

# SCHON GEWUSST?

Informationen zu  
sexualisierter Gewalt

SAG  
WAS!



ab  
12 Jahren

## Was ist sexualisierte Gewalt?

Sexualisierte Gewalt ist jede Verletzung der sexuellen Selbstbestimmung. Sexuelle Selbstbestimmung bedeutet, du darfst über deinen Körper und deine Sexualität entscheiden.

Sexualität hat viel mit Gefühlen und Liebe zu tun.

Du entscheidest, wen du magst und was du angenehm findest.



Sexualisierte Gewalt hat nichts mit Liebe zu tun.

Sexualisierte Gewalt hat nichts mit deiner Sexualität zu tun.

Bei sexualisierter Gewalt werden sexuelle Handlungen oder Sprache absichtlich dazu genutzt, um andere zu verletzen. Dabei geht es vor allem um Machtausübung.

Es gibt sowohl körperlose als auch körperliche sexualisierte Gewalt.

Sexualisierte Gewalt kann allen Geschlechtern widerfahren.

## Wie sieht sexualisierte Gewalt aus?

Sexualisierte Gewalt kann z. B. so aussehen:

- unangenehme Bemerkungen, Blicke oder Gesten
- Gemeine Worte über deinen Körper oder deine Kleidung
- Gemeine Worte über deine sexuelle Orientierung
- Sex-Witze
- Beleidigungen wie z. B. Nutte, Bitch, Fotze, Pussy, Wichser, Schwuchtel
- Sexistische Qualitätsbeurteilungen (z. B. jemand behauptet, Mädchen/Jungen könnten bestimmte Dinge nicht)
- Fragen nach deinem Sex-Leben
- Zeigen und/oder schicken von Nacktbildern oder Nackt- oder Sexfilmen
- erzwungene Berührungen am Po, zwischen den Beinen oder an der Brust

- Beobachten und/oder Fotografieren/Filmen beim Aus-/Umziehen, Waschen, auf der Toilette
- Aufgezwungene Berührungen oder Küsse
- Erzwingen, jemand anderen an Po, Brust oder zwischen den Beinen zu berühren
- Zeigen von Sex oder sexuellen Handlungen
- Erzwingen von Sex



## Wer sind die Täter\_innen?

Es gilt immer: Ob du etwas als unangenehm, übergriffig oder gewaltsam empfindest, entscheidest du!



WER?

Die meisten Erwachsenen üben keine sexualisierte Gewalt aus.

Der Großteil der Erwachsenen sind also keine Täter\_innen.

In der Regel üben Männer sexualisierte Gewalt aus.

Manche Jugendliche und Frauen sind aber auch Täter\_innen.

Täter\_innen sind selten Fremde.

Oft sind es nette, bekannte und vertraute Menschen.

Täter\_innen sieht man ihre Absichten nicht an.

Sie reden einem oft ein, dass es normal sei, was sie mit einem machen.

Täter\_innen sagen, was sie machen, sei geheim.

Die meisten betroffenen Kinder und Jugendlichen erleben sexualisierte Gewalt durch Bekannte. Aber auch in Chatrooms oder sozialen Medien kann sexualisierte Gewalt vorkommen.

### **Vom Gesetz in Deutschland bei Strafe verboten ist:**

- das Zeigen von Sex oder sexuellen Handlungen
- Erzwungene Berührungen am Po, zwischen den Beinen oder an der weiblichen Brust
- das Erzwingen von sexuellen Handlungen
- das Erzwingen von Sex
- das Zeigen und/oder Schicken von Nacktbildern oder Nackt-/Sexfilmen
- das Machen von Nacktbildern oder Nackt-/Sexfilmen von Kindern oder Jugendlichen
- der Besitz von Nacktfotos/-filmen auf denen Kinder und

## Infos für Jungs

Etwa jeder 8. Junge ist von sexualisierter Gewalt betroffen. Häufig sagt man „Jungen passiert das nicht“. Das ist FALSCH! Aber die wenigsten Jungen reden darüber. Du hast vielleicht gelernt, dass Jungen immer stark und hart sein müssen. Oft heißt es auch „Jungen dürfen keine Gefühle zeigen“. Das ist FALSCH! Jungen dürfen Gefühle zeigen und für diese einstehen. Auch Jungen dürfen sich Hilfe holen. Die meisten betroffenen Jungen erleben sexualisierte Gewalt durch Bekannte aus dem sozialen Umfeld.

**Diese Anlaufstelle ist speziell für männliche Personen:**

*[www.kibs.de](http://www.kibs.de)*



## Infos für Mädchen

Etwa jedes 4. Mädchen ist von sexualisierter Gewalt betroffen. Mädchen erleben sexualisierte Gewalt besonders häufig in Form von sexistischen Beurteilungen. Oft wird auch gesagt, dass Mädchen selbst schuld sind, wenn ihnen sexualisierte Gewalt widerfährt. Das ist FALSCH! Schuld ist immer der/die Täter\_in! Du hast vielleicht gelernt, dass Mädchen, weniger wert seien als Jungen und männliche Personen deshalb über weibliche Personen bestimmen dürfen. Oft heißt es auch „Mädchen müssen immer brav sein“. Das ist FALSCH! Mädchen sind genauso viel wert wie Jungen. Mädchen dürfen selbst bestimmen. Mädchen dürfen Nein sagen, wenn sie etwas nicht wollen. Die meisten betroffenen Mädchen erleben sexualisierte Gewalt innerhalb der Familie oder durch Bekannte aus dem sozialen Umfeld.

**Diese Anlaufstelle ist speziell für weibliche Personen:**

*[www.frauen-helfen-frauen.eu](http://www.frauen-helfen-frauen.eu)*

## Infos für Trans\*

Trans\* meint alle Personen, die sich nicht mit dem ihnen bei der Geburt zugeschriebenen Geschlecht identifizieren. Trans\* meint auch alle Personen, die ihr Geschlecht nicht in die Geschlechtskategorien Mann und Frau einordnen können.

Sexualisierte Gewalt gegen Trans\* Personen kommt besonders häufig vor und sieht z. B. so aus:

- Absichtliches misgendern (d. h. jemand spricht dich absichtlich mit dem falschen Geschlecht an)
- Beleidigungen aufgrund der von dir gewählten Toilette/Umkleide
- Aufforderung dich auszuziehen, um dein Geschlecht festzustellen
- Fragen zu deinen Geschlechtsteilen und/oder geplanten Operationen

**Diese Anlaufstelle ist speziell für Trans\* Personen:**

<https://rubicon-koeln.de/antigewalt>

## Deine wichtigsten Rechte

**Dein Körper gehört dir!**

**Du hast das Recht**

**Du hast das Recht Hilfe zu holen!**

**Du hast das Recht schlechte Geheimnisse weiterzusagen!**

**Hilfe holen ist kein Petzen!**

**Du hast das Recht deinen  
Gefühlen zu glauben!**  
*(Gewalt beginnt oft mit  
komischen Gefühlen.)*

**Du entscheidest,  
was dich verletzt!**

**Du hast die  
gleichen Rechte  
wie alle anderen!**

**Du bist nicht schuld,  
wenn deine Rechte  
verletzt werden!**

**Hier gibt es noch mehr Infos zu den Themen  
Sexualität und sexualisierte Gewalt:**

**Echt Krass!**

*<https://echt-krass.info>*

**Loveline**

*[www.loveline.de](http://www.loveline.de)*

**Regenbogenportal**

*[www.regenbogenportal.de](http://www.regenbogenportal.de)*

# Anlaufstellen und Hilfe

## Hier kannst du anrufen:

**Kostenloses Kinder- und Jugendtelefon**

(0800) 111 0 333

**Nummer gegen Kummer**

116 111

**Hilfetelefon sexueller Missbrauch**

0800 22 55 530

## Online-Beratung und mehr:

**Krisenchat**

*<https://krisenchat.de>*

**Nummer gegen Kummer**

*[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)*

## Jugendberatung

<https://jugend.bke-beratung.de>

**N.I.N.A e. V.**

<https://nina-info.de>

**Hilfeportal sexueller Missbrauch**

[www.hilfe-portal-missbrauch.de](http://www.hilfe-portal-missbrauch.de)

## Stress im Netz?

**Jugendsupport**

[www.juuuport.de](http://www.juuuport.de)



## Impressum

### Herausgeber

Landesmusikjugend NRW  
im Volksmusikerbund NRW e.V.

### Redaktion

Hannah Vierthaler  
Danica Dreisbach  
Anke Wamser

### Gestaltung

Anja Rickert

Ein Projekt der:



**Landesmusikjugend NRW**

## Kontakt

### Landesmusikjugend NRW

info@lmj-nrw.de  
www.lmj-nrw.de

### Volksmusikerbund NRW e.V.

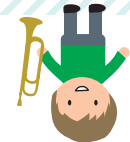
gst@vmb-nrw.de  
www.vmb-nrw.de

Gefördert durch:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen







Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,  
Gleichstellung, Flucht und Integration  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Ein Projekt der:

Anja Ricker

Gestaltung

Anke Wamser

Danica Dreisbach

Hannah Verthaler

Redaktion

im Volksmusikerverbund NRW e.V.

Landesmusikjugend NRW

Herausgeber

Impressum

Gefördert durch:

www.vmb-nrw.de

gst@vmb-nrw.de

Volksmusikerverbund NRW e.V.

www.lmj-nrw.de

info@lmj-nrw.de

Landesmusikjugend NRW

Kontakt

ab  
12 Jahren

Informationen zu  
sexualisierter Gewalt

# SCHON GEMUSST?

## Wie sieht sexualisierte Gewalt aus?

Sexualisierte Gewalt kann z. B. so aussehen:

- unangenehme Bemerkungen, Blicke oder Gesten
- Gemeine Worte über deinen Körper oder deine Kleidung
- Gemeine Worte über deine sexuelle Orientierung
- Sex-Witze
- Beleidigungen wie z. B. Nutte, Bitch, Fotze, Pussy, Wichser, Schwuchtel
- Sexistische Qualitätsbeurteilungen (z. B. jemand behauptet, Mädchen/Jungen könnten bestimmte Dinge nicht)
- Fragen nach deinem Sex-Leben
- Zeigen und/oder schicken von Nacktbildern oder Nackt- oder Sexfilmen
- erzwungene Berührungen am Po, zwischen den Beinen oder an der Brust
- Erzwingen von Nacktbildern oder Nacktfilmen

- Beobachten und/oder Fotografieren/Filmen beim Aus-/Umziehen, Waschen, auf der Toilette
- Aufgezwungene Berührungen oder Küsse
- Erzwingen, jemand anderen an Po, Brust oder zwischen den Beinen zu berühren
- Zeigen von Sex oder sexuellen Handlungen
- Erzwingen von Sex

WIE?

## Was ist sexualisierte Gewalt?

Sexualisierte Gewalt ist jede Verletzung der sexuellen Selbstbestimmung. Sexuelle Selbstbestimmung bedeutet, du darfst über deinen Körper und deine Sexualität entscheiden.

Sexualität hat viel mit Gefühlen und Liebe zu tun. Du entscheidest, wen du magst und was du angenehm findest.

WAS?

## Wer sind die Täter\_innen?

Es gilt immer: Ob du etwas als unangenehm, übergriffig oder gewaltsam empfindest, entscheidest du!

Die meisten Erwachsenen üben keine sexualisierte Gewalt aus.

Der Großteil der Erwachsenen sind also keine Täter\_innen.

In der Regel üben Männer sexualisierte Gewalt aus.

Manche Jugendliche und Frauen sind aber auch Täter\_innen.

Täter\_innen sind selten Fremde.

Oft sind es nette, bekannte und vertraute Menschen.

Täter\_innen sieht man ihre Absichten nicht an.

Sie reden einem oft ein, dass es normal sei, was sie mit einem machen.

Täter\_innen sagen, was sie machen, sei geheim.

Sie drohen mit Strafen, wenn man das Geheimnis verrät.

Die meisten betroffenen Kinder und Jugendlichen erleben sexualisierte Gewalt durch Bekannte. Aber auch in Chatrooms oder sozialen Medien kann sexualisierte Gewalt vorkommen.

## Vom Gesetz in Deutschland bei Strafe verboten ist:

- das Zeigen von Sex oder sexuellen Handlungen
- Erzwungene Berührungen am Po, zwischen den Beinen oder an der weiblichen Brust
- das Erzwingen von sexuellen Handlungen
- das Erzwingen von Sex
- das Zeigen und/oder Schicken von Nacktbildern oder Nackt-/Sexfilmen
- das Machen von Nacktbildern oder Nackt-/Sexfilmen von Kindern oder Jugendlichen
- der Besitz von Nacktfotos/-filmen auf denen Kinder und Jugendliche zu sehen sind

Sexualisierte Gewalt hat nichts mit Liebe zu tun.

Sexualisierte Gewalt hat nichts mit deiner Sexualität zu tun.

Bei sexualisierter Gewalt werden sexuelle Handlungen oder Sprache absichtlich dazu genutzt, um andere zu verletzen. Dabei geht es vor allem um Machtausübung.

Es gibt sowohl körperlose als auch körperliche sexualisierte Gewalt.

Sexualisierte Gewalt kann allen Geschlechtern widerfahren.

## Infos für Jungs

Etwa jeder 8. Junge ist von sexualisierter Gewalt betroffen. Häufig sagt man „Jungen passiert das nicht“. Das ist FALSCH! Aber die wenigsten Jungen reden darüber. Du hast vielleicht gelernt, dass Jungen immer stark und hart sein müssen. Oft heißt es auch „Jungen dürfen keine Gefühle zeigen“. Das ist FALSCH! Jungen dürfen Gefühle zeigen und für diese einstehen. Auch Jungen dürfen sich Hilfe holen. Die meisten betroffenen Jungen erleben sexualisierte Gewalt durch Bekannte aus dem sozialen Umfeld.

**Diese Anlaufstelle ist speziell für männliche Personen:**

[www.kibs.de](http://www.kibs.de)

## Infos für Trans\*

Trans\* meint alle Personen, die sich nicht mit dem ihnen bei der Geburt zugeschriebenen Geschlecht identifizieren. Trans\* meint auch alle Personen, die ihr Geschlecht nicht in die Geschlechtskategorien Mann und Frau einordnen können.

Sexualisierte Gewalt gegen Trans\* Personen kommt besonders häufig vor und sieht z. B. so aus:

- Absichtliches misgendern (d. h. jemand spricht dich absichtlich mit dem falschen Geschlecht an)
- Beleidigungen aufgrund der von dir gewählten Toilette/Umkleide
- Aufforderung dich auszuziehen, um dein Geschlecht festzustellen
- Fragen zu deinen Geschlechtsteilen und/oder geplanten Operationen

**Diese Anlaufstelle ist speziell für Trans\* Personen:**

<https://rubicon-koeln.de/antigewalt>

## Deine wichtigsten Rechte

Dein Körper gehört dir!

Du hast das Recht Nein zu sagen!

Du hast das Recht Hilfe zu holen!

Du hast das Recht schlechte Geheimnisse weiterzusagen!

Hilfe holen ist kein Petzen!

Du hast das Recht deinen Gefühlen zu glauben!  
(Gewalt beginnt oft mit komischen Gefühlen.)

Du entscheidest, was dich verletzt!

Du hast die gleichen Rechte wie alle anderen!

Du bist nicht schuld, wenn deine Rechte verletzt werden!

## Infos für Mädchen

Etwa jedes 4. Mädchen ist von sexualisierter Gewalt betroffen. Mädchen erleben sexualisierte Gewalt besonders häufig in Form von sexistischen Beurteilungen. Oft wird auch gesagt, dass Mädchen selbst schuld sind, wenn ihnen sexualisierte Gewalt widerfährt. Das ist FALSCH! Schuld ist immer der/die Täter\_in! Du hast vielleicht gelernt, dass Mädchen, weniger wert seien als Jungen und männliche Personen deshalb über weibliche Personen bestimmen dürfen. Oft heißt es auch „Mädchen müssen immer brav sein“. Das ist FALSCH! Mädchen sind genauso viel wert wie Jungen. Mädchen dürfen selbst bestimmen. Mädchen dürfen Nein sagen, wenn sie etwas nicht wollen. Die meisten betroffenen Mädchen erleben sexualisierte Gewalt innerhalb der Familie oder durch Bekannte aus dem sozialen Umfeld.

**Diese Anlaufstelle ist speziell für weibliche Personen:**

[www.frauen-helfen-frauen.eu](http://www.frauen-helfen-frauen.eu)

## Hier gibt es noch mehr Infos zu den Themen Sexualität und sexualisierte Gewalt:

**Echt Krass!**

<https://echt-krass.info>

**Loveline**

[www.loveline.de](http://www.loveline.de)

**Regenbogenportal**

[www.regenbogenportal.de](http://www.regenbogenportal.de)

## Anlaufstellen und Hilfe

**Hier kannst du anrufen:**

**Kostenloses Kinder- und Jugendtelefon**

(0800) 111 0 333

**Nummer gegen Kummer**

116 111

**Hilfetelefon sexueller Missbrauch**

0800 22 55 530

**Online-Beratung und mehr:**

**Krisenchat**

<https://krisenchat.de>

**Nummer gegen Kummer**

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

**Jugendberatung**

<https://jugend.bke-beratung.de>

**N.I.N.A e. V.**

<https://nina-info.de>

**Hilfeportal sexueller Missbrauch**

[www.hilfe-portal-missbrauch.de](http://www.hilfe-portal-missbrauch.de)

**Stress im Netz?**

**Jugendsupport**

[www.juuuport.de](http://www.juuuport.de)

**HILFE!**

