



KOORDINIERUNGSSTELLE  
der nds. Frauen- und Mädchenberatungsstellen  
GEGEN GEWALT



Herausgegeben von

Koordinierungsstelle der nds. Frauen- und  
Mädchenberatungsstellen gegen Gewalt

Fössestraße 77A

30451 Hannover

0511 - 21 33 9192

[kontakt@lks-niedersachsen.de](mailto:kontakt@lks-niedersachsen.de)

[www.lks-niedersachsen.de](http://www.lks-niedersachsen.de)

Gestaltung: GELBE GARAGE Werbeagentur

Illustrationen: @iwat1929

Text: Tabea Kremberg, Jessica Lach

Übersetzung leichte Sprache: Büro für Leichte Sprache,  
Hannoversche Werkstätten gem. GmbH



in Trägerschaft von:



Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung



# Sexualisierte Gewalt

Was ist sexualisierte Gewalt?



## Was ist sexualisierte Gewalt?

Sexualisierte Gewalt kann sehr verschieden sein.  
Die Mädchen oder Frauen wollen das **nicht**.

Man sagt auch:

Dadurch werden die Grenzen von den Mädchen  
und Frauen verletzt.

Denn jedes Mädchen und jede Frau  
hat ein Recht auf sexuelle Selbst-Bestimmung.

Das bedeutet:

Jedes Mädchen und jede Frau bestimmen selber,  
was jemand mit ihnen und ihrem Körper tun darf.

Sexualisierte Gewalt hat mit Macht zu tun.

Jemand nutzt seine Macht aus.

Er oder sie ist dann ein **Täter** oder eine **Täterin**.

Der Täter verletzt einen anderen Menschen mit Absicht.

Man kann auch sagen:

Der Täter macht es trotzdem.

Obwohl die Mädchen oder Frauen es **nicht** wollen.

Bei sexualisierter Gewalt ist den Tätern egal, was die Mädchen oder Frauen wollen.

Das ist für die verletzten Mädchen und Frauen sehr schlimm.

Wir wollen die Mädchen und Frauen nicht Opfer nennen.

Wir nennen sie Betroffene.

Wenn wir im Text Betroffene schreiben, meinen wir damit die Mädchen und Frauen.

Wenn sie sexualisierte Gewalt erleben.

Die Täter sind häufig Männer.

Die Betroffenen kennen die Täter sogar oft.

Denn die Täter sind zum Beispiel:

- ▶ ein Nachbar oder ein Freund
- ▶ ein Onkel oder Kollege
- ▶ oder Betreuer



## Woran erkenne ich sexualisierte Gewalt?

Sexualisierte Gewalt kann eine Berührung sein.  
Wenn du die Berührung **nicht** möchtest.  
Vielleicht am Busen oder Po.  
Oder es kann ein Spruch sein.  
Zum Beispiel: Du hast ja einen tollen Busen.  
Aber du möchtest das **nicht**.  
Die andere Person soll so **nicht** über dich sprechen.

Oder jemand zwingt dich zum Sex.  
Das nennt man Vergewaltigung.  
Oder du sollst beim Sex oder Pornos zusehen.  
Auch wenn du das **nicht** willst.  
Oder du musst jemanden anfassen.  
Obwohl du das **nicht** willst.

# Was können Mädchen und Frauen dann machen?

## Und wer kann ihnen dann helfen?

**Sexualisierte Gewalt ist verboten!**

Diese Dinge darf niemand mit einem Mädchen oder einer Frau tun.

Die Mädchen und Frauen sind **nicht** schuld, wenn es passiert ist.

Auch wenn der Täter sagt, dass es okay ist.

Es ist **nicht** okay,

wenn die Mädchen und Frauen es **nicht** wollen.





## Hilfe bei sexualisierter Gewalt

Mädchen und Frauen können sich Hilfe holen.  
Sie müssen damit nicht alleine sein.  
Wenn ihnen jemand sexuelle Gewalt angetan hat.  
Sie können mit jemand sprechen.

Zum Beispiel:

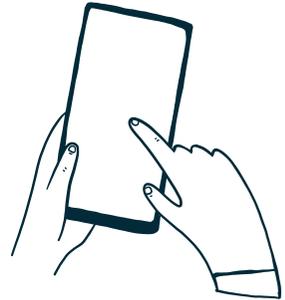
- ▶ mit einer Freundin oder einer Kollegin
- ▶ mit einer Betreuerin oder Beraterin

# Wo kann ich mir Hilfe holen?

Sie können beim Hilfetelefon  
Gewalt gegen Frauen anrufen.  
Die Telefon-Nummer ist: 08000 - 11 60 16

Es gibt viele Beratungsstellen.  
Im Internet finden Sie auch Hilfe in der Nähe.  
Das ist die Internet-Seite:

**[www.lks-niedersachsen.de](http://www.lks-niedersachsen.de)**



Hier ist Platz für die Kontaktdaten Ihrer Beratungsstelle