

Informationen für Mädchen

Sexualität ist für Menschen etwas wunderbares. Zärtliche Berührungen, liebevolle Blicke und Küsse können bewirken, dass wir uns in unserer Haut richtig wohl fühlen. Ganz nah den Körper einer anderen Person zu spüren, ist schön und lustvoll. Aber nur, wenn beide Menschen diese Nähe möchten. Wenn Du das nicht möchtest, fühlt sich das eklig, schmerzhaft und verletzend an. Jede Person hat das Recht, selbst zu entscheiden, mit wem, wo und wann sie Sexualität leben möchte. Du darfst Nein sagen, wenn Dir etwas unangenehm ist. Das ist manchmal nicht leicht. Übergeht jemand Deine Bedürfnisse oder hat ohne Dein Einverständnis sexuellen Kontakt mit Dir, ist das Unrecht.

Sexueller Missbrauch

oder sexualisierte Gewalt ist alles

- was Dich verunsichert
- was Dir Angst macht
- was Dir weh tut
- was Dich anekelt und
- was Dich demütigt

zum Beispiel, wenn

- jemand Dich mit seinen Blicken belästigt
- jemand Dich an der Brust berührt
- jemand Dich festhält und an der Scheide anfasst
- jemand Dich zwingt, mit ihm zu schlafen
- Du vergewaltigt wirst!

Chaos der Gefühle

Gefühle wie Hass oder Ekel steigen in Dir auf

Du schämst Dich und denkst, dass Du Schuld hast

Du denkst, Du hättest Dich ja wehren können

Was tun?

Du hast ein Recht auf Hilfe!

Du bist an dem, was passiert ist, nicht Schuld!

Vielleicht war der Täter ein Bekannter, Freund oder enger Verwandter und deshalb bist Du sehr verwirrt und denkst, dass das alles normal sei. Egal, wer der Täter ist, es ist nicht normal, auch wenn man Dir das einredet.

Du darfst das Schweigen brechen und Dir Hilfe holen!

Wer kann Dir helfen?

Überlege in Ruhe, wem Du vertraust

Das ist vielleicht eine Freundin, eine Lehrerin, Deine Eltern oder Verwandte, eine Nachbarin oder eine Sozialarbeiterin vom Jugendtreff

Egal was Dir passiert ist, Du kannst uns anrufen, oder eine Mail schreiben, einen Termin vereinbaren und zu uns kommen

Du kannst gerne eine Person Deines Vertrauens mit in die Beratung bringen

Du entscheidest, was und wie viel Du erzählen willst

Wir hören Dir zu und überlegen gemeinsam, was Du tun kannst und willst

Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.
Fachstelle zum Thema sexualisierte Gewalt

Sprech- und Beratungszeiten

Montag 13.00 - 16.00 Uhr

Mittwoch 17.00 - 20.00 Uhr

Donnerstag 9.00 - 12.00 Uhr

Während dieser Zeiten kannst Du uns anrufen.

Notruf und Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen e.V.
Fachstelle zum Thema sexualisierte Gewalt
Walpodenstraße 10
55116 Mainz

Telefon: 06131 - 22 12 13

Fax: 06131 - 22 92 22

E-Mail: info@frauennotruf-mainz.de