

# herz froh<sup>2.0</sup>

Fragen und Antworten zu Körper, Liebe und Sexualität



Ausgabe  
Deutschland



## Grenzen

Dieses Heft beginnt mit einer **Bildergeschichte**. In **Erlebt** berichten 2 junge Menschen über ihre Erfahrungen. In **Mehr zum Thema** bekommst du weitere Informationen zu persönlichen Grenzen. Und in **Frage und Antwort** beantworten wir wichtige Fragen.

---

# Der blöde Zettel...

Tami wird in der Schule oft von ihren Mitschülern belästigt. Sie fühlt sich unwohl. Tami will, dass die Mitschüler damit aufhören.



Tami findet einen Zettel auf ihrem Platz. Auf dem Zettel steht: „Küsst uns nach der Schule!“ Tami sieht die Jungen grinsen und fühlt sich sehr unwohl.



Tami lässt sich das nicht gefallen.





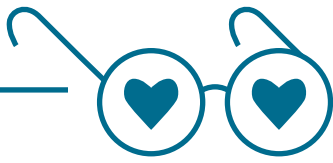
Tami hat den Jungen schon oft gesagt, dass sie aufhören sollen. Trotzdem belästigen sie Tami immer wieder. Deshalb holt sie sich jetzt Hilfe bei ihrer Lehrerin.



Die Lehrerin sagt den Jungen, dass ihre Belästigung kein Spaß ist. Das kann verletzen. Die Jungen sind zerknirscht. Sie versprechen, damit aufzuhören.



Die Jungen haben sich entschuldigt. Tami ist erleichtert und stolz auf sich. Es ist gut, sich nicht alles gefallen zu lassen. Und sich Hilfe zu holen.



## Erlebt

Ich liebe es, nackt zu sein. Oft bin ich nackt durch die WG gelaufen. Die anderen haben sich darüber aufgeregt. Ich habe nach einem Gespräch verstanden: **Nackt sein ist mal in Ordnung und mal nicht.** Es gibt Regeln für die Gemeinschaftsräume und die Öffentlichkeit. Ich kann nicht einfach nackt überall rumlaufen. Anderen ist das unangenehm. Ich habe damit ihre Grenzen überschritten. Jetzt ziehe ich mir immer etwas an. Ich bin nur noch in meinem eigenen Zimmer nackt. Da darf ich das.

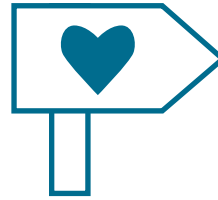


**Emine,**  
22 Jahre



**Ben,**  
17 Jahre

Ich habe an einem Selbstverteidigungs-Kurs für Frauen mit und ohne Behinderung teilgenommen. Wir haben Selbstbehauptung und Selbstverteidigung gelernt. Wir haben darüber geredet, was wir wollen und was nicht. Wir haben geübt, Nein zu sagen. Wir waren richtig laut. Das hat Spaß gemacht. Die Trainerinnen haben uns auch gezeigt, wie wir uns körperlich wehren können. Ich möchte gern weiter üben. **Ich bin selbstbewusster durch den Selbstverteidigungskurs geworden.**



## Grenzen

Alle Menschen haben Grenzen. Diese können unterschiedlich sein. Was sich für die eine Person gut anfühlt, ist für die andere Person unangenehm.

- Manche Menschen umarmen sich gern zur Begrüßung. Andere mögen das nicht.
- Manche Menschen mögen die Umarmung mit einer guten Freundin oder einem guten Freund. Aber nicht mit einer Mitschülerin oder einem Mitschüler.

Es ist wichtig, Respekt und Achtung voreinander zu haben.

**Deine Grenzen sind wichtig und die von anderen auch.** Das gilt auch für Gespräche: Das heißt, wie Menschen miteinander und übereinander reden. Denn auch Worte können Menschen verletzen.

Die folgenden Fragen haben mit deinen persönlichen Grenzen zu tun. Es gibt noch viele weitere Beispiele. Frage dich selbst:

- Wer darf dich umarmen? Wie nah darf dir eine fremde Person körperlich kommen?
- Wer darf dich mit Spitznamen ansprechen? Wer darf ein Foto von dir machen?
- Wer darf dich küssen?

Kennst du deine Grenzen? Kannst du sie anderen zeigen?

Erkennst du die Grenzen von anderen? Hältst du dich daran?



## Was sind Grenzverletzungen?

Eine Grenzverletzung ist: Eine Person tut oder sagt etwas, aber die andere Person will das nicht. Zum Beispiel fotografiert ein Freund Tami und Hanna beim Küssen. Tami will das nicht.

Es gibt **körperliche und seelische Grenzverletzungen**. Wenn eine körperliche oder seelische Grenzverletzung sexuell gemeint ist, dann ist das **sexualisierte Gewalt**. Zu sexualisierter Gewalt gehört zum Beispiel: Der Griff an den Po oder an die Brüste, wenn der oder die andere das nicht möchte.

**Grenzverletzungen sind nie in Ordnung.** Es ist wichtig, dass die Grenzen eines Menschen geachtet werden.



## Seelische Grenzverletzungen

Bei seelischen Grenzverletzungen fühlt sich eine Person persönlich verletzt oder beschämt.

- Wenn Menschen gemeine Sachen sagen oder schreiben, kann das sehr verletzen. Zum Beispiel, wenn sich eine Person über den Körper einer anderen Person lustig macht.
- Auch wenn eine Person von anderen ausgeschlossen wird, kann das verletzen. Zum Beispiel bei einem Spiel, einer Unterhaltung oder einem Fest.
- Manchmal ist die Liebe nur vorgetäuscht. Dabei nutzt dieser Mensch nur die Gefühle anderer aus. Vielleicht ist diese Person nur an Sex oder Geld interessiert.



**Mobbing** ist eine besondere Form der seelischen Grenzverletzung.

- Mobbing bedeutet: Eine oder mehrere Personen belästigen oder quälen eine andere Person über eine längere Zeit.
- Sie verbreiten zum Beispiel immer wieder Lügen über die Person oder drohen ihr Gewalt an. Oft wird die Person schlecht gemacht. Ziel ist es, sie auszugrenzen. Oft wissen andere davon, tun aber nichts dagegen.
- Häufig passiert Mobbing am Arbeitsplatz, in der Schule, aber auch im Internet.
- **Cyber-Mobbing** ist Mobbing im Internet. Eine Person verschickt zum Beispiel ein persönliches Foto von dir gegen deinen Willen.



---

## Körperliche Grenzverletzungen

Eine Person kommt dir körperlich näher als du möchtest und überschreitet damit deine Grenze. Zu körperlichen Grenzverletzungen gehört auch körperliche Gewalt wie zum Beispiel schlagen, schubsen, festhalten, treten, kneifen, kratzen oder würgen.



## Sexualisierte Gewalt

Sexualisierte Gewalt bedeutet: Die Gewalt hat mit Sexualität zu tun. Ein Mensch möchte etwas nicht. Aber ein anderer Mensch macht es trotzdem. **Sexualisierte Gewalt verletzt andere Menschen** durch: ungewollte Berührungen, Worte, Sex.

Sexualisierte Gewalt ist zum Beispiel:

- Eine Person fasst dir an den Po, die Brüste oder den Penis. Du willst das nicht.
- Eine Person sagt sexuelle Dinge zu dir oder pfeift dir hinterher. Du willst das nicht.
- Eine Person zwingt dich zum Sex. Du willst das nicht.







**Meistens sind Männer die Täter.** Und meistens erleben Frauen sexualisierte Gewalt. Aber es gibt auch Frauen, die Täterinnen sind. Auch Männer können sexualisierte Gewalt erleben. Es hat immer allein der Täter oder die Täterin Schuld.

**Sexualisierte Gewalt kann überall passieren:** Zum Beispiel in der Schule oder in der Werkstatt. Oder bei einer Feier oder in der Familie, aber auch im betreuten Wohnen. Auch im Internet kann es sexualisierte Gewalt geben.

Die Person, die sexualisierte Gewalt erlebt hat, kann ganz unterschiedliche Gefühle haben:

- Sie kann traurig oder wütend sein.
- Vielleicht fühlt sie sich hilflos und allein.
- Oder die Person schämt sich und glaubt, dass sie selbst schuld ist. Das stimmt aber nicht.



---

# Du musst dir nicht alles gefallen lassen!

Die nächsten 7 Botschaften sollen dich unterstützen, dir nicht alles gefallen zu lassen. Hier erfährst du, welche Rechte du hast. Wie du deinen Gefühlen vertrauen kannst. Und was du tun kannst, wenn dir eine Person zu nahe kommt. Auch erfährst du, an wen du dich wenden kannst.



## INFO: 7 Botschaften

1. Dein Körper gehört dir!
2. Deine Gefühle sind wichtig!
3. Es gibt angenehme und unangenehme Berührungen!
4. Du darfst Nein sagen!
5. Es gibt gute und schlechte Geheimnisse!
6. Du darfst dir Hilfe holen!
7. Du bist nicht schuld!

### 1. Dein Körper gehört dir!

Du bist wichtig. Deinen Körper gibt es nur einmal. Dein Körper ist wertvoll. Du allein entscheidest über deinen Körper.

Du bestimmst:

- **Wie** möchtest du berührt werden?
- **Wann** möchtest du berührt werden?
- **Wo** am Körper möchtest du berührt werden?
- **Von wem** möchtest du berührt werden?



## 2. Deine Gefühle sind wichtig!

- **Vertraue deinen Gefühlen.** Fühlst du dich bei etwas wohl? Dann hast du angenehme Gefühle. Fühlt sich etwas komisch oder blöd an? Dann hast du unangenehme Gefühle.
- Unangenehme Gefühle sind ein Warnsignal dafür, dass etwas nicht stimmt. Du darfst unangenehme Gefühle haben.
- Vielleicht denkst du: Meine Gefühle sind falsch. **Aber egal, was du fühlst, deine Gefühle sind richtig.** Vielleicht ärgerst du dich, bist traurig oder verletzt. Dann kannst du dich an eine Person wenden, der du vertraust, und darüber reden.

## 3. Es gibt angenehme und unangenehme Berührungen!

- Schöne Berührungen machen glücklich und fühlen sich gut an.
- Unangenehme Berührungen verwirren oder machen Angst oder tun sogar weh. **Niemand darf deinen Körper gegen deinen Willen berühren.** Niemand darf dich an der Vulva oder am Penis anfassen. Oder am Po oder an den Brüsten. Du darfst dich wehren.
- Du musst auch niemanden an den Geschlechtsteilen anfassen.
- Niemand darf dich zu etwas zwingen, das du nicht willst. Das gilt auch für Menschen, die du kennst und die du gern hast.



---

#### 4. Du darfst Nein sagen!

- Niemand darf dich anfassen, wenn du nicht willst.
- Niemand darf von dir etwas verlangen, das du nicht tun willst. Zum Beispiel einen Sexfilm anschauen oder eine Person berühren.
- Du darfst Nein sagen! Andere müssen akzeptieren, wenn du Nein sagst.
- Du darfst dich wehren.



#### 5. Es gibt gute und schlechte Geheimnisse!

- **Gute Geheimnisse machen Freude.** Ein gutes Geheimnis ist zum Beispiel: Du verrätst deiner Freundin oder deinem Freund nichts von einem Geschenk.
- **Schlechte Geheimnisse machen ein ungutes Gefühl.** Ein schlechtes Geheimnis ist: Eine andere Person macht etwas, das du nicht möchtest. Und sie verlangt von dir, niemandem davon zu erzählen. Zum Beispiel streichelt und küsst die Person dich ganz intim. Sie weiß, dass sie das nicht darf. Deshalb will sie nicht, dass du es weiter sagst. Schlechte Geheimnisse sind belastend für dich.



#### **TIPP: Mit schlechten Geheimnissen umgehen**

Schlechte Geheimnisse kannst du weitersagen. Auch wenn du etwas anderes versprochen hast. Das hat nichts mit Petzen zu tun. Du schützt dich selbst, wenn du schlechte Geheimnisse einer vertrauten Person weiter sagst. Die vertraute Person kann dir nur helfen, wenn sie vom schlechten Geheimnis erfährt.





## 6. Du darfst dir Hilfe holen!

- Wenn du etwas Unangenehmes oder Schlimmes erlebt hast: Erzähle einer vertrauten Person davon. Du bist nicht allein. **Du kannst Unterstützung bekommen.**
- Manchmal musst du mehreren Personen davon erzählen. Bis eine Person zuhört und weiterhilft. Gib nicht auf und erzähle weiter von deinem Erlebnis. **Reden kann helfen.** Und so könnt ihr gemeinsam weitere Hilfemöglichkeiten überlegen.
- Du kannst dich auch direkt an eine Beratungsstelle wenden. Beratungsstellen findest du auf der nächsten Seite.



## 7. Du bist nicht schuld!

- Wenn eine Person deine Grenzen verletzt hat, ist immer diese Person schuld. Und nicht du. Andere müssen deine Grenzen akzeptieren.
- Vielleicht sagt die Person: Du bist selber schuld. Das stimmt nicht. Die Täterin oder der Täter ist schuld.
- Vielleicht hast du dich nicht gewehrt, weil du Angst hattest. Auch dann hast du keine Schuld.
- Manche Menschen denken immer noch: Wer Gewalt erlebt, hat bestimmt auch etwas falsch gemacht. Das stimmt nicht.

---

# Du bist nicht allein!

Nach besonders schlimmer sexualisierter Gewalt wie einer Vergewaltigung geht es Menschen sehr schlecht. Keine Person muss das allein aushalten. Auch andere sexualisierte Gewalt kann wehtun und du hast ein Recht auf Hilfe. Du kannst dich immer an eine Vertrauensperson oder eine Beratungsstelle wenden. Du musst dort nicht sagen, wie du heißt.

## INFO: Hier bekommst du Beratung und Hilfe:

### **Nummer gegen Kummer**

#### **Das Kinder- und Jugendhilfetelefon**

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

Telefon: 116 111



### **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**

Internetseite: [www.hilfetelefon.de/leichte-sprache](http://www.hilfetelefon.de/leichte-sprache)

Telefon: 116 016



### **Hilfetelefon Gewalt an Männern**

Internetseite: [www.maennerhilfetelefon.de](http://www.maennerhilfetelefon.de)

Telefon: 0800–12 39 900



Du hast Rechte. Es gibt Gesetze gegen Grenzverletzungen und zum Schutz vor Gewalt. Die Beratungsstellen kennen sich mit den wichtigen Gesetzen aus.

## INFO: Gewalt ist verboten

- Jedem Menschen soll es körperlich und seelisch gut gehen. Jeder Mensch hat das **Recht auf sexuelle Selbstbestimmung**.
- Im Strafgesetzbuch steht, dass jede Form von Gewalt verboten ist. Dazu gehören körperliche, seelische und sexualisierte Gewalt.



---

# Frage & Antwort

Mona (16 Jahre) fragt:

**Ich habe meinem Freund ein Foto von meinen nackten Brüsten geschickt. Jetzt ist das Foto im Klassen-Chat! Was soll ich tun?**

herzfroh 2.0 antwortet:

Das ist eine Grenzverletzung. Dein Freund durfte dieses Foto auf keinen Fall weiterschicken. Das ist verboten. Sprich mit einer Person, der du vertraust, darüber. Zum Beispiel mit einer Lehrperson. Oder mit deinen Eltern. Das Foto sollte aus dem Klassen-Chat gelöscht werden. Dafür brauchst du Hilfe von einer erwachsenen Person. Du kannst dich auch an die Schulsozialarbeit oder an eine Beratungsstelle wenden. Was du dort sagst, ist vertraulich.

Mathias (18 Jahre) fragt:

**Ich habe eine Frau bei der Arbeit auf den Mund geküsst. Sie wurde wütend. Das wollte ich nicht. Wann darf ich eine Frau küssen?**

herzfroh 2.0 antwortet:

Einfach eine Frau auf den Mund zu küssen, das geht nicht. Sie muss mit dem Kuss einverstanden sein. Du kannst sie fragen, ob du sie küssen darfst. Wenn sie es nicht möchte, musst du das akzeptieren. Nur wenn beide es wollen, könnt ihr euch küssen.

# Wer wir sind



**Hanna lebt in der WG und besucht die Schule.**



**Tami wohnt zu Hause bei ihren Eltern. Sie kennt Hanna aus der Schule.**



**Nic lebt in der WG und arbeitet in einem Restaurant.**



**Marina lebt in der WG und arbeitet in einer Schneiderei. Sie ist mit Sven zusammen.**



**Sven lebt in der WG und arbeitet in einer Holzwerkstatt. Er ist mit Marina zusammen.**



**Murat ist der beste Freund und Zimmernachbar von Sven. Er arbeitet in einer Gärtnerei.**



**Rosa arbeitet im Büro und ist mit Marina befreundet.**



**Gregor ist Sozialpädagoge in der WG.**



**Laura ist Sozialpädagogin in der WG.**

In den anderen Heften kannst du dich über weitere spannende Themen informieren.



## Impressum

**herzfroh 2.0** ist von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit (HSLU). 2.0 bedeutet: Das ist eine neue Version von herzfroh. herzfroh 2.0 sind Info-Materialien zu Körper, Liebe und Sexualität für Jugendliche und junge Erwachsene mit Lernschwierigkeiten. Es gibt auch Info-Material für Fachpersonen in Bildung und Betreuung. Mehr dazu unter [www.loveline.de/herzfroh](http://www.loveline.de/herzfroh).

Herausgeberin von herzfroh 2.0 für Deutschland:  
 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),  
 Maarweg 149–161, 50825 Köln, [www.bzga.de](http://www.bzga.de).  
 Kommissarischer Leiter: Dr. Johannes Nießen  
 Redaktion: Sabine Goette und Laura Retznik, BZgA (Deutschland)  
 sowie Daniel Kunz, HSLU (Schweiz)  
 Text: Anja Teufel inklusiv (Autorin: Anja Teufel)  
 Gestaltung: Lengsfeld, designkonzepte GmbH, Basel  
 Illustrationen: Diego Balli, Stans

Druck: Warlich Druck Meckenheim GmbH, Am Hambuch 5,  
 53340 Meckenheim | klimaneutral gedruckt  
 Ausgabe: 1.15.05.24  
 Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben.  
 Bestellung: BZgA, 50819 Köln  
 Fax: 0221-8992-257  
 E-Mail: [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)  
 Artikel-Nummer: 13200005  
 Alle Rechte vorbehalten.

**HSLU** Hochschule  
 Luzern

**BZgA** Bundeszentrale  
 für  
 gesundheitliche  
 Aufklärung