

Die **Schriftenreihe Sexuelle Gesundheit und Soziale Arbeit** wird vom Institut für Sozialpädagogik und Bildung der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit herausgegeben. Sie bietet einen Publikationsort für Veröffentlichungen, die einen Beitrag zur Professionalisierung der Sozialen Arbeit in den Handlungsfeldern der sexuellen Gesundheit leisten.

Die Publikation wurde gefördert durch:

Briefmarkenfonds für kulturelles und soziales Engagement der Post CH AG

Seraphisches Liebeswerk Solothurn, SLS

Stiftung für das behinderte Kind

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;

detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://portal.dnb.de> abrufbar.

Bibliografische Zitation

Gonser Philipp, Elmer Corina, Fachstelle Limita (2020): Alles Liebe? Eine Geschichte über Freundschaft, Achtsamkeit und Gewalt. Luzern: interact Verlag.

ISBN 978-3-906036-42-7

© 2020 interact Verlag Luzern

Komplett überarbeitete Auflage 2020

1. Auflage 2007

Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

[www.hslu.ch/interact](http://www.hslu.ch/interact)

Text & Idee Erstauflage: Corina Elmer

Text überarbeitete Zweitaufgabe: Philipp Gonser

Lektorat: Karin Iten und Letizia Carigiet, Fachstelle Limita, und Irene Müller, Hochschule Luzern – Soziale Arbeit

Korrektorat: Petra Meyer, Korrektorium, Beromünster

Illustrationen: Brigitte Fries, Zürich

Gestaltung: Myriam Wipf, Cyan GmbH, Luzern

Druck: edubook, Merenschwand

Papier: Mondi DNS

Diese Publikation wurde ausschliesslich in der Schweiz produziert.

## 2.1 Beziehungen mit und ohne Machtgefälle

Hallo, ich bin Lena!

Lena lebt in einer Wohngruppe.

Dort wohnt sie mit anderen Jugendlichen zusammen.

Am Wochenende wird Lena von ihren Eltern abgeholt. Die Fahrt nach Hause dauert fast eine Stunde.

Und ich bin Jan!

Jan lebt zuhause bei seinen Eltern.

Er hat ein eigenes Zimmer, wo er manchmal ganz laut Musik hört.

Lena arbeitet in einer Gärtnerei

Lena liebt die bunten Farben und den Duft der Blumen.

Manchmal ist die Arbeit ganz schön anstrengend und es gibt viel zu tun!

Jan geht noch zur Schule

Der beste Freund von Jan heißt Manuel.

Manuel wohnt gleich um die Ecke und geht mit Jan zusammen in die Ploß.

In manchen Beziehungen dürfen beide Personen **gleich viel** bestimmen.

Zum Beispiel in der Beziehung zwischen dir und deinem Freund oder deiner Freundin.

Ihr entscheidet alles **zusammen**:

- Was ihr machen wollt.
- Was euch Spass macht.

In manchen Beziehungen dürfen die einen Personen manchmal **mehr** bestimmen als die anderen.

Zum Beispiel in der Beziehung zwischen dir und deinen Eltern. Oder deinem Betreuer oder deiner Betreuerin.

Diese Personen entscheiden manchmal für dich. Zum Beispiel:

- Dein Betreuer sagt dir:  
Es wird früh dunkel heute.  
Um 20 Uhr musst du zu Hause sein.

Solche Personen **kümmern** sich um dich.

Sie müssen dich **beschützen**.

**Aber: Niemand** darf dich **berühren**,  
wenn du das **nicht willst**.

## 2.2 Es gibt angenehme und unangenehme Berührungen

Lena liebt es ... 8



... zu reiten. Das sanfte Schaukeln auf dem Rücken ihres Pferdes ...



... und seine warme, weiche Schnauze, das mag sie sehr!

Lena liebt es nicht... 9



... wenn sie beim Fernsehsehen so wenig Platz hat auf dem Sofa.



Dann wird es ihr zu eng und sie braucht frische Luft!

Jan liebt es ... 10



... mit Manuel zusammen in der Pfad zu sein.



Hervorhellen vor dem Schließen, das ist schön!

Jan liebt es nicht... 11



... wenn ihn sein Lehrer beim Turnen anspricht.



Dabei fasst er ihn so hart an, dass es weh tut!

Du weißt **selber** am besten, was du magst.

Zum Beispiel:

- Von wem du gern berührt wirst.
- Wo du gern berührt wirst.
- Welche Berührungen angenehm für dich sind.

**Du allein bestimmst:**

- Wer dich berühren darf.
- Wo die Person dich berühren darf.
- Wo die Person dich **nicht** berühren darf.
- Wer dich **nicht** berühren darf.

Ist eine Berührung für dich komisch, blöd oder unangenehm?

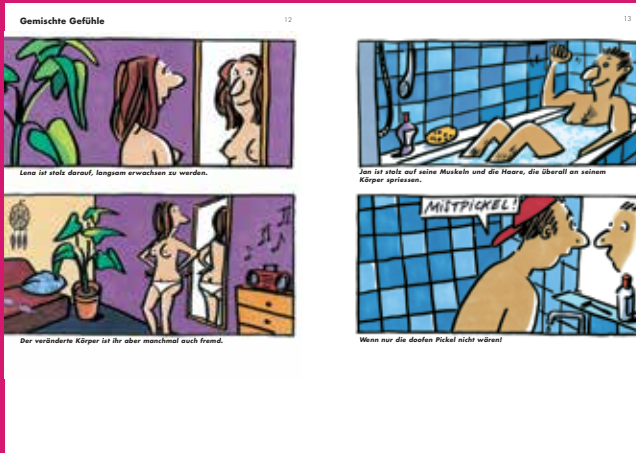
Du darfst **immer** sagen:

**Ich will das nicht.**

Egal, wer dich berührt.

Auch wenn du die Person gern hast.

## 2.3 Dein Körper gehört dir



Dein Körper **gehört dir**.

**Du entscheidest:**

- Wer dich berührt.
- Wer dich küsst.

Am Körper gibt es besonders persönliche Stellen.

Zum Beispiel: dein Penis oder deine Vagina.

Diese Stellen gehören zu deinem **Intimbereich**.

**Du allein entscheidest**, wer dich dort berühren darf.

Auch wenn du eine Person gernhast:

Die Person darf dich **nicht** einfach so berühren,  
nur weil sie das will.

**Du entscheidest auch:**

- Wer dich fotografiert.
- Wer dich filmt.

**Niemand** darf gegen deinen Willen:

- Bilder oder Filme von dir im Internet veröffentlichen.
- Bilder oder Filme von dir an andere Personen schicken.

## 2.4 Du hast das Recht, Nein zu sagen

**Lena und Jan sind verliebt** 14

Lena und Jan sind befreundet. Sie haben sich beim Reiten kennen gelernt.

Die beiden haben sich sehr gern und genießen das Zusammensein.

Jan bringt Lena zum Lachen...

...und manchmal umarmt er sie. Das finden beide schön.

Lena ist glücklich mit Jan und gibt ihm vor lauter Freude einen Kuss auf die Wange.

**Lena sagt Stopp!** 16

Diesmal will Jan Lena auf den Mund küssen. Aber Lena will das nicht.

„NEIN! DAS WILL ICH NICHT!“

„Vielleicht später einmal. Im Moment geht mir das zu weit.“

Jan ist enttäuscht und läuft weg. Lena will nicht sehen, dass er sich verbitt.

**Jan ist traurig**

Jan läuft nach Hause und schlüsselt sich in seine Zimmertür ein.

Mama ist bei ihm vorbei und will mit ihm skaten gehen.

„DIESE ZEITEN SIND ANGSTVOLL!“

Mama findet es normal, dass in der Liebe nicht immer beide das Gleiche wollen. Wichtig ist, dass man die Grenzen des anderen respektiert.

**Kriegt man vom Küssen Kinder?** 18

Jan möchte Lena aber gerne einmal richtig auf den Mund küssen und sie um ganzen Körper berühren. Das gehört doch dazu, wenn man sich liebt!

Lena lacht. Da gehört noch viel mehr dazu! Aber dann würde ich vielleicht schwanger!

Jan möchte einmal eine eigene Familie haben, wenn er erwachsen ist.

„OKAY!“

Lena weiß nicht so recht. Sie möchte noch warten mit Küssen und Liebe machen, das geht ihr alles viel zu schnell.



Du darfst **Nein sagen**, wenn dir etwas unangenehm ist.  
Zum Beispiel Berührungen, Blicke oder Sprüche.

Dabei ist es egal:

- Was du mit einer Person vorher schon gemacht hast.
- Ob du von der Person ein Geschenk bekommen hast.
- Ob du mit der Person schon zärtlich warst.
- Ob du zuerst zärtlich sein wolltest und dann nicht mehr.
- Ob du in die Person verliebt bist, oder sie in dich.

Jeder Mensch hat seine eigene Art, **Nein** zu sagen.



Zum Beispiel:

- Mit dem Blick.
- Mit Wörtern.
- Mit dem Körper, zum Beispiel mit Wegdrehen.
- Mit Weggehen.

Egal, auf welche Art du Nein sagst:

**Die anderen müssen dein Nein respektieren.**

## 2.5 Deine Gefühle sind wichtig

<p>Herr Gerber, der Lehrmeister von Lena <span style="float: right;">20</span></p>  <p>In derselben Gärtnerei wie Lena arbeitet auch Herr Gerber. Er ist ihr Lehrmeister und sie kann viel von ihm lernen.</p>  <p>Herr Gerber macht die schönsten Blumenbüsche weiß und blau. Einmal hat er Lena sogar einen ganz grossen, bunten geschenkt!</p>	<p>Ein «blödes» Gefühl <span style="float: right;">21</span></p>  <p>Herr Gerber hat eine private Orchideensammlung ganz hinten in der Gärtnerei. Dort darf niemand ohne seine Erlaubnis rein. Manchmal nimmt er Lena mit und zeigt ihr die geheimnisvollen Pflanzen.</p>  <p>«WENN ICH ES DOMANNE HABBE WIE DU, LENA!!»</p> <p>Schon mehrmals hat er sie dort in den Arm genommen und ihr gesagt, wie hübsch er sie findet. Lena kriegt davon ein ganz mulmiges Gefühl.</p>
---	--

Deine Gefühle sind **wichtig**.

Du kannst deinen Gefühlen **vertrauen**.

Auch wenn dir jemand etwas anderes einreden will.

Es gibt **angenehme** und **unangenehme Gefühle**.

- Bei **angenehmen** Gefühlen fühlst du dich gut und wohl.

Angenehme Gefühle sind zum Beispiel:

verliebt sein, glücklich sein, Freude haben.

- Bei **unangenehmen** Gefühlen fühlst du dich **nicht** gut und unwohl.

Unangenehme Gefühle sind zum Beispiel:

- Jemand kommt dir zu nah.

- Du ekelst dich vor einer Person in deiner Nähe.

Manchmal sind die Gefühle **nicht** klar und verunsichern dich.

Zum Beispiel: Du magst eine Person.

Aber du magst nicht, dass dich die Person berührt.

Vielleicht sagt dir jemand:

Du magst es doch, wenn ich dich berühre.

Aber du magst es **nicht**.

Sprich über deine Gefühle oder zeige sie.

## 2.6 Sexuelle Übergriffe klar benennen

**Gewalt gegen Lena** 22



Herr Gerber greift Lena an die Brust und versucht, sie auf dem Mund zu küssen. Lena ist durchgeknüdet. Sie hat Herrn Gerber gern und möchte ihn nicht enttäuschen.



Aber sie will nicht, dass er sie so drückt und erfasst! Lena versucht, sich zu wehren, aber Herr Gerber hört nicht auf.

23



„Du darfst mit niemandem darüber reden, was passiert ist.“



„Sonst lässt man dich nicht mehr in die Gärtnerei gehen und du musst woanders arbeiten.“

Es gibt verschiedene Formen von Gewalt.

Ein **sexueller Übergriff** ist eine Form von Gewalt.

Zum Beispiel:

- Jemand **sagt dir etwas, das du nicht magst.**

Zum Beispiel: Ich will dich überall abschlecken.

- Jemand starrt auf deine Brüste oder deinen Intimbereich.
- Jemand berührt dich am Po, an den Brüsten, an der Vagina oder am Penis.

Du willst das aber **nicht.**

- Jemand will von dir an Po, Brüsten, Vagina oder Penis berührt werden.

Du willst das aber **nicht.**

Wenn dir so etwas passiert:

Sprich mit anderen Menschen darüber.

Suche Unterstützung.

Überlege dir:

Welchen erwachsenen Menschen in deinem Umfeld vertraust du?

Wem kannst du von dem sexuellen Übergriff erzählen?

Wer dich belästigt, belästigt wahrscheinlich auch andere.

Auch darum ist es wichtig, dass du über den sexuellen Übergriff sprichst.

## 2.7 Es gibt gute und schlechte Geheimnisse

**Leno geht es schlecht** 24



Leno ist müdegestricheliger wegen dem, was geschähen ist. Es war ja nicht das erste Mal und sie denkt, dass das alles ihre Schuld ist.



Sie möchte jemandem erzählen, dass Herr Gerber sie an den Busen gefasst und weggeführt hat. Aber sie weiss nicht wie. Sie schämt sich für das, was passiert ist und schweigt.

**Darüber reden hilft** 25



Am nächsten Morgen mag Leno nicht aufstehen und bleibt im Bett liegen. Daniela merkt, dass etwas nicht stimmt.



Daniela meint, über Sorgen solle man unbedingt sprechen. Auch wenn man versprochen hat, nichts zu verraten. Nur wenn sie weiss, was los ist, kann sie Leno helfen.

Es gibt gute und schlechte Geheimnisse.

Ein **gutes Geheimnis** ist schön und macht Freude.

Zum Beispiel:

Du willst jemanden zum Geburtstag überraschen.

Ein **schlechtes Geheimnis** macht traurig oder wütend.

Oder du fühlst Angst oder Schuld.

Oder von allem ein bisschen.

Ein schlechtes Geheimnis ist zum Beispiel:

- Jemand hat dich mit Wörtern sexuell belästigt.

Zum Beispiel gesagt:

Ich würde dich gerne einmal nackt sehen.

- Jemand hat dich gegen deinen Willen berührt.

Ein schlechtes Geheimnis darf **nicht** geheim bleiben.

Erzähle es einer erwachsenen Person, der du **vertraust**.


**Hole dir Unterstützung.**

Damit du mit deinen schlechten Gefühlen nicht allein bist.

## 2.8 Du bist nicht schuld


**Du bist nicht schuld!** 26

DA FRÄGTE LENA, WIE HERR GERBER SICH HÄLT.




Daniela sagt sich bei sich, dass sie mit ihm darüber gesprochen hat. Das war mutig von ihr! Herr Gerber darf so etwas nicht tun. Das ist sexueller Missbrauch.

**LENA: DU HAST KEINE SCHULD!**




Daniela macht sich keine Illusionen, dass sie krank gemacht wird und die nächsten Tage nicht zur Arbeit gehen muss. Um alles weitere wird sie sich kümmern.

27



Bald darauf ist Herr Gerber nicht mehr in der Gästerei beschäftigt. Lena kann endlich wieder arbeiten gehen. Manchmal hat sie noch Angst. Darum wird sie immer von einer Betreuerin begleitet, wenn sie dort ist.



Von Zeit zu Zeit kommen Lena die schönen Orchideen in den Sinn. Sie haben ihr. Aber sie ist froh, dass sie Herrn Gerber nicht mehr begegnen muss.



Ein sexueller Übergriff geschieht **gegen deinen Willen**.  
Das heisst: Du bist **nicht** schuld daran.  
Schuld ist immer die andere Person.

Zum Beispiel:

- Jemand hört **nicht** zu, wenn du **Nein** sagst.
- Jemand berührt dich gegen deinen Willen.
- Jemand tut dir weh.

Vielleicht sagt dir die andere Person,  
dass es deine Schuld war.  
Das stimmt aber **nicht**.

Wenn dir so etwas passiert:  
Erzähle es einer erwachsenen Person, der du **vertraust**.  
Hole dir Unterstützung.

## 2.9 Du hast ein Recht auf Hilfe

**Ein wichtiges Gespräch** 28

Lena möchte Jan erklären, warum sie in letzter Zeit manchmal komisch war. Sie erzählt ihm, dass Herr Derber sie bei der Arbeit unheimlich oft Jan erwischt und fällt sich ganz hilflos.

Denn wird er richtig wütend auf diesen Mann! Am liebsten wäre er ein großer, starker Polizist, der ihn einhängt und ins Gefängnis steckt.

Lena berichtet, dass Herr Derber nicht mehr in das Gebäude arbeitet. Sie wird alles noch einmal vor der Polizei erzählen müssen. Zum Glück wird Detektiv ein begleiten.

Jan ist erleichtert, dass die Polizei sich um die Sache kümmert! Er hofft, dass Herr Derber seine Strafe kriegen wird.

**Auch das gehört zur Liebe...** 30

**Zukunftsmusik** 31

Jan möchte Lena helfen und ihr sagen, dass er sie lieb hat. Aber er findet keine Worte. Ganz vorsichtig legt er seinen Arm um sie, wie er es immer oft getan hat.

Lena versteht, was Jan ihr sagen will. Sie ist froh, einen Freund zu haben, dem sie ihre Sorgen anvertrauen kann und der so ihr hilft.

**Zukunftsmusik** 31

Lena und Jan sind in ihre Freizeit viel zusammen. Klaviers und Saitenspieler ist für Lena im Moment auch Thema. Für Jan ist die in Ordnung und Lena ist froh, dass er ihre Wünsche respektiert.

Beide finden es sehr gemeinsamen Musik zu hören, zu tanzen, um die zu sitzen oder bei den Pferden im Stall zu sein.

32

Jan's Eltern möchten Jan gerne kennenlernen. Sie haben ihn ein, ein Wochenende bei ihnen zu verbringen.

Jan darf bei Lena reibhau überreden, das haben seine Eltern erlaubt. Es ist Zeit miteinander zu verbringen, das ist einfach wunderbar!

Tschüss!

Hast du einen sexuellen Übergriff erlebt?  
Hat dich jemand mit Worten belästigt  
oder gegen deinen Willen angefasst?

Du hast das **Recht auf Hilfe**.

Erzähl es einer erwachsenen Person, der du vertraust.  
Zum Beispiel deiner Mutter oder deinem Vater.

Es gibt auch andere Menschen, die dir helfen können.  
Zum Beispiel:

- Die **Ansprechperson** in deiner Institution.  
Zum Beispiel ein Betreuer  
oder die Gruppenleiterin.
- Jemand von einer **Fachstelle**.  
Zum Beispiel von der Opfer-Beratungs-Stelle  
in deiner Region.

Vielleicht braucht deine Ansprechperson dann  
auch Unterstützung.

Die kann sie selber holen.

Du musst dich **nicht** darum kümmern.

Und du musst dich deswegen **nicht** schlecht fühlen.