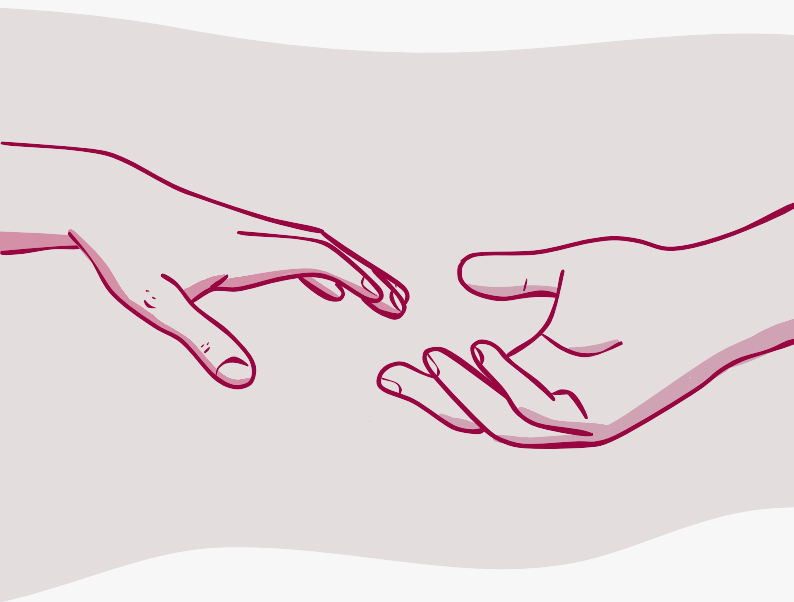


Herzklopfen

Beziehungen ohne Gewalt



Respekt • Intimität • Grenzen

Unsere Beratungsstelle:

Wenn du oder ein*e Freund*in so etwas erlebt, darfst du dich gerne bei unserer Beratungsstelle **Aufwind** gegen sexualisierter Gewalt an Jungen* und Mädchen* melden.

Die Beratung ist kostenlos und du darfst gerne jemanden mitbringen. Du kannst auch entscheiden, ob du lieber mit einer Frau oder einem Mann sprechen möchtest.

Aufwind

Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt
an Mädchen* und Jungen*
Hirschauer Str. 1, 72070 Tübingen
Teil.: 07071/763006
Beratungshandy: +491633014895
E-Mail: aufwind@tima-ev.de



[www.tima-ev.de/
sexualisierte-gewalt-
hilfe-und-praevention](http://www.tima-ev.de/sexualisierte-gewalt-hilfe-und-praevention)

Weitere Hilfe:

Krisenchat: Chatberatung
für junge Menschen unter
25 Jahre in einer Krise



[www.krisen
chat.de](http://www.krisenchat.de)

Youth-life-line: Online-Ber-
atung für Jugendliche und
junge Erwachsene in akuten
Krisen und bei Suizidgefahr



[www.youth-
life-line.de](http://www.youth-life-line.de)

Loveline: Jugendportal für
Fragen und Antworten zu
den Themen Liebe Bezie-
hungen, Sexualität, Verhü-
tung



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

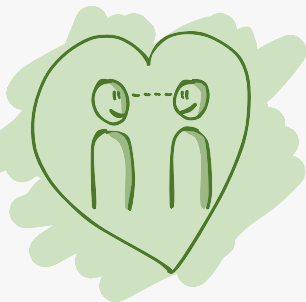
Heimwegtelefon: Erreich-
barkeit: So-Do 21-24 Uhr, Fr-
Sa 21-3 Uhr



[www.heimweg
telefon.net](http://www.heimweg-telefon.net)

Beziehungen, die gut tun

Respektvolle Beziehungen fühlen sich gut an. Gegenseitige Wertschätzung, Begegnung auf Augenhöhe, Achtung der Grenzen und Bedürfnisse sind Zeichen von Respekt. Vielen sind dabei Vertrauen, Ehrlichkeit und Verlässlichkeit wichtig. Auch körperliche Nähe und Sex können dazu gehören, wenn beide das möchten.



Du darfst
nicht...!

Du bist ein/
eine...!

Wenn...,
dann...!

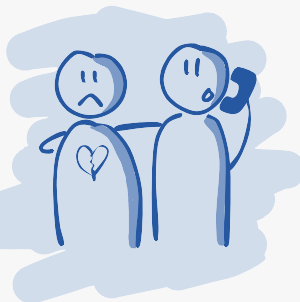
Gewalt in Liebesbeziehungen

Fehlt der respektvolle Umgang, fühlt sich die Beziehung nicht mehr gut an. Gewalt gibt es in emotionaler, körperlicher und sexualisierter Form. Dazu zählt:

- Kontrolle
- Manipulation
- Demütigungen, Beleidigungen
- Dein Freund*deine Freundin möchte dich sozial isolieren
- (Sexuelles) unter Druck setzen
- Schlagen, Würgen, Treten, ...
- Dir die Schuld für sein*ihr Verhalten geben

Hilfe holen

Hast du oder ein*e Freund*in sowas schon mal erlebt? Dann ist es wichtig Hilfe zu holen. Alleine ist es unglaublich schwer sich aus einer gewaltvollen Beziehung zu befreien. Manchmal sieht man die Gewalt auch nicht direkt, hat aber ein komisches Gefühl. Es ist wichtig, dieses Bauchgefühl ernstzunehmen. Jede*r ist verantwortlich für sein eigenes Handeln. Also auch dafür, ob er*sie Gewalt ausübt oder damit aufhört, ob jemand eine Gewaltbeziehung beendet oder andere Schritte unternimmt, um sich vor Gewalt zu schützen.



Jeder Mensch hat ein Recht auf ein Leben ohne Gewalt!

**Wie kann ich eine*n Freund*in unterstützen, die*der
Gewalt in ihrer*seiner Beziehung erlebt?
Wo kann ich Hilfe finden?**

