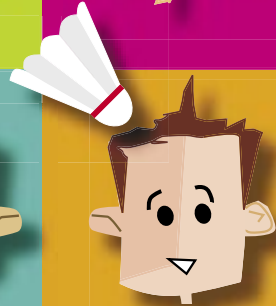
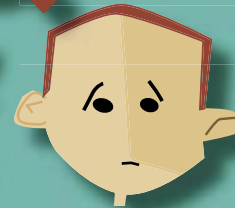
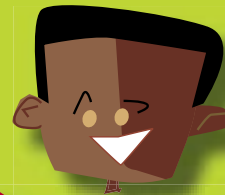


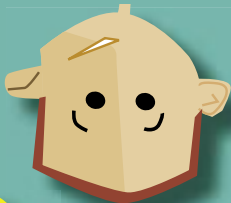
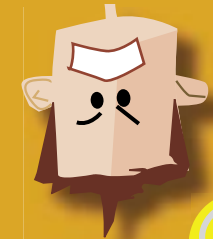


Nur für Jungen!

JUNGE, JUNGE...



FINGER WEG -
PACK MICH NICHT AN!



Nur für Jungen!





HALLO DU!

Wir haben dieses Heft gemacht. Wir sind Sascha, Roland, Dirk und Markus. Genau wie du machen wir gerne Sport. Wir sind was älter als Du. Als wir so alt waren wie Du hätten wir gerne mehr über Gefühle, über Freude, Angst oder Unsicherheit im Zusammenhang mit Sexualität gewusst. Mehr darüber erfahren, was wir uns gefallen lassen müssen und was nicht...doch damals gab es weniger Möglichkeit. In der Vorbereitung zu diesem Heft haben wir mit Jungen in deinem Alter gesprochen und dieses Heft gemacht.

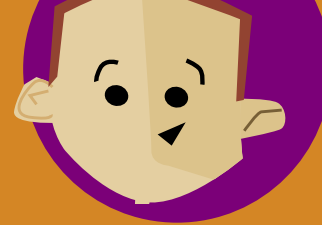
Das Heft ist für dich...du kannst es für dich behalten oder anderen zeigen.

Du kannst alles in einem Rutsch lesen, aber auch immer wieder rausholen und nachlesen.

Das Heft kannst du von vorne lesen...und du kannst es von hinten anfangen.

Von vorne starten wir mit Situationen, die wir als sexuelle Gewalt verstehen.

Von hinten starten wir mit dir als Junge und was das bedeuten kann.



WAS HEISST DENN SEXUELLE GEWALT?

Es gibt Situationen, die sind nicht okay, die verunsichern oder beunruhigen dich, die machen dir vielleicht Angst.

- Da macht jemand einen Spruch über deinen Körper und der tut weh...am liebsten würdest du weglaufen.
- Jemand guckt dich und deinen Körper in unangenehmer Weise an.
- Da kommt dir jemand zu nahe, fasst dich an und das fühlt sich nicht gut an...am liebsten würdest du sagen "Lass` das sein", aber du traust dich nicht.
- Oder du sollst etwas machen, was du gar nicht willst oder was dich verwirrt.

Damit du dir eine Vorstellung machen kannst, was wir meinen, haben wir einige Situationen gezeichnet.

In echt können die genauso ablaufen, oder irgendwie ähnlich...Mal sind Erwachsene dabei, mal ältere Jungen oder auch gleichaltrige Jungen...vielleicht auch mal Mädchen oder Frauen. So was geschieht selten und wenn dann meist nicht in der Öffentlichkeit, sondern eher im direkten Umfeld.

Vielleicht hast du schon mal was Ähnliches erlebt oder mitgekriegt. Vielleicht aber auch nicht. Doch ganz egal, denn wichtig ist: So was kann passieren und dann kannst du was machen. Und du hast keine Schuld, wenn dir ein Anderer Gewalt antut.

Die Situationen haben wir so gezeichnet, dass der Junge in der Geschichte immer eine Lösung findet, die gut für ihn ist...diese findest du in der Mitte des Heftes. Da stehen auch noch andere Tipps und Informationen dazu.

KENNST DU DAS?

(SO ODER ÄHNLICH)

4



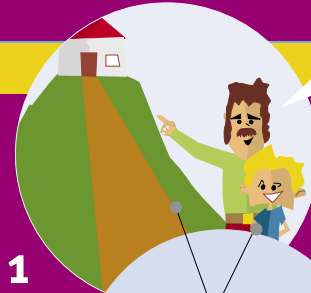
„Wächst der eigentlich noch?“



KENNST DU DAS?

(SO ODER ÄHNLICH)

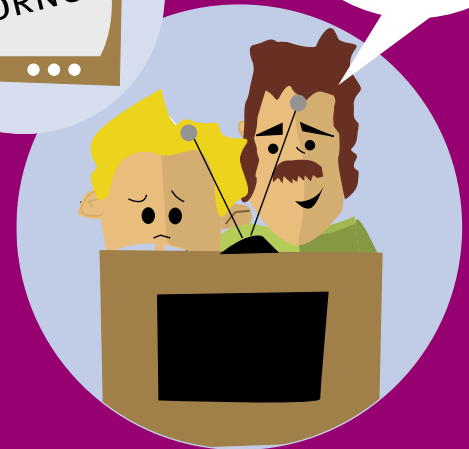
5



„Möchtest du computerpielen?“

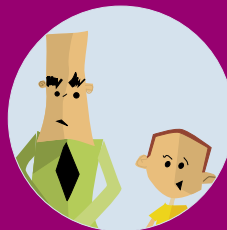
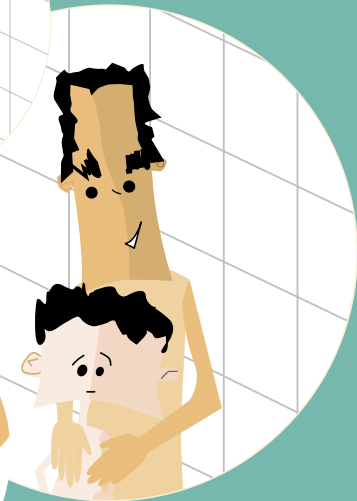


„Vorher noch einen klasse Film gucken!“



KENNST DU DAS? (SO ODER ÄHNLICH)

6



„Verpiss dich, das geht Dich nichts an!“

7

WAS DU TUN KANNST!

Mal frech reagieren

Wenn es die Situation hergibt, dann lohnt es sich mal frech zu reagieren um klar zu machen: Lass mich in Ruhe! Dadurch kannst Du deutlich eine Grenze setzen.

Vorausschauend Planen

Wenn es Dir unangenehm ist, dass Du beobachtet werden könntest, dann setz Dich auf das abschließbare Klo.

Zusammenhalten / sich wehren

Wenn du von anderen verächtlich gemacht wirst, wenn du mit Sprüchen bloßgestellt wirst oder wenn dich z. . . sexuell anzügliche Witze negativ berühren, dann such dir Verbündete, mit denen du die anderen in ihre Grenzen verweisen kannst.

Wenn du dich wehrst, dann werden andere sich weniger trauen, sich auf deine Kosten in den Mittelpunkt zu schieben. Aber achte darauf, dass du nicht zu deutlich deine Schwächen zeigst, denn dann neigen die anderen oft dazu, erst recht weiterzumachen.



8

„Nein, das will ich nicht...ich gehe jetzt!“



WAS DU TUN KANNST!

Sprich mit jemandem:

Erzähle, wenn du etwas erlebt hast. Such dir jemanden dem oder der du vertraust. Das kann ein guter Freund, eine Freundin, die Mutter, der Vater, Leute aus dem Sportverein oder aus der Schule sein... halte die Sache nicht geheim.

Denn: Oftmals drohen die Täter: “Wenn du das weitererzählst, dann passiert etwas ganz schlimmes.”. Oder “Dir hat es doch auch gefallen.” Absicht ist es, dir ein schlechtes Gewissen einzureden oder Angst zu machen, nur, damit du nichts sagst, und sie weiter machen können.

Wichtig: Du hast keine Schuld - auch wenn Du mitgegangen bist.



„Kommst Du jetzt mit..?!!“

„ich komme!“



9

WAS DU TUN KANNST!

Bescheid sagen, wenn du etwas mitbekommst:

Wenn du spürst, dass andere Menschen sich in dir unangenehmer Weise in Deine Nähe kommen, dann ziehe Dich aus der Situation heraus. Versuche dies zu beenden.

Danach sprich mit einem Dir vertrauten Menschen darüber. Auch wenn du von anderen Jungen oder Mädchen was mitbekommst oder Situationen beobachtest, dann suche dir auch jemanden, mit dem du reden kannst. Nicht wegschauen, sondern hinschauen und ansprechen, ob was ist.



0



NUMMER GEGEN KUMMER

Tipps zur Kontaktaufnahme

An den Telefonen sitzen Mitarbeiter, die sich mit solchen Problemen auskennen, du musst nicht Deinen Namen sagen, du kannst nach Rat fragen und lass dich nicht verunsichern, wenn du nach einem Gespräch immer noch nicht weiter weißt, dann versuche eine andere Nummer, suche dir einen Freund mit dem du gemeinsam telefonieren kannst.

- Kinder- und Jugendtelefone (Nummer gegen Kummer e.V.)
Tel.: (0800) 1 11 03 33
(Montags bis Freitags von 15:00 bis 19:00 Uhr bundesweit besetzt)
- Telefonseelsorge evangelisch
(0800) 1 11 01 11
- Telefonseelsorge katholisch:
(0800) 1 11 02 22
- Jugendschutzstelle für Jungen und Mädchen
(0228) 38 63 02 30 oder
(0228) 38 63 02 55
<http://www.bke-jugendberatung.de>
(anonyme Internetberatung)
- Deutscher Kinderschutzbund, O.V. Essen
Kinderzentrum Weberplatz
Weberplatz 1
45127 Essen
(0201) 20 20 12
- Zartbitter Münster e.V.
48143 Münster
Berliner Platz 8-10
(0251) 4 14 05 55
- Jugendämter in deiner Stadt

Vertraue deinem Gefühl
Wenn dir mulmig ist, dann vertraue deinem Gefühl und geh' nicht mit. Wenn das nicht geht, dann Frage einen Freund oder eine Freundin, ob sie mitkommen.

Wenn mir mulmig wird, dann entferne ich mich sofort aus der Situation.
Wie geht das? Du wendest dich anderen Personen in der Nähe zu.
Oder ich finde einen Vorwand wegzugehen.

Mulmige Situationen können erspürt werden...
Bei einer Umarmung die Hände der anderen Person an Körperstellen verweilen, die sonst nicht angefasst werden.

Versuche Die Aufmerksamkeit von anderen zu bekommen, indem Du laut sprichst oder einen Freund direkt ansprichst. "Die Hand auf dem Knie mag ich nicht!" oder "Mir ist es zu eng!"

Suche die Öffentlichkeit
Dir wird es zu eng und Du magst einen Körperkontakt nicht. Du musst das nicht zulassen: Sag Nein!
Dir wird es zu eng...

WAS DU TUN KANNST!

0



"Mir ist das zu eng...ich setze mich auf den anderen Platz!"

KENNST DU DAS?

(SO ODER ÄHNLICH)

8



1



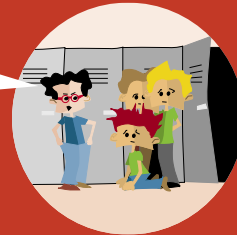
2

„Hier ist es aber schön eng!“

3



„Lasst mich in Ruhe...“



9

WAS DU TUN KANNST!

Deutlich sein / klare Signale geben:

Traue dich “Stopp” oder “Nein” zu sagen, wenn dir etwas nicht passt, wenn dir jemand unangenehm zu Nahe kommt oder was von dir will, was du nicht magst.

Achte darauf, dich nicht in Situationen zu begeben, die dir ein mulmiges Gefühl verursachen. Finde heraus, welche Signale dir dein Körper aussendet, bevor du dich für ungewöhnliche Handlungen entscheidest.

Wenn es dir sinnvoll erscheint, dann kannst du Stopp sagen, auch mit einer körperlichen Handlung kombinieren (z.B. eine Hand wegschlagen).

Aus Spaß wird Ernst...

Wenn in Eurer Jungengruppe aus einem Spiel ernst wird, dann traue Dich “Stopp” zu sagen, auch wenn Du zu Beginn Spaß hattest...Habe den Mut auszusteigen!





JUNGEN SIND SCHLAU...!

Jungen wissen und können nicht alles. Müssen sie auch gar nicht, denn vieles lässt sich lernen...So gibt es in vielen Schulen oder Sportvereinen Angebote zu wichtigen Themen. Da geht es dann munter zur Sache...da geht es nicht um Auswendig lernen oder Rechenaufgaben lösen...da werdet ihr sprechen oder Spiele spielen oder was ausprobieren. Zwei Themen haben wir mal raus geschrieben:

Let's talk about sex

Hier kann über ganz wichtige Themen rund um Liebe, Körper, Jungen und Mädchen gesprochen werden. Fragen können geklärt und Ängste erzählt werden. Wichtig ist zu erfahren, was Dich selbst oder andere unangenehm ist...ein blöder Spruch...Brustwarzen kneifen...und was dann zu tun ist. Frag eine Vertrauensperson von Dir...

Selbstbehauptungskurse für Jungen

Hier kannst du lernen, wie du dich in unterschiedlichen Situationen behaupten kannst. Wie du reagieren kannst. Wie Du Deine Grenzen erkennen kannst und die gegen andere behaupten kannst...gleichzeitig lernst Du auch einiges über die Grenzen anderer. Frag eine Vertrauensperson von Dir...



„Hast du schon Haare am Sack?“



...Wir finden: NEIN!

Ein Junge darf sich anstellen, darf Schmerzen zeigen, darf Hilfe suchen, darf traurig sein und ein Junge darf all das auch zeigen und sagen!

Welchen Vorteil kann das haben?

Wenn du Situationen erlebst, die wir in den Comics beschrieben haben, dann kann es sein, dass ...

... du allein nicht weißt was zu tun ist.

... Ängste aufkommen, du denkst als Junge versagt zu haben, homosexuell zu sein oder zu werden.

... du Schuldgefühle bekommst, glaubst dich nicht "genug" gewehrt zu haben.

... du glaubst, dass Jungen keine Hilfe brauchen, denn die können alles alleine und wenn nicht sind sie kein richtiger Junge.

Können Jungen Hilfe holen?

Ja, denn Hilfe suchen ist wichtig! Ein Junge der das kann ist mutig und schlau. Denn dann bist du schon mal nicht alleine und Du musst etwas nicht alleine durchstehen.

Darf ein Junge einen besten Freund haben?

Klar, denn einen besten Freund zu haben, dem man alles erzählen kann ist total toll!

EIN JUNGE DARF VIEL MEHR!

Dürfen Jungen aus einer Situation abhauen?

Ja. Wer erkennt, dass Situationen über den Kopf wachsen, muss kein schlechtes Gefühl haben, sich der Situation zu entziehen und wegzugehen... Du kannst Dich dadurch schützen, denn ein Junge muss sich nicht beweisen.

Dürfen Jungen Angst in solchen Situationen haben?

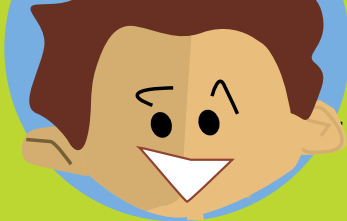
Klar, denn Angst zu haben ist völlig normal und auch wichtig. Wenn Du Angst spürst, dann sagt Dir Dein Körper: "Achtung!" oder "Hau ab!" Ein Junge der Angst zugeben und gegenüber vertrauensvollen Menschen aussprechen kann ist im Vorteil.

Wie stehst's bei Dir?

Was wünschst du dir von Deinem besten Freund? Kreuz an!

- Hilft mir in schwierigen Situationen.
- Einmal die Woche sehen.
- Lässt mich bei Klassenarbeiten nicht abschreiben.
- Erzählt nichts weiter, wenn ich ihm was sage.
- Spielt mit mir den ganzen Tag.
- Flüstert mit anderen Jungen, wenn ich daneben stehe.
- Unterstützt mich, wenn es mir nicht gut geht.
- Macht Witze über mich.
- Dem kann ich alles erzählen.
- Verrät unsere Geheimnisse.

2



ICH BIN EIN JUNGE...NA KLAR!

Jungen sind mal laut, mal leise...

Jungen sind mal frech, mal schüchtern...

Jungen sind unterschiedlich...

...mal nett, mal doof.

...mal höflich, mal unhöflich.

...mal wissen sie was zu tun ist,
manchmal auch nicht.

...mal können sie traurig sein,
mal fröhlich.

Wie ist es mit dir? Kannst du mal so und mal so sein?

Was machst du, wenn du traurig bist?

Und was, wenn du nicht weiter weißt?

Wie kann ein anderer sehen, wenn dich was bedrückt?



3

WAS DARF EIN JUNGE?

Vielleicht hast du auch schon mal von Erwachsenen
oder Jugendlichen gehört:

“Stell’ dich nicht so an!”

oder

”Ein Indianer kennt kein Schmerz!”

oder

“Ein Junge kommt alleine klar.”

oder

Du Weichei!

Gemeint ist: ein Junge macht so was nicht, ein Junge darf so was
nicht, ein Junge ist nicht so.

Stimmt das denn?