

Rahmen und Themen für die Prävention sexualisierter Gewalt unter Jugendlichen

Handout – Stand 4.10.2026

Prävention sexualisierter Gewalt unter Jugendlichen bedeutet mehr als die Vermittlung von Wissen über Risiken und Schutzmöglichkeiten. Sie verbindet sexuelle Bildung, Konsenskultur und Geschlechterreflexion mit der Auseinandersetzung mit Macht, Gewalt und den Dynamiken jugendlicher Lebenswelten. Ziel ist es, Jugendliche in unterschiedlichen Situationen und Positionen handlungsfähiger zu machen und zugleich Strukturen zu schaffen, in denen Selbstbestimmung, Grenzen, Respekt und Unterstützung selbstverständlich werden. Die folgenden Themen und Haltungen bilden dafür wichtige Bausteine.

1. Prävention als kontinuierliche Aufgabe

Einzelne Präventionsangebote können wichtige Impulse setzen, eine kontinuierlich gelebte Präventionskultur jedoch nicht ersetzen. Jugendliche sollten möglichst früh darin unterstützt werden, eigene Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und auszudrücken, die Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen anderer ernst zu nehmen und mit unterschiedlichen Bedürfnissen respektvoll umzugehen.

Prävention beginnt dort, wo junge Menschen lernen, sich selbst und andere wahrzunehmen und ernst zu nehmen, respektvoll miteinander umzugehen und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen.

Diese Haltung muss zugleich im Alltag erfahrbar sein. Jugendliche brauchen Erwachsene und Institutionen, die ihre Grenzen und Beschwerden ernst nehmen, Widerspruch zulassen und Selbstbestimmung und gegenseitigen Respekt auch im eigenen Handeln umsetzen.

2. Jugendliche in unterschiedlichen Positionen stärken

Jugendliche können sexualisierte Gewalt erleben oder selbst Grenzen anderer verletzen und sexualisierte Gewalt ausüben. Sie können Übergriffe beobachten (Bystander) oder von Betroffenen ins Vertrauen gezogen werden (Peer Disclosure).

Diese Positionen beschreiben Situationen und keine festen Personengruppen. Sie sind zugleich nicht beliebig austauschbar: Geschlecht, Machtverhältnisse, Gruppendynamiken und Beziehungskonstellationen beeinflussen, wer von welchen Formen sexualisierter Gewalt betroffen ist und wer sie ausübt.

Prävention sollte deshalb nicht ausschließlich als Schutz potenziell Betroffener verstanden werden.

Jugendliche brauchen Kompetenzen, um eigene und fremde Grenzen wahrzunehmen, Verantwortung für das eigene Verhalten zu übernehmen, Grenzverletzungen und Übergriffe zu erkennen, als Beobachtende Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und angemessen zu reagieren, wenn sich ihnen eine betroffene Person anvertraut.

Die Beschreibung konkreten Verhaltens ist dabei häufig hilfreicher als die Festlegung auf starre Rollen von „Opfer“ und „Täter“.

3. Sexuelle Bildung als Grundlage von Prävention

Sexuelle Bildung ist eine wichtige Grundlage der Prävention sexualisierter Gewalt. Sie vermittelt Wissen über Rechte, Sexualität, Beziehungen, Grenzen und Konsens und stärkt Jugendliche darin, eigene Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen wahrzunehmen und auszudrücken sowie die Signale und Bedürfnisse anderer wahrzunehmen und ernst zu nehmen.

Präventive sexuelle Bildung sollte dabei nicht ausschließlich vermitteln, was nicht passieren soll oder wovor Jugendliche sich schützen müssen. Sexualität kann mit Lust, Neugier, Spaß, Entspannung, körperlicher Kommunikation, Vertrauen und Nähe verbunden sein. Jugendliche brauchen deshalb auch positive Vorstellungen davon, wie Sexualität und Beziehungen selbstbestimmt, lustvoll und respektvoll gestaltet werden können. Dabei geht es nicht nur darum, was ich von einer anderen Person bekommen kann, sondern darum, was wir miteinander erleben können.

Sexuelle Bildung kann Jugendliche darin unterstützen, Verantwortung für das eigene Verhalten in Freundschaften, Beziehungen und sexuellen Begegnungen zu übernehmen. Dazu gehört auch die Auseinandersetzung mit geschlechtlicher und sexueller Vielfalt sowie unterschiedlichen Beziehungs- und Lebensformen.

4. Grenzen, Konsens und respektvoller Umgang mit Zurückweisung

Jugendliche sollten darin unterstützt werden, eigene Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und auszudrücken. Dabei müssen sie nicht immer schon vorher genau wissen, was sie möchten. Menschen können neugierig und gleichzeitig unsicher sein, etwas ausprobieren und erst dabei merken, ob es ihnen gefällt oder ihre Meinung während einer Begegnung verändern.

Eine Grenze muss nicht ausdrücklich ausgesprochen werden, damit sie gilt. Zustimmung und Ablehnung können verbal und nonverbal kommuniziert werden. Menschen kommen näher, erwidern Berührungen und beteiligen sich aktiv – oder sie werden still, ziehen sich zurück, drehen sich weg oder hören auf mitzumachen. Nonverbale Signale müssen jedoch interpretiert werden. Deshalb gilt bei Unsicherheit: Nachfragen statt annehmen.

Konsens bedeutet mehr als „Nein heißt Nein“. Ein Nein muss immer respektiert werden – Konsens bedeutet aber mehr als die Abwesenheit eines Neins: Es geht darum, gemeinsam herauszufinden, was die Beteiligten miteinander erleben möchten.

Kommunikation darüber kann selbstverständlich und lustvoll sein:

„Was möchtest du?“

„Gefällt dir das?“

„Soll ich weitermachen?“

„Mehr oder weniger?“

„Wo möchtest du berührt werden – und wo nicht?“

„Zeig mir, wie du das magst.“

Solche Kommunikation ist keine formale Abfolge von Ja-/Nein-Abfragen. Sie kann verbal, körperlich, spielerisch und fortlaufend stattfinden und Vertrauen, Sicherheit und Intimität fördern.

Auch in einvernehmlichen Begegnungen können Missverständnisse und unbeabsichtigte Grenzverletzungen passieren. Entscheidend ist, wie damit umgegangen wird: Wird eine Grenze bemerkt oder mitgeteilt, sollte das Verhalten beendet und angepasst werden. Reaktionen wie „Oh, sorry – das wollte ich nicht“, „Alles okay?“ oder „Möchtest du gerade etwas anderes?“ ermöglichen es, Verantwortung zu übernehmen, ohne jede Grenzverletzung automatisch mit einem absichtlichen Übergriff gleichzusetzen.

Respekt zeigt sich besonders dann, wenn Menschen Unterschiedliches wollen. Jugendliche dürfen enttäuscht, traurig oder sexuell frustriert sein, wenn jemand ihre Wünsche nicht erwidert. Das eigene unangenehme Gefühl begründet jedoch keinen Anspruch auf den Körper, die Sexualität oder die Zuneigung eines anderen Menschen. Ein respektvoller Umgang mit Zurückweisung ist deshalb ein wichtiger Bestandteil von Prävention.

5. Macht, Druck und Freiwilligkeit

Konsens setzt voraus, dass Menschen tatsächlich eine Wahl haben. Ein ausgesprochenes „Ja“ sagt allein noch nicht, unter welchen Bedingungen eine Entscheidung entstanden ist, freiwillig oder unter Druck

Druck kann offen oder subtil ausgeübt werden:

„Wenn du mich wirklich liebst, dann ...“

„Alle anderen machen das doch auch.“

„Jetzt stell dich nicht so an.“

„Du hast mich doch vorher auch heiß gemacht.“

„Ich habe dir doch auch ein Bild geschickt.“

„Dann brauche ich auch nicht mit dir zusammen zu sein.“

Eine wichtige Frage für die Präventionsarbeit lautet deshalb: Wie frei ist eine Entscheidung, wenn ein Nein negative Konsequenzen erwarten lässt?

Die Verantwortung für Konsens darf nicht allein bei der anderen Person liegen. Die Annahme „Wenn sie / er etwas nicht möchte, kann sie / er doch Nein sagen“ übersieht, dass das Fehlen eines Neins keine Zustimmung bedeutet – und dass Druck selbst die Möglichkeit erschweren kann, frei zu widersprechen.

Menschen reagieren auf überfordernde oder bedrohliche Situationen unterschiedlich. Neben Widerspruch oder Gegenwehr können auch Erstarren, Nachgeben, Beschwichtigen oder Dissoziation auftreten. Manche Betroffene können eine Situation erst später einordnen oder erst nach längerer Zeit darüber sprechen. Das darf nicht als Hinweis darauf verstanden werden, dass eine Situation einvernehmlich oder „nicht so schlimm“ gewesen sei.

Macht unter Jugendlichen kann auf sehr unterschiedlichen Faktoren beruhen: sozialem Status und Popularität, Zugehörigkeit zu einer Clique, Alter und Erfahrung, körperlicher Überlegenheit, emotionaler Abhängigkeit, Geschlechternormen oder dem Besitz intimer Informationen und Bilder. Gerade digitale Inhalte können zu einem Machtmittel werden, wenn Veröffentlichung, Weitergabe oder Bloßstellung durch die andere Person als möglich erscheint oder konkret damit gedroht wird.

Auch Bindung und Loyalität können die Wahrnehmung und Benennung von Grenzverletzungen erschweren. Jugendliche können jemanden lieben, der Person vertrauen und die Beziehung erhalten wollen und gleichzeitig Druck oder Grenzüberschreitungen erleben. Zuneigung und Gewalt schließen einander nicht automatisch aus.

6. Geschlechteranforderungen und sexuelle Skripte

Gesellschaftliche Vorstellungen von Geschlecht beeinflussen, was Jugendliche in Beziehungen und Sexualität als normal, erwartbar oder selbstverständlich annehmen. Prävention sollte solche Erwartungen sichtbar und besprechbar machen, ohne Jugendlichen bestimmte Lebens- oder Beziehungsentwürfe vorzuschreiben oder abzusprechen.

Geschlechteranforderungen sind mit Anerkennung und Zugehörigkeit verbunden: Insbesondere in Peergroups erleben Jugendliche, welches Verhalten als „richtig“ weiblich oder „richtig“ männlich gilt – und welches abgewertet oder lächerlich gemacht wird. Zweigeschlechtlichkeit und Heteronormativität wirken dabei weiterhin als starke gesellschaftliche Normen.

Dazu gehören beispielsweise Botschaften wie:

„Jungen wollen immer Sex.“

„Ein richtiger Mann lässt sich nicht abweisen.“

„Jungs begehren Mädchen und Mädchen begehren Jungs.“

„Mädchen sollen sexy sein, aber nicht zu sexuell.“

„Wenn jemand eifersüchtig ist, zeigt das, dass er oder sie dich wirklich liebt.“

Solche Vorstellungen können Erwartungen daran erzeugen, wer sexuelle Initiative übernehmen soll, wer verfügbar sein soll, wer Verantwortung für Beziehung und Harmonie trägt oder wie mit Zurückweisung umzugehen ist. Auch sexuelle Doppelmoral – etwa Anerkennung sexueller Erfahrung bei Jungen bei gleichzeitiger Abwertung von Mädchen für vergleichbares Verhalten – kann sexualisierte Beschämung und Grenzverletzungen begünstigen.

Auch der Umgang mit Gewalt kann Teil von Geschlechteranforderungen sein. Insbesondere in Jungengruppen können Härte, Unempfindlichkeit gegenüber Gewalt oder das Lachen über Gewalt dazu dienen, Männlichkeit und Zugehörigkeit zu demonstrieren.

Geschlechterreflektierende Prävention fragt deshalb nicht nur, welche Rollenbilder Jugendliche haben, sondern auch: Verengen diese Ansprüche meine Möglichkeiten mich individuell zu entwickeln und was gibt es jenseits dieser Ansprüche für mich zu entdecken?

Sie soll zugleich Raum dafür schaffen, unterschiedliche sexuelle und geschlechtliche Identitäten und Lebensweisen wertzuschätzen und sexistische und queergefeindliche Abwertungen zu reflektieren.

7. Digitale Sexualität, Medienkompetenz und Pornografie

Digitale und analoge Lebenswelten Jugendlicher sind eng miteinander verflochten: Beziehungen, Flirts, Sexualität, Konflikte und Gewalt spielen sich in beiden Bereichen ab. Prävention muss digitale Beziehungsgestaltung und Sexualität deshalb als Teil jugendlicher Lebenswelten anerkennen.

Dazu gehört Wissen darüber, dass digitale Inhalte gespeichert, kopiert und weitergegeben werden können. Prävention sollte die Verantwortung jedoch nicht einseitig bei der Person verorten, die ein intimes Bild verschickt. Ebenso wichtig ist die Frage:

Wenn dir jemand ein intimes Bild anvertraut – welche Verantwortung hast du damit?

Zustimmung zum Erstellen eines Bildes ist keine Zustimmung zum Verschicken. Zustimmung zum Verschicken an eine Person ist keine Zustimmung zum Weiterleiten. Jugendliche sollten sich mit Druck zum Sexting, unerwünschten sexuellen Nachrichten oder Bildern, nicht einvernehmlicher Weitergabe intimer Inhalte und sexualisierter Bloßstellung auseinandersetzen.

Jugendliche können bereits früh mit sexualisierten und gewaltförmigen Inhalten oder Übergriffen konfrontiert werden – beispielsweise mit pornografischen oder gewalttätigen Darstellungen, unerwünschten sexualisierten Nachrichten oder Bildern. Solche Erfahrungen können Vorstellungen davon prägen, was in Sexualität und Beziehungen normal ist und welches Verhalten von Mädchen, Jungen oder anderen Jugendlichen erwartet wird.

Pornografie gehört zur medialen Lebenswelt vieler Jugendlicher. Sie kommen in sehr unterschiedlichem Ausmaß gezielt oder ungewollt mit pornografischen Inhalten in Kontakt. Eine ausschließlich verbotende oder abschreckende Haltung greift auch deshalb zu kurz, weil sie das Sprechen über Erfahrungen mit Pornografie erschwert.

Jugendliche benötigen eine Medienkompetenz in Bezug auf Pornografie (siehe „Pornokompetenz“ nach Madita Oeming): Pornografie zeigt meistens inszenierte Sexualität und bildet selten reale sexuelle Kommunikation ab. Vorabsprachen, Pausen, Grenzen, Kommunikation außerhalb der dargestellten Szene oder Produktionsbedingungen bleiben häufig unsichtbar. Viele pornografische Darstellungen greifen zudem verbreitete sexuelle und geschlechtliche Skripte auf und können sie verstärken, etwa Vorstellungen von männlicher Aktivität, Dominanz und sexueller Leistungsfähigkeit oder weiblicher Verfügbarkeit und der Erwartung, bestimmte Praktiken zu mögen.

Auch Körper- und Schönheitsnormen spielen eine Rolle: Welche Körper, Genitalien und sexuellen Reaktionen werden gezeigt und dadurch möglicherweise als „normal“ oder begehrenswert wahrgenommen? Solche Darstellungen können Erwartungen an den eigenen Körper und die eigene sexuelle Leistungsfähigkeit beeinflussen und Vergleichsdruck und Scham verstärken.

Pornografie kann Jugendlichen Bilder davon anbieten, wie sexuelle Praktiken aussehen können. Sie kann ihnen aber nicht sagen, was sie selbst mögen oder was ein konkretes Gegenüber möchte. Was sich gut anfühlt, können Menschen für sich selbst – zum Beispiel durch Masturbation / Solosex – und gemeinsam mit anderen herausfinden.

8. Grenzverletzungen, Übergriffe und sexualisierte Gewalt erkennen und mit Graubereichen umgehen

Sexualisierte Gewalt unter Jugendlichen kann körperlich, verbal, digital und außerhalb und innerhalb von Beziehungen stattfinden. Dazu können beispielsweise unerwünschte sexualisierte Berührungen und sexuelle Handlungen, sexualisierte Beschimpfung und Beschämung, Druck zu sexuellen Handlungen oder Sexting, die nicht einvernehmliche Weitergabe intimer Inhalte oder sexualisierte Bloßstellung gehören.

Nicht jede unangenehme oder missverständliche Situation ist automatisch sexualisierte Gewalt. Gleichzeitig ist sexualisierte Gewalt nicht einfach das Ergebnis misslungener Kommunikation. Eine Person kann verstehen, dass das Gegenüber etwas nicht möchte, und sich dennoch bewusst darüber hinwegsetzen oder Druck und Macht einsetzen.

Bei der Einordnung von Situationen können Fragen helfen:

War das von den Beteiligten gewollt?

Konnte die Person tatsächlich frei entscheiden?

Gab es Druck, Drohungen oder Abhängigkeiten?

Gab es erkennbare Ablehnung oder Unsicherheit?

Wie wurde darauf reagiert?

Wurde eine Grenze versehentlich verletzt oder bewusst missachtet?

Spielten Machtpositionen eine Rolle?

Grenzverletzungen können versehentlich entstehen. Auch sie müssen ernst genommen werden. Für ihre Einordnung ist jedoch relevant, wie sie entstanden sind und wie anschließend damit umgegangen wird. Wird eine wahrgenommene oder mitgeteilte Grenze respektiert und das Verhalten verändert – oder wird sie ignoriert, bagatellisiert, getestet oder bewusst überschritten?

Auch grenzüberschreitendes Verhalten sollte benannt und die Person damit konfrontiert werden. Konfrontation bedeutet dabei nicht zwangsläufig Bestrafung: Sie kann ermöglichen, Verantwortung zu übernehmen, Auswirkungen des eigenen Handelns zu verstehen und Verhalten zu verändern.

Der Begriff „Graubereich“ bezeichnet dabei keine eigene Kategorie, sondern die Schwierigkeit, manche Situationen eindeutig einzuordnen. Widersprüchliche Gefühle, uneindeutige Kommunikation, Druck, Nachgeben oder Erstarren können dazu führen, dass Betroffene selbst zunächst unsicher sind, wie sie eine Erfahrung bewerten.

Das Wissen um solche schwer einzuordnenden Situationen hilft, nicht nur zwischen den Polen „einvernehmlicher Sex“ und „Vergewaltigung“ zu unterscheiden. Erfahrungen können widersprüchlich und verwirrend sein und dennoch Grenzverletzungen oder Gewalt darstellen. Jugendliche haben auch dann ein Recht auf Hilfe und Unterstützung, wenn sie selbst noch nicht wissen, wie sie eine Erfahrung benennen oder einordnen sollen.

Verständnis für die Komplexität solcher Erfahrungen kann zugleich Scham und Selbstbeschuldigungen entgegenwirken: „Warum habe ich nichts gesagt?“, „Warum habe ich mitgemacht?“, „Warum bin ich geblieben?“ oder „Warum kann ich erst jetzt darüber sprechen?“

9. Bystander, Peer Support und Hilfe holen

Sexualisierte Gewalt unter Jugendlichen findet häufig in sozialen Zusammenhängen statt. Jugendliche beobachten Situationen, hören sexualisierte Kommentare, erhalten weitergeleitete Bilder oder bemerken, dass jemand unter Druck gesetzt wird. Als Bystander sind sie Teil der Situation: Ihre Reaktionen beeinflussen mit, welches Verhalten als normal, lustig oder akzeptabel gilt. Im Sinne des Modelllerns können Lachen, Anfeuern oder Schweigen grenzüberschreitendes Verhalten bestätigen und normalisieren – Widerspruch, Unterstützung und solidarisches Handeln machen alternative Verhaltensweisen sichtbar. Peergroups sind deshalb nicht nur mögliche Risikoräume, sondern auch wichtige Präventionsräume.

Bystander müssen sich nicht selbst gefährden oder jede Situation unmittelbar konfrontieren. Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten zu handeln: etwas sagen, eine Situation unterbrechen, die betroffene Person aus der Situation begleiten, andere hinzuholen, später nachfragen, Unterstützung durch Erwachsene organisieren oder sexualisierte Inhalte nicht weiterleiten.

Schon kurze Reaktionen können Gruppennormen beeinflussen:

„Lösch das, das ist privat.“ „Schick das nicht weiter.“

„Das ist kein Spaß mehr.“ „Lass sie in Ruhe.“

„Ist bei dir alles okay?“ „Soll ich mitkommen?“

Davon zu unterscheiden ist Peer Disclosure: Jugendliche werden häufig von Gleichaltrigen ins Vertrauen gezogen und erfahren von einer Gewalterfahrung, ohne sie selbst beobachtet zu haben. Wenn sich ihnen jemand mit einer Gewalterfahrung anvertraut, müssen sie das Problem nicht selbst lösen. Hilfreich sind zunächst einfache Reaktionen: zuhören, die Person ernst nehmen, keine Schuldzuweisungen machen, fragen, was sie gerade braucht, und gemeinsam überlegen, wer unterstützen könnte.

Freund:innen sind keine Beratungsstellen. Jugendliche dürfen sich selbst Unterstützung holen und müssen schwere Erfahrungen anderer nicht allein tragen. Prävention sollte deshalb auch vermitteln, welche erwachsenen Vertrauenspersonen und professionellen Hilfsangebote erreichbar sind.

10. Partizipation, Beschwerden und Verantwortung der Fachkräfte

Jugendliche sollten nicht nur Adressat:innen von Prävention sein, sondern an ihrer Gestaltung beteiligt werden. Bei Risikoanalysen für Schutzkonzepte verfügen sie über eigene Perspektiven auf Orte, Situationen und Dynamiken, die Erwachsene möglicherweise nicht wahrnehmen. Sie sollten deshalb gefragt werden, wo sie sich unsicher fühlen, welche Situationen sie als problematisch erleben und was Orte und Angebote für sie sicherer machen würde.

Partizipation bedeutet dabei nicht, Verantwortung für Schutz auf Jugendliche zu übertragen. Für sichere Rahmenbedingungen, klare Grenzen und angemessene Intervention bleiben Erwachsene und Institutionen verantwortlich.

Beschwerdemöglichkeiten sind ein zentraler Bestandteil von Beteiligung. Jugendliche müssen wissen, dass Beschwerden ausdrücklich erwünscht sind, an wen sie sich wenden können, welche Wege es gibt und was anschließend mit ihrer Beschwerde geschieht. Beschwerden sollten nicht als Störung, Illoyalität oder Angriff verstanden werden, sondern als wichtige Rückmeldung an die Institution.

Fachkräfte tragen zugleich Verantwortung dafür, auf sexistische, queerfeindliche oder andere diskriminierende Äußerungen und Handlungen zu reagieren. Bleiben Abwertungen unwidersprochen, kann dies sowohl für Betroffene als auch für Beobachtende die Botschaft vermitteln, dass solche Verhaltensweisen akzeptiert oder nicht wichtig genug sind, um einzugreifen.

Intervention bedeutet dabei nicht ausschließlich Sanktion. Jugendliche, die diskriminierendes oder grenzverletzendes Verhalten zeigen, brauchen klare Grenzen und zugleich die Möglichkeit, ihr Verhalten zu reflektieren und andere Handlungsweisen zu entwickeln.