

Sexuelle Belästigung

Was ist das?

Belästigung, Bedrohung und Angst vor Übergriffen durch Männer gehören für viele Frauen zum Alltag. Jede Frau und jedes Mädchen kann Opfer sexueller Belästigung werden.

Sexuelle Belästigung kann im öffentlichen Raum, in der Schule, am Arbeitsplatz, in Verkehrsmitteln, auf der Straße und sogar in der eigenen Wohnung stattfinden. Dazu gehören z.B. taxierende Blicke, Pfiffe, Bemerkungen über die Figur/das Aussehen, obszöne Witze, „zufällige“ Berührungen sowie „Angrapschen“ insbesondere an Brust und Po. Frauen können sich auch durch das Zeigen erniedrigender pornografischer Darstellungen belästigt fühlen.

Die genannten Beispiele sind so alltäglich, dass sie vielen Menschen als „normal“ und „typisch männliches“ Verhalten erscheinen. Entscheidend ist jedoch, dass sich die betroffene Frau bzw. das betroffene Mädchen in dieser Situation höchst unwohl fühlt. Frauen und Mädchen haben ein Recht darauf, dass ihre persönlichen Grenzen respektiert werden.

Was tun? Wie helfen?

Es ist wichtig sich mit den eigenen Ängsten und Gefühlen von Unwohlsein auseinander zu setzen. Mit anderen darüber zu sprechen kann dabei helfen, den richtigen Umgang mit der Situation zu finden.

Wenn sich eine Frau oder ein Mädchen unwohl oder unsicher fühlt, sollte sie ihrem Gefühl vertrauen und eine bedrohliche Situation bzw. einen Ort der Gefährdung verlassen. Wichtig ist auch, dass Frauen und ihre Freunde und Freundinnen aufeinander achten und sich gegenseitig unterstützen.

Es kann sehr hilfreich sein, über sexuelle Belästigungen und Bedrohungen zu sprechen. Mädchen und Frauen sind an diesen Belästigungen nicht schuld und es handelt sich auch nicht um Bagatelle.

Die Unterstützung durch Freunde/Freundinnen sowie durch Fachberatungsstellen kann hilfreich sein, um über Gewalterfahrungen zu sprechen und neue Möglichkeiten für die persönliche Sicherheit zu entwickeln.

Hilfreich kann es sein, sich über potenziell bedrohliche Situationen bewusst zu werden, die eigene Wahrnehmung ernst zu nehmen und Möglichkeiten der Gefahrenvermeidung und Abwehr zu trainieren.

Ein selbstbewusstes und selbstsicheres Auftreten von Frauen und Mädchen kann ein Schutz vor Belästigungen sein. In speziellen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen (z.B. WenDo) können Frauen und Mädchen mehr Selbstbewusstsein entwickeln und Fähigkeiten erlernen und ausbauen, die ihren Schutz erhöhen.