

Vergewaltigung und sexuelle Nötigung

Was ist das?

Vergewaltigung ist eine extreme Form sexualisierter Gewalt, bei der Sexualität als Mittel zur Machtdemonstration, Demütigung und Unterwerfung von Frauen und Mädchen eingesetzt wird. Vergewaltigung ist jedes Eindringen in den Körper einer Person gegen deren Willen.

Vergewaltigung erniedrigt die Betroffenen in extremer Form. Die psychischen Folgen sind gravierend.

Eine Vergewaltigung oder sexuelle Nötigung bedeutet für jede Frau und für jedes Mädchen eine massive Verletzung ihrer Persönlichkeit und körperlichen Unversehrtheit.

Wie erlebt eine Frau die Tat?

Die meisten Mädchen und Frauen empfinden während einer Vergewaltigung Ekel, erleiden massive Ängste - häufig akute Todesängste. Sie erleben in dieser Situation einen völligen Kontrollverlust über ihren Körper und ihren Willen. Wenn der Täter bekannt oder gut vertraut ist, bedeutet die Vergewaltigung darüber hinaus einen massiven Vertrauensmissbrauch.

In dieser traumatischen Situation gibt es kein „richtiges“ oder „typisches“ Verhalten, sondern intuitive Reaktionen, die zum Ziel haben, die Situation zu überleben. Manche Frauen sind starr vor Angst und lassen die Vergewaltigung scheinbar teilnahmslos über sich ergehen. Einige wehren sich körperlich oder verbal. Andere verhalten sich scheinbar entgegenkommend, um so die Gefahr für ihr Leben zu verringern. Jede Verhaltensweise stellt einen Schutzmechanismus dar, der in einer extrem bedrohlichen Situation entwickelt wird, um das eigene Überleben zu sichern.

Das öffentliche Bewusstsein ist bei Vergewaltigungen noch immer mit vielen Vorurteilen und Fehleinschätzungen behaftet. Frauen wird oft nicht geglaubt oder eine Mitschuld gegeben. Auch halten sich hartnäckig Vorstellungen darüber, wie Betroffene sich in solchen Situationen verhalten. Das führt nicht selten zu Tabuisierungen und Bagatellisierungen sowie zu Vorwürfen und Schuldzuweisungen an die betroffenen Frauen und verhindert in vielen Fällen, dass die Frau sich anderen anvertraut oder die Tat anzeigt.

Folgen

Sexualisierte Gewalt bedeutet immer und für jede Frau eine massive Verletzung ihrer Integrität, die zu einer langanhaltenden Traumatisierung führen kann.

Von Vergewaltigung betroffene Frauen befinden sich nach der Tat in einem psychischen Zustand, der mit einem Schock vergleichbar ist. Dieser dauert häufig mehrere Tage an. Manche Frauen fühlen sich von ihrer Umwelt und sich selbst entfremdet, ihr bisheriges Leben scheint nicht mehr zu existieren. Die meisten Mädchen und Frauen durchleben eine

Zeit der Desorientierung. Sie versuchen, das Geschehene zu begreifen und die Kontrolle über ihr Leben wiederzuerlangen.

Die äußeren Reaktionen unmittelbar nach der Tat können sehr unterschiedlich sein - auch hier gibt es kein „typisches“ Verhalten: Einige Frauen brechen zusammen, andere erscheinen überkontrolliert und gefasst, manche sind nicht in der Lage, das Geschehen in Worte zu fassen.

Die Folgen und psychischen Symptome sind vielfältig, z. B.

- Angstzustände und Panikstörungen
- Schlafstörungen, Alpträume
- Zwänge - wie z. B. sich ständig und wiederholt waschen zu müssen
- Depressionen
- Suizidalität
- Ess-Störungen
- sexuelle Probleme
- Alkohol-, Drogen- und Tablettenmissbrauch oder -abhängigkeit
- Flashbacks (plötzliche, sich ungewollt aufdrängende Erinnerungen, bei denen die Tat wie real noch einmal durchlebt wird)

Darüber hinaus führen mittel- und langfristig psychische Probleme zu körperlichen Erkrankungen und zu sozialen Problemen, die häufig durch das soziale Umfeld verstärkt werden.

Viele Frauen versuchen, mit der Vergewaltigung alleine fertig zu werden. Erfahrungsgemäß ist die Verarbeitung des Erlebnisses ohne Hilfe und Unterstützung jedoch sehr schwierig. Viele Betroffene brauchen Jahre, bis sie Hilfe in Anspruch nehmen.

Frauennotrufe sind qualifizierte und spezialisierte Einrichtungen, die Vergewaltigungsopfern verschiedene Hilfe- und Unterstützungsangebote anbieten (Link zur bff-Datenbank).

Reaktionen des sozialen Umfeldes

Die Reaktionen der Umwelt, der Angehörigen, Freund_innen und Bekannten ist für Vergewaltigungsopfer von großer Bedeutung und wichtig für den Verarbeitungsprozess.

Ein unterstützender, hilfreicher Umgang mit betroffenen Frauen beinhaltet vor allem folgendes Verhalten:

- Ermutigung der Frau/ des Mädchens, über das traumatische Erlebnis zu sprechen und gleichzeitiges Akzeptieren, wenn sie nicht darüber sprechen will oder kann.
- Wichtig ist ein verständnisvolles und unvoreingenommenes Zuhören ohne offene oder verdeckte Zweifel, Bagatellisierungen, Ablehnungen, Vorurteile oder Vorwürfe an die Frau. Die Verantwortung für die Tat liegt allein beim Täter.
- Die betroffene Frau/das Mädchen sollte nicht mit den Emotionen von Bezugspersonen überschüttet werden.

- Auch für Bezugspersonen, die Vergewaltigungsoffer unterstützen, bieten die Fachberatungsstellen kostenlose Beratung an, damit die eigenen Erfahrungen und Probleme in dieser schwierigen Situation bearbeitet werden können.
- Keine Person sollte ohne das Einverständnis der Frau/des Mädchens Schritte unternehmen. Insbesondere rechtliche Schritte sollten erst nach gründlicher Information und in Absprache mit ihr eingeleitet werden.
- Auch gut gemeinte Ratschläge und Hilfsangebote können das Gefühl von Bevormundung hervorrufen, insbesondere dann, wenn sie mit Nachdruck wiederholt werden.
- Betroffene Frauen und Mädchen sollten darin gestärkt werden, ihren eigenen Entscheidungen, Bedürfnissen und Wünschen zu trauen - jede Frau und jedes Mädchen kann die erlittene Gewalttat nur auf ihre Weise verarbeiten. Es gibt dafür keine Regeln.
- Partner und Partnerinnen von Betroffenen sind häufig z.B. mit sexuellen Schwierigkeiten in der Beziehung konfrontiert und geraten an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit. Auch Partner und Partnerinnen können professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen.
- Bezugspersonen können ebenfalls die Unterstützung von Fachberatungsstellen in Anspruch nehmen.

Medizinische Untersuchung

Eine medizinische bzw. gynäkologische Untersuchung nach einer Vergewaltigung ist sehr sinnvoll und sollte möglichst umgehend danach erfolgen - am besten in Begleitung einer Vertrauensperson.

Die Untersuchung dient der Feststellung und Behandlung möglicher Verletzungen sowie der Beweissicherung. Sie ist aber in jedem Fall unabhängig von einer möglichen Anzeigeerstattung. Ärztinnen und Ärzte sowie medizinisches Personal, unterliegen der Schweigepflicht.

Wegen der Möglichkeit einer ungewollten Schwangerschaft sollte die „Pille Danach“ so früh wie möglich eingenommen werden. Sie ist rezeptfrei in Apotheken erhältlich.

Rechtliche Schritte

Seit November 2016 gilt in Deutschland ein neues Sexualstrafrecht, nach dem sexuelle Handlungen gegen den erkennbaren Willen einer Person strafbar sind.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie bei einer Fachberatungsstelle in der Nähe (Link zur bff-Datenbank).

Eine professionelle Beratung kann hilfreich sein, um eine individuell geeignete Entscheidung für oder gegen eine Anzeige zu finden. Fachberatungsstellen bieten kostenlose Beratungen an, informieren über Strafprozesse, können Rechtsanwält_innen vermitteln und bieten Begleitungen zu Ärzt_innen, Rechtsanwält_innen und Kriminalpolizei an.