

MEIN OUTFIT IST KEIN JA HAUT ZEIGEN IST KEIN JA EINE BEZIEHUNG IST KEIN JA  
NEBEN DIR SCHLAFEN IST KEIN JA MEIN KUSS IST KEIN JA MEIN SCHWEIGEN IST KEIN  
JA AUSGELASSEN SEIN IST KEIN JA MIT DIR NACH HAUSE GEHEN IST KEIN JA MEIN JA  
VON GESTERN IST KEIN JA FÜR HEUTE ALKOHOL TRINKEN IST KEIN JA MEIN TANZEN  
IST KEIN JA MEIN AUSSEHEN IST KEIN JA MICH NICHT WEHREN KÖNNEN IST KEIN JA  
MEIN TEHEN WAS PASSIERT IST KEIN JA  
MEIN KEIN JA MEIN LEBENSSTIL IST KEIN  
JA HA IN JA MEIN KUSS IST KEIN JA EINE  
BEZIE KEIN JA MEIN SCHWEIGEN IST KEIN  
JA AU N JA MEIN JA  
VON IN JA MEIN  
AUSS TANZEN IST  
KEIN JA MEIN JOB IST KEIN JA MEINE STRA IN JA UNTER  
ZWANG IST KEIN JA NICHT VERSTEHEN WA LEBENSSTIL  
IST KEIN JA MEIN OUTFIT IST KEIN JA HAUT ZIEHUNG IST  
KEIN JA NEBEN DIR SCHLAFEN IST KEIN JA I SCHWEIGEN  
IST KEIN JA AUS EIN JA  
MEIN JA VON G MEIN  
TANZEN IST KEIN EN IST  
KEIN JA NICHT G IST  
KEIN JA MEIN JO SSTIL  
IST KEIN JA HA KEIN  
JA EINE BEZIEH EIGEN  
IST KEIN JA AUS EIN JA  
MEIN JA VON GESTERN IST KEIN JA FÜR HE KEIN JA MEIN  
AUSSEHEN IST KEIN JA MICH NICHT WEHR TANZEN IST  
KEIN JA MEIN JOB IST KEIN JA MEINE SPRA IN JA UNTER  
ZWANG IST KEIN JA NICHT VERSTEHEN WA LEBENSSTIL  
IST KEIN JA MEIN OUTFIT IST KEIN JA HAUT ZIEHUNG IST  
KEIN JA NEBEN DIR SCHLAFEN IST KEIN JA I SCHWEIGEN  
IST KEIN JA AUSGELASSEN SEIN IST KEIN JA N IST KEIN JA  
MEIN JA VON GESTERN IST KEIN JA FÜR HEUTE ALKOHOL TRINKEN IST KEIN JA MEIN

NUR

JA

HEISST

JA



## Arbeitsmaterial

für den Schulunterricht ab der 8.  
Klasse CONSENT & Sexualisierte  
Gewalt



[WWW.NUR-JA-HEISST-JA.DE](http://WWW.NUR-JA-HEISST-JA.DE)

DIE FRAUENBERATUNGSSTELLE FRAUENLEBEN E.V. KÖLN  
WIRD UNTERSTÜTZT VOM LAND NRW, DER STADT KÖLN UND DEM JOBCENTER KÖLN



## **NUR JA HEIßT JA**

Arbeitsmaterial – CONSENT & Sexualisierte Gewalt

---



2. Auflage 2025

Frauenberatungsstelle Meschede

Ruhrplatz 2, 59872 Meschede

[info@frauenberatung-hsk.de](mailto:info@frauenberatung-hsk.de)

## **NUR JA HEIßT JA**

Arbeitsmaterial – CONSENT & Sexualisierte Gewalt

---

**Liebe Lehrkräfte,**

**Liebe Schulsozialarbeiter\*innen,**

Anlässlich des 25. Novembers – dem Internationalen Tag zur Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen – stellen wir Ihnen das Arbeitsmaterial zum Thema „**CONSENT & sexualisierte Gewalt**“ auf unserer Website als kostenfreien Download zur Verfügung.

### **Für wen?**

Das Arbeitsmaterial ist für SuS **ab frühestens der 8. Klasse** konzipiert.

Aus unserer Erfahrung bahnen sich ab der 8. Klasse erste romantische Beziehungen und entsprechend auch sexuelle Neugier an. Diese Neugier ist oftmals mit Unsicherheiten und Fragen verbunden. Sexualisierte Gewalt ist in dieser Altersklasse ein häufig vorzufindendes Tabu-Thema.

Das Consent-Prinzip, welches in dem Arbeitsmaterial vorgestellt wird, ist eine Handlungs- und Gesprächsvariante, welche dazu aufruft und ermutigt Unsicherheiten anzusprechen, die Selbstbestimmung aller Beteiligten zu wahren und Grenzen aktiv zu erfragen.

Neben der Anwendung des Consent-Prinzips in intimen Beziehungen, kann dadurch auch ein rcksichtsvolles Klassenklima unterstzt und fr Gesprächsregeln sensibilisiert werden.

### **Wie?**

Die Schwerpunktthemen des Arbeitsmaterials bieten Schnittmengen für Ihren Unterricht. Ob im Rahmen sexueller Bildung, im Rahmen von kommunikationsbezogenem Unterricht, in Erziehungswissenschaften oder gar in sozialwissenschaftlichen Fchern – Sie wählen die Perspektive.

Zur Vorbereitung ist es ratsam das Material selbst einmal zu erkunden und fr die entsprechende Klasse vorzubereiten. Die Einheiten enthalten sowohl Einzel- als auch Gruppenaufgaben.

**Wichtig:** Im Falle bekannter Gewalterfahrungen, welche akut vorliegen, ist dieses Arbeitsmaterial keine geeignete Intervention. Der Zweck ist ausschließlich präventiv.

Bei Fragen oder Anmerkungen stehen wir gerne unter [info@frauenberatung-hsk.de](mailto:info@frauenberatung-hsk.de) zur Verfügung.

**Viel Spaß beim Lernen!**

**NUR JA HEIßT JA**

Arbeitsmaterial – CONSENT & Sexualisierte Gewalt

---



## NUR JA HEIßT JA

Arbeitsmaterial – CONSENT & Sexualisierte Gewalt

---

### Worum geht's?

In diesen Arbeitsblättern geht es um das Thema Consent.

Consent bedeutet, dass alle beteiligten Personen zustimmen, bevor sie etwas gemeinsam tun.

Sich Zustimmung einzuholen ist ein grundlegendes Prinzip für gesunde Beziehungen und

Interaktionen. Es fördert Respekt, Vertrauen und Sicherheit und hilft, die Grenzen und Wünsche aller Beteiligten zu schützen.

### Vorteile des Einholens von Zustimmung:

1. **Respekt:** Zustimmung zeigt, dass du die Selbstbestimmung und die Entscheidungen anderer respektierst.
2. **Vertrauen aufbauen:** Offene Kommunikation über Consent fördert Vertrauen in Beziehungen, sei es in Freundschaften, romantischen Beziehungen oder im sozialen Umfeld.
3. **Vermeidung von Missverständnissen:** Klarheit über Zustimmung hilft, Missverständnisse und Konflikte zu vermeiden oder zu klären.
4. **Sicherheit:** Das Einholen von Zustimmung trägt dazu bei, ein sicheres und respektvolles Umfeld zu schaffen, in dem sich alle Beteiligten wohlfühlen können.
5. **Empowerment:** Wenn Menschen lernen, ihre Grenzen zu setzen und Zustimmung einzuholen, fühlen sie sich stärker und selbstbewusster in ihren Entscheidungen.

### Contentwarnung

In diesem Arbeitsmaterial geht es um **sexualisierte Gewalt**.

Die Stellen werden durch ein Ausrufezeichen markiert.

Wenn das Thema dich persönlich betrifft, darfst du jederzeit mit der Übung aufhören.

Bitte überleg dir:

Mit wem möchte ich darüber sprechen?

Woran merke ich, dass es mir zu viel ist?

**Bitte achte auf dich und deine Grenzen!**



## NUR JA HEIßT JA

Arbeitsmaterial – CONSENT & Sexualisierte Gewalt

---

### Consent ist besonders wichtig, wenn es um Flirten, Intimität und Sexualität geht.

In Deutschland gilt seit 2016 der Grundsatz „Nein heißt Nein“ im Sexualstrafrecht. Das bedeutet, dass eine ungewollte sexuelle Handlung nur dann unter Strafe gestellt wird, wenn sie erkennbar gegen deinen Willen vorgenommen wird.



#### Beispiel:

Dein Date und du küsst euch zum ersten Mal. Dein Date fährt mit der Hand unter dein Shirt. Dir geht das zu schnell, du schiebst die Hand weg und sagst „Stopp mal kurz.“

Wird dein „Stopp“ von deinem Date einfach übergangen und das Anfassen fortgesetzt, dann ist es laut „Nein heißt Nein“ Gewalt, die rechtlich bestraft werden kann.

### Wozu brauchen wir dann „Nur Ja heißt Ja“?

Nein zu sagen, sich zu wehren und eine Grenze zu setzen ist nicht immer möglich und kostet, selbst wenn es möglich ist, eine Menge Mut.

Vor Gericht gilt die Unschuldsvermutung gegenüber den Beschuldigten. Nicht die Beschuldigten müssen die (Un-)Schuld beweisen, sondern der Staat. Das bedeutet, dass Betroffene auch Zeuginnen sind und die Beweislage durch ihre Aussagen sichern:

- Sie müssen Spuren sichern und sich entsprechend untersuchen lassen.
- Sie müssen detailliert erzählen was passiert ist, wie sie reagiert haben und wie sich die gewaltausübende Person verhalten hat.
- Sie müssen oftmals viele Jahre für eine Verurteilung kämpfen und Befragungen standhalten.

Viele Betroffene entscheiden sich gegen eine Anzeige, weil der Gerichtsprozess belastend ist. Viele Anzeigen werden aufgrund mangelnder Beweise eingestellt.

**NUR JA HEIßT JA**

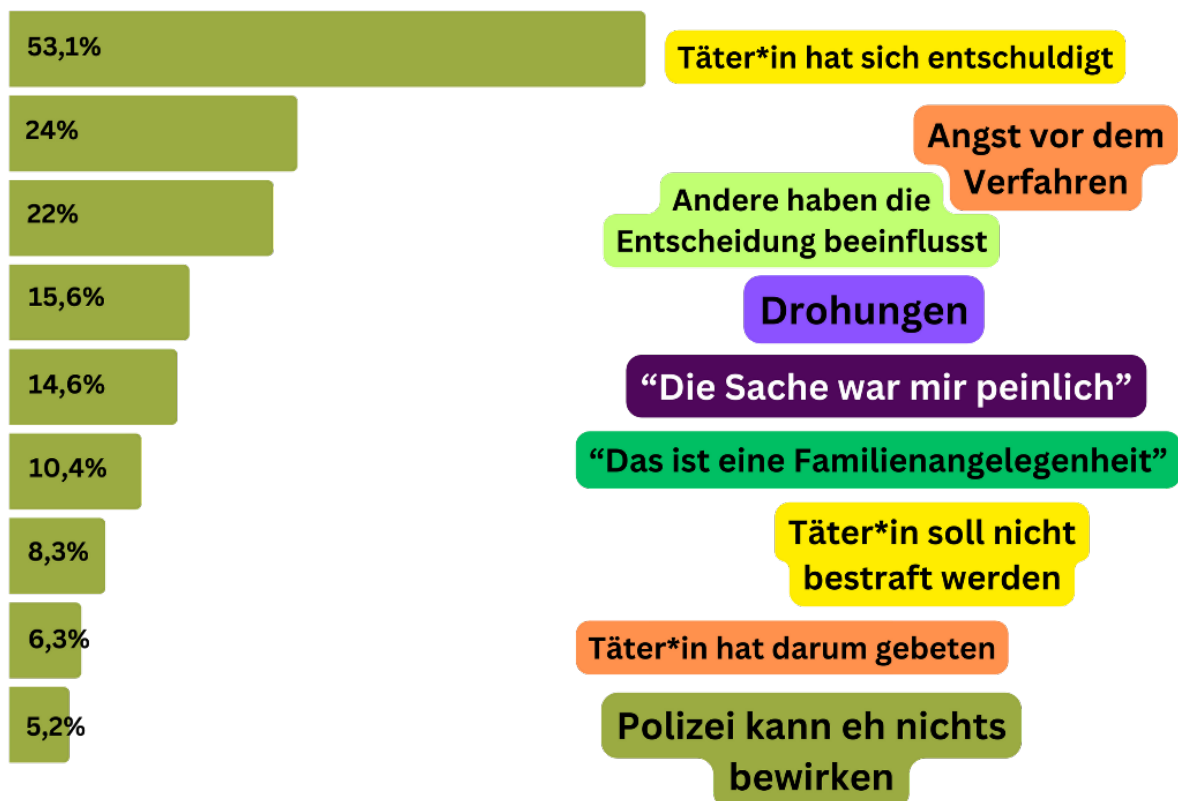
Arbeitsmaterial – CONSENT & Sexualisierte Gewalt

**Übung 1 – Was sind die häufigsten Gründe gegen eine Anzeige?**

Bearbeite die Aufgabe in Einzelarbeit und diskutiere sie im Anschluss in Kleingruppen.

Eine Dunkelfeldstudie hat untersucht, welche Gründe Betroffene dazu bewegen, keine Anzeige zu stellen. Was denkst du, ist der häufigste Grund?

Verbinde die Prozentsätze mit den Gründen auf der rechten Seite.



Die Auflösung findest du auf der letzten Seite.



### Luzi (20) aus Köln erzählt:

„Ich wurde Anfang des Jahres im Rahmen eines Tinder-„Dates“ vergewaltigt. Es war mein erstes Treffen bei dieser Plattform, der Typ und ich hatten vorher ein wenig geschattet und uns gut verstanden. Ich fuhr abends zu ihm, wir haben uns unterhalten, dabei ein paar Bier getrunken und zwei Joints geraucht. Er war wirklich nett und wir haben uns auf einer platonischen Ebene unterhalten, es war aber irgendwie auch klar, dass wir beide keine romantischen Ambitionen hatten. Er erzählte beispielsweise von seiner Ex, an der er wohl noch sehr hing. Dann kam der Klassiker: Ich verpasste meinen letzten Bus und war echt zu fertig, um nach Hause zu laufen. Er bot mir an, bei ihm zu übernachten. Ich nahm das Angebot an. Am nächsten Morgen wachte ich davon auf, dass er schon komplett an und in mir zugange war. Den gesamten Tag über funktionierte ich wie im Autopilot, realisierte gar nicht, was passiert war. Erst abends auf einer längeren Bahnfahrt wurde es mir klar und ich war ziemlich verzweifelt. Mich hat der Vorfall damals völlig aus der Bahn geworfen, ich unterbrach meine Ausbildung für zweieinhalb Monate und brauchte Zeit. Meine Freund\*innen waren mir dabei die größte Stütze.“

(<https://www.thisisjanewayne.com/news/2019/04/24/drei-frauen-ueber-ihre-erfahrungen-mit-sexualisierter-gewalt/>)

Luzi hätte ungeduscht und in den gleichen Kleidungsstücken in ein Krankenhaus gemusst, hätte ärztliche Untersuchungen ihres Körpers durchführen lassen müssen, hätte Blaue Flecken, DNA-Spuren und Kratzer fotografieren lassen und Abstriche durchführen lassen müssen.

Doch Luzi war im Autopilot.

Sie hat sich gegen eine Anzeige entschieden.

Da Luzi zu dem Zeitpunkt geschlafen hat, war ihre Zustimmung nicht möglich. Somit wäre mit „Nur Ja heißt Ja“ der Straftatbestand bei einer Vergewaltigung erfüllt und eine Verurteilung möglich.



## Übung 2 – Was ist eigentlich Victim-Blaming?



Bildet Wohlfühlgruppen von 3-5 Personen.

Neben den gesetzlichen Hürden und der emotionalen Belastung durch Gewalterfahrungen gibt es eine weitere Schwierigkeit. Statt Beistand und Hilfe zu bekommen, erfahren Betroffene häufig selbst Anschuldigungen. Dieses Vorgehen nennt sich „Victim-Blaming“ oder „Schuldumkehr“ und kann in solchen Sätzen stecken:



**Recherchiert zusammen:**

1. Was genau bedeutet Victim-Blaming?
2. Warum kommt es zu Victim-Blaming?

**NUR JA HEIßT JA**

Arbeitsmaterial – CONSENT & Sexualisierte Gewalt

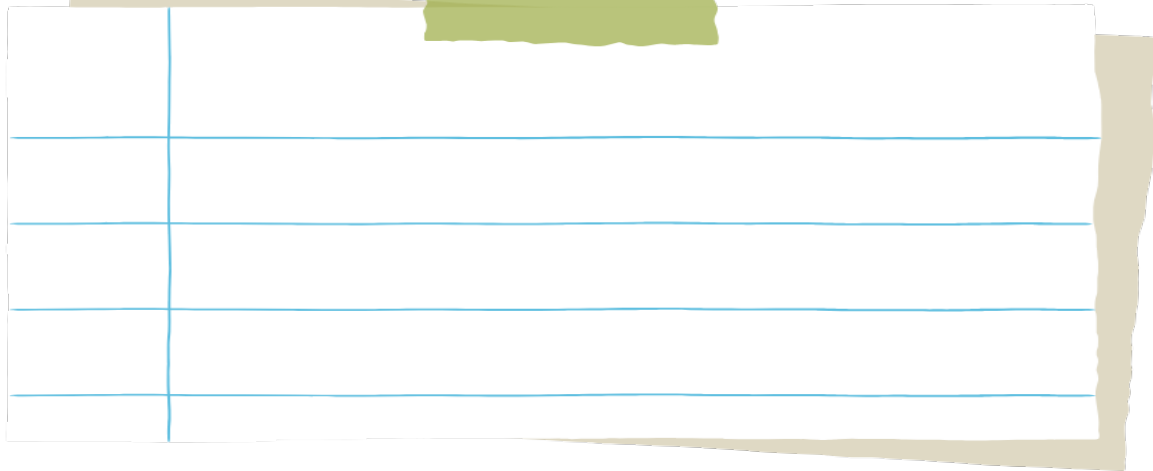
---

**Übung 3 – Consent ist wie Tee trinken**



Bleibt in euren Wohlfühlgruppen mit 3 – 5 Personen.  
Schaut über den QR-Code das Erklärvideo über Consent an und bearbeitet die  
zwei Aufgaben dieser Übung.

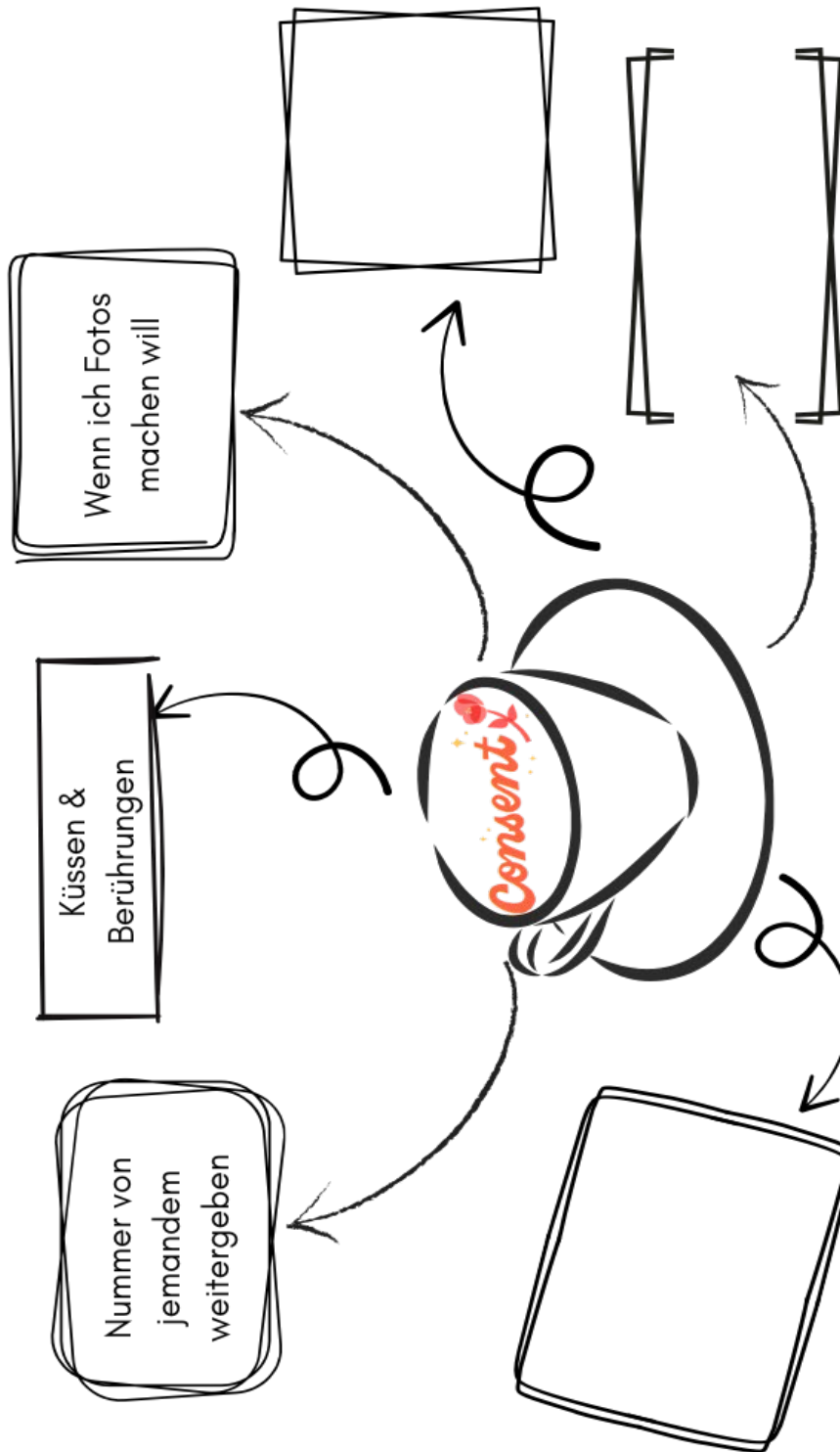
1. Schreibt eine Definition. Was genau bedeutet Consent?



**NUR JA HEIßT JA**

Arbeitsmaterial – CONSENT & Sexualisierte Gewalt

2. Erweitert die Mindmap um Themen, bei denen Consent angewandt werden kann.



## NUR JA HEIßT JA

Arbeitsmaterial – CONSENT & Sexualisierte Gewalt

---

### Übung 4 – Ist das Consent?

Bearbeite diese Übung in Einzelarbeit.

- Lies dir die Situation durch und kreuze an, ob Consent gegeben ist.
- Du siehst unter der Situation ein Thermometer. Auf diesem Thermometer kannst du eintragen, wie es dir mit dieser Situation gehen würde.

#### Beispiel:

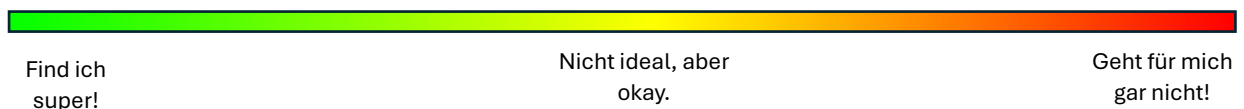
Ein Freund möchte sich mit dir treffen.

Du möchtest das nicht, weil du Besuch von Verwandten hast.

Er kommt trotzdem vorbei.

Ist das Consent?

Ja       Nein



**Eine Bekannte postet ein Bild von dir in einer Gruppe, ohne dich zu fragen.**

Ist das Consent?

Ja       Nein



**NUR JA HEIßT JA**

Arbeitsmaterial – CONSENT & Sexualisierte Gewalt

---

**Du bist auf einer Party und siehst eine Person, die dir gefällt.**

**Ihr lächelt euch immer wieder zu.**

**Die Person fragt bei deinen Freund\*innen nach deiner Nummer.**

**Deine Freund\*innen sagen: „Frag bitte selber nach der Nummer.“**

Ist das Consent?

Ja       Nein



**Jemand kommt auf dem Schulhof auf dich zu und möchte dich umarmen.**

**Du hast vorher gesagt, dass du sie nicht magst und möchtest das nicht.**

**Die Person umarmt dich.**

Ist das Consent?

Ja       Nein



**Dein\*e Freund\*in will mit dir in die Stadt gehen. Eine weitere Person fragt: „Ist es okay, wenn ich mitkomme?“**

**Ihr möchtet gerne allein unterwegs sein und sagt ab. Die Person sagt: „Alles klar. Viel Spaß euch beiden.“**

Ist das Consent?

Ja       Nein



**Du bekommst oder verschickst ein Dick-Pic ohne vorher zu fragen.**

Ist das Consent?

Ja       Nein



## NUR JA HEIßT JA

Arbeitsmaterial – CONSENT & Sexualisierte Gewalt

---

### Übung 5 – Nur Ja heißt Ja

Bildet drei Arbeitsgruppen und sucht euch jeweils eine Slide aus.

Mit dem QR-Code gelangt ihr auf die Website von FrauenLeben e.V. aus Köln. Das sind die Erfinderinnen der Kampagne „Nur Ja heißt Ja“.



Gelegenheit Consent zu üben.

Recherchiert was genau das Bild bedeutet und dreht einen kurzen Clip zu dem Thema. Stellt euch vor ihr würdet für Tiktok drehen.

Wenn eine Gruppe kein Video drehen möchte, dann gibt es auch die Möglichkeit ein Plakat zu gestalten oder ein Gedicht zu schreiben.



## NUR JA HEIßT JA

Arbeitsmaterial – CONSENT & Sexualisierte Gewalt

---

### Übung 6 – Wenn's ernst wird

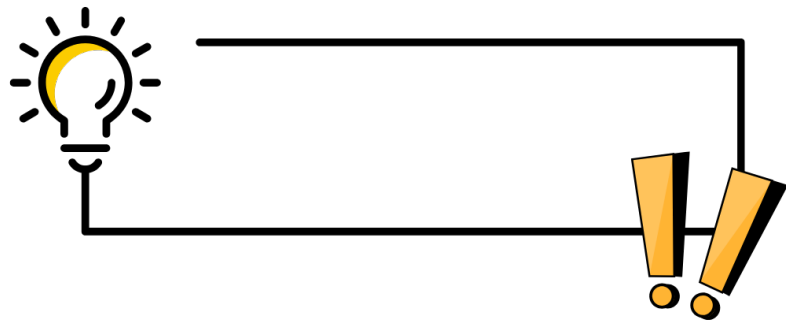
**Bitte bearbeitet die nächste Übung alleine und achtet die gegenseitige Privatsphäre.**

Consent kann Gewalt verhindern, wenn alle Beteiligten sich an das Prinzip halten.

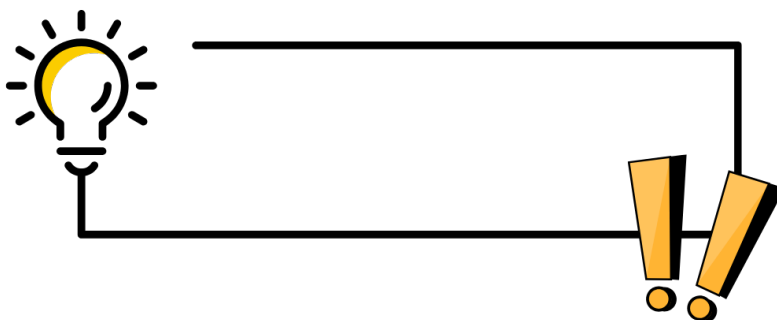
In manchen Situationen jedoch sind wir mit verletzenden Worten und Handlungen konfrontiert. Diese Situationen kommen oft plötzlich und überraschend.

Damit du nicht sprachlos bist, kannst du dir hier einen Satz oder eine Reaktion überlegen.

Wenn du von jemandem angesprochen wirst und dich nicht unterhalten willst:



Wenn dir jemand hinterherpfeift:

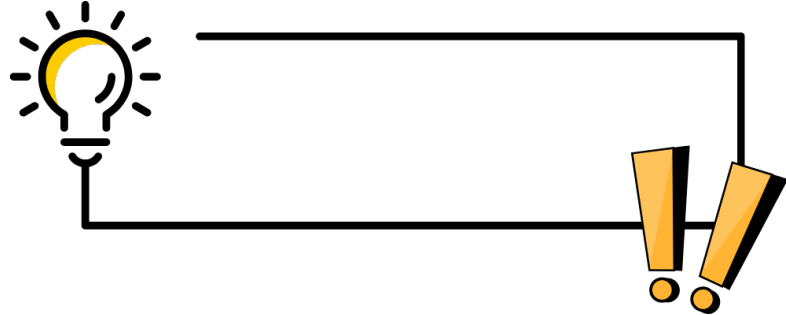


**NUR JA HEIßT JA**

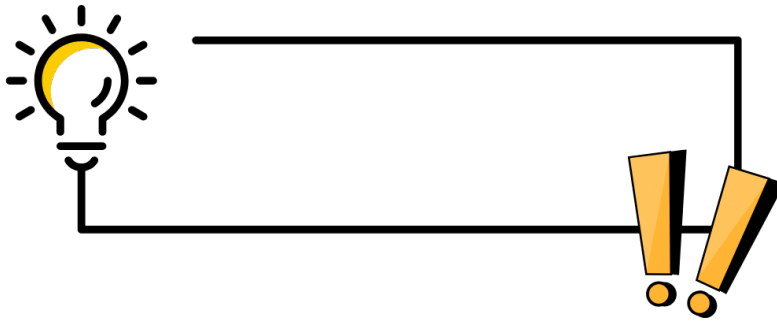
Arbeitsmaterial – CONSENT & Sexualisierte Gewalt

---

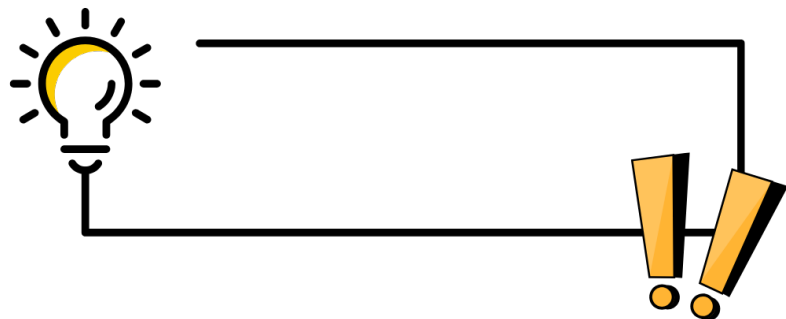
Wenn dich jemand wegen deiner Meinung auslacht:



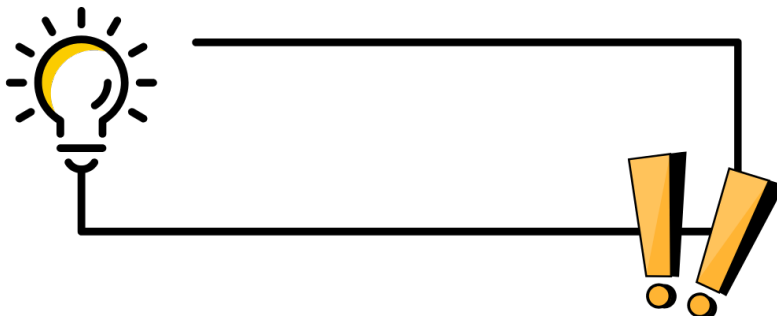
Wenn dir jemand ständig Nachrichten schreibt:



Wenn jemand deine Kleidung und deinen Körper kommentiert:



Wenn dich jemand zum Feiern oder Alkohol trinken überreden will:





**NUR JA HEIßT JA**

Arbeitsmaterial – CONSENT & Sexualisierte Gewalt

---

**Wenn du jemanden zum Reden brauchst, dann findest du hier neutrale Ansprechpersonen:**



**Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche**

Hier kannst du dich telefonisch melden oder eine Online-Beratung bekommen.

**Frauenberatungsstelle (für Mädchen ab 14 Jahren)**

Im HSK gibt es die Frauenberatungsstelle Arnsberg



und die Frauenberatungsstelle Meschede.

**Die Nummer gegen Kummer**



Hier kannst du unter 116 111 jederzeit kostenlos und anonym anrufen.

Es gibt ebenfalls die Möglichkeit zu chatten oder eine Mailberatung zu erhalten.

## NUR JA HEIßT JA

Arbeitsmaterial – CONSENT & Sexualisierte Gewalt

---



### Auflösung von Übung 1 - Was sind die häufigsten Gründe gegen eine Anzeige?



MEIN OUTFIT IST KEIN JA HAUT ZEIGEN IST KEIN JA EINE BEZIEHUNG IST KEIN JA  
NEBEN DIR SCHLAFEN IST KEIN JA MEIN KUSS IST KEIN JA MEIN SCHWEIGEN IST KEIN  
JA AUSGELASSEN SEIN IST KEIN JA MIT DIR NACH HAUSE GEHEN IST KEIN JA MEIN JA  
VON GESTERN IST KEIN JA FÜR HEUTE ALKOHOL TRINKEN IST KEIN JA MEIN TANZEN  
IST KEIN JA MEIN AUSSEHEN IST KEIN JA MICH NICHT WEHREN KÖNNEN IST KEIN JA  
MEIN TEHEN WAS PASSIERT IST KEIN JA  
MEIN KEIN JA MEIN LEBENSSTIL IST KEIN  
JA HA IN JA MEIN KUSS IST KEIN JA EINE  
BEZIE KEIN JA MEIN SCHWEIGEN IST KEIN  
JA AU N JA MEIN JA  
VON IN JA MEIN  
AUSS TANZEN IST  
KEIN JA MEIN JOB IST KEIN JA MEINE STRA IN JA UNTER  
ZWANG IST KEIN JA NICHT VERSTEHEN WA LEBENSSTIL  
IST KEIN JA MEIN OUTFIT IST KEIN JA HAUT ZIEHUNG IST  
KEIN JA NEBEN DIR SCHLAFEN IST KEIN JA I SCHWEIGEN  
IST KEIN JA AUS EIN JA  
MEIN JA VON G MEIN  
TANZEN IST KEIN EN IST  
KEIN JA NICHT G IST  
KEIN JA MEIN JO SSTIL  
IST KEIN JA HA KEIN  
JA EINE BEZIEH EIGEN  
IST KEIN JA AUS EIN JA  
MEIN JA VON GESTERN IST KEIN JA FÜR HE KEIN JA MEIN  
AUSSEHEN IST KEIN JA MICH NICHT WEHRI TANZEN IST  
KEIN JA MEIN JOB IST KEIN JA MEINE SPRA IN JA UNTER  
ZWANG IST KEIN JA NICHT VERSTEHEN WA LEBENSSTIL  
IST KEIN JA MEIN OUTFIT IST KEIN JA HAUT ZIEHUNG IST  
KEIN JA NEBEN DIR SCHLAFEN IST KEIN JA I SCHWEIGEN  
IST KEIN JA AUSGELASSEN SEIN IST KEIN JA N IST KEIN JA  
MEIN JA VON GESTERN IST KEIN JA FÜR HEUTE ALKOHOL TRINKEN IST KEIN JA MEIN  
TANZEN IST KEIN JA MEIN AUSSEHEN IST KEIN JA MICH NICHT WEHREN KÖNNEN IST  
KEIN JA MEIN JA UNTER ZWANG IST KEIN JA NICHT VERSTEHEN WAS PASSIERT IST  
KEIN JA MEIN JOB IST KEIN JA MEINE SPRACHBARRIERE IST KEIN JA MEIN LEBENSSTIL  
IST KEIN JA HAUT ZEIGEN IST KEIN JA MEIN OUTFIT IST KEIN JA MEIN KUSS IST KEIN  
JA EINE BEZIEHUNG IST KEIN JA NEBEN DIR SCHLAFEN IST KEIN JA MEIN SCHWEIGEN  
IST KEIN JA AUSGELASSEN SEIN IST KEIN JA MIT DIR NACH HAUSE GEHEN IST KEIN JA

NUR

JA

HEISST

JA

