

Vergewaltigung Erzwungener Geschlechtsverkehr und sexuelle Handlungen, die du nicht möchtest, sind immer Vergewaltigung. Das ist eine Form von Macht und Gewalt [S. 26]. Du schuldest niemals jemandem Sex! Auch wenn sich jemand nicht körperlich oder mit Worten gewehrt hat, ist ein nicht gewollter sexueller Akt eine Vergewaltigung! Du hast nichts falsch gemacht! Egal wie du dich anziehst oder ob du allein abends unterwegs bist, niemand hat das Recht auf deinen Körper [S. 59]! Wenn dir oder Freundinnen etwas passiert, kannst du dich 24-Stunden das ganze Jahr gratis und anonym an den **Frauennotruf** wenden: 01 71 71 9. Die Mitarbeiterinnen helfen dir und begleiten dich z.B. zur Polizei, wenn du das möchtest. Eine Anzeige bei der Polizei solltest du auf jeden Fall machen, damit der Täter gefasst werden kann. Auch ist es gut bzw. erforderlich, dass du dich von einer Ärztin/Arzt (am besten im Spital) untersuchen lässt.

- ▶ **Die Mädchenberatung und der Verein Selbstlaut helfen bei sexualisierter Gewalt:** <http://www.maedchenberatung.at> und <http://selbstlaut.org>
- ▶ **Der Verein Tamar bietet gratis Beratung bei Gewalt, Begleitung zum Gericht und Psychotherapie an:** <https://tamar.at>

Verhütung Die Verhütung von ungewollten Schwangerschaften gelingt mit unterschiedlichen Methoden (Hormone, Kondome, Spirale etc.). Kondome und Pille sind beliebte Verhütungsmittel, weil sie sehr sicher sind. Kondome schützen zusätzlich vor Geschlechtskrankheiten [S. 26]. Außerdem gibt es natürliche und daher nicht so sichere Verhütungsmethoden wie Aufpassen (rechtzeitig vor der Ejakulation [S. 17] des Mannes wird mit dem Sex aufgehört). In Sachen Verhütung lasst ihr euch am besten von einer Frauenärztin/einem Frauenarzt beraten. Falls du Sex hattest und z.B. das Kondom [S. 36] gerissen ist, ihr nicht verhütet habt oder aus einem anderen Grund Spermien in die Scheide gelangt sein können, kannst du die **Pille danach** nehmen. Die Pille danach bekommst du ohne Rezept in der Apotheke. Sie kann eine Schwangerschaft [S. 48] nachträglich verhindern, schützt aber nicht vor HIV [S. 29]. Die Pille danach ist kein Verhütungsmittel, nimm sie nur in Notfällen, da sie sehr stark hormonell auf deinen Körper wirkt.

- ▶ **Mehr Info über die unterschiedlichen Verhütungsmittel findest du hier:** <https://www.wien.gv.at/gesundheits/beratung-vorsorge/frauen/frauengesundheit/pdf/verhuetung-im-ueberblick.pdf>