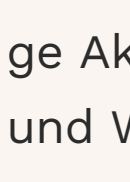


Sexualisierte Gewalt in der Schwangerschaft

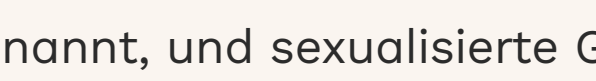
"Viele erkennen gar nicht, was ihnen angetan wird"



© Александра Вишнева / Adobe Stock


von **Annalena Ruschel**
02.12.2025, 10:58 Uhr

Wenn Schwangere und Gebärende sexualisierte Gewalt erfahren, merken sie es manchmal gar nicht. Oder wissen nicht, wie sie sich zur Wehr setzen. Wir haben mit zwei Expertinnen gesprochen, was Betroffene tun können.



Sexualisierte Gewalt in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett ist ein Tabuthema – und gleichzeitig Realität. Nadine Birner (Doula & feministische Coachin) und Verena Arps-Roelle (Autorin & feministische Speakerin) haben im Rahmen der Orange Days 2025 deshalb die Kampagne [#SchwangerOhneGewalt](#) ⁷ und die dazugehörige Aktionsreihe "Sexualisierte Gewalt in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett: erkennen, benennen, beenden" gestartet. Wir haben mit den Initiatorinnen gesprochen.

ELTERN: Um was geht es bei eurer Aktion?

Nadine Birner: Unsere Aktionsreihe soll sichtbar machen, was viel zu oft unsichtbar bleibt: sexualisierte Gewalt in Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Sie bricht ein doppeltes Tabu – denn schon Gewalt in diesen Lebensphasen wird selten klar erkannt und benannt, und sexualisierte Gewalt erst recht nicht. Uns geht es darum, Betroffene zu stärken und deutlich zu machen: Ihr seid nicht allein. Gleichzeitig möchten wir Fachpersonal sensibilisieren, denn Grenzverletzungen und Übergriffe haben viele Gesichter, und es steht außer Frage, dass Schutz und Respekt selbstverständlich sein müssen.

Was versteht man denn genau unter sexualisierter Gewalt?

Verena Arps-Roelle: Sie umfasst jede Form der Kommunikation, Verhaltensweisen oder Handlungen, bei denen die körperliche oder sexuelle Selbstbestimmung verletzt wird – unabhängig davon, ob eine sexuelle Absicht dahintersteht. In Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett zeigt sie sich besonders oft durch Machtmissbrauch und Grenzüberschreitungen. Das kann körperlich sein, zum Beispiel Untersuchungen oder Eingriffe ohne Einwilligung oder Aufklärung. Aber auch verbal oder psychisch: durch abwertende oder sexualisierte Kommentare über den Körper oder das Aussehen, Bemerkungen über das mögliche Geschlecht des Kindes, Drohungen oder Druck, Entscheidungen zu erzwingen. Ebenso kann das bewusste Zurückhalten wichtiger Informationen dazugehören. Frühere Erfahrungen mit sexuellen Übergriffen oder andere Traumata werden dabei häufig nicht ernst genommen.

NEU -20 %

Yoga in der Schwangerschaft
Dein Onlinekurs ab der 10. Schwangerschaftswoche - mit sanften Yoga-Übungen, Meditationen und Hebammen-Wissen

Eltern

Mit Yoga gestärkt und entspannt bis zur Geburt

Entwickle eine wohltuende Routine und bereite dich mental und körperlich auf die Geburt vor.

Mehr erfahren

Warum ist es so wichtig, Frauen dafür zu sensibilisieren?

Verena Arps-Roelle: Weil viel zu viele schwangere, gebärende und frisch entbundene Personen in dieser Zeit nicht mehr als souveräne, autonome Menschen behandelt werden. Ihr Körper wird kommentiert, beurteilt, ungefragt berührt – als wäre er plötzlich für alle verfügbar. Das findet in der Öffentlichkeit, im familiären Umfeld oder am Arbeitsplatz statt – und setzt sich im medizinischen Bereich fort: Unter dem Deckmantel medizinischer Notwendigkeit werden zum Beispiel verbale Herabsetzungen ("Stellen Sie sich nicht so an"), psychischer Druck ("Wenn Sie jetzt nicht mitmachen, gefährden Sie Ihr Baby"), manipulative Kommunikation ("Wir entscheiden das jetzt für Sie") oder auch Untersuchungen und Eingriffe ("Das muss jetzt sein!") als notwendig und normal verkauft – obwohl sie es nicht sind. Wir wollen die Selbstbestimmung wieder in den Fokus rücken.

Oft erkennen Betroffene ja gar nicht, dass ihnen Gewalt angetan wurde ...

Nadine Birner: Nein. Sie spüren ein mehr oder weniger stark ausgeprägtes, diffuses Unbehagen, finden aber weder klare Worte noch Zusammenhänge dafür. Ihnen fehlt oft die Sprache und die Gewohnheit, diese überhaupt benutzen zu dürfen. Das hat mit konditionierter Wahrnehmung zu tun und mit den gesellschaftlichen Strukturen, in denen wir leben. In unserer patriarchal geprägten Gesellschaft werden weiblich gelesene Körper bewertet, kontrolliert, beurteilt und abgewertet. Gewalt wird bagatellisiert, unsichtbar gemacht und als 'normal' verkauft. Uns wird ein Leben lang erzählt, wir seien zu weich, zu empfindlich, zu kompliziert oder zu anspruchsvoll. Genau dadurch lernen wir, Grenzverletzungen zu tolerieren und uns selbst infrage zu stellen. Wenn dir ständig vermittelt wird, deine Wahrnehmung sei übertrieben, erscheinen Übergriffe wie Missverständnisse, nicht wie Gewalt.

Ist das der Grund, warum Betroffene oft schweigen?

Verena Arps-Roelle: Ja und weil Scham und Schuldgefühle enorm sind – das Gefühl, etwas falsch gemacht oder nicht richtig reagiert zu haben, sitzt tief. Hinzu kommt das Tabu: Über sexualisierte Gewalt in Schwangerschaft, Geburt oder Wochenbett wird nur selten offen gesprochen. Wer es tut, erlebt leider oft, nicht ernst genommen zu werden oder sogar selbst infrage gestellt zu werden, was zusätzlich belastet. Ein weiterer entscheidender Faktor sind hierarchische Strukturen, die im medizinischen Alltag immer noch existieren. Sie machen es schwieriger, sich Gehör zu verschaffen oder überhaupt das Gefühl zu haben, das Thema ansprechen zu können, ohne negative Konsequenzen wie schlechtere Versorgung oder Isolation zu erfahren. Schweigen ist in vielen Fällen ein Mittel des Selbstschutzes – nicht ein Zeichen dafür, dass nichts geschehen ist.

Brauchen wir strengere Gesetze in der Hinsicht? Vieles würde wahrscheinlich vor Gericht keine Straftat darstellen...

Verena Arps-Roelle: Ja, dringend! Die aktuelle Rechtslage erfasst diese Formen sexualisierter Gewalt nicht ausreichend. Körperliche Übergriffe, wie unerlaubte Untersuchungen oder Eingriffe, werden sowieso selten zur Anzeige gebracht. Und wenn doch, dann werden sie oft als 'medizinische Notwendigkeit' abgetan und verharmlost. Verbale, psychische oder emotionale Gewalt wird noch schwieriger rechtlich fassbar, weil hier häufig Aussage gegen Aussage steht. Patient:innenrechte sollen zwar Schutz bieten – in der Praxis werden diese jedoch nicht immer konsequent umgesetzt, und frühere Traumata oder sexuelle Übergriffe werden oft nicht in die Versorgung einbezogen.

Was muss sich konkret ändern?

Verena Arps-Roelle: Wir brauchen eine klarere gesetzliche Einordnung: Jede Verletzung der körperlichen, psychischen oder sexuellen Selbstbestimmung muss ernst genommen werden – unabhängig von einer sexuellen Absicht oder Kontext. Machtmissbrauch durch medizinisches Personal, Angehörige oder Fremde sollte – ebenso wie am Arbeitsplatz – ausdrücklich verfolgt und sanktioniert werden. Nur so können Betroffene wirklichen Schutz und Rechtssicherheit bekommen, und es wird deutlich, dass verbale, psychische oder strukturelle Grenzverletzungen keineswegs harmlos sind – sondern strafbar Taten.

Nadine Birner: Die Autorin Jana Heinicke fordert übrigens mit ihrer [Petition](#) ⁷ genau das: dass Gewalt in der Geburtshilfe endlich als eigener Straftatbestand anerkannt wird.

Alles Infos für dich auf einen Blick

Hier fassen die Expertinnen noch einmal die wichtigsten Infos für dich zusammen:

So erkennst du sexualisierte Gewalt in der Schwangerschaft und unter der Geburt

Verbale Gewalt: Abwertende, sexualisierte oder lächerlich machende Kommentare, Einschüchterung und Drohungen, zum Beispiel: "So viel hast du schon zugenommen? Da musst du aber schnell wieder mit Sport anfangen."

Emotionale Gewalt: Schuldzuweisungen, gezielte Verunsicherung oder das Ignorieren von Sorgen, etwa: "Wenn jetzt etwas passiert, liegt es an Ihnen."

Machtmissbrauch: Wichtige Informationen werden bewusst zurückgehalten oder Entscheidungen über die Köpfe der Betroffenen hinweg getroffen, etwa: "Wir entscheiden das jetzt für Sie, oder sind Sie etwa der Arzt?"

Körperliche Gewalt: Untersuchungen oder Eingriffe ohne Einwilligung, das Übergehen von Einwänden oder das Ausnutzen von Not-situationen, zum Beispiel: "Wir müssen das jetzt sofort machen, ob Sie wollen oder nicht!" Dazu gehört auch das ungewollte Anfassen des Bauches – von medizinischen Fachpersonal und von Fremden an der Supermarktkasse.

Psychische Gewalt: Gaslighting oder emotionaler Druck, um Entscheidungen zu erzwingen, zum Beispiel: "Das erinnern Sie falsch."

Das kannst du tun, wenn du Opfer von sexualisierter Gewalt geworden bist:

Nadine Birner möchte Betroffenen zunächst drei Dinge mit auf den Weg geben.

1. Du hast nichts falsch gemacht. Die Verantwortung liegt nie bei dir. Du bist Opfer eines tätlichen Übergriffs geworden.
2. Du darfst deiner Wahrnehmung trauen. Eine Gewalterfahrung ist eine massive Erschütterung – das, was du erlebt hast, steht für sich. Niemand kann und darf dir diese Wahrheit nehmen, umdeuten, infrage stellen.
3. Du bist nicht allein. Es gibt andere, die Ähnliches erlebt haben, auch wenn kaum jemand darüber spricht. Und es gibt Menschen und Strukturen, die an deiner Seite stehen können.

Was als erster Schritt helfen kann, ist ein sicherer Raum, in dem du – wenn du das möchtest – teilen kannst, was geschehen ist, ohne Rechtfertigungsdruck und ohne Bewertung. Das kann eine vertraute Person sein, eine Beratungsstelle oder eine Fachperson. Wichtig ist, dass du in solchen Gesprächen auf dein Körpergefühl achtest: *Wird dir geglaubt? Fühlst du dich sicher? Wirst du so angenommen, wie du bist?* Und für die ins Vertrauen gezogenen Personen ist wichtig: Wir fragen nicht in die potentiell traumatisch erlebte Erfahrung hinein, um unser eigenes Bedürfnis nach Wissen und Kontrolle zu erfüllen, sondern wir geben Raum und stabilisieren, indem wir Ressourcen mobilisieren.

Viele Betroffene erleben Entlastung, wenn sie ihre Erfahrung mit externer Unterstützung einordnen können und Informationen darüber bekommen, was rechtlich möglich ist und welche Angebote es gibt, zum Beispiel das Hilfefetelefon "Schwierige Geburt" von Mother Hood e.V. oder LARA e.V. in Berlin. Manche entscheiden sich später dafür, eine Beschwerde einzureichen oder therapeutische Begleitung zu suchen, etwa eine Traumatherapie.

Wichtig ist, dass du Schritte wählst, die dir gut tun – und das in deinem Tempo. Bitte bleib nicht allein mit dem, was du erlebt hast. Hilfe zu suchen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Weg zurück in Kontakt mit dir selbst und zu deiner Würde.