

Tipps für Mädchen und Jungen

Dein Körper gehört dir

Dein Körper ist kostbar. Du bist wichtig und hast das Recht, zu bestimmen, wer dir nahe kommen darf und wie, wann, wo und von wem du angefasst werden möchtest.

Es gibt angenehme und unangenehme Berührungen

Es gibt Berührungen, die sich gut anfühlen und richtig glücklich machen. Es gibt aber auch solche, die komisch sind, Angst machen oder gar weh tun. Erwachsene (Verwandte, Bekannte, Fremde), ältere Geschwister und auch Mitschülerinnen oder Mitschüler - auch jemand, den du sonst sehr gerne hast - haben nicht das Recht, ihre Hände unter deine Kleider zu stecken und dich an der Brust, am Po, am Penis oder an der Scheide zu berühren. Manche Leute möchten von dir so berührt werden, obwohl du es nicht willst. Niemand hat das Recht, dich dazu zu überreden oder zu zwingen.

Du hast das Recht, NEIN zu sagen

Mädchen und Jungen dürfen auch Erwachsenen gegenüber NEIN sagen. Lass uns überlegen, in welchen Situationen es schlecht sein könnte zu gehorchen.

Deine Gefühle sind wichtig

Du kannst deinen Gefühlen vertrauen. Es gibt angenehme Gefühle, da fühlst du dich wohl. Es gibt aber auch unangenehme, komische oder blöde Gefühle. Die sagen dir, dass etwas nicht stimmt. Es ist gut, wenn du über deine Gefühle sprichst, auch wenn es schwierige Gefühle sind.

Es gibt gute und schlechte Geheimnisse

Es gibt gute Geheimnisse, die Freude machen und spannend sind. Schlechte Geheimnisse fühlen sich schwer und unheimlich an. Solche Geheimnisse, die dir ein ungutes Gefühl geben, darfst du weitersagen, auch wenn du versprochen hast, es nicht zu tun. Das ist kein Petzen.

Du bist nicht schuld

Manchmal ist es schwer, sich alleine zu wehren. Wenn Erwachsene deine Grenzen überschreiten - und du nicht Nein sagen konntest -, bist du nicht schuld! In jedem Fall sind die Erwachsenen verantwortlich für das, was passiert. Auch wenn du dafür Geschenke bekommen hast oder du lange niemandem erzählen konntest, was dir passiert ist, bist du nicht schuld.

Sprich darüber und suche Hilfe !

Wenn dich etwas bedrückt oder du unangenehme Erlebnisse hast, wenn dir jemand Angst macht, oder dir jemand ein Geheimnis erzählt, das dich traurig macht: Rede darüber und suche dir eine Person, der du vertraust. Höre nicht auf zu erzählen, bis dir geholfen wird. Überlege dir, mit welchen Menschen du über schwierige Dinge reden kannst. Es gibt auch Beratungsstellen für Kinder und Jugendliche, wo Frauen und Männer den Mädchen und Jungen mit Sorgen helfen. Die Telefonnummer einer solchen Beratungsstelle kennen vielleicht eure Freundinnen und Freunde, viele Lehrerinnen und Lehrer oder andere Erwachsene.