

Vertraue deinem Gefühl!

Es gibt Gefühle, die dir gefallen und es gibt Gefühle, die dir nicht gefallen. Manchmal weißt du auch nicht genau, ob sie gut oder schlecht sind. Nimm deine Gefühle ernst, denn sie sagen dir, ob etwas für dich gut ist oder nicht. Rede über deine Gefühle, über gute, aber auch über blöde Gefühle!



Kennst du gute und schlechte Geheimnisse?

Es gibt Geheimnisse, die Freude machen und spannend sind. Schlechte Geheimnisse fühlen sich schwer oder unheimlich an und sind manchmal peinlich. Solche Geheimnisse, die dir ein blödes Gefühl geben, solltest du weitersagen, auch wenn du versprochen hast, es nicht zu tun. Selbst wenn du vorher Geld oder Geschenke bekommen hast, darfst du es weitersagen.

**Merke! Es ist kein Petzen!
Wenn dir etwas Unangenehmes
passiert ist, erzähle es weiter!**

Du darfst dir Hilfe holen!

Hilfe kannst du bei folgenden Stellen erhalten:

Kinder- und Jugendtelefon: 0800 / 111 0 333

In deiner Nähe:



**Petzen heißt
Hilfe holen**

www.petze-kiel.de



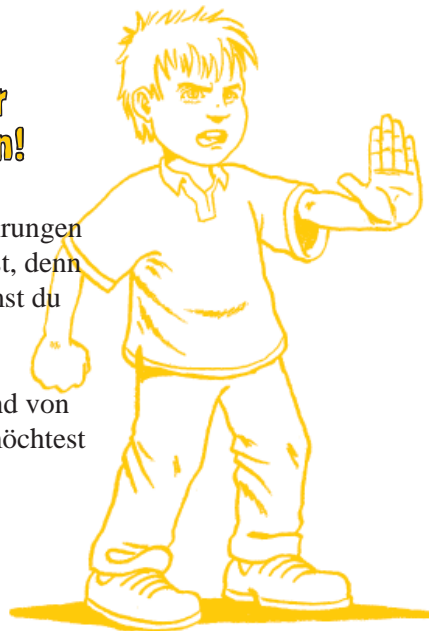
**Du bist
echt klasse!**

Kennst du gute, schlechte oder komische Berührungen?

Wenn du jemanden anfasst oder von jemandem angefasst wirst, nennt man das auch Berührungen. Es gibt Berührungen, die sich gut anfühlen und richtig glücklich machen. Das kann zum Beispiel sein, wenn dich jemand umarmt oder streichelt, den du sehr gern hast. Aber nicht alle Berührungen sind schön. Manche sind unangenehm oder komisch oder machen sogar Angst oder tun weh.

Über deinen Körper bestimmst du allein!

Niemand darf von dir Berührungen verlangen, die du nicht willst, denn über deinen Körper bestimmst du ganz allein. Dein Körper gehört dir! Du weißt am besten, wie, wo und von wem du angefasst werden möchtest und von wem nicht.



Du darfst „Nein“-Sagen!

Du hast das Recht, „Nein“ zu sagen, wenn jemand dich auf eine Art berührt, die dir nicht gefällt! Sag „Nein“ und zeig es, wenn du Berührungen nicht magst! Sag es auch zu Erwachsenen, Jugendlichen oder Kindern. Manchmal fassen Erwachsene oder auch Jugendliche anderen Kindern einfach so an den Po, an die Scheide, an den Penis oder an die Brust. Das ist gemein und verboten. Es kann auch jemand sein, den du eigentlich magst. Vielleicht waren die Berührungen am Anfang noch angenehm. Du darfst und solltest darüber reden, auch wenn du versprochen hast, es niemandem weiter zu sagen.

Hilfe holen

Manchmal ist es schwer, sich gegen Erwachsene oder Stärkere zu wehren. Darum hole dir Hilfe! Auch wenn du versprochen hast, es keinem zu erzählen oder du dich nicht gewehrt hast. Auf jeden Fall hast du keine Schuld. Denn Schuld hat immer derjenige, der etwas mit dir macht, was dir nicht gut tut oder du nicht willst. Du hast ein Recht auf Hilfe. Wenn dir nicht gleich geglaubt wird, gib nicht auf! Wende dich an jemand anderen, solange, bis dir geholfen wird.



Du bist wichtig und wertvoll. Dein Körper ist einzigartig und schön! Du hast das Recht, selbst zu bestimmen, von wem du angefasst werden möchtest und von wem nicht!