

Für  
Jungen

# TRAU DICH!

## DU BIST STARK!

ALLES, WAS DU  
ÜBER SEXUELLEN  
MISSBRAUCH  
WISSEN MUSST.



# STOP



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung



# HALLO,

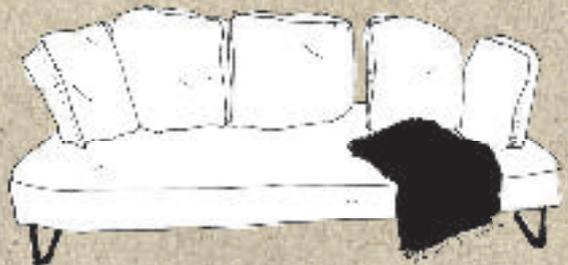


dieses kleine Heft gibt dir Tipps, welche Rechte du als Junge hast und **wie du deinen Gefühlen vertrauen kannst**. Es sagt dir, was du tun kannst, wenn dir jemand zu nahe kommt, und wem du dich anvertrauen kannst, wenn du Kummer hast.

Das hört sich alles so einfach an, ist es aber nicht immer! Einiges kannst du sicher schon ganz gut, anderes wirst du vielleicht erst mal üben.

**Trau dich, es einfach mal auszuprobieren!**

Vielleicht magst du das Heft gemeinsam mit einem Freund, deiner Mutter, deinem Vater oder deiner Lehrerin lesen und ausfüllen. Oder lieber doch ganz für dich allein?



# TRAU DICH!

## FÜR JUNGEN WIE DICH!



Denn dich gibt's nur einmal!

Ich heiße:

---

Ich bin \_\_\_\_\_ Jahre alt.

Meine besten Freunde sind:

---

Das mag ich am liebsten:

---

Das kann ich gar nicht ausstehen:

---

Meine Traumberufe sind 1.

---

2.

---

3.

---

## DU KENNST DICH AUS MIT GEFÜHLEN!

Du kannst spüren, ob du ein angenehmes Gefühl hast oder nicht. Geh auf Empfang, wenn du anderen begegnest. Wie fühlt es sich an?

### Deine Gefühle machen dich einzigartig!

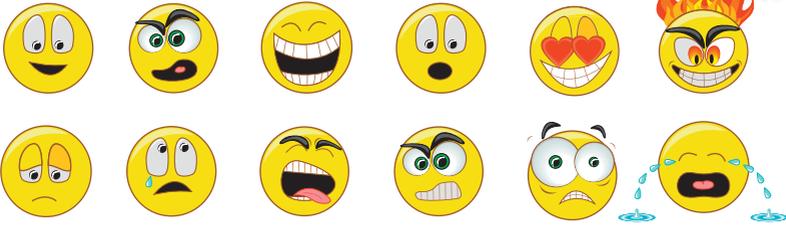
Manches fühlt sich super an, zum Beispiel wenn dir jemand sagt, wie toll du bist. Mit anderen Gefühlen kannst du vielleicht nicht so gut umgehen, zum Beispiel, wenn du einen Wutanfall bekommst, traurig bist oder dich nicht geliebt fühlst. Das hat übrigens wenig mit deinem Alter zu tun. Es gibt auch viele Erwachsene, die manchmal mit ihren Gefühlen nicht so richtig klarkommen.

# SO VIELE GEFÜHLE

JEDER JUNGE FÜHLT UNTERSCHIEDLICH.

SUCHE DIR EINEN SMILEY AUS UND  
VERBINDE IHN MIT DEINEM GEFÜHL

Wie fühlst du dich gerade?



glücklich, verliebt, traurig, wütend, entspannt, ängstlich, unsicher, mutig, eifersüchtig,  
mitfühlend, cool, überrascht, schuldig, interessiert, angeekelt, verletzt, enttäuscht,  
zufrieden, beschämt, stur, einsam, klasse

Es gibt so viele Gefühle, wie es Farben gibt, und jeder Mensch fühlt sie unterschiedlich stark. All deine Gefühle sind richtig. Nur der Umgang mit ihnen will gelernt sein. Denn manchmal machen wir z. B. aus Angst oder Wut Dinge, die uns selbst und anderen nicht guttun. Trau dich, „ICH“ zu sagen, wenn du von deinen Gefühlen sprichst, z. B. „Ich finde es toll, wenn du kommst“ oder „Ich bin traurig, dass du gehst“.

**Dich selbst ernst zu nehmen ist der erste Schritt, wenn du willst, dass dich die anderen ernst nehmen.**

Du kannst deinen Gefühlen vertrauen und auf sie hören wie auf eine innere Stimme. Deine Gefühle senden dir wichtige Signale, die dich schützen können. Wenn du deine Gefühle zeigst, können die anderen viel besser verstehen, was mit dir los ist.

Trau dich z. B., traurig zu sein, wenn du traurig bist. Trau dich, Mitgefühl zu zeigen, wenn jemand traurig ist oder Kummer hat. Gefühle sind kein Mädchenkram und auch nicht unmännlich, sondern einfach menschlich.

**Sag JA zu all deinen Gefühlen!**

# ACHTE AUF DEINE „GEFÜHLEAMPEL“

Deine Gefühle funktionieren wie eine Ampel. Du bekommst grünes Licht, wenn du ein **JA** in dir spürst. Du fühlst dich wohl. Die innere „Gefühleampel“ schaltet auf Gelb, wenn du nicht so richtig weißt, was eigentlich los ist. Du fühlst dich unsicher. Die Ampel schaltet auf Rot, wenn du ein **NEIN** oder eine Grenze in dir spürst. Deine inneren Alarmglocken klingeln! Wenn du deine Gefühle ernst nimmst und dich selbst fragst, was du brauchst, damit du dich wohl fühlst, lernst du dich immer besser kennen.



## SCHLECHTE LAUNE ODER GUTE LAUNE?

Es sind endlich Ferien. Seit 3 Tagen sitzt Leon ständig vor seiner Spielekonsole. Er hat keine Lust auf Freunde und möchte einfach nur in Ruhe gelassen werden. Leon fühlt sich super.

Am nächsten Morgen hat er schlechte Laune. Seine Mutter will wissen, was los ist. Leon schnauzt sie an: „Lass mich!“

Als Leon wieder in seinem Zimmer ist, tut ihm sein Verhalten leid. Er überlegt, wie er seine schlechte Laune vertreiben soll. Da fällt ihm ein, dass er etwas mit seinem besten Kumpel Murat unternehmen könnte. Nach der langen Zeit mit sich selbst verspürt Leon Lust, einen Freund zu treffen. „Tschuldigung“, ruft er seiner Mama noch zu und greift zum Telefon. Die schlechte Laune ist verschwunden. Leon hat entdeckt, welches Bedürfnis sich hinter seiner schlechten Laune versteckt hatte. Er ist wieder richtig gut drauf.

Wie vertreibst du deine schlechte Laune?

Ich ...

Je mehr du selbst die Verantwortung für deine Gefühle und Stimmungen übernimmst, umso selbstbewusster wirst du. Du lernst, gut für dich selbst zu sorgen und richtige Entscheidungen zu treffen.





# DU DARFST SELBST ENTSCHEIDEN!



Kuscheln, streicheln und küssen mit einem Menschen, den du magst, ist schön. Es gibt dir das Gefühl, etwas ganz Besonderes zu sein. Es fühlt sich an, als ob in deinem Bauch eine warme Sonne strahlt.

Du kannst spüren, dass du so, wie du bist, geliebt wirst. Liebevolle Beziehungen machen dein Leben glücklich.

Sie sind wie ein Farbkasten mit ganz vielen Farben.

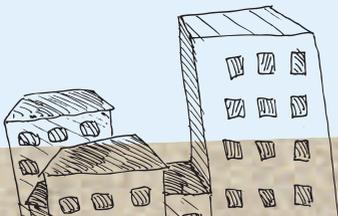
Du kannst deine Mama lieben, deinen Papa, deine Geschwister, deine Großeltern, deinen besten Freund, dein Haustier, deinen Sport, deine Spielekonsole, das Meer oder deine Grübchen, wenn du lächelst. Je mehr du liebst, umso reicher und bunter wird dein Leben.

Verliebt sein ist nur eine von diesen vielen Farben.

**Lass dir von niemandem Stress machen.**

Auch wenn einige von deinen Freunden dir vielleicht Heldengeschichten über Sex und Liebe erzählen. Es ist ganz normal, sich z. B. bei dem Gedanken, jemanden zu küssen, erst einmal unsicher zu fühlen. Du spürst selbst, wann für dich der **richtige Zeitpunkt** gekommen ist.

**Achte auf dein Gefühl!** Du kannst **JA** sagen und die wunderbaren Gefühle genießen, wenn du dich sicher und beschützt fühlst. Du kannst **NEIN** sagen und dich zur Not lautstark wehren, wenn sich eine Berührung für dich komisch, peinlich oder ekelig anfühlt.





**WICHTIG!**



Keiner darf dich zwingen, dir Angst machen, dir wehtun oder dich verunsichern. Dabei ist es vollkommen egal, ob du die Person gut kennst oder nicht oder ob es sich dabei um Erwachsene oder Jugendliche handelt. Du entscheidest selbst, was dir beim Streicheln, Küssen und Kuscheln guttut.

Alle Berührungen machen nur Spaß, wenn beide sie auch wollen. Jedes Mädchen und jeder Junge darf zu jedem Zeitpunkt **STOPP** sagen. Wird nicht auf dieses **STOPP** gehört, sondern deine Grenze überschritten, so ist das kein Spaß mehr. Dann handelt es sich um Gewalt. Vielleicht ist es auch dir schon einmal passiert, dass du die Grenze eines anderen nicht geachtet hast. Im Zweifel kannst du fragen und dich entschuldigen, wenn du zu weit gegangen bist. Damit zeigst du Respekt.

Akzeptiere das **NEIN** und die Grenze der anderen. Nimm sie wirklich ernst, auch wenn dich das **NEIN** verletzt.



**Ein NEIN ist ein NEIN  
und kein JA oder VIELLEICHT**



Achte auf deinen eigenen Wunsch nach Nähe und Abstand und auf den der anderen. Du kannst spüren, wenn jemand seine „Gefühlempel“ gerade von Grün auf Rot umschaltet. Wenn die andere Person deine Grenzen nicht achtet und trotzdem weitermacht, ist es am besten, du holst dir Hilfe.

# KÜSSCHENTEST

KREUZE AN!

Teste dein Gespür und entscheide zwischen **JA**- und **NEIN**-Küsschen!



Ja  Nein



Ja  Nein



Ja  Nein



Ja  Nein



Ja  Nein



Ja  Nein



Ja  Nein



Ja  Nein



Ja  Nein

# DU MERKST, WENN MAN DIR ZU NAHE KOMMT!



Stell dir vor, jemand kommt dir viel näher, als dir lieb ist. Du bist durcheinander und spürst, wie deine „Gefühlempel“ auf Gelb oder sogar auf Rot umschaltet. Deine innere Stimme sagt **NEIN** und das ist gut so! Denn diese Person hat gerade eine Grenze von dir überschritten und ist dir viel näher gekommen, als du wolltest.

## TRAU DICH! ZEIG SELBSTBEWUSST DEINE GRENZE!

Genauso selbstverständlich wie du JA sagst, kannst du NEIN sagen. Klar und deutlich.

Selbstbewusst sein heißt, dass du dir und den anderen sagst, was du willst oder nicht willst.

Sei einfach offen und ehrlich.

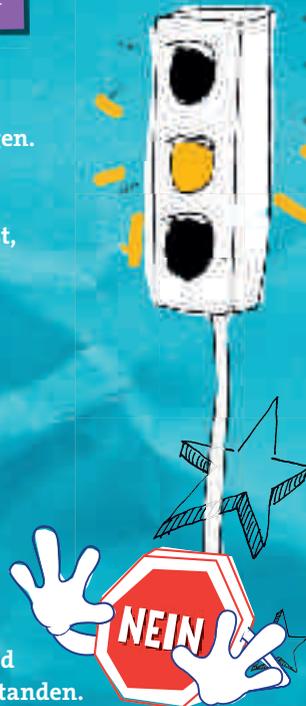
Schau der anderen Person dabei ernst in die Augen.

Ein klares NEIN kommt aus dem Bauch. Dort wohnt deine innere Kraft!

Stell dir vor, du bist stark wie ein Baum. Du wirst automatisch sicherer und selbstbewusster auf deinen beiden Beinen stehen.

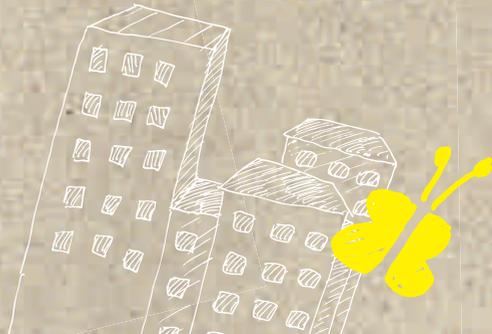
Streck beide Hände in Abwehrhaltung von dir weg und sage laut und deutlich NEIN. Diese Geste wird auf der ganzen Welt als Grenze verstanden.

Wenn du dich ernst nimmst, tust du etwas für deinen Schutz.



**DU HAST DAS RECHT AUF WÜRDE,  
RESPEKT UND ACHTUNG!**

Würde ist all das, was einen Menschen einzigartig macht. Die Herkunft, das Aussehen, Behinderungen, die Sprache, die Religion und auch die sexuelle Orientierung. Das bedeutet, dass jeder Mann und jede Frau selbst bestimmen darf, wen er oder sie liebt.



## Trau dich, du selbst zu sein!

Wenn es dir gelingt, dich selbst so zu mögen, wie du bist, musst du dich nicht auf Kosten anderer toll fühlen. So wie du bist, bist du okay und liebenswert!

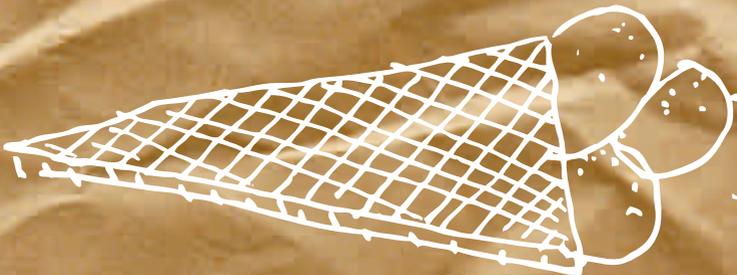


## DU KENNST DICH AUS MIT GEHEIMNISSEN!

Geheimnisse sind ganz verschieden.

Pssst ... **nicht weitersagen!** Wenn du mit deinen Freunden zusammen bist, denkt ihr euch tolle Sachen aus. Stell dir vor, ihr sucht euch ein Geheimversteck, das nur ihr kennt. Ihr gründet vielleicht eine Geheimbande, spielt Detektive und jagt Verbrecher. Ihr fühlt euch stark und cool zusammen. Dieses Gefühl verbindet euch.

Deine „Gefühleampel“ schaltet auf Grün, du freust dich!





# DIE MUTPROBE

Leon möchte gerne bei einer Bande mitmachen. In die Bande kommt man nur mit einer Mutprobe.

Der Bandenchef sagt, dass er erst einmal auf die Probe gestellt wird, weil die Bande keine „Loser“ gebrauchen kann. Leon willigt ein. Er soll Montag um 15 Uhr hinter der alten Sporthalle sein. Der Bandenchef gibt ihm einen Zettel und wünscht ihm viel Spaß. Dann rennt er laut lachend davon.

**Auf dem Zettel steht:**

Mach mit deinem Handy heimlich ein Foto von einem Mädchen auf dem Mädchenklo.

## Was soll Leon deiner Meinung nach tun? (Kreuze an)

- Das Foto zu machen ist doch nur Spaß
- Er sollte es auf keinen Fall tun, denn es ist verboten, ungefragt einfach von anderen Fotos zu machen
- Er sollte mit einem vertrauten Erwachsenen über die Mutprobe reden

# Du darfst schlechte Geheimnisse erzählen!

Stell dir vor, jemand bedroht dich und macht dir Angst. Diese Person sagt, dass du auf gar keinen Fall weitersagen darfst, was passiert ist, sonst geschieht etwas Schlimmes. Oder du bekommst Geschenke, damit du tust, was der andere will.

Du hast ein komisches Gefühl. Das Geheimnis bedrückt dich. Vielleicht schämst du dich sogar und weißt gar nicht, warum. Deine innere „Gefühlempel“ schaltet auf Rot, weil du ganz genau spürst, dass dieses Geheimnis nichts mit einem tollen Geheimnis zu tun hat. Jemand benutzt ein Geheimnis, um dir Angst oder Druck zu machen.

**WICHTIG: Ein schlechtes Geheimnis darfst du weitersagen. Das ist nicht gepetzt! Im Gegenteil, es ist sehr mutig, wenn es dir gelingt, Hilfe zu holen!**

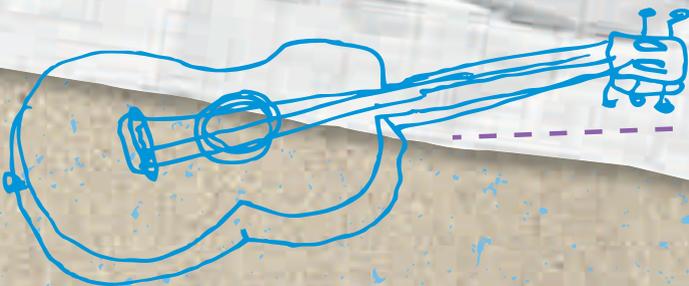
Du kannst es den Erwachsenen erzählen, denen du vertraust. Das können z. B. deine Mama, dein Papa, deine Lehrerin sein, der Schulsozialarbeiter oder deine Patentante. Sie können dir zuhören und helfen. **Vertraue auf deine Gefühle.** Sie sagen dir, ob etwas gefährlich für dich ist.

**Du hast ein Recht zu reden und dir Hilfe bei Erwachsenen zu holen.**



# STELL DIR VOR, DU HATTEST EIN SCHLECHTES GEHEIMNIS

Wem würdest du es erzählen?



# MACH DEN GEHEIMNISTEST

KREUZE AN

x Leon und sein bester Freund Murat schließen Blutsbrüderschaft. In ihrem Geheimversteck stechen sie sich mit einer Nadel in den Daumen, bis ein Tropfen Blut kommt. Sie halten die Daumen aneinander und schwören, nichts zu verraten.

Geheim halten oder  weitersagen?

Beim letzten Training beobachtet Leon zufällig seinen Trainer dabei, wie er anderen Jungen bewusst beim Duschen auf den Penis glotzt. Der Trainer entdeckt Leon, legt ihm die Hand auf die Schulter und sagt: „Das behältst du für dich, sonst gibst's Ärger!“

Geheim halten oder  weitersagen?

Marco erzählt Leon, dass er Alexa aus der sechsten Klasse total süß findet. Er bittet Leon, nichts weiterzuerzählen.

Geheim halten oder  weitersagen?

Kasim sieht, wie auf der Schultoilette ein Mädchen und zwei Jungs einen Jungen festhalten, ihn mit Sexwörtern beschimpfen, seinen Kopf in die Toilette stecken und ihn mit ihren Handys fotografieren.

Geheim halten oder  weitersagen?

Leon hat per Zufall ein altes Verließ entdeckt. Er verrät es seinem Freund Murat.

Geheim halten oder  weitersagen?

Antonio ist 18 Jahre alt. Luigi, sein jüngerer Bruder, 12 Jahre. Antonio zeigt Luigi Pornos. Er sagt, solche Sexbilder sind nur etwas für richtige Männer. Luigi findet die Sexbilder ekelig. Antonio droht Luigi Schläge an, wenn er etwas verrät.

Geheim halten oder  weitersagen?

# DEIN KÖRPER GEHÖRT DIR!

Falls jemand dich unter Druck setzt, blöde Sprüche über dein Aussehen oder deinen Körper macht, dich einfach ungefragt anfasst oder selbst angefasst werden will, ist das nicht okay.

Wenn andere dir dann auch noch Angst machen oder dir das Gefühl geben, dass du schuld bist an dem, was passiert ist, sage dir folgenden Satz:

**Ich bin nicht schuld, auch wenn ich mich komischerweise gerade so fühle.**

**Die Wahrheit ist:** Die Person, die deine Grenzen und Gefühle verletzt hat, ist schuld an dem, was passiert ist, und trägt die alleinige Verantwortung. Wenn ein Autofahrer bei Rot einfach über die Ampel fährt, ist er ja auch selbst schuld und nicht die Menschen, die er bei dem Unfall vielleicht verletzt hat.

**Du entscheidest selbst, wer dich wann und wo berühren darf:  
Verbinde mit Schlangenlinien, wer dich an welchen Körperteilen  
berühren darf, z. B.:**

Mama darf

Papa darf

Ich selbst darf

Kopf

Haare

Hände

Füße

Bauchnabel

Rücken

Hals

Beine

Po

Penis

Hoden

Brust

Mund

Nase

Du hast ein Recht darauf,  
selbst zu bestimmen, wer dich  
wo anfassen darf.

# DU WEISST BESCHEID!

## Das ist sexueller Missbrauch!



Erwachsene oder Jugendliche dürfen Mädchen oder Jungen nicht einfach an ihren Geschlechtsteilen anfassen. Bei Mädchen sind das die Brüste, die Scheide und der Po. Bei Jungen sind es der Penis, die Hoden und der Po. Erwachsene und Jugendliche dürfen mit ihnen keine Sexbilder oder Sexfilme anschauen.

Und sie dürfen das alles auch von keinem Mädchen und keinem Jungen verlangen.

Das Wort dafür heißt **sexuelle Gewalt** oder **sexueller Missbrauch**. Für Mädchen und Jungen ist das voll ekelig. Sexueller Missbrauch ist verboten. Menschen, die das trotzdem machen, wissen, dass sie etwas Verbotenes tun und dafür bestraft werden können. Sie reden Mädchen und Jungen ein, dass sie schuld sind, oder machen ihnen Angst. Das Verrückte ist, dass die Täter und Täterinnen mit ihrer Angstmacherei oft Erfolg haben.

Sie wenden richtig miese Tricks an, damit nicht herauskommt, dass sie etwas Verbotenes getan haben.

## Miese Tricks\*

- Den Jungen einreden, dass sie das selbst wollen und dass sie dabei Spaß haben
  - Schlecht über den betroffenen Jungen reden
  - Drohen, erpressen und/oder Angst machen, dass etwas Schlimmes passiert
  - Lügen und behaupten, dass es ihnen leid tut und sie es nicht wieder tun
  - Behaupten, dass es völlig normal ist, wenn Erwachsene Sex mit Kindern haben
- Nach außen hin den „Guten“ oder die „Gute“ spielen und so tun, als ob alles normal wäre, damit sie niemand verdächtigt und sie ungestraft weitermachen können

# WER MACHT DENN SO ETWAS GEMEINES?

KREUZE AN

Leon überlegt:

- 1 Die Oma hat gesagt, dass es meistens fremde Männer sind. Die sprechen Kinder an und versuchen, sie mitzunehmen.

Was denkst du?

Stimmt

Stimmt nicht

- 2 Die Lehrerin sagt: Meistens kennt ein Kind den Täter oder die Täterin. Manche Kinder erleben das sogar in ihrem Verein, in ihrer Kirchengemeinde, in der Schule oder sogar in der eigenen Familie und Verwandtschaft.

Was denkst du?

Stimmt

Stimmt nicht

- 3 Tante Olga meint: Das passiert nur Mädchen.

Stimmt

Stimmt nicht

Leon fragt seinen älteren Bruder Max. Er ist 17 Jahre alt.

Max holt tief Luft und legt los: Es stimmt, tatsächlich kennen die meisten Kinder die Täter und Täterinnen. Nur in ca. 15 % der Fälle sind es fremde Menschen. Von einem ganzen Kuchen ist das ungefähr ein Stück. Manche Kinder erleben sexuelle Gewalt in ihrem Verein oder in ihrer Gemeinde und manche sogar in der eigenen Familie oder ihrer Verwandtschaft.

Es gibt auch Frauen, die so etwas machen. Aber die meisten **Täter sind Männer**. Viele Jungen glauben, dass es nur Mädchen passiert, aber das ist falsch. Es trifft auch Jungen!

Jungen erzählen noch weniger als Mädchen, wenn sie sexuelle Gewalt erlebt haben.

Es ist ihnen meistens besonders peinlich.

## Nicht vergessen:

Schuld sind ganz allein die Täter und Täterinnen! Sie haben die Verantwortung für das, was geschehen ist.

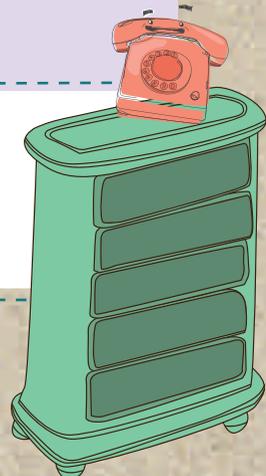
# DU KANNST HILFE HOLEN!

Du kannst dir sicher vorstellen, wie sehr Gewalt einem Jungen oder Mädchen die Freude am Leben vermiesen kann. Die erlebte Gewalt liegt wie ein Stein im Bauch und macht ein schweres Gefühl nach dem anderen.

Kein Mädchen und kein Junge muss mit seinen Sorgen allein bleiben, denn jedes Mädchen und jeder Junge hat das Recht, ohne Gewalt aufzuwachsen. Für den Schutz von Mädchen und Jungen sind die Erwachsenen zuständig.

Stell dir vor, dein Freund erzählt dir von seinen Problemen und du weißt auch nicht weiter. Was könnt ihr dann tun?

Eine gute Idee ist es, die „**Nummer gegen Kummer**“ zu wählen! Mädchen und Jungen können dort kostenlos anrufen und brauchen nicht mal ihren Namen zu nennen. Die Menschen am Telefon sind extra dafür da, dir zuzuhören und gemeinsam mit dir zu überlegen, wie sie dir helfen können.



# NUMMER GEGEN KUMMER



Telefon-Nummer\* 0800 111 0 333  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

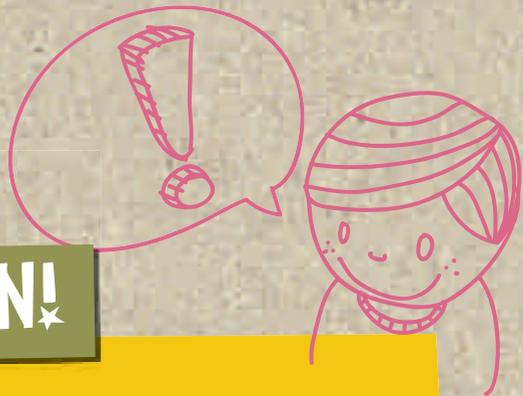
Bei wem holst du Hilfe,  
wenn du beobachtest, dass:



- ein Mädchen auf dem Schulhof von anderen als Schlampe beschimpft wird?
- im Schwimmbad ein Mann einem Jungen heimlich beim Umziehen zuschaut?
- ein Mann auf dem Spielplatz zwei kleineren Jungen seinen Penis zeigt?
- dein Freund Sexbilder auf seinem Rechner hat?
- deine Schwester sich mit einem Typen, den sie im Internet kennen gelernt hat, heimlich treffen will?
- das Telefon klingelt und jemand hineinstöhnt?



# DU KENNST DEINE STÄRKEN!



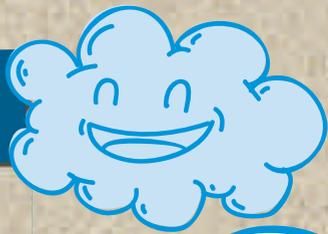
Deine Stärken sind dein Schutzschild. Denk an deine inneren Stärken, wenn du dich hilflos, ängstlich, wütend, enttäuscht oder einfach nicht liebenswert fühlst.

Dann denk an eine Situation, in der es dir gut ging. Dieser Tipp macht dich sofort ein wenig selbstbewusster und mutiger. Du kannst besser für dich und deine Rechte eintreten. Du achtest auf dein Gefühl im Bauch und holst dir Hilfe oder hilfst anderen, wenn deren Grenzen überschritten werden.

Mach keine gute Miene zum bösen Spiel.  
Zeig, was du wirklich willst und fühlst.

Du kannst **NEIN** sagen, wenn du Gefahr  
für dich spürst.

# WAS SIND DEINE \*\* STARKEN?



(Male die Wolken aus und ergänze)

mich liebevoll um  
Tiere kümmern

Streit schlichten

andere zum Lachen bringen

ein guter Freund sein

hilfsbereit sein

mitfühlend sein

gut NEIN sagen können

mich für Schwächere einsetzen

Fantasie haben

# DU KENNST DICH AUS MIT DEINEM KÖRPER!

Wenn du herausfindest, was dir guttut und was dein Körper braucht, damit du dich wohl fühlst, wirst du richtig viel Spaß mit deinem Körper haben.

Denn eines ist sicher: Dein Körper steckt dein ganzes Leben lang voll geheimnisvoller Abenteuer und Überraschungen. In den nächsten Jahren entwickelst du dich immer mehr zu einem jungen Mann.

Dein Körper verändert sich. Geh auf Entdeckungsreise und genieße all die tollen Gefühle, die dein Körper und deine Sinne für dich bereithalten.  
**Nimm dir Zeit für dich.**

Trau dich, später einmal der Mann zu werden, der in dir steckt, mit allem, was dir wichtig und wertvoll ist. Werde dein eigener Experte und finde heraus, was dir im Leben wirklich etwas bedeutet.

Wenn es dir wichtig ist, respektvoll und achtsam mit dir selbst und deiner Umwelt umzugehen, dann bilde dir selbst eine Meinung. Vertraue deiner inneren Stimme und finde deinen eigenen Weg.

Achte auf deine Grenzen und darauf, wie nah du jemanden haben möchtest. Diese Grenzen bestimmst du ganz allein. Sie können sich je nach deinem Gefühl blitzschnell wieder ändern. Je nachdem, wie sicher, geschützt und wohl du dich gerade fühlst.

Dein Körper gehört dir! Er ist wie ein Geschenk. So wie du bist, gibt es dich nur ein einziges Mal auf der ganzen Welt! Du bist etwas ganz Besonderes und richtig wertvoll!

Genieße die vielen Möglichkeiten, dein Leben zu gestalten. Du kannst lernen, was du willst, und wählst selbst, mit wem du deine Freundschaft und deine Liebe teilst.

**Leg los! Das Leben wartet!**

Vieles, was du über deinen Körper und deine Rechte noch lernen willst, findest du auf

[www.trau-dich.de](http://www.trau-dich.de)





## Impressum



### Herausgeberin:

Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)  
Direktorin: Prof. Dr. Elisabeth Pott  
Ostmerheimer Str. 220  
51109 Köln  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Gestaltung:  
Hochhaus Werbeagentur GmbH, Köln

Fotonachweis:  
Getty Images / the Agency Collection / Joshua Hodge



Manuskript:  
Sonja Blattmann

Druck:  
Kunst- und Werbedruck  
Hinrich H. Leonhardt Günther Wedekind GmbH & Co KG  
Bad Oeynhausen  
Hinterm Schloss 11  
32549 Bad Oeynhausen  
Auflage: 1.100.11.13



Alle Rechte vorbehalten.  
Dieses Medium wird von der BZgA kostenlos  
abgegeben. Es ist nicht zum Weiterverkauf  
durch die Empfängerin oder den Empfänger an  
Dritte bestimmt.

**Bestellung:**  
BZgA, 51101 Köln  
Fax: 0221 8992-257  
E-Mail: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

Bestellnummer: 16100205

**Bundesweite Initiative zur Prävention  
des sexuellen Kindesmissbrauchs**

[www.trau-dich.de](http://www.trau-dich.de)

