

# „Mein Körper gehört mir!“

Deutsch - Russisch

Infos von der Kinderwebsite  
<https://www.meinkoerpergehörtmir.de>

## Мое тело принадлежит мне!

Знаешь ли ты, что такое сексуальное насилие?

Некоторым пострадавшим рассказать об этом очень нелегко. Не так ли?

Это важно, чтобы люди не стеснялись рассказывать о сексуальном насилие, а также необходимо, чтобы они знали, где пострадавшие могут получить помощь. И поскольку это так важно, то мы хотим ещё раз объяснить своими словами, что такое сексуальное насилие.

Если ты ребёнок (несовершеннолетний), и кто-то хватает тебя за твой пенис или твою вагину (её ещё называют влагалищем), а ты при этом испытываешь чувство отрицания или не принимаешь ситуацию, поскольку ты замечаешь, что происходит что-то странное, то это сексуальное насилие.

Также, если кто-то дотрагивается до твоей груди или твоих ягодиц, а у тебя возникает чувство отрицания, поскольку ты замечаешь, что тут происходит что-то неправильное, то это сексуальное насилие.

Также является сексуальным насилием ситуация, когда тебя кто-то принуждает или уговаривает, например, дотронуться или показать пенис или влагалище, и при этом пользуется твоим доверием и твоей неопытностью.

### **„Mein Körper gehört mir!“**

Weißt du, was sexueller Missbrauch ist?

Manchen fällt es nicht leicht darüber zu sprechen, nicht wahr?

Es ist wichtig, über sexuellen Missbrauch zu sprechen und darüber, wie wir uns Hilfe holen können.

Und weil das so wichtig ist, wollen wir euch mal mit unseren Worten erklären, was sexueller Missbrauch ist.

Wenn du ein Kind bist und jemand fasst dir an deinen Penis oder an deine Vulva, viele nennen sie Scheide, und du dabei ein Nein Gefühl bekommst, weil du merkst, dass da etwas komisch ist, dann ist das sexueller Missbrauch.

Und auch wenn dich/ dir jemand an deine Brust oder deinen Po fasst und du bekommst dabei ein Nein-Gefühl, weil du merkst, dass da etwas nicht stimmt, dann ist das sexueller Missbrauch. Es ist auch sexueller Missbrauch, wenn dich jemand zwingt oder überredet, z. B. den Penis oder die Vulva anzufassen oder anzuschauen und dabei dein Vertrauen und deine Unwissenheit ausnutzt.

## Ситуация 1.

Если ты испытываешь положительные эмоции к происходящему, ты можешь сказать «Да», а если ты испытываешь отрицательные эмоции и не принимаешь ситуацию, то тогда говори «Нет».

Ты можешь говорить людям, что ты чувствуешь, когда тебя трогают.

Громким и четким «нет» ты можешь привлечь внимание к себе, когда тебе нужна помощь.

Поэтому помни, что ты знаешь, что чувствует твоё тело. Сказать «нет» нелегко, но если ты чувствуешь, что не принимаешь ситуацию, расскажи об этом тому, кому доверяешь.

### Der 1. Teil

Wenn du ein Ja-Gefühl hast, kannst du Ja sagen und wenn du ein Nein-Gefühl hast, kannst du Nein sagen.

Du kannst anderen Leuten sagen, wie du dich fühlst, wenn du berührt wirst.

Mit einem lauten, deutlichen Nein kannst du auf dich aufmerksam machen, wenn du Hilfe brauchst.

Also denk daran, nur du weißt, wie dein Körper fühlt. Es ist nicht leicht Nein zu sagen, aber wenn du ein Nein Gefühl hast, geh zu jemanden und erzähle es ihm.

## Ситуация 2.

Мужчина расстегнул ширинку своих штанов и показал пенис. Это эксгибиционист: мужчина, который показывает свой пенис, чтобы вас испугать. То, что делает мужчина называется сексуальным насилием.

"Chat" означает болтать. Можно общаться через компьютер, в чатрумах с другими людьми, через письма или по голосовой связи. Очень важно соблюдать правила чатов в соответствующих сообществах.

Не общайся в одиночку. По крайней мере в первые несколько раз.

Всегда полезно поставить себе три вопроса и в ответах на них понять, или ты принимаешь происходящее или нет.

1. Испытываю я положительное или отрицательное чувство к происходящему?
2. Знает ли меня другой человек?
3. Получу ли я помощь, если буду в ней нуждаться?

И если ты на один из вопросов отвечаешь отрицательно, то у тебя есть право сказать «Нет» и пойти к людям, которым ты доверяешь, и рассказать о ситуации.

### Der 2. Teil

Der Mann hatte seine Hose auf und zeigte seinen Penis. Ein Exhibitionist ist ein Mann, der anderen seinen Penis zeigt, um sie zu erschrecken.

Was der Mann gemacht hat, ist sexueller Missbrauch.

„Chat“ heißt plaudern. Man kann sich im Chatroom über den Computer mit anderen Leuten z.

B. schriftlich unterhalten. Es ist wichtig sich an die Chatregeln zu halten.

Chatte nicht alleine, zumindest nicht die ersten paar Mal.

Es ist immer gut, sich Die 3 Fragen zu stellen, um herauszufinden, ob du mitgehen kannst oder nicht.

1. Habe ich ein Ja- oder ein Nein-Gefühl?
2. Weiß jemand, wo ich bin?
3. Bekomme ich Hilfe, wenn ich Hilfe brauche?

Und wenn du nun auf eine dieser drei Fragen mit Nein antwortest, dann hast du auch das Recht Nein zu sagen und gehe zu einem Menschen deines Vertrauens und erzähle es ihm.

### Situation 3.

Плохая тайна не приносит радости, а наоборот влечет за собой душевную боль, боль в желудке и печаль.

Поэтому тебе нужно говорить о ситуации. И это не стукачество, поскольку о плохой тайне должны узнать.

Не всякий взрослый может помочь детям именно так, как это нужно детям.

Но есть люди, которые уже очень помогли многим детям, подвергшимся насилию. Это очень приятные и хорошие люди.

Мы желаем вам, чтобы вы получили помощь именно тогда, когда вам действительно это нужно. Но помните, что не каждый взрослый может вам помочь. Ищите того взрослого, которому вы доверяете и который скажет, что хочет вам помочь, и это действительно сделает.

#### Der 3. Teil

Ein schlechtes Geheimnis macht keinen Spaß und verursacht Kummer und Bauchweh und macht traurig. Darüber darfst du sprechen, das ist auch kein Petzen, denn ein schlechtes Geheimnis will raus.

Nicht jeder Erwachsene kann den Kindern die Hilfe geben, die sie tatsächlich benötigen.

Es gibt Menschen, die schon ganz vielen Kindern, die missbraucht worden sind, geholfen haben. Sehr liebe und nette Menschen.

Wir wünschen euch, dass ihr immer gleich die Hilfe bekommt, die ihr wirklich braucht. Doch denkt daran, dass nicht jeder Erwachsene euch helfen kann. Sucht so lange, bis ihr einen Erwachsenen findet, dem ihr vertraut und der sagt, dass er euch helfen will und es dann auch tut.