



Ich bin **stark!**
Ich weiß **Bescheid!**



Meine **Gefühle** sind
wichtig und **richtig**.

Ich kann meinem Bauchgefühl
vertrauen. Ich weiß, was sich richtig
und falsch anfühlt.



Mein **Körper** gehört
mir, ich **bestimme**
über **meinen Körper**.

Es gibt schöne und blöde Berührungen.
Ich entscheide selbst, was ich mag
und wer mich wo berühren darf.



Ich **darf** laut
und **deutlich**
Nein sagen

und klar zeigen, wenn
mir etwas unangenehm
ist - auch gegenüber
Menschen, die ich mag.



Es **gibt** gute und
schlechte
Geheimnisse.

Ich kenne den Unterschied.

Schlechte
Geheimnisse darf
man **verraten**.



Hilfe holen
ist **kein**
Petzen.

Ich weiß genau,
bei wem ich Hilfe
bekommen kann.



Ich **weiß**, **woher** die
Babys **kommen**.

Ich weiß **Bescheid** über Sexualität.