

NON MI TOCCARE!



Consigli per bambini



Der Kinderschutzbund
Kreisverband Nürnberg

wildwasser nürnberg

Fachberatungsstelle für Mädchen*
und Frauen* gegen sexuellen
Missbrauch und sexualisierte Gewalt



Nürnberg

REFERAT FÜR JUGEND, FAMILIE UND SOZIALES



Ciao!

Forse hai sentito parlare di abuso sessuale in televisione, hai letto qualcosa su internet o sul giornale. Magari te ne ha parlato un'amica o un amico.

Quando qualcuno ti guarda o ti parla in modo fastidioso, ti tocca o ti bacia senza che tu lo voglia - ecco che iniziamo a parlare di abuso sessuale. Qualche volta, le persone che fanno questo, cercano di intimidire i bambini, di ricattarli o di minacciarli. Spesso sono persone che conosci e a cui vuoi bene.

Abbiamo scritto questi **SUGGERIMENTI** per te, in modo che tu sappia che cosa significa „abuso sessuale“ e per farti sapere a chi ti puoi rivolgere, se dovesse capitare a te.

Molte ragazze e anche ragazzi vengono nel nostro consultorio per raccontarci che qualche adulto o magari qualche ragazzo più grande si è comportato in modo molto strano. Ci hanno raccontato, per esempio, che

- qualcuno gli ha fatto vedere delle foto di persone nude o foto porno
- dovevano toccare qualcuno
- qualcuno gli ha fatto delle strane foto di carattere sessuale
- qualcuno gli ha chiesto in chat di descrivere i propri peli sotto le ascelle o altre parti del corpo o di farli vedere con la webcam
- dovevano leggere cose di sesso nella chat
- sono stati baciati o che dovevano baciare qualcuno
- sono stati toccati (sul sedere, sui seni, sul pene o sulla vagina, sotto la maglietta)

Gli adulti, o anche ragazzi più grandi, che fanno questo, possono essere persone che tu non conosci. Ma possono anche essere persone che conosci molto bene, per esempio qualcuno della tua famiglia, insegnanti o amici dei tuoi genitori. Quello che abbiamo raccontato adesso, purtroppo succede a molti bambini e ragazzi.



Nessuno ha il diritto di farti paura!

Non hai nessuna colpa

Fidati di te e di quello che senti!

Puoi ribellarti!

DEVI SAPERE:

- **Il tuo corpo è solo tuo.** Solo tu decidi chi ti può toccare e chi no. Nessuno ha il diritto di toccarti contro la tua volontà - nemmeno familiari, parenti, insegnanti o conoscenti. **Puoi ribellarti!**
- Ci sono sensazioni belle e sensazioni fastidiose. Se qualcosa ti fa paura, ti fa sentire strano o ti da fastidio senza che tu lo possa spiegare, **c'è un motivo.**
- Ci sono segreti buoni e segreti cattivi. Un segreto buono, per esempio, è quello che regalerai a tua mamma per il compleanno. Se invece c'è un segreto che ti crea problemi, che ti fa diventare triste o che ti fa addirittura paura, **ne devi parlare con un adulto.** Non significa fare la spia! Lo stesso vale anche se qualcuno ti minaccia! Per esempio: „Se lo dici a qualcuno, allora vedrai...“ **Nessuno ha il diritto di farti paura** con le parole, con schiaffi o con cattiverie. Adulti o ragazzi più grandi che fanno paura a bambine o bambini, sono cattivi!
- Se qualcuno ti fa un regalo, **non devi fare** niente, perché per i regali non si paga. Se un adulto ti regala qualcosa e vuole che tu, per esempio, gli dai un bacio, non sei obbligato a farlo. Se non vuoi un regalo, puoi rifiutarlo..
- Se qualcuno ti tocca in modo fastidioso, se ti racconta cose sgradevoli, se vuole fotografarti o ti fa vedere immagini orribili, **puoi dire di NO.**
- **Puoi ribellarti contro le telefonate strane.** Se qualcuno al telefono ti racconta delle cose schifose o ti fa paura: metti giù la cornetta!
- Se qualcuno in chat vuole sapere qualcosa del tuo corpo o ti chiede delle cose sconce, **fallo sapere ai tuoi genitori** o ad altri adulti.

DEVI SAPERE:

● Magari qualcuno cerca di convincerti che ti piace, che è una cosa normale e che te lo stai solo immaginando: **Fidati di te e di quello che senti!** Le persone che parlano così vogliono solo confonderti le idee.

● Ci sono molti modi per ribellarsi. Per esempio, puoi urlare, picchiare, calciare, mordere, andartene, correre via, chiamare aiuto, inventarti una scusa, dire una bugia e molto altro ancora. **Tutto** quello che ti viene in mente **è permesso** quando ti senti in pericolo. Puoi ribellarti - in qualsiasi modo, con le parole, con il tuo corpo o lanciando oggetti e puoi chiamare aiuto.

● Può anche succedere che dici di NO o ti ribelli in altro modo, ma l'altra persona non ti lascia stare. Magari hai talmente tanta paura che non osi fare niente. In questi casi è molto importante **che chiedi aiuto**.

● Qualche volta, alcuni adulti cercano di contattare dei bambini tramite internet, per incontrarli di persona più tardi, per abusarne o per farli posare davanti alla webcam. **Quando navighi su internet, non dare a nessuno il tuo indirizzo, il tuo numero di**

telefono, la tua foto o riprese con la webcam. Non fermarti nelle chatroom quando la gente parla di argomenti che ti danno fastidio, ti mettono in imbarazzo o ti fanno paura. Se, navigando in internet, provi delle sensazioni fastidiose, parlane con qualcuno.

● **Non hai nessuna colpa** se qualcuno ha fatto questo o qualcosa di simile con te, anche se hai accettato soldi o regali o se hai infranto delle regole. Non è colpa tua se avevi paura, ma nello stesso tempo, un po' ti piaceva. **È sempre** l'adulto ad esserne responsabile. Gli adulti sanno bene che non devono abusare sessualmente dei bambini. Raccontalo ad una persona di cui ti fidi, per esempio a qualcuno della tua famiglia, un insegnante, un amico di famiglia o a qualcuno del consultorio.

● Fatti coraggio e chiedi aiuto. Può darsi che gli adulti non facciano niente o non ti credano. Non lasciarti scoraggiare e raccontalo a qualcun altro. Ricordati: se hai subito un abuso sessuale, se qualcuno sta abusando di te o ha tentato di farlo, **non hai nessuna colpa!**



Der Kinderschutzbund
Kreisverband Nürnberg

Rothenburger Str. 11 · 90443 Nürnberg
Tel.: 0911-929190 00
kinderschutzbund-nuernberg@odn.de



Fachberatungsstelle für Mädchen*
und Frauen* gegen sexuellen
Missbrauch und sexualisierte Gewalt

Rückertstraße 1 · 90419 Nürnberg
Tel.: 0911-331330
info@wildwasser-nuernberg.de