



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.