

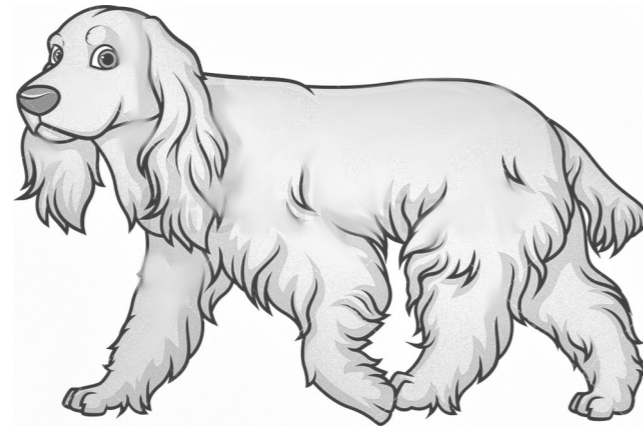
Anfassen, kuscheln und streicheln findet Gunnar schön, vor allem, wenn er das mit einem Menschen machen kann, den er gerne hat. Das macht ihm im Bauch ein gutes und warmes Gefühl. Streicheln macht Gunnar aber nur Spaß, wenn er das auch wirklich will. Keiner darf Gunnar dazu zwingen, ihm Angst machen oder gar wehtun, egal wie gut er den Menschen kennt. Wenn Gunnar keine Lust auf streicheln hat, dann geht er einfach weg.

Genau das gleiche gilt auch für Dich!
 Du kannst spüren, ob sich anfassen oder streicheln gut anfühlt oder nicht. Auf dieses Gefühl kannst Du Dich verlassen und darauf hören, deine Gefühle sind richtig. Diese Gefühle funktionieren wie eine Ampel im Straßenverkehr.
 → **Grünes Licht** heißt, Du kannst so weiter machen, es ist gut so.
 → **Gelbes Licht** heißt Achtung, Vorsicht, das ist irgendwie komisch.
 → **Rotes Licht** heißt, Stopp, Halt, nicht weitermachen, das will ich nicht.

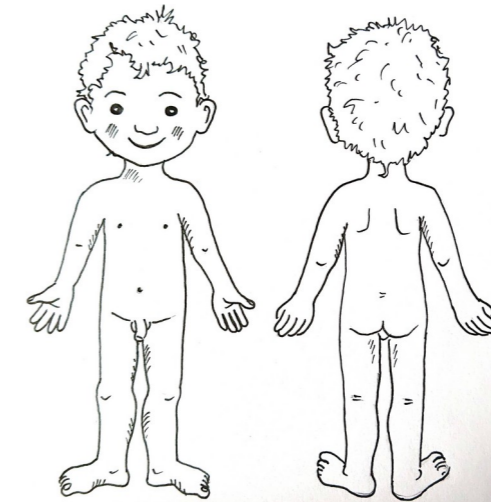
Manchmal fühlt sich anfassen und streicheln erst gut an und es gefällt dir. Dann kann es aber sein, dass es dir nicht mehr gefällt, dass du es komisch, peinlich oder eklig findest und du „Nein“ sagen möchtest. Trau Dich dann laut und deutlich „Nein“ zu sagen. Das ist nicht frech oder unfreundlich, du darfst „Nein“ sagen.



Male die Stellen am Körper grün an, wo Gunnar gerne gestreichelt wird



Male nun die Stellen am Körper grün an, wo du gerne gestreichelt wirst



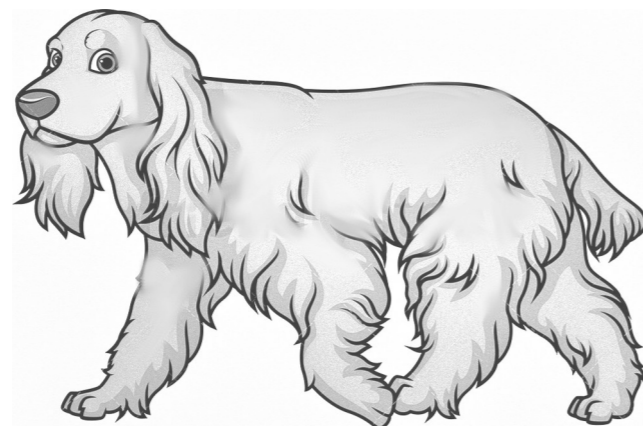
Gesprächsanregungen:

Wer darf dich an diesen Stellen anfassen?

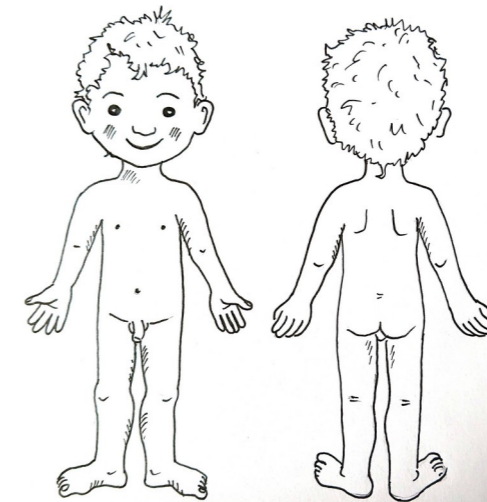
Wie fühlt sich das an, wenn du dort angefasst wirst?



Male die Stellen am Körper gelb an, wo Gunnar nicht unbedingt so gerne gestreichelt wird



Male nun die Stellen am Körper gelb an, wo du nicht unbedingt so gerne gestreichelt wirst, wo es komisch ist



Gesprächsanregungen:

Wer darf dich an diesen Stellen anfassen?

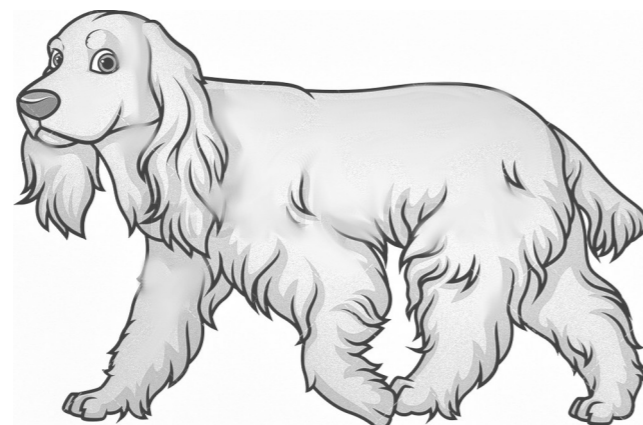
Wie fühlt sich das an, wenn du dort angefasst wirst?

Wem kannst du davon erzählen, wenn du an diesen Stellen angefasst worden bist?

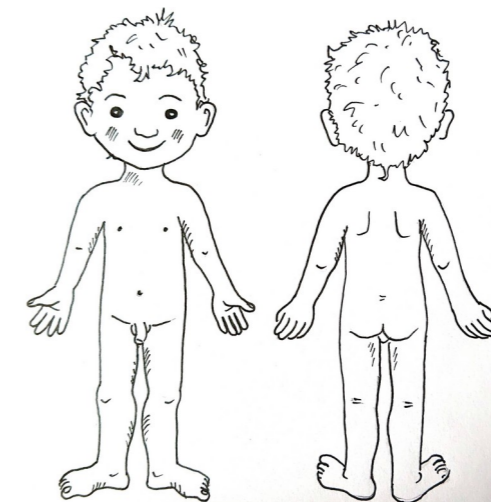
Traust du dich „Nein“ zu sagen, wenn dich jemand an diesen Stellen anfässt?



Male die Stellen am Körper rot an, wo Gunnar überhaupt nicht gerne gestreichelt wird



Male nun die Stellen am Körper rot an, wo du überhaupt nicht gerne gestreichelt wirst, wo Du laut „NEIN“ sagen möchtest



Gesprächsanregungen:

Wie fühlt sich das an, wenn du dort angefasst wirst?

Wem kannst du davon erzählen, wenn du an diesen Stellen angefasst worden bist?

Traust du dich „Nein“ zu sagen, wenn dich jemand an diesen Stellen anfässt?

