



МОЕТО
лично
ТЯЛО



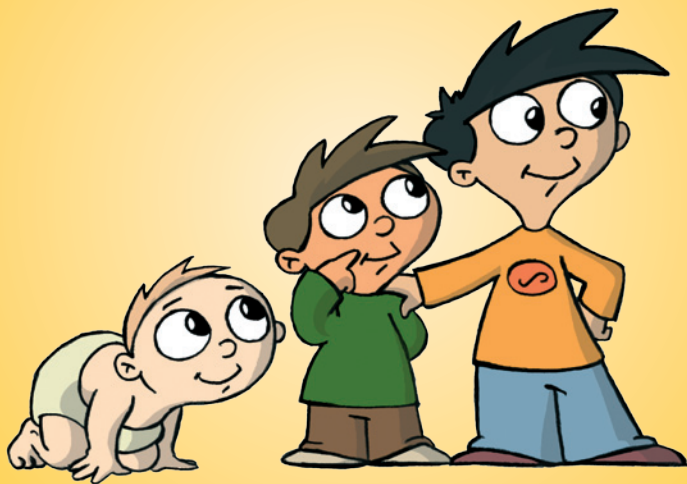
01

Аз имам нещо много специално,
което принадлежи единствено на мен.



02

Аз съм се родил с него.



03

И то се променя докато раста.



04

Но то винаги си остава мое. Това е моето тяло.



05

Понякога искам да споделя с някого моето тяло.



06

Когато прегръщам татко,
аз споделям моето тяло.



07

Когато седя на скута на баба,
аз споделям моето тяло.



08

Когато вода за ръце малкото бебе,
аз споделям моето тяло.



09

Когато позволявам на някого да ме гъделичка,
също споделям моето тяло.



10

Независимо, че споделям моето тяло,
то винаги си остава нещо специално,
което принадлежи единствено на мен.



Понякога не искам да споделям моето тяло.



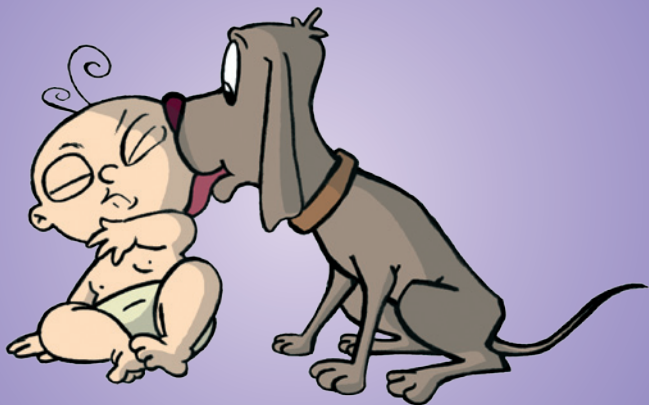
12

Ако някой ме гъделичка твърде силно,
аз може да не искам да споделя моето тяло.



13

Ако някой иска да ме целуне по начин,
който не ми е приятен, също може
да не искам да споделя тялото си.



14

Когато някое куче иска да ме оближе, аз може да не искам да споделя моето тяло с кучето.



15

Ако някой ме притиска твърде силно, аз може
да не искам да споделя тялото си.



16

Ако някой поиска да ме докосне на някое място или по начин, който ме кара да се чувствам неудобно, аз може да не искам да споделя моето тяло.



17

Това става, като казвам:
"Не ме докосвай! Това не ми харесва!"



18

Ако някой поиска да го докосна по някое място
и от това се чувствам неудобно,
аз няма да споделя моето тяло.



19

Това става, като кажа:
"Не, не искам да те пипам! Това не ми харесва!"



20

Сега ти се упражни да казваш това ясно и категорично:
"Не ме докосвай! Това не ми харесва!"



21

... и: "Не, не искам да те пипам!
Това не ми харесва!"



Ти изпитваш топлина и нежност,
когато споделяш твоето тяло,
защото искаш да го направиш!



23

Но ако чувстваш неудобство,
не споделяй своето тяло.



24

Запомни! Твоето тяло е нещо много специално,
което принадлежи единствено на теб.



Фондация П.У.Л.С.



Издава Фондация П.У.Л.С. по проект
"Променяйки себе си, даваме бъдеще на децата си",
финансиран от Фондация ОАК, Швейцария

Фондация П.У.Л.С., ПЕРНИК
Тел. 076/ 60 10 10
www.pulsefoundation.org
www.oakfnd.org