

Nein

## NIE znaczy NIE

To nie w porządku, jeśli chłopcy lub mężczyźni głupawo zagadują dziewczynę, gwizdzą na nią lub dokuczają jej przy użyciu słów, poprzez spojrzenia lub dotyk.

W stosunku do takich chłopców i mężczyzn możesz być niemiła i wcale nie musisz usprawiedliwiać swojego NIE.

Gdy ktoś cię prowokuje, nie wysilaj się na szczególnie "luzacką", ciętą lub zabawną odpowiedź. Wcale nie musisz tak reagować. Nie ma znaczenia co powiesz lub jak się zachowasz. Ważne jest, żebyś wiedziała: wolno ci się bronić! Czasami wcale nie jest łatwo określić, co się chce. Nieco łatwiej przychodzi stwierdzenie, czego się nie chce. Często to już wystarczy!

Zdarza się, że starsi chłopcy, dorośli mężczyźni i kobiety celowo próbują pogmatwać twoje uczucia. Niektórzy, na przykład, obmacują, ale zachowują się tak, jakby to się stało tylko przypadkiem. Inni pokazują nieprzyjemne ilustracje albo filmy pornograficzne i twierdzą, że to całkiem normalne.

Jeśli ktoś przekracza pewne granice i w ten sposób cię rani, możesz powiedzieć NIE. We własnej obronie wolno ci zrobić wszystko: możesz być niemiła, używać wymówek, krzyczeć, pluć, uciekać...

Traktuj poważnie sytuację, w której coś jest dziwne albo takie ci się wydaje. Zastanów się i sprawdź jakie masz możliwości działania. Jeśli zareagujesz wcześniej, będziesz w lepszej sytuacji wyjściowej. Masz wtedy większe szanse wybrnięcia z niej niż w przypadku, gdy wyczekujesz na to, co się stanie.

Czułość jest czymś bardzo pięknym. Sama możesz decydować dla kogo i kiedy chcesz być czuła. Nawet jeśli jakiś chłopak bardzo ci się podoba i lubisz się z nim pieścić, rób tylko to, na co masz ochotę. Dla twojego dobrego samopoczucia nie jest ważne czego oczekuje od ciebie chłopak, tylko to, co sama chcesz zrobić.

To nie w porządku, jeśli jakiś chłopak próbuje cię namówić lub wręcz zmusza do zrobienia czegoś więcej niż sama byś chciała.

Być może powiedziałaś rodzicom, że jesteś u koleżanki, ale spotkałaś się z kimś innym. Również w takiej sytuacji, nie ty jesteś winna temu, że ktoś cię seksualnie napastował, jeśli tak się stało. Możesz ubierać to, na co masz ochotę. Fakt, że starasz się ładnie wyglądać albo po prostu zakładasz sukienki, w których czujesz się świetnie, nie daje nikomu prawa do napastowania cię.

Nikt nie ma prawa straszyć cię słowami (np.: groźbami i szantażem), uderzeniami lub innymi złośliwościami.

Jeśli ktoś rani twoje uczucia albo powierza ci tajemnicę, która cię trapi, możesz o niej z kimś porozmawiać. Nie znaczy to, że jesteś skarżypytą albo zdrajcą.

Gdy ktoś daje ci prezent, możesz go spokojnie wziąć. Wolno ci jednak odmawiać przyjęcia prezentów i zaproszeń. Za podarunki, także za tzw. dowody przyjaźni, nie musisz się odwdzięczać. Jeśli ktoś ci coś dał po to, żebyś uczyniła mu przysługę, jest to szantaż i takie zachowanie nie jest w porządku.

W razie niebezpieczeństwa, ważne jest twoje zdecydowanie. Możesz uciec, znaleźć wymówkę, wrzeszczeć albo wytrwale powtarzać: "Nie chcę!". Możesz po prostu 5, 6, 10 razy powtórzyć to samo, bez wyjaśniania dlaczego nie chcesz. Ważne, żebyś wytrwała i nie poprzestała na jednym krzyknięciu, tylko wytrwale hałasowała.

Często trudno jest bronić się samemu. Zastńów się, kto ci może pomóc. Czy masz dobrą przyjaciółkę? Może znasz jakąś nauczycielkę, lub panią pedagog w centrum młodzieży..., która cię zrozumie? Zbierz się na odwagę i opowiedz jej o tym. Jeśli nie od razu ci uwierzy albo jeśli nie natychmiast potrafisz o tym z kimś porozmawiać, nie poddawaj się. Pamiętaj: nie ty jesteś winna!

Możesz się również zwrócić do punktu poradniczego. Być może twoja przyjaciółka, nauczycielka, pani pedagog... znają adres ośrodka kontaktowego przeciwko wykorzystaniu seksualnemu lub poradni dla dziewcząt.

#### **Wskazówki czytelnicze dla dziewcząt:**

Quaine Bain, Maureen Sanders: **Wege aus dem Labyrinth.** ("Wyjścia z labiryntu"). Pytania nastolatków na temat wykorzystywania seksualnego. Wydawnictwo "donna vita"

Jane Goldmann: **take care!**

Pradnik: wiara w siebie. Wydawnictwo Kerle

#### **Komiksy dla dziewcząt ze szkoły podstawowej.**

Ursula Enders, Ulfert Boehme, Dorothee Wolters: **Lass das- nimm die Finger weg!** ("Zostaw- zabierz ręce!")

Wydawnictwo Anrich/Beltz

## **NIE znaczy NIE**

To nie w porządku, jeśli chłopcy lub mężczyźni głupawo zagadują dziewczynę, gwizdzą na nią lub dokuczają jej przy użyciu słów, poprzez spojrzenia lub dotyk.

W stosunku do takich chłopców i mężczyzn możesz być niemą i wcale nie musisz usprawiedliwiać swojego NIE.

#### **Do pracy na lekcji z grupą dziewcząt...**

Wydane przez Zartbitter

#### **Auf den Spuren starker Mädchen.** ("Śladami silnych dziewczyn.")

Historyjki obrazkowe dla dziewcząt- O dobrym i złym. Wraz z materiałami pedagogicznymi.

Irmgard Schaffrin i Dorothee Wolters

Do zdobycia przy Zartbitter w Kolonii

#### **Poradnik prawniczy na temat wykorzystywania seksualnego dla dziewcząt (oraz dla doradców)**

Friese Fastie: Ich weiß bescheid! ("Wiem dokładnie!")

Wydawnictwo "donna vita"

Serdeczne podziękowania dla *Frau Schmitz*, grupy trenerek WenDo, które oferują w Kolonii i okolicach kursy asertywności dla dziewcząt i kobiet.

*Frau Schmitz* wsparła nas przy wydaniu broszurki: "Nie znaczy NIE"

© Zartbitter Kolonia 1999

Nie znaczy NIE. Porady dla dziewcząt - jak być asertywną.

Pomysły i redakcja: Ursula Enders

Ilustracje: Dorothee Wolters, Kolonia

Druk: Prima Print, Kolonia

Zartbitter Köln jest punktem kontaktowym i informacyjnym przeciwko wykorzystaniu seksualnemu dziewcząt i chłopców.

Dalsze informacje:

[www.Zartbitter.de](http://www.Zartbitter.de)

lub: Zartbitter Köln

Sachsenring 2-4, 50677 Kolonia

Gdy ktoś cię prowokuje, nie wysilaj się na szczególnie "luzacką", ciętą lub zabawną odpowiedź. Wcale nie musisz tak reagować. Nie ma znaczenia co powiesz lub jak się zachowasz. Ważne jest, żebyś wiedziała: wolno ci się bronić! Czasami wcale nie jest łatwo określić, co się chce. Nieco łatwiej przychodzi stwierdzenie, czego się nie chce. Często to już wystarczy!

Przy wsparciu firmy SONY oraz Förderverein Zartbitter e.V.

Konto: BFS

(BLZ 370 205 00)

Numer konta: 812 57 00



Ministerium für Frauen,  
Jugend, Familie und  
Gesundheit  
des Landes  
Nordrhein-Westfalen



**Nie znaczy N!E**

Każda dziewczyna ma własny sposób na to, jak mówić N!E

Zdarza się, że starsi chłopcy, dorośli mężczyźni i kobiety celowo próbują pogmatwać twoje uczucia. Niektórzy, na przykład, obmacują, ale zachowują się tak, jakby to się stało tylko przypadkiem. Inni pokazują nieprzyjemne ilustracje albo filmy pornograficzne i twierdzą, że to całkiem normalne.

Jeśli ktoś przekracza pewne granice i w ten sposób cię rani, możesz powiedzieć N!E. We własnej obronie wolno ci zrobić wszystko: możesz być niemiła, używać wymówek, krzyczeć, pluć, uciekać...

Traktuj poważnie sytuację, w której coś jest dziwne albo takie ci się wydaje. Zastanów się i sprawdź jakie masz możliwości działania. Jeśli zareagujesz wcześniej, będziesz w lepszej sytuacji wyjściowej. Masz wtedy większe szanse wybrnięcia z niej niż w przypadku, gdy wyczekujesz na to, co się stanie.

Czułość jest czymś bardzo pięknym. Sama możesz decydować dla kogo i kiedy chcesz być czuła. Nawet jeśli jakiś chłopak bardzo ci się podoba i lubisz się z nim pieścić, rób tylko to, na co masz ochotę. Dla twojego dobrego samopoczucia nie jest ważne czego oczekuje od ciebie chłopak, tylko to, co sama chcesz zrobić.

To nie w porządku, jeśli jakiś chłopak próbuje cię namówić lub wręcz zmusza do zrobienia czegoś więcej niż sama byś chciała.

Być może powiedziałaś rodzicom, że jesteś u koleżanki, ale spotkałaś się z kimś innym. Również w takiej sytuacji, nie ty jesteś winna temu, że ktoś cię seksualnie napastował, jeśli tak się stało.

Możesz ubierać to, na co masz ochotę. Fakt, że starasz się ładnie wyglądać albo po prostu zakładasz sukienki, w których czujesz się świetnie, nie daje nikomu prawa do napastowania cię.

Nikt nie ma prawa straszyć cię słowami (np.: groźbami i szantażem), uderzeniami lub innymi złośliwościami.

Jeśli ktoś rani twoje uczucia albo powierza ci tajemnicę, która cię trapi, możesz o niej z kimś porozmawiać. Nie znaczy to, że jesteś skarżypytą albo zdrajcą.

Gdy ktoś daje ci prezent, możesz go spokojnie wziąć. Wolno ci jednak odmawiać przyjęcia prezentów i zaproszeń. Za podarunki, także za tzw. dowody przyjaźni, nie musisz się odwdzięczać. Jeśli ktoś ci coś dał po to, żebyś uczyniła mu przysługę, jest to szantaż i takie zachowanie nie jest w porządku.

W razie niebezpieczeństwa, ważne jest twoje zdecydowanie. Możesz uciec, znaleźć wymówkę, wrzeszczeć albo wytrwale powtarzać: "Nie chcę!". Możesz po prostu 5, 6, 10 razy powtórzyć to samo, bez wyjaśniania dlaczego nie chcesz. Ważne, żebyś wytrwała i nie poprzestała na jednym krzyknięciu, tylko wytrwale hałasowała.

Często trudno jest bronić się samemu. Zastńów się, kto ci może pomóc. Czy masz dobrą przyjaciółkę? Może znasz jakąś nauczycielkę, lub panią pedagog w centrum młodzieży..., która cię zrozumie? Zbierz się na odwagę i opowiedz jej o tym. Jeśli nie od razu ci uwierzy albo jeśli nie natychmiast potrafisz o tym z kimś porozmawiać, nie poddawaj się. Pamiętaj: nie ty jesteś winna!

Możesz się również zwrócić do punktu poradniczego. Być może twoja przyjaciółka, nauczycielka, pani pedagog... znają adres ośrodka kontaktowego przeciwko wykorzystaniu seksualnemu lub poradni dla dziewcząt.

#### **Wskazówki czytelnicze dla dziewcząt:**

Quaine Bain, Maureen Sanders: **Wege aus dem Labyrinth.** ("Wyjścia z labiryntu"). Pytania nastolatków na temat wykorzystywania seksualnego. Wydawnictwo "donna vita"

Jane Goldmann: **take care!**

Pradnik: wiara w siebie. Wydawnictwo Kerle

#### **Komiksy dla dziewcząt ze szkoły podstawowej.**

Ursula Enders, Ulfert Boehme, Dorothee Wolters: **Lass das- nimm die Finger weg!** ("Zostaw- zabierz ręce!")

Wydawnictwo Anrich/Beltz

#### **Do pracy na lekcji z grupą dziewcząt...**

Wydane przez Zartbitter

#### **Auf den Spuren starker Mädchen.** ("Śladami silnych dziewczyn.")

Historyjki obrazkowe dla dziewcząt- O dobrym i złym. Wraz z materiałami pedagogicznymi.

Irmgard Schaffrin i Dorothee Wolters

Do zdobycia przy Zartbitter w Kolonii

#### **Poradnik prawniczy na temat wykorzystywania seksualnego dla dziewcząt (oraz dla doradców)**

Friese Fastie: Ich weiß bescheid! ("Wiem dokładnie!")

Wydawnictwo "donna vita"

Serdeczne podziękowania dla *Frau Schmitz*, grupy trenerek WenDo, które oferują w Kolonii i okolicach kursy asertywności dla dziewcząt i kobiet.

*Frau Schmitz* wsparła nas przy wydaniu broszurki: "Nie znaczy NIE"

© Zartbitter Kolonia 1999

Nie znaczy N!E. Porady dla dziewcząt – jak być asertywną.

Pomysły i redakcja: Ursula Enders

Ilustracje: Dorothee Wolters, Kolonia

Druk: Prima Print, Kolonia

Zartbitter Köln jest punktem kontaktowym i informacyjnym przeciwko wykorzystaniu seksualnemu dziewcząt i chłopców.

Dalsze informacje:

[www.Zartbitter.de](http://www.Zartbitter.de)

lub: Zartbitter Köln

Sachsenring 2-4, 50677 Kolonia

Przy wsparciu firmy SONY oraz Förderverein Zartbitter e.V.

Konto: BFS

(BLZ 370 205 00)

Numer konta: 812 57 00



Ministerium für Frauen,  
Jugend, Familie und  
Gesundheit  
des Landes  
Nordrhein-Westfalen



Nie znaczy N!E

Każda dziewczyna ma własny sposób na to, jak mówić N!E