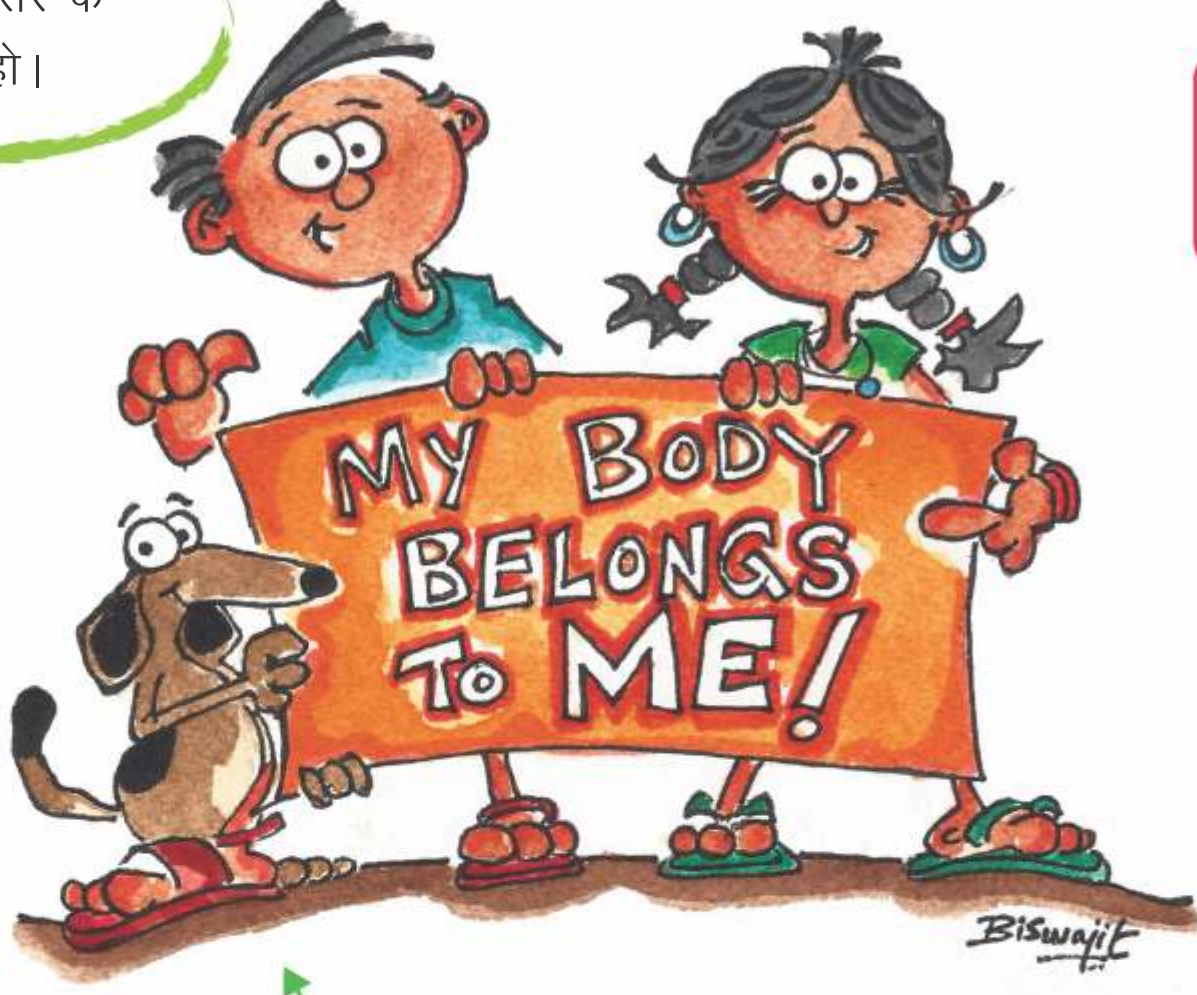


तुम अपने शरीर के मालिक हो।



स्वच्छता या स्वास्थ्य के अलावा किसी भी कारण से कोई भी व्यक्ति तुम्हारे निजी शारीरिक अंगों को देख या छू नहीं सकता है।

तुम्हें भी किसी के निजी शारीरिक अंगों को देखने या छूने की ज़रूरत नहीं है।



निजी अंग शरीर के वे अंग हैं जिन्हें अंडरवियर या स्विमिंग सूट से ढका जाता है।

सुरक्षित रहने के स्मार्ट तरीके

अगर कोई व्यक्ति तुम्हारे निजी शारीरिक अंगों की फोटो लेना चाहे, तो यह सही नहीं है।

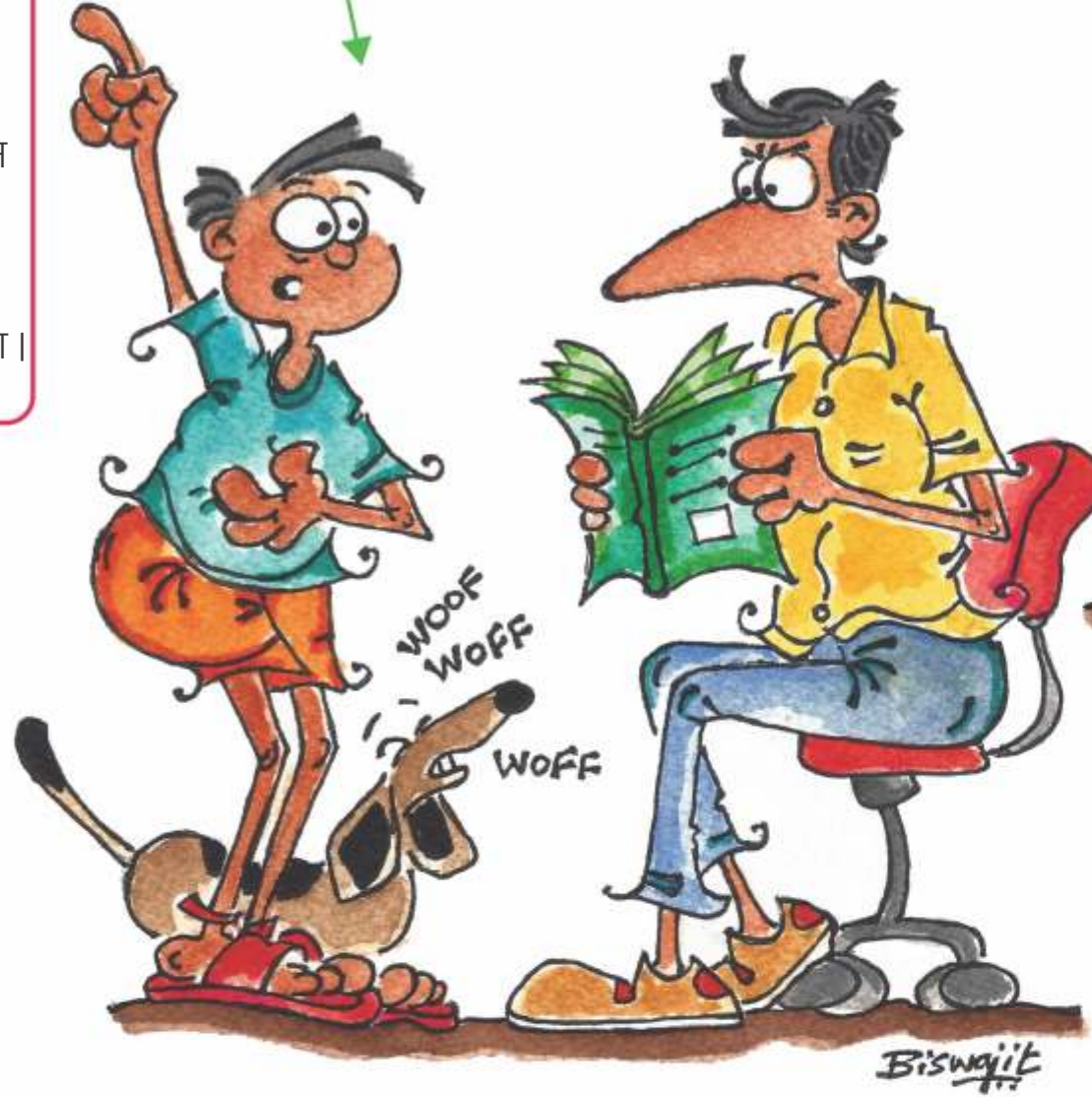


यदि कोई व्यक्ति तुम्हारे शरीर के साथ ऐसा व्यवहार कर रहा है जो तुम्हें पसंद नहीं है, तो तुम्हें "नहीं" और "रुको" कहने का अधिकार है, चाहे वह तुमसे उम्र में बड़ा ही क्यों न हो।



असमंजस
शायद तुम कभी-कभी असमंजस में पड़ जाओ। जैसे, जब कभी तुम्हारे दोस्त तुम्हें किसी खेल में शामिल नहीं करते हैं। तुम परेशानी महसूस करते हो क्योंकि वे तुम्हारे दोस्त हैं और फिर भी उन्होंने तुम्हें अपने खेल से बाहर रखा।

हमारा शरीर अदभुत है। यह हमसे अक्सर बात करता है, खास करके जब वह कुछ महसूस करता है।



जब भी कोई तुम्हें इस प्रकार से छूता है कि तुम्हें डर, बैचेनी, असुरक्षा या दुविधा का अनुभव हो, तो तुम्हें वहाँ से निकल जाना चाहिए और किसी बड़े विश्वस्त व्यक्ति को बता देना चाहिए। यह तुम्हारी गलती नहीं है। यदि तुम तुरंत वहाँ से निकल नहीं पाते हो या किसी को बता नहीं पाते हो, तो भी तुमने कुछ गलत नहीं किया है।

कई बार किसी की शिकायत करने से तुम्हें बैचेनी, डर या परेशानी का अनुभव हो सकता है, परंतु फिर भी अपनी बात कहो और तब तक कहते रहो जब तक कि तुम्हें पुनः सुरक्षित होने की मदद मिल जाए।

हमेशा याद रखो – स्पर्श की बात को छिपाना ठीक नहीं है – तुम्हें अवश्य बताना चाहिए। अगर तुम तुरंत नहीं बता पाओ, और बाद में ही बताओ, तो भी ठीक है।

Tulir

New No.74, Old No.57 E.V.K.Sampath Road, Vepery, Chennai 600 007, India Tel : +91 44 26618026
E-mail : tulircphcsa@yahoo.co.in | www.tulir.org