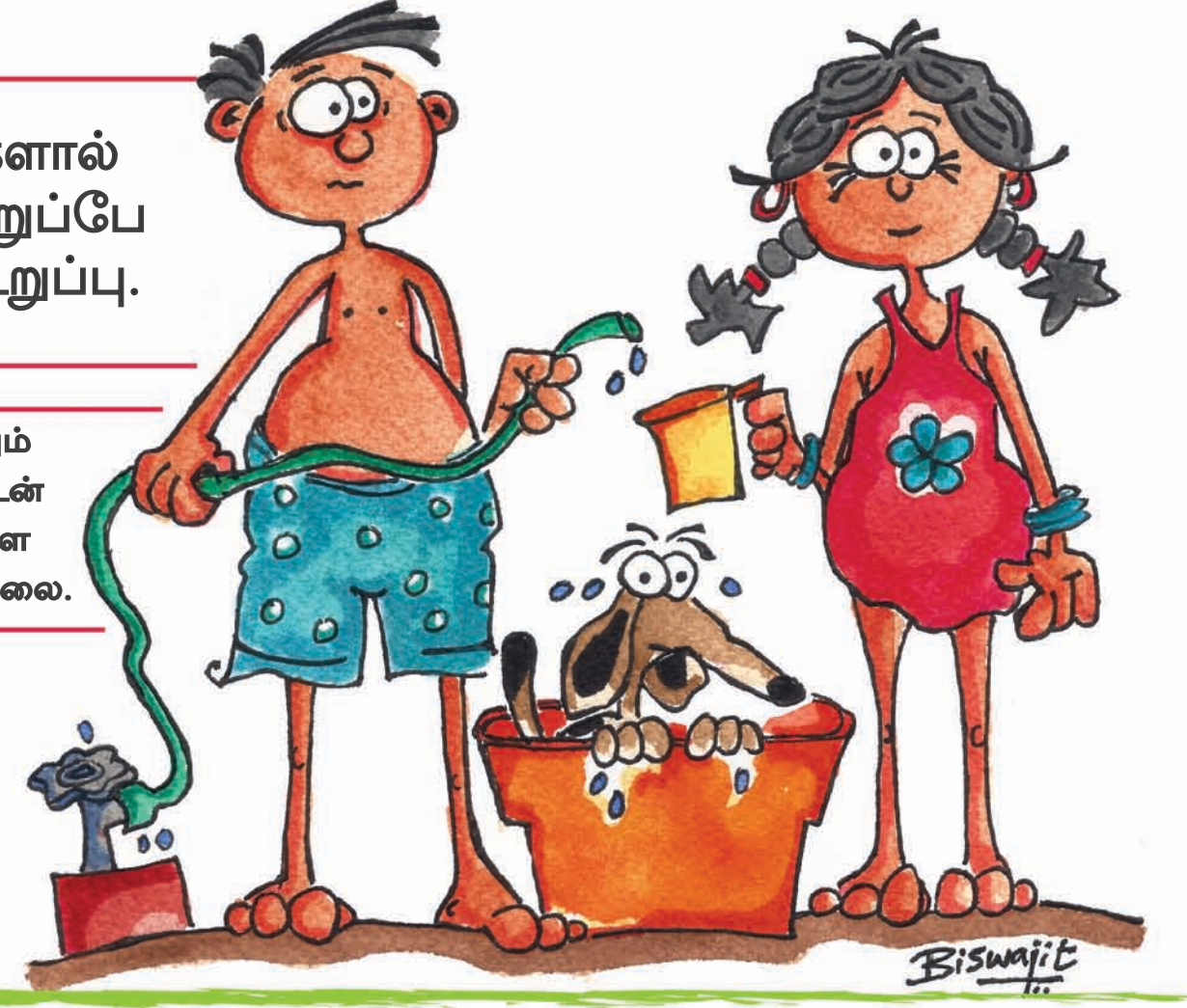


உன் உடம்பு உனக்கு  
மட்டுமே சொந்தம்



உன் உள்ளடைகளால்  
மறைக்கப்படும் உறுப்பே  
உன் தனிப்பட்ட உறுப்பு.

உன்னுடைய உடல்நலம் மற்றும்  
தூய்மைக்காக தவிர மற்றவர் உன்  
தனிப்பட்ட உடல் உறுப்புகளை  
தொடுவதும், பார்ப்பதும் சரியில்லை.

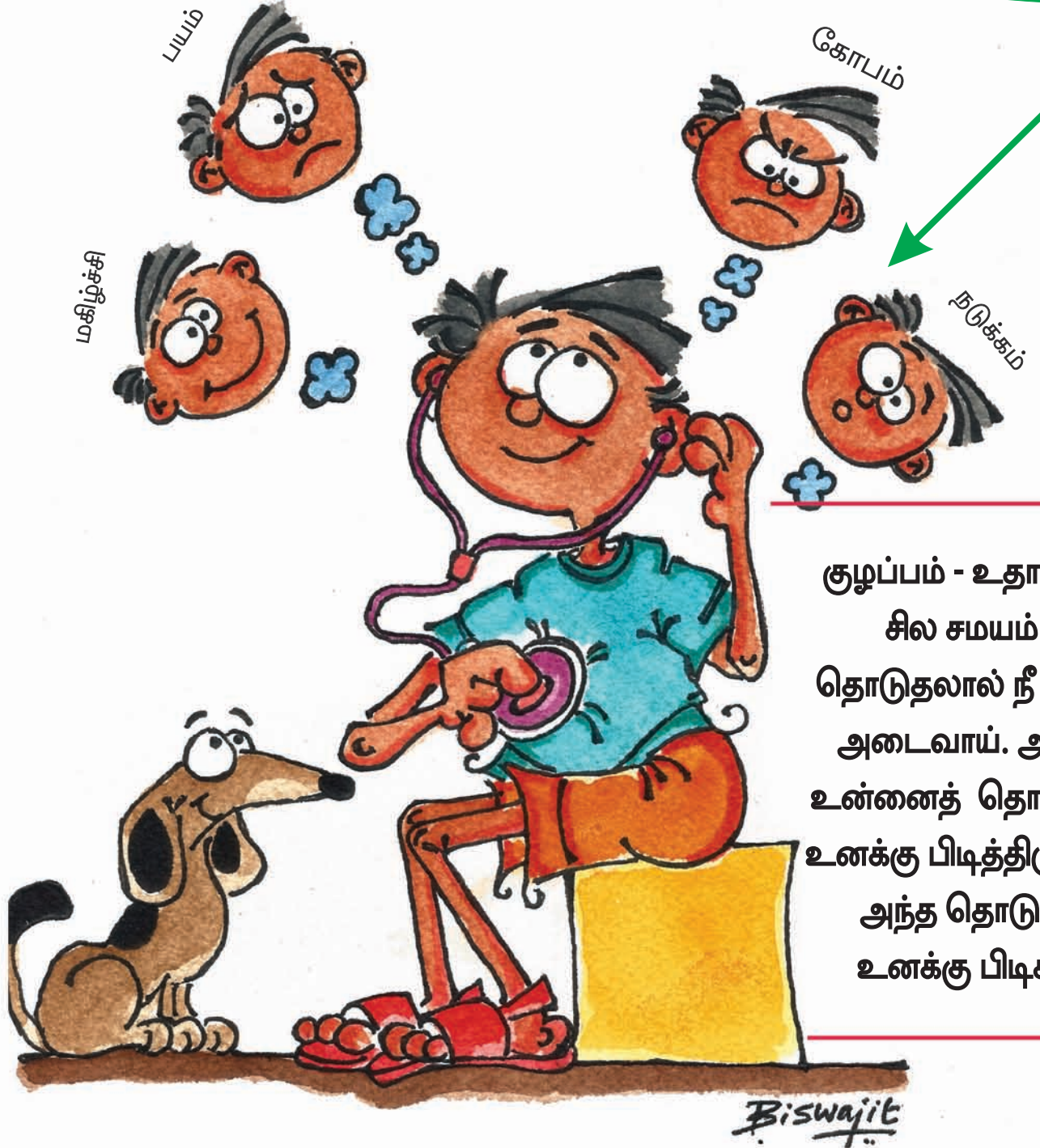


நீயும் மற்றவரின் தனிப்பட்ட உடல் உறுப்புகளை  
தொடுவதும், பார்ப்பதும் சரியில்லை.

## உனது பாதுகாப்புக்கு சில யோசனைகள்



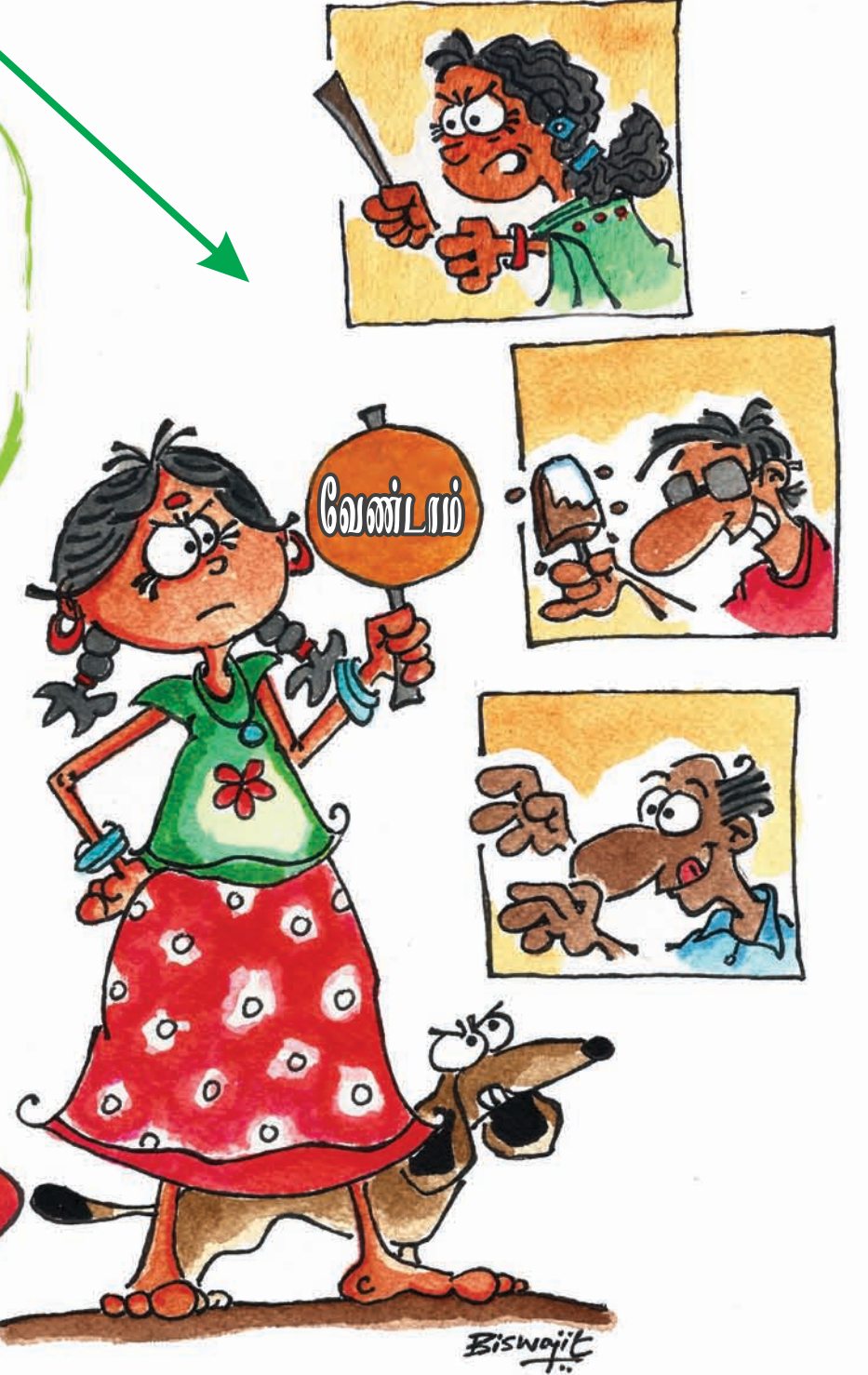
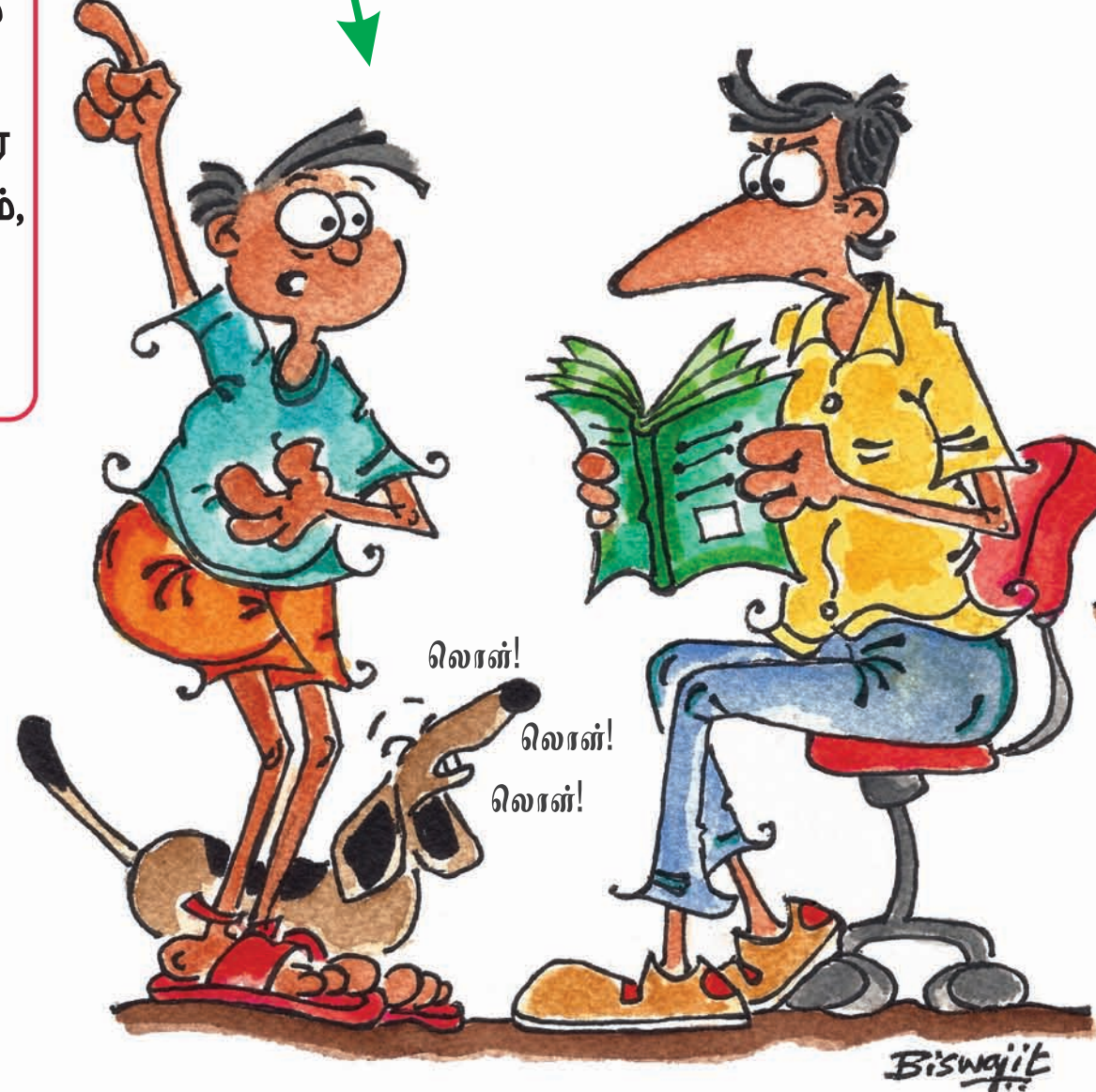
உன்னை ஆடையில்லாமல்  
மற்றவர் படம்  
எடுப்பது சரியில்லை.



குழப்பம் - உதாரணமாக  
சில சமயம் சில  
தொடுதலால் நீ குழப்பம்  
அடைவாய். அதாவது  
உன்னைத் தொடுபவரை  
உனக்கு பிடித்திருந்தாலும்,  
அந்த தொடுதலை  
உனக்கு பிடிக்காது.

நமது உடல் அழகானது. நம்  
உணர்வுகளை நம்மிடம் சொல்லும்

உன்னை விட பெரியவர்கள்  
உன்னை  
தொடுவது பிடிக்காவிட்டால்,  
நீ "வேண்டாம்", "நிறுத்து",  
"தொடாதே"  
என்று சொல்லிவிடு.



உன்னை மற்றவர்கள் தொடும்போது உனக்கு பயமோ, நடுக்கமோ,  
குழப்பமோ இருந்தால் உடனே அங்கிருந்து சென்றுவிடு

நீ நம்புகிற பெரியவர்களிடம் அதை பற்றி சொல்லிவிடு. உன்னால் உடனே போக  
முடியவில்லை என்றாலோ சொல்ல முடியவில்லை என்றாலோ உனது தவறு இல்லை.

மற்றவர்கள் உன்னைத் தொடுவது பற்றி சொல்லுவதற்கு பயமோ, குழப்பமோ, நடுக்கமோ ஏற்படலாம். ஆனாலும் சொல்லிவிடு.  
உனக்கு பாதுகாப்பு கிடைக்கும் வரை சொல்லி கொண்டேயிரு. நினைவில் வைத்துக் கொள்.  
மற்றவர் உன்னைத் தொடுவதை ரகசியமாக வைக்காதே. கட்டாயம் சொல்லிவிடு. உன்னால் சொல்ல முடியும் போது சொல்லிவிடு.