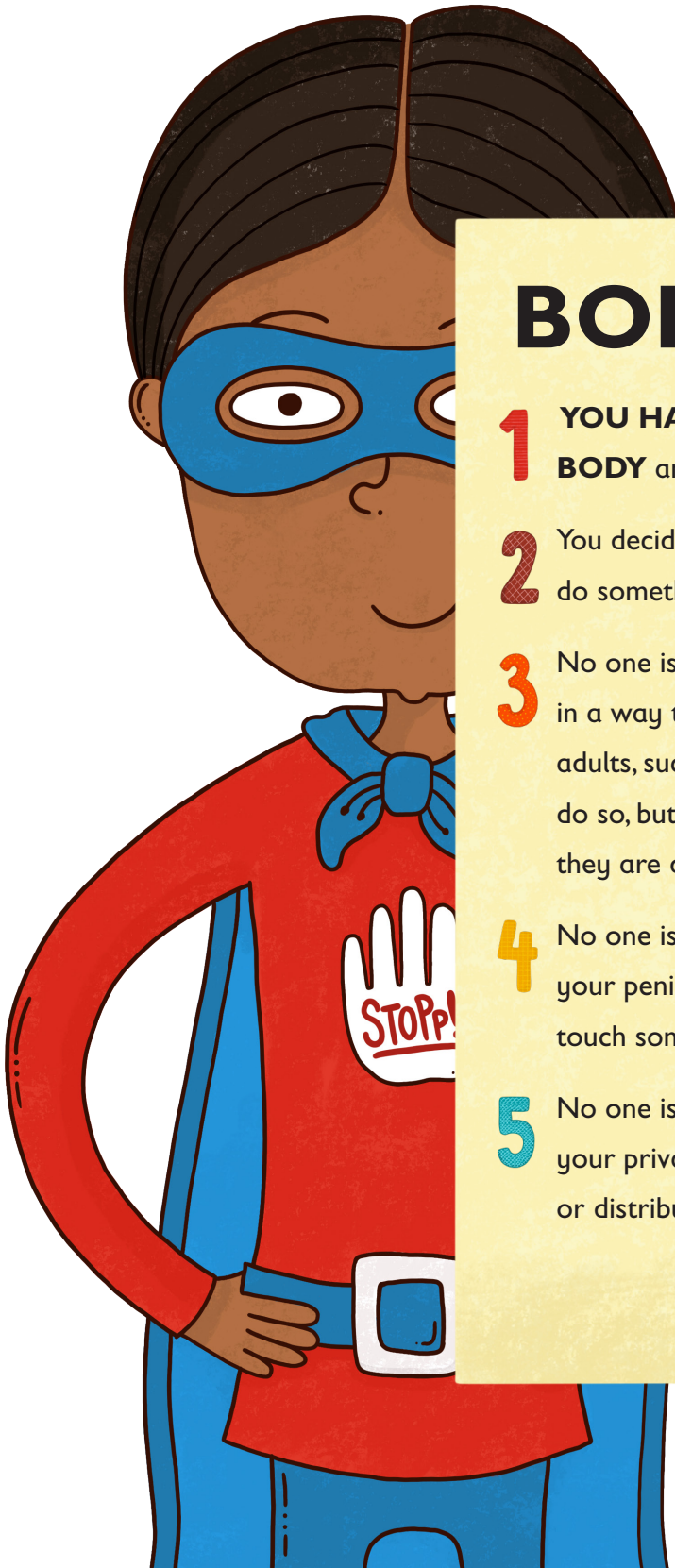




Kroppsreglerna
gäller både
i verkliga livet
och på nätet

KROPPSREGLER

- 1** **DU BESTÄMMER ÖVER DIN KROPP**
och andra bestämmer över sina kroppar.
- 2** Du bestämmer vem som får krama dig,
pussa dig eller göra något med din kropp.
- 3** Ingen får röra dina **PRIVATA OMRÅDEN**
på ett sätt som du inte förstår. Ibland kan vuxna,
till exempel föräldrar eller en doktor, behöva göra
det. Då ska de förklara vad de gör och varför.
- 4** Ingen får tvinga dig att röra på snoppen,
snippan, rumpan eller bröstet varken på
dig själv eller på andra.
- 5** Ingen får fotografera eller filma dina
privata områden. Ingen får dela eller
sprida sådana bilder.



BODY RULES

- 1 YOU HAVE CONTROL OVER YOUR OWN BODY** and others have control over their bodies.
- 2** You decide who can hug and kiss you, or do something with your body.
- 3** No one is allowed to touch your **PRIVATE PARTS** in a way that you do not understand. Sometimes adults, such as parents or a doctor, may need to do so, but they should then explain to you what they are doing and why.
- 4** No one is allowed to force you to touch your penis, vagina, bottom or breasts, neither touch someone else's.
- 5** No one is allowed to photograph or film your private parts. No one may share or distribute such images.



القواعد المتعلقة بالجسم

- 1 أنت تقرر بما يتعلق بجسمك والآخرين يقررون.
بما يتعلق بأجسادهم
- 2 أنت من تقرر من يستطيع أن يعانقك أو يقبلك أو يفعل شيئاً بجسدك.
- 3 لا يجوز لأحد أن يلمس مناطقك الخاصة بطريقة لا تستطيع فهمها. في بعض الأحيان ، قد يحتاج البالغون ، مثل الوالدين أو الطبيب ، أن يقومون بلمسك. هنا يتوجب عليهم شرح ما يفعلونه ولماذا.
- 4 لا يجوز لأحد أن يجبرك على لمس أعضائه التناسلية أو الأرداف أو الثدي ، لا أن يلمس أعضائك انت.
- 5 لا يجوز لأحد أخذ صور مناطقك الخاصة أو تسجيل فيديو. لا يجوز لأحد مشاركة أو نشر مثل هذه الصور





رێساگانی چهسته

1 ئێوه له سه ر چهسته ی خۆتان برپار ده ده ن،
و كه سانی ديكه ش له سه ر چهسته ی خۆيان برپار ده ده ن.

2 ئه وه ئێوه ن كه برپار ده ده ن كى بۆى هه يه له باوه شتان
بگري ت، ماچتان بكات و يان ئه وه ی كاريك له گه ل چهسته ی
ئێوه دا بكات.

3 هېچ كه س بۆى نيه ده ست بۆ شوينه تايه تيه گانی ئێوه
ببات به شيوه يه ك كه ئێوه هۆكاره كه ی نه زانن. له وان هه
هينديك جار هينديك له گه وره گان، بۆ نموونه، دايك و باوك
و دكتۆر، پيوست بكات ئه م كاره بكن. له كاتى ئاوادا ئه وان
ده بن هۆكارى كاره كه يان به روونى بۆ ئێوه باس بكن و بلين
كه چى ده كهن.

4 مافى هېچ كه س نيه وا له تۆ بكات ده ست له كوئه ندامى
زاوژى و سمت يان سينگى خۆت يان كه سيكى ديكه بده ی.

5 هېچ كه س بۆى نيه له شوينگه لى تايه تيه تى ئێوه ويه يان
فيلم بگري ت. هېچ كه س بۆى نيه ئه م جوړه ويانه بلاو
بكات هه.





قواعد بدن

1 شما در باره‌ی بدن خود تصمیم می‌گیرید، و دیگران در باره‌ی بدن خودشان تصمیم می‌گیرند.

2 شما تصمیم می‌گیرید چه کسی حق دارد شما را بغل بکند، شما را ببوسد یا اینکه کاری با بدن شما بکند.

3 هیچ کس حق ندارد به جاهای خصوصی شما به شیوه‌ای دست بزند که شما علت آن را ندانید. گاهی اوقات ممکن است افراد مسن، مثلاً پدر و مادر یا دکترها، لازم باشد این کار را انجام بدهند. در این صورت آنها باید توضیح بدهند چه کار می‌کنند و به چه منظوری این کار را انجام می‌دهند.

4 هیچ کس حق ندارد شما را وادار کند که به آلت تناسلی، باسن یا سینه‌ی خود یا کس دیگری دست بزنید.

5 هیچ کس حق ندارد از جاهای خصوصی شما عکس یا فیلم بگیرد. هیچ کس حق ندارد عکسهای اینچنینی را پخش کند.





Las reglas corporales se aplican tanto en la vida real como online.

REGLAS CORPORALES

- 1** TÚ DECIDES SOBRE TU CUERPO y los demás deciden sobre sus cuerpos.
- 2** Tú decides quién puede abrazarte, besarte o hacer algo con tu cuerpo.
- 3** Nadie puede tocar tus **PARTES PRIVADAS** sin que tu entiendas porque lo están haciendo. A veces, es posible que algunos adultos, como tus padres o un médico, necesiten hacerlo, pero deben explicarte qué hacen y por qué.
- 4** Nadie puede obligarte a tocarte el pene, la vagina, o los senos, ni tampoco obligarte a tocar las partes privadas de otra persona.
- 5** Nadie puede fotografiar o filmar tus partes privadas.
Nadie puede compartir o distribuir tales imágenes.

