

Faixa etária  
16-24

Bom

toque

mau

toque



## Qual a diferença entre o bom toque e mau toque?

Um exemplo de **bom toque** é sua mãe lhe dando um beijo na bochecha quando ela diz adeus , ou seu pai colocando o braço em volta dos ombros. Ou talvez seu tio lhe dê um tapinha nas costas. Isso é amoroso. Você se sente seguro e bem cuidado.

Mas alguém poderia tentar tocá-lo em partes do seu corpo e de maneiras que você não gosta.

É errado para qualquer um tocar seus genitais ou seios sem sua permissão.

Se uma pessoa tocar você de maneira que você se sinta assustado, preocupado, triste, envergonhado ou desconfortável – não está bem. Isso é **mau toque** ou abuso sexual.

Se um médico ou enfermeiro precisa examiná-lo, eles devem obter sua permissão. Eles têm que explicar a você por que eles precisam fazer isso.

### Lidando com o mau toque

Seu corpo pertence a você. Então cabe a você decidir quem pode tocá-lo.



Alguem pode tentar levá-lo a fazer algo que você não quer. Eles podem oferecer-lhe algo que você precisa ou quer, dizer-lhe que te amo, ou ameaçá-lo. Eles podem tentar tocá-lo de uma maneira que faça você se sentir desconfortável; tocar seus seios ou genitais; pedir-lhe para tirar a roupa; tire uma foto/vídeo de você quando estiver nua; falar com você sobre fazer relações sexuais; ou pedir para você tocar em seus genitais.

Se algo não parece estar bem, nem mesmo se a outra pessoa não tocar em você, confie no seu instinto e vai embora. Não há problema em dizer não. Evite ficar sozinho com pessoas que fazem você se sentir desconfortável ou inseguro.

Se algo assim acontecer com você, aqui estão algumas coisas que você pode fazer:

- ▲ **Grite** “Não, para!” Ou dizer em voz alta, “Vá embora, eu não gosto disso!”
- ▲ **Fuja** e grite por ajuda.
- ▲ **Luta** de volta se você se sentir seguro o suficiente.

Se alguém te toca – ou faz com que você os toca sexualmente – você pode se sentir envergonhado ou culpado. Eles podem pedir-lhe para manter em segredo ou ameaçar feri-lo se você disser. Eles podem fazer você se sentir sozinho, como se ninguém o ajudasse. Eles pode até fazer você se sentir que é sua culpa. Muitas vezes a pessoa que está fazendo isso está tentando mostrar seu poder.

Não é fácil para relatar o abuso sexual. Mas conversar com alguém pode ajudá-lo a se sentir melhor e obter o apoio de que precisa. Diga alguém da sua confiança (talvez um parente,

professor ou médico), mesmo se a pessoa que tocou-lhe é um amigo da família ou um parente. Se a primeira pessoa que você for ,não pode ou não vai ajudar, conte a alguém até encontrar alguém que acredite em você e possa apoiá-lo.

Se a pessoa que tocou-te dessa forma morar em sua casa ou estiver frequentemente perto de você ( talvez na igreja ou em seu local de trabalho), é realmente importante dizer a alguém para que isso não aconteça novamente. Você também pode acessar um serviço amigável para jovens para pessoas que sofreram abuso sexual.

Se isso acontecer com você, você precisa saber que:

- ▲ Você não fez nada de errado: não é sua culpa. Acredite em si mesmo.
- ▲ Você não é mau.
- ▲ Você vai passar a ter relacionamentos felizes e realizados.