



என் உடல் என்னுடைய உடல் உடல் பாதுகாப்பு விதிகள்

www.mybodyismybody.com



என் உடல் என்னுடைய உடல்

என் உடல் எனக்கு சொந்தமானது
என்னை யாரும் காயப்படுத்தக் கூடாது
என் தனிப்பட்ட உறுப்புகளை யாரும்
தொடக்கூடாது
நானே என் உடலின் எஜமானர்



அது தவறாக தோன்றினால் அதை செய்யாதே



தவறான செயலை என்னை செய்ய
சொன்னால்
நான் கூறுவேன் "முடியாது" பின்பு
ஒருவரிடம் கூறுவேன்

எனக்கு சங்கடமாக அல்லது பயமாக இருக்கும்
விஷயங்களை செய்ய முயற்சித்தால்
நான் கூறுவேன் "வேண்டாம்" பின்பு
ஒருவரிடம் கூறுவேன்

எனக்கு ஒரு சிக்கல் இருந்தால் நான் ஒருவரிடம் கூறுவேன்



நான் யாரிடம் சொல்ல முடியும் "பாதுகாப்பான பெரியவர்களிடம்" சொல்லமுடியும்

அம்மா (அ) அப்பா,
அத்தை (அ) மாமா, பாட்டி
(அ) தாத்தா, ஆசிரியர் (அ)
முதன்மை ஆலோசகர்



அவர்கள் என்னை நம்பவில்லை
என்றால் நான் வேறு ஒருவரிடம்
சொல்லுவேன் யாராவது எனக்கு
உதவி செய்யும் வரை
சொல்லிக்கொண்டே இருப்பேன்



என் உடல் என்னுடைய உடல் உடல் பாதுகாப்பு விதிகள்



www.mybodyismybody.com

You
Tube

ரகசியங்கள் வேண்டாம்

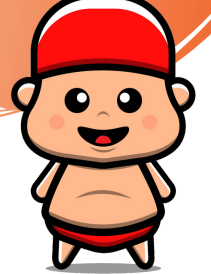
யாராவது என்னை துன்புறுத்தி
அல்லது எனக்கு சங்கடமான
விஷயங்களை செய்து அதை
அவர்கள் ரகசியமாக
வைத்திருக்க சொன்னால் நான்
கூறுவேன் "ரகசியங்கள்
வேண்டாமென்று"



எனக்கு ஒரு சிக்கல்
இருந்தால் நான்
ஒருவரிடம்
கூறுவேன்

தனிப்பட்ட பகுதிகள்

நீச்சலுடை மூலம் மூடப்பட்ட பாகங்கள்
மற்றும் உள்ளடைகளால் மூடப்பட்ட
பாகங்கள் எல்லாம் என் தனிப்பட்ட
பகுதிகள்
யாரும் என் தனிப்பட்ட பகுதிகளை
தொடக்கூடாது
யாரும் தங்கள் தனிப்பட்ட பகுதிகளை
தொடும்படி என்னை கேட்க கூடாது
என் தனிப்பட்ட பகுதிகளை யாரும் படம்
எடுக்க கூடாது



ஒவ்வொரு உடல் பகுதிக்கும்
ஒரு கோட்டை வரையவும்

தலை முடி
கண்
மூக்கு
வாய்
தோள்பட்டை
கை
கைவிரல்
தனிப்பட்ட பகுதி
கால்
பாதம்



ஒவ்வொரு உடல் பகுதிக்கும்
ஒரு கோட்டை வரையவும்

தலை முடி
கண்
மூக்கு
வாய்
தோள்பட்டை
கை
கைவிரல்
தனிப்பட்ட பகுதி
கால்
பாதம்