Arbeitsblatt

Sich schützen und Wie auf sexuelle Gewalt reagieren

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | Beantworte alle Fragen zuerst selbstständig. Suche danach ergänzende Informationen auf feel-ok.ch: [*www.feel-ok.ch/sex-rechte*](http://www.feel-ok.ch/sex-rechte) |  |
|  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| Sich schützen | 1. Auch wenn du noch nicht 18 bist, hast du Rechte. Welche?
2. Warum solltest du deinen Gefühlen vertrauen, wenn es um Sex geht? Falls du nicht weiter weisst: [Deinen Gefühlen vertrauen](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/sexuelle_gewalt/sich_schuetzen/deinen_gefuehlen_vertrauen.cfm)
3. Jemand fragt dich, ob du mit ihm Sex haben willst. Du hast gemischte Gefühle. Was nun? Falls du nicht weiter weisst: [Mit unklaren Gefühlen umgehen](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/sexuelle_gewalt/sich_schuetzen/mit_unklaren_gefuehlen_umgehen.cfm)
4. Was hilft dir dabei, deinen Körper zu mögen und warum ist es wichtig? Klicke auf: [Dich in deinem Körper wohlfühlen](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/sexuelle_gewalt/sich_schuetzen/dich_in_deinem_koerper_wohlfuehlen.cfm)
5. Wie lernst du deine eigene Sexualität kennen und geniessen? Falls du nicht weiter weisst: [Deine Sexualität kennenlernen](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/sexuelle_gewalt/sich_schuetzen/deine_sexualitaet_kennenlernen.cfm)
 |
|  |
| Reagieren | 1. Sexuelle Gewalt ist nicht selten. Wenn du sie erlebst, nenne Gründe, warum es wichtig ist, dass du Hilfe holst. Klicke auf: Reagieren und dann auf [Es ist wichtig, Hilfe zu holen](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/sexuelle_gewalt/reagieren/hilfe_holen.cfm)
2. Wer bietet kostenlose und professionelle Hilfe an? Klicke auf: [Wer bietet Hilfe an?](http://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/liebe_sexualitaet/themen/sexuelle_gewalt/reagieren/wer_bietet_hilfe_an.cfm)
 |
|  |