



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

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](#)
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](#)
4. Was hilft dir dabei, deinen Körper zu mögen und warum ist es wichtig? Klicke auf: [Dich in deinem Körper wohlfühlen](#)
5. Wie lernst du deine eigene Sexualität kennen und geniessen?
Falls du nicht weiter weisst: [Deine Sexualität kennenlernen](#)

Reagieren

6. 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](#)
7. Wer bietet kostenlose und professionelle Hilfe an?
Klicke auf: [Wer bietet Hilfe an?](#)