

Liebe, Sex & Co.

Berner Gesundheit
Santé bernoise



Angebote der Berner Gesundheit

Du hast Fragen zu den Themen **Liebe, Freundschaft und Sexualität**? Wir sind für dich da.

- Wir nehmen uns Zeit für dich. Buche deine Beratung ganz einfach online über den QR-Code weiter unten.
- Schreib uns eine Mail an sexualpaedagogik@beges.ch
- Ruf uns an unter der Gratisnummer **0800 070 070**

Auch zu Themen wie Cannabis, Alkohol, Tabak, Partydrogen, Essverhalten, Umgang mit digitalen Medien oder psychischen Belastungen findest du bei uns ein offenes Ohr.

Online-Beratung und Infoseiten

Geht es dir nicht gut oder hast du Fragen?
Die Berater:innen von 147 sind 24/7 für dich da.

- Kontakt per Tel. 147, via WhatsApp, Mail oder Chat. **147.ch**

Hier findest du Infos zu Sexualität, Körper, Gesundheit und vielem mehr:

- **lilli.ch**
- **feel-ok.ch**

In leichter Sprache:

- **klarundeinfach.ch**
- **lilli.ch/leichte_sprache**
- **herzfroh-online.ch**

In vielen Sprachen:

- **sexandfacts.ch**
- **zanzu.be**

Übersicht Infoseiten und Beratungsstellen



bernergesundheits.ch/info-liebe-sex



[bernergesundheits.ch/
waswirtun/sexualpaedagogik/
jugendliche](https://bernergesundheits.ch/waswirtun/sexualpaedagogik/jugendliche)

Lesbisch, Schwul, Bi, Trans, Queer, Inter, Asexuell+ (LGBTQIA+)



Infos und Beratung zum Thema:

- du-bist-du.ch
- lgbt-helpline.ch

Beratungsangebote Verhütung, Sexualität, ungeplante Schwangerschaft, sexuell übertragbare Krankheiten

Beratungsstellen in deiner Region findest du im nächsten Regionalspital und auf sexuelle-gesundheit.ch/beratungsstellen

Gewalt

Kostenlose Hilfe bei Gewalt wie z.B. sexuelle Gewalt, Gewalt in Beziehung und/oder Familie, Stalking, Beziehungsverbot und Zwangsheirat etc. findest du hier: opferhilfe-bern.ch

Hältst du es zu Hause nicht mehr aus?

Hier findest du Unterschlupf:

- Notschlafstelle NAG, Tel. **031 381 77 81**
- pluto Notschlafstelle, pluto-bern.ch, Tel. **078 247 24 44**

Alle Angebote sind kostenlos.

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne

Berner Gesundheit
Santé bernoise

