



Ampel-Übung

Was will die Übung?

In der Übung
geht es um das Thema:
Zustimmung.

Jugendliche können diese Sachen üben:

- eigene Grenzen erkennen
- eigene Wünsche erkennen
- eigene Wünsche sagen
- miteinander lernen

auch von verschiedenen Meinungen

Was bedeutet Zustimmung?

Zustimmen bedeutet:

Ja sagen.

Bei sexuellen Handlungen
müssen alle,
die mitmachen
zustimmen.

Dann kann es für alle
ein gutes Erlebnis sein.

Das mache ich so:

Ich bin ganz vorsichtig.
Mit meinen Berührungen.
Mit meinen Fragen.
Ich mache alles langsam.
Damit alle Menschen
mitbekommen
was ich mache.
Das muss man
immer wieder üben.
Die Ampel-Übung ist
so eine Übung.

Diese Sachen kannst

Du dabei üben:

- Über Deine Gefühle nachdenken.
- Über die Gefühle von anderen nachdenken.
- Deine eigenen Gefühle erkennen.
- Die Gefühle von anderen erkennen.

Wie geht die Ampel-Übung?

- Wir sprechen darüber was **Zustimmung** bedeutet.
- Wir erklären die **Ampel-Farben**.

Stellt Euch vor:

Berührung ist wie über eine Kreuzung
fahren.

Bei jeder Ampel

musst Du auf die Farbe aufpassen.

Jede Ampel hat eine andere Farbe:

Die Ampel ist **Grün**: Du fährst weiter.

Die Ampel ist **Gelb**: Du bist nicht ganz
sicher wie's weiter geht.

Die Ampel ist **Rot**: Stop! Du bleibst