



# Projektpräsentation

**„Die Zyklus-Show“**

**„Agenten auf dem Weg“**

Ein sexualpädagogisches Präventionsprojekt für Mädchen und Jungen im Alter von 10 bis 12 Jahren und deren Eltern



# Inhaltsverzeichnis

Projektidee	3
Projektziele	5
Angebot und Zielgruppe	7
Mädchenworkshop: „Die Zyklus-Show“	9
Jungenworkshop: „Agenten auf dem Weg“	11
Wir bieten an:	12
Kursleiterinnen und Kursleiter	13
Geschichte des MFM-Projekts®	14

# Projektidee

Wie Mädchen und Jungen ihren eigenen Körper erleben und bewerten, hat grossen Einfluss auf ihr Selbstwert- und Lebensgefühl.

Sich als Frau oder als Mann zu bejahen ist eine entscheidende Entwicklungsaufgabe junger Menschen.

Ein verantwortungsvoller Umgang mit Gesundheit, Sexualität und Fruchtbarkeit kann nur dann gelingen, wenn junge Menschen dem Körper Achtung und Wertschätzung entgegenbringen – nicht nur dem eigenen, sondern auch dem des anderen Geschlechts.



Nur was ich  
schätze, kann  
ich schützen!

# Projektziele

## **Vorbereitung ist alles!**

Altersgerechte, geschlechtsspezifische Vorbereitung bereits vor bzw. zu Beginn der Pubertät (10 – 12 Jahre).

## **Emotionaler Bezug**

Durch die liebevolle, anschauliche Darstellung des Körpergeschehens werden neben dem Verstand die Gefühlsebene und alle Sinne angesprochen. Wertschätzung ist „Herzessache“.

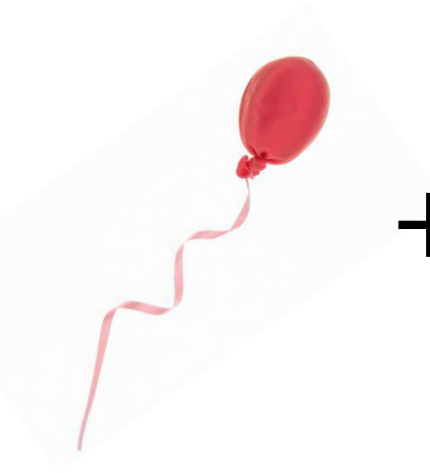
## **Bescheid wissen**

Wer mit seinen Körperzeichen vertraut ist, findet einen besseren Zugang zu seinem Körper, weiss Bescheid über sich und fühlt sich wohler in seiner Haut.

## **Einbezug der Eltern**

Die Eltern sind wichtige Bezugspersonen, wenn es um die Sexuaufklärung ihrer Kinder geht. Deshalb werden auch sie umfassend informiert.





+



=



# Angebot und Zielgruppe

Tagesworkshop für Mädchen  
(10 – 12 Jahre)

**„Die Zyklus-Show“ – dem Geheimcode  
meines Körpers auf der Spur**

Tagesworkshop für Jungen  
(10 – 12 Jahre)

**„Agenten auf dem Weg“**

Vortrag für Eltern und interessierte Erwachsene  
**„Wenn Mädchen Frauen werden“**  
**„Wenn Jungen Männer werden“**

Die Eltern bekommen Informationen über den genauen Workshopinhalt des MFM-Projekts® und lernen die Kursleitung kennen.

Auf ganz neue Art und Weise werden auch sie mit den spannenden Vorgängen im Körper des Mannes und dem faszinierenden Zyklusgeschehen der Frau vertraut gemacht. Sie werden ermutigt, ihren Söhnen und Töchtern einen positiven Zugang zu ihrem Körper zu vermitteln und mit ihnen im Gespräch zu bleiben.





# Mädchenworkshop: „Die Zyklus-Show“



Im eintägigen Workshop erfahren die Mädchen wertschätzend und liebevoll, was sich in ihrem Körper verändert, wenn sie Frauen werden. „Die Zyklus-Show“ ist eine einzigartige, berührende und anschauliche Darstellungsform des weiblichen Zyklus, bei der die Mädchen die Rolle der Hormone einnehmen und staunend erleben, was diese in ihrem Körper jeden Monat wieder neu bewirken. Die Mädchen erfahren dabei, welche Aufgabe die Östrogenfreundinnen haben, beobachten, wie die Eizelle den Sprung ins grosse Abenteuer wagt, was das Progesteron-Team in Erwartung eines hohen Gastes alles vorbe-

reitet und verstehen, wie es zu ihrer (ersten) Menstruation kommt.

Sie gehen „dem Geheimcode ihres Körpers auf die Spur“. Dabei entdecken sie die Zeichen, die ihnen verraten, wie sich ihr Körper vorbereitet und was im Zyklus momentan geschieht. Das ausführliche Besprechen der Menstruation bereitet die Mädchen auf ihre monatliche Blutung vor, schenkt Vertrauen und weckt Stolz.

Eine besinnliche Betrachtung der verschiedenen Lebensphasen der Frau rundet den Workshop ab.





# Jungenworkshop: „Agenten auf dem Weg“

Im Agentenspiel geht es um das Zeugungs- und Befruchtungsgeschehen. Im Sinne von lebendigem Lernen nehmen die Jungen aktiv am Workshop teil. In einem Stationenspiel schlüpfen sie als Spezialagenten in die Rolle der Spermien. Auf ihrer Reise durch den männlichen Körper erleben sie zunächst, wie die Spermien im Hoden heranreifen. Sie besuchen ein Spezialausbildungscamp und erhalten die Ausrüstung für ihren Geheimauftrag. Über weitere Stationen wie z.B. die Snackbar und den Wildwasserkanal gelangen sie schliesslich

durch das Gebärmutterhotel ans Ziel ihrer Reise, wo das Siegerspermium eine Eizelle befruchtet. Hier erfahren sie auch, warum Mädchen eine Blutung und einen immer wiederkehrenden Zyklus haben.

Im „Happy Man“ werden die Jungen mit ihren körperlichen Veränderungen in der Pubertät vertraut gemacht. Offen und achtsam wird über das Thema informiert.



# Wir bieten an:

Workshops und Vorträge im Rahmen des Schulunterrichts. Hauptzielgruppe 5. Klasse.

Workshops und Vorträge, die von Vereinen oder anderen Institutionen organisiert werden

Workshops und Vorträge die von MFM-KursleiterInnen privat organisiert werden

## **Dauer Workshop:**

6 Stunden

## **Alter:**

10 – 12 Jahre (oder nach Absprache)

## **Vortragsabend:**

Der Vortragsabend (2 Std.) findet im Voraus statt.

## **Preise:**

Für Schulen und Vereine: [www.mfm-projekt.ch](http://www.mfm-projekt.ch)

## **Kursdaten:**

Siehe [www.mfm-projekt.ch](http://www.mfm-projekt.ch)



# Kursleiterinnen und Kursleiter

## **Kursleiterinnen und Kursleiter:**

Alle Kursleiterinnen und Kursleiter MFM-Projekt® sind selbständig erwerbend und dem Verein MFM-Projekt® Deutsche Schweiz angeschlossen.

Sie sind verpflichtet, sich an die Projektrichtlinien zu halten und regelmässig Weiterbildungen zu besuchen.

Bitte nehmen Sie direkt mit einer Kursleiterin oder einem Kursleiter in Ihrer Nähe Kontakt auf, wenn Sie das MFM-Projekt® in Ihrer Schule, über Ihren Verein oder privat anbieten möchten.

Kontaktdaten finden Sie auf der Homepage:

**[www.mfm-projekt.ch](http://www.mfm-projekt.ch)**

# Geschichte des MFM-Projekts®

**1999**

„Nur was ich schätze, kann ich schützen“.  
Mit diesem Leitgedanken wird das MFM-Projekt® (Mädchen-Frauen-Meine Tage) im Raum München unter der Leitung von Dr. med. Elisabeth Raith-Paula ins Leben gerufen. Eltern, Mädchen und Lehrpersonen sind begeistert und es entsteht rasch eine grosse Nachfrage. Fünf Jahre später kommt das Parallelprojekt für Jungen (Mission-For-Men) dazu. Inzwischen wird das MFM-Projekt® in ganz Deutschland, in mehreren EU-Ländern und der Schweiz angeboten.

**2001**

2001 stellt Dr. med. Elisabeth Raith-Paula das MFM-Projekt® erstmals in der Schweiz vor. Auch die Schweizerinnen und Schweizer sind begeistert. Kurz darauf bieten erste Kursleiterinnen Mädchenworkshops und Elterninformationen in der Schweiz an.

2003 führt Spiez, dank der Initiative des Vereins Spiezer Agenda 21, als erste Schweizer Gemeinde das MFM-Projekt® für alle 5./6. Klässlerinnen in der Schule an.

**2005**

2005 gründet eine Gruppe engagierter Frauen den Verein MFM-Projekt® Deutsche Schweiz, mit dem Ziel, die Qualität des MFM-Projekts® in der deutschen Schweiz sicherzustellen und das Angebot zu fördern. Alle Kursleiterinnen treten dem Verein bei.

**2007**

2007 führt der Verein MFM-Projekt® Deutsche Schweiz die erste Ausbildung für Kursleiterinnen mit Dr. med. Elisabeth Raith-Paula in der Schweiz durch.

„Best-practice“-  
Projekt in der  
Europäischen Union  
2003

**2008**

2008 schliessen die ersten Männer ihre Ausbildung ab und bieten seither Jungenkurse in der deutschen Schweiz an.

Dr. med. Elisabeth  
Raith-Paula wird das  
Bundesverdienstkreuz  
verliehen  
2010

**2012**

2012 wird das MFM-Projekt® in der gross angelegten, wissenschaftlichen Studie „Zukunft mit Kindern – Fertilität und gesellschaftliche Entwicklung in Deutschland, Österreich und der Schweiz“ als vorbildliches, sexualpädagogisches Projekt empfohlen. Das MFM-Projekt® ist auch in der deutschen Schweiz stetig gewachsen. Im Jahr 2012 wurden 173 Mädchen- und 98 Jungensworkshops in öffentlichen Kursen und in Schulen durchgeführt. Insgesamt haben 3'640 Kinder an diesen Workshops teilgenommen und 3'510 Eltern und andere interessierte Personen die Vorträge besucht.

Ashoka-Fellow  
2012



## Deutsche Schweiz

Verein MFM-Projekt® Deutsche Schweiz  
[www.mfm-projekt.ch](http://www.mfm-projekt.ch)



## Buchtipp

**Was ist los in meinem Körper?**  
**Alles über Zyklus, Tage, Fruchtbarkeit**

Dr. med. Elisabeth Raith-Paula  
Pattloch-Verlag  
ISBN: 978-3-629-01431-3