

# 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 selbst zu bejahen ist eine entscheidende Entwicklungsaufgabe junger Menschen.

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



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“.

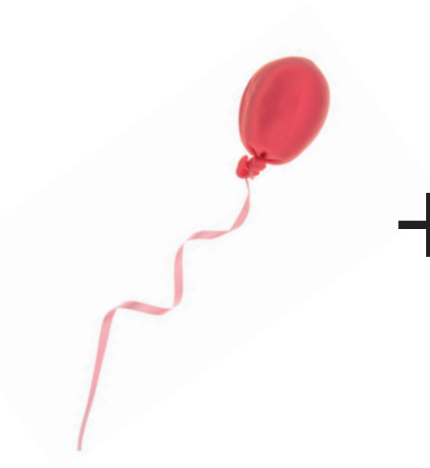
## **Bescheid wissen**

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

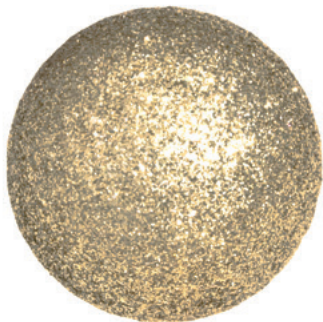
## **Einbezug der Eltern**

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





+



=



# Angebot und Zielgruppe

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.

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

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**





Gratuliere!  
Du bist die Gewinnerin!



# 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 vorbereitet 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 Workshoptag ab.

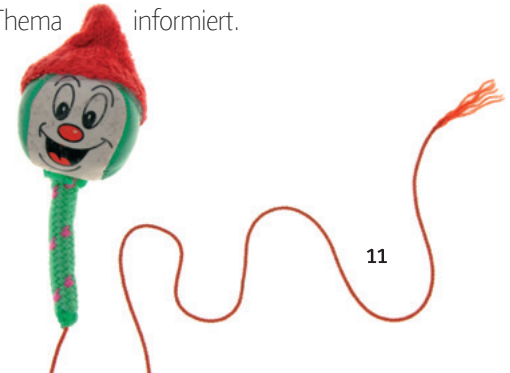


# Jungenworkshop: Agenten auf dem Weg

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.

## **Weitere Infos/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.

**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.  
Anzahl Kursteilnehmende 2012:  
2'375 Mädchen in 173 Workshops  
1'264 Jungen in 98 Workshops.

**2015**

2015 feiert der Verein MFM-Projekt® Deutsche Schweiz sein 10-jähriges Bestehen.  
Anzahl Kursteilnehmende 2015:  
3'540 Mädchen in 275 Workshops  
2'221 Jungen in 182 Workshops.

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

Empfohlen als  
vorbildliches sexual-  
pädagogisches Projekt  
in D, A und der Schweiz  
2012

**2020**

Die „Zyklus-Show“ und „Agenten auf dem Weg“ werden mittlerweile zu 67% an Schulen durchgeführt.  
Anzahl Kursteilnehmende 2020:  
5'246 Mädchen in 430 Workshops  
4'167 Jungen in 349 Workshops.

Ashoka-Fellow  
2012





## Deutsche Schweiz

Verein MFM-Projekt® Deutsche Schweiz

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