



# Elterninformation

## Mädchen und Jungen in die Pubertät begleiten



# Liebe Eltern



Ihr Kind besucht diese Tage einen Workshop des MFM-Projekts®. Gerne hätten wir Ihnen persönlich vorgestellt, was Ihr Kind erwartet, worauf Sie sich als Eltern freuen können und was unser Projekt einzigartig macht.

Da der Elternvortrag, der ein fester Bestandteil unseres Projekts ist, aufgrund der Corona-Situation nicht stattfinden kann, sprechen wir Sie auf diesem Wege an.

Informationen zum Thema Pubertät und Aufklärung sind wichtig. Wir streben aber weit mehr an: Wir möchten den Kindern einen positiven, spannenden und spielerischen Einstieg in ein Thema bieten, das vielen erst mal peinlich erscheint. Im Workshop erfahren die Kinder Erstaunliches und Berührendes und sie merken, dass man über dieses Thema „ganz normal“ sprechen kann.

Natürlich ersetzt diese Broschüre das persönliche Kennenlernen und den Austausch mit der Kursleitung nicht. Wir ermuntern Sie deshalb, sich bei Bedarf bei der Kursleitung persönlich zu melden.

Claudia Bernoulli  
Präsidentin Verein MFM-Projekt® Deutsche Schweiz



# Positiver Start in die Pubertät

In den Workshops werden die Jungen und Mädchen auf eine Entdeckungsreise durch ihren Körper geschickt. In dieser spielerischen Form erleben sie die spannenden Vorgänge um die Pubertät, die dabei beginnende Fruchtbarkeit und das Zyklusgeschehen hautnah.

Untermalt mit Musik und farbenfrohen Materialien ermöglichen wir das Lernen mit allen Sinnen. Die Jungen und Mädchen erleben und staunen, was ihr Körper für ein Wunder ist.



## Nur was ich schätze, kann ich schützen

Die Wertschätzung des eigenen Körpers erhöht nicht nur den Selbstwert, sondern unterstützt die jungen Menschen darin, gut für ihren Körper zu sorgen und die Verän-

derungen während der Pubertät positiv zu erleben. Dies wirkt sich auch auf die spätere Einstellung zu Gesundheit, Sexualität und Fruchtbarkeit aus.

## Jedes Kind ist anders, und jedes ist okay

Dieser Haltung folgend sprechen wir im Workshop verschiedene Formen von geschlechtlicher und sexueller Vielfalt an. Dies entspricht dem menschenrechtsbasierten Ansatz in der Sexualpädagogik, wie er im Lehrplan 21 und von der WHO vertreten wird.

## Jedes Kind ein doppelter Sieger

Während dem Workshop erkennen die Kinder, welch ein grosses Glück und Geschenk es ist, dass es da ist und lebt: Von Millionen von Spermien und Aber-tausenden von Eizellen haben sich genau diejenige Eizelle mit derjenigen Spermie getroffen, die nötig waren, dass genau dieses Kind zur Welt kommen konnte. Dies ist der Moment des Staunens und der Dankbarkeit über das Wunder des Lebens.



# Die Zyklus-Show – der Mädchenworkshop

## Ein Kind entsteht

Die Mädchen erleben, wie auf der Bühne des Lebens (den inneren Geschlechtsorganen der Frau) ein Kind entsteht. Sie lernen die Gleichung des Lebens kennen (Spermie + Eizelle = Baby). Auf einem grossen Bodenbild aus Stoff verfolgen sie den Weg der Spermien und was die

verschiedenen Hormone alles tun, um die Gleichung des Lebens Wirklichkeit werden zu lassen. Während dieser Show, untermalt mit Musik und mit vielen symbolischen Materialien, dürfen die Mädchen staunen und auf spielerische Art die Anatomie des weiblichen Körpers und die hormonellen Vorgänge mit Kopf und Herz erlernen.



## Die Zyklus-Show

Das Bodenbild mit den weiblichen inneren Geschlechtsorganen wird nun zur Bühne, auf welcher die Mädchen in die Rolle der Hormone schlüpfen und die komplizierten Vorgänge des Zyklus' auf anschauliche Art erleben. Sie lernen die „Geheimcodes“ wie z.B. den Zervixschleim kennen, die ihnen signalisieren, was gerade im Inneren ihres Körpers geschieht.

Die Mädchen begreifen, dass sich auch ihr Körper mit dem Beginn der Pubertät

immer wieder auf einen möglichen kleinen Gast (eine befruchtete Eizelle) vorbereiten wird. Eizellen reifen heran, Östrogene beginnen mit der Vorbereitung für eine Schwangerschaft, weitere Hormone steuern den Eisprung. Selbst wenn es zu keiner Befruchtung kommt, bereitet das Progesteron das „Luxushotel“ (die Gebärmutter) weiter vor. Zieht keine befruchtete Eizelle ein, wird mit der Menstruation „aufgeräumt“ und die Show kann wieder von vorne beginnen.

### Die Menstruation als Luxus

Die Mädchen erlernen den Umgang mit der Menstruation; Binden und andere Hygieneartikel werden vorgestellt und angefasst, die Vulva (das äussere weibliche Geschlecht) mit ihren Öffnungen und der Klitoris werden erklärt.

So erfahren die Mädchen, dass die Menstruation nichts Ekliges ist und die erste Monatsblutung in manchen Regionen der Welt gefeiert wird – etwas, das auch sie innerhalb der Familie oder mit Freundinnen tun dürfen, wenn ihnen danach ist.

„Es ist ein ganz spannender Tag gewesen“, meinte Tamara, „viel interessanter als jeder Schultag.“ Zudem sei sie stolz, dass sie eine zweifache Siegerin sei.

Sie meinte, wenn sie wieder ein Kind auslachen würde, so sei ihr dies nun jetzt egal. Sie wisse, wie speziell sie sei.



### Die Pubertätsentwicklung

Die Mädchen lernen, dass Östrogene (im Workshop dargestellt als rote Herzen, die Östrogenfreundinnen) ihren Körper weiblich formen, die Hüfte breiter werden und die Brüste wachsen lassen. Sie erfahren, dass sie auch männliche Hormone (Testosterone) produzieren, welche das Wachstum der Achsel- und Intimbehaarung sowie der Schweißproduktion anregen.



Es wird auch auf die veränderten Gefühle eingegangen, wie verliebt sein oder das Bedürfnis sich abzugrenzen.



## Agenten auf dem Weg – der Jungenworkshop

### Das Agenten-Spiel

Die Jungen verwandeln sich während dem Workshop in „Spermien-Agenten“, die den Auftrag erhalten, das Überleben der Menschheit sicher zu stellen. Im nun folgenden Abenteuerspiel erleben sie als Spermien ihre Entstehung in den Hoden und verfolgen deren Weg durch den Körper des Mannes in Form eines Postenlaufs. Dabei erlernen sie den Aufbau und die Funktion der männlichen Geschlechtsorgane. Es werden Spielbegriffe und Aktivitäten verwendet, welche die Funktion der Organe veranschaulichen (z.B. „Trainingscamp“ für die Nebenhoden, in denen ein Fitnessstraining stattfindet).

Wir besprechen mit den Jungen, wie und wann es zu einer Erektion kommen kann, wie die Penishygiene zu handhaben ist und dass gewisse Jungen aus unterschiedlichen Gründen beschnitten sind. Sie erfahren auch, dass Sexualität etwas Schönes ist. Unterwegs im Körper der Frau erlernen die Spermien-Agenten den Aufbau und die Funktion der Geschlechtsteile der Frau. Nur eine einzige Spermie kann am Schluss die Eizelle befruchten: Dies ist der Beginn eines neuen Lebens.



### Schwangerschaft und Geburt

Die Jungen erfahren, wie sich die Eizelle teilt und sich zur Gebärmutter („Luxushotel“) aufmacht, wo der Körper der Frau allen erdenklichen Luxus für sie vorbereitet hat. Die Eizelle nistet sich dort ein und entwickelt sich zum Kind. Wir besprechen die Geburt und klären auch, wie sich entscheidet, ob es ein Junge oder ein Mädchen wird.



### Der Zyklus der Frau

Anhand von sechs Schaubildern erlernen die Jungen den Zyklus der Frau. Sie verstehen, warum es monatlich eine Menstruation gibt, was sie bedeutet und

natürlich auch, dass sie nichts Ekliges ist: Nein, sie besteht aus dem Luxus, welcher für die Eizelle im Luxushotel jeden Monat vorbereitet wird.



„Sehr erstaunt hat mich, dass sich Jonas am nächsten Tag gegen Abend bei mir bedankt hat, dass ich ihm so ein schönes Hotelzimmer bereitet habe, damit er auf die Erde kommen konnte. Da habe ich Dankbarkeit und Wertschätzung gespürt, damit habe ich nun wirklich nicht gerechnet.“

Dieser eine Satz, das spüre ich einfach schon jetzt, wird mir über jede „Pubertäts-Auseinandersetzung“ helfen, im Vertrauen, dass ein wichtiger Samen gesetzt wurde... auch wenn mal wieder darüber etwas wuchert.“



### Die Pubertätsentwicklung

Das Hormon Testosteron macht den Jungen zum Mann. Auf einem grossen Plakat mit einem Jungenkörper zeichnen die Jungen die Veränderungen während der Pubertät ein und wir besprechen diese – so z.B. Wachstum, Körpergeruch und Hygiene, Stimmungsschwankungen, neue Interessen und Gefühle.

## Ins Gespräch kommen

Viele Jungen und Mädchen erzählen von sich aus, was sie im Workshop erlebt haben und was sie erstaunt oder berührt hat. Wenn ihr Kind einen ruhigen Moment braucht, um ein Gespräch zu suchen, sorgen Sie für eine solche Gelegenheit.

Geschieht das nicht von selbst, können Sie den Dialog selber beginnen – etwa indem Sie erzählen, wie Sie aufgeklärt wurden oder indem Sie eine Frage stellen, die Ihnen beim Lesen dieser Broschüre durch den Kopf gegangen ist. Oder Sie kaufen für Ihr Kind ein Buch zum Thema und kommen auf diese Weise ins Gespräch.

### Buchtipps

Sie finden auf unserer Website eine Liste mit Buchempfehlungen, geordnet nach Schwerpunkten.



### Weitere Informationen

Auf unserer Website [www.mfm-projekt.ch](http://www.mfm-projekt.ch) finden Sie weitere Informationen und können anhand von TV-Beiträgen in einen Workshop hineinschauen.

### Kontakt mit der Kursleitung

Gerne steht Ihnen auch die Kursleitung für weitere Auskünfte zur Verfügung. Die Kontaktdaten finden Sie auf dem Elternbrief.

### Das MFM-Projekt®

Das MFM-Projekt® wurde 1999 unter der Leitung von Dr. med. Raith-Paula ins Leben gerufen. Inzwischen werden die mehrfach ausgezeichneten Workshops in vielen EU-Ländern und in Übersee angeboten. Das MFM-Projekt® ist das grösste sexualpädagogische Präventionsprojekt in der Deutschschweiz und erreicht mehr als jedes zehnte Kind.