

SERVICE

Jungs kommen vom Mars ...

Die einen kommen vom Mars, die anderen von der Venus und beide Geschlechter haben viele Fragen. Locker und einfühlsam beantwortet das Buch alles, was Buben über das eigene und das andere Geschlecht wissen wollen. In einer Sprache, die ihnen vertraut ist, erfahren Knaben alles über die Themen Körper und Hygiene, Gefühle, Stimmbruch, Ernährung, Eltern, Freunde, Liebe, Sex. (so)



«Was Jungs wissen wollen». Ravensburger-Verlag. 47 Seiten. 9.90 Franken.

... und Mädchen sind von der Venus

Mädchen erhalten in diesem Buch viele praktische Tipps zu den Themen Menstruation, Körperpflege, Ernährung und Fitness. Ausserdem finden sie offene und klare Antworten und Informationen zu den Themen Gefühle, Eltern, Freunde, Liebe, Sex und Jungs. Locker und einfühlsam beantwortet das Buch alles, was Mädchen über das eigene und das andere Geschlecht wissen wollen. (so)

«Was Mädchen wissen wollen». Ravensburger-Verlag. 47 Seiten. 9.90 Franken.

Pubertät kann faszinierend sein

Das Buch von Elisabeth Raith-Paula, illustriert mit vielen Fotos und Zeichnungen führt in Form einer Show in zwei Akten durch den weiblichen Zyklus. Spannend, verständlich, klar und ohne falsche Tabus. Das Buch die Angst vor körperlichen und seelischen Veränderungen. (so)



Elisabeth Raith-Paula: «Was ist los in meinem Körper». Pattloch-Verlag. 144 Seiten. 23.90 Franken.

# Auf Entdeckungsreise durch den eigenen Körper



Die Bühne des Lebens: In den neuen Aufklärungskursen spielen Mädchen im Alter von zehn bis zwölf Jahren den weiblichen Zyklus nach.

**Schützen kann man nur das, was man auch liebt. Das ist der Grundgedanke auf dem die neuen sexuellen Früherziehungskurse basiert. Weniger Anleitung zu Safer Sex als vielmehr eine Art Erkundungstour durch den eigenen Körper.**

Von Andrea Hilber Thelen

Sichtlich verlegen stehen an diesem Samstagmorgen rund 17 Mädchen im Kirchgemeindesaal in Ilanz. Sie alle wurden von ihren Müttern für den Kurs mit dem mysteriösen Namen «Die Zyklus Show» angemeldet. Irgendetwas über das Frauwerden, oder die Periode, oder über Jungs würden sie hier erfahren. Mit einer leisen Ahnung und einem vagen Wissen, über das was sie an diesem Tag erwartet, verabschieden sich die Mädchen von ihren Müttern, die sich wiederum gegenseitig verschwörerische Blicke zuwerfen.

**Das grosse Staunen der Eltern**  
Im Gegensatz zu ihren Töchtern wissen die Mütter ziemlich genau, was Kursleiterin Anna Meyer-Zurfluh ihrem Nachwuchs an diesem Samstag vermitteln wird. Sie alle haben den Eltern-

abend besucht, der zum fixen Bestandteil des Aufklärungsprojekts gehört. «Ich habe mir etwas ganz anderes vorgestellt», erzählt eine Mutter aus dem Domleschg. «Am Elternabend habe ich gelernt, dass es bei diesen Kursen wirklich um die Frau und ihren weiblichen Zyklus geht. Gar nicht um Geschlechtsverkehr und Verhütung.» Der Elternabend hat bei allen einen bleibenden Eindruck hinterlassen. «Ich wusste vor dem Workshop gar nicht, dass ich eigentlich nichts über die Vorgänge in meinen Körper weiss», erzählt eine andere Mutter. Doris Wäfler, Präsidentin des «Mädchen-Frauen-Meine Tage» kurz MFM-Projekts in der Schweiz und kennt die Reaktionen der Eltern: «Wir haben viele Frauen die nach dem Vortrag kommen und sich bedanken und sagen, dass sie zum ersten Mal in ihrem Leben ihren eigenen Körper richtig verstanden hätten.» Einmal, so erzählt Wäfler, die selber Kursleiterin ist, hätte ein alleinerziehender Vater einer Kursleiterin gesagt: «Das, was Sie uns heute erzählt haben, sollte eigentlich auch jeder Mann wissen.»

**Die Zyklusshow für die Mädchen**  
Der Name «Zyklus Show» ist keineswegs zu hoch gegriffen. Der ganze Mädchen-Workshop wird als eine Art

Event inszeniert. Mit farbigen, glänzenden Tüchern wird das weibliche Geschlechtsorgan gestaltet. Die männlichen Samen sind farbige Bonbons und Sugus und die Mädchen selber schlüpfen in die Rolle der weiblichen Hormone. «Wir nennen das Bodenbild die Bühne des Lebens», erklärt Wäfler, «weil hier das Leben entsteht.» Die Mädchen schlüpfen in die Rolle von Östrogenfreudinnen und schicken die Bonbons, also die Spermazellen, in die beiden Eileiter. Ob der Eisprung im linken oder rechten Eileiter stattfindet, entscheidet der Würfel. Ähnlich spielerisch sind die Aufklärungskurse für Jungs gestaltet, die ausschliesslich von Männern geleitet werden. Hier schlüpfen die angehenden Männer in die Rolle eines «Spermaagenten», der versucht als einer von sieben Milliarden Spermien, die ausgewählte Eizelle zu treffen.

**Das Spiel des Lebens**  
Um vier Uhr nachmittags präsentieren die Mädchen ihren Müttern die grosse «Zyklus Show». Die Mutter aus dem Domleschg ist begeistert. «Das war wunderschön, wie die Mädchen uns den ganzen Zyklus der Frau vorspielen. Ich bin sicher an diese Bilder erinnern sie sich auch später noch.» Die Art und Weise wie dieses Wissen ver-

mittelt wird, habe ihr sehr imponiert. «Es war alles so spielerisch und sehr liebevoll. Ich weiss hier lernen sie, dass eine Periode nichts Ekliges ist sondern völlig normal und wichtig ist.» 17 merklich veränderte Mädchen werden nach dem Kurs von ihren Müttern in Empfang genommen. Es wird gequatscht und gekichert. Mit einem verschmitzten Lächeln schmiegt sich eine Tochter an ihre Mutter: «Du es gibt Völker, da machen sie für das Mädchen nach der ersten Periode eine richtige Party. Machen wir das dann auch?»

Das MFM-Projekt

Das sexualpädagogische Aufklärungskonzept erhielt 2002 den Bayrischen Präventionspreis und wurde 2003 von der EU als bestes Aufklärungskonzept ausgezeichnet. Mittlerweile ist das MFM-Projekt das grösste sexuelle Früherziehungsprojekt Deutschlands und wird inzwischen in verschiedenen europäischen Ländern aber auch Afrika und Südamerika angeboten.

Weitere Informationen für Schulen und Eltern sind unter [www.mfm-projekt.ch](http://www.mfm-projekt.ch) zu finden.

## «Nur was ich schätze, kann ich wirklich schützen»

«Mädchen-Frauen-Meine Tage» und «Mission For Men», kurz MFM-Projekt, sind 1999 von Elisabeth Raith-Paula gegründet worden. Für ihre Verdienste wurde die Ärztin 2010 das Bundesverdienstkreuz verliehen.

Mit Elisabeth Raith-Paula sprach Andrea Hilber Thelen

**Elisabeth Raith-Paula, wie ist die Idee zu diesem Projekt entstanden?**

Elisabeth Raith-Paula: Damals war ich Mitte 20, Medizinstudentin und angeblich gut aufgeklärt. Als ich 1984 meine Doktorarbeit zum Thema «Natürliche Familienplanung» schrieb, wurde mir klar, dass ich doch sehr wenig über mich, meinen Körper und die Fruchtbarkeit der Frau wusste, dass es da eine Art Geheimcodes im weiblichen

chen Körper gibt, von denen ich keine Ahnung hatte und die meisten anderen Frauen auch nicht, von den Männern ganz zu schweigen. Ich habe erkannt, dass dieses Basiswissen um Körper und Fruchtbarkeit wichtig ist, mir gut tut und mir eine unglaubliche Körperkompetenz gab. Seit dieser Zeit ist es mir ein Anliegen, dieses Wissen möglichst vielen Menschen weiterzugeben. Ja ich kann sagen, es wurde mein Lebenswerk.

**Welches sind die erklärten Ziele des Projektes?**

Bis heute sind die Themen Zyklus, Fruchtbarkeit und Menstruation ein Tabu in unserer Gesellschaft. Der Biologieunterricht beschränkt sich zwangsläufig auf biologisches Faktenwissen. Dabei stehen die Gefahren und Schattenseiten, die mit der Geschlechtsreife verbunden sind, wie ungeplante Schwangerschaften, Aids

und andere sexuell übertragbare Krankheiten im Mittelpunkt. An dieser Stelle bietet MFM-Projekt eine wichtige Ergänzung. Denn bevor ich überhaupt die ganzen Gefahren erkennen, begreifen beziehungsweise mich schützen kann, muss ich zunächst mich und meinen eigenen Körper verstehen lernen. In jedem von uns passieren so viele fantastische Dinge, die jeder von uns wissen und vor allem auch schätzen sollte. Aus diesem Grund ist der Leitgedanke des Projekts bis heute «Nur was ich schätze, kann ich schützen.» Die Wertschätzung des eigenen Körpers ist darum aus meiner Sicht die wich-

tigste Grundprävention, auf der alles andere aufbaut.

**Viele Eltern haben Angst, dass ihre Kinder zu früh «sexualisiert» werden. Wie sehen Sie das?**



«Fruchtbarkeit und Periode sind immer noch Tabuthemen»

Elisabeth Raith-Paula. Die deutsche Ärztin ist Initiatorin und Gründerin des MFM-Projekts.

Viele sexualpädagogische Projekte beginnen erst in einem Alter, in dem die meisten Mädchen und Jungen bereits mitten in der Pubertät sind und viele Mädchen bereits ihre erste Regelblutung, mehr oder weniger positiv erlebt haben. Deshalb richtet sich das Projekt an Mädchen und Jungen am Anfang ihrer Pubertät. Es möchte ihnen die Möglichkeit geben, in aller Ruhe erfahren und erleben zu dürfen, was sich alles an Wunderbarem, Staunenswertem und Faszinierendem in ihrem Körper entwickelt und sie so in positiver Weise auf die Veränderungen vorbereiten. Zielgruppe der Workshops sind von daher Mädchen und Jungen im Alter von zehn bis zwölf Jahren.

**Es geht also in den Workshops nicht um Safer Sex?**

Eine positive Einstellung und Wertschätzung dem eigenen Körper gegenüber ist der beste Schutz. Diese Wertschätzung ist die Grundvoraussetzung dafür, sich im weiblichen Körper wohlfühlen und darüber hinaus verantwortlich mit dem eigenen Körper, mit Sexualität und Fruchtbarkeit umgehen zu können. Dies ist die Grundlage jeder Präventionsarbeit und der Schlüssel für ein echtes, erfolgreiches Schutzverhalten nach dem Motto: «Weil ich es mir wert bin!»