



Mädchen und Jungen  
in die Pubertät  
begleiten  
Ein sexualpädagogisches  
Präventionsprojekt

## Positiver Start in die Pubertät

### Der Workshop

Wie Mädchen und Jungen ihren eigenen Körper erleben und bewerten, hat grossen Einfluss auf ihr Selbstwertgefühl. Sich als Frau oder Mann zu bejahen und die körperlichen Veränderungen in der Pubertät positiv zu erleben, ist für Heranwachsende sehr wichtig. Das MFM-Projekt® unterstützt sie und Ihre Familien dabei.

### Der Elternvortrag

Am Elternvortrag werden Eltern und interessierte Erwachsene auf eine neue, wertschätzende Art und Weise mit den faszinierenden Vorgängen im Körper von Mann und Frau vertraut gemacht und erhalten neue Impulse für gemeinsame Gespräche in der Familie.

### Mädchen und Jungen in die Pubertät begleiten

### Das MFM-Projekt®

Dr. med. Elisabeth Raith-Paula hat das MFM-Projekt® 1999 ins Leben gerufen und ist in über 15 Ländern vertreten. Das MFM-Projekt® Schweiz ist politisch, kulturell und konfessionell unabhängig. Unter dem Leitgedanken „Nur was ich schätze, kann ich schützen“ werden die Jungen und Mädchen mit den Vorgängen in ihrem Körper vertraut gemacht. Dadurch entwickeln sie ein gesundes Selbstvertrauen, gewinnen an Selbstsicherheit und lassen sich weniger verunsichern.



### “Die Zyklus-Show“

Mit viel Material und Musik lernen die Mädchen, die Vorgänge rund um Pubertät, Zyklusgeschehen und Fruchtbarkeit liebevoll und im geschützten Rahmen kennen. Sie schlüpfen in die Rolle der Hormone und erleben staunend, wie die Eizelle den Sprung ins grosse Abenteuer wagt. Das Verstehen und Besprechen der Menstruation bereitet die Mädchen auf ihre monatliche Blutung vor, schenkt Vertrauen und weckt Stolz.



### “Agenten auf dem Weg“

In einem Abenteuerspiel lernen die Jungen die Vorgänge rund um Pubertät und Fruchtbarkeit wertschätzend kennen und verstehen. Als Spezialagenten in der Rolle der Spermie machen Sie sich auf die Reise durch den männlichen und weiblichen Körper, wo die Siegerspermie am Ende der Mission eine Eizelle befruchtet und ein Kind entsteht. Hier erfahren sie auch, warum Mädchen eine Blutung und einen immer wiederkehrenden Zyklus haben.



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



## „Agenten auf dem Weg“

... was Jungen über ihren Körper wissen sollen...

Ein Tagesworkshop für Jungen von 10-14 Jahren und der Vortrag „Wenn Jungen Männer werden“ für die Eltern und andere interessierte Personen.

**Elternvortrag:** Freitag, 5. Juni 2026  
19.00 – ca. 20.30 Uhr

**Workshop:** Samstag, 6. Juni 2026  
09.00 – 16.00 Uhr

**Kursleitung:** Samuel Strässler  
Kursleiter MFM-Projekt®

**Kosten:** CHF 30.00

**Kursort:** Pfarrsaal Winznau  
Kirchweg 1  
4652 Winznau

**Anmeldung an:** Gabriella Scozzafava  
[gabriella.scozzafava@kath-goesgen.ch](mailto:gabriella.scozzafava@kath-goesgen.ch)

(Bitte mit Namen, Geb. Datum und Adresse des Kindes und einer Tel. NR. der Eltern)



## „Die Zyklus-Show“

... was Mädchen\* über ihren Körper wissen wollen...

Tagesworkshop für Mädchen\* von ca. 10-14 Jahren und der Vortrag „Wenn Mädchen Frauen werden“ für die Eltern und andere interessierte Personen.

**Elternvortrag:** Freitag, 05. Juni 2026  
19.00 – 20.30 Uhr

**Workshop:** Samstag, 06. Juni 2025  
09.00 – 16.00 Uhr

**Kursleitung:** Susanne Lehner  
Kursleiterin MFM-Projekt®

**Kosten:** CHF 30.00

**Kursort:** Pfarrsaal Obergösgen  
(unter der Kirche)  
Kirchweg 4  
4653 Obergösgen

**Anmeldung an:** Gabriella Scozzafava  
[gabriella.scozzafava@kath-goesgen.ch](mailto:gabriella.scozzafava@kath-goesgen.ch)

(Bitte mit Namen, Geb. Datum und Adresse des Kindes und einer Tel. NR. der Eltern)