

sexalog

Sexuelle Bildung im Dialog



cycleduc.org

Liebe Fachkräfte,

die Methoden der natürlichen Familienplanung sind nicht neu, aber überzeugen mit Argumenten wie der ausbleibenden hormonellen Belastung oder der geringen Kosten. Allerdings müssen diese Methoden gelernt werden.

Hier setzt cycleduc.org an:

cycleduc® möchte einen barrierearmen Zugang zu einer Variante der natürlichen Familienplanung schaffen. Dabei orientieren sie sich an der Knaus-Ogino-Methode. Auf diese Weise soll die eigene Körperwahrnehmung geschult, der Zyklus beobachtet und Zyklusvarianten erkennbar werden. Die angeleitete Beschäftigung mit dem eigenen Zyklus soll außerdem zu einer größeren Akzeptanz der Monatsblutung führen. Genauere Informationen zu der Knaus-Ogino-Methode finden sich auf der Seite unter dem Punkt „Methode“.

Mit cycleduc® werden allerdings keine Durchschnittswerte errechnet, sondern alle Tage einzeln „eingetragen“. Dies passiert durch Sticken. Täglich wird ein x bzw. Kreuz gestickt. Diese Kreuze unterscheiden sich dann farblich nach Menstruation, furchtbaren Tagen und denen dazwischen. Da jeder Zyklus neu eingetragen wird, kann die individuelle Zyklusdauer immer wieder neu dargestellt werden. Es ergibt sich dadurch ein Zyklusbild mit dessen Hilfe dann zurückgerechnet und die potenziell fruchtbaren Tage erkannt werden können. Durch das Sticken soll die kognitive, haptische und visuelle Wahrnehmung angesprochen werden.

Der selbstgestickten Zykluskalender kann auch von Personen, die nicht oder nur wenig Lesen oder Schreiben können, aber auch von Personen, die wenig oder keinen Zugang zu digitalen Angeboten haben, genutzt werden, da mit vielen Abbildungen gearbeitet wird. Unter dem Punkt „Umsetzung“ findet sich der Unterpunkt „Anleitung“. Dort kann eine Erklärung in Wort und Bild aber auch in Form von Piktogrammen geöffnet werden.

Mit dieser Anleitung könnte auch in einer **Präsenz- oder Onlineveranstaltung** gearbeitet

werden. Die Teilnehmer*innen bräuchten dann lediglich Stoff, drei unterschiedlich farbige Garne und eine Sticknadel.

Es kann aber auch ein Kit bestellt werden. Das Kit setzt sich zusammen aus:

- einem Stück Stoff, zum Sticken des Zyklusbildes
- drei farbige Fäden
- eine Sticknadel
- eine Anleitung mit in Schrift- und Bildform

Die Kits werden von Migrantinnen in München-Sendling hergestellt und dann an Institutionen und NGO's versandt.

Wer sich noch etwas genauer mit dem Thema auseinandersetzen möchte, findet auf der Seite noch weitere ausführliche Informationen zur Zyklusbiologie und Epidemiologie unter dem Punkt „Wissenschaft“. Die Seite lässt sich auch auf **Englisch** aufrufen und bedienen, so dass sie auch in Veranstaltungen genutzt werden kann, in denen die meisten Teilnehmer*innen kein oder wenig Deutsch sprechen und verstehen.

cycleduc.org kann sowohl für ältere Jugendliche als auch Erwachsene eingesetzt werden. Für die Verwendung von cycleduc® ist es gut, wenn Ihr Euch gut mit Natürlicher Familienplanung und Zyklen auskennt.

Eine kritische Anmerkung gibt es jedoch:

cycleduc.org spricht hauptsächlich Cis-Frauen und Cis-Mädchen an, da immer wieder von Frauen und Mädchen gesprochen wird. In Veranstaltungen kann diesbezüglich darauf hingewiesen werden, dass auch andere Geschlechter einen Zyklus, Menstruationen und fruchtbare Tage haben können.

Auf diese Seite hat uns der [pro familia Landesverband Thüringen](#) aufmerksam gemacht. Meldet euch bei Rückfragen doch gerne bei **Leonie Roth** (leonie.roth@profamilia.de).

Wie sind eure Meinungen zu dieser Seite? Und würdet Ihr sie benutzen? Schreibt es uns doch bitte in die Kommentare.

Verfasst von: Johanna Walsch, Sexualpädagogin, Beraterin und Beratungsstellenleiterin pro familia Eisleben

präsentiert von:

 **pro familia**

gefördert von:

 Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend