



BODY & SOUL

Kummer oder intime Fragen? Es gibt immer eine Lösung oder Antwort.
Das Team von MÄDCHEN hat jederzeit ein offenes Ohr für dich!



Miriam Hoff ist Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche. Hier ist sie für dich da, um deine Fragen zu beantworten und deinen persönlichen Lebenskoffer mit Tools zu füllen, die dir helfen, dein volles Potenzial zu entfalten.



Beziehung



Verhütung beim 1. Mal

Liebe Miriam, mein Schatz und ich sind seit zwei Jahren zusammen und beide noch Jungfrau. Welche Verhütungsmethode ist da am besten? Müssen wir Kondome benutzen, obwohl wir noch nie Sex mit einem anderen Partner hatten oder reicht es, wenn ich mir die Pille verschreiben lasse – und ab wann wirkt diese dann? Lara (15)

Liebe Lara, ob und wann du dir die Pille verschreiben lassen solltest, besprichst du am besten mit deiner Frauenärztin. Es kommt auf deinen Körper an, auch darauf, ob und welche Hormone du dir zuführen lassen willst. Die Einnahme der Pille hat Vorteile, aber auch gesundheitliche Nachteile (zum Beispiel Thromboserisiko, Stimmungsschwankungen), daher sollte die Einnahme gut überlegt und ärztlich begleitet werden. Ab wann sie wirkt, hängt vom Einnahmezeitpunkt in deinem Zyklus ab und da kann dir ein Frauenarzt oder eine Frauenärztin die beste Auskunft geben. Psychisch gesehen kann es einerseits als Entlastung, andererseits auch als Eingriff in den weiblichen Körper erlebt werden, höre dabei auch auf dein Gefühl. Die Pille kann – wenn sie regelmässig eingenommen wird – relativ zuverlässig vor Schwangerschaften schützen, aber nicht vor der Übertragung von Geschlechtskrankheiten wie HIV, Chlamydien etc. und oftmals weiß der andere Partner selbst nicht, dass er mögliche Erkrankungen in sich trägt. Generell solltet ihr euch beide verantwortlich für Verhütung fühlen, das gilt für deinen Freund genauso. Lass dich also dazu am besten ärztlich beraten, aber mach dir bewusst, dass Verhütung nicht nur deine Sache als Mädchen sein sollte. Es geht euch beide an und ihr entscheidet, was am besten zu euch, euren Körpern und euren emotionalen Bedürfnissen passt.

WANN IST DIE RICHTIGE ZEIT FÜR DAS ERSTE MAL?



Liebe Miriam, ich habe seit über einem Jahr meinen Freund (2 Jahre älter) und weiß, dass er gerne mit mir schlafen würde. Meine Freundinnen löffeln mich auch die ganze Zeit, wann es endlich so weit ist. Irgendwie nervt das und ich fühle mich unter Druck. Was soll ich tun? Jasmin (14)

Liebe Jasmin, das Allerwichtigste ist, dass du dabei auf dich und deine Gefühle hörst. Es ist dein Körper und deine Seele – kein Junge und keine Freundin hat das Recht, dich zu drängen oder dir zu sagen, was du wann machen oder nicht machen sollst! Das erste Mal ist etwas ganz Besonderes und wann und mit wem das stattfindet, kannst nur du allein entscheiden. Vielleicht ist es in ein paar Wochen oder Monaten soweit, vielleicht aber auch erst in ein paar Jahren. Alles ist okay und richtig – lass dich auf keinen Fall drängen, denn sonst bereust du es im Nachhinein. Auch für die Beziehung zwischen dir und deinem Freund wäre das alles andere als gut, denn miteinander zu schlafen, obwohl einer das nicht wirklich will, fühlt sich für beide schlecht an und schadet am Ende nur der Beziehung. Wenn dein Freund nicht warten kann, ist er nicht der Richtige für dich! Wenn er in dich verliebt ist, wird er auf deine Gefühle und dein Timing Rücksicht nehmen. Erkläre ihm gerne, dass es nichts mit ihm oder deiner Zuneigung zu ihm zu tun hat, sondern einzig und allein mit deinem Körper und deinem Gefühl, dass jetzt (noch) nicht der richtige Zeitpunkt ist. Du musst dich dabei weder rechtfertigen noch schlecht fühlen. Nimm dir alle Zeit der Welt und genieße alles, wozu du bereit bist. Es gibt so viel miteinander zu entdecken und so viele magische Momente, die weit über das erste Mal hinausgehen. Wenn du es in deinem Tempo angehen lässt, bleiben diese Momente für den Rest deines Lebens in deinem Herzen. Gib deiner inneren Stimme eine Chance – sie gibt dir die richtige Antwort, wenn du den Mut hast, auf sie zu hören.



Das erste Mal ist spannend!

Sex-Frust!



Enttäuscht vom ersten Mal

Liebe Miriam, ich hatte mein 1. Mal und fand es nicht so toll. Es tat weh, ich wusste nicht, was ich machen soll und irgendwie war ich froh, als es vorbei war. Ich traue mich aber nicht, das meinem Freund zu sagen. Er denkt, es war für mich genauso schön wie für ihn. Nun will er wieder mit mir schlafen und langsam gehen mir die Ausreden aus. Wie reagiere ich am besten und wird Sex mir jemals Spaß machen? TINE (16)

Liebe Tine, hier sind Ehrlichkeit und Offenheit die beste Antwort. Du tust weder dir noch deinem Freund etwas Gutes, wenn du lügst oder ihm etwas vormachst. Wenn du vielleicht Schmerzen hattest, oder dich einfach körperlich oder psychisch unwohl gefühlt hast, ist das nicht gut. Dein Körper und deine Gefühle sagen dir damit, dass es vielleicht zu schnell ging, oder das erste Mal noch zu früh für dich war. Es kann durchaus sein, dass

NEED HELP?

SCHREIB UNS, WAS DICH BEWEGT!
Du hast auch ein Thema, das dir unter den Nägeln brennt oder brauchst dringend einen Rat? Hast aber Angst, mit jemandem darüber zu sprechen?

Keine Panik! Das erfahrene Team von MÄDCHEN ist immer für dich da! Keine Frage ist peinlich oder unangebracht.

Schreib einfach eine E-Mail an: maedchen@egmont.de,
Kennwort: „Body & Soul“ – gerne auch anonym.

Mädchen und Frauen beim ersten Mal Schmerzen verspüren, sich unwohl fühlen oder einfach überfordert sind – schließlich ist es auch etwas ganz Besonderes. Es braucht viel Vertrauen, Zeit und Einfühlungsvermögen von beiden Seiten, sich einem anderen Menschen auf diese intime Weise zu öffnen. Vielleicht brauchst du mehr Zeit, andere Umstände, eine andere Art der Stimulation oder Hilfsmittel. Am besten lässt du dich von einer Frauenärztin dazu beraten, der du vertraust. Es können auch kleine Verletzungen oder Entzündungen vorliegen – du solltest dich in jedem Fall gynäkologisch untersuchen und beraten lassen. Und vor allem solltest du auf dein Gefühl hören: Ob, wann und unter welchen Umständen du für ein nächstes Mal bereit bist, liegt an dir – nicht an deinem Freund! Wenn du die Kontrolle darüber hast, dich sicher fühlst und auf Körper und Seele hörst, wirst du auch Freude an der Sexualität haben.

Schule

Wohin gehöre ich in der Schule?

Liebe Miriam, meine beste Freundin ist weggezogen und jetzt fühle ich mich ganz alleine in der Klasse. Ich habe das Gefühl, dass sich feste Cliques gebildet haben und ich da einfach nicht reinkomme. Es gibt die beliebten Mädchen, die immer nur unter sich sind. Ich würde gerne zu ihnen gehören, aber sie ignorieren mich und stehen in den Pausen immer nur zusammen. Dann gibt es die Leute, die immer nur über Cosplay und Gaming reden – da fühle ich mich auch nicht wohl. Mit den Superstrebern, die nie auf Partys gehen und die ganz Zeit lernen, kann ich auch nichts anfangen. Ich bin ganz verzweifelt und weiß nicht, zu wem ich gehöre und vor allem nicht, wie ich von den Beliebten gesehen werden kann. Kannst du mir helfen? ANNE (15)

Liebe Anne, ich verstehe dich sehr gut, denn deine Situation ist wirklich nicht so einfach. Wenn man eine feste Freundin hatte, die plötzlich wegfällt, kann man sich schon sehr alleine fühlen. Das hat auch gar nichts mit dir zu tun, viele Menschen suchen sich einen Menschen, zu dem sie sich zugehörig fühlen und der Wunsch, vor allem eine beste Freundin zu haben, ist ganz natürlich. Fällt diese Person dann weg wegen – wie bei dir – Umzug, oder auch, weil man sich zerstreitet, steht man oft alleine da und das kann schmerzhaft sein. Daher ist es generell wichtig, sich nicht nur auf eine einzige Person zu konzentrieren, sondern möglichst zwei bis drei Freunde zu haben. Vielleicht hattest du früher mal mehr Kontakt zu einer anderen Freundin und sie aus den Augen verloren? Kontakt aus der Parallelklasse, der Nachbarschaft oder beim Sport – den du jetzt wieder auffrischen kannst? Oder du fragst einfach mal eines der anderen Mädchen aus deiner Klasse, ob ihr was zu zweit außerhalb der Schule macht? Oft kann man über einen



Einzelkontakt auch Zugang zu einer Gruppe bekommen. Es müssen ja nicht immer die „Beliebten“ sein. Viele sind toll und du erkennst es erst auf den zweiten Blick, weil du sie zuvor übersehen hast. Du könntest auch eine kleine Party daheim schmeißen, zu der du einfach all die Leute einlädst, die dir immer schon sympathisch waren. Generell gilt, wenn man Freunde sucht, sollte man selbst zunächst einer sein.

Wenn du herausfinden willst, zu welchem Schultyp du dich am ehesten hingezogen fühlst, blättere zur nächsten Seite und mach einfach den Psychotest „Welcher Schultyp bist du?“ aus meinem neuen Buch „Therapie für die Seele“! Und denke dran: Jeder Typ hat Vor- und Nachteile. Wichtig ist, dass du dich mit den Leuten wohlfühlst – egal ob beliebt oder nicht beliebt, egal welcher „Stempel“ einem von anderen aufgedrückt wurde. Jeder Mensch ist einzigartig und gehört nicht in eine Schublade! Häufig vereinfacht ein Schubladendenken aber das soziale Miteinander und im Alltag ermöglicht dies auch das Gefühl von Zugehörigkeit. Jemanden auszuschließen oder zu mobben, weil er angeblich nicht cool, schlau oder schön genug ist, ist jedoch immer falsch und gemein. Ganz großes Kino ist es, wenn die sogenannten „Beliebten“ denjenigen, die außen vor stehen, die Hand reichen und sie mit in ihre Gruppe holen.

Wie wirkst du auf andere
und welcher Gruppe fühlst du dich in der
Schule am ehesten
zugehörig?



WELCHER

Schultyp

BIST DU?

Hi, vielleicht hast du meine Kolumne „Miriam antwortet“ schon ein paar mal gelesen. Jetzt habe ich mein zweites Buch geschrieben und dir daraus einen Psychotest mitgebracht! Im Buch erfährst du ausführlicher, welche Vor- und Nachteile die jeweiligen Stempel, die dir beim Schubladendenken aufgedrückt werden, mit sich bringen und wie du dich davon befreien kannst. Vor allem aber, dass du dich von niemandem verbiegen oder bewerten lassen solltest und dass du großartig, wertvoll und einzigartig bist! Erkenne, warum du bist, wie du bist, und wer du sein kannst. Schöpfe aus deinem vollen Potenzial, denke groß und fasse Mut, dein Leben in die Hand zu nehmen!

Viel Spaß beim Test, deine Miriam

Mädchen
GEWINN

Win, win!

Wenn du eins von fünf Büchern „Therapie für die Seele“ mit einer persönlichen Widmung und Signatur von Body- & Soul-Therapeutin Miriam Hoff gewinnen möchtest, sende uns eine E-Mail mit dem Kennwort „Therapie für die Seele“! Adresse und Teilnahmebedingungen findest du auf Seite 50. Toi, toi, toi!



So geht's: Beim Schubladendenken wird einem häufig ein Stempel aufgedrückt, schnell gilt man als Streber, Nerd und so weiter. Bitte kreuze im Test jeweils die für dich passende Aussage an und addiere am Ende die Buchstaben. Der am häufigsten gewählte Buchstabe zeigt dir, welcher Schultyp du bist. Lies auf der nächsten Seite dann deinen Auswertungsteil! Viel Spaß beim Test, den du allerdings auch nicht allzu ernst nehmen solltest, denn er ist nur eine augenzwinkernde Momentaufnahme – füllst du ihn nächste Woche aus, kommt vielleicht schon etwas ganz anderes dabei heraus. Erfinde dich jeden Tag neu – **das ist deine Freiheit** – und vergiss nicht: Du bist großartig – egal mit welchem Stempel!



START

1. Was ist dein Motto in der Schule?

- A) Eine Prise Klatsch & Tratsch, bitte!
- B) Geh über deine Grenzen – Training!
- C) Warum stillsitzen, ich will Spaß haben!
- D) Der frühe Vogel fängt den Wurm.
- E) Hauptsache dagegen!
- F) Lebe deine Wahrheit!
- G) $F = G \cdot m_1 \cdot m_2 \cdot r^2$

2. Montagmorgen – dein erster Gedanke?

- A) Wo ist meine Wimperntusche?
- B) Jetzt erst mal drei Runden Liegestütze.
- C) Mit welchem Spruch treibe ich heute der Bio-Lehrerin Tränen in die Augen?
- D) Hoffentlich kommt ein Mathe-Test!
- E) Bin doch gerade erst eingeschlafen?!
- F) Ich hoffe, die homophoben Hater halten heute die Klappe – wo ist mein Nasenring?
- G) Heute Physik – Gott sei Dank kein Sport!

3. Du wirst beim Spicken erwischt – was ist deine erste Reaktion?

- A) Okay, jetzt einmal mit den Wimpern klimpern – und alles ist wieder vergessen!
- B) Ich spiele fair und mache das wieder gut – es kommt nicht wieder vor, okay?
- C) No risk – no fun!
- D) Es ist nicht mein Fehler, der andere hat abgeschrieben und mich gestört!
- E) Egal – das nennt man Künstlerpech.
- F) War ja klar, dass ich mal wieder auf der Abschlusliste stehe.
- G) Ich spicke nie!

4. Die Pausenglocke läutet – und nun?

- A) Toilette, Make-up auffrischen.
- B) Eiweißriegel essen und Sit-ups!
- C) Zahnpasta unter den Türgriff vom Direx!
- D) Noch einmal die Vokabeln für den Französischtest durchgehen.
- E) Zu Gothic- und Indie-Rock chillen.
- F) Den neuen Community-Raum mit Regenbogenflaggen dekorieren.
- G) Auf den Stufen sitzen und lesen.

5. Wie sieht dein Kleiderschrank aus?

- A) Von allem nur das Beste (und Teuerste).
- B) Funktional, wetterfest und hochwertig.
- C) Durcheinander!
- D) Mainstream – was gerade „in“ ist.
- E) Secondhand, alternativ, dunkel – alles, nur kein Standard.
- F) Hauptsache auffallen!
- G) Welcher Klamottenstil? Ich habe nur ein T-Shirt und einen Pulli.

6. Wo hängst du in den Pausen herum?

- A) Da, wo ich am besten gesehen werde!
- B) Sporthalle oder Fußballplatz
- C) Dort, wo alle sind.
- D) Schulbibliothek oder im Lehrerzimmer, um noch offene Fragen zu klären.
- E) Im Park außerhalb der Schule, der eigentlich verboten ist.
- F) In unserem Community-Raum!
- G) Ich bleibe im Klassenzimmer oder schließe mich auf der Toilette ein.

7. Was wird eines Tages wohl dein tollstes Erlebnis aus der ganzen Schulzeit sein?

- A) Abschlussfest – time to glow & glitter!
- B) Bundesjugendspiele und Fußball-Schulturnier
- C) Abistreich und Mottowoche
- D) Mathewettbewerb
- E) Demo für Frieden und für das Klima
- F) Einweihung der Non-gender-Toilette
- G) Äh, wird es ein tolles Erlebnis aus Schulzeiten geben? Kommt da noch was?

8. Was hindert dich am Weiterkommen, wenn du mal richtig Selbstkritik übst?

- A) Ich wirke nach außen arrogant und oberflächlich, so dass ich tiefe Freundschaften nicht erfahre und trotz aller Bewunderung einsam bin.
- B) Ich bin ständig unruhig und gedanklich mit dem nächsten Wettkampf beschäftigt.
- C) Auffallen um jeden Preis ist nicht die Lösung. Ich mache manchmal Witze auf Kosten anderer (auch Schwächerer) – Einstecken ist nicht so meine Stärke.
- D) Ich habe den Drang, immer die beste Note zu schreiben, das kostet mich lauter schlaflose Nächte und ich verpasse viel.
- E) Ich lästere über die Mainstream-Kids, was auch nicht gerade tolerant ist.
- F) Ich verstecke mich und sollte über mein Coming-out nachdenken.
- G) Meine Schüchternheit und Einsamkeit – ich bin oft da, aber doch nicht vorhanden.



Zur AUFLÖSUNG bitte umblättern!



Die Beliebten



Oft gängigen Schönheitsidealen entsprechend, sozial angesehen, voll cool und charismatisch. Die Influencer der Schule setzen Trends in Style, Musik und Make-up und lieben sich selbst am meisten. Die Projektionsfläche für Träume vieler Mitschüler und unerfüllter Schwarm. **Positiv:** hohe Beliebtheit und viel Selbstbewusstsein, scheinbares Easy-going-Life. Sie haben große Macht und könn(ten) Unterdrückten helfen.

Negativ: Das Selbstbewusstsein ist auf den äußeren Schein beschränkt. Verlieren sie an Followern, bricht alles zusammen. Hoher Flug, tiefer Fall: Aufgrund von Neid, Missgunst und Gossip kann es passieren, dass sie ihre Freunde verlieren und am Ende ganz allein dastehen. Intelligenz und Tiefsinn traut man ihnen oft nicht zu, Oberflächlichkeit und Naivität werden ihnen schnell unterstellt. Häufig mehr Schein als Sein.

Die Streber

Stets bestens vorbereitet folgen sie einem strukturierten Lernplan, melden sich ständig, schreiben durchgehend Topnoten. Sie haben hohe Ansprüche an sich selbst und sind ein glänzendes Vorbild an Fleiß und Intelligenz, was von anderen bewundert, aber oft auch als langweilig abgetan wird. Daher sind sie häufig weniger gut sozial integriert. Priorität: steter Wissenserwerb und das 1,0er-Abitur. Schwänzen, Partys und Hang Loose sind für sie Fremdwörter. **Positiv:** Aufgrund der Überfliegerleistungen ist ihr Selbstwertgefühl im Schulbereich groß, sie haben viel Kontrolle und eine hohe Selbstwirksamkeit in Bezug auf Noten. **Negativ:** Sie ziehen den Neid und Ausschluss aus der Gruppe auf sich, da die wenigsten diesen Lifestyle teilen, Besserwisser sind nicht besonders beliebt. Durch die viele Lernerei verpassen sie leider auch recht viel, blühen häufig erst nach der Schulzeit auf und werden dann lässiger.



Die Alternativen

Es interessiert sie nicht, was andere über sie denken – erfrischend. Sie positionieren sich bewusst klar außerhalb des Mainstreams. Inspiriert von Subkulturen wie Gothic, Punk, Indie, Metall oder Skaten sind sie kreativ und unkonventionell, scheuen keine Konfrontation. Das drücken sie auch in ihrem Look aus. Häufig sind sie gesellschaftskritisch eingestellt, hinterfragen geltende Normen. **Positiv:** Dieser Typ ist stolz, anders zu sein. Teil einer starken Community, die politisch was bewirken will. Das „Ich mache einen Unterschied in dieser Welt“-Gefühl ist unbezahlbar. Für diesen Mut werden sie oft bewundert. **Negativ:** Sie stoßen leicht auf Ablehnung, weil sie als bedrohlich, fremd und entwerfend wahrgenommen werden, landen ohne Gleichgesinnte häufig in einer Außenseiterrolle. Aber sie stehen dazu!



Die LGBTQ+-Personen

Vielfalt erlebbar macht und dazu steht, anders zu sein. Strebt danach, die eigene Identität und Sexualität losgelöst von traditionellen Normen und Zwängen zu definieren und zu leben. Schwimmt oft gegen den Strom, macht die Welt bunter und inspirierender. Die Community der LGBTQ+-Netzwerke bietet ein sicheres Auffangbecken, Rückhalt und Support. **Positiv:** Es erfordert viel Mut, sich so zu zeigen und zu akzeptieren, wie man ist. Dieser Typ zeigt, dass das eigene Glück auch jenseits von Mainstream lebbar ist. Freiheit! **Negativ:** LGBTQ+-Personen werden oft angefeindet und unterdrückt. Sie müssen ständig mit Vorurteilen und Anzweiflungen rechnen und werden häufig nicht so richtig ernst genommen.

Die Nerds



Eher als Einzelgänger oder in kleinen Gruppen unterwegs. Sozial oft unbeholfen, tauchen sie gern in Fantasywelten ein, zocken, programmieren. Insel-Interesse, häufig kreativ. Schlau, aber oft verpeilt. Sozial eher Außenseiter, gern Mobbing-Opfer, da sie sich in der Regel nicht gut wehren können. **Positiv:** tolerant und talentiert. Der Nerd lebt in seiner ganz eigenen Welt und grenzt sich so vom Erwartungs- und Erfolgsdruck der Masse ab. **Negativ:** Häufig gehen sie im Schulleben durch die Hölle, werden zur Zielscheibe vieler Mitschüler, die mit sich selbst unzufrieden sind. Kommen oft „uncool“ rüber, stehen allein da, leiden still.

AUFLÖSUNG

Welchen Buchstaben hast du bei all den Fragen am häufigsten angekreuzt?



Die Sportlichen

Sport ist ihr Leben, Wettbewerbe, Turniere und Preise zählen! Sie sind oft ehrgeizig und Teil von Mannschaften, dadurch haben sie ein gesundes Selbstbewusstsein und werden von anderen bewundert. Immer Teil der Gruppe, viele wollen mit ihnen befreundet sein. Sie sind meist fair, weil sie wissen, dass zu Leistung Arbeit, Disziplin und Durchhaltevermögen gehören. **Positiv:** Anerkennung ist ihnen sicher. Sie können spontan Leistung abrufen, gut mit Extremsituationen und Stress umgehen. Wegen erhöhter Ausschüttung von Glückshormonen durch den Sport sind sie meist zufriedener. **Negativ:** Ihr Selbstwert hängt stark von ihrem funktionierenden Körper ab. Überehrgeizige Eltern können zu zusätzlicher Niedergeschlagenheit und zu Versagensangst führen. Sportler neigen zum Tunnelblick, haben hohe Erwartungen an sich selbst.

Die Klassenclowns

Sie sind bei allen beliebt, scheuen sich nicht, Lehrer zu provozieren. Machen mit einnehmendem Wesen das, was anderen peinlich ist. Der Klassenclown hungert nach Aufmerksamkeit und Applaus. Keiner kann ihm richtig böse sein, selbst wenn er mal Witze auf Kosten anderer macht. Kein Mitläufer, hebt sich gern von der Masse ab. **Positiv:** Steht oft im Rampenlicht, bekommt Zustimmung und damit seinen täglichen Serotonin- und Adrenalinschub. Meist top integriert und auf Partys gern gesehen. **Negativ:** Der Klassenclown hat sich eine Fassade aufgebaut, hinter der sich manchmal ein trauriges, unsicheres Selbst versteckt. Das wird verdrängt, was auf Dauer nicht gut ist. Wenn nicht mehr über seine Witze gelacht wird, kann er die Bodenhaftung verlieren und sich selbst infrage stellen. Auch Clowns können weinen.