



# BODY & SOUL

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



*Bei aller Verliebtheit  
ist es wichtig,  
seine Freunde  
nicht zu vergessen.*

## ICH VERNACHLÄSSIGE MEINE FREUNDIN

Hallo liebes MÄDCHEN-Team, ich bin mit einem Klassenkameraden zusammen und wir unternehmen sehr viel miteinander. Ich habe das Gefühl, dass ich mit meiner Freundin zu wenig Zeit verbringe. Was soll ich machen? ALICIA (11)

Liebe Alicia, wenn man verliebt ist, möchte man am liebsten rund um die Uhr mit seinem Schatz zusammen sein, das ist ganz normal. Da musst du erstmal kein schlechtes Gewissen haben. Hast du mit deiner Freundin denn schon mal darüber gesprochen, ob sie sich vernachlässigt fühlt? Es ist auf jeden Fall wichtig, eine Freundschaft zu pflegen, aber noch wichtiger ist es, dabei mit dem anderen über seine Wünsche und Bedürfnisse zu sprechen. Vielleicht hat deine Freundin total Verständnis für deine Verliebtheit, vielleicht wünscht sie sich aber tatsächlich auch mehr Aufmerksamkeit. Es ist toll, dass auch du dir diese Gedanken machst und damit beweist, dass dir die Freundschaft wichtig ist. Wie wäre es denn mit einem festen Mädeltag in der Woche, an dem du quasi ganz ihr „gehörst“?



## Was will er von mir?

Liebes Mädchen Team, ich bin in einen Jungen aus meiner Klasse verliebt. Alle wissen, dass ich ihn mag. Das Problem ist, dass er eine Freundin hat. Das verwirrt mich sehr, denn in einem Moment flirten wir und im anderen Moment ist er wieder distanziert. Was soll ich machen? SAVANNAH

Liebe Savannah, es scheint fast so, als wollte sich dein Schwarm nicht wirklich festlegen. Er genießt es, von mehreren Mädchen angehimmelt zu werden. Damit das so bleibt, macht er dir mit seinen Annäherungsversuchen erst Hoffnung auf mehr, hält aber gleichzeitig dann doch an der Beziehung mit seiner Freundin fest. Das ist eine ziemlich fiese Masche, denn dadurch verletzt er am Ende euch beide. Natürlich kann es auch sein, dass dein Crush und seine Freundin gerade in einer Beziehungskrise stecken und er sich schon innerlich von ihr getrennt hat. Solange diese Trennung aber nicht offiziell ist, solltest du die Finger von ihm lassen, auch weil alle aus eurer Klasse es mitbekämen. Sprich doch mal offen mit ihm und versuche herauszufinden, was Sache ist. Bleibe dir aber selbst treu und lass dich nicht auf Spielchen ein!

## WIE BENUTZE ICH TAMPONS?

Hallo, ich habe seit bald zwei Jahren meine Tage und komme eigentlich ganz gut damit zurecht. Allerdings benutze ich immer nur Binden. Im Sommer war das besonders doof, da ich schwimmen gehen wollte. Ich habe oft probiert, einen Tampon zu benutzen, aber er ging einfach nicht rein. Was kann ich tun? ANONYM

Liebe Leserin, anfangs braucht es Übung, um einen Tampon richtig einzuführen. Bleib entspannt, denn sonst verkrampft sich auch deine Vaginalmuskulatur. Nimm dir dafür Zeit und atme ein paar Mal tief ein und aus. Dann probiere verschiedene Positionen aus: Setz dich auf die Toilette, oder stelle ein Bein auf dem Badewannenrand ab. Benutze zunächst die kleinste Tampon-größe. Es gibt übrigens auch Tampons mit speziellen Füllern zum Einführen. In seltenen Fällen können körperliche Ursachen zu Dann solltest du zum Arzt/

*Für Tampons braucht es etwas Übung.*



Eine gute Freundin zu verlieren, ist schlimm.



## FREUNDSCHAFT ZUR BFF IST ZU ENDE

Hallo, meine beste Freundin und ich sind seit acht Jahren befreundet. Ich habe ihr vieles erzählt, das ich teilweise niemand anderem gesagt habe. Sie ist für mich zu einer Schwester geworden. Jetzt hat sie unsere Freundschaft beendet und es tut so weh. Wie kann ich damit umgehen? ANONYM (15)

Liebe Leserin, eine so gute Freundin zu verlieren, tut sehr weh. Weißt du, warum sie nicht mehr mit dir befreundet sein will? Das solltest du wissen, um nach vorne schauen zu können. Vielleicht gibt es die Möglichkeit, in Ruhe mit ihr zu sprechen. Könnte es vielleicht auch ein Missverständnis gegeben haben? Falls es wirklich vorbei ist, versuche dich abzulenken. Triff dich mit anderen Freunden, mach Dinge, die dir gut tun, vielleicht hast du Lust, ein neues Hobby auszuprobieren? Auch wenn du am Anfang das Gefühl hast, dass das alles dir nicht so viel hilft, halte durch. Es braucht Zeit, Schmerz zu überwinden, aber wenn du dich immer wieder auf was Schönes einlässt, wird er vorübergehen.

NEED HELP?



**SCHREIB UNS, WAS DICH BEWEGT!**  
Du hast auch ein Thema, das dir unter den Nägeln brennt oder brauchst du 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.

## Ich darf meine BFF nicht in Rumänien besuchen

Hallo, meine BFF ist nach Rumänien gezogen, was sehr schlimm für mich war/ist. Ich weiß nicht, wann ich sie wiedersehe. Ich wünsche mir nächstes Jahr zu meinem Geburtstag, dass ich sie besuchen kann! Aber leider hat meine Mama gesagt, dass das vielleicht nicht geht, da wir da schon so viel verreisen :- ( MIA-LUISA (12)

Liebe Mia-Luisa, so weit entfernt von der besten Freundin zu sein, ist wirklich schrecklich. Klar, dass du sie bald wiedersehen willst. Wenn wir deine Frage richtig verstanden haben, hat deine Mama deinem Wunsch noch keine endgültige Absage erteilt. Vielleicht kannst ja noch ein paar stichhaltige Argumente finden, warum du doch zu deiner BFF reisen kannst. Eine erste Idee: Versuche mit einem Nebenjob selbst etwas Geld zu verdienen, um die Finanzierung der Reise zu unterstützen. Außerdem könntest du auf einen Teil deines Taschengelds verzichten. Oder könnte umgekehrt deine Freundin zu euch kommen? Rede nochmal in Ruhe mit deiner Mama. Wir drücken die Daumen!

NEU



Miriam kennt sich super aus mit den Sorgen und Nöten von Kindern und Jugendlichen. In dieser Ausgabe beantwortet sie eine eurer Fragen.

Für weitere tolle Tipps checke auch mal Miriams TikTok-Kanal: @die\_therapeutin



Miriam antwortet Die Psychotherapeutin weiß Rat!

## Ich habe Angst vor der Zukunft!

Hallo liebes MÄDCHEN-Team, ich habe ein Problem: Mir machen die aktuellen Krisen große Angst. Manchmal denke ich, dass ich keine schöne Zukunft haben werde - ich habe Angst, dass der Krieg nach Deutschland kommt oder dass meine Eltern krank werden. Manchmal kann ich gar nicht schlafen - steigere mich so schlimm in diese Ängste rein, dass ich an gar nichts anderes mehr denken kann und gar keine Kraft mehr habe, mich in der Schule zu konzentrieren. ANONYM

Liebe Leserin, ich kann gut verstehen, dass du angesichts der aktuellen Krisen viele Ängste und Sorgen hast. Du solltest auf jeden Fall mit einem Erwachsenen oder Freund/in darüber sprechen und nicht alles mit dir alleine ausmachen! Aber um nicht in schlimmen Grübelschleifen stecken zu bleiben, probiere doch mal die Gedankenstopp-Technik: Stell dir vor, deine Ängste wären auf einem großen Bildschirm zu sehen – wie ein Horrorfilm, den du dir immer

wieder ansiehst. Jetzt überlege doch mal, welchen Film du dir stattdessen lieber ansehen würdest (am besten eine schöne Erinnerung, oder etwas, worauf du dich freust) und gib eine „neue Website“ auf deinem mentalen Bildschirm ein. Dann mal dir dieses neue, innere Bild / diesen inneren Film mit allen Sinnen aus – also was hörst du, fühlst du, schmeckst du, riechst du in dieser schönen Situation? Wenn die unangenehmen Bilder wieder kommen, stell dir vor, du markierst sie auf deinem inneren Bildschirm mit der Maus und zoomst sie ganz klein – dann mach wieder deine schöne innere Website auf, also die mit den guten Bildern, markiere sie auch mit der Maus und zieh sie dir ganz groß auf den Bildschirm. Dann kannst du immer wieder „switchen“, bis die guten Bilder bzw. der gute Film gewinnt.

Deine Miriam