

The book cover features a central white oval containing the title and author's name. The background is a vibrant red with intricate black line art of a woman's profile and floral motifs. A yellow sun is at the top, a crescent moon in a blue circle is at the top right, and a green circle with a red teardrop is at the bottom right. The author's name is written in a simple, sans-serif font.

Nicole Schäuffler

Vom Mädchen zur Frau

Ein märchenhaftes Bilderbuch für alle
Mädchen, die ihren Körper neu entdecken

Irgendwann passiert es:

Dein Mädchenkörper verändert sich, und vieles ist nun anders als zuvor. Spätestens wenn deine Periode einsetzt, ist klar: Du bist eine echte Frau. Dieses Buch nimmt dich mit auf eine märchenhafte Reise durch deinen Körper und erzählt dir in 24 Bildern, was dich in der sogenannten Pubertät verwandelt und verzaubert.

ISBN 978-3-903085-18-3



9 783903 085183

 edition
riedenburg
editionriedenburg.at





Nicole Schäufler

Vom Mädchen zur Frau

Ein märchenhaftes Bilderbuch für alle Mädchen,
die ihren Körper neu entdecken



e edition
riedenburg



Inhalt



Blütenprinzessin
 Kirschenmädchen
 Hasenkind
 Schwesterherz



6
 10
 14
 18

Mondgöttin
 Sternenwesen
 Schatzhüterin
 Perlentaucherin



22
 26
 30
 34

Rotkehlchen
 Maiglöckchen
 Romantikerin
 Kuschtierchen



38
 42
 46
 50

Herbstzauberin
 Windsbraut
 Rosenrot
 Schneewittchen



54
 58
 62
 66

Märchenfee
 Herzenstochter
 Abenteurerin
 Super-Girl



70
 74
 78
 82

Tausendschön
 Premieren-Star
 Busenfreundin
 Dornröschen



86
 90
 94
 98



Für alle Mädchen
und für dich:



Dieses Buch erzählt dir, wie du dich von
einem Mädchen zur jungen Frau verwandelst.

Das ist nämlich nicht einfach nur Wachsen und noch etwas größer werden. Nein, nein! Das reicht nicht. Dann wärst du am Ende ja einfach nur ein großes Mädchen mit flacher Brust und schmalen Hüften.

Tatsächlich wirst du eines Tages eine richtige Frau sein. Frauen sehen ja schon etwas anders aus als Mädchen. Von außen sowieso, aber auch von innen. Vielleicht kennst du ja eine Frau, die du besonders hübsch findest. Die sah als kleines Mädchen auch noch ganz anders aus.

Es ist eine ganz wunderbare Verwandlung. Ein bisschen wie bei einer kleinen Raupe, aus der eines Tages ein zauberhafter Schmetterling wird.

Du wirst das selbst erleben. Und du kannst dich wirklich darauf freuen, denn bestimmt wirst du eine ganz besonders wunderbare junge Frau werden.

Also lass dir erzählen, wie das geht ...



Blütenprinzessin

Deine wunderbare Verwandlung beginnt ungefähr,
wenn du zehn oder elf Jahre alt bist.

Am Anfang merkst du eigentlich gar nichts davon. Das geht den meisten Mädchen so. Aber heimlich, still und leise fängt dein Körper an im Inneren aufzublühen.

Stell dir einfach tausende kleine Knospen und Blüten vor wie auf einer Wiese. Die beginnen in dir drin zu wachsen und zu blühen. Sie versprühen einen betörenden Duft. Innerlich bist du ganz voll davon so wie eine Waldlichtung voller Maiglöckchen.

Die duften auch ganz unvergesslich gut.





Die Wissenschaftler sagen dazu, dass die „Pubertät“ beginnt und der Körper „Hormone“ produziert.

Lauter Fremdwörter! Da kann man sich nur schwer etwas darunter vorstellen, nicht wahr?

Du kannst dir das auch als Maiglöckchen-Feld denken oder als Sommerwiese mit wunderbarem Duft.

Alles inwendig und heimlich in dir drin.



Und du bist die Blütenprinzessin.
Eine richtige, kleine Blütenprinzessin.





Kirschenmädchen

Und natürlich: Wer innerlich so aufblüht, merkt das irgendwann auch außen. Selbst, wenn es am Anfang nur ein ganz klein wenig ist.

Zum Beispiel kann es sein, dass sich dein Körpergeruch verändert. Er wird etwas stärker, vor allem, wenn du Sport gemacht hast und schwitzt.

Leider duftet das nicht immer nach Maiglöckchen.



Aber das macht nichts.

Erstens kannst du duschen, und zweitens – und das ist viel wichtiger – wird es immer Menschen geben, die gerade diesen Duft an dir lieben. Du kennst doch die Redensart: Wenn zwei sich mögen, können sie sich gut riechen. Das stimmt wirklich.

Also herzlichen Glückwunsch zu deinem neuen Duft!

Er wird die Menschen zu dir bringen, die dich mögen.





Und noch mehr ändert sich:

Eines Tages wirst du bemerken, dass deine Brustwarzen sich ein klein wenig gehoben haben. Gar nicht viel am Anfang. Sie sehen dann nicht mehr ganz flach aus, sondern eher wie zwei kleine Kirschen.

Und vielleicht kribbeln sie auch manchmal oder sind empfindlich. Das kommt vom Wachsen und ist ganz normal. Schau ihnen ruhig beim Wachsen zu und freu dich über sie.

Sie sind nämlich so einzigartig wie du und bestimmt ganz besonders hübsch.



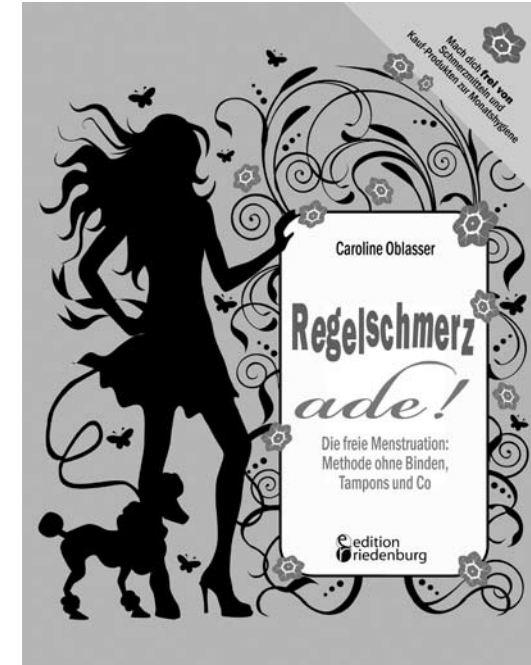
Ein Buch für alle deine Tage:



Alle meine Tage - Menstruationskalender

Woher weißt du, wann die Regel beginnt? Notiere deine morgendliche Aufwachtemperatur. Sobald deine Temperaturkurve deutlich abfällt, setzt die Regel ein und das unbefruchtete Ei wird, eingebettet in reichlich Menstruationsflüssigkeit, ausgeschieden. Im Buch „Alle meine Tage“ kannst du deine nächsten 50 Zyklen schriftlich festhalten und gewinnst so eine schöne Übersicht über die zutiefst weiblichen Vorgänge in deinem Körper.

Regelschmerzen müssen nicht sein:



Regelschmerz ade! Die freie Menstruation

Hast du Regelschmerzen? In diesem Buch erfährst du, was die Ursache hierfür sein kann und was sich tun lässt, damit du dich auch während deiner Mens rundum wohlfühlst. Vielleicht bist du außerdem eines jener Mädchen, die auf Tampons, Binden oder Menstruationsbecher ganz einfach verzichten und ihre Monatsblutung auf andere Weise wunschgemäß abfließen lassen möchte? Dann heißt es: Willkommen bei der „freien Menstruation“!

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Besonderer Hinweis

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorliegenden Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ebenfalls ausgeschlossen.

Dieses Buch enthält eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsmarken. Wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sein sollten, so gelten trotzdem die entsprechenden Bestimmungen.

1. Auflage	November 2015
© 2015	edition riedenburg
Verlagsanschrift	Anton-Hochmuth-Straße 8 5020 Salzburg, Österreich
Internet	www.editionriedenburg.at
E-Mail	verlag@editionriedenburg.at
Lektorat	Dr. phil. Heike Wolter, Regensburg
Satz und Layout	edition riedenburg
Herstellung	Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN 978-3-903085-18-3

Dein Verlag:



edition
riedenburg
editionriedenburg.at

