

Anton Wieser

& Max

**BOYS  
UP**

**FÜR JUNGS**

Dein ultimativer  
Pubertäts-Guide

mvgverlag 





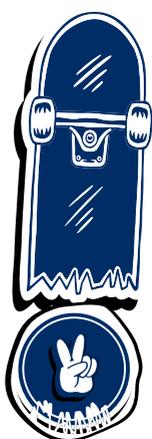
Anton Wieser  
& Max

**BOYS  
UP!**   
**FÜR JUNGS**



**Anton Wieser**  
& Max

**BOYS  
UP!**



**FÜR JUNGS**

**Dein ultimativer  
Pubertäts-Guide**

mvgverlag 

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.

Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@m-vg.de](mailto:info@m-vg.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

1. Auflage 2024

© 2024 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

Redaktion: Claudia Franz

Umschlaggestaltung: Pamela Machleidt

Umschlagabbildung und Abbildungen Innenteil:

Adobe Stock: SergeyBitos; mhatzapa; squarelogo

Shutterstock: Suzanne Tucker; cddesign.co

Layout: Pamela Machleidt

Satz: abavo GmbH, Buchloe

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7474-0614-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-98922-026-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-98922-027-0



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

So geht das mit diesem B-U-C-H!	8
<b>Teil 1: Was geht mit deinem Körper?</b>	
<b>Alles über körperliche Veränderungen</b>	12
Hormone dies – Hormone das	15
Ja, Junge, DU wächst. Nicht nur dein Pimmel!	20
Noch mehr Größer-Werden-Stuff	22
Klingt manchmal komisch: Der Stimmbruch	23
Die wachsen mit: Alles über Scham-, Bart- und Körperhaare	26
Haarige Facts	27
Wie werde ich meine Haare wieder los? Im Gesicht und untenrum	30
Welche Intimfrisuren gibt es so?	35
Pickel-Palaver und Akne-Kalypse: Deine Haut in der Pubertät	36
Nützliche Tipps, wie du deine Pickel bekämpfst	38
Psycho-Pickel	40
Macht Pizza eigentlich Pickel?	40
Dein Hautarzt hilft, wenn's richtig übel wird	41
Endlich Schwitze-frei!	42
Handschweiß am Hintern: Ich schwitze überall!	43
Du und dein Pimmel	47
Dein Pimmel ist perfekt, so wie er ist	50
Ganz schön eng hier: Vorhautverengung	52
Was noch so dranhängt: Deine Eier	53
Was drin ist	55
Hilfe, mir wachsen Titten!	58
Da kommt was auf dich zu: Die erste Ejakulation	59
<b>Teil 2: Was geht in deinem Kopf?</b>	
<b>Alles über dein neues Mega-Brain</b>	64
Hilfe, mein Hirn löst sich auf	66
So geht das Lernen leicht: Der Weg zu besseren Noten	67
3, 2, 1 ... Selbstzerstörung	72
Dein eingebauter Supercomputer	73
Hol mich hier raus. So kommst du aus der Stimmungsschwankung	76
Brain-Hacks: Wie du dein Gehirn verarschen kannst	79



## Teil 3: Was geht mit deinem Leben?

### Alles über die krassesten Life-Hacks für Jungs

	82
Wie Eltern ticken	84
Warum sind Eltern eigentlich so nervig drauf?	85
Junge, wir machen uns doch Sorgen!	89
Nie darf ich! Aber so darfst du vielleicht doch!	91
Immer schön am Labern sein	94
Ist das ein Verhör hier? Wenn die ständige Fragerei gottlos nervt	95
Es reicht jetzt: So setzt du Grenzen	98
Müssen Eltern immer so peinlich sein?	100
Wie sehr kann man sich eigentlich schämen? Und warum?	103
Alles über Freunde: Die echten und die falschen	107
Neue Jungs in deinem Leben sind normal	110
Wähle weise, vor allem deine Freunde	112
Stay positive	113
Was Freunde kosten dürfen	114
Mutproben und so: »Alter, wette, du traust dich nicht!«	115
Selbstfindung und so: Wer kannst du sein?	116
Pass auf, was du über dich selbst sagst!	117
Pass auf, was du über andere sagst – und denkst!	119
Alle gegen einen: Mobbing & Co.	121
Na, Bruder, hab ich dich erwischt?	125
Hör auf, dich zu vergleichen: Du bist echt krass genug	125
Regeln, die dein Leben regeln	128
Was dir nie übers Kiffen erzählt wird, aber trotzdem stimmt	134
Was Gras mit deinem Kopf anstellt	136
Warum »Online« so geil ist – aber manchmal eben nicht!	139
Stichwort Influencer	141
Heuli, heuli – dürfen Männer weinen?	143
Hiiiiiiiiiiiiilfe. Was machen, wenn du nicht mehr klarkommst?	146
Beweg dich, Bro! Wie Sport dich in einen Superhelden verwandelt	149
Eigengewichtstraining	151
Gutes Zeugs mampfen macht Muckis	152
Wie du deine Sachen geregelt bekommst: Wenn du einfach (k)einen Plan hast	158
Schlaf, Junge: Warum du immer nie müde bist	162
Was Schlafmangel alles mit dir anstellt	163
15 Top-Tipps für Männer	167

## Teil 4: Was geht mit den Mädchen?

### Alles, was Mädchen-Checker wissen müssen

	172
Wie ticken Mädchen eigentlich?	175
Was macht Mädchen so anders?	176
Boah, Bio-Unterricht, oder was?	178
Die Scheide	179
Warum sind Mädchen so komisch?	179
Ich checke Mädchen trotzdem nicht!	182
Wie spreche ich mit Mädchen?	183
Wie fängst du an?	186
Woran merke ich, ob ein Mädchen mich mag?	188
Die feste Freundin	191
Verliebtsein – wie merkst du es?	192
Muss man alles zusammen machen, wenn man miteinander geht?	194
 Ständig ein Ständer: Die Explosion des Sexualtriebs	195
 Alles, was du wirklich über Pornos wissen musst	196
☞ Was ist denn, wenn ich das nicht bringe?	198
☞ Kann man eigentlich zu viel Pornos gucken?	199
☞ »Vom Wichsen kommt man in die Hölle« und »Wer Pornos schaut, wird blind!«	200
Es geht nichts über das echte Leben	200
Und hier hört's auf!	201
 On the Highway to Sex	202
☞ Fummeln und Petting	203
☞ Wenn die wüssten: Wenn deine Fantasie verrücktspielt	205
☞ Ich will Sex, sie noch nicht: Was tun?	206
☞ Setz dir 'nen Hut auf	207
Was kannst du gegen Liebeskummer machen?	211
Puh, Mädchen interessieren mich null. Bin ich schwul?	212
☞ Wie machen es eigentlich Schwule?	213
Lass das, ich hass das! Wie du sicher im echten Leben und online unterwegs bist	215
Das ist (nicht) das Ende	217
Anton und Max	219
Hallo, ich bin Anton Wieser	219
... und mehr über Max	220
Links und Adressen, die dir helfen können	222



# SO GEHT DAS MIT DIESEM B-U-C-H!

**Yo, Kumpel! Schön, dass du reinschaust.**

Ich wette, du hast dieses Buch geschenkt bekommen! Oder? Na? Naaaaaa? Na, also. Wusste ich's doch. War auch nicht schwer zu erraten. Welcher Junge in deinem Alter *kauft* sich schon ein Buch? So gut wie keiner! Und dann auch noch eins über die Pubertät? Noch weniger.

Wer war's? Mama, Oma, Papa, Tante Gisela? Bestimmt zu Weihnachten oder zum Geburtstag oder so. Lass mich noch mal echt heftigst raten, als wäre ich Kandidat von so'nem beknackten Quiz ... Du bist so zwischen 11 und 14 Jahre alt? Krasses Alter!

Und, ich meine, wo du schon mal hier bist und dich echt von deinem Handy losgerissen hast, können wir uns doch 'ne chillige Zeit machen, oder? Du holst dir einen Durstlöscher oder so und ich könnte dir ein paar Fragen beantworten, Bro.

**He, halt, Moment! Was denn für Fragen?**

Na, zu deiner PUBERTÄT. Zu deiner ... Oh Gott ... GESCHLECHTS-REIFE. Weil, das ist das eigentliche Ziel der Pubertät. Da gibt's einiges zu erzählen. Zu allem, was gerade so abgeht: Wann kommen endlich Haare unter den Achseln, im Gesicht und – am Sack? Was machen eigentlich die ... Wie heißen die noch mal? Ach ja: Hormone! Wann wirst du so richtig GROSS? Und nicht nur du, auch der Schwanz oder besser – Penis?



Auch interessant: Warum nerven die Alten so? Und wie kommst du da klar drauf? Solche Sachen halt. Und noch viel mehr ...

Aber das alles erzähle ich beim besten Willen nicht so, wie du das vielleicht aus deinem Bio- oder Sozialkunde-Buch gewohnt bist. Bin ja nicht dein Lehrer. Langweiliger Quatsch kommt mir echt nicht zwischen die Seiten. Hier gibt's Realtalk. Von Mann zu Mann! Von Sackträger zu Sackträger!

Stell dir vor, du sitzt mit deinem besten Kumpel und noch ein paar aus deiner Clique irgendwo an einem Lagerfeuer. Einer deiner allerbesten Freunde ist schon deutlich älter als du – so 16 oder 17 Jahre alt. Ihr quatscht und habt eine Menge Spaß. Plötzlich, so aus dem Nichts, kommt einer deiner Kumpels mit einer Frage um die Ecke. Eine Frage an den »Ältesten« in der Runde. Der hat schon echt viel Erfahrung mit dem ganzen Pubertätskram. Er beantwortet die Frage. Danach kommen immer mehr Fragen und noch mehr. Du merkst: »Oha, der hat aber echt Ahnung!« Also stellst du ihm auch deine Fragen. So geht das den ganzen Abend. Das ist voll spannend, weil der »Älteste« in der Runde echt der Checker ist. Genauso kannst du dir dieses Buch vorstellen.

Ich erzähl dir keinen Scheiß, sondern nur die Wahrheit über die wildeste Zeit deines Lebens. Das wird ein rasender Ritt zwischen Masturbation, Mädchen und Matheaufgaben – versprochen! Wobei ... Nee, Mathe kannst du auch in der Schule machen.

Weil man Babys keine Bücher schenkt, bin ich sicher, dass du draufhast, wie du so ein B-U-C-H benutzt. Zur Sicherheit erklär ich's aber noch mal. Auch für die in der letzten Reihe, die nicht so »einsteinschlau« sind



wie du. Die Bilder hier kann man nicht größer zoomen. Sorry. Ich wollte ja, aber das hatten die beim Verlag nicht drauf. Dafür haben sie das B-U-C-H in vier große Teile unterteilt:

**Was geht mit deinem Körper:**

**Alles über körperliche Veränderungen**

**Was geht in deinem Kopf:**

**Alles über dein neues Mega-Brain**

**Was geht mit deinem Leben:**

**Alles über die krassesten Life-Hacks für Jungs**

**Was geht mit den Mädchen:**

**Alles, was Mädchen-Checker wissen müssen**



In allen vier Teilen gibt's Kapitel, in denen du genau das findest, was du gerade wissen willst. Hier ein Beispiel. Du so: »Häh? Was passiert mit meinem Sack?« Zack! Guckst du bei »Was geht mit deinem Körper«. Und da bei der Überschrift, wo es um genau das Thema geht. Wenn du also wissen willst, was mit deinem Sack so abgeht, dann schaust du bei: »Was noch so dranhängt: Deine Eier!« Oder du so: »Boah! Ist die Neue aus der 5b nice. Wie rede ich ein Mädchen an?« Dann geh zu dem Teil »Was geht mit den Mädchen?« und schau dort nach bei: »Wie spreche ich mit Mädchen?«

Das Inhaltsverzeichnis ist so ein bisschen wie Google. Halt nur für dieses Buch. Aber immerhin. Jedenfalls musst du dieses Buch nicht auf einmal lesen. Lies das, was dich interessiert. Und dann legst du es wieder weg.

Bis morgen oder nächste Woche. Dann erinnerst du dich, dass du doch dieses B-U-C-H von diesen beiden coolen Typen hast. Also, damit meine ich mich und Max. Und dass da echt alles drinsteht, was du wissen musst. Von Mann zu Mann. Von Junge zu Junge.

Ach, von Junge zu Junge: Du findest zu einzelnen Kapiteln immer wieder Ideen von Max. Max ist gerade 14 geworden und der volle Checker. Den gibt's in echt. Beruf: Schüler und Sohn. Und eine Schwester hat er auch noch. Der Senf, den er dazugibt, ist also direkt aus dem Leben eines Jungen, wie du es bist. Aber das ist noch nicht alles: Max hat jedes Kapitel gelesen. Sogar jedes Wort. Wenn ihm etwas nicht gefallen hat, ist es rausgeflogen, wurde gnadenlos gestrichen. Erst wenn Max meinte: »Passt, ist gut, kann leicht gelesen werden!«, blieb es drinnen. Dieses Buch ist also so was wie TÜV-geprüft. Gecheckt von einem, wie du es bist: ein Junge auf der Reise in die Welt der Großen.

**Wenn du mehr über Max und sein Leben wissen magst:  
Lies auf Seite 219.**



Ach so: Ähm, also ... manche Themen sind ziemlich »versaut«. Eh klar, gehört dazu. Aber was, wenn du auf Sex-Themen keinen Bock hast? Dann lass die erst mal weg. Damit du das Sex-Zeugs einfach überblättern kannst, haben wir den »Hot Stuff« im Buch deutlich hervorgehoben: Direkt neben der Kapitelüberschrift zeigt dir ein großer »Hot Stuff«-Button: Achtung, hier geht's um Sex! Jeden weiteren Buchabschnitt zu Sex-Themen haben wir dann mit einer echt hotten Chilischote markiert. So kannst du selbst entscheiden: Will ich dieses Sex-Zeugs lesen oder lieber noch etwas warten? You decide!



TEIL 1

Street



**Was geht mit deinem Körper?**

**Alles über körperliche  
Veränderungen**



Yo, Kumpel. Ich schätze, in den letzten Jahren sind du und dein Körper ziemlich gute Freunde geworden. Deine rechte Hand und du würdest sich High Five geben, wenn ihr könntet. Oder von mir aus du und deine linke Hand. Wäre allerdings genauso bescheuert. Aber du checkst auf jeden Fall, was ich meine: Ihr habt euch aneinander gewöhnt und du kanntest dich ziemlich gut in deiner Haut aus. Jetzt vielleicht nicht mehr so. Jeden Tag was Neues: »Häh, wo kommt denn jetzt das Haar her? Yeah, geil. Endlich!« Oder mal anders: »Alter! Was stinkt hier so? Ach so, das sind ja meine Achseln?!« Das sind nur zwei Beispiele von ungefähr einer Million Sachen, die sich jetzt oder schon bald rasant ändern werden. Am Ende kommt ein völlig neuer Typ raus. Nicht nur eine neue Haarfrisur und irgendwie ein neuer Klamottenstyle. Nee, völlig neu. Wäre geil, wenn man sich ein bisschen darauf einstellen könnte, was so passiert. Und wie es passiert. Und wann. Klären wir alles in diesem Kapitel. Ist dein Pimmel groß genug? Ja, Mann. Passt schon. Was passiert gerade *in* deinem Körper? I got you, Bro.

Klar, es sind – wie gesagt – eine Million Sachen, die gerade abgehen. Da kannst du wirklich nicht von mir verlangen, dass ich JEDE Kleinigkeit beachte. Echt nicht. Das Buch würde ja fatter werden als ... Keine Ahnung, welcher von deinen Lehrern den Masse-Rekord an deiner Schule hält ... Jedenfalls würde das Buch viel dicker. Und dann hättest du gar keinen Bock drauf. Also doch lieber auf die coolsten Sachen konzentrieren. Kannst mich mit deinen ganz speziellen Spezialfragen ja hinterher immer noch löchern. Wenn du trotzdem noch Fragen hast, kannst du ja googeln. Aber denk daran: Google hat nicht immer recht.

Und jetzt: Ab die Post! Dann sehen wir schon, ob am Ende noch Fragen offenbleiben. So wie dein Mund, wenn dir das erste Mal ein Mädchen

sagt, wie cool du bist. Aber das ist ein anderes Kapitel. Also: Bühne frei für deinen Körper!



## Hormone dies – Hormone das

Gewöhn dich dran: Sobald irgendein Gespräch der Erwachsenen, vor allem deiner Eltern, auch nur um Schamhaaresbreite das Thema Pubertät streift, geht's los: Hormone dies – Hormone das. Pickel: Hormone! Streit mit den Eltern: Hormone! Ne fette Vier in Mathe: Hormone! Apropos Fett! Fettige Haare: Horror bzw. Hormone! Und es ist den lieben Erwachsenen völlig egal, dass du sie hören kannst. Sie labern einfach, ob du da bist oder nicht.

Wenn du sauer bist, weil dein kleiner Bruder an deinen Sachen war oder weil deine Mom schon wieder wegen irgendeiner Kleinigkeit durchdreht: die Hormone! Und zwar immer deine. Was soll das? Bist du auf einmal nur ein willenloses Opfer deiner Hormone, die wie so ein verrückter Professor deinen Körper fernsteuern? Wie soll das gehen? Was sind Hormone? Und welche gibt's überhaupt? Let's go! Lass uns mal ein wenig ins Hormonmeer eintauchen. Denn: Fast alles, was es in den nächsten Kapiteln zu lesen gibt, hängt mit den Hormonen zusammen. Um ehrlich zu sein: Alles fängt mit diesen Mini-Teilen an. Kann also nicht schaden, zu wissen, worüber da ständig gelabert wird.

Hormone sind so eine Art chemische E-Mails oder Snaps in deinem Körper. Sie werden von verschiedenen Organen produziert und helfen dabei, jede Menge Funktionen in deinem Körper zu steuern. Auf Deutsch

sagt man deshalb auch »Botenstoffe« dazu. Die Hormone werden in bestimmten Drüsen oder Organen in deinem Körper produziert. Diese Drüsen geben ihre Hormon-Botschaften ins Blut ab. Mit deinem Blut düsen sie dann durch deinen Körper, um ihre Wirkung zu entfalten. Du darfst dir Hormone allerdings nicht irgendwie als Flüssigkeit vorstellen, die man in ein Glas gießen kann. Hormone sind vielmehr kleine Moleküle, die durch dein Blut rasen.

Das allerwichtigste Hormon ist *Testosteron*: Hast wahrscheinlich schon mal davon gehört. Es ist das männliche Sexualhormon. Das wird vor allem in deinen Hoden produziert und ist verantwortlich für all die coolen männlichen Eigenschaften. Testosteron sorgt dafür, dass du überall Haare bekommst: unter den Achseln, am Penis, irgendwann auch im Gesicht und auf der Brust. Dein höherer Testosteronspiegel ist auch dafür verantwortlich, dass deine Stimme tiefer wird und deine Muskeln massiv wachsen. Testosteron hilft auch bei der Produktion von Spermien. Außerdem macht es geil. Wenn du mal wieder einen Ständer aus dem Nichts hast: Das ist die Macht des Testosterons!

Aber von diesem Hormonzeugs gibt's noch viel, viel mehr. Und es macht in deinem Körper die verrücktesten Sachen. Hormone können deinen Körper und deine Gedanken total durcheinanderwirbeln. Wenn du jetzt fragst: »Was machen die Hormone denn alles für Sachen?«, dann lass es mich so sagen: Du wirst es mit Haut und Haar erleben!

Wissenschaftler kennen über 100 verschiedene Hormone. Aber vermutlich gibt's noch viel, viel mehr. Wenn ich dir alle Hormone erklären würde, würde das hier ein ziemlich dickes und ziemlich langweiliges Bio-

Buch werden. Deshalb habe ich dir nur die wichtigsten Hormone in eine Schlaumeier-Box gepackt. Da kannst du nachschauen, falls es dich wirklich interessiert. Wenn's bei irgendeinem Thema um ein spezielles Hormon geht, habe ich es da immer noch mal kurz erklärt. Okay? Okay!

Übrigens, das Wort »Hormone« kommt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie »in Bewegung bringen« oder »anregend«. Na ja, irgendwie passend, wenn man bedenkt, dass Hormone deinen Körper gerade ziemlich in Schwung bringen und wachsen lassen.



## SCHLAUMEIER-BOX: HORMONE

**Adrenalin:** Das ist der Hormon-Superheld deiner Nebennieren. Es sorgt für diese »Kampf-oder-Flucht-Reaktion« in stressigen Situationen. Dann wird Adrenalin durch deinen Körper gepumpt. Dein Herz schlägt schneller, dein Blutdruck geht rauf und du fühlst dich aufgeladen, wie nach einem Blitzschlag. Das alles, damit du den Gefahren des Alltags ausweichen oder deinem gefährlichen Gegner eine aufs Maul geben kannst.

**Cortisol:** Alter, das ist das Hormon, das wir nicht wirklich haben wollen. Es wird von den Nebennieren produziert und kann bei Stress und Angst freigesetzt werden. Erst mal nicht schlecht. Denn das Cortisol hilft dem Adrenalin, dich in den Beast-Mode zu versetzen. Aber wenn der Stress nicht mehr weggeht, geht auch das Cortisol nicht mehr weg. Dann drohen Gewichtszunahme,



Depressionen, Gedächtnisprobleme und ein höheres Risiko für Herzkrankheiten. Also relax, mein Bester!

**Dopamin:** Das ist das »Alter-wie-geil-ist-das-denn-alles-Hormon«. Dopamin ist der Stoff, den dein Körper raushaut, wenn du was geleistet hast oder wenn du was getan hast, was dir guttut. Dopamin spielt eine große Rolle in deinem ganzen Leben. Und Dopamin bewirkt auch, dass du 'ne Sache haben oder machen willst. Dopamin ist ein echt starker Stoff – der Treibstoff für dein Haben-Wollen.

**Endorphin:** Das wirkt schmerzlindernd und kann auch ein Gefühl des Wohlbefindens erzeugen. Endorphine sind kleine Eiweißmoleküle, die im Gehirn und im übrigen Körper als Botenstoffe dienen. Das heißt: Endorphine werden losgeschickt, wenn das Gehirn meldet, dass irgendwas Blödes (Aua!) oder irgendwas Geiles (Hmm, lecker!) passiert ist. Endorphin ist der beste Kumpel von Dopamin.

**Melatonin:** Das ist der Wächter über deinen Schlaf. Das wird in der Zirbeldrüse in deinem Gehirn produziert. Melatonin sagt dir, wann es Zeit ist, ins Bett zu gehen. Natürlich macht es noch andere Sachen. Zum Beispiel unterstützt es dein Immunsystem und sorgt dafür, dass du nicht so oft krank wirst. Echt gut für den Melatonin-Spiegel im Blut ist es, wenn du so viel Tageslicht wie möglich abbekommst. Muss nicht draußen sein, funktioniert auch durchs Fenster.

**Östrogen:** Überraschung! Östrogen ist das *weibliche Sexualhormon*. Und jetzt halt dich fest: Dein supermännlicher Körper produziert auch Östrogen! Ist nicht schlimm. Ist so. Ist auch nur ein bisschen. Falls es dich tröstet: Dein Östrogen ist umgewandeltes Testosteron. Diese wundersame Wandlung nennt man »Aromatisierung«. Keine Ahnung, warum. Die Aromatisierung passiert hauptsächlich im Fettgewebe. Das heißt: Je mehr Fett du dir auf die Rippen packst, desto mehr Östrogen kann dein Körper umwandeln. Muss ja echt nicht sein.

**Serotonin:** Sorgt für ein wohliges »Aah!«-Gefühl. Es ist das »Ach-ist-das-hier-schön-kuschelig-Hormon«. Serotonin macht alles gut. Und was ist das Geilste an Serotonin? Du kannst 'ne Menge dafür tun, damit du immer genug Serotonin im Blut hast. Wenn du regelmäßig Sport treibst, kann das nämlich deinen Serotoninspiegel anheben. Zeit in der Sonne kurbelt die Produktion von Serotonin ebenfalls an. Und wenn du wirklich dringend einen schnellen Serotonin-Schub benötigst: Hol dir einen runter!

**Somatotropin:** Somatropin wird auch Somatotropin genannt. Warum zwei so komplizierte Namen? Keine Ahnung. Ist auch egal. In jedem Fall ist es wichtig. Das ist nämlich dein Wachstumshormon. Gebildet wird es in der Hirnanhangdrüse. Es ist dafür zuständig, dass du wächst und dich körperlich entwickelst, besonders während der Pubertät. Also, wenn du dich fragst, warum du auf einmal wie eine Bohnenstange in die Höhe schießt, dann kannst du dem Wachstumshormon danken!



**Testosteron:** Darüber hast du vielleicht schon weiter vorne im Buch gelesen. Ist so wichtig, dass es hier direkt noch mal kommt. Testosteron ist der absolute Hammer. Der Superstar! Es ist das Zeug, das dich in einen echt männlichen Mann verwandelt. Das *männliche Sexualhormon*. Breite Schultern, dicker Pimmel, tiefe Stimme, Bart ... alles Testosteron. Allerdings sorgt Testosteron auch dafür, dass sich manche von den männlichen Männern gerne prügeln, dass sie aggressiv sind. Nicht alle, aber eben manche. Und die sind bereit, höhere Risiken einzugehen, als es eigentlich gesund ist. Aber wir Männer brauchen Testosteron einfach, damit es uns gut geht. Testosteron wirkt sich auch auf unsere Stimmung und unsere Gefühle aus.

Und jetzt wird's richtig, richtig krass. Testosteron ist nämlich doppelt gut für uns Männer. Das gilt vor allem, wenn wir uns für Frauen interessieren. Frauen produzieren nämlich auch ein bisschen Testosteron. Warte, wird gleich noch spannender: Denn ein hoher Testosteronspiegel führt bei Frauen dazu, dass sie mehr Lust auf Sex haben. Yesssss!

## Ja, Junge, DU wächst. Nicht nur dein Pimmel!



Natürlich bist du auch bis jetzt schon gewachsen, klar. Aber so zwischen 12 und 16 geht's ein bisschen schneller. Und zwischen 13 und 14 schaltet