

INHALT

So geht das mit diesem B-U-C-H! 8

Teil 1: Was geht mit deinem Körper?

Alles über körperliche Veränderungen 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

Teil 2: Was geht in deinem Kopf?

Alles über dein neues Mega-Brain 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