

Inhalt

I. Aufbruch	11
Wir müssen reden	15
Nackig machen, Schamanen-Scheiß oder: Wie das Mannsein neu begann	24
»Kastrierte Ochsen«	
Warum Männer-Bashing keine Lösung ist	45
II. Willkommen im Dämonen-Zoo	65
Der Superman-Spagat	
Zwischen Heldenfimmel und Alltag	72
Der Sehnsuchts-Spagat	
Zwischen Pflicht und ungelebtem Leben	86
Der Defensiv-Spagat	
Abwehren, abwehren, abwehren	93
Der Show-Spagat	
Zwischen Besserwissern und Fußballwahn	108
Der Pavian-Spagat	
Zwischen Leistungswahn und Abstiegsangst	116
Der Cojones-Spagat	
Zwischen Peniskult und Schwulenpanik	126
Der Sex-Spagat	
Zwischen Rammmler und Lover	139
Der Vati-Spagat	
Zwischen Erwartungsdruck und Versagensangst	161
Der Mutti-Spagat	
Zwischen Dank und Scham	173
III. Und wie weiter?	177
Männer lieben	179
Restaurieren macht Freude	184
Transformation ist möglich	187
Ruhe finden	189
Reden lernen	194
Detox für die Glaubenssätze	200

Neue Dialoge	203
Rebecca	207
Feministinnen lieben lernen	211
Nachhilfe von Ingrid	214
Vom Sex zur Freude	217
Unter Männern	221
Vom Mann zum Menschen, Respekt statt Geschlechterkrieg	231
Quellen	243
Literatur	244
Filme und Serien	254
Musik	255