

# ***Inhaltsverzeichnis***

<b><i>Einleitung</i></b>	<b>19</b>
Über dieses Buch	20
Konventionen in diesem Buch	21
Törichte Annahme über den Leser	21
Wie dieses Buch aufgebaut ist	22
Teil I: Grundlagenwissen über Männer: Von Testosteron bis Gefühle	22
Teil II: Männer und die Liebe: Vor, in und nach Partnerschaften	22
Teil III: Karriere, Autos und Grillen: Alles, was (auf den ersten Blick) nichts mit Frauen zu tun hat	23
Teil IV: »Die bessere Hälfte« – was Sie aktiv zu einer glücklichen Partnerschaft beitragen können	23
Teil V: Der Top-Ten-Teil	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Wie es weitergeht	24
<b><i>Teil I</i></b>	
<b><i>Grundlagenwissen über Männer: Von Testosteron bis Gefühle</i></b>	<b>25</b>
<b><i>Kapitel 1</i></b>	
<b><i>Männer: Von Evolution bis Emanzipation</i></b>	<b>27</b>
Das Image der »Marke Mann«	28
Männliche Identität: Die veränderte Rolle der Männer in der Gesellschaft	29
Der Einfluss der Emanzipation auf Männer	30
Anforderungen und Erwartungen an Männer im 21. Jahrhundert	34
Männer: Gewinner oder Verlierer? Im Vorteil oder Nachteil?	38
Anlage und Umwelt: Ursache der Geschlechtsunterschiede	41
»Die Anlage ist verantwortlich für Geschlechtsunterschiede«	47
»Die Umwelt ist verantwortlich für Geschlechtsunterschiede«	52

## **Kapitel 2**

### **Die männliche Gefühlswelt**

**57**

Gefühlsprägung: Von der Kindheit, Jugend und fehlenden Vorbildern	57
Kindheit: Ein Indianer kennt keinen Schmerz	58
Jugend: Männlichkeit durch Ablehnung des Weiblichen	59
Von nicht vorhandenen Vorbildern und abwesenden Vätern	62
Der männliche Umgang mit Gefühlen	67
Vom Inneren und Äußeren	67
Wo sind denn die Gefühle hin?	69
Männer müssen darüber nachdenken, was sie fühlen	72
Überforderung: Der weibliche Umgang mit Gefühlen	74
Ausgewählte Emotionen	78
Angst	78
Trauer und Wut	79
Scham	80
Was Männern wichtig ist	81
Bewunderung und Anerkennung	82
Respekt: Chapeau, Chapeau!	84
Loyalität und Vertrauen	84
Kontrolle: Alles im Griff	85
Jetzt aber Schluss mit der »Gefühlsduselei«	85

## **Teil II**

### **Männer und die Liebe: Vor, in und nach**

#### **Partnerschaften**

**89**

## **Kapitel 3**

### **Die große Unbekannte für Männer: Frauen**

**91**

Nähe versus Distanz oder: »Männer sind immer secondhand, man bekommt sie von ihren Müttern«	92
Als Kind – Beziehung zur Mama	93
Als Jugendlicher – Beziehungen mit Mädchen	97
Als Erwachsener – Beziehungen mit Frauen	98
Der Mann und die weibliche Welt: Anziehung versus Abneigung	100
Her damit: Die weibliche Seite, die Männer anzieht	100
Weg damit: Die weibliche Seite, die Männer nicht anzieht	101

Männer und Frauen: Macht versus Ohnmacht	104
Sich mächtig fühlen, indem man besser ist	106
Weibliche Macht über Männer	106

***Kapitel 4***

***Hürden auf dem Weg in eine Partnerschaft*** **111**

Welche äußeren und inneren Werte Männern wichtig sind	112
Die attraktivsten Frauen: Äußere und innere Schönheit	112
Innere Werte oder die Faszination des weiblichen Charakters	115
Äußere Werte oder die Faszination des weiblichen Körpers	117
In welche Kategorien Frauen unterteilt werden	121
Die Frau für eine Bettgeschichte	122
Die Frau für eine Partnerschaft	127
Die Frau fürs Bett – oder doch für die Partnerschaft	128
Die Frau für eine Freundschaft	128
Der lange Weg vom Ansprechen bis in eine Beziehung	130
Schwierigkeiten beim Ansprechen	130
Unterschiede in der Verliebtheitsphase	135
Komplikationen in der Kennenlernphase	138

***Kapitel 5***

***Die Sprache der Männer in Partnerschaften*** **145**

»Er liebt mich, er liebt mich nicht, er liebt mich ...?«	145
Wie Männer Liebe zeigen	145
Wie Männer Gefühle ausdrücken	146
Warum der Satz »Ich liebe dich« bei Männern	
zu Sprachstörungen führt	147
Kommunikation in der Partnerschaft	148
Die Sprache der Männer	149
Der männliche Umgang mit Konflikten und Streit	154
Das Schweigen der Lämmer ... äh, Männer	156
Warum Männer vergessen, was man ihnen erzählt	159
Zwei Fragen und eine Aussage, die kein Mann hören möchte	160
Schatz, was empfindest du für mich?	161
Schatz, was denkst du gerade?	161
Schatz, wir müssen reden!	162

## **Kapitel 6**

### **Jetzt wird's ernst: Dauerhafte Partnerschaft aus Männersicht**

**165**

Der Weg ins Reihenhaus mit Kind und Kombi – ein Traum wird wahr oder das Ende aller Träume?	166
Unter der Haube: Heiraten	168
Drunter und drüber: Kinder kriegen	170
Unter Druck? Familie versorgen	171
Wie die Liebe bei Männern erhalten bleibt	173
Er behält seine Freiheiten und seinen Rückzugsraum	174
Er hat eine Partnerin, die im Leben steht	179
Er kann seine Partnerin glücklich machen	180
Er kann seine Partnerin erobern	181
Er wird nicht zum Kind gemacht	182
Er hat Freude an der Sexualität	182
Er hat eine Partnerin, die ihn nicht ändern und umerziehen will	183
Er darf auch Fehler machen	186
Er hat eine Partnerin, die hinter ihm steht	187
Er erhält Bewunderung und Anerkennung	187
Der krönende Abschluss: Zusammen alt werden	188
Ende, aus, vorbei: Trennung und Scheidung	188
Warum und wie sich Männer trennen	190
Wie Männer mit einer Trennung umgehen	192
Tod der Ehefrau	193

## **Kapitel 7**

### **Sex**

**195**

Sexualität aus evolutionärer Sicht	196
Sex: Wenig Wissen – viele Unsicherheiten	198
Hauptakteur: Mr. Penis	199
Leistungsdruck: Mr. Perfect	201
Sexuelle Störungen: Mr. Problem	203
Warum das Ziel das Ziel ist	204
Warum Männer für Sex keine Gefühle und Liebe brauchen	205
Sex in der Partnerschaft	206
Liebe und Sex	207
»Ich will jetzt aber ran«, sagt immer nur der Mann!?	209
Vom Sinn und Unsinn des Vorspiels	212

Was Männer beim Sex lieben	212
Nach dem Stöhnen folgt das Schnarchen	213
Seitensprünge und Affären	215
Wie viele Menschen fremdgehen	216
Warum Menschen fremdgehen	217
Warum Männer fremdgehen	220
Selbstbefriedigung und warum Pornoseiten 30 Prozent des Internet-Traffics ausmachen	225
Wissenswertes über Pornografie	225
Warum sich Männer Pornos ansehen	226
Warum sich Männer selbst befriedigen	229
Sex gegen Geld	230
Wissenswertes über Prostitution	230
Warum Männer für Sex bezahlen	232

### **Teil III**

## ***Karriere, Autos und Grillen: Alles, was (auf den ersten Blick) nichts mit Frauen zu tun hat*** **235**

### **Kapitel 8**

## ***Job und Karriere: »Was hast du erreicht im Leben?«*** **237**

Der Weg zum Ziel: Beruf und Berufung	238
Die Erfüllung im Tun	239
Von Zielen und Visionen	241
Job weg – Wert weg – Sinn weg	243
Die Fahrbahnbegrenzung: Gesellschaftliche Erwartungen an Männer	244
Erfolgreich sein	245
Versorger sein	246
Nicht scheitern dürfen	248
Den richtigen Weg einschlagen: Berufswahl	251
Unterschiede im Berufsleben	251
Unterschiede in der Berufswahl	252
Prägende Vorbilder	253
Das Lenkrad fest im Griff: Berufsalltag	254
Probleme lösen oder »wer zielt am besten«	254
Konkurrenz oder »wer ist der Größte«	256
Hierarchie oder »wer sitzt am höchsten«	257
Macht oder »wer macht, was er will«	258
Das Ziel erreicht: Anerkennung und Belohnung	259

**Kapitel 9**

**Männer und ihre Lieblingsbeschäftigungen 261**

Fußball, die zweitwichtigste Nebensache der Welt	262
Sein dürfen, wie man ist	264
Emotionen zeigen können	264
Sieg und Macht	265
Die pure Gemeinschaft	266
Einfach, aber nicht langweilig	267
Autos oder die Faszination für Geschwindigkeit	268
Wann ein Auto ein begehrenswertes Auto ist	269
Papa als Vorbild	270
Männlichkeit zeigen – Männlichkeit spüren	270
Was der Fahrstil über einen Mann aussagt	273
Autos und Frauen: Aus Sicht des Mannes	274
Die Faszination für Geschwindigkeit und Risiko	275
Der Baumarkt, die Schuhboutique für Männer	276
Selbstwirksamkeit	277
Kompetenz und Wissen	278
Grillen und wann Männer gerne mal ein Brot backen	280
Männerfreundschaften und die Sprache der Männer	283
Männerfreundschaften	283
Männerkommunikation	286

**Teil IV**

**»Die bessere Hälfte« – was Sie aktiv zu einer glücklichen Partnerschaft beitragen können 289**

**Kapitel 10**

**Welchen Einfluss Sie selbst auf eine erfüllende Partnerschaft haben 291**

Jeder hat in seiner Realität recht	291
Für Ihre Gefühle sind Sie selbst verantwortlich	293
Für Ihre Zufriedenheit sind Sie selbst verantwortlich	296
Positive Verhaltensweisen des Partners mit positiven Verstärkern »verändern«	298

<b>Kapitel 11</b>	
<b>Wie Sie noch mehr über Männer lernen können</b>	<b>303</b>
Das direkte Gespräch mit dem Partner	303
Freunde, Kollegen oder der Sitznachbar in der Bahn	305
Coach, Berater oder Therapeut? Das ist die Frage	307
Zu einem Berater, wenn Sie Single sind	308
Zu einem Therapeuten, wenn Sie Single sind	309
Zu einem Therapeuten, wenn Sie eine Beziehung mit einem Mann haben	310
Woran Sie einen guten Berater oder Therapeuten erkennen	312
<b>Teil V</b>	
<b>Der Top-Ten-Teil</b>	<b>313</b>
<b>Kapitel 12</b>	
<b>Zehn Geschenkideen für Männer</b>	<b>315</b>
Sich neu kennenlernen: Ein zweites erstes Date	315
Geschenke für alle Sinne: Erlebnisgutscheine	316
»Das Abenteuer seines Lebens«: Die Heldenreise	317
Wie in guten alten Zeiten: Zeit für Freunde und Hobbys	318
Erotische Abenteuer	319
Ein Tag ohne ...	320
Ein Tag mit ... – der Wunschtage	320
Der Klassiker: Persönliche Biergeschenke	321
Für Paare: Ein Verwöhn-Städtetrip	321
Beschenken Sie sich selbst	322
<b>Kapitel 13</b>	
<b>Zehn Wünsche: Was sich Männer wünschen würden, wenn eine Fee ...</b>	<b>323</b>
Er wünscht sich, dass seine Partnerin ihn genau so liebt, wie er ist	323
Er wünscht sich den besten Sex	324
Er wünscht sich beruflichen Erfolg	324
Er wünscht sich die tollste Frau	324
Er wünscht sich Zufriedenheit	325
Er wünscht sich Erfolg für seine Lieblingsmannschaft	325
Er wünscht sich einen guten Freund	326

---

***Männer verstehen für Dummies***

Er wünscht sich Gesundheit	326
Er wünscht sich genügend Zeit für Hobbys und Freunde	326
Er wünscht sich, dass keinem anderen Mann die gleichen Wünsche erfüllt werden	326

***Kapitel 14***

<b><i>Zehn lesenswerte Bücher</i></b>	<b>329</b>
---------------------------------------	------------

<b><i>Stichwortverzeichnis</i></b>	<b>331</b>
------------------------------------	------------