

KOPFZEILEN - EIN VORWORT	9
KAPITEL 1: MÄNNER IM ALLTAG	13
ALLTAG - EIN MANN, EIN WORT.	14
1 ERKÄLTET: Es ist Zeit zu sterben.	17
2 GEBLITZT: Mit Vollgas ins Verderben	20
3 VERSCHLEUDERT: Das Mysterium Waschmaschine ...	23
4 BEHÄMMERT: Der Baumarkt, Oase der Glückseligkeit ..	26
5 VERRENKT: Yoga! Oder: Wie man einen Kerl verbiegt ..	29
6 GETANZT: Saturday Fight Fever mit Schüttelfrost ...	32
7 VERSCHLUCKT: Globuli - Keine Pille für den Mann ...	35
8 GESPANNT: Die nackte Wahrheit über FKK.	38
KAPITEL 2: MÄNNER UND PARTNERSCHAFT ...	43
PARTNERSCHAFT - MIT MANN UND MAUS	44
1 GETUPPERT: Die Büchse der Pandora	47
2 GESCHRUBBT: Ein dreckiges Geheimnis zum Putzen. ...	50
3 MENSTRUIERT: Das Thema voller Missverständnisse. ...	53
4 GESTRITTEN: Die gefährlichsten Waffen einer Frau ...	56
5 GEGUCKT: Männer und ihre Eifersucht	59
6 GEKNIET: Der quälende Weg zum Heiratsantrag	62
7 BENEIDET: Die Sache mit dem Penis-Neid	65
8 BEZAHLT: Angst vor Frauen, die viel Geld verdienen ...	68

KAPITEL 3: MÄNNER & MÄNNER.	73
KERLEKOSMOS: VON MANN ZU MANN	74
1 GEALERT: Das Märchen von der Midlife-Crisis	77
2 VERLOREN: Ehrgeiz - aufgegeben wird bei der Post.	81
3 GEPINKELT: Wenn er auf der langen Leitung steht.	84
4 VERBOCKT: Fremdgegangen, und mit gehangen	87
5 BEKLOPPT: Wer sich prügelt, hat 'nen Hau!	90
6 GEGRILLT: Meet and great	94
7 GESTRIPT: An der Stange, von der Stange?	98
8 VERSPIELT: Das Kind im Mann.	101
9 VERLASSEN: Der Hab-es-nicht-kommen-sehen-Kerl	105
KAPITEL 4: MÄNNER & DAS SINGLE-LEBEN	109
SINGLE-LEBEN - KLEINER MANN, GROSSE WELT	110
1 GESCHMINKT: Manche Männer mögen es natürlich	113
2 GEKOMMEN: Der gemeinsame Weg zum Höhepunkt.	116
3 GETINDERT: Wenn Männer gerne wischen.	119
4 BEGEISTERT: Ghosting - und plötzlich ist sie fort	122
5 VERTRÄUMT: Über die perfekte Frau.	125
6 GESCHOCKT: Ein Badezimmer des Grauens	128
7 GEFUMMEL: Beim Outdoor-Sex ist was im Busch	131
8 ERSCHLACHT: Wenn er seinen Mann nicht steht.	135
9 VERPUFFT: Ein Besuch im Bordell	138
KOPFSTAND - EIN SCHLUSSWORT	141
BEVOR ICH'S AUS DEM KOPF VERLIERE	142
DER SCHULDIGE	144