

Inhalt

Einführung	13
Worum es geht	14
Wenn Männer einander begegnen	19
Das Einschätzen des anderen Mannes	19
Hierarchien geben Sicherheit	22
Wer hat in der Beziehung die Hosen an?	24
Die Angst vor dem Schwulsein	26
Freundschaft braucht Mut zur Unsicherheit	27
1. Das Paradies heißt Mutter. Wer hat uns daraus vertrieben? Gelockt hat uns die Großartigkeit der Männerwelt, aber die Mutter wollte uns nicht ziehen lassen. Parzival weiß ein Lied. davon zu singen. Tief im Herzen suchen wir sie noch immer. Bei der Nutte? Oder im Porno?	
Die erste Liebe: die Mutter	32
Das mütterliche Paradies	32
Ablösung	36
Paradies oder Welt?	37
Die Folgen	39
Parzival I: Der gute, der liebe, der schöne Sohn –	
Die Urgeschichte unseres Mannwerdens	43
<i>Sohnemann</i>	43
<i>Initiation</i>	48
<i>Ein Sohn nach ihrem Gutdünken</i>	50
<i>Das Pferd – unser Trieb</i>	56
<i>Der Rucksack</i>	57
Die Nabelschnur durchschneiden	59
Vorwürfe und Versöhnung	61

Die Sexualität des Jungen	68
Mann gegen Frau schon im Mutterleib	68
Die frühkindliche Sexualität	70
Die Mutter als Vorbild späterer Liebesbeziehungen	72
Im Spannungsfeld zwischen Vater und Mutter	73
Porno und Milieu: die Nutte als Große Mutter	77
Pornos	77
Von der Anziehungskraft der Hure	83

2. Der Vater ist unsere zweite Liebe. Leider war er nicht da, als wir ihn brauchten. Darum macht Parzival eine schlechte Figur. Darum wissen wir nicht, ob wir nun erwachsene Männer sind oder nicht. Der einzige Beweis dafür, daß wir es sind, ist unser Schwanz. Ihn in Händen zu halten, gibt uns Trost und macht uns stark. Aber onanieren will gelernt sein.

Die zweite Liebe: der Vater	88
Die vaterlose Gesellschaft	88
Die Bedeutung des Vaters bei der Ablösung	92
Parzival II: Schlecht gerüstet für die Vaterwelt	94
Die Vaterwunde	98
Was tun?	101
Versöhnung	104
Wenn der Schwanz wichtig wird:	
Auf der Suche nach der männlichen Identität	109
Jungen versus Mädchen	110
Die Peergroup	112
Identitätssuche	113
Der erste Schuß und das Onanieren	114
Wie's beginnt	114
Hast du schon mal?	115
Onanieunterricht	117
Aufklärung	121

Wichsen verboten!	122
Onanie als Sucht	123
Onanie als Genuß	125

3. Jetzt aber hinaus in die Welt und herausfinden, was ein Mann ist. Zuerst die Narrenkleider ablegen wie Parzival und nicht mehr dauernd von Mutter reden. Ein Mädchen suchen. Vorher aber die große Prüfung bestehen. Doch: Wo ist sie geblieben, wer nimmt sie ab, wer ist der Prüfer? Dann endlich ein Mädchen, wow! Nur, Mädchen sind ja ganz anders!

Die Pubertät und was danach kommt	128
Die Zeit der sexuellen Reifung	128
Aufklärung wäre gefragt	130
Die Rolle des Vaters	132
Das Männerbild von Jungs in der Pubertät	134
Parzival III: Begegnung mit einem weisen alten Mann	137
Nun braucht es ein Mädchen	142
Initiation: Zwischen Kindheit und Mannsein	144
Die Bedeutung der Initiation	144
Ewig ein Junge bleiben	147
Die traditionelle Initiation	149
Vision Quest	153
<i>Eine europäische Vision Quest</i>	
<i>für erwachsene Männer</i>	153
<i>Vision Quest für Jungs</i>	156
Das erste Mai	159
Wie kriegt man ein Mädchen ins Bett?	159
Pleiten, Pech und Pannen	163

4. Vom Hormon, das aus Memmen Männer macht. Schlag drein, ruft es, hau den Lukas, nimm das Weib! Und von der Gegenspielerin, die aus Männern wieder Memmen macht. Nur nicht weiblich sein, ruft die Angst, ja nicht schwul sein, auf keinen Fall weich. Noch fehlt das Herz. Darum verpatzt Parzival die Chance seines Lebens.

Der Krieger und seine Kraft: Über die Aggression	168
Testosteron und Aggression	168
Aggression als destruktives Potential	173
Macho spielen	177
Aggression ist unsere Stärke	178
Die Angst im Manne	181
Angst und Aggression	181
Die Angst vor dem Weiblichen	183
Die große Angst, schwul zu sein	189
Parzival IV: Warum Parzival die erste Chance verpatzte ...	192
Männlicher Sex	197
Eroberungssex	197
Kompetenter Sex – Wo bleibt unser Körper?	199
Der abhandengekommene Sex	202
Kultivierte Aggression beim Sex	203

5. Das ewige Thema und was alles dabei schief läuft. Er steht nicht, Mann kommt zu früh, und wenn er kommt, ist das Geschehen nicht der Rede wert, oh du mickriger Orgasmus. Unser Hirn ist angefüllt mit falschen Mythen über guten Sex. Schrott. Der Krempel muß raus. Keiner muß es der Frau besorgen. Vom wilden Mann und vom klaren Mann in uns und davon, was passiert, wenn die beiden im Herzen zusammenkommen.

Die große Unlust	208
Schwierigkeiten	211
<i>Vorzeitiger Samenerguß</i>	211

<i>Gehemmter Samenerguß</i>	213
<i>Erektive Störung</i>	215
<i>Schmerzhafter Ständer</i>	217
<i>Sexsucht</i>	218
<i>Mickriger Orgasmus</i>	219
Mythen zum Abwinken	221
<i>Mythos Nummer eins: Sex ist »rein-raus«</i>	222
<i>Mythos Nummer zwei: Der Mann ist allzeit bereit</i> .	223
<i>Mythos Nummer drei:</i>	
<i>Steile Kurve, zuoberst ein Orgasmus</i>	224
<i>Mythos Nummer vier: Keine Fragen. Go ahead</i>	225
<i>Mythos Nummer fünf:</i>	
<i>Alle positiven Gefühle sind sexuell</i>	225
<i>Mythos Nummer sechs:</i>	
<i>Wir müssen's der Frau besorgen</i>	226
Der Penis	227
Einige Fakten	227
Vorhaut	228
Sperma	229
Erektion	230
Ejakulation	231

6. **Wenn es so nicht mehr weitergeht. Wenn Launen und Streit überhandnehmen. Wenn endlich klar wird, was fehlt. Parzival muß noch zweimal kämpfen, gewaltig ist der letzte Kampf. Wenn das wilde Tier in dir zum Bruder wird und du endlich zum König. Dann darfst du auch weiblich sein. Dann kann der Orgasmus zur Ekstase werden. Und du und dein Schwanz, ihr lebt glücklich bis ans Ende eurer Tage.**

Die Krisis	234
Unsere weibliche Seite integrieren	234
Parzival V: Reif werden für den Gral	238

Die zweite Initiation	247
Zeit für eine Männerbande	250
Ekstase	254
Was ist Ekstase?	254
Orgasmus und Ekstase	256
Alt werden	265
Der alte Mann und seine Sexualität	265
Der Alte	269
Die vier Stärken des Mannes	272
Der Krieger	274
Der Liebhaber	276
Der Magier	278
Der König	280
Die phallische Kraft	283
Der Phallus	283
Zwischen Rausch und Vernunft	287
Der phallische Mann	290
Macht	296
Macht und Gehorsam	298
<i>Wir sind keine »guten Menschen«</i>	300
Macht und Ohnmacht	302
Macht und Motivation	304
<i>Der Don-Juan-Typ</i>	309
<i>Der phallische Mann</i>	314
Macht und Wahrheit	319
Hinweis	326
Die Lebensschule für Männer mit Peter A. Schröter	326
Coaching für Aufsteiger mit Charles Meyer	327
Literatur	328