

# INHALT

VORWORT 11

## KAPITEL 1 BEZIEHUNGEN

- |  |    |
|--|----|
| 1. Du musst nicht in einer Beziehung sein,<br>um glücklich zu sein                       | 18 |
| 2. Du musst deine Beziehung nicht anzweifeln,<br>wenn sie sich nach Freundschaft anfühlt | 28 |
| 3. Du musst nicht die gleichen Interessen<br>haben wie dein:e Partner:in                 | 35 |

## KAPITEL 2 KINDER

- |  |    |
|--|----|
| 4. Du musst kein Kind haben, um vollständig<br>zu sein                               | 46 |
| 5. Du musst deine Schwangerschaft nicht mögen  | 55 |
| 6. Du musst kein schlechtes Gewissen haben,<br>wenn du keine Lust auf dein Kind hast | 63 |

## KAPITEL 3 ALLTAG

- |  |    |
|--|----|
| 7. Du musst deinen Haushalt nicht im Griff haben | 72 |
| 8. Du musst die Care-Arbeit nicht alleine machen | 80 |
| 9. Du musst dein Leben nicht optimieren          | 89 |

## KAPITEL 4 SEX

- |   |     |
|---|-----|
| 10. Dein Sexleben in einer Beziehung muss keine<br>10/10 sein | 100 |
|---|-----|

11. Du musst eine Person nicht weiter daten, wenn der Sex schlecht ist	109
12. Du musst nicht den Rest deines Lebens mit nur einem Menschen Sex haben	118

## KAPITEL 5 FREUNDSCHAFT

13. Du musst keine beste Freundin haben	130
14. Du musst nicht an Freundschaften festhalten, die dir nichts mehr geben	138
15. Du musst dich nicht schämen, wenn du neue Freund:innen suchst	148

## KAPITEL 6 HOCHZEIT

16. Du musst nicht heiraten, um für immer zusammenzubleiben	160
17. Du musst kein Vermögen für deine Hochzeit ausgeben	171
18. Du musst nicht in deiner Ehe bleiben, wenn du unglücklich bist	180

## KAPITEL 7 KARRIERE

19. Du musst keinen Job gefunden haben, der dir Spaß macht	194
20. Du musst nicht so viel Geld verdienen wie andere	204
21. Du musst nicht in Teilzeit gehen, nur weil du die Mutter bist	213

## KAPITEL 8 HAUS

22. Du musst keine Immobilie als Altersvorsorge haben	224
23. Du musst das klassische Lebensmodell Haus, Heirat, Kind nicht ablehnen, weil andere es uncool finden	234
24. Du musst nicht aufs Land ziehen, damit dein Kind eine schöne Kindheit hat	242

## KAPITEL 9 KÖRPER

25. Du musst deinen Körper nicht lieben	254
26. Du musst nicht in Würde altern	262
27. Du musst keinen Sport machen	271

## KAPITEL 10 STATUSSYMBOLE

28. Du musst nicht ins Theater, um kulturell interessiert zu sein	282
29. Du musst keine Hobbys haben	291
30. Du musst nicht die Welt bereist haben	299

NACHWORT	307
----------	-----

ANMERKUNGEN	311
-------------	-----