

INHALT

VORWORT	11
KAPITEL 1 BEZIEHUNGEN	
1. Du musst nicht in einer Beziehung sein, um glücklich zu sein	18
2. Du musst deine Beziehung nicht anzweifeln, wenn sie sich nach Freundschaft anfühlt	28
3. Du musst nicht die gleichen Interessen haben wie dein:e Partner:in	35
KAPITEL 2 KINDER	
4. Du musst kein Kind haben, um vollständig zu sein	46
5. Du musst deine Schwangerschaft nicht mögen	55
6. Du musst kein schlechtes Gewissen haben, 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 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