

# Inhalt

## Vorbemerkungen 9

## Einleitung 13

### 1 Sexuelle Verfügbarkeit 25

Kampf um den öffentlichen Raum • Die Objektivierung von Frauen of Color und racial battle fatigue • Wenn Frauen sich verstellen müssen • Vergewaltigungsmythen: Der Reiz des Opfers ist schuld an der Gewalt des Täters • Zweifel an der eigenen Wahrnehmung • Verlegenheitssex • Einen Mann überzeugen, Frauen nicht zu belästigen • Der öffentliche Raum: Ort der Erschöpfung und des Widerstands

### 2 Die Ursachen des schlechten Selbstvertrauens 65

Ein in mir steckendes Gefühl der Minderwertigkeit • Wie Frauen das Menschsein abgesprochen wurde • Überlebensstrategien in einer Gesellschaft der Entwertung • Frauen beziehungsweise FINTA verändern die Normen • Die Liebe der Männer zueinander und die Spaltung der Frauen untereinander • Frauenbeziehungen stärken – Subjekt werden

### 3 Warum Emanzipation so viel Kraft braucht 112

Wenn Frauen ihre Verfügbarkeit entziehen • Wo Frauenhass am weitesten verbreitet ist • Eine kurze Geschichte der Männlichkeit • Die Angst vor der Entkernung des Mannes

### 4 Körperscham 139

Fatshaming und Gewichtsstigmatisierung • Body Monitoring und die lebenslange Unzufriedenheit mit dem eigenen Körper • Rebellion und Verweigerung: Wider die körperliche Verfügbarkeit • Körperfixierung und Suizidalität

## **5 Mutterschaft 166**

Elternsein bedeutet radikale Pausenlosigkeit • Mütter werden gleichzeitig idealisiert und abgewertet • Die Kleinfamilie ist zu klein für das »Projekt Kind« • Das Dogma des glücklichen Kindes • Scham und Selbstzweifel • Lesbische Mutterschaft, lesbische Erschöpfung • Mutterschaft ist keine natürliche Berufung, und Schwangere sind nicht zwangsläufig Frauen

## **6 Emotionale Verausgabung im Beruf 210**

Verausgabung und Geschlecht im Beruf • Die spezifische Erschöpfung von migrantischen Careworkerinnen • Die Ökonomisierung von Emotionen • Mantra des positiven Denkens: Optimiere dich selbst • Wider die Doktrin der guten Laune

## **7 Mental Load in Beziehungen und Familie 239**

Warum Männer sich im Haushalt nicht zuständig fühlen • Wie heterosexuelle Familien Arbeit (nicht) teilen • Für eine neue Zeitpolitik

**Ausblick 269**

**Dank 277**

**Anmerkungen 281**