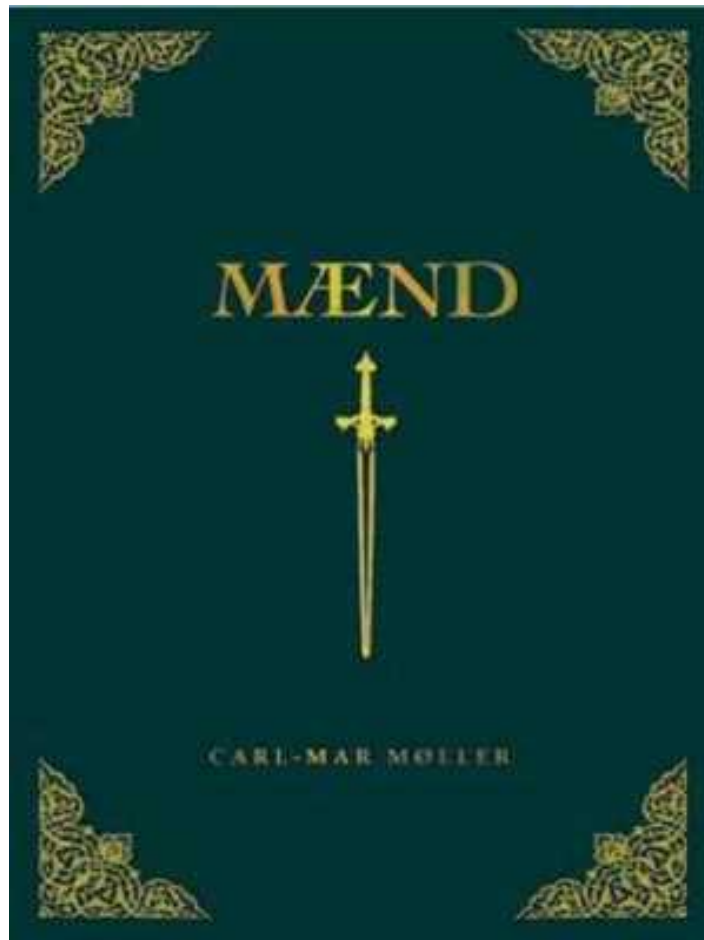


## Mænd PDF

**Carl-Mar Møller**



*Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.*



Forfatter: Carl-Mar Møller

ISBN-10: 9788798940449

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 1635 KB

## BESKRIVELSE

Leder af Par, sexolog og psykoterapeut skolen siden 1985 hvor flere end 400 Parterapeuter, Sexologer og Psykoterapeuter er blevet uddannet. [www.carl-mar.dk](http://www.carl-mar.dk) 77@carl-mar.dk Ny og længere udgave 2016. Bogen handler om mandens udfordringer og udvikling, fra han bliver født, til han er omkring 60 år. Bogen er skrevet, så alle kan læse den. Carl-Mar Møller er leder af Par, Sexolog og Psykoterapeut Skolen. Han har uddannet flere end 400 sexologer, Sexologer, parterapeuter og psykoterapeuter siden 1985. Bogen er lavet som et opslagsværk og fungerer som et debatoplæg. Forord af Joan Ørting. Carl-Mar Møllers udgivelser siden 1996: Hvad kvinder ikke ved om mænd Bliv en bedre kæreste Seksualitet og følelser Hvordan skaber du stærke børn? Bliv en gladere kollega Aben og Rotten Selvværdets gåder Energiens Hemmeligheder Kvinder Parterapi Metoder Samtalespillet Kroppsyke Terapi Parterapi, DVD Mit liv med alkoholiske forældre, af Helle Møller Mænd Anmeldelse af Sexolog Joan Ørting Jeg har lyst til at starte dette forord med at postulere, at hvis du læser dette, er du sikkert en kvinde. Bogforlagene er enige om at mænd ikke læser bøger, og da slet ikke sådan en slags bog som denne her. Og alligevel skriver Carl-Mar en bog til mænd, oven i købet på 600 sider og uden billeder, for han er ligeglad med hvad andre siger. Bogen skal ud og det er den kommet. Og sikke en bog. Jeg tror at det er den mest indsigtssrige bog jeg nogen sinde har læst, og det selvom jeg er kvinde. Men hvilken kvinde kan ikke få noget ud af at kigge ind i mændenes omklædningsrum, og med de bedste hensigter suge til sig, og senere vise i handling hvor meget man pludselig har lært. Så er du kvinde, der læser disse linier nu, så stop endelig ikke ved forordet, for denne bog indeholder alt det du ikke vidste, at du ikke vidste. Selv er jeg blevet fan af Carl-Mar efter disse timers læsning, og jeg hører mig selv citere ham i hvert eneste foredrag jeg holder: ""Carl-Mar siger, at mænd mister deres selvværd i parforholdet, fordi deres koner glemmer at rose dem"". ""Hvis kæresten husker at rose og beundre manden hver dag, får hun en engageret og nærværende mand"". Bare det at Carl-Mar slår et slag for, at det ikke kun er kvinden, men også manden der skal roses hver dag, er noget nyt. At han videre pointerer, hvor vigtigt det er at give mandens penis opmærksomhed hver eneste dag, er som brænde til det bål, som mange kvinder gerne ville se ham grillet på. Selv er jeg overbevist om, at han har ret i, at manden har svært ved at mærke sig selv og sin kærlighed til kvinden, hvis hun ignorerer hans vigtigste legemsdel, og så simpelt er det. ""Se den nu kvinde, rør ved den og jeg er din for evigt"". At kvinden så nægter at gøre det, er der mange grunde til, og dem kan vi heldigvis også læse om i bogen; mandens 25 fejl er nemlig sirligt ridset op, og mon ikke alle kvinder kan give ham ret i dem? Carl-Mar efterlader ingen huller i bogen, alt er beskrevet ned til mindste detalje, fra mandens fødsel til han bliver 60 år gammel [www.carl-mar.dk](http://www.carl-mar.dk) 77@carl-mar.dk 48 28 11 22 fastnet INDHOLDSFORTEGNELSE Forord af Joan Ørting..... 17 Indledning: Hvem er Carl-Mar Møller? ..... 19 Hvorfor denne bog?..... 25 Nogle danske mænd er undertrykte..... 26 Kærlighedens gåder ..... 28 Nogle forskelle på manden og kvinden..... 30 KAPITEL 1 MANDENS BARNDOM..... 33 Drengens verden ..... 36 Nogle institutioner skaber feminine drenge ..... 39 Den fremtidige børnehave..... 42 Drenge og indlæring..... 43 Hvordan skaber du stærke drenge?..... 44 De stærke børn..... 48 Hvad drenge elsker ..... 49 Børn elsker kærlige skideballer..... 50 Den store forskel på dreng og pige..... 51 Forskel fra fødslen..... 53 Fra 6. uge i graviditeten..... 55 Nogle forskelle på dreng og pige..... 56 Drengens og pigens natur..... 65 Drengens og pigens følelsesmæssige behov..... 66 KAPITEL 2 MANDEN OG HAN! FORÆLDRE..... 68 Hvorfor nogle forældre har svært ved at lytte ..... 68 Nogle mænd er ikke interesseret i børn..... 69 Sådan skaber man børneinteresserede fædre..... 71 Når børnene er bange for deres far..... 74 Faderens manglende evne til at leve sig ind i datterens verden 76 Faderens omsorg udvikler datterens seksualitet..... 77 Når far bliver jaloux..... 78 En enlig fars

beretning.....	79	Derfor undgår nogle fædre børnene efter en skilsmisse.....	84	Når jeg skal være stedfar.....	85	Når barnet er tvunget til at se sin voldelige far.....	87	Når barnet har magten over forældrene.....	90	Negative bindinger til forældre.....	92	Når forældre ikke vil tage imod barnets vrede.....	95	Når drengen er mor for sin mor.....	96	KAPITEL 3 MANDEN OG GRAVIDITET/FØDSEL.....	98	Mænd kan fødselsdepression.....	98	En mands beretning om oplevelsen og følelserne under en fødsel.....	99	Nogle mænd bliver triste af at blive vækket om natten.....	104	Børn bliver mere syge, når de mangler omsorg.....	105	Først manden, så kvinden og til sidst børnene.....	107	Farvel Far.....	108	Delebørn.....	109	KAPITEL 4 UNGDOM.....	111	Misbrug og unge.....	111	Mobning i skolen.....	114	Misbrug i puberteten kan give forvrænget personlighedsudvikling.....	116	Alt for mange unge ved ikke, hvor farligt ecstasy, speed og svampe er.....	118	Når forældre kommer i fængsel.....	119	Hvorfor nogle børn bliver kriminelle som voksne.....	119	Unge flygt fra familien over i kriminelle miljøer.....	122	Kriminalitet blandt unge.....	123	Hvordan jeg overlevede at vokse op med en alkoholiker i familien.....	125	Narkomaner under 18 år .....	130	Kokain og spiritus.....	131	Drenge og krudt .....	132	Drengens indre kriger og hans seksualitet .....	133	Manden og hans mor.....	135	Sønnen vil erobre sin mor fra sin far.....	139	Manden og hans far/stedfar.....	140	KAPITEL 5 KUN MÆND KAN SKABE STÆRKE MÆND.....	146	Loyalitet blandede mænd.....	146	Nogle kvinder skaber svage mænd.....	147	Nogle mødre giver deres mand lavt selvværd .....	152	KAPITEL 6 MANDENS SEKSUALITET.....	154	Pikken.....	154	Behovet for seksualitet.....	156	Hvad tænder manden på?.....	160	Følelserne tager over, når du når de 30.....	161	Mandens orgasme.....	162	Mænd har brug for totalorgasme.....	164	Mange mænd får ikke orgasme.....	167	Orgasme - tag sagen i egen hånd.....	168	Når pikken går sine egne veje.....	173	Når mandens pik er blevet omsorgssviget.....	174	Hvad betyder kvindens udseende?.....	175	Manden og hans overvægtige kæreste.....	177	Hvorfor har en kvinde lyst til en mand?.....	180	Hvordan skal drømme manden så være?.....	180	Mænd tænder gennem øjnene, kvinder gennem ørerne.....	182	En vild hingst ud over grønne enge.....	184	At kysse, så det svimler.....	185	Den perfekte elsker.....	187	Selvværd og sex hænger sammen.....	190	For meget svaghed dræber kvindens lyst til sex.....	193	At tage imod kærlighed er at være afhængig af sex.....	195	Når en mand skal have sex efter en lang pause.....	196	Hvorfor falder din potens?.....	197	Gummipik.....	201	Når den ikke vil op at stå.....	202	Hvorfor bliver nogle mænd impotente?.....	204	Hvorfor mister kvinden lysten til manden? .....	206	Mangel på sex kan gøre manden overvægtig.....	208	Hvorfor kan mænd blive overvægtige af at blive afvist seksuelt?.....	209	Ti kg kærlighed mod fem kg.....	211	Dyrker du kun sex en gang om måneden?.....	212	Jeg er imod utroskab.....	214	Midaldrende mænd og unge piger.....	217	Pikkens 10 bud.....	219	KAPITEL 7 MANDENS FORHOLD TIL VENNER.....	220	Mænd hæver hinandens selvværd, når de er sammen.....	220	Få mænd har dybe og langvarige venskaber.....	223	Hvordan kan du vedligeholde en god kontakt?.....	225	Alle mænd kan lære at tale frit og åbent om deres tanker og følelser.....	227	Sætninger, der stopper en dyb samtale.....	227	Om at tage afsked med falske forventninger.....	229	Man overfører psykisk smerte og kærlighed på
----------------	----	--	----	--------------------------------	----	--	----	--	----	--------------------------------------	----	--	----	-------------------------------------	----	--	----	---------------------------------	----	---	----	--	-----	---	-----	--	-----	-----------------	-----	---------------	-----	-----------------------	-----	----------------------	-----	-----------------------	-----	--	-----	--	-----	------------------------------------	-----	--	-----	--	-----	-------------------------------	-----	---	-----	------------------------------	-----	-------------------------	-----	-----------------------	-----	---	-----	-------------------------	-----	--	-----	---------------------------------	-----	---	-----	------------------------------	-----	--------------------------------------	-----	--	-----	------------------------------------	-----	-------------	-----	------------------------------	-----	-----------------------------	-----	--	-----	----------------------	-----	-------------------------------------	-----	----------------------------------	-----	--------------------------------------	-----	------------------------------------	-----	--	-----	--------------------------------------	-----	---	-----	--	-----	--	-----	---	-----	---	-----	-------------------------------	-----	--------------------------	-----	------------------------------------	-----	---	-----	--	-----	--	-----	---------------------------------	-----	---------------	-----	---------------------------------	-----	---	-----	---	-----	---	-----	--	-----	---------------------------------	-----	--	-----	---------------------------	-----	-------------------------------------	-----	---------------------	-----	---	-----	--	-----	---	-----	--	-----	---	-----	--	-----	---	-----	--

hinanden..	231	Mænd tør ikke bede om det, de vil have fra andre.....	236	Skab din egen moral og etik.....	241	Brug psykoterapien.....
		239 Terapi er ikke lavet til mænd.....	241			
			245	Mænd og kriser.....		
		247 Mænd taler ikke om at have det dårligt.....	249			
Hvorfor taler mænd overfladisk?.....	250	Du er, hvad du føler, mærker og tænker.....	254	Mænd taler på de rigtige spørgsmål.....	256	Hvornår tager Carl-Mar afstand til en kæreste?.....
259 KAPITEL 8 MANDEN OG HANS KOLLEGAER.....	261	Manden mobning.....	261	Tips til hverdagskonflikter.....		
262 Høflig opførsel skaber nærhed.....	263	En god kollega, sådan.....	264	Hvorfor roser nogle lærere og forældre ikke nok?.....		
265 Hvordan skal man formulere ros?.....	266	Konkret og generel ros.....	267	Hvorfor har man svært ved at rose andre?.....	270	Vi undgår at rose for at undgå nærhed.....
272 Hvorfor afviser nogle kollegaer ros?.....	274	Angsten for at tage imod ros.....	277	Hvorfor overdriver nogen rosen?.....	278	Hvorfor er det svært at kritisere andre?.....
279 Hvorfor afviser man kritik?.....	280	Ulemper ved at tage imod kritik.....	282	Kritik, der opbygger selvværdet.....		
283 Kritik, der nedbryder selvværdet.....	284	Hjælp kan opfattes som kritik eller omsorg.....	288	Når virksomheden ikke vil tage imod kollegaers kritik.....	289	Fordele og ulemper ved at sige fra/nej og ja.....
290 Sige fra/nej på en konstruktiv måde.....	293	Hvorfor skal man have ros og kritik skriftligt? .....	295	Livskvalitet på arbejdspladsen.....	300	Evaluerings.....
303 Den moderne leder.....	304	Jagten på anerkendelse.....	306	Sådan får du en kollega til at lytte.....	307	Hvordan kan man hæve kollegaens energi niveau?.....
308 Kollegaens energi niveau er genetisk bestemt.....	309	Vokser dit selvværd på dit arbejde?.....	310	Undskyldninger skaber respekt.....	311	Hvordan påvirker privatlivet arbejdsindsatsen?.....
312 Tale om andre er en nødvendighed.....	314	Om mandens og kvindens instinkter .....	315	Hvorfor virksomheden anklager kollegaerne i stedet for at sige, hvad den vil have.....	316	KAPITEL 9 MANDENS FORHOLD: TIL BOSSEN, TIL VENNEN – OG ISÆR KÆRESTEN.....
318 Nogle forskelle på en kvinde -og mandehjerne.....	319	Kønnes 5 forskellige sprog .....	321	Manden kan kun give det, han modtager.....	322	Sådan vises kærlighed.....
324 Hvorfor er det svært at finde den rigtige kæreste?.....	326	Hvorfor holder forholdene ikke?.....	326	15 måder at give din kæreste selvtillid på.....	327	Jo mere kontakt, des mere overskud.....
328 Forlad hellere kæresten for tidligt end for sent.....	329	Hvorfor har nogle jyske landmænd svært ved at få kærester? .....	331	Om at vænne sig til kærligheden.....	332	Man skal vælge sin kæreste 2 gange.....
333 Hvad mange mænd er opdraget til, svarer ikke til kvindens krav.....	334	Hvad mange kvinder er opdraget til, svarer ikke til mandens krav.....	335	Når manden er mæt af kærlighed.....	336	Hvorfor manden ofte har svært ved at trøste kvinden.....
339 Når mænd får afvisningsallergi.....	340	Jeg følte smerte ved at røre ved min kæreste.....	342	Om at ændre kæresten ved hjælp af ondskab.....	343	Når manden skal være veninde med kæresten.....
344 Mandens evne til at være omsorgsfuld.....	345	Når kvinden glemmer at give respons.....	347	Når mænd mangler omsorg.....	349	Stien til mandens omsorg.....
350 Hvorfor kan nogle mænd ikke stille krav til kvinden?.....	353	Hvorfor holder nogle mænd kvinden på afstand?.....	355	Mandens gode grunde til at lukke kvinden ude.....	356	Hvorfor taler mænd kun om sport, politik og teknik?.....
361 Mit råd til alle mænd.....	363	Forslag til samtaleregler i kærlighedsforholdet.....	364	Hvordan får kvinden manden til at lytte?.....	365	Et skænderi tager 10 gange hårdere på en mand.....
367 Afslør magten i						

skænderiet.....	368	Man skal være god til at skændes for at turde være åben..
369 Når manden bliver såret.....	370	Man bliver tortur offer i et dårligt parforhold.....
371 Når had bliver til beskyldninger.....	373	Hold dig væk fra kærestens computer.....
374 Hvorfor gider nogle mænd ikke elske med deres kæreste?	374	Hvorfor en løgn kan være nødvendig.....
376 Mandens frygt for at miste den smukke kvinde.....	379	Sådan begrænser du jalousi .....
379 Vrede mænd.....	383	Hvorfor har manden svært ved at indrømme fejl?.....
386 Hvorfor bliver mænd ensomme?.....	387	Hvorfor nogle ikke kan være alene.....
388 Hvorfor bliver nogle mænd svagere efter, de er blevet gift?	389	Hvorfor er mange mænd lukkede?.....
390 Mandens fordele ved at være lukket.....	394	Hvordan kvinden åbner en mand.....
397 Gør noget ved din ensomhed.....	399	Mandens angst for at åbne sig.....
401 Lukkede mænd skal åbnes med psykisk smerte.....	402	Smertens størrelse bestemmer, hvor meget du tør elske....
403 Når manden bliver voldelig.....	404	Kvinden kan gøre manden voldelig.....
405 Homoseksualitet er genetisk.....	407	Den gode prins og den onde heks .....
408 Kvindelig intuition .....	409	Hvad, der åbner og lukker mænd og kvinder.....
409 KAPITEL 10 MANDEN OG HAN: KARRIERE.....	417	Mandens ambitioner.....
417 Hvorfor nogle mænd i ledende stillinger gerne vil domineres	421	Hvorfor følelser kan skabe økonomisk gæld.....
421 KAPITEL 11 MANDEN: KROP OG SIND.....	42	Mandens krop skaber begær.....
423 Mænd og behåring.....	424	Mænd og sygdom.....
425 Når der går hul på fortiden.....	426	Når man fremstiller sine problemer på en ynkelig måde....
438 Giver du andre skylden, vil du blive i smerten.....	439	Hvorfor man er bange for at sige undskyld.....
440 Hvorfor bliver 10 procent af mænd alkoholikere?.....	441	Derfor voldtager nogle mænd kvinder.....
447 Den kriminelle mand.....	449	Hvorfor bliver nogle psykopater?.....
451 Mænd med god barndom, der får psykopatiske træk.....	454	KAPITEL 12 DEN PSYKISKE STÆRKE MAND .....
459 Ros er vejen til energi og nærhed.....	459	Når manden mangler ros, afviser han krav.....
462 Forslag til, hvordan man giver plads til jalousi .....	463	Den, der ikke kan lyve, bliver egoist.....
465 Mandens følelsesmæssige behov.....	466	KAPITEL 13 MÆND OG BØRN.....
472 Hvorfor bliver nogle mænd overvægtige.....	472	Mandens reaktion på kvindens graviditet .....
476 Mænd og barsel.....	477	Mænd tager skade af at blive vækket om natten.....
477 Mænd og børn.....	478	Profilen på den fremtidige far.....
480 Hvorfor bruger nogle mænd lang tid foran computeren?...	482	Forældrenes indflydelse på pigens seksualitet.....
484 Den lukkede og den åbne person.....	485	Når du afviser kæresten.....
488 Sådan afviser du på en positiv måde.....	490	Samtaler, der lukker og samtaler, der åbner .....
491 Manden bliver trodsig, når han føler sig domineret .....	493	Nedbrydning af mandens selvværd.....
494 KAPITEL 14 ENERGI.....	496	Livet handler om at bytte energi.....
496 Forældrene stjæl energien.....	498	Fortiden kan stjæle din energi.....
499 Psykiske vampyrer .....	502	Energibalancerede samtaler.....
506 Smerten vokser, når du giver mere, end du får .....	510	Manden og hans hund.....
513 Mandens indre vildmand.....	515	Mandens behov for frihed.....
516 Frihedstrangen skaber konflikter.....	519	Mænd og biler .....
520 Mænd og våben.....	521	Kærlighed er at støtte manden i det, der gør ham glad, og ikke vurdere det.....
522 Hvorfor mænd har paintball -og hardball		

kampe.....	523	KAPITEL 15 NÅR MANDEN BLIVER GAMMEL.....	526	40 - (
år.....	526	De fleste mænds selvværd falder med		
alderen.....	528	Når manden skal skilles.....	532	Når manden vil
have en symbiose.....	533	KAPITEL 16 NOGLE ALMINDELIG		
UBALANCER.....	538	Den jaloux mand.....	538	Mænd, der
ikke gør arbejdet færdigt.....	539	Når man kommer for		
sent.....	540	Mænds behov .....	541	
Mænd, der bryder aftaler.....	544	Kvinder		
tror.....	545	Kvinder		
taler.....	546	Barnlige		
mænd.....	547			
Gulvskrubben.....	548	KAPITEL 17 4 MÆND SKRIVER OM SI		
SELV.....	549	Mit forhold til hestekræfter.....	549	Om at blive
suget for energi.....	555	Jalousi - en		
parforholdsdræber.....	559	At være søn af en u-rolig single		
mor.....	564	KAPITEL 18 MANDEHØRM .....	570	
MODER KUSSE.....	570	FADER		
PIK.....	571	Pik er		
Gud.....	572	Kussen er Moder Jord		
.....	574	Pikkens 10 bud .....	578	
Kussens 10 bud .....	579	At give et godt		
blowjob.....	580	Kunsten at slikke pik.....		
580 Spermens smag.....	581	Kunsten at slikke		
fisse.....	581	Pornofilm.....	582	
Biseksuel.....	583			
Morgenjern.....	583	KAPITEL 19 SÅDAN KAN DU KOMM		
VIDERE I DIT LIV.....	584	Manden er opdraget til at:.....	584	Spørgsmål til
lukkede mennesker.....	586	Spørgsmål om børn og unge.....		
587 Spørgsmål om individet.....	589			
Parforholdsspørgsmål.....	603	Spørgsmål til		
kollegaer.....	609	50 ting, der gør manden glad.....		
611 25 ting, der gør manden ked af det.....	613	25 ting, der gør manden		
vred.....	614	25 ting, der hæver mandens selvværd .....	615	25
ting, der nedbryder mandens selvværd .....	615	Mandens		
fejl.....	616	Kvindens		
fejl.....	621	PAR, SEXOLOG OG PSYKOTERAPEUT SKOLE		
625 Uddannelse til Par, Sexolog -og Psykoterapeut .....	625	Par		
terapi.....	626	Individuel		
terapi.....	626			
Gruppeterapi.....	626	Weekendkurser i personlig		
udvikling.....	627	Kvindekurser.....	627	Kvinde
polterabend.....	628			
Mandekurser.....	630	Carl-Marass		
kursus.....	632	Mande polterabend.....		
632 Firma kursus.....	634			
Personaletræning.....	635			
Børnefødselsdage.....	635			
Sommerhøjskole.....	636			
Foredrag.....	637	Carl-Mar Møller har udgivet følgende		
bøger:.....	639	Forord til Carl-Mars bog Kvinder, af Pernille Aalund.....	641	Bagsidetekst til
bogen Parterapi Metoder.....	643	Bagsidetekst til DVD, Parterapi.....		
645 Bagsidetekst til musik CD, Pik er Gud.....	647	Tør du tage Carl-Mars t-shirt på i byen		
???	650	Mit liv med alkoholiske forældre, af Helle Møller.....	654	

**HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?**

Mænd søger mænd Aalborg, Slank og attraktiv fyr med stor pik, søger flere fyre/mænd, der kan bruge en suttelave - evt. som nøgen tjener ved herr...

DILLINGs Svanemærket herreundertøj i bomuld eller blødt merino uld, uden kradshår og skadelige kemikalier - vores sortiment af undertøj til mænd byder på alt ...

Køb vores officielle udvalg af adidas Mænd - Hættetrøjer på [adidas.dk](http://adidas.dk)

**MÆND**

[Læs mere ...](#)