

‘Mand kend din styrke’ er et kørekort til kurmageriets komplekse verden

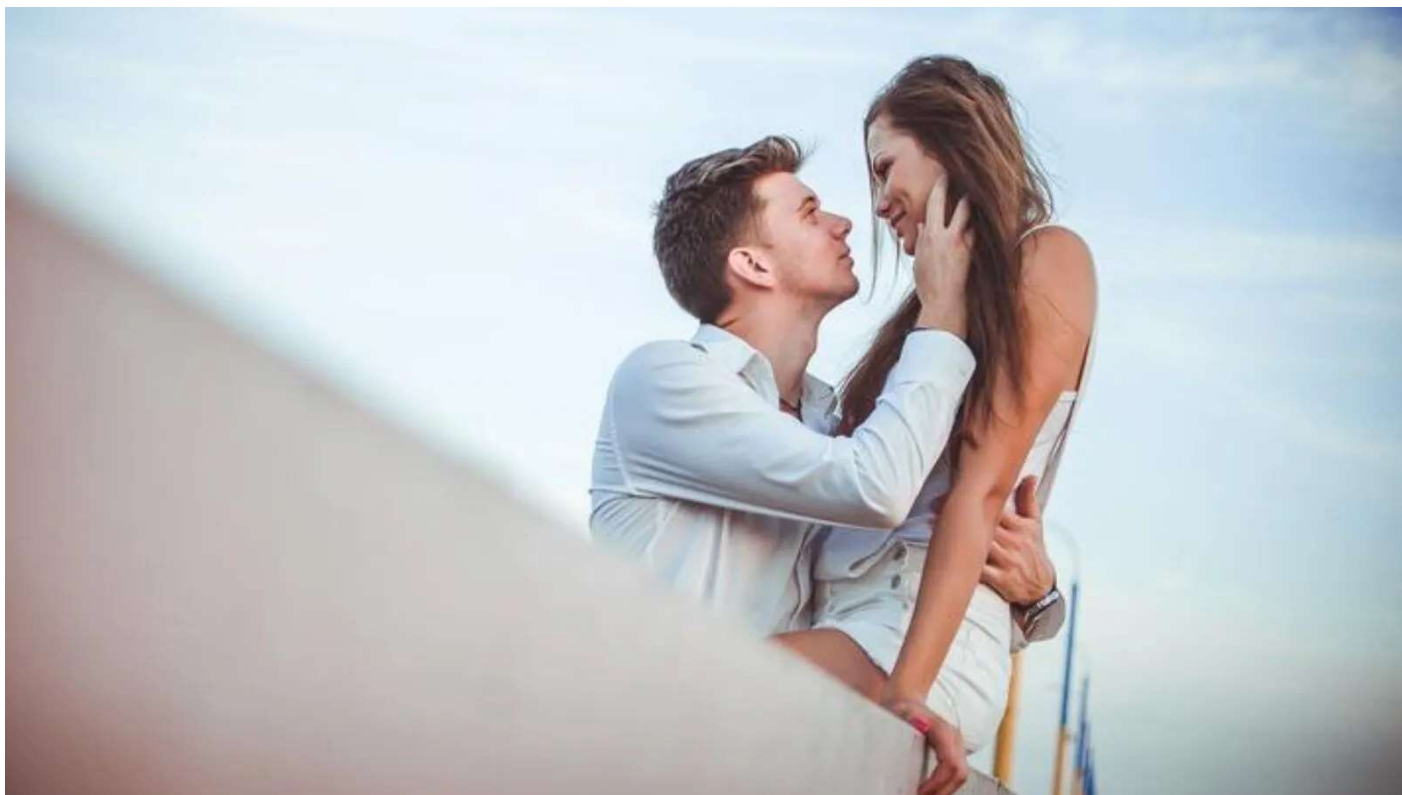


Foto: SnappyGoat

DAVID MUNIS ZEPERNICK

06.04.2025



BØGER // ANMELDELSE – *Mand kend din styrke* giver unge mænd værktøjer til at forstå og styrke deres maskulinitet sundt og konstruktivt. Bogen kombinerer biologiske, evolutionære og samfundsmæssige perspektiver for at hjælpe mænd med at navigere i kurmageriets verden og skabe sunde, respektfulde relationer. Den er således et nødvendigt modspil til overfladiske scoretricks og en opfordring til at genopfinde maskuliniteten.

Mand kend din styrke – bogen til unge mænd, der vil styrke deres maskulinitet, have succes i livet og blive bedre til det med kvinder

Forfattere: Asger Garde og Alexander Kvist Hansen

Forlag: Pressto

Udkom d. 7. marts 2025.

Her kommer nu en selvhjælpsbog for unge mænd på markedet, der giver en udførlig baggrund for forståelsen af de to køns biologiske og samfundsmæssige muligheder og

udfordringer og betydningen for mænds og kvinders forskellige seksuelle strategier.

Bogen giver samtidig yngre mænd redskaber til at styrke deres seksuelle markedsværdi og udvikle succesrige seksuelle strategier baseret på et fundament af sund maskulinitet som et tiltrængt og kvalificeret modspil til de mere overfladiske, primitive og manipulerende scoretricks-manualer.

“ Hvis *‘Mand kend din styrke’* blev den bestseller, som jeg synes den fortjener, så ville Andrew Tate måske blive tvunget til at finde sig et rigtigt arbejde

Mand kend din styrke er også et bidrag til debat og oplysning, som i betydning kan sammenlignes med førsteudgaven af *Kvinde kend din krop* fra 1975.

Udgivelsen er i mine øjne både en velkommen *gamechanger* og et velegnet kort og kompas for unge mænd, som jagter den sunde maskulinitet og de fordele, som den selvsikre maskulinitet giver i det eviggyldige spil om kvindernes gunst.

Bogen indeholder et dobbelt forord skrevet af hhv. medforfatter til *Kvinde kend din krop*, Karen West, og forfatterne selv.



MAND KEND DIN STYRKE

Bogen til unge mænd, der vil styrke deres maskulinitet, have succes i livet og blive bedre til det med kvinder.

ASGER GARDE OG ALEXANDER KVIST HANSEN

Bogens to indledende afsnit om køn og samfund støber fundamentet for en forståelse af både de biologiske og de samfundsskabte rammebetingelser for kurmageri og pardannelse i et nordisk land som Danmark anno 2025. De to afsluttende afsnit om mænd og kvinder giver en lang række greb og gode råd om maskulinitet, styrke, sundhed, fremtoning, forførelse, sex og parforhold, som enhver ung mand bør vide inden han med en forhåbentligt sund og naturlig appetit kaster sig ud i kurmageriets fascinerende verden.

‘Mand kend din styrke’ er et opgør med det feminiserede samfund

Bogen præsenterer et opgør med tidsåndens gennemfeminiserede samfund og præsenterer samtidig et konstruktivt bud på og retning for det maskuline, som bedre harmoniserer med og balancerer det feminine til fælles gavn og glæde og med respekt for vores forskelligheder.

Titlen er kort, undertitlen er lang og forsideillustrationen med skyggen af en mand set bagfra, som står på en klippe og skuer udover et nordisk vildmarkslandskab signalerer både natur, udfordring og eventyr. Allerede inden bogen åbnes fornemmer man, at vi skal et spadestik eller to dybere end bling-bling, blærerøv og hurtige scoretrick, og det skal vi så sandelig!

Ideen med indledningsvist at give ordet til Karen West fungerer godt, og hendes indledende og ædruelige pointering af den konfrontatoriske nyfeminismes vildveje giver stof til eftertanke, og kan næppe fejes af banen med samme lethed, som hvis budskabet havde haft de to mandlige forfattere som afsendere.

Derudover indeholder bogen lidt pligtlæsning om generaliseringer, som er et slags komprimeret metodeafsnit. Det lyder måske tørt, men de fleste ligestillingsdebattører er blevet konfronteret med argumenter som, “jeg kender da flere veninder, som tjener mere end deres mænd og/eller er bedre uddannet”. Men deres personlige netværk og erfaringer undsiger jo netop ikke de generelle betragtninger, og derfor giver dette korte indledende kapitel en vigtig forforståelse for en række af de pointer, som uddybes senere i bogen.

De to forfattere bringer bagenden i klaskehøjde ved at analysere og perspektivere nogle politisk og personligt ofte meget følsomme emner såsom mænds præferencer for unge fertile kvinder og ældre kvinders deraf følgende tab af seksuel markedsværdi, kvinders præferencer for ressourcestærke mænd og yngre mænds deraf følgende lavere seksuelle markedsværdi og de skiftende magtbalancer mellem kønnene, som disse præferencer giver anledning til i forskellige livsfaser.

Bogens kapitel to om samfund giver det store vue over udviklingen fra jæger-samler-samfundet over industrisamfundet og til nutidens postmoderne samfund, hvor manden er i akut krise. Kapitlet giver en række gode svar på spørgsmålet ”hvordan endte vi her?”, men den seksuelt frustrerede unge læser, som vil hurtigt til den mere løsningsorienterede del af bogen, kan skimme lidt hurtigt igennem dette kapitel.



Foto: Freerange Stock

Til gengæld vil den mere modne læser, herunder navnlig dem med drengebørn og dem, som er nysgerrige på nogle af de bagvedliggende variable, finde særdeles nyttig information og viden her.

Bogens afsnit tre og fire om mænd og kvinder indeholder en lang række hands-on-råd til, hvordan man som ung mand undgår kurmageriets mest åbenlyse faldgruber, herunder *the friend zone*, og hvordan man som både ung og knap så ung mand kommer videre, får sagt til og fra, sætter sig i respekt, således at man bliver en attraktiv med- og modspiller for det modsatte køn. De konkrete råd og deres kontekst skal ikke afsløres her.

Men bogens gennemresearchede fakta og bærende pointer sætter med kirurgisk præcision fokus på det uholdbare i det nuværende femicentriske samfund, hvor maskuliniteten har så jammerlige kår, samtidig med at den giver et tiltrængt modsvar

til internetfænomenet Andrew Tates misogyne og manipulerende kvindesyn og perverterede maskulinitet. Det er måske bogens største kvalitet. Hvis *Mand kend din styrke* blev den bestseller, som jeg synes den fortjener, så ville Andrew Tate måske blive tvunget til at finde sig et rigtigt arbejde!

I en dansk kontekst repræsenterer bogen “en tredje vej”, hvor den konstruktive og positive maskulinitet både forklares og får sin retmæssige plads i rampelyset og kan agere med-og modspil i det forhold mellem kønnene, som de fleste af os grundlæggende hellere ser som en dans og et plussumspil end som en evig kamp og et nulsumspil.

Fra Kvinde kend din krop til Mand kend din styrke

Bogen kan således, hvis dens pointer og anbefalinger til fornuftige “færdselsregler” mellem de to køn tages ned i den ånd, som de er afsendt, bidrage til både ny viden, refleksion og ændret adfærd – og måske endda en lovændring eller to.

Bogen er grundig og velargumenteret og formidlet på sine godt 300 sider en forfriskende tour de force i og kørekort til kurmageriets komplekse verden. Bogen leverer en overbevisende analyse af de biologiske/evolutionære og samfundsmæssige faktorer, som ligger til grund for det terræn, som danske og nordiske unge mænd nødvendigvis må lære at læse, hvis de vil have succes med det modsatte køn.

Bogens afsluttende afsnit om henholdsvis mænd og kvinder indeholder mange gode, konkrete og konstruktive – og enkelte kontroversielle – råd og handlingsanvisninger.

Med sin nye tilgang rammer *Mand kend din styrke* et hul i markedet, som måske kan sammenlignes med førsteudgaven af *Kvinde kend din krop*. Begge disse bøger kan med fordel også læses af det modsatte køn, herunder mødre med sønner, som gerne vil ramme den rigtige og sunde balance mellem på den ene side den usexede, ufarlige og feminiserede mand og på den anden side den toksiske og kvindehadende Andrew Tate-maskulinitet. Her er måske årets bedste studentergave til den unge mand på vej ud i livet?

[Klik dig videre til mange flere boganmeldelser her.](#)

DAVID MUNIS ZEPERNICK

POV Overblik