

Obsah

ÚVOD 7

Prvá časť Ako funguje

1. KAPITOLA

ZÁKLADY: AKO NASTÁVA EREKCIA 13

2. KAPITOLA

POĎTE SI PO TO: EJAKULÁCIA A ORGAZMUS 29

3. KAPITOLA

VEĽKÝ HLT: CHUTNÁ ANALÝZA EJAKULÁTU 45

U. KAPITOLA

NA VEĽKOSTI ZÁLEŽÍ: AKO STE NA TOM VY? 50

5. KAPITOLA

VÄČŠÍ, TVRDŠÍ, RÝCHLEJŠÍ: AKO SI VYLEPŠIŤ PENIS 57

6. KAPITOLA

SEX, LŽI A VIDEOPÁSKY: FAKTY O PORNOGRAFII 72

7. KAPITOLA

SKRÁTENIE: VŠETKO O OBRIEZKE 82

8. KAPITOLA

KULT PENISU: PENIS V DEJINÁCH,
MÉDIÁCH A KYBERPRIESTORE 92

Druhá časť Ako ho spojzdníť

9. KAPITOLA

ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE: PRÍČINY EREKILNEJ DYSFUNKCIE 105

10. KAPITOLA

TABLETKY NA PORUCHY FUNKCIE PENISU 121

11. KAPITOLA

A ČO TERAZ? KEĎ TABLETKY NEZABERAJÚ 129

12. KAPITOLA

NAPUMPUJTE HO! CHIRURGICKÉ IMPLANTÁTY
PRI EREKTILNEJ DYSFUNKCII 143

13. KAPITOLA

PRÁZDNA NÁDRŽ: NÍZKA HLADINA TESTOSTERONU 153

H. KAPITOLA

ČO SI VKLADÁTE DO ÚST: AKO STRAVA OVPLYVŇUJE PENIS 169

15. KAPITOLA

SEXUÁLNE CVIČENIE: BUĎTE AKTÍVNY 182

16. KAPITOLA

PÄŤ KROKOVÝ PLÁN AKO MAŤ ZDRAVÝ PENIS 191

Tretia časť

Odborník objasňuje problémy s penisom

17. KAPITOLA

OHNUTÝ TVAR: PEYRONIEHO CHOROBA 209

18. KAPITOLA

VOLAJTE ČÍSLO 112: NALIEHAVÉ STAVY SÚVISIACE
S PENISOM 220

19. KAPITOLA

HRČKY A VYRÁŽKY: INFEKCIE, CHOROBY A NORMÁLNE
ZMENY PENISU 223

20. KAPITOLA

VZNIK A ZÁNIK PENISU: ZMENY GENITÁLIÍ
A RODOVÁ IDENTITA 247

POZNÁMKY 264

POĎAKOVANIE 301

REGISTER 305