

Úvod 13

## ČÁST I

Tisíc a jedna vůně: tělesné PACHY 17

1 O čem se mluví leda potichu: špatný dech  
a jiný zápach z úst 19

*Příčiny zla* 21

*Co si počít proti zápachu z úst?* 28

2 Hups, a pšouk je tady: nadýmání, podrážděná  
střeva a další výrazné pachy z naší suterénní  
garáže 35

*Poplach ve střevech* 35

*Udělejte něco pro svá střeva* 42

3 Novinky z pachové kuchyně: od tělesných pachů  
po pocení 48

*Náš pachový otisk prstů* 50

*Náš mikrobiom pláče každý den* 55

*V oddělení sýrů: o páchnoucích ponožkách  
a zpocených nohou* 59

*V rozkroku vše o.k.?* 61

## ČÁST II

### Když nás sex a láska doopravdy svrbí: smíšené

<b>POCITY tam dole</b>	<b>69</b>
4 Speciál pro muže	71
<i>Je erekce záležitostí srdce?</i>	72
<i>Co teď, malý příteli?</i>	75
<i>Když je penisu příliš těsno: fimóza</i>	81
<i>Šmik, a je to: obrázka</i>	83
<i>Nechte pindíka jednoduše v klidu</i>	84
<i>Varlata: na sperma stroj, mužné síly zdroj</i>	86
5 Ó Bože, už přicházím: ženský orgasmus	93
<i>Čtyřfázový model u muže a ženy</i>	94
6 Je menstruace tématem pro muže?	99
<i>Co se vlastně děje?</i>	101
<i>Stigmata a předsudky v souvislosti s menstruací</i>	103
7 Antikoncepce	112
<i>Hormonální pás cudnosti: pilulka</i>	113
<i>Antikoncepce bez hormonů</i>	119
<i>Láska s kondomem</i>	121
8 „Vždyť si chci jen hrát“: láhve od koly, vysavače a jiné nehody při sexu	125
<i>Okurky v labyrintu</i>	126
<i>K nehodám dochází</i>	128
<i>„Morbus Kobold“ a jiná nebezpečí</i>	132
<i>Smrtící rozkoš</i>	134
9 Od hlavy po paty infikování láskou: o pohlavních nemocech a povinnosti je nahlašovat	135
<i>Plné riziko</i>	136
<i>Viry</i>	139
<i>Bakterie</i>	150

<i>Houby</i>	155
<i>Paraziti</i>	157
<i>Stručný návod k bezpečnému sexu</i>	160
10 <i>Zrovna na zadku. Radosti a strasti řiti</i>	162
<i>Mycí linka pro pozadí</i>	163
<i>Svědící pozadí</i>	165
<i>Co se zarostlými chloupky</i>	167
<i>Fíčky na řitním otvoru</i>	169
<i>Trápení s hemoroidy – častý problém našeho pozadí</i>	170
<i>Hledání modré kuličky: trombóza análních tepen</i>	174
<i>Fisury</i>	175
<i>Anální absces</i>	178
<i>Zadními dveřmi: anální styk</i>	181
<i>Zadeček v pohodě: nejdůležitější denní procedury pro šťastné pozadí</i>	184
11 <i>Když to dole netěsní</i>	185
<i>Inkontinence a „syndrom ztraceného penisu“</i>	185

### ČÁST III

<b>Lidské vady: Kam se raději příliš NEKOUKÁME</b>	<b>189</b>
12 <i>Máš pěkné nehty: o odpudivých houbách a křivých drápech</i>	191
<i>Jak zatočit s mykózami nehtů</i>	194
<i>Tipy pro pěkné nehty: správná péče</i>	199
13 <i>Záležitosti s vlasy</i>	202
<i>Proč je vypadávání vlasů u žen často katastrofa, ale u mužů jen někdy</i>	205
<i>Prosím jednou umýt a ošetřit</i>	216
<i>Proč může být problémem i příliš bujné ochlupení</i>	220



	<i>Pubické ochlupení a proč úpravy ochlupení intimní oblasti nemají jen dráždivý efekt...</i>	225
	<i>Chlupy v nose</i>	229
	<i>Když vlasy šednou</i>	230
	<i>Pomalů se sypou ... lupy</i>	233
	<i>Vši</i>	235
14	<b>Vítěz na body: bradavice, bulky a skvrny</b>	237
	<i>Hemangiomy, pavoučkovité névy a rozšířené cévky</i>	238
	<i>Milia a kůže jako struhadlo</i>	240
	<i>Cysty, pupínky a lipomy</i>	241
	<i>Bradavice, zmiz!</i>	244
	<i>Ostatní kožní výrůstky všeho druhu</i>	248
	<i>Jaká to poskvrna, jaterní skvrna</i>	250
15	<b>O síle gravitace a radostech stáří</b>	253
	<i>Kéž by nám to stálo, jako nám to visí...</i>	254
	<i>Obchod se strachem</i>	257
	<i>Jak stárneme a co snad můžeme přece jen dělat</i>	262
16	<b>Na dvorku menopauzy – čtení i pro muže (se zasvěcenými informacemi)</b>	274
	<i>Menopauza, mužů pauza?</i>	275
	<i>Suchá vagina, svědění a bolesti při sexu</i>	276
	<i>Hormonální terapie (náhrada hormonů) a celostní přístup</i>	281
17	<b>Klauni andropauzy – kdo se bojí starých mužů?</b>	285
	<i>Na plný plyn už to nejede – pokles testosteronu</i>	286
18	<b>Hormony a deprese: tělesné tabu aneb co se děje s duší?</b>	291
19	<b>Vylepšování těla</b>	295
	<i>Napínání obličeje a silikon</i>	295
	<i>Heavy metal: Kroužky, tyčinky a implantáty</i>	297

## ČÁST IV

Melodie pro miliony aneb proč bychom měli

NASLOUCHAT svému tělu	303
20 Poruchy spánku	305
<i>Je chrápání jen nepříjemné, nebo je to nemoc?</i>	306
<i>Spánková hygiena</i>	309
<i>Slintání ve spánku</i>	311
<i>Sex ve spánku</i>	312
21 Symfonie děsu: o zvracení, mlaskání a dalších tělesných zvucích	314
<i>Výbušnina v žaludku</i>	315
<i>O nenávisti k mlaskání ostatních</i>	316
<i>Flatus vaginalis – vaginální pšouk</i>	317
<i>Doslov: O tom se přece jen mluví</i>	321
<i>Poděkování</i>	325