

OBSAH

PODĚKOVÁNÍ	9
ÚVOD	10
Tato kniha je o mužích	10
Náš cíl je vysvětlovat, nikoliv agitovat	12
KAPITOLA I	
MUŽ NEMÁ DVĚ STRÁNKY SVĚHO „JÁ“	18
Falešná představa o lidské bisexualitě	18
Shrnutí	36
Žádoucí cíle	37
KAPITOLA II	
MUŽI, ŽENY A JÍDLO I	38
Možná je králík	38
Muži mohou shodit na váze pouhým cvičením	40
Muži spotřebovávají více energie než ženy, dokonce i k dýchání	41
Muži potřebují více bílkovin než ženy	42
Mozkové neurotransmitery lze ovlivnit stravou	43
Proč muži potřebují železo	44
Nedostatek hovězího masa je u mužů přímo a významně spojený s nedostatkem zinku a některých vitamínů	45
Deficity u mužů, červené maso a fytny	47
Muži mají rychlejší průchodnost střev a větší váhu stolice než ženy	49
Velký nárůst poruch v mužských spermatických žlázách je spojen se zvýšením výskytu estrogenových substancí, jak ve stravě, tak v prostředí	50
Shrnutí	51
Budoucí trendy	52
Žádoucí cíle	52
KAPITOLA III	
MUŽI, ŽENY A JÍDLO II	53
Kde je hovězí?	53

„Dobry“ versus „špatny“ cholesterol	54
Shrnutí	69
Negativní trendy	70
Žádoucí cíle	70
KAPITOLA IV	
MUŽI, ŽENY A JEJICH MOZKY I	71
Dno společnosti	71
Shrnutí	87
Budoucí trendy	87
KAPITOLA V	
MUŽI, ŽENY A JEJICH MOZKY II	
NEMOC ZVANÁ „CHLAPECTVÍ“	88
Mužův ospalý mozek	88
Zranitelný muž	92
Co musíme udělat?	99
Chlapecké a dívčí školy?	102
Shrnutí	104
Žádoucí cíle	104
KAPITOLA VI	
MUŽI, ŽENY A JEJICH MOZKY III	
NEUROLOGICKÉ OSTŘÍ	105
Milovník rizika	105
Hra na vítězství	113
Shrnutí	119
KAPITOLA VII	
VÝJIMKY NEJSOU PRAVIDLA	121
V práci: na vrcholu a na dně	121
Muži jsou poškozováni revolucí v oblasti pracovních příležitostí	123
Shrnutí	133
Budoucí trendy	133
Žádoucí cíle	133
KAPITOLA VIII	
UDĚLEJTE Z NĚJ EKOLOGA	134
Odolává svému snu	134
Někteří muži jsou zelení	135
Feministky stojí v čele Hnutí zelených	135
Rozdělená zahrada	138

Svět v nebezpečí	142
Alternativní věda	144

KAPITOLA IX

SEX	
JEHO PUDY A JEJÍ PUDY	148
Věda o sexu	149
Větření lásky	151
Po čem muži touží?	153
Pornografie	155
Svádění	156
Nebezpečný sex	157
Společný život	159
Žena chce, aby byl muž více jako ona	159
Muž nechce, aby byla žena jako on	160
Shrnutí	160
Budoucí trendy	160
Žádoucí cíle	161

KAPITOLA X

SKUTEČNÝ NOVÝ MUŽ	162
Domácí pravdy	162
Nový muž by měl na sebe vzít stejný díl rodičovských povinností	162
Nový muž by měl vykonávat celý svůj podíl domácích prací	165
Nový muž by měl dávat najevo své emoce	171
Může rozmrzele odmítat emocionální pozornost	175
Je moc často chladný	176
Potřebuje prostor (i ve společnosti)	177
Umí dobře předstírat emoce	177
Nový muž je stejně tak dobrým rodičem jako matka	179
Věk bez rozdílů pohlaví	182
Shrnutí	183
Budoucí trendy	183
Žádoucí cíle	183
ODKAZY	185