

Cuprins

Prefață la ediția a doua	15
Partea I: Tot ce trebuie să știi despre penis	21
Capitolul 1: Cum să-ți maximizezi puterea penisului.....	23
Bărbații sunt conduși de penis	24
Suntem cu toții prost informați în privința penisului	27
O epidemie de penis vulnerabil	29
De ce avem acum această epidemie?.....	33
Un semnal de alarmă.....	39
Secretul potenței	40
Capitolul 2: Adevărul despre mărimea penisului	43
Aspectul fizic nu este atât de important	44
O mărime universală	46
Penisul tău nu este prea mic.....	47
Puterea penisului nu se măsoară în centimetri	48
Mărimea este în mintea ta	51
Marele mit: Faloplastia și operațiile de mărire a penisului ...	52
Capitolul 3: Erecție și ejaculare	55
Erecțiile: Orice te excită	56
Tumescența: Stai drept ca să fii observat	59
Orgasmele: Mai dorești unul?	61
Sperma: De unde vine?	61
Din acest moment, nu poți să mai faci nimic	63
Faza refractară: Vreau să fiu singur	65
Capitolul 4: Problemele medicale care afectează potența.....	67
Impotența: Am un prieten care suferă de.....	68
Nervii: Afecțiunile neurologice.....	74
Când nu merge fluxul: Tulburările vasculare	75
O întepătură mică pentru o recompensă mare:	
Drogurile injectabile.....	76
Când ceva este în neregulă: Disfuncțiile hormonale	78

Steroizii: Bicepșii mari și testicule mici.....	79
Nu lăsa boala să-ți curme plăcerea.....	80
Medicamentele prescrise: Este farmacistul un dușman?.....	82
Nu doar distractia contează: Droguri recreaționale.....	84
Ejacularea precoce (EP)	87
Dacă ai nevoie de ajutor, caută un specialist	89
Informații neoficiale	90
Cum a fost tratată EP de-a lungul timpului	92
Capitolul 5: Prostata și alte afecțiuni urologice.....	93
Hiperplazia benignă de prostată (HPH)	93
Alternative la prostatectomie	95
Dați drumul la căldură: TUMT	96
Aduceți șarpele pentru desfundat	97
Cancerul de prostată	99
Cancerul testicular	105
Transplantul de rinichi	106
Vesti bune.....	107
Capitolul 6: Pilulele albastre și alte tratamente medicale pentru tratarea disfuncțiilor erectile.....	109
Magia albastră: Saga „pastilelor“ pentru bărbați.....	109
Pastilele nu sunt bomboane.....	111
Folosește-le cu precauție	112
Nu ești singur	113
Nu te lăsa păcălit de reclame	116
De la pilule la granule: Sistemul Muse	117
Înțepător: Tratamentele injectabile	118
Intervenții chirurgicale	122
Cum să le mărim: Implanturile.....	123
Din motive întemeiate.....	125
Din motive greșite.....	126
Dispozitive mecanice	127
Afrodisiace și alte substanțe	128
Capitolul 7: Anxietatea de performanță:	
Totul este doar în capul tău	131
Să punem accent pe lucrurile pozitive	134

Chiar și cei puternici sunt dezamăgiți uneori.....	135
Relaxează-te, amice!	137
Scapă de griji și poți să fii superpotent	141
Depresia deprimă penisul.....	143
Jocurile minții	144
Fricile.....	145
Capitolul 8: Circumstanțe epuizante:	
Când sexul devine o corvoadă.....	149
Sindromul penisului erect	151
Erecție la comandă	154
Fii atent!	155
„Blow“ nu este o formulare corectă.....	156
Un moment și un loc pentru orice	157
Gustul dulce al succesului.....	159
Cel mai neplăcut aspect al sexului.....	160
Intimidarea într-o relație	162
Când problema este în inima ta.....	164
Capitolul 9: Cât de bătrân te simți:	
Întreaga viață a penisului	167
Etapele vieții sexuale.....	169
Primii ani	170
Este veșnic Tânăr?	171
Când situația devine dificilă: Menopauza la bărbați și terapia de substituție cu testosteron (TRT)	175
Cine are nevoie de suplinirea de testosteron?	176
Ce riscuri implică TRT: Veștile bune vin cu un preț.....	176
Inimă Tânără, persoană Tânără	179
Andropauză versus menopauză.....	180
Posteritatea penisului	181
Sexul în noul mileniu	183
Capitolul 10: Bolile cu transmitere sexuală.....	185
Chlamydia: Tăcută, dar neplăcută.....	186
Gonoreea: Bătutul din palme care nu este o încurajare	187
Sifilisul: Alături de SIDA, cel mai rău dintre toate	188
Herpesul genital: Nu este un flagel al secolului XXI	189

Fii cu ochii în patru – este pretutindeni și nu poate fi sesizat	190
SIDA: Flagelul secolului XXI	191
Capitolul 11: Lucrurile pe care orice femeie trebuie să le știe	195
Doamnelor și domnilor, comunicarea este primul pas!	196
Top zece cele mai frecvente lucruri de care se plâng femeile ...	198
Femeile orientate spre penis se distrează mai bine	204
Capitolul 12: Întrebări frecvente.....	205
Partea a II-a:	
Cum să devii superpotent	225
Capitolul 13: Care este personalitatea penisului tău?.....	227
Personalități pozitive ale penisului.....	229
Personalități negative ale penisului	232
Capitolul 14: Ce este un bărbat superpotent?.....	237
Descoperind puterea penisului.....	238
Caracterul bărbatului superpotent.....	240
Potența este definită de cine ești și de modul în care îți controlezi viața.....	250
Capitolul 15: Cum să devii un bărbat superpotent.....	253
Educă-te!	253
O sănătate bună este egală cu o potență bună	256
Exerciții pentru potență.....	259
Poate că Elvis a descoperit ceva: Controlul pelvin	260
Stăpânirea ejaculației: Controlează-ți sincronizarea	261
Exerciții „perineale“	264
Tehnici pentru întârzierea ejaculației	265
Elimină negativitatea și îndoiala de sine	268
Nu privi sexul ca o reprezentare	268
Împrieteneste-te cu penisul tău	269
Un ultim cuvânt pentru femei	270
Un ultim cuvânt pentru bărbați.....	270
Multumiri	273
Despre autor	275