

	Wstęp dla prawdziwych mężczyzn	7
1	Czy jestem normalny?	15
2	99% to za mało. O potrzebie bycia idealnym	39
3	Jak to działa? Wszystko, co powinieneś wiedzieć o penisie, jądrach i prostaty	69
4	Zaburzenia erekcji i ejakulacji	105
5	Testosteron i inne hormony	147
6	Jaki jest mój potencjał płodnościowy?	175
7	Nowa tożsamość: ojciec	209
8	Emocje, czyli twoja deska rozdzielcza	229
9	Depresja rodzaju męskiego	251
10	Sam sobie nie poradzisz. Relacje z innymi	267
11	Mit męskiej wszechmocy seksualnej	287
12	Czym kusi pornografia?	305
13	Infekcje przenoszone drogą płciową	325
14	Alkohol i narkotyki	343
15	Męskie tożsamości	361