

HER ER BOGEN, SOM ER SKREVET AF MÆND, OM MÆND OG TIL MÆND – MEN KVINDER MÅ GERNE LÆSE MED

I bogen belyser forfatterne "fire store S'er" i mandelivet: Sundhed, Sex, Sport og Sind, og de giver en række forslag til, hvordan manden – uden alt for meget besvær – kan vedligeholde krop og sjæl. Håbet er, at bogen kan medvirke til, at flere mænd kan få endnu mere fornøjelse af deres krop og liv.

Bogens fem forfattere er hver især anerkendte eksperter på deres felt:

Professor Kaare Christensen står for kapitlet om Sundhed, læge og seksualforsker Christian Graugaard har skrevet om Sex, professor Hans Bonde og lektor Jørn Wulff Helge om Sport, og chefpsykolog Svend Aage Madsen om mænds Sind.

Forord af Hans Kongelige Højhed Kronprins Frederik

www.aschehoug.dk

336 SIDER,
VEJL. PRIS:
KR. 249,-

Aschehoug

EGMONT

Kaare Christensen
Christian Graugaard
Hans Bonde
Jørn Wulff Helge
Svend Aage Madsen

KEND DIN KROP, MAND

SUNDHED
SEX
SPORT
SIND

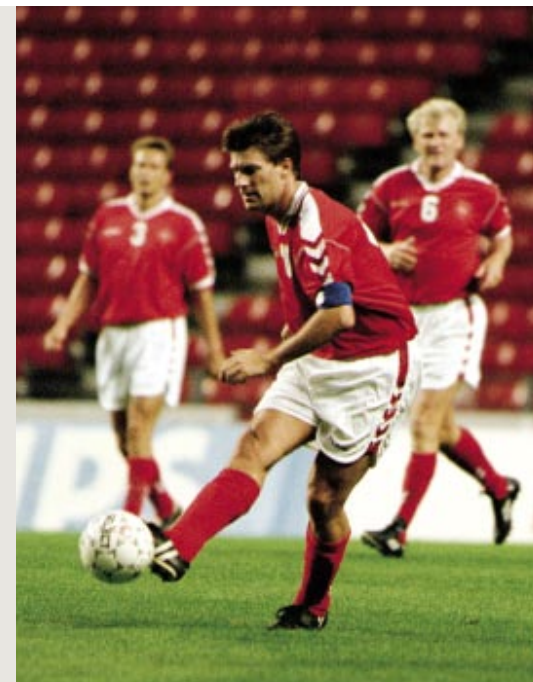
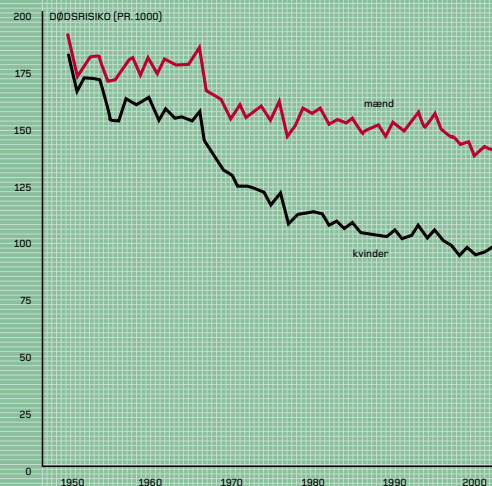
Aschehoug

EGMONT



Øverst fra venstre:
Kaare Christensen
Christian Graugaard
Hans Bønde
Jørn Wulff Helge
Svend Aage Madsen

DØDSRISIKOEN FOR ÆLDRE MÆND OG KVINDER



I DENNE BOG SØGER VI AT BELYSE "FIRE STORE S'ER" I MANDELIVET: SUNDHED, SEX, SPORT OG SIND. HÅBET ER, AT FLERE MÆND KAN FÅ ENDNU MERE FORNØJELSE AF DERES KROP OG FÅ ET STØRRE VELVÆRE PÅ MANGE OMRÅDER AF DERES LIV.

Et sådant projekt kræver en bred tilgang, og forfatterne til denne bog har meget forskellig baggrund – fra lægevidenskab og idræt til sexologi, psykologi og kulturhistorie.

Bogen er delt op i fire kapitler, et til hvert af de fire S'er. Det første kapitel beskriver det besynderlige fænomen, at mænd har et godt helbred, men en høj dødelighed. Der gives bud på, hvorfor mænd i gennemsnit dør fem år tidligere end kvinder, og hvordan man selv kan øge chancerne for at bevare en velfungerende krop i længst mulig tid. Den gode nyhed fra sundhedsvidenskaben er, at det kan betale sig at tage godt vare på sin krop, og at det aldrig er for sent – kroppen kan genvinde færdigheder, selv hvis man skulle være over 90 år.

Bogens andet kapitel anlægger et bredt perspektiv på manden og hans sexliv. Den seksuelle fysiologi gennemgås, og kønslivets hyppige problemer og sygdomme tages under behandling. Samtidig diskuteres seksualitetens psykologiske, sociale og kulturelle aspekter, og der lægges vægt på kønnets og intimitetens mange aldre og ansigter.

I det tredje kapitel om sport og træning vil vi se på både sportens styrker og skyggesider. Der vil blive givet råd om, hvordan man indretter træningen bedst, både hvad angår den fysiologiske og den mentale træning. I sport viser mange mænd sider af sig selv, som ellers er tabueret i samfundet.

Det fjerde kapitel om psykologi går på opdagelse i den mandlige psyke. Først ved at diskutere forholdet mellem biologiske og kulturelle, opdragelsesmæssige og sociale forholds betydning. Dernæst ved at følge udviklingen af drengens og mandens psyke gennem opvæksten fra spædbarn til gammel mand.

Vi håber, at denne bog kan være med til at give mænd et bedre grundlag for at beslutte, hvad de vil med deres krop – og kvinder må meget gerne læse med og forhåbentlig få en bedre forståelse af, hvad det er med mænd og deres krop. (Uddrag af forfatternes forord).