

STOP

aux tabous  
corporels !

Dr Yael ADLER

répond à toutes vos questions !

# ÇA NE SE FAIT PAS D'EN PARLER

jou<sup>vence</sup>  
EDITIONS

# sans  
filtre

# SOMMAIRE

Introduction.....	9
-------------------	---

## PREMIÈRE PARTIE

### LES MILLE ET UN PARFUMS NATURELS DE NOTRE CORPS

Mets ta main devant la bouche :	
mauvaise haleine et autres effluves fétides de la cavité buccale ....	16
D'où cela vient-il ? .....	19
Que faire pour lutter contre la mauvaise haleine ?.....	28
Prout-prout ma chère, intestins en vrac – et tous ces parfums	
percutants diffusés par le popotin .....	38
Intestins rouspéteurs .....	38
Chouchoutons nos intestins .....	48
Quoi de neuf docteur dans notre usine à odeurs – entre effluves	
corporels et abondance de suées .....	55
Empreinte olfactive : à chacun son odeur .....	59
Un microbiote constamment mis à rude épreuve.....	66
Au rayon camembert, entre effluves de vieilles chaussettes	
et de pieds échauffés.....	71
C'est la fête du slip !.....	75

## DEUXIÈME PARTIE

### QUAND S'ENVOYER EN L'AIR DONNE VRAIMENT LE FEU (ET AUTRES DÉMANGEAISONS) AUX FESSES

Messieurs, parlons de vous !.....	84
L'érection, cet obscur objet du désir.....	86
Popaul en berne .....	89
Un pénis à l'étroit : le phimosis.....	97
La circoncision, ou comment trancher dans le vif du sujet .....	99
Et si on laissait le zizi un peu tranquille ?.....	101
Les bourses, ces méconnues .....	103

## ÇA NE SE FAIT PAS D'EN PARLER

Ciel, je jouis ! L'orgasme féminin.....	112
Les quatre étapes de la réponse sexuelle chez l'homme et la femme .....	114
Des règles et des hommes : où en sommes-nous ?.....	120
Mais comment ça se passe au juste ?.....	124
Règles – idées reçues et préjugés les plus répandus .....	126
La contraception.....	137
La pilule, ceinture de chasteté hormonale.....	139
La contraception sans hormones .....	147
Popaul emballé.....	150
Voilà ce que c'est de « faire joujou » avec des bouteilles de Coca®, aspirateurs et autres accessoires douteux .....	155
Concombres en perdition.....	156
Zut, ça coince ! .....	159
« Morbus Kobold » et autres fiascos.....	164
Plaisir mortel.....	167
De la maladie d'amour à la maladie tout court : briser le silence en cas d'IST, c'est empêcher le mal de se propager ! .....	169
100 % risqué.....	170
Virus.....	174
Bactéries.....	188
Parasites.....	200
Quelques principes de sécurisexe .....	204
Gros plan sur le popotin : joies et souffrances de l'anus.....	207
Un Lavomatic® spécial fesses ? .....	208
Prurit anal et autres démangeaisons entre les fesses .....	211
Kyste pilonidal, poils incarnés .....	214
Un anus couronné de figues : les marisques.....	216
Syndrome hémorroïdaire, une joyeuseté très répandue.....	217
Boule bleue en vue : la thrombose hémorroïdaire .....	223
Fissures anales .....	225
Abcès anal.....	230
On passe par la porte de derrière ? Sodomie.....	233
Gestes essentiels au bien-être de votre roselle, qui vous dira merci.....	237
Oups, fuite en vue .....	238
Incontinence et « syndrome du pénis perdu » .....	238

## TROISIÈME PARTIE

### CACHEZ DONC CE CORPS QUE JE NE SAURAI VOIR (À CERTAINS ENDROITS)

Vos ongles ont beau sembler propres, gare aux mycoses et autres bestioles à l'affût.....	246
Tour d'horizon des altérations unguéales les plus fréquentes .....	248
Allons ramasser des champignons.....	251
Des ongles au top : conseils pour en prendre soin.....	257
<b>Quand le système pileux n'est pas au poil .....</b>	<b>262</b>
Alopécie : davantage un drame pour les femmes que pour les hommes.....	265
De l'usage des shampooings et autres soins capillaires .....	282
Une pilosité trop fournie, quelle tracasserie !.....	287
Esthétique intime – un mont de Vénus dans tous ses états .....	295
Poil au nez.....	301
Gris souris.....	303
Il pleut... des pellicules .....	306
Hou, des poux !.....	308
<b>Voyons qui remporte le plus de points : verrues, nodosités et autres taches cutanées.....</b>	<b>311</b>
Angiome rubis, nævus araignée et couperose .....	312
Grains de milium, peau de poulet.....	315
Kystes, boutons et lipomes.....	316
Vade retro, verrue !.....	320
Autres appendices divers et variés.....	326
Bonté divine, un grain de beauté !.....	329
<b>Gravité, quand tu nous tiens ; les joies de la vieillesse .....</b>	<b>332</b>
Ça pendouille, là.....	334
La peur de vieillir, un marché juteux.....	339
De l'art de bien vieillir, petites astuces à la clé.....	345
<b>Un peu de lecture sur la ménopause – oui messieurs, elle vous est aussi destinée, vous y trouverez des tuyaux ! .....</b>	<b>362</b>
Ménopause, ces messieurs mis sur pause ? .....	363
Sécheresse vaginale, démangeaisons et douleurs lors des rapports .....	365
Traitement hormonal de substitution (THS) et approche globale.....	371

## ÇA NE SE FAIT PAS D'EN PARLER

Le « vieux beau » andropausé : attention au daron !.....	377
Ça ne sent plus vraiment la testostérone .....	378
Hormones et dépression : corps et âme sous le joug d'un tabou ...	385
À la recherche de l'apparence idéale.....	391
Visage lissé et silicone .....	391
Alternative un rien plus hard : piercings, tuyaux et autres implants .....	394

## QUATRIÈME PARTIE ÉCOUTONS NOTRE CORPS : IL EST L'AUTEUR-COMPOSITEUR DE MILLIONS DE MÉLODIES

Un sommeil perturbé .....	402
Je ronfle : est-ce juste embarrassant ou s'agit-il d'une maladie ? ..	404
Hygiène de sommeil .....	408
Je bave en dormant... ..	411
Sexomnie .....	412
Cacophonie d'enfer : entre bruits de vomissements et de mastication, et autres borborygmes corporels .....	415
Une bombe à retardement dans l'estomac .....	416
La misophonie : une aversion totale pour les bruits de bouche des autres .....	419
Pet vaginal – froufrou en vue !.....	420
Épilogue : eh bien si, il faut en parler ! .....	423
Remerciements .....	428
Notes.....	431