Contenido

Sobre este libro 5

1. CUERPO Y SEXUALIDAD

El paso de la niñez a la adolescencia 8
Creciendo de otra manera

Emociones nuevas 11
Cambios de humor • ¿Qué son los ritos de iniciación?

Los chicos: el aparato genital masculino 13
Los órganos genitales internos • Los órganos genitales externos

Las chicas: el aparato genital femenino 17
Los órganos genitales internos • Los órganos genitales externos • ¿Qué es la mutilación genital femenina?

La pubertad: el desarrollo sexual 22
La relación cerebro-hormonas • ¿Qué les pasa a los chicos? • ¿Qué les pasa a las chicas? • La atracción sexual

Los pechos 26
Las etapas de desarrollo • ¿Cómo es el pecho por dentro? • Distintas formas, distintos sujetadores

La primera menstruación 30
Tu actitud ante la menstruación • El ciclo menstrual • Lo que pasa cada mes • ¿Qué es el síndrome premenstrual (SPM)? • Los métodos de protección • Síndrome del shock tóxico (SST) • Ejercicios de yoga para aliviar el síndrome premenstrual

El pene 38
El pene y la erección • El pene y la eyaculación • El tamaño del pene • La circuncisión

El cuidado del cuerpo 42
El aseo personal • El pelo, ¿lavado diario? • ¿Qué hacer con estos granos y espinillas? • El cuidado de los dientes

Un cuerpo «diez» 45
La estética en la historia • Estética actual • Influencias... y lo que está en tus manos • Cuánto hay de verdad en el «ideal de belleza»

2. SEXO Y ADOLESCENCIA

Sexualidad, ¿qué es? 52
Los sueños eróticos • Las fantasías eróticas

La conducta sexual 57
El autoerotismo • Besos y caricias • El coito

La virginidad 59
¿Qué es ser virgen? • ¿Qué pasa con el himen durante el coito?

La respuesta sexual 60
Etapas de la respuesta sexual • Coito y orgasmo: mitos y realidad

Prácticas sexuales: sexo oral y sexo anal 64

La orientación sexual 65
¿Qué es la homofobia? • Preguntas y respuestas

El sexo en otras culturas 70

El sexo como reproducción 71
La reproducción • Los métodos anticonceptivos

El embarazo 78
Signos del embarazo • Qué hacer en caso de embarazo no deseado • ¿Qué es el aborto?

Trastornos en la sexualidad 80
Trastornos de la identidad de género • Las disfunciones sexuales • Parafilias

Agresiones sexuales 89
Acoso sexual • Pedofilia • Incesto • Violación • Pornografía

Otras prácticas 93
Cibersexo • La prostitución

3. SALUD Y SEXUALIDAD

Nuevas sensaciones... y responsabilidades 96
Hábitos saludables 98
El ejercicio físico • Deportes aeróbicos • Deportes anaeróbicos • Otras técnicas • Dormir... y bien
La correcta alimentación 103
¿Qué quiere decir comer bien? • ¿Cómo se alimenta el organismo? • Principales grupos de alimentos • El agua • Los minerales • Las vitaminas • La dieta equilibrada • La dieta mediterránea • Un buen desayuno, para empezar • Trastornos de la alimentación • La obesidad
Hábitos perjudiciales 117
Drogas
Drogas depresoras 121
Alcohol • Heroína • Tranquilizantes • Barbitúricos GHB • Disolventes
Drogas estimulantes 129
Cafeína • Tabaco • Anfetaminas • Cocaína • Hierbas estimulantes
Drogas alucinógenas 134
Marihuana • Éxtasis • Ácido o LSD • Setas alucinógenas • DMT
ETS: Enfermedades de transmisión sexual 140
Cándidas • Clamidia • Condilomas • Gonorrea • Hepatitis B • Herpes genital • Ladillas • Sífilis • SIDA • Tricomoniasis
El preservativo 148
Condones masculinos • Condones femeninos

4. AMOR Y ADOLESCENCIA

Significado de «amor» 152
El amor en la familia 155
Mis padres y mis amigos • Las rivalidades entre hermanos • El incesto, una forma de no-amar • El amor a ti mismo • Conductas autodestructivas
Amor y amistad 162
De los «cuelgues» a la primera vez 166
¡He ligado! • La primera cita • La primera vez
El enamoramiento 171
Amor y sexualidad 173
Amor pasional y erótico
El amor maduro 176
El desamor 178
Infidelidades • Los celos • Afrontando la ruptura
Pensando en el futuro 181
Irse a vivir con los amigos • Solteros, en pareja o casados
El amor en otras épocas 183
Tres historias de amores imposibles
Vocabulario imprescindible 187