

الفهرس

1. من الضروري العناية بحياتك الجنسية ! 5
2. الحق في التطبيب 6
- 1.2. من أجل العناية بصحتك في إسبانيا ، يجب أن تعلم 6
- 2.2. ما هو التسجيل البلدي للسكان؟ 6
- 3.2. البطاقة الصحية والمراكز الصحية 7
- 4.2. كيفية الحصول على البطاقة الصحية؟ 8
- 5.2. مراكز إستقبال خاصة بالصحة الجنسية 9
- 6.2. الخدمات الإجتماعية 9
3. الموارد المفيدة الأخرى 10
4. الحديث عن الحياة الجنسية 12
- 1.4. ما هي الصحة الجنسية؟ ما هي الحياة الجنسية؟ 12
- 2.4. الجنس والثقافات المختلفة 13
- 3.4. العلاقة الجنسية ونوع الجنس 14
5. هل من المجدي معرفة أشياء عن الجنس 16
6. جسدنا 17
- 1.6. كل جسد هو مختلف عن الآخر 17
- 2.6. جسد المرأة وجسد الرجل والعلاقات الجنسية 18
7. التناسل 19
8. أعضائنا التناسلية 20
- 1.8. الأعضاء التناسلية للمرأة 20
- 2.8. الأعضاء التناسلية للرجل 24
9. اللذة 26
10. الإستمناء 26
11. وسائل منع الحمل (تنظيم الأسرة والوقاية من الحمل الغير المرغوب فيه) 29
12. إجراءات غير موثوق بها 30
- 1.12. العزل أو الجماع المقطوع 30

- 2.12. طريقة «التقويم» أو «التواريخ» ، و طريقة العد 31
13. طرق تحديد النسل والجنس الآمن لتجنب الحمل 34
14. وسائل منع الحمل 35
- 1.14. طرق الحواجز 35
- 1.1.14. الواقي الذكري 35
- 2.1.14. الواقي الأنثوي 38
- 3.1.14. الحاجز المهبلي 40
- 2.14. الوسائل الهرمونية 41
- 1.2.14. حبوب منع الحمل 41
- 1.1.2.14. ماذا أفعل لو نسيت أن آخذ حبوب منع الحمل ليوم واحد؟ 43
- 2.2.14. الحلقة البلاستيكية 43
- 3.2.14. الحقن الهرمونية لمنع الحمل 45
- 4.2.14. زرع «البروجستين» وسائل منع الحمل 45
- 5.2.14. الحلقة المهبلية 45
- 3.14. طرق أخرى 47
- 1.3.14. اللولب 47
15. ما العمل إذا تمزق الواقي الذكري أثناء الجماع ؟
ما الذي يجب القيام به إذا ما قمت بممارسة الجنس بدون وقاية؟
الإجراءات التي يجب اتخاذها في حالة الطوارئ 48
16. الوقف الطوعي للحمل (الإجهاض) 50
17. الوقاية من الأمراض وعدوى الأمراض المنقولة جنسيا 52
- 1.17. فيروس فقدان المناعة ومرض السيدا 53
- 2.17. العلاقات المثيرة (الإيروتيكية) الآمنة و غير الآمنة 54
- 3.17. أعراض عدوى الأمراض المنقولة جنسيا 55
18. حسن المعاملة وسوء المعاملة 57
19. بمن نعجب؟ التوجيه الجنسي 61
20. الأساطير والمفاهيم الخاطئة عن الجنس 63
21. صحة المرأة والحمل 68
22. التربية الجنسية لأبنائكم وبناتكم 69
23. مشاكل في الحياة الجنسية و مع شريك الحياة 70
24. الخاتمة 72