Índice

Prólogo, por Carlos de la Cruz, 11

1. La charla sobre sexo (no) ha llegado, 15
Qué es eso del sexo: concreto y sencillo, 19
¿Por qué tanto interés en el sexo?, 22
Y a mí ¿qué me interesa?, 24

2. Hola, cuerpo... ¿Qué te pasa?, 27
Test: El desarrollo de los chicos, 31
¿Qué ocurre en el cuerpo de los chicos?, 33
Test: El desarrollo de las chicas, 42
¿Qué ocurre en el cuerpo de las chicas?, 44
¿Qué nos pasa a todos? ¿Qué nos preocupa?, 57

3. Mi estilo, mis normas, 61

4. ¡Quiero conocer más mi cuerpo!, 73
Masturbación..., ¿buena o mala?, 84

5. Aquí, ¿quién es el más ligón?, 91
¿Cómo doy el paso con alguien que me gusta?, 94
¿Y si me dice que no?, 108
¿Qué dirán...?, 110

6. Las primeras relaciones, 113
¿Cómo empezamos?, 118
Mi novio/-a y mis padres, 122
Mi novio/-a y mis amigos, 126

7. La primera vez, 129
Antes de la «primera vez»: *petting* y más, 134
Mitos de la primera vez, 138

8. Placer sin riesgos, 147
Cómo evitar un embarazo no deseado, 150
Prevenir las infecciones de transmisión genital, 161

9. Vamos un poco más allá..., 175

Anexo
Centros de atención sexual, 181