

# Sumario

Presentación 8

## 1. Sexuados, sexuales, eróticos y amantes 12

15 a) somos sexuados

16 b) somos sexuales

16 c) somos eróticos

17 d) somos amantes

## 2. Conocerse, aceptarse y expresarse 18

20 a) Conocerse a sí mismo o a sí misma,  
en tanto que persona sexuada en  
masculino o en femenino.

21 b) Aceptarse y tener un vivencia  
positiva de la propia identidad sexual  
cada quien con sus matices, ho-  
mosexual o heterosexual y con sus  
peculiaridades.

22 c) Expresar cada persona sexuada su  
erótica de manera satisfactoria.

## 3. El encuentro entre los sexos: encontrarse y entenderse 24

## 4. Amores canallas: 30 ¿placer o peligro?

## 5. Mejor prevenir. precauciones y anticoncepciones 36

39 Para Mujeres

40 Para Hombres

## 6. Todas las personas, todas las parejas 42

46 Diversidades familiares

47 Familias diferntes, parejas diferentes,  
¿o no?

## 7. Dificultades con tu Erótica: Cómo resolverlas 48

51 Mujeres (falta de deseo, anorgasmia  
y vaginismo)

54 Hombres (falta de deso, dificultades  
con la erección y eyaculación precoz)

## 8. Recursos a tu alcance 56

## 9. Bibliografía de consulta 58