

ÍNDEX

Introducció	5
La sexualitat	
La sexualitat.....	7
El procés de sexuació	8
El sexe i el gènere.....	11
La identitat sexual i l'orientació sexual	13
La salut sexual i els drets sexuals	17
La sexualitat i l'affectivitat	
L'afecte i les necessitats afectives i els vincles afectius	21
Les emocions, els sentiments i les nostres accions	27
La influència de les amistats i la pressió del grup d'iguals	31
La influència dels mitjans d'informació, de comunicació i d'oci	33
L'assertivitat i l'autoestima: claus per respectar-se i respectar.....	41
L'eròtica	
L'erotisme	53
Les zones erògenes.....	55
La resposta sexual.....	67
Les pràctiques sexuals.....	73
Les disfuncions sexuals.....	80
L'art d'estimar	
Els afectes sexuals	83
La seducció i el flirteig	90
La relació de parella	95
La gelosia, les relacions tòxiques i la violència en la relació de parella	101
Les bones relacions	111
Annexos	
El desenvolupament psicosexual.....	115
Estratègies que ens poden ajudar a deixar fluir les principals emocions	117
Disfuncions sexuals més freqüents.....	118
Bibliografia	119