

# ÍNDICE

|   |    |
|---|----|
| 1. Cuida tu sexualidad, ¡también es importante!                                   | 5  |
| 2. El derecho a la salud  | 6  |
| 2.1. Para cuidar tu salud en España, debes saber que...                           | 6  |
| 2.2. ¿Qué es el padrón municipal?   | 6  |
| 2.3. La tarjeta sanitaria y los centros de salud                                  | 7  |
| 2.4. ¿Cómo se consigue la tarjeta sanitaria?                                      | 8  |
| 2.5. Centros de atención en salud sexual  | 9  |
| 2.6. Los servicios sociales   | 9  |
| 3. Otros recursos de interés  | 10 |
| 4. Hablando sobre sexualidad  | 11 |
| 4.1. ¿Qué es la salud sexual? ¿Qué es la sexualidad?                              | 12 |
| 4.2. La sexualidad y las distintas culturas                                       | 13 |
| 4.3. La sexualidad y el género  | 14 |
| 5. Merece la pena aprender cosas sobre sexualidad                                 | 15 |
| 6. Nuestro cuerpo   | 16 |
| 6.1. Cada cuerpo es diferente   | 16 |
| 6.2. Cuerpos de mujeres, cuerpos de hombres y relaciones sexuales                 | 17 |
| 7. La reproducción  | 18 |
| 8. Nuestros genitales   | 19 |
| 8.1. Genitales de la mujer  | 19 |
| 8.2. Genitales del hombre   | 22 |
| 9. El placer  | 24 |
| 10. La masturbación   | 24 |
| 11. Anticoncepción (planificación familiar y prevención de embarazos no deseados) | 26 |
| 12. Métodos “naturales”   | 28 |
| 12.1. El coito interrumpido (o “marcha atrás”)                                    | 28 |
| 12.2. El método “del calendario” o “de las fechas”, el método Ogino               | 29 |
| 13. Métodos aconceptivos  | 30 |

|   |    |
|---|----|
| 14. Métodos anticonceptivos .....   | 31 |
| 14.1. El preservativo masculino. ....   | 31 |
| 14.2. La píldora anticonceptiva .....   | 32 |
| 14.2.1. ¿Qué hago si olvidé tomar la píldora un día? .....  | 33 |
| 14.3. Parche anticonceptivo .....   | 34 |
| 14.4. Implante anticonceptivo .....   | 34 |
| 14.5. Anillo vaginal .....  | 35 |
| 14.6. DIU .....   | 36 |
| 14.7. Preservativo femenino .....   | 37 |
| 15. ¿Qué hacer si se rompe el preservativo durante un coito?,<br>¿qué hacer si se ha mantenido un coito sin protección? ..... | 38 |
| 16. La interrupción voluntaria del embarazo (aborto) .....  | 39 |
| 17. Prevención de enfermedades de transmisión sexual .....  | 41 |
| 17.1. VIH-SIDA .....  | 41 |
| 17.2. Relaciones eróticas que no tienen riesgo<br>y relaciones eróticas de riesgo .....                                       | 42 |
| 17.3. Síntomas de las ETS .....   | 43 |
| 18. El buen trato y el maltrato .....   | 45 |
| 19. ¿Quién nos gusta? La orientación sexual .....   | 49 |
| 20. Mitos e ideas erróneas sobre la sexualidad .....  | 50 |
| 21. Salud de la mujer y embarazo .....  | 54 |
| 22. La educación sexual de tus hijos y de tus hijas .....   | 54 |
| 23. Problemas en la vida sexual y de pareja .....   | 55 |
| 24. Despedida. ....   | 57 |