

Presentación

1. ¿De qué hablamos cuando hablamos de sexualidad?	6
1.1. Concepto de sexualidad.	6
1.2. Algunas palabras para entendernos.	7
2. Modos y matices: identidades sexuales y orientaciones del deseo.	8
2.1. Mujeres y hombres: los modos.	8
2.1.1. Cuando la identidad sexual es un problema: la transexualidad.....	10
2.2. Homosexuales y heterosexuales: los matices.	10
2.3. Errores más frecuentes.....	11
3. Cómo es y cómo funciona mi cuerpo sexuado.....	12
3.1. Mi cuerpo y yo.....	12
3.2. El cuerpo sexuado de los chicos.	13
3.3. El cuerpo sexuado de las chicas.	15
3.3.1. Tu primera menstruación.....	17
4. Cómo cuidar nuestro cuerpo sexuado – prevención I: higiene y ETS's.....	19
4.1. Higiene	19
4.1.1. En las chicas.	19
4.1.2. En los chicos.	20
4.2. Cuándo hay que acudir al centro de salud.....	20
4.2.1. Inflamaciones.....	20
4.2.2. Secrecciones.	21
4.2.3. Heridas o úlceras.....	21
4.2.4. Bultos y verrugas.....	21
4.2.5. Bichitos.	21
4.2.6. Analíticas extrañas.....	21
4.3. Hablemos del sida.	22
5. Cómo cuidar nuestras relaciones sexuales - prevención II: embarazos no deseados.....	26
5.1. Qué consideramos relaciones sexuales.	26
5.2. Responsabilidad de mantener relaciones sexuales.	26
5.3. Derechos ante las relaciones sexuales.	26
5.4. Relaciones sexuales seguras - alternativas al coito: el petting.	28
5.4.1. Masturbación (en pareja y en solitario)	29
5.4.2. La imaginación: mi gran aliada.....	29
5.5. Relaciones sexuales protegidas - tomando precauciones: la anticoncepción.	30
5.5.1. Mención especial para... El preservativo.....	30
5.5.2. Hormonales.	32
Píldora anticonceptiva.....	32
Otros métodos hormonales.....	33
5.5.3. Otros métodos de barrera.	33
Diáfragma.....	33
Diu o dispositivo intrauterino.....	33
5.5.4. Químicos.....	34
Cremas y óvulos espermicidas, aerosoles	34
5.5.5. Definitivos.	34
Ligadura de trompas.	34
Vasectomía.	34

5.5.6. Métodos naturales	34
Ogino.....	34
Temperatura basal.....	35
Billings.....	35
5.6. No son métodos anticonceptivos.....	35
5.7. ¿qué hacer cuando el método falla?	35
 6. Mitos, líos y confusiones.....	38
6.1. ¿qué se cuenta de la regla? Mitos, líos y confusiones en torno a la menstruación	38
6.2. ¿qué pasa cuando te haces pajas? Lo que se dice de la masturbación	39
6.3. Los mitos sobre la virginidad.....	40
6.4. Sobre la “primera vez”.....	41
6.5. Sobre el consumo de diversas sustancias y su relación con la sexualidad.....	42
6.6. Sobre el pene y sus circunstancias: erección, eyaculación, tamaños	42
6.7. Mitos sobre diversas prácticas sexuales	43
6.8. Sobre “trucos” para quedar o no quedar embarazada	43
6.9. Sobre las relaciones sexuales en el embarazo	44
6.10. Sobre el famoso punto G.....	45
6.11. Algunos mitos sobre el sida	46
6.12. Cuando se dice que algo es pecado	46
6.13. Sobre cómo son las mujeres y cómo son los hombres.....	47
 7. La sexualidad juvenil en los medios de comunicación	49
7.1. Heterosexismo	49
7.2. Monogamia serial.....	49
7.3. Relación amor-sexo	50
7.4. Modelos de hombre y modelos de mujer	50
7.5. Coitocentrismo	51
7.6. Orgasmocentrismo	51
7.7. Cine	52
7.8. Pornografía	52
 8. Erotismo y peculiaridades de cada persona	54
8.1. La erótica	54
8.2. Dificultades y variantes sexuales.....	55
 9. Para buscar soluciones	57