

Índice

Prólogo	11
Introducción	15
Capítulo 1. Sexo y demás	19
Francisca Molero Rodríguez, Javier Pujols Martínez	
Sexo	19
La pubertad	20
La sexualidad	21
El erotismo	25
¿Cómo te llevas con tu sexualidad y tu sexo?	28
Hablemos de roles	29
La orientación sexual	38
Capítulo 2. Tu cuerpo y mi cuerpo	41
Francisca Molero Rodríguez	
La higiene es atractiva	41
Tu anatomía. Conoce cómo eres	43
Tu fisiología. Conoce cómo funcionas	50
La respuesta sexual humana	56
Capítulo 3. Sexualidad sana (sexo y salud)	65
Francisca Molero Rodríguez	
El embarazo	65
Métodos anticonceptivos	73
Otros métodos	85
Enfermedades de transmisión sexual	91
Capítulo 4. Amor y sexo	95
Pilar Ortega González	
Las emociones positivas y el enamoramiento	96

Habilidades para enamorar	99
Clarifica tu relación	105
Emociones negativas	107
Del enamoramiento al amor	109
Diez recomendaciones para mantener vivo el amor	112
Capítulo 5. La conducta sexual	115
Francisca Molero Rodríguez, Javier Pujols Martínez, Carme Sánchez Martín	
Sexo en solitario y sexo compartido	115
Sueños y excitación sexual	116
Fantasías erótico-sexuales	119
Los sentidos	122
Las zonas erógenas	127
La masturbación	129
«La primera vez»	134
La sexualidad de las personas con necesidades especiales	136
Sexo oral	138
Sexo anal	142
Posturas sexuales	143
Otras maneras de relacionarse con el sexo	149
Juguetes eróticos y algo más sobre afrodisíacos	153
Capítulo 6. ¿Dificultades con el sexo?	155
Francisca Molero Rodríguez, Marian Ponte González	
El aprendizaje en el sexo	155
Cuando surgen dificultades	158
Hablando de las disfunciones sexuales	159
Parafilias sexuales	176
Hablemos claro: ¿cómo podemos mejorar nuestra sexualidad?	177
Sexo y drogas	178
Internet y la sexualidad	181
Anexo I. Enfermedades de transmisión sexual	183
Francisca Molero Rodríguez,	
Anexo II. Sitios web de interés	189
Carme Sánchez Martín	