

ÍNDICE

1. ¿Qué es eso de la sexualidad?	3
2. No creas todo lo que te cuentan	4
2.1. Sobre la sexualidad femenina	4
2.2. Sobre la sexualidad masculina	8
3. Y si quieres triunfar con tu relación, no olvides que...	12
4. Nuestro cuerpo	14
4.1. Él por fuera	14
4.2. Él por dentro	14
4.3. Ella por fuera	15
4.4. Ella por dentro	16
4.5. El ciclo menstrual	16
A. ¿qué pasa con la regla?	17
B. ¿en qué consiste el ciclo menstrual?	17
C. ¿en qué momento del ciclo hay riesgo de embarazo?	19
D. ¿qué cambios experimento en cada momento?	19
5. Métodos anticonceptivos y de prevención de ETS	20
5.1. Métodos de barrera	21
- El preservativo masculino	21
- El preservativo femenino	23
- Diafragma	25
- Capuchón cervical	26
- Espermicida: Método complementario de los de barrera	27
5.2. Preparados hormonales	28
- La píldora	29
- Anillo vaginal	31
- Inyecciones intramusculares	32
- Parches	33
- Implantes	34
5.3. Métodos intrauterinos	35
- DIU	35
5.4. Métodos quirúrgicos	36
- Vasectomía	36
- Ligadura de trompas	37
5.5. Métodos naturales	38
- Método del calendario u Ogino	39
- Método de la temperatura	40
- Método Billings o del moco cervical	41
- La lactancia materna	42

5.6. Contracepción de emergencia.....	43
- Pastilla postcoital o del día después	43
5.7. No considerados métodos anticonceptivos	46
- Marcha atrás	46
- Lavado vaginal	46
6. Interrupción voluntaria del embarazo (aborto).....	49
7. Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS).....	51
7.1. Cómo detectar una ETS.....	51
7.2. Principales ETSs y su tratamiento.....	52
8. Infección por VIH/sida.....	53
9. Los derechos sexuales	58