



Contenido

Sobre este libro	4	• Cuidar tu cuerpo	42
		El aseo personal • ¿Baño diario? • El pelo	
		• Qué hacer con estos granos y espinillas?	
		• El cuidado de los dientes	
		• Quiero un cuerpo de modelo	42
		Un poco de historia • Estrética actual •	
		Influencias.. y lo que está en tus manos	
Bloque I		Bloque II	
EL CUERPO Y LA SEXUALIDAD		LA SEXUALIDAD EN LA ADOLESCENCIA	
• Dejando atrás la niñez	8	• ¿Qué es la sexualidad?	52
Creciendo por fuera		¿Es lo mismo erotismo que sexualidad?	
• La estatura	9	• ¡Con los cinco sentidos! • Los sueños eróticos • Las fantasías eróticas • ¿Qué son las zonas erógenas?	
Creciendo de otra manera		• La conducta sexual	57
• Nuevas emociones	11	El autoerotismo • Besos y caricias • El coito	
Cambios de humor • La búsqueda de la identidad • ¿Qué son los ritos de iniciación?		• La virginidad	59
• Los hombres, por dentro	13	¿Qué es ser virgen?	
El aparato genital masculino		• La respuesta sexual	60
• Las mujeres, por dentro	17	• Sexo oral y sexo anal	64
El aparato genital femenino • ¿Qué es la mutilación genital femenina?		• Orientación sexual	65
• El desarrollo sexual	22	La heterosexualidad • La bisexualidad • La homosexualidad • ¿Qué es la homofobia?	
La relación cerebro-hormonas • ¿Qué les pasa a los hombres? • ¿Qué les pasa a las mujeres? • La atracción sexual • Algunas teorías sobre la atracción		• La sexualidad en otras culturas	70
• Senos	26	La sexualidad taoísta • La sexualidad tántrica o yóguica	
Las etapas de desarrollo • ¿Cómo es el seno por dentro? • Distintas formas, distintos brasieres		• La sexualidad como reproducción	71
• Bienvenida, primera regla	30	La reproducción • Los métodos anticonceptivos	
El ciclo menstrual • Lo que pasa cada mes • ¿Qué es síndrome premenstrual (SPM)? • Los métodos de protección • ¿Qué es el síndrome de shock tóxico (SST)? • Ejercicios de yoga para aliviar el síndrome premenstrual		• El embarazo	78
• El pene	38	Signos del embarazo • Qué hacer en caso de embarazo no deseado • ¿Qué es el aborto?	
El pene y la erección • El pene y la eyaculación • El tamaño del pene • La circuncisión			



- Los trastornos sexuales 81
Trastornos de la identidad de género • Las disfunciones sexuales • Parafilias
- Agresiones sexuales 89
Acoso sexual • Pedofilia • Incesto • Violación • Pornografía
- Otras prácticas sexuales 93
Cibersexo • La prostitución

Bloque III

LA SALUD Y LA SEXUALIDAD

- Nuevas experiencias y responsabilidades 96
- Hábitos que te favorecen. 98
El ejercicio físico • Dormir . . . y bien
- La alimentación 103
¿Qué quiere decir comer bien? • ¿Cómo se alimenta el organismo? • Principales grupos de alimentos • El agua • Los minerales • Las vitaminas • La dieta equilibrada • Trastornos de la alimentación • La obesidad
- Hábitos que te perjudican 118
Drogas
- Depresivos 121
Alcohol • Heroína • Tranquilizantes • Barbitúricos • GHB • Disolventes
- Estimulantes 129
Cafeína • Tabaco • Anfetaminas • Cocaína • Hiervas estimulantes
- Alucinógenos. 135
Marihuana • Éxtasis • Ácido o LSD • hongos alucinógenos • DMT
- Infecciones de transmisión sexual . 140
Cándidas • Clamidia • Condilomas • Gonorrea • Hepatitis B • Herpes genital • Ladiilas • Sífilis • VIH, SIDA • Tricomoniasis

- La mejor protección, el condón . . 148
Condomes masculinos • Protección para las mujeres

Bloque IV

LOS AMORES EN LA ADOLESCENCIA

- ¿Qué es amor? 152
- El amor en el núcleo familiar 155
Mis padres y mis amigos • Las rivalidades entre hermanos • El incesto, una forma de no-amar • El amor a ti mismo • Conductas autodestructivas
- El amor y la amistad 162
- De los desplantes a la primera vez 166
¡He conquistado! • La primera cita • La primera vez
- El enamoramiento. 171
- Amor y sexualidad. 173
Amor pasional y erótico • ¿Son posibles las relaciones sexuales sin amor? • ¿Es posible el amor sin relaciones sexuales?
- El amor maduro 176
- El desamor 178
Cuando se trata de infidelidades • Los celos • Afrontando la ruptura • ¿Qué pasa cuando no somos correspondidos?
- Pensando en el futuro 181
Irse a vivir con los amigos • Solteros, en pareja o casados
- El amor en otras épocas. 183
Tres historias de amores imposibles

- Glosario 187