

CONTENIDO

Lista de ilustraciones.....	xi
Prólogo por Martín Anderson, M.D., M.P.H.....	xiii
Introducción para los padres.....	xv
 1. LA PUBERTAD	 1
El sexo.....	4
Los órganos sexuales masculinos.....	5
<i>RECUADRO:</i> La circuncisión.....	8
Los órganos sexuales femeninos.....	11
El coito.....	12
La reproducción.....	15
La esperma y la eyaculación.....	15
Los óvulos y la ovulación.....	17
La fertilización, el embarazo y el parto.....	18
<i>RECUADRO:</i> Mellizos, gemelos unidos, trillizos . . .	20
Todo lo que querías saber . . .	22
La lectura de este libro.....	25
 2. CAMBIOS INICIALES Y LAS ETAPAS DE LA PUBERTAD	 27
Inicio temprano, inicio tardío.....	29
Desarrollo rápido, desarrollo lento.....	30
Los primeros cambios.....	30
Medición del tamaño de los testículos.....	31
Vello púbico.....	33
<i>RECUADRO:</i> Cuelgan para refrescarse.....	34
Etapas de la pubertad.....	36
Las cinco etapas del crecimiento y desarrollo genital.....	38

Etapa 1: Niñez	38
Etapa 2: Crecimiento de los testículos y el escroto	38
Etapa 3: La longitud del pene aumenta	39
Etapa 4: El grosor del pene aumenta	39
Etapa 5: Etapa adulta	40
Cinco etapas del crecimiento del vello púbico	40
Etapa 1: Niñez	40
Etapa 2: Aparecen los primeros vellos púbicos	42
Etapa 3: El crecimiento continúa	42
Etapa 4: Casi un adulto	42
Etapa 5: Etapa adulta	42
Opiniones sobre la pubertad	43
¿Soy normal?	45

3. GUÍA SOBRE LOS ÓRGANOS SEXUALES:

¿QUÉ ES NORMAL? ¿Y QUÉ NO?	47
El tamaño del pene	48
Cuestiones de longitud	48
Sobre el promedio	50
RECUADRO: Medición	50
Mitos sobre el tamaño del pene	52
RECUADRO: "Tendrás un pene más largo y grueso . . ."	53
El pene: Circuncidado y no circuncidado	54
RECUADRO: Circuncisión —¿por qué?	56
El pene no circundado	57
Etapas de retracción del prepucio en los varones no circuncidados	58
RECUADRO: Aferrarse al prepucio	61
La anatomía del prepucio	62
El pene circuncidado	64
Otras variaciones del pene	68
RECUADRO: Cuidado de los órganos sexuales	69
El escroto	69
El rafe	69
Escroto "vacío": Testículos ausentes, no descendidos o retráctiles	70

4. EL ESTIRÓN DE LA PUBERTAD

El estirón	74
¿Qué tan alto voy a ser?	75
Historias de altos y bajos	76
RECUADRO: ¿Hay pastillas para crecer?	79
RECUADRO: Dolores del crecimiento y escoliosis	81
Primero los pies	82
El aumento de peso	82
Cambios en la forma del cuerpo	82
El aumento de fuerza	84
Tipos corporales básicos	85
Levantar pesas	87
RECUADRO: Esteroides	88
Cómo cuidar tu cuerpo	89
Comer bien y hacer ejercicio	89
Ejercicio	90
Tabaco, bebidas alcohólicas y otras drogas	91
Satisfacción con tu apariencia	92

5. GRANOS, TRASPIRACIÓN, VELLO CORPORAL, AFEITARSE Y OTROS CAMBIOS

Vello corporal y axilar	96
Una cuestión peliaguda	97
Vello facial	97
Afeitarse	98
RECUADRO: ¿Es verdad que vuelve a crecer más oscuro y grueso?	99
Navajas y máquinas de afeitar: Guía para los compradores	101
Consejos para afeitarte con rasuradoras de cuchilla	102
Consejos para afeitarte con rasuradoras eléctricas	103
Traspiración y olor corporal	104
Cómo controlar la traspiración y el mal olor	105
Desodorantes y antisudorales	106
Granos y acné	107

¿Qué causa el acné?	107
Tratamiento	109
<i>RECUADRO: El acné y la alimentación</i>	110
Tratamientos sin receta médica	110
<i>RECUADRO: Consejos especiales para el cuidado de la piel afroamericana</i>	111
Tratamiento médico	112
Cambios de voz	113
Cambios en los pechos	115
<i>RECUADRO: Las ventajas de la pubertad</i>	117

6. CAMBIOS EN LOS ÓRGANOS REPRODUCTIVOS MASCULINOS: ERECCIONES, ESPERMA Y EYACULACIÓN 119

Erecciones	120
<i>RECUADRO: Si lo quieres comprobar tú mismo</i>	120
Un vistazo por dentro	121
¿La mía es normal?	122
Después de la erección	125
Los órganos reproductivos masculinos	125
<i>RECUADRO: Otros nombres</i>	128
Fábricas de espermatozoides: Los testículos	128
<i>RECUADRO: Testosterona</i>	129
Almacenaje y transporte de espermatozoides: Conductos deferentes	130
Espermatozoides más fluidos prostáticos y seminales equivale a semen	131
<i>RECUADRO: Gatorade para los espermatozoides</i>	132
Conductos, conductos y más conductos	132
Eyacuación	133
Emisión	134
Expulsión	135
Líquido preseminal	136
La primera eyacuación	137
Los órganos reproductivos masculinos: Problemas médicos	138
El cáncer de los testículos y el examen regular	139
Dolor en los testículos	141

<i>RECUADRO: Suspensorios y otro tipo de protección atlética</i>	142
--	-----

7. ERECCIONES ESPONTÁNEAS, ORGASMOS, MASTURBACIÓN Y SUEÑOS HÚMEDOS 145

Erecciones espontáneas	146
<i>RECUADRO: Cómo lidiar con las erecciones</i>	147
El orgasmo	148
La respuesta sexual masculina	150
La masturbación	152
No ves ciegos ni tarados por aquí, ¿verdad?	153
Fantasías sexuales	155
Preguntas frecuentes	156
Sueños húmedos	159

8. LAS MUCHACHAS Y LA PUBERTAD 163

Similitudes y diferencias	163
Los primeros cambios	165
Senos	165
Inquietudes acerca del desarrollo de los senos	167
Sostenes	167
Las etapas de la pubertad	167
El estirón	171
Cambios en la forma del cuerpo	172
Vello corporal, transpiración, granos y otros cambios	172
Los órganos sexuales	172
La masturbación	173
El himen	174
La vagina, el útero, los ovarios y las trompas de Falopio	176
La ovulación	176
La menstruación	178
El ciclo menstrual	181
Las hormonas	182
Cólicos menstruales	183
Otros cambios menstruales y el síndrome premenstrual	183

9. SENTIMIENTOS ROMÁNTICOS Y SEXUALES..... 185

“Amigos y nada más”	187
Enamoramientos	188
Sentimientos homosexuales	190
Citas románticas	193
El amor	196
Decisiones sobre cómo manejar tus sentimientos románticos y sexuales	197
Sexualidad: Timidez/sentimiento de culpa	202
<i>RECUADRO:</i> Control de la natalidad.....	202
Timidez.....	204
Sentimiento de culpa	204
<i>RECUADRO:</i> El SIDA y otras enfermedades de transmisión sexual	205
Delitos sexuales.....	208
Violación	209
Abuso sexual de menores	210
Palabras finales.....	213

SECCIÓN DE RECURSOS..... 219

Una nota sobre el Internet.....	219
Control de la natalidad, SIDA y enfermedades de transmisión sexual ...	220
Circuncisión.....	221
Asesoría y terapia	222
Trastornos de la alimentación: Anorexia, bulimia y comer en exceso...	223
Jóvenes homosexuales.....	224
Recursos para padres y maestros.....	225
Acoso y abuso sexual	227

ÍNDICE..... 228