

ÍNDICE

08-LAS EMOCIONES: UN MUNDO INCOMPRENDIDO

- ¿Qué papel juegan las emociones en el sexo y el amor? - 08
- ¿Existen emociones buenas y malas? - 10
- ¿Cómo sé lo que siento? - 12
- La coordinación entre el cerebro y el corazón - 14
- Atracción, enamoramiento y amor - 17
- El amor verdadero, ¿qué es? - 20

22-SI SÉ LO QUE PIENSO, SÉ LO QUE QUIERO

- El derecho a decir lo que realmente pienso y quiero - 22
- Cuando las chicas callan... - 25
- ¿Por qué es importante ser asertivo en el sexo? - 26

28-MI CUERPO: UNA DE LAS BASES DE MI SEXUALIDAD

- Cómo soy y cómo dicen que debo ser - 29
- Autoestima: me quiero por dentro y por fuera - 31
- ¿Qué tengo entre las piernas? - 33
- Genitales externos *versus* genitales internos: consecuencias - 34
- ¿Se divide el mundo en chicos y chicas? - 37

40-MI SEXUALIDAD: LA IMPORTANCIA DEL AUTOCONOCIMIENTO

- La presión del cuerpo - 41
- ¿Por qué es importante conocer los genitales? - 41
- Autoconocimiento erótico: la masturbación - 43

46-¿DE VERDAD QUIERES LIGAR?

El chico ligón y la chica pasiva - 46

¿Cómo valoramos a una chica ligona? - 47

Quiere algo conmigo, pero a mí no me gusta. ¿Qué hago? - 48

Tácticas para ligar - 50

52-¿CÓMO FUNCIONA EL SEXO?

¿Para qué sirve el sexo? - 52

Si me excita, ¿significa que me gusta? - 55

El orgasmo masculino y el orgasmo femenino - 56

60-EL SEXO COMPARTIDO

¿Cuándo empezar? - 60

Virginidad: ¿De qué estamos hablando? - 62

¿A las chicas les duele? Y a los chicos, ¿qué les pasa? - 64

Lo inevitable: la importancia de la protección - 66

¿Qué hago si tengo un problema de los grandes? - 68

70-SITUACIONES DE ACOSO Y MÁS

El *iceberg* de la violencia - 70

Lo que tenemos normalizado y no es normal - 73

Comentarios y tocamientos no deseados - 74

Acoso en entornos de ocio nocturno - 76

Agresiones sexuales y violencia de género - 78

La importancia de la autodefensa - 79