



Capítulo 6: TÚ Y YO EN LA CAMA

Tú y yo en la cama	
Cómo mejorar nuestra sexualidad	2
Autorresponsabilizarse del propio placer	2
Ideas erróneas y falsas expectativas	4
Conocer para compartir	7
Sensualidad, provocación, excitación	8
Objetivo: una relación satisfactoria	9
<i>Ideas para fomentar la creatividad sexual</i>	10
Primer paso: cultivar la sensualidad	11
Segundo paso: provocar el placer	12
Tercer paso: excitación y orgasmo	13
Costumbres sexuales: ¡rompamos los moldes!	13
El lugar y el momento de los hechos	15
Frecuencia de las relaciones sexuales	16
Duración de las relaciones sexuales	17
CÓMO HABLAMOS DE SEXO	18
<i>Un caso típico</i>	20
¿Quién empieza?	23
Actividad <i>versus</i> pasividad	24
¿Variamos un poco?	26
¿Acabar siempre en coito?	26
Dime qué te gusta	28
<i>Cuando el sueño es sexo</i>	29
No es sólo cuestión de formas	29
Pasar a la acción	29
La higiene, los hábitos personales y el amor	32

Capítulo 7: ENTRE LA RUTINA Y LA ACROBACIA

Entre la rutina y la acrobacia	
Las posturas del amor	34
Posturas cara a cara con el hombre encima	36
Postura del misionero	36
<i>En estado de alerta</i>	36
Postura Bagnères	37
Postura Avignon	38
Postura Narbonne	41
Postura Bordeaux	42
Postura Montois	43

Posturas cara a cara con la mujer encima	44
Postura La Voulte	44
Postura Perpignan	47
Postura Lyon	48
Postura Grenoble	48
Otras posturas cara a cara	48
Postura asociación deportiva	50
Postura estadio francés	51
Posturas con penetración desde atrás	52
Postura Montauban	52
Postura Bayonne	52
Postura de Las Cucharas o Dax	53
Posturas laterales	54
Postura Châlon	54
Postura Dacquoise o Flanquette	54
El coito anal	55
Posturas, posturitas y posiciones	55
<i>Tocar y ser tocado</i>	55
En el Lejano Oriente...	56
El tantrismo indio	57
La postura del cuervo. Las trece posturas de los yoguis	
El <i>Kama Sutra</i> y el <i>Ananga Ranga</i>	59
La tradición taoísta China	60
<i>Los porqués de una elección</i>	60
Las posiciones taoístas y sus variantes	
A la búsqueda de un amor personalizado	61
Consejos para nuevas posturas	62
<i>El sexo oral: ahí está</i>	62

Capítulo 8: SER PAREJA

Ser pareja	
Comunicarse es amarse	66
El proceso de enamorarse	66
¿Qué es estar enamorado?	68
La sexualidad durante el enamoramiento	68
<i>¿Es amor o sólo atracción?</i>	69
<i>Amor para todos los gustos</i>	70
La eterna pregunta: ¿qué es el amor?	71
¿Qué no es el amor?	72
La convivencia: seguir amándose	75

¿Funciona o no funciona?	76
LOS CELOS NO SIEMPRE SON AMOROSOS	78
Perfeccionando la pareja: ¿hay recetas?	81
La reciprocidad positiva	81
<i>Represión y reprimidos</i>	82
La comunicación	83
<i>Hace veinte años...</i>	85
Cómo solucionar problemas	86
Cómo hacer pactos	88
Sexo sin amor, amor sin sexo	89
La infidelidad	92
Otras relaciones	93
El matrimonio abierto	93
El <i>swinging</i>	95
Homosexualidad y bisexualidad	96

Capítulo 9: LOS QUE SE HAN QUEDADO SOLOS

Los que se han quedado solos	
Separación, divorcio y viudez	98
La probabilidad de fracasar en el matrimonio	98
La decisión de separarse	100
Quedarse solo: ¿cómo rehacer la vida?	103
Etapa negativa. Etapa positiva. Etapa de inseguridad.	
Etapa de afrontamiento. Etapa de superación	
¿EL SEXO SE ACABA O SE ACABA CON EL SEXO?	106
El estrés de la separación y la salud	108
La sexualidad durante la separación y el divorcio	110
Disminución del deseo. Una nueva relación sexual.	
Relaciones múltiples	
El caso especial de la viudez	112

Capítulo 10: CUANDO EL SEXO NO FUNCIONA

Cuando el sexo no funciona	
Disfunciones sexuales	114
Disfunciones sexuales masculinas	115
Querer no siempre es poder: la disfunción eréctil	115
<i>La aversión sexual</i>	115

Los porqués de la erección	117
¿Problema orgánico o psicógeno?	119
¿Qué es la impotencia psicógena?	120
A la búsqueda de los orígenes	122
Exceso de velocidad: la eyaculación precoz	124
¿En qué consiste la eyaculación precoz?	125
Biología y aprendizaje	126
Evaluación de la eyaculación precoz	127
Ausencia y retardos en la eyaculación	130
Causas de la eyaculación retardada	131
¿Es posible la vida sin sexo?	131
Disfunciones sexuales femeninas	132
Dolor en el coito, la contradicción	132
Algunos factores determinantes	135
La impotencia femenina: ausencia de excitación	135
<i>El papel de la depresión</i>	135
Evaluación	137
La gran paradoja: la anorgasmia femenina	138
Pautas para una definición	139
Causas orgánicas. Causas psicógenas. (cognitivo- conductuales)	
La apatía sexual: ¿Epidemia del siglo XX?	141
¿Qué es realmente el deseo sexual inhibido?	141
<i>La rutina, enemiga del deseo</i>	142
DSI como consecuencia de alteraciones orgánicas	142
Otras causas psicológicas	144

Capítulo 11. PUESTA A PUNTO

Puesta a punto	
Tratamiento de las disfunciones sexuales	146
¿Qué es la terapia sexual y cómo funciona?	146
Tratamiento de las disfunciones eréctiles	148
Tratamiento de los problemas de eyaculación	151
<i>Enfermedades, cirugía, fármacos y erección</i>	151
Tratamiento de la dispareunia y del vaginismo	155
Tratamiento de la anorgasmia femenina	157
Anorgasmia primaria	157
Anorgasmia secundaria	158
Anorgasmia situacional	158
Tratamiento del DSI	159