

Indice

Introducción	13
1 Aprendizaje y comunicación	17
Aprendiendo sobre el sexo (17). Compartiendo con los amigos (18). ¿Cuándo me enseñarán sobre sexo mis padres? (21). Hablando de sexo con tus padres (22). <i>Comprendiendo a tus padres y hermanos</i> (23). Comunicándose acerca del sexo (24). <i>Sugerencias y lineamientos</i> (26).	
2 Entendiendo tu cuerpo y tu mente	29
Las estaciones de tu vida (29). La pubertad (30). Tus genitales y cómo funcionan (32). Tu pene y tus testículos (32). <i>Erecciones</i> (35). <i>Eyacuación y orgasmo</i> (36). <i>La fábrica de esperma</i> (37). Sentimientos y fantasía (40).	

3	Tocándote	43
	Familiarizándote con tu cuerpo (44). Masturbación (46). <i>Mitos y realidades</i> (46). <i>Beneficios</i> (49). <i>La masturbación no es para todos</i> (52). <i>Una guía para el tocarse y la masturbación</i> (53). <i>Variaciones adicionales</i> (55).	
4	Tocando a otros: Sexo y relaciones	59
	Aprendiendo a tocar a otros (61). Volviéndose sensual con las chicas (62). Galanteo y caricias (64). Cuando las caricias se vuelven más intensas (65). Tomando decisiones sobre el sexo (67). Las responsabilidades acompañan a la diversión (68).	
5	Concepción y anticoncepción	71
	Sobre patas de conejo y anticoncepción (73). El preservativo (76). Espumas, jaleas y cremas anticonceptivas (80). El diafragma (81). La píldora (83). Dispositivos intrauterinos (DIU) (84). La esponja anticonceptiva (86). Esterilización (87)	
6	La relación sexual las primeras veces	89
	Experimentando la cópula (90). Tensión y cópula (94). Una experiencia típica (96). La cópula y la ley (99). Ser un copartícipe sexual responsable (100). Algunas notas finales sobre la cópula (101).	
7	Tu pene puede hablar	103
	Las condiciones físicas afectan el funcionamiento sexual (104). <i>Alcohol, medicamentos y drogas</i> (105). <i>Afrodisiacos</i> (107). <i>Malestar, enfermedad y lesión</i> (108). El sexo y tu mente (109).	

8	Enfermedades de transmisión sexual	113
	Síntomas iniciales y tratamiento (115). Prevención (117). Comprendiendo las enfermedades (118). <i>Gonorrea</i> (118). <i>Herpes</i> (121). <i>Sífilis</i> (125). <i>Síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA)</i> (128). <i>Piojos púbicos</i> (130). <i>Uretritis no gonocócica</i> (132). <i>Verrugas venéreas</i> (133). <i>Tricomoniiasis (Tricomonas vaginales)</i> (135). <i>Sarna</i> (136). <i>Hepatitis</i> (138).	
9	Verdad sexual y ficción sexual	141
	Fingimiento sexual (142). Opiniones versus hechos (143). Distorsiones sexuales (145). <i>Autodistorsiones</i> (146). <i>Mitos</i> (147).	
10	Según continúan las relaciones sexuales	153
	Comunicación sexual en las parejas (154). <i>Comunicación no verbal</i> (154). <i>Comunicación verbal</i> (155). <i>Comunicándose con eficacia</i> (156). Sexo y amor (159). Posiciones y variaciones sexuales (159).	
11	El cuerpo femenino	163
	Genitales exteriores (164). Comprendiendo los "períodos" de una joven (168). Senos (171).	
12	Diferencias y problemas sexuales	175
	¿Hasta qué punto soy diferente? (176). Diferencias en los sentimientos sexuales (177). Diferencias de identidad sexual (180). <i>Homosexualidad</i> (180). <i>Transexualidad</i> (185). <i>Transvestismo</i> (185). Diferencias en el desempeño sexual (186). <i>Eyacular demasiado pronto</i> (186). <i>No eyacular en absoluto</i> (187) <i>Impotencia</i> (188). <i>No satisfacer a mi pareja</i> (188). Encuentros sexuales forzados (189).	

13	Conducta ante un embarazo no planeado	193
	¿Está embarazada tu pareja? (197). Si ella está embarazada (197). Convirtiéndose en padre (200). Matrimonio (201). Adopción y casas de crianza (202).	
	Glosario	203