
INDICE

LA PAREJA	5
LA ATRACCION HETEROSEXUAL	7
El flirteo	7
Manifestaciones afectivas	9
Beso	9
Caricias	9
Otras manifestaciones	9
La relación sexual	9
Fisiología	10
El pene	10
La vagina	10
El deseo sexual	11
La excitación	12
Las zonas erógenas	13
Boca	14
Cintura	14
Codos	14
Cuello	14
Genitales	14
Genitales femeninos	15
Genitales masculinos	15
Hombros	15
Manos	15
Muslos	15
Nuca	15
Orejas	15
Perineo	16
Pechos	16
Zona axilar	16
La desfloración	16
Tipos de desfloración	17
Técnicas sexuales	17
Cara a cara	18
El hombre encima	19
La mujer encima	19
Posiciones laterales	19
De pie y sentados	19
Con introducción posterior	20
Posiciones bucogenitales	20

El fellatio	20
Posiciones mano-genitales	21
Técnicas masturbatorias femeninas	21
Técnicas masturbatorias masculinas	21
Posiciones pene-ano	21
El orgasmo	21
Fases	23
Fases de excitación	23
Fase de la meseta o de plato	23
Fase orgásmica	24
Fase de resolución	24
El orgasmo femenino	24
El orgasmo masculino	26
Fases	26
Diferencias entre orgasmo masculino y femenino	28
CUESTIONES PRACTICAS	30
EVOLUCION DE LA CONDUCTA SEXUAL	33
Según dijo Freud	33
El olvido, el sueño y la sexualidad	33
Inicialmente, la incomprensión	34
La primera adolescencia: de 11 a 15 años	34
La edad juvenil: de 16 a 23 años	36
Primera edad adulta: de 24 a 30 años	37
Segunda edad adulta: de 31 a 48 años	37
Tercera edad adulta y senectud	38
EL COMPORTAMIENTO SEXUAL	42
Distintas sociedades, distintas culturas, distintas morales	44
LOS DIVERSOS COMPORTAMIENTOS SEXUALES	46
La normalidad, un concepto subjetivo	46
Cada cultura tiene un comportamiento sexual distinto	47
Importancia de los factores biológicos y culturales	47
LA ATRACCION HOMOSEXUAL	49
¿Por qué se produce la homosexualidad?	50
Prácticas homosexuales	52
La homosexualidad femenina	53
Transexualismo masculino	53
Transexualismo femenino	56
DESVIACIONES DE LA ORIENTACION SEXUAL	57

Exhibicionismo	58
Voyeurismo	58
Fetichismo.....	58
Actividad sexual en grupo	58
Violación	58
Asesinato sexual	58
Necrofilia.....	58
Sadomasoquismo.....	59
Sodomía	59
Travestismo	60
Incesto.....	60
Pedofilia	60
Perversiones excretorias: coprofilia y urolagnia	60
DISFUNCIONES O TRASTORNOS SEXUALES	61
¿Se cura la impotencia?.....	62
Matrimonio no consumado.....	64
Eyaculación precoz	64
Dispareunia y vaginismo.....	66
Frigidez o falta de orgasmo	67
Una alteración frecuente.....	67
Eyaculación retardada	68
MENOPAUSIA Y CLIMATERIO	70
DROGAS Y SEXO.....	75
¿Qué es una droga?	75
Dependencia.....	75
Tolerancia.....	75
Adicción	76
Diferentes clases de drogas	76
Alcohol.....	76
El tabaco	78
Coca y cocaína	78
Las hojas de coca.....	80
La cocaína	81
Los derivados del opio.....	82
El opio.....	82
La morfina.....	82
La heroína	84
Tranquilizantes y estimulantes.....	84
Los barbitúricos	84
Las anfetaminas	85
Prevención y tratamiento de las drogodependencias	85
La prevención	85
Tratamiento de las drogadicciones.....	86
GLOSARIO DE EDUCACION SEXUAL.....	89

INDICE

LA PAREJA Y LA SOCIEDAD	7
El instinto orienta al hombre	7
La familia, esencia de la tradición	8
Sistema económico y moral sexual	9
La Formación de la pareja	10
El amor en la pareja	12
El amor apasionado	12
Los matices de la aproximación erótica	14
La pareja en las diferentes culturas	16
Monogamia y poligamia	19
Actitud respecto al adulterio y el divorcio	19
Felicidad e infelicidad matrimonial	20
La mala educación sexual	21
La pareja, hoy	22
El mundo oriental	22
China: una revolución de gran magnitud social	23
La India: eterna y mágica	25
Japón: lo moderno y lo antiguo	26
Los países árabes	28
El mundo occidental, influencias múltiples	29
La mujer occidental, privilegiada	30
EE.UU: una pareja de cada cinco se divorcia	30
Europa: crecen las uniones matrimoniales libres	32
La pareja en la antigua Unión Soviética	32
No existió un modelo universal de pareja	34
Europa: el 70% de los maridos ayudan en el hogar	34
Primeras relaciones sexuales prematrimoniales	38
Incremento de las relaciones sexuales prematrimoniales	40
Conveniencia del asesoramiento sexual prematrimonial	41
El coito no es la única relación sexual normal	42
La masturbación como valor positivo	43
Temor ante el embarazo no deseado	45
El lugar más adecuado	46
La ocasión de las relaciones sexuales	46
Prohibición del coito	48
Frecuencia de las relaciones sexuales	48
Los chimpancés, dos o tres orgasmos en una hora	51
La atracción sexual	52
La ropa y los perfumes	54

Los cantos y músicas eróticas	55
Los regalos galantes	55
Las artes mágicas y los encantos	56
La iniciativa	56
El amor eterno es contemplado con excepticismo por los jóvenes	59
El divorcio fortalece al matrimonio	60
Amor romántico y amor interesado	61
El divorcio aumenta	62
Los motivos del divorcio	63
El matrimonio de camaradería	63
La vida cotidiana, un proceso de adaptación	64
Un concepto filosófico o una experiencia humana	65
El papel social de la mujer, un cambio revolucionario	66
Los factores del cambio	66
Los papeles masculino y femenino	68
Cuando la ciencia no es imparcial	68
Los patrones culturales son reversibles	70
Los movimientos de liberación de la mujer	70
Un poco de historia	70
La década de los sesenta y el nuevo feminismo	72
El matrimonio abierto, igualdad de identidades	72
La pareja actual	76
La adaptación es progresiva	77
Infertilidad, esterilidad y reproducción asistida	77
Conceptos	77
Causas de la esterilidad	80
Esterilidad masculina	82
Esterilidad femenina	82
Sistemas de reproducción asistida	82
La Fiv, paso a paso	84
Problemas de bioética	84
Paternidad responsable	86
Los eternos problemas demográficos ¿Un asunto individual o social?	86
La contracepción o anticoncepción	88
Ventajas de la planificación familiar	88
Posibles inconvenientes de la planificación familiar	89
La planificación familiar y los derechos humanos	90
Los métodos anticonceptivos sexualidad y reproducción	92
Métodos anticonceptivos actuales	92
Los anovulatorios ¿Qué es la píldora?	94
Como se utiliza la píldora de tipo combinado	95
Ventajas secundarias de la píldora	96
Contraindicaciones de la píldora	97
Pueden ser absolutas y relativas. Las absolutas son	97
Las contraindicaciones relativas que requieren estricto control médico son	97
Posibles efectos secundarios y riesgos de la píldora	98
Incompatibilidad con otros tratamientos	99
La menopausia y los anovulatorios	100
Posibilidades de embarazo	100

Algunos mitos a desterrar.....	100
Tipos de píldoras anticonceptivas.....	100
Píldoras secuenciales.....	101
Mini-píldora (Mini-pill).....	101
Píldora mensual.....	101
La inyección.....	101
Píldora del día siguiente ("Morning-after pill").....	101
Dispositivo intrauterino.....	101
Cómo actúan los DIU.....	102
Efectos beneficiosos del DIU.....	102
Contraindicaciones de los DIU.....	104
Posibles efectos secundarios de los DIU.....	104
Método del calendario (Ogino-Knaus).....	104
Método de la temperatura basal.....	106
Condón o preservativo.....	106
Diafragma.....	107
Espemicidas.....	108
"Coitus interruptus".....	108
La esterilización.....	108
El aborto provocado.....	109
LA LEYENDA DE LOS AFRODISIACOS.....	111
Qué son los afrodisiacos.....	111
Pequeño herbario afrodisiaco.....	112
Gastronomía erótica.....	114
EL FUTURO YA ESTA AQUI.....	116
Nuevas técnicas de reproducción.....	116
Cromosomas.....	117
La elección de sexo.....	117
Posibilidades de la fecundación in vitro.....	118
Elección de color.....	118
¿Una raza de superdotados?.....	118
«Madres» o «vientres de alquiler».....	119
Los hermanos que salvan vidas.....	120
Las nuevas «Saras».....	120
Manipulación genética y clonación.....	121
Hijos «de diseño».....	121
La clonación.....	121

INDICE

DESARROLLO DE LA SEXUALIDAD

La sexualidad infantil	7
Período prenatal	7
Sexualidad pregenital	7
Sexualidad genital	9
Conducta sexual	10
Actividades exploratorias y de autoestimulación	10
Modelos de identificación	10
Sexualidad de 7 a 10 años	10
Sexualidad en la adolescencia	10
Sexualidad en la tercera edad	12

SEXO MASCULINO

ANATOMIA DEL APARATO GENITAL	15
<i>Organos genitales internos</i>	16
Organos glandulares masculinos. Los testículos	16
Vías genitales o sistemas de conducción espermática	17
Epidídimo	18
Conducto deferente	18
Conducto eyaculador	19
Glándulas anejas o accesorias	19
Vesículas seminales (glándula vesiculosa)	20
Próstata	20
Glándulas bulbouretrales o de Cowper	21
<i>Organos genitales externos</i>	21
Organo copulador. El pene	21
Cuerpo	22
Glande	22
Prepucio	23
Escroto o bolsa escrotal	24
La uretra	25

SEXO FEMENINO

ANATOMIA DEL APARATO GENITAL	29
<i>Organos genitales internos</i>	29
Ovarios	29
Trompas de Falopio	31

Utero	32
Vagina.....	33
<i>Organos genitales externos</i>	35
Monte de Venus.....	35
Labios mayores o grandes labios.....	35
Labios menores.....	35
Clítoris	35
Vestíbulo vaginal	36
Meato urinario o uretral	36
Glándula de Bartolino	36
<i>Los pechos</i>	36
<i>El ciclo menstrual femenino</i>	38
Generalidades	38
Fases.....	38
Etapa folicular.....	38
Ovulación.....	40
Menstruación	40

ADOLESCENCIA

DESARROLLO DE LOS CAMBIOS FISICOS	45
<i>Cambios producidos en la pubertad</i>	48
Estatura.....	49
Peso.....	51
Piel.....	54
Pelo	56
Huesos	56
Dientes	56
Músculos	56
La maduración sexual	57
<i>Caracteres sexuales</i>	58
<i>Caracteres sexuales primarios</i>	58
Hombres.....	59
Pene. Función.....	59
Testículos	60
Otros órganos	60
Mujeres.....	61
Ovarios.....	61
Utero	62
Trompas	62
Vagina.....	62
Vulva	62
Clítoris	62
<i>Caracteres sexuales secundarios</i>	63
Vello	64
Vello pubiano	65
Vello axilar	66
Vello facial.....	66
Vello corporal	68
Pechos.....	68

Aspecto morfológico	69
Voz.....	70
DESARROLLO PSICOLOGICO	71
El adolescente y sus emociones	74
El adolescente frente a sí mismo.....	74
El adolescente y su rol sexual	77
Las necesidades del adolescente	78
Necesidad de autonomía	78
Necesidad de afecto	78
El adolescente y su desarrollo intelectual.....	79
El desarrollo de la moralidad.....	79
El adolescente ante su elección profesional.....	80
Los intereses de los adolescentes.....	81
La actitud de los padres y adultos ante la adolescencia	81
CUESTIONES PRACTICAS.....	83
DESARROLLO SOCIAL	88
La elección de amigos.....	90
Los adolescentes y sus padres.....	94
CUESTIONES PRACTICAS.....	96
FISIOLOGIA MASCULINA	99
Fenómenos fisiológicos.....	99
Eyaculación.....	99
Erección	100
Poluciones nocturnas	101
Andropausia.....	102
CUESTIONES PRACTICAS.....	103
FISIOLOGIA FEMENINA	105
Las primeras reglas.....	105
Actitudes ante la menstruación.....	106
Menopausia y climaterio	108
CUESTIONES PRACTICAS.....	109
ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL	113
<i>Parasitosis</i>	113
Ladillas	113
Sintomatología	113
Tratamiento.....	113
Observaciones	113
<i>Tricomonas</i>	113
Sintomatología	113
Tratamiento.....	114

Observaciones	114
Enfermedades víricas y bacterianas	114
<i>Gonococia</i>	114
Sintomatología	114
Tratamiento	114
Observaciones	116
<i>Herpe genital</i>	116
Sintomatología	116
Tratamiento	116
Observaciones	116
<i>Sífilis</i>	116
Sintomatología	118
Tratamiento	118
Observaciones	118
 EL SIDA	 118
¿Qué es el SIDA?.....	120
El sistema inmunológico	120
El VIH.....	120
Cómo se detecta el SIDA	120
Enfermos y portadores.....	121
Transmisión del SIDA.....	121
Transmisión por vía sanguínea.....	122
Transmisión por vía sexual.....	122
Formas en que no se transmite el SIDA	122
Prevención del SIDA	123
No compartir jeringuillas.....	123
Usar preservativo.....	123
Exigir la desinfección de instrumentos	123
La actitud ante el SIDA.....	124

INDICE

LA REPRODUCCION	7
LAS CELULAS SEXUALES	7
Espermatozoides.....	7
Estructura	8
Ovulo	9
Núcleo	10
Citoplasma	10
Membrana fina.....	10
Fisiología de la reproducción	11
Gametogénesis	11
La fecundación	12
El espermatozoide.....	12
El óvulo.....	13
La concepción.....	13
Embarazo gemelar.....	14
Embarazo extrauterino o ectópico	16
La herencia.....	16
Las células germinales.....	18
Amniocentesis.....	21
Ecografía	21
La incompatibilidad sanguínea	21
Consejo genético	23
EL EMBARAZO	
LA MUJER EMBARAZADA	27
Los primeros síntomas	27
Detención de la regla	27
Dosificación hormonal en la orina	28
Dosificación del estriol.....	28
G-test.....	28
Primo test.....	29
Cambios físicos.....	29
Cambios en los pechos	30
Cambios en la piel.....	30
Alteraciones del aparato digestivo.....	30
Trastornos intestinales	31
Aparato urinario	31
Aparato circulatorio.....	31

Trastornos motores.....	32
Aparato respiratorio.....	32
Cambios fisiológicos.....	32
Ganas de dormir.....	32
Subida de la temperatura.....	32
Sistema nervioso.....	32
Genitales externos.....	32
Cambios psicológicos.....	33
La alimentación de la mujer embarazada	34
Proteínas	35
Hidratos de carbono.....	35
Grasas.....	35
Calcio	35
Hierro	35
Yodo.....	35
Sal.....	35
Fósforo	35
Vitaminas.....	35
PELIGROS FETALES DURANTE EL EMBARAZO	37
El aborto espontáneo	37
Causas del aborto espontáneo.....	37
Síntomas del aborto espontáneo	38
Medidas a tomar ante la amenaza de aborto.....	38
Embarazo extrauterino o ectópico	40
Parto prematuro.....	40
Muerte fetal intrauterina.....	40
PELIGROS PARA LA MADRE DURANTE EL EMBARAZO	41
Toxemia gravídica	41
La eclampsia	42
Enfermedades infecciosas	43
La diabetes	43
Infección de las vías urinarias	43
Enfermedades del riñón.....	44
Enfermedades cardíacas.....	44
La anemia.....	44
Infecciones vaginales	44
Complicaciones vasculares	45
RELACIONES SEXUALES. HIGIENE	46
Higiene física	46
Higiene mental	47
Exploración médica.....	49
Durante el embarazo.....	49
Monotorización anteparto.....	49
Amnioscopia	50

Ecografía	50
Estudio del latido cardíaco fetal	51
Durante el parto	51
Desarrollo embrionario y fetal.....	51
Período del óvulo o germinal.....	51
Período del embrión	51
Período del feto.....	51
Etapas.....	51
Etapa germinal o del óvulo	51
Segmentación.....	51
Migración del huevo	52
Nidación del huevo.....	52
Período embrionario	52
Blastulación.....	52
Gastrulación.....	53
Ectodermo.....	53
Mesodermo	54
Endodermo	54
Membranas y anexos embrionarios.....	54
Amnios	54
Corion	54
Saco vitelino	55
Alantoides	55
Cordón umbilical.....	55
Líquido amniótico.....	55
Placenta.....	56
Alimentación.....	57
Respiración	57
Producción de hormonas.....	57
Desarrollo embrionario	57
Segunda semana.....	57
Tercera semana.....	57
Cuarta semana	57
Quinta semana.....	58
Sexta semana	58
Séptima semana.....	59
Octava semana	59
Período del feto.....	60
Desarrollo fetal	60
Primer mes.....	60
Segundo mes	60
Tercer mes	60
Cuarto mes.....	61
Quinto mes	61
Sexto mes.....	61
Séptimo mes	62
Octavo mes.....	63
Noveno mes.....	63

EL PARTO

La fecha del parto.....	67
La iniciación del parto.....	67
La preparación al parto.....	70
El canal del parto.....	71
Las fases del parto.....	72
Dilatación.....	72
Expulsión.....	73
Alumbramiento.....	74
Tipos de parto.....	75
Provocación del parto.....	75
Parto de nalgas.....	75
Presentación de hombros.....	75
Parto a través de medios mecánicos.....	75
El fórceps.....	75
Espátulas.....	76
Ventosa obstétrica.....	76
Cesárea.....	76
Parto con anestesia.....	76
La anoxia.....	77
El parto prematuro.....	77

EL NEONATO

Respiración.....	83
Alimentación.....	84
Regularización de la temperatura.....	85
Circulación.....	85
Función cerebral.....	86
Sueño.....	86
Características físicas.....	86
Piel.....	86
Cabeza.....	87
Los sentidos.....	87
Oído.....	87
Vista.....	87
Gusto, tacto, olfato.....	87
Cambios fisiológicos.....	87
Coordinación ojo-mano.....	88
Reconocimiento de rostros.....	88
Reflejos de supervivencia.....	88
Succión.....	89
Reflejo de orientación.....	90
Reflejo de toser, estornudar, bostezar.....	90
Reflejo de alejamiento.....	90
Reflejo pupilar.....	90
Reflejo del parpadeo.....	90
Otros reflejos.....	90
Reflejo del moro o de sobresalto.....	90

Reflejo de Babinski.....	90
Reflejo de asir o agarrar objetos con las manos.....	91
Desarrolló físico del bebé.....	91
Peso.....	91
Talla.....	92
Dentición.....	92
HIGIENE DEL RECIEN NACIDO.....	94
Las ropas del recién nacido.....	94
Los cuatro o cinco primeros días.....	95
La alimentación del recién nacido.....	98
El descanso del recién nacido.....	98
La necesidad de cariño.....	98
LA LACTANCIA MATERNA.....	101
Contraindicaciones para la lactancia natural.....	101
Falta de leche o hipogalactia.....	102
Exceso de leche o hipergalactia.....	103
La forma del pezón y las grietas.....	103
Higiene de la madre durante la lactancia.....	103
Administración de la lactancia.....	106
El horario de la mamada.....	107
LA LACTANCIA ARTIFICIAL.....	109
Higiene y cuidados.....	109
Adecuación de la leche para el lactante.....	111
La lactancia mixta.....	111
El destete.....	112
LA PRIMERA INFANCIA. DESARROLLO FISICO Y FUNCIONAL.....	113
Desarrollo psíquico y pedagógico.....	113
Del sexto al noveno mes.....	114
Desarrollo psicológico.....	115
De los nueve a los catorce meses.....	116