

Índice

INTRODUCCIÓN	11
SECCIÓN 1: LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	
EN GENERAL	17
¿Es necesaria la educación sexual?	17
¿Qué es la educación sexual integral?	20
¿A qué edad se puede empezar la educación sexual?	23
¿Cómo influye el medio en la educación sexual?	26
¿Cómo realizar la educación sexual si los padres no tenemos el mismo enfoque?	31
Mi hermano y su novia quieren venirse a casa y dormir en la misma habitación	34
¿Puede la fe aportar algo a la educación sexual?	38
SECCIÓN 2: LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	
EN LA INFANCIA Y NIÑEZ	39
¿Cómo hablar de sexo con los niños pequeños?	39
¿Cómo hablar de sexo con los hijos?	40
¿Qué se debe tener en cuenta en la educación sexual durante los primeros años de vida?	43

¿Cómo debe ser la educación sexual entre los 3 y 5 años aproximadamente?	44
¿Qué hay que tener en cuenta con los niños de 6 a 10 años aproximadamente?	48
¿Se masturban los niños y las niñas antes de la pubertad?	50
SECCIÓN 3: LA EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL	
EN LA ADOLESCENCIA	55
¿Quién debe educar la afectividad y sexualidad de los jóvenes?	55
¿Qué es la adolescencia? ¿Qué es la pubertad?	57
¿Qué es la «crisis de la adolescencia»?	59
¿Qué aspectos conviene subrayar cuando se educa a un adolescente?	61
¿Cómo fomentar la solidaridad en un adolescente?	67
SECCIÓN 4: CUIDADOS DEL CUERPO Y GENITALES	
DEL VARÓN	69
¿Cuáles son las principales recomendaciones para un varón adolescente sobre el cuidado de su cuerpo?	69
¿Qué es la fimosis?	70
¿Qué es el frenillo?	71
¿Qué es la «emisión nocturna e involuntaria de semen» o «sueños húmedos»?	71
SECCIÓN 5: CUIDADOS DEL CUERPO Y GENITALES	
DE LA MUJER	75
¿Cuáles son las principales recomendaciones para una chica adolescente sobre el cuidado de su cuerpo? ...	75

¿Qué es la menstruación?	77
¿Por qué hay dolor durante la menstruación?	79
¿Se puede nadar o hacer ejercicio los días que se tiene la menstruación?	80
¿Se pierde la virginidad por usar tampones?	80
SECCIÓN 6: EL EQUILIBRIO EN LAS ENERGÍAS	
DE LA SEXUALIDAD	83
¿Qué es la masturbación?	83
¿Es perjudicial la masturbación?	86
¿Es necesaria la masturbación para eliminar espermatozoides sobrantes?	88
¿Cómo se evita la masturbación?	89
SECCIÓN 7: ENAMORAMIENTO, AMOR Y RELACIONES	
SEXUALES	93
¿Qué diferencias hay entre el enamoramiento y el amor? .	93
¿Cuáles son las características del amor?	95
¿Qué relación hay entre amistad y «salir con alguien»? .	97
Tengo pareja, pero sigo quedando con mi mejor amigo/a .	99
¿Por qué son especiales las relaciones sexuales?	101
El apego y las relaciones sexuales	103
¿Es realista esperar al matrimonio para tener relaciones sexuales?	105
¿A qué edad tienen los jóvenes sus primeras relaciones sexuales?	108
¿Por qué no tener relaciones sexuales si nos queremos? .	109
¿Qué relación hay entre las habilidades sociales y la iniciación sexual temprana?	111

SECCIÓN 8: SALUD SEXUAL	117
¿Qué es la salud sexual?	117
¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual?	119
¿Cómo es el virus del papiloma humano (VPH) y su vacuna?	122
¿Debo ponerme la vacuna del virus del papiloma?	125
¿Cómo se transmite el virus del sida?	128
¿A qué le llaman «sexo seguro»?	129
¿Son eficaces los preservativos para prevenir el sida?	130
¿Qué significa que el preservativo puede producir «compensación de riesgos»?	132
¿Empezar pronto a tener relaciones sexuales puede aumentar el riesgo de infectarse por el virus del sida?	134
¿Cuál es la manera más eficaz de prevenir las infecciones de transmisión sexual?	136
SECCIÓN 9: ADOLESCENCIA Y EMBARAZO	139
¿Cuándo comienza la vida humana?	139
¿Es posible el embarazo en la primera relación sexual? .	141
¿Es posible quedarse embarazada durante la menstruación?	142
¿Es posible el embarazo en una relación sexual sin penetración?	144
¿Es posible quedarse embarazada sin que haya habido eyaculación en la relación sexual?	145
¿Son eficaces los preservativos para prevenir el embarazo?	146

¿Qué es la píldora postcoital o píldora del día después (PDD)?	148
¿Es bueno evitar que nazcan bebés que tendrán enfermedades graves al crecer?	150
Estoy embarazada, no me lo esperaba	152
He dejado embarazada a una chica, no me lo esperaba ...	154
LIBROS RECOMENDADOS	157