

Índice

Agradecimientos	15
Prólogo	17
Introducción	23
CAPÍTULO 1. CONCEPTOS BÁSICOS DE SEXUALIDAD	
1.1. ¿Qué es sexualidad?.....	26
1.2. ¿Qué es sexología?.....	26
1.3. ¿Qué entendemos por sexo?.....	26
1.4. Anatomía y fisiología del aparato reproductor.....	26
1.4.1. Sistema hormonal femenino	27
1.4.2. Aparato reproductor femenino	28
1.4.2.1. Órganos sexuales externos	28
1.4.2.2. Órganos sexuales internos.....	30
1.4.3. Ciclo menstrual	31
1.4.3.1. Fases del ciclo menstrual	31
1.4.4. Síndrome premenstrual.....	32
1.4.4.1. Dismenorrea	32
1.4.5. Higiene menstrual	33
1.4.6. Sistema hormonal masculino	33
1.4.7. Aparato reproductor masculino.....	34
1.4.7.1. Órganos sexuales externos	34
1.4.7.2. Órganos sexuales internos.....	35
1.5. Respuesta sexual humana	36
1.5.1. Respuesta sexual femenina	37
1.5.2. Respuesta sexual masculina.....	39
1.6. Fecundación.....	40

CAPÍTULO 2. EL EROTISMO Y LA AFECTIVIDAD

2.1. El erotismo	44
2.1.1. Los sentidos	44
2.1.2. El erotismo femenino	46
2.1.3. El erotismo masculino.....	46
2.1.4. Las fantasías sexuales	47
2.1.5. La masturbación.....	48
2.2. La afectividad.....	49
2.2.1. El amor.....	50
2.2.1.1. Cuándo y cómo hacer el amor.....	51

CAPÍTULO 3. LA ORIENTACIÓN Y LA IDENTIDAD Y SEXUAL

Introducción	54
3.1. Principales teorías sobre la orientación sexual	54
3.1.1. Las teorías hormonales	54
3.1.2. Las teorías biológicas.....	54
3.1.3. Las teorías psicoanalíticas.....	54
3.1.4. Las teorías más modernas e integradoras.....	54
3.2. ¿Qué es la orientación sexual?.....	55
3.2.1. ¿Qué es la homosexualidad?.....	55
3.2.2. ¿Qué es la bisexualidad?.....	55
3.2.3. ¿Qué es la heterosexualidad?.....	56
3.3. ¿Qué es la identidad sexual?.....	56
3.3.1. ¿Qué es la transexualidad?.....	56
3.4. ¿Qué se entiende por género?.....	56
3.4.1. ¿Qué es la identidad de género?.....	57
3.4.2. ¿Qué es el rol de género?.....	57

CAPÍTULO 4. SEXUALIDAD EN LA INFANCIA Y EN LA ADOLESCENCIA

4.1. Sexualidad infantil	60
4.1.1. Primera infancia	60
4.1.2. Identificación sexual	60
4.1.3. Segunda infancia.....	61
4.2. Sexualidad en la adolescencia.....	61
4.2.1. La pubertad	62
4.2.2. La adolescencia.....	63
4.2.3. ¿Qué cambios psicosexuales se producen en la adolescencia?.....	63
4.2.4. ¿Cómo se ven los adolescentes?.....	64

4.2.5. ¿Qué cambios físicos se dan en los adolescentes?	65
4.2.6. Comportamientos sexuales durante la adolescencia	66
4.2.6.1. Masturbación	66
4.2.6.2. Caricias o <i>petting</i>	66
4.2.6.3. Establecimiento de relaciones afectivas	66
4.2.6.4. El coito	67
4.2.6.5. La homosexualidad	67
4.2.6.6. Embarazo en la adolescencia	67

CAPÍTULO 5. MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Introducción	70
5.1. ¿Cómo clasificamos los métodos anticonceptivos?	70
5.2. ¿Cómo actúan los métodos naturales?	70
5.2.1. <i>Coitus interruptus</i>	71
5.2.2. Lavado vaginal	71
5.2.3. Lactancia materna o MELA	71
5.2.4. Ogino-Knauss	71
5.2.5. Temperatura basal	72
5.2.6. Método Billings	73
5.2.7. Ventajas y desventajas de los métodos naturales	74
5.3. Métodos de barrera	74
5.3.1. Diafragma	74
5.3.2. Los espermicidas	76
5.3.2.1. Espumas	76
5.3.2.2. Cremas y jaleas	77
5.3.2.3. Tabletas espumantes	77
5.3.3. Los óvulos	77
5.3.4. El tampón o esponja vaginal	77
5.3.5. El preservativo masculino	78
5.3.6. El preservativo femenino	79
5.3.7. Ventajas de los métodos de barrera	79
5.3.8. Desventajas de los métodos de barrera	79
5.4. Métodos hormonales	80
5.4.1. Los anovulatorios orales	80
5.4.1.1. Las píldoras combinadas	81
5.4.1.2. Las píldoras de progestágeno	81
5.4.1.3. La píldora postcoital o del día siguiente	82
5.4.1.4. Ventajas de los anovulatorios orales	82
5.4.1.5. Desventajas de los anovulatorios orales	83
5.4.2. Vía parenteral	83
5.4.3. Implantes subdérmicos	84

5.4.4. Anillo vaginal.....	85
5.5. Métodos mecánicos.....	86
5.5.1. El DIU.....	86
5.6. Métodos quirúrgicos.....	88
5.6.1. La ligadura de trompas o esterilización tubárica.....	88
5.6.2. La vasectomía.....	90
5.7. Anticonceptivos de nueva generación.....	92
5.7.1. El parche Ortho Evra.....	92
5.7.2. El Essure (Nuevo método de esterilización femenina).....	93
5.7.3. El DIU Mirena.....	93

CAPÍTULO 6. ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)

6.1. ¿Qué son las enfermedades de transmisión sexual?.....	96
6.2. Síntomas que pueden hacer sospechar una ETS en la mujer.....	96
6.3. Síntomas que pueden hacer sospechar una ETS en el hombre.....	96
6.4. ¿Cuáles son las enfermedades de transmisión sexual más frecuentes?.....	97
6.4.1. Cistitis.....	97
6.4.2. Clamídias.....	97
6.4.3. Verrugas genitales.....	98
6.4.4. Herpes genital.....	99
6.4.5. Gonorrea.....	99
6.4.6. Tricomoniasis.....	100
6.4.7. Hepatitis B.....	100
6.4.8. Sífilis.....	101
6.4.9. Uretritis no gonocócica.....	101
6.4.10. Afta o candidiasis.....	102
6.4.11. VIH o Sida.....	103
6.5. Salud e higiene.....	104
6.5.1. Higiene personal femenina.....	104
6.5.2. Higiene personal masculina.....	104

CAPÍTULO 7. SEXUALIDAD DURANTE EL EMBARAZO Y EL POSTPARTO

Introducción.....	106
7.1. ¿Cuándo no es conveniente mantener relaciones sexuales?.....	106
7.2. Cambios en el impulso sexual.....	107
7.2.1. Durante el primer trimestre.....	107
7.2.2. Durante el segundo trimestre.....	107
7.2.3. Durante el tercer trimestre.....	108

7.3. Sexualidad en caso de aborto o de amenaza de parto prematuro.....	108
7.4. Sexualidad después del parto.....	108
7.5. ¿Cuándo se han de reanudar las relaciones sexuales?	109

CAPÍTULO 8. SEXUALIDAD EN LA EDAD ADULTA

8.1. Características en la edad adulta.....	112
8.2. Diferentes posturas para hacer el amor.....	112
8.2.1. Postura del misionero.....	113
8.2.2. Posición Adrómaca	114
8.2.3. Posición de lado	115
8.2.4. Penetración desde atrás	116
8.2.5. Posición de pie	117

CAPÍTULO 9. SEXUALIDAD EN LA EDAD ADULTA MADURA

Introducción	120
9.1. ¿Qué es la menopausia?.....	120
9.2. Tipos de menopausia.....	121
9.3. ¿Cuáles son los cambios que se producen con la menopausia?.....	121
9.4. Sexualidad durante la menopausia.....	124
9.5. ¿Qué es la andropausia?.....	125
9.6. ¿Cuáles son los cambios que se producen con la andropausia?.....	125
9.7. Sexualidad en la andropausia.....	127
9.8. Aspectos positivos de la edad madura	127

CAPÍTULO 10. AFECTIVIDAD Y SEXUALIDAD EN LA VEJEZ

Introducción	130
10.1. ¿Cuáles son las características generales de la vejez?	130
10.2. Factores psicosociales que condicionan la actividad sexual.....	131
10.3. El varón anciano	132
10.4. Cambios en la respuesta sexual del varón anciano	132
10.5. La mujer anciana.....	133
10.6. Cambios en la respuesta sexual femenina.....	133
10.7. ¿Qué manifestaciones sexuales son las más frecuentes?.....	134
10.7.1. Masturbación	134
10.7.2. Relaciones sexuales	134

CAPÍTULO 11. LAS DISFUNCIONES SEXUALES

Introducción	138
11.1. Clasificación de las disfunciones sexuales.....	138
11.2. Causas de las disfunciones sexuales	139
11.2.1. Causas físicas	139
11.2.2. Causas psicológicas.....	139
11.2.2.1. La persona enferma	139
11.2.2.2. El compañero o cónyuge	140
11.2.2.3. La propia pareja.....	140
11.3. Factores que influyen en las disfunciones sexuales	141
11.4. Disfunciones sexuales femeninas.....	142
11.4.1. Deseo sexual inhibido	142
11.4.2. Trastorno por aversión al sexo	143
11.4.3. Trastorno de la excitación sexual en la mujer.....	143
11.4.4. Trastorno del orgasmo en la mujer.....	144
11.4.5. Trastorno por dolor: dispareunia.....	144
11.4.6. Trastorno por dolor: vaginismo.....	145
11.5. Causas orgánicas del dolor sexual en la mujer.....	145
11.6. Disfunciones sexuales masculinas	146
11.6.1. Eyaculación precoz	146
11.6.2. Eyaculación retardada o incapacidad eyaculatoria	147
11.6.3. Priapismo	147
11.6.4. Erección encorvada o curva	148
11.6.5. Deseo sexual inhibido	148
11.6.6. Trastorno por aversión al sexo	149
11.6.7. Trastorno por dolor: dispareunia.....	149
11.6.8. Disfunción eréctil.....	150
11.6.8.1. Tipos.....	150
11.6.8.2. Causas físicas	150
11.6.8.3. Causas psicológicas.....	151
11.6.8.4. ¿Cómo se trata?	151
11.6.8.5. Prevención.....	153

GLOSARIO DE TERMINOLOGÍA.....	155
--------------------------------------	------------

BIBLIOGRAFÍA	171
---------------------------	------------