

Capítulo 1. HISTORIAS DE AMOR Y SEXO

Historias de amor y sexo	
Lo que sabemos de la sexualidad	2
El placer de amar	2
La dimensión biológica	4
La dimensión psicosocial	6
SEXO HUMANO, SEXO ANIMAL: ¿HASTA CUÁNTO ES ANIMAL EL SER HUMANO?	8
Una época de cambios	12
La dimensión clínica	15
El sexo entra en razón	17
El nacimiento del vocablo «sexología»	20
La psiquiatría se pone en marcha	21
H. H. Ellis: el gran driblador	23
<i>Historias orientales</i>	24
El matrimonio ideal según Van de Velde	27
Kinsey el entomólogo	27
Observaciones revolucionarias	28
El <i>continuum</i> de Kinsey	29
La sexología se viste de largo	30
Hoy sigue siendo historia	32

Capítulo 2. LAS EDADES DEL SEXO

Las edades del sexo	
La sexualidad evolutiva	34
Eva fue antes que Adán	34
Dos programas genéticos para un mismo punto de partida	34
El programa genético entra en acción	34
Intervienen las hormonas	36
Genitales internos. Genitales externos	
El cerebro también se hace sexuado	39
A modo de resumen	39
¿Tienen los niños intereses y conductas sexuales?	40
Las relaciones con los padres	41
Las preguntas de los niños	43
¿Qué piensan los niños de estas cosas?	45
Los juegos y las conductas sexuales	46
Algunos niños y niñas se masturban	46

Juegos coitales y juegos sexuales	49
¿Y qué ocurre en otras culturas?	51
Algunos adultos se interesan sexualmente por los niños	52
Sintiéndose varón y hembra	53
Identidad de roles	54
Soy niña, seré mujer; soy niño, seré hombre	54
La importancia de los modelos	57
Los modelos reales. Los modelos intermediarios.	
Los modelos simbólicos. Los modelos ejemplares	
El estallido: la adolescencia	60
Ni niños, ni adultos	62
Las contradicciones sobre la sexualidad adolescente	63
Hacia una nueva imagen: todo crece, todo cambia	65
Cambios por fuera, cambios por dentro	67
<i>La eyaculación en los chicos</i>	67
YO A TU EDAD... ¿CÓMO SON LOS ADOLESCENTES DE HOY?	68
El ciclo femenino:	70
Primera fase: fase de desarrollo del folículo	
Segunda fase: fase de ovulación	
Tercera fase: progestativa	
Incertidumbre y experimentación: las nuevas emociones	73
<i>La primera regla</i>	73
El deseo sexual	74
La atracción sexual	74
El enamoramiento	75
Los rituales de la adolescencia:	
la búsqueda de la identidad	76
Explorando el sexo	77
Conductas de auto estimulación	77
Conductas homosexuales	78
La heterosexualidad: posibilidades y riesgos	78

Capítulo 3. CUANDO LA NATURALEZA APRENDE

Cuando la naturaleza aprende	
La arquitectura del sexo humano	82
La anatomía sexual	82
Anatomía sexual masculina	82
<i>La circuncisión, ¿es necesaria?</i>	85

Anatomía sexual femenina	86
El edificio y su estructura	87
Llegan los visitantes	87
Sexo y emoción: el sexo venerable	88
La razón se mezcla con la fantasía	89
La química del amor	89
Sin gasolina no marcha el sexo: el rol hormonal	91
Juntos pero no revueltos: dopamina y serotonina	92
La beatitud sexual: las endorfinas	92
Sexo diferente para personas distintas: la personalidad	94

Capítulo 4. TODO LO QUE NOS EXCITA

Todo lo que nos excita	
Estímulos y atracción sexual	98
El amor a través del tiempo y de los sentidos	99
Nariz y sexo	100
Gritos y susurros	100
<i>El beso</i>	102
El tacto: la piel con la que amamos	103
Sabor a ti: el gusto y la atracción	104
Ver para sentir	106
Factores de atracción	108
¿Gordas o delgadas?	108
<i>La anorexia y la bulimia</i>	108
Boca, nalgas y todo lo demás	110
La belleza masculina	112
<i>El mito del pene</i>	114
¿Una cuestión de tamaño?	115
Sé guapo y échate a dormir	115
Ventajas demostradas	115
Criterios de selección	118
¿Qué cualidades deseamos?	119
AFRODISÍACOS: MITOS Y REALIDADES	120
El mito machista	124
Dios los cría y ellos se juntan	124
Un poco de ansiedad puede ser excitante	125
Lo más humano: las fantasías	126
Aunque la mona se vista de seda...	128

Capítulo 5. EL SEXO EN ACCIÓN

El sexo en acción	
La respuesta sexual	130
Respondo, luego existo	130
Sexo en cuatro fases	132
La respuesta sexual de la mujer	134
Pluriorgasmos: el poder femenino	136
¿Cómo se vive un orgasmo?	136
Clítoris y vagina: ¿el mismo orgasmo?	138
El punto G y los músculos del amor	142
La respuesta sexual del hombre	143
Penes grandes y penes pequeños: todos iguales	144
Erección: la sencillez de lo complicado	144
La escalada hacia la cumbre	147
Todo tiene un final: el período refractario	149
La obsesión del reloj: el orgasmo simultáneo	151
Seamos realistas	152
<i>La respuesta sexual en el laboratorio</i>	154
¿Hay diferentes respuestas?	154
Envejecer aún es posible	155
<i>Sexo y tercera edad</i>	157
La conducta sexual en la vejez	157
¿Cambia la respuesta sexual con la edad?	158
La mujer	158
El hombre	159

