

Índice

AGRADECIMIENTOS	13
UN PRÓLOGO IMPRESCINDIBLE: ME DIRIJO A TI, ME DIRIJO A VOSOTROS	15
1. EL MEJOR MOMENTO PARA INICIAR LAS RELACIONES SEXUALES	22
El sentido de la sexualidad.....	22
El valor de la Espera.....	26
Prepararse para la otra persona.....	35
La sexualidad sin haber madurado. como persona.....	39
La espera es un acto de amor anticipado.....	40
Si ya has tenido relaciones sexuales.....	41
La cohabitación.....	44
El matrimonio.....	47
La construcción de un proyecto común.....	48
2. CUESTIONES PREVIAS	54
Recuerdos básicos de anatomía.....	54
El himen.....	55
Algunas recomendaciones.....	56
Para que compartáis también Vuestras expectativas e inquietudes.....	58
Planificar juntos el momento, el viaje de novios.....	60
3. LAS PRIMERAS NOCHES, JUNTOS POR PRIMERA VEZ	63
El encuentro sexual.....	64
La entrega del amor en el abrazo sexual.....	71
¿Cómo nos ponemos?.....	74
La desfloración.....	75
El orgasmo.....	76
4. PREGUNTAS QUE NOS HACEMOS, DIFICULTADES QUE PODEMOS ENCONTRAR	80
¿Nos tiene que gustar lo mismo?, ¿vale todo?.....	80
¿Se pueden tener relaciones sexuales durante la menstruación?.....	83
Dificultades en la penetración.....	84
La “cistitis de la luna de miel”.....	87
La “dermatitis de la luna de miel”.....	89
Eyaculación precoz.....	90
Eyaculación retardada.....	91
¿Se pueden tener relaciones sexuales durante el embarazo?.....	92

5.	LA PROCREACIÓN CONSCIENTE	96
	El concepto de procreación consciente.....	96
	El ciclo genital y la fertilidad.....	97
	Recomendaciones previas.....	98
	Recomendaciones generales para favorecer un embarazo.....	99
6.	MANTENER VIVA LA LLAMA INICIAL: QUE SIGAN SIENDO INOLVIDABLES	101
	La dedicación del uno por el otro.....	101
	El equilibrio entre la sensualidad y la ternura.....	103
	Renovar la admiración por el otro, renovar el amor.....	111
7.	EL PUNTO DE VISTA CRISTIANO	115
	¿Conocemos bien nuestra propia religión?.....	115
	Algunas pinceladas sobre la enseñanza de la Iglesia en materia de sexualidad.....	118
	El matrimonio cristiano.....	120
	La sexualidad humana como “buena noticia” también para el cristiano.....	121
	La paternidad responsable.....	123
8.	EPÍLOGO	127
	BIBLIOGRAFÍA	129