

PRÓLOGO	13
AGRADECIMIENTOS	21
INTRODUCCIÓN	23
1. NUESTRA RELACIÓN CON EL SEXO	31
1.1. ¿Qué significa el sexo para las mujeres?	32
1.2. ¿Qué hemos aprendido del sexo?	37
1.2.1. ¿Cuáles son los mensajes que hemos recibido?	38
1.2.2. ¿Hemos aprendido a desear o a ser deseadas?	40
1.3. ¿Cuál ha sido nuestra experiencia con el sexo?	44
1.3.1. ¿Cómo fue la «primera vez»?	44
1.3.2. El tiempo y la experiencia	47
1.3.3. Cuando mi experiencia con el sexo significa viola- ción	50
2. NUESTRA RELACIÓN CON EL CUERPO	53
2.1. ¿Somos conscientes de nuestro cuerpo?	54
2.2. Nuestra relación con los genitales	56
2.2.1. «Esa zona oscura e inexplorada»	56
2.2.1.1. La menstruación	58
2.2.1.2. Obsesión por la higiene	60
2.2.1.3. La visita al ginecólogo	62
2.2.1.4. Nuestros genitales están ocultos	62
2.2.2. «De la oscuridad a la luz»	64
2.3. Aceptar nuestro cuerpo: cómo observarlo y quererlo	64
2.3.1. El espejo: ¿amigo o enemigo?	66

2.4.	Sentir nuestro cuerpo	67
2.4.1.	La sensualidad, base de la sexualidad	69
2.4.2.	Cuando nuestra atención va dirigida a los resultados	71
2.4.3.	Desconocimiento de nuestra sensibilidad	74
2.4.4.	¿Espectadoras o protagonistas?	76
2.4.5.	«El hombre es el que sabe», él es el experto	77
2.5.	¿Qué significa abandonarse a las sensaciones corporales?	79
3.	SEXUALIDAD Y AUTOESTIMA	83
3.1.	¿Qué se entiende por autoestima?	85
3.1.1.	¿Cómo soy?	85
3.1.2.	¿Cómo me relaciono con los demás?	86
3.1.3.	¿Nos valoramos al hacer el amor?	86
3.1.4.	¿Cómo nos vemos?	87
3.2.	¿Cómo se construye la autoestima?	88
3.2.1.	¿Nos sentimos merecedoras de amor?	90
3.2.2.	¿Tiene el mismo valor para la sociedad «ser mujer» o «ser hombre»?	91
3.2.3.	¿Nos damos permiso para querernos?	92
3.2.4.	La madre: nuestro «modelo de mujer»	94
3.3.	¿Cómo podemos fomentar nuestra autoestima?	96
3.3.1.	El camino hacia el cambio	97
3.3.2.	El proceso de cambio	97
4.	LA MASTURBACIÓN: DESCUBRIENDO NUESTRO PROPIO PLACER	101
4.1.	La masturbación femenina	102
4.1.1.	¿Es necesaria la masturbación si se mantienen relaciones sexuales?	106
4.1.2.	¿Disminuye la masturbación el deseo para con la pareja?	108
4.1.3.	¿Es la masturbación una forma de engaño, «traición» o egoísmo hacia nuestra pareja?	110
4.1.4.	¿Puede la masturbación convertirnos en adictas?	111
4.2.	¿Por qué es importante la masturbación?	114
4.3.	Si supiera cómo hacerlo, lo haría	117
4.4.	La masturbación: camino hacia el orgasmo	119
4.5.	¿Por qué es positiva la masturbación?	123
5.	DEL MALESTAR A LA SATISFACCIÓN SEXUAL	125
5.1.	¿En qué medida resulta el sexo placentero para la mujer?	128
5.2.	¿Cuál es el origen de la insatisfacción sexual en la mujer?	130

5.2.1.	La falta de información	130
5.2.2.	La educación rígida	131
5.2.3.	Imagen negativa del propio cuerpo y baja autoestima	132
5.2.4.	El cansancio y agobio por el trabajo	133
5.2.5.	Temores relacionados con el coito	133
5.2.6.	Problemas sexuales de la pareja	134
5.2.7.	La parte afectiva y emocional	135
5.3.	¿Cómo es la respuesta sexual de la mujer?	137
5.3.1.	El deseo o interés sexual	138
5.3.1.1.	El deseo surge natural y espontáneamente ..	138
5.3.1.2.	Creencias y expectativas en relación al deseo sexual	140
5.3.1.3.	Frecuencia de las relaciones	141
5.3.1.4.	El deseo es de naturaleza psicológica y subjetiva	142
5.3.2.	La excitación	144
5.3.2.1.	La excitación de la mujer no es tan evidente como la del hombre	144
5.3.2.2.	La distracción o intranquilidad	145
5.3.2.3.	¿Qué tengo que sentir o hacer?	146
5.3.2.4.	El comportamiento sexual de la pareja	146
5.3.3.	El orgasmo	148
5.3.3.1.	Intensidad del orgasmo	148
5.3.3.2.	Descripción del orgasmo	148
5.3.3.3.	Importancia del clítoris	151
5.3.3.4.	Orgasmo ¿clitoriano o vaginal?	151
5.3.3.5.	Problemas con el orgasmo: la culpa y la vergüenza.....	152
5.3.3.6.	El orgasmo como obsesión	153
5.3.4.	Vuelta al estado de reposo	154
5.3.4.1.	¿Malestar o satisfacción?	154
5.4.	¿Tiene solución mi problema?	155
5.4.1.	¿En qué consiste el tratamiento?	157
5.4.1.1.	Primera etapa: La recogida de datos	158
5.4.1.1.1.	Historial médico	159
5.4.1.1.2.	La menstruación y la menopausia	159
5.4.1.1.3.	Educación y evolución sexual ..	160
5.4.1.1.4.	Estado emocional y psicológico ..	160
5.4.1.2.	Segunda etapa: Información y presentación del tratamiento	161
5.4.1.2.1.	Duración y eficacia del tratamiento	162
5.4.1.3.	Tercera etapa: Aplicación del tratamiento	162
5.4.1.3.1.	Procedimiento general	162

— Reducir el estado de ansiedad y tensión	162
— Prohibición terapéutica del coito	163
— Conocimiento del propio cuerpo ...	163
— La focalización sensorial	164
— Técnicas cognitivas.....	165
5.4.1.3.2. Procedimiento específico	165
— Aumentar la sensibilidad corporal y erótica	166
— El entrenamiento en la masturbación	167
5.4.1.4. Cuarta etapa: Seguimiento	169
6. SEXO SIN DOLOR	171
6.1. Introducción	171
6.2. <i>¿Quién tiene vaginismo y dispareunia?</i>	173
6.3. <i>¿Qué es el vaginismo y la dispareunia en la mujer?</i>	174
6.3.1. Reacciones ante el problema	177
6.3.1.1. Sentimientos de culpabilidad y de vergüenza	177
6.3.1.2. Sentimientos de frustración y fracaso	178
6.3.1.3. Reacción del compañero	179
6.3.1.4. La resignación/Dejar correr el tiempo	179
6.4. Origen del problema	180
6.4.1. Causas orgánicas	181
6.4.2. Causas psicológicas y sociales	183
6.5. El tratamiento	188
6.5.1. Primer objetivo: Eliminar o reducir la ansiedad de la paciente ante el miedo a la penetración	189
6.5.2. Segundo objetivo: Eliminación de la respuesta vaginal condicionada	191
6.5.3. Tercer objetivo: Conseguir la realización del coito ...	193
6.6. <i>Una historia: Del pesar a la satisfacción</i>	196
6.6.1. El caso de María y Juan	196
6.6.2. Cómo se desarrolló el tratamiento	196
6.6.3. El testimonio de María	199
BIBLIOGRAFÍA	203