

# ÍNDICE

<b>PRÓLOGO</b>	<b>9</b>
<b>I) EL DESPERTAR DEL MACHO IBÉRICO</b>	<b>15</b>
<b>Problemas sin resolver a comienzos del siglo XXI</b>	<b>30</b>
· Un largo camino por recorrer	30
· La bomba pornográfica	34
· El monstruo del SIDA	36
· Los métodos anticonceptivos	40
- La importancia actual del condón y el arte de su correcta utilización	45
· La plaga de los embarazos no deseados	47
<b>II) FRECUENCIA, DURACIÓN Y TAMAÑO</b>	<b>51</b>
<b>III) LA TRASCENDENCIA DEL FALO</b>	<b>73</b>
Un poco de historia	81
La disfunción eréctil en la historia de España	85
La llegada de la ciencia	90
La revolución a finales del siglo XX	92
Un doble mecanismo de acción	95
El médico de cabecera y los problemas sexuales	98

<b>IV) LA SEXOLOGÍA OCCIDENTAL</b>	<b>101</b>
<b>Historia</b>	<b>103</b>
<b>Las grandes aportaciones de la sexología occidental</b>	<b>107</b>
· La importancia de la dieta y el ejercicio	107
· Ejercicios para el desarrollo de la musculatura del suelo pélvico	109
· La importancia de la relajación	114
- Respiración abdominal	116
- Respiración consciente	116
- Relajación muscular	117
· La importancia de la concentración	117
- Focalización sensorial	120
<b>V) UN PUNTO DE VISTA DIFERENTE</b>	<b>123</b>
<b>La sexualidad taoísta</b>	<b>125</b>
· La senda del Tao	125
· Ejercicios para movilizar la energía sexual	132
- Ejercicio del ciervo	132
- Meditación de la corriente cálida	133
- La aspiración energética	135
- Chi-kung sexual	136
· Preparación del varón para el acto amoroso	138
- Masturbación taoísta	138
- Masaje testicular	139
· Preparación de la mujer para el acto amoroso	140
- Masturbación taoísta	140
- Masaje de las mamas	141
- Masaje ovárico	141
· El acto sexual taoísta	142

· Digitopuntura sexual	145
- Introducción	145
- Modo de localización de los puntos terapéuticos	146
- Puntos de la digitopuntura sexual	147
- Preparación de las manos para la digitopuntura	149
- Realización de la técnica	149
<b>Un poco de Tantra</b>	<b>150</b>
· El sendero de la mano izquierda	150
- Introducción histórica	150
- El primer peldaño de la escalera	151
- Amor de madre	154
- La pérdida del ego	155
- Sexo y meditación	156
- <i>Kundalini</i>	157
· Técnicas tántricas	159
- Meditación <i>Vipassana</i>	159
- Técnicas yóguicas para el retardo de la eyaculación	161
- La joya de la corona	162
· El acto sexual tántrico	163
<b>El camino tolteca</b>	<b>166</b>
· El término "tolteca"	166
· El camino del guerrero	167
· La importancia personal	170
· La importancia del amor	171
· El sexo impecable	173
· Recapitulación	174
· Técnica de la recapitulación	176
· Tubos y remolinos	178

· Ejercicio de limpieza del vínculo con la Madre Tierra	179
· Protecciones y decretos	180
<b>VI) CONCLUSIONES</b>	<b>183</b>
<b>VII) UNA HISTORIA DE AMOR</b>	<b>195</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>211</b>
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	<b>215</b>