

## DISCO INTERACTIVO DE EDUCACIÓN SEXUAL.

María Isabel Carles King  
Dirección General de Divulgación de la Ciencia  
Universidad Nacional Autónoma de México  
[micarles@servidor.unam.mx](mailto:micarles@servidor.unam.mx)

En los tiempos actuales la educación sexual es un imperativo, en especial para los jóvenes. Con ese objetivo se ha desarrollado un disco interactivo de divulgación sobre el tema para alumnos de bachillerato, cuya intención es promover la toma de decisiones responsables.

Este producto de divulgación proviene de estudios de la efectividad comunicadora del multimedia y de la problemática juvenil latina en materia de sexualidad.

El disco está compuesto por 6 módulos. Cada módulo contiene temas y conceptos de sexualidad, con secciones de ayuda, comentarios y consejos sobre los temas tratados.

Es un proyecto a realizar en dos años; en el primer año se elaboraron los textos para el desarrollo de los guiones de los tres módulos iniciales:

Módulo I. Lo Primero es lo Primero. Que incluye los temas: Haciendo amigos; Madurando y Responsabilizándose.

Módulo II. Cambios en tu Cuerpo. Que incluye los temas: Cómo funciona el cuerpo de las niñas; Cómo funciona el cuerpo de los niños y Nuevos Sentimientos.

Módulo III. Conociéndose. Que incluye los temas: Qué buscan las chicas; Qué buscan los jóvenes; Alguien especial; Cómo acercarse a los chicos y Cómo acercarse a las chicas.

En este segundo año, se elaborarán los tres últimos módulos:

Módulo IV. Responsabilidades. Que incluye los temas: Enamorándose; Zonas sensibles; Acercándose; Se vale decir NO; Antes de la relación sexual; La relación sexual; La primera vez, Explicando el orgasmo; Anticoncepción; Sexo seguro y Sí rompes la relación.

Módulo V. Qué Viene Después. Infecciones de Transmisión Sexual; La Verdad del VIH. Quedando embarazada y Aborto.

Módulo VI. Exploración Sexual. Que incluye los temas: Masturbación y Homosexualidad.

La evaluación del impacto, se realizará cuando esté terminado el disco interactivo, de la siguiente manera: I.- Accesibilidad al producto; II.- Impacto conceptual y III.- Impacto actitudinal.

Se desarrollarán tres cuestionarios breves (con 10 preguntas cada uno), previamente piloteados, con escala Likert en los que se evaluarán los tres rubros mencionados. Los cuestionarios definitivos se aplicarán a una muestra estadística en los bachilleratos que pertenecen a la UNAM, y los resultados serán analizados en la búsqueda de conclusiones en los tres rubros.

En la ponencia se presenta este material de divulgación, así como los estudios previos que le dieron origen

### Módulo I: Lo primero es lo primero

Al aumentar tu inquietud sexual es fácil perder de vista la simple amistad. Las amistades son más valiosas que otro tipo de relaciones, ellas sacan lo mejor de ti porque aprendes a considerar las necesidades de otras personas, por lo que son la base de una relación sexual amorosa. La forma en que te comportas con tus amigos y tu familia refleja cuan maduro eres. La madurez va de la mano con la habilidad de desarrollar una actitud responsable hacia tus relaciones sexuales.

#### I.1 Haciendo amigos.

Los amigos se vuelven más **importantes** en la adolescencia. Los amigos ayudan a ampliar tus **intereses**. Los amigos se deben **lealtad** y apoyo entre sí.

**Por qué los amigos son importantes.** El que los amigos sean de tu edad es muy importante y quieres pasar el mayor tiempo posible con ellos. Puedes empezar a sentir que existe una creciente ruptura con tus padres y que frecuentemente ellos no ven tu punto de vista. Por esto te vuelves hacia tus amigos, pues ellos saben lo que estás experimentando, son comprensivos con tus puntos de vista, y te hacen sentir que perteneces a un grupo.

**¿Qué es un amigo?** Un amigo es alguien: Por quién te preocupas. A quién le agradas. En quién confías. Con quién compartir. Con quién puedes contar. Que le gustan las mismas cosas que a ti. A quién darle consejos.

**Cómo hacer amigos.** Las amistades sinceras son tan importantes como aquéllas que involucran una atracción sexual. De hecho, una relación que no es también una amistad, no funcionará. Pero hacer amigos es difícil para muchas personas. Entrar a un grupo es una manera excelente de hacer amigos, pero puedes encontrar que no tienes la confianza para dar el primer paso. Siempre ayuda saber que otros tienen los mismos problemas.

**Pidiendo ayuda...** *Habla con un amigo en común, del cual valores su opinión y que conozca a los involucrados. Tu puedes sentirte presionado por amigos que se comportan de manera que no te gusta, simplemente porque quieres permanecer como parte del grupo.*

**Para la próxima... ten en cuenta:** La amistad significa dar y recibir. Concéntrate en lo que contribuyes a tu amistad y obtendrás más de ella.

## **I.2 Madurando.**

Ser maduro significa que sabes distinguir entre lo **correcto** y lo equivocado. Mantenerte firme y **resistir** las tentaciones. Actuar con responsabilidad y **pensar** en los otros.

Es fácil ver que estás madurando físicamente, pero ser maduro emocionalmente es otro asunto. Las personas maduran a ritmos diferentes, pero una cosa es importante: no debieras pensar en tener sexo si aún no tienes una actitud madura.

**Madurez y sexo.** Los jóvenes frecuentemente preguntan si son lo suficientemente adultos para tener relaciones sexuales. No hay una respuesta fácil a esto, cada quien es diferente. Pocas personas son lo suficientemente maduras para manejar las consecuencias del sexo antes de que sean maduros, por lo que en muchos países es ilegal tener sexo hasta que se tenga la mayoría de edad.

**¿Cómo saber si soy Maduro?** ¿Saldría en defensa de un amigo? ¿Cumpló mis promesas? ¿Pido consejo? ¿Confían en mí mis padres? ¿Doy igual que recibo? ¿Puedo aceptar las críticas? ¿Puedo posponer una invitación? ¿Puedo dar el crédito cuando es debido?

Si contestaste no a alguna de las preguntas anteriores, quiere decir que aun no has madurado del todo.

**¿Estoy listo para el sexo?** ¿Creo que el amor es lo mismo que el enamoramiento? ¿Tendría relaciones sexuales con alguien a quien no amo? ¿Tendría una aventura de una noche? ¿Insistiría en tener sexo?

Si contestaste que sí a cualquiera de las anteriores, quiere decir que no eres lo suficientemente maduro para una relación sexual.

**Pidiendo ayuda...Parientes o amigos.** Si te resulta difícil hacer preguntas sobre sexo y madurez emocional en casa, intenta con otros parientes como abuelos, un hermano mayor o tal vez un primo. **Ayuda de fuera.** Una maestra con la que puedas hablar con franqueza estará contenta de ayudarte con los problemas de madurez, o quizá un tutor de tu escuela. Si tus problemas tienen que ver con salud o sexualidad, o si te sientes deprimido, haz una cita con tu médico.

**Pon atención. Cómo volverse maduro.** Se conciliador; se tolerante; mantén tus promesas; controla tu temperamento; acepta los buenos consejo; admite que estás equivocado; actúa responsablemente.

**Para la próxima...ten en cuenta:** Las consecuencias que pueden tener tus actos. Los sentimientos de los demás antes que los tuyos. Cómo te gustaría que te trataran y actúa conforme a eso. Se más disciplinado.

### **I.3 Responsabilizándose**

Ser responsable significa que eres responsable ante **otros**. Es **sensato** acercarse a las relaciones con responsabilidad. La irresponsabilidad sólo te lleva a tener **problemas**.

**¿Qué significa ser responsable?** Mientras vas creciendo y empiezas a pensar en tener relaciones más profundas (las cuales eventualmente podrían incluir sexo), tienes que empezar a poner atención a todas tus responsabilidades. No sólo hacia tu novio o novia, sino hacia tu familia, amigos y a ti mismo.

### **Guía para el sexo responsable**

**Chavas:** Si tienes relaciones sexuales, que sea cuando realmente te preocupes por esa persona y viceversa. Si tienes sexo asegúrate de usar un método confiable de control natal (anticonceptivo) y de prevención contra las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Piensa como te las arreglarías si salieras embarazada o contagiada de alguna de las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS). Piensa cómo te sentirías a la mañana siguiente de un encuentro de una noche. Aprende a decir NO y dilo en serio.

**Chavos:** Si tienes relaciones sexuales, que sea cuando realmente te preocupes por esa persona y viceversa. Recuerda que el embarazo requiere de dos personas, no serás un hombre sino compartes la responsabilidad. Prevén las Infecciones de Transmisión Sexual (ITS), siempre usa el condón. No finjas conquistas ni alardees de chicas con las que nunca has tenido relaciones. Piensa cómo te sentirías a la mañana siguiente de un encuentro de una sola noche.

**Para la próxima... ten en cuenta:** Si has lastimado a alguien, ¿qué puedes hacer para evitar hacerlo en el futuro? Piensa antes de actuar y siempre trata de imaginar cómo se sentirá la otra persona.

**Los expertos comentan..** Existen ciertas manifestaciones del proceso psicológico por el que atraviesa el adolescente que son observables en su conducta habitual: Búsqueda de sí mismo y de la identidad. La tendencia grupal, se transfiere al grupo gran parte de la relación que se mantenía con la familia. Separación progresiva de los padres, constituye una de las tareas básicas, relacionada con la identidad del adolescente, pues en el grupo encuentra la seguridad que necesita.

## **Módulo II : Cambios en tu cuerpo.**

### **De la pubertad a la adultez.**

Mientras maduras físicamente y, atraviesas por los cambios de la pubertad, puedes sentir como si tu cuerpo te pusiera trampas todo el tiempo. Incluso perderás el control sobre tus estados de ánimo; estarás en las nubes un momento y por el suelo en el siguiente minuto. Pero no te preocupes, no estás solo. Todos los adolescentes atraviesan estos altibajos; puedes culpar de ello a tus hormonas. Las cosas se calmarán tras el paso de pocos años, mientras te desplazas al inevitable clímax de la adultez.

### **II.1 Cómo funciona el cuerpo de las niñas.**

Entender tu cuerpo te ayuda a actuar con responsabilidad. Aprende el funcionamiento y la acción de las hormonas. Las chicas pasan por grandes cambios durante la pubertad, pero aunque sus pechos crecen visiblemente, ellas no se dan cuenta de los cambios que ocurren en sus órganos reproductivos, hasta que empiezan con su período menstrual.

***Preocupaciones y preguntas...**Muchas chicas se preocupan de cómo se ven y cómo perciben sus cuerpos, encuentran incómoda su creciente sexualidad. Las supermodelos usadas para las revistas de moda, promueven una imagen ideal poco realista de cómo deben verse las chicas, y puede ser muy duro que pienses que no encajas en dicho ideal. Muchas chicas (y cada vez más chavos), creen que su baja autoestima se debe a su apariencia física, lo que puede llevarlas a problemas más serios. Si te sientes mal contigo misma, ten el valor de pedir ayuda antes de que las cosas se pongan peor.*

#### **Cómo cambia tu cuerpo**

El cuerpo de las niñas empieza a madurar alrededor de los 10 años y su periodo menstrual usualmente empieza cuando tienen 12, aunque cualquier cosa entre los 10 y los 16 es normal. Los huesos de la cara maduran, por lo que ésta se ve, como si fuera de una chica más grande. Tu piel se vuelve más grasosa. Los senos y pezones crecen. Te crece pelo en las axilas. La cintura se estrecha y la cadera se ensancha. Los ovarios crecen dentro de tu pelvis. Crece pelo alrededor de la vulva. Tus muslos se redondean. Brazos, manos, piernas y pies se hacen más grandes y largos. **Otros cambios:** Una secreción pegajosa y blancuzca que sale de la vagina. Empieza la menstruación. Aumentan el peso y la estatura. Aumenta el apetito.

**Si tus periodos se interrumpen.** Si un mes no aparece tu regla puede deberse a que estás embarazada. Pero también, la regla puede detenerse si tu peso cae por debajo de los 45 kgs; como en el caso de la anorexia, o si tu proporción de músculo-grasa es muy elevado como cuando haces mucho deporte. Siempre que te ocurra alguna interrupción en tu período, necesitas consejo médico.

### **II.2 Cómo funciona el cuerpo de los niños.**

Date cuenta de cómo está cambiando tu cuerpo. Los chicos se ven afectados por las hormonas tanto como las chicas.

**Para pensar...**La velocidad a la que tu cuerpo cambia en la pubertad puede tomarte por sorpresa. Los cambios se dan cuando tus testículos empiezan a producir la hormona sexual masculina: la testosterona. Ésta también inicia la producción de esperma y te hace sexualmente capaz. Empezarás a tener erecciones porque tu pene es más sensible al tacto, o porque te excitas por algo o alguien que ves.

**Preocupaciones y preguntas.** La mayoría de los niños se preocupan por el tamaño de su pene, aunque el tamaño de las partes de tu cuerpo, no tenga nada que ver en como funcionan. Todos los chicos se desarrollan en diferente forma y a diferentes velocidades, así que realmente no importa mucho ver a otro niño en la regadera con un pene más grande que el tuyo. También, el tamaño del pene cuando no hay erección no tiene relación con el tamaño, cuando la hay. De hecho, la verdad es usualmente ocurre lo opuesto; los penes pequeños, se hacen muy grandes cuando están erectos, en comparación con los penes largos. Pero lo más importante es que recuerdes que las niñas están poco interesadas en el tamaño (un pene grande no te hace mejor amante).

**II.2.1 Cómo cambia tu cuerpo.** El cuerpo de los niños empieza a cambiar a los 11 o 12 años; su voz se vuelve más grave, aunque hay momentos en que sigue siendo aguda ( los llamados gallos); empiezan a tener vello en el cuerpo a los 14 o 15. La mayoría tendrá que empezar a rasurarse a los 16 o 17. La cara madura pues crecen los huesos. La voz te cambia. Los hombros y el pecho se ensanchan La laringe se alarga y aparece la “manzana de adán” Se desarrollan los músculos. Aparece vello en axilas, pecho, brazos y piernas. Un pelo fino, que se vuelve áspero y chino, crece alrededor del pene. Los testículos crecen y se vuelven sensibles. El pene se hace más grande y largo y la piel del escroto se oscurece. Brazos, manos, piernas y pies se hacen más grandes. Otros cambios: Empiezan a ocurrir los sueños húmedos y las eyaculaciones. Se produce esperma. Aumentan tu altura y tu peso. El cuerpo suda más. Tu piel se vuelve grasosa y te sale acné.

## **II.4 Nuevos sentimientos.**

Los cambios hormonales pueden afectar tu estado de ánimo. Todos los jóvenes experimentan estos cambios. Te sientes miserable y confundido.

**Síndrome Yo-Yo.** Al ir cambiando tu cuerpo, experimentarás también nuevos sentimientos. Puedes sentirte tímido porque estás muy consciente de tu cuerpo, y puedes sentirte fácilmente avergonzado, pues crees que la gente siempre te está viendo. Además, tus estados de ánimo van de arriba para abajo como un yo-yo; estás riendo un minuto y llorando al siguiente. Todo esto es perfectamente normal, y es causado por la disparada secreción de hormonas sexuales.

**Pidiendo ayuda...** Habla con familiares y amigos que estén terminando la adolescencia, ellos pueden recordar todavía como se sentían a tu edad.

### ***Los expertos comentan....***

Constantes fluctuaciones del humor y del estado de ánimo. Durante esta etapa, el adolescente se prepara para la acción y elabora constantemente sus vivencias y fracasos. Si los intentos de elaboración fallan, los cambios de humor pueden aparecer como pequeñas crisis depresivas.

## **Módulo III: Conociéndose.**

### **Nuevas amistades**

Cuando eres adolescente te empiezas a sentir atraído hacia las personas del sexo opuesto o de tu mismo sexo. Es posible que te llegues a sentir desesperado por conocer a alguien y a la vez seas demasiado tímido para dar el primer paso. La mayoría de los adolescentes se sienten de la misma forma pero hay un truco que realmente funciona: mira a esa persona a los ojos y demuestra tu interés sincero de forma natural, sin forzar las cosas. Inicia una plática haciendo preguntas. ¡Inténtalo!

**¿Qué buscan las chavas?** Buscan amistad. También quieren novios amables, y recuerda ¡El sentido del humor es más importante que la apariencia!

**Las prioridades de las chavas .** Muchos adultos piensan que los adolescentes están solamente preocupados por el sexo. Al responder un cuestionario sobre este tema, las chicas

clasificaron las siguientes actividades en orden de importancia: Les preocupa su imagen personal. Tener una buena amistad con otras chicas. Ir bien en el colegio. Tener amistades con chicos. Estar involucrada románticamente con un chavo. Los deportes.

Las respuestas de este cuestionario tienen buenas y malas noticias para los muchachos: malas noticias si crees que las chicas quieren sexo; y buenas noticias, si eres del tipo que prefiere ser su amigo y tomar las cosas con calma. El romance es importante para ellas.

**Para pensar...** Para las muchachas en la adolescencia, su apariencia personal las mantiene muy ocupadas. El sexo no es su prioridad. La amistad con otras chicas es más importante que con los muchachos. Al ir pasando los años de adolescencia, la relación con los jóvenes irá jugando un papel más relevante en su vida.

**Preocupaciones y preguntas.** La lista de prioridades de las chicas, muestra que no están buscando a una estrella de cine, una conversación brillante o que te gastes una fortuna al salir con ellas. La mayoría están buscando a alguien como tu. Es un alivio para los muchachos saber que no tienen que mantener una imagen de galán, pues ellas generalmente prefieren a un chico sensible que pueda mostrar sus sentimientos.

**Las chavas quieren que los chavos tengan.** Una buena conversación y sentido del humor. Un buen cuerpo siempre es atractivo, pero no tienes que ser tremendamente guapo. Las chicas prefieren a alguien que quiera una relación sincera. Ellas prefieren a un muchacho gentil y amable. **Advertencia.** Recuerda: no significa NO.

**¿Qué buscan los chavos?** Tener muchos amigos. Les preocupa su apariencia física. Ser amigos de las chicas.

**Prioridades para los chavos.** Cuando se trata de muchachas y experiencia sexual, no es inusual para ellos sentir inseguridad, pues creen que todos sus amigos les llevan la delantera. Los resultados de un cuestionario muestran que los chicos tienen las siguientes prioridades: Su apariencia personal. Tener amigos es más importante que las amigas. Los deportes. Estar involucrado románticamente con una chica. Tener una relación sexual.

**Cómo acercarse a los chavos.** Piensa en la personalidad antes que en la apariencia. No tengas miedo de dar el primer paso.

**Para pensar...** En estos tiempos las chicas toman la iniciativa si quieren acercarse a un muchacho. Quedaron atrás los tiempos en que era mal visto que una ella tomara la iniciativa. Por el contrario, muchos jóvenes se sentirán halagados por el interés y lo agradecerán. Si

hay alguien a quien quieras acercarte, pero sientes que no tienes el valor, puede ayudarte saber que muchas veces ellos, están más nerviosos de tomar la iniciativa.

**Preocupaciones y preguntas...** ¿Por qué no me ha invitado a salir?; ¿Y si me sonrojo?; ¿Cómo sabré si le gusto?. No te preocupes, no te quedarás con la duda en ninguno de los casos.

**Pidiendo ayuda...** Pregunta a tu hermana mayor o a alguna persona adulta. Todas ellas ya pasaron por eso. Confíaselo a una amiga. Pero ten cuidado, si un chico se entera por alguien más que te gusta, se alejará.

**Qué hacer y qué no.** El secreto está en los ojos: no veas el suelo, míralo a los ojos. Averigua sus intereses y dile cuáles son los tuyos.

**Preocupaciones y preguntas.** *Las chicas deben darse cuenta con estas prioridades, que tienen que ser auténticas. Se simpática si quieres y no tengas miedo de tomar en serio las cosas que te importan. La lista también sugiere que los chicos son más inseguros, a pesar de sus actitudes, pero ellos y ellas, necesitan seguridad para incrementar su autoestima.*

**Los chavos quieren que las chavas sean..** *Atractivas, no tienes que ser una supermodelo para ser atractiva. Simpáticas, divertidas y honestas.*

**Para la próxima..** *Si te sientes nerviosa sobre la forma para causar una buena impresión, habla con una persona adulta, será honesta contigo.*

## **II.1 Involucrándose.**

Si tienes el interés de salir con alguien, se hará realidad. No todas las amistades se convierten en algo más serio. Tu sabrás cuándo y con quién quieras involucrarte, porque querrás ver a esa persona en particular con mayor frecuencia que a los demás. Tendrás que considerar si realmente quieres una relación más profunda y cercana, pues involucrarse implica responsabilidades.

**Preocupaciones y preguntas.** Una buena relación te hace sentir que eres querido y necesitado, (sin excluir, la relación con tus amigos) y sin que dejes de hacer lo que sea importante para ti. Debes disfrutar del tiempo que pasan juntos; la seguridad de tu relación debe ayudar a tu autoestima. De cualquier forma, si la relación no está funcionando y te sientes mal contigo mismo, puede ayudarte que recuerdes que se pueden cometer errores.

**Qué esperar en una relación.** Piensa en todo lo que tienes y eres para ofrecer a alguien en una relación; todas tus cualidades para tu nuevo compañero. No olvides que las relaciones requieren de las dos partes y que tendrás que esforzarte mucho.

**Para la próxima...**¿Reaccionó como esperabas? ¿Qué harías para sentirte más confiada la próxima vez que lo veas?. Actúa con seguridad.

**Cómo acercarse a las chavas.** Piensa en la chica y no en ti. Demuestra que estás interesado en ella.

**Para pensar...***Cuando te acercas a una chica por primera vez, ella estará tan nerviosa como tú, así que no te desanimes si ella parece un poco distante, especialmente si está con un grupo de amigas. Dale tiempo para relajarse, y piensa en formas de encontrarla accesible. Haz tu primer acercamiento de algún modo casual. Trata de averiguar discretamente acerca de sus intereses y háblale. Te vas a sentir tranquilo y seguro de ti mismo.*

**Preocupaciones y preguntas...**Todos nos preocupamos acerca de ser rechazados o peor aún, lucir como tontos. El estrés y la preocupación tienden a inmovilizarte, así que mantente tranquilo. Lo mejor que puedes hacer es ser sincero ya que demostrarás que tu interés es auténtico.

**Pidiendo ayuda...**Pregúntale a un hermano mayor o amigo, consejos sobre qué decir y hacer. Acércate a un adulto con el que te sientas bien, te servirá para preguntarle sus sugerencias al respecto.

**Qué hacer y qué no.** Escucha, pon atención a lo que dice y hazle preguntas. Haz contacto visual, centra tu atención en ella. Haz preguntas: sobre qué le interesa y cuáles son sus pasatiempos.

**Para la próxima...**¿Reaccionó como esperabas? ¿Qué harías para sentirte con más confianza la próxima vez?. Se tu mismo.

### **Los expertos comentan....**

Una forma típica de pensamiento en los adolescentes, es la necesidad de imaginar y fantasear. Pueden ser considerados mecanismos defensivos frente a la imposición de la realidad, de renunciar a los aspectos infantiles, lo que obliga al adolescente a recurrir al pensamiento para compensar las pérdidas que ocurren dentro de si mismo y que no puede evitar. De ahí, la necesidad de refugiarse en el mundo interior.

### **Bibliografía**

CONAPO. (1994). Antología de la Sexualidad. Ed. Miguel Ángel Porrúa. Primera edición. Tomos I, II y III. México.

CONAPO. (1988). Encuesta Nacional sobre Sexualidad y Familia en jóvenes de educación media superior. México.

Centro de Orientación para adolescentes. Programa Educativo para Madres Adolescentes. DIF, 1993.

Monroy,A. (1985). "Adolescencia y cultura". En la Salud del Joven en las Américas. PAHO/WHO. Scientific Publication, núm. 489. Washington, D.C. (1994 en edición).

----- y colaboradores. (1990). Manuales de las estrategias de trabajo con adolescents de CORA, México (Multiservicio, Brigadas y Clubes Juveniles, Teatro de la adolescencia, Programa Educativo para Madres adolescentes en Hospitales, Círculos de Madres Adolescentes en Centros Comunitarios y otros). México.

Katchadourian, H. (1990). "Sexuality". En At the threshold. The developing adolescent. England: Harvard Press University.

Rubio, E. (1992). Apotaciones teóricas a la Educación Sexual: La Sexología. En Corona V. (Coordinadora de edición. Educación Sexual en México: Realizaciones y Perspectivas en el decenio de los noventa. México. Ediciones AMES.

Weeks, J. (1986). Sexuality. London:Travestok Publication. London.

Sttopard, Miriam. Sex Ed. Growing up, Relationships, and Sex. DK Publishing, Inc. 1997.