RECULL BIBLIOGRÀFIC

SEXUALITAT FEMENINA
a la maduresa

actualització març 2020

BIBLIOTECA
municipal de GANDESA

Tots els recursos que trobareu en aquest recull poden ser d'utilitat per a dones en l'etapa de la maduresa. En cap cas són exclusius per al públic femení ni estan destinats únicament a aquest gènere.
La classificació que hem fet ha estat per blocs, en funció de la tipologia i àmbit temàtic:

1. Enciclopèdies i diccionaris del sexe
2. Història
3. Biologia
4. Sexualitat femenina i més
5. Fantasies sexuals
6. Relacions i conductes sexuals i/o afectives
7. Genitals femenins
8. Teràpia sexual
9. Menopausa
10. Recursos per augmentar el desig sexual
11. Comptes a les xarxes socials

1. ENCICLOPÈDIES I DICCIONARIS DEL SEXE

Rodríguez González, Félix ***Diccionario del sexo y el erotismo***. Madrid: Alianza, 2011. 1150 p. ISBN 9788420653112

Amb més de 6.200 veus, ofereix la més extensa i actualitzada recopilació entorn de sexe, l'erotisme i la sexualitat. A part del seu significat, s'examinen l'origen i l'evolució de les paraules i frases més significatives, així com alguns modismes formats a partir d'elles.

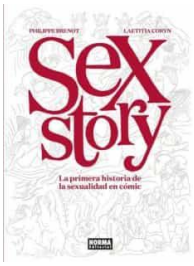
Segura, Lluís. ***Diccionari sexual suprem.*** Barcelona: Bridge, 2017. 105 p. ISBN: 9788416670390

Un diccionari amb molt humor i ironia, que defineix algunes de les paraules que enriqueixen el nostre curiós argot. Una reflexió sobre la sexualitat, políticament incorrecta i molt divertida.

Urbiola, Óscar. ***Gran enciclopedia del sexo.*** Barcelona: RBA, 2006. 803 p. ISBN 8478716092

Història il·lustrada de les pràctiques sexuals: anècdotes, successos curiosos, costums i tradicions, prohibicions, vicis, rareses ...

2. HISTÒRIA



Brenot, Philippe. ***Sex story: la primera historia de la sexualidad en còmic***. Barcelona: Norma, 2018. 203 p. ISBN 9788467932249

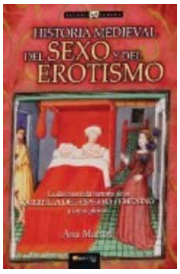
Aquest llibre respon moltes preguntes traçant l'evolució dels nostres hàbits sexuals des dels orígens de la humanitat als nostres dies. *Sex story* fa caure els tabús sexuals per oferir-nos un enfocament nou sobre la sexualitat que uneix rigor històric i narració lúdica, en un relat apassionant que no té por de saltar-se la correcció política.

Domínguez Rodrigo, Manuel. ***La imagen del sexo en la antigüedad***. Barcelona: Tusquets, 2007. 343 p. ISBN 9788483103609

Els autors desentranyen el paper exercit pel sexe no només en la prehistòria, en el món bíblic o en l'Egipte faraònic, sinó també en la Creta minoica, en els cultes mistèrics, en la Grècia antiga i clàssica , i en la cultura romana, en aquest volum ricament il·lustrat.

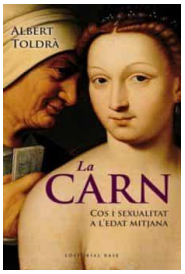
Guereña, Jean-Louis. ***Detrás de la cortina: el sexo en España (1790-1950).*** Madrid: Cátedra, 2018. 630 p. ISBN 9788437638256

Aquest llibre proposa una aproximació social i cultural a la història de la sexualitat a Espanya des de finals de segle XVIII fins a mitjans de l'XX.



Martos, Ana. ***Historia medieval del sexo y del erotismo***. Madrid: Nowtilus, 2008. 398 p. ISBN 9788497635677

Dins d'una època usualment coneguda com a fosca, l'ànsia de coneixement els va portar a explorar els mecanismes i les lleis de la libido i la sexualitat tant humana com animal.



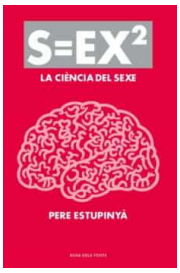
Toldrà, Albert. ***La Carn: cos i sexualitat a l'edat mitjana***. Barcelona: Base, 2012. 190 p. ISBN 9788415267430

Obra innovadora, divertida i agosarada que mostra com és possible combinar l'estudi històric amb la voluntat de mostrar una època tal com fou, en què el cos era la mesura de les coses i els actes i les paraules mostraven una sexualitat genital i transgressora, sovint lliure i alegre.

3. BIOLOGIA

Burgaya i Márquez, Ferran. ***¿Tiene sexo el cerebro?: deseo, género e identidad sexual***. Barcelona: Emse Edapp, 2018. 135 p. ISBN 9788417177751

En aquest llibre es descriu com el nostre cervell s'encarrega de controlar les diferents necessitats dels organismes, inclosa la sexualitat.



Estupinyà, Pere. ***S=EX2: la ciència del sexe***. Barcelona: Rosa del Vents, 2013. 486 p. ISBN 9788401388613 Disponible a eBiblio.cat

Una innovadora i original aproximació al sexe que revolucionarà la nostra ment i potser el nostre comportament.

Golombek, Diego***. Sexo, drogas y biología: y un poco de rock and roll***. Barcelona: RBA, 2010. 155 p. ISBN 9788498677652

Proporciona les claus científiques que expliquen el desig, la passió, el seguici, la seducció, el gaudi sexual i l'amor.

Tobeña, Adolf. ***El cerebro erótico: rutas neurales de amor y sexo***. Barcelona: La Esfera de los libros, 2007. 363 p. ISBN 8497345347

Estimulant itinerari per la neurobiologia del sexe i els amors. Els enamoraments, la seducció, la gelosia, els desamors, la farmacologia dels sentiments, els usos sexuals i les fórmules amoroses en les societats obertes i multicablejades.

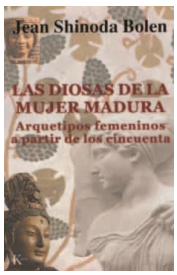
4. SEXUALITAT FEMENINA I MÉS

Amills Bibiloni, Roser. ***M'agrada el sexe! les claus per a la felicitat sexual***. Barcelona: Columna, 2013. 188 p. ISBN 9788466416573 Disponible a eBiblio.cat

En un to i amb un llenguatge plens de frescor i de gran sinceritat, l'autora ens proposa un mètode infal·lible per arribar a l'autèntica felicitat sexual i poder afirmar, sense cap vergonya, que ens agrada el sexe.

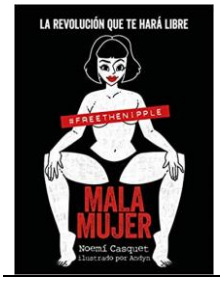
Beroud-Poyet, Heidi; Beltran, Laura. ***Las mujeres y su sexo: no volver a sentir dolor, reencontrar el deseo, sentirse libre***. Barcelona: Plataforma, cop. 2018. 250 p. ISBN 9788417376703

Tranquil·litzador, precís, eficaç: aquest llibre és per a les dones que no se senten plenament satisfetes amb la seva vida sexual.



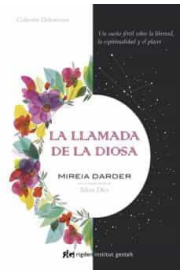
Bolen, Jean Shinoda. ***Las diosas de la mujer madura: arquetipos femeninos a partir de los cincuenta***. Barcelona: Kairós, 2015. 319 p. ISBN 8472455327

Després dels dos llibres anteriors, es concentra ara en les dones que han passat dels cinquanta per tal que, en lloc de convertir-se en dones majors invisibles i descontentes, transformin la tercera fase de les seves vides en una etapa d'esplendor, plenitud i integració personal.



Casquet, Noemí. ***Mala mujer: la revolución que té hará libre***. Barcelona: Lunwerg, 2019. 213 p. ISBN 9788417560898

El llibre que farà que les dones tornin a ser propietàries de la seva sexualitat.

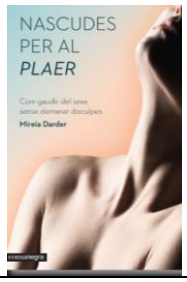


Darder, Mireia. ***La llamada de la diosa: relato terapéutico***. Barcelona: Rigden Institut Gestalt, 2017. 124 p. ISBN 9788494479830

Mireia Darder qüestiona de nou el nostre model de vida i assenyala un camí cap a l'autoajuda i la llibertat on una heroïna aconsegueix estimar-se a si mateixa i també als altres. Una lúcida narrativa terapèutica que obre la ment i ensenya a la dona a ser lliure i a descobrir la seva missió de vida a través del plaer.

Darder, Mireia. ***Mujer, deseo y placer***. Barcelona: Vergara, 2018. 346 p. ISBN: 9788416076468 Disponible a eBiblio.cat

Estructurat en quatre blocs temàtics (història del patriarcat, biologia de la sexualitat femenina, creences i una part pràctica), en aquest llibre les lectores trobaran resposta a una infinitat d'aspectes de sexualitat així com al lloc que ocupen en el món.



Darder, Mireia. ***Nascudes per al plaer: com gaudir del sexe sense demanar disculpes.*** Barcelona: Comanegra, 2015. 147 p. ISBN 9788416033966

La doctora Mireia Darder proposa un recorregut per entendre quins són els principals bloquejos que afecten la nostra sexualitat i ofereix les pautes per desfer-los. Perquè molts dels atacs a la sexualitat femenina neixen de les creences que tenim de nosaltres mateixes.

Domenech, Cristina. ***Señoras que se empotraron hace mucho***. Barcelona : Ediciones B, 2019. 222 p. ISBN 9788417001933

Llibre que contempla des del segle XVII fins al segle XX, explora la història pública i privada de dones que es van rebel·lar contra el matrimoni i van trencar les regles d'etiqueta, per visibilitzar i treure a la llum una realitat que mai hauria d'haver estat secreta.

Freixas, Anna. ***Sin reglas: erótica y libertad femenina en la madurez***. Madrid: Capitán Swing, 2018. 334 p. ISBN 9788494740893

Després d'analitzar la investigació i el coneixement sobre el tema i les diverses posicions teòriques que tracten d'explicar la sexualitat després de la menopausa i les actituds socials i culturals al respecte, Freixas ens endinsa en els grans temes que afecten l'eròtica femenina en la maduresa.

Gallotti, Alicia. ***El nou kama-sutra il·lustrat : les millors postures per fer l'amor***. Barcelona: Columna, 2006. 185 p. ISBN 8466404414

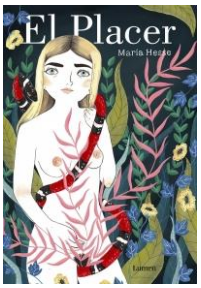
Aquest llibre desvela tots els secrets de les arts amatòries: els diferents jocs eròtics preliminars, les zones erògenes del cos femení i masculí, els mètodes per arribar al major grau d'excitació, els trucs per aconseguir que el plaer s'intensifiqui ...

García Pérez-Juana, Daniel; Martínez, Sandra; García, Ángel. ***Tao sexual: amor sanador***. Madrid: Oberon, cop. 2019. 327 p. ISBN 9788441540576

S'analitza com harmonitzar els òrgans sexuals i el cor. Ofereix prescripcions efectives per extreure tot el potencial de la sexualitat. S'analitzen les similituds i diferències entre homes i dones i com es poden complementar mútuament.

Hartley, Nina. ***Guía del sexo total***. Tenerife: Melusina, cop. 2016. 391 p. ISBN: 9788415373339

Nina Hartley t'explica tot el que sempre has volgut saber sobre el sexe i no t'has atrevit a preguntar: com provocar-li un orgasme a una dona, quin és el protocol correcte per a un trio, quines joguines eròtiques no poden faltar a la teva dormitori, etc.



Hesse, María. ***El Placer***. Barcelona: Lumen, 2019. 153 p. ISBN 9788426405968

L'autora ens convida amb la seva delicada sensibilitat a indagar en els nostres cossos a partir de la seva pròpia experiència i el retrat d'algunes dones, reals o de ficció, des de la creació fins als nostres dies han sabut explorar el misteri i el poder de la nostra sexualitat.

Labonté, Marie Lise. ***Hacer el amor con amor: alcanza la plenitud a través de la sabiduría de tu cuerpo***. Barcelona: Luciérnaga, 2018. 282 P. ISBN 9788417371388

Per mitjà de consells i exercicis, l'autora ens ajuda a reconnectar amb la nostra font íntima i així transformar la força de el cor i la força de la sexualitat en força d'amor.

López Sánchez, Félix. ***La sexualidad y el amor después de los 50 y más: con conocimiento y amor***. Madrid: Pirámide, cop. 2018. 160 p. ISBN: 9788436839302 Disponible a eBiblio.cat

Un llibre que ens ensenya que gaudir de la sexualitat, estimar i ser estimat, no patir de solitud i estar reconciliat amb la vida és possible després dels cinquanta i en la vellesa.

Lyona. ***Sex ¡oh!: mi revolución sexual***. Barcelona: Penguin Random House, 2019. 144 p. ISBN 9788417247508 Disponible a eBiblio.cat

A través de les seves vinyetes, Lyona posa negre sobre blanc a situacions de la nostra vida sexual que totes hem aguantat com si fossin normals ... i no, ja no cola! Sense complexos ni por als estereotips.

Moreno, Eva. ***És l'hora del Tapersex: guia pràctica de joguines eròtiques.*** Barcelona: Ara Llibres, 2006. 127 p. ISBN 8496201864

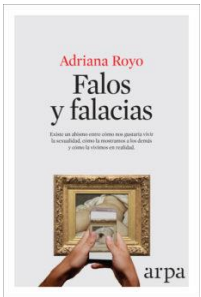
Descobreix el contingut d'una maleta molt especial plena de cremes, lubricants, antifaços, vestits de làtex, boles xineses, vibradors, jocs de taula i un llarg etcètera d'articles eròtics que tenen com a finalitat fer que la nostra sexualitat millori i ens faci més feliços.

Olid, Isabel. ***Follem?***. Barcelona: Bridge, 2019. 157 p. ISBN 9788416670444

L'autora mostra en aquest llibre amb coneixement i des d'un punt de vista no heterosexual les sexualitats possibles, i posa molt més èmfasi en els plaers que proporciona el sexe que no pas em els perills. Explora els camins que ens poden portar a sexualitats més humanes, a relacions més plaents. De què (no) parlem quan parlem de sexualitats.

Peña Sánchez-Garrido, Myriam. ***La mujer oceánica: una visión transformadora de la sexualidad femenina.***
Madrid: Gaia, 2018. 349 p. ISBN: 9788484457244

Aquest llibre ens ensenya a retrobar-nos amb la bellesa pròpia del nostre cos de dona; pas a pas cap a aquelles parts de nosaltres que hem deixat relegades.



Royo, Adriana. ***Falos y falacias.*** Barcelona: Arpa, 2018. 253 p. ISBN 9788416601813

Adriana Royo, sexòloga i terapeuta, destapa totes les falsedats que construïm al voltant de el sexe i de les relacions afectives. Confia que més enllà del narcisisme, les màscares i la superficialitat, un sexe sincer, íntim i ben explorat pot ajudar-nos a reconciliar-nos amb nosaltres mateixos i amb els altres.

Sáez Sesma, Silverio. ***Sexo básico: de los genitales al cerebro, de la fecundación a la vejez***. Madrid: Fundamentos, 2017. 217 p. ISBN: 9788424513528

Ofereix un desenvolupament argumentat per entendre el sexe de forma diferent. Exposa de forma diferencial qüestions referides a la identitat, l'orientació i el desenvolupament diferencial d'homes i dones.

Sánchez Martín, Carme. ***El sexe que volem les dones i com gaudir-ne***. Barcelona: Angle, 2017. 282 p. ISBN: 9788415307631

L'autora recull casos reals i desenvolupa un concepte clau: el sexe és un joc, el joc dels adults. Aquest llibre t'ajudarà a replantejar la teva visió de la sexualitat, a treure-hi ansietat i a saber què vols i com ho vols.

Vásquez, Ana. ***Amor y sexualidad en las personas mayores: transgresiones y secretos***. Barcelona: Gedisa, 2006. 299 p. ISBN 8497841255
L'autora realitza una anàlisi minuciosa de la ignorància i els tabús que existeixen sobre el tema, a el temps que exigeix una nova definició de conceptes bàsics com "sexualitat", "relació sexual", "tercera edat", conceptes que s'han cristal·litzat al llarg de el temps i determinen la vida sexual del que avui es coneix com "adultesa gran".

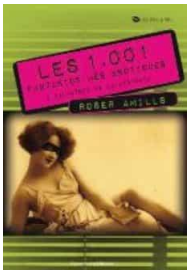
Venus: confesiones desnudas / un documental de Lea Glob y Mette Carla Albrechtsen. Barcelona: Cameo, cop. 2017 Disponible a eBiblio.cat

Documental amb diferents entrevistes a dones a on expliquen la seva relació amb el sexe.

Witt, Emily. ***Sexo futuro: el amor en el siglo XXI***. Barcelona: Los libros del lince, 2017. 220 p. ISBN: 9788415070795

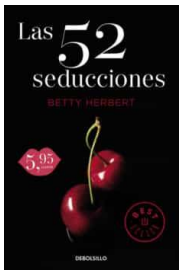
Emily Witt, periodista, col·laboradora de diferents mitjans de comunicació de Nova York, soltera i en la trentena, explora a través d'una sèrie d'articles les actituds sexuals del nostre temps.

5. FANTASIES SEXUAL



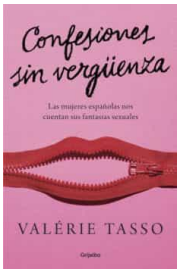
Amills Bibiloni, Roser. ***Les 1001 fantasies més eròtiques i salvatges de la història***. Valls: Cossetània, 2012. 318 p. ISBN 9788415456254

"En qüestions de sexualitat, la imaginació és capaç de volar més alt que la realitat. I, com diu l'autora: «com més fantasies siguem capaços de comprendre, millor ens coneixerem»"



Herbert, Betty. ***Las 52 seducciones***. Barcelona: Debolsillo, 2015. 476 p. ISBN 9788466329736

Recerca de l'autora a la passió perduda en la seva relació després de 10 anys de matrimoni. Ells fan un pacte per seduir-se mútuament una vegada a la setmana durant un any, i descobrir així fins a quin punt han perdut la pràctica.



Tasso, Valérie. ***Confesiones sin vergüenza: las mujeres españolas nos cuentas sus fantasías sexuales***. Barcelona: Grijalbo, 2015. 219 p. ISBN 9788425353413

Recull de narracions curtes en que dones molt diverses expliquen els seus secrets més ben guardats. Els lectors sabran amb què i amb qui fantasiegen i fins i tot podran sentir identificats i «alleujats» per comprovar que no som les úniques a fantasiejar sexualment sobre certes coses.

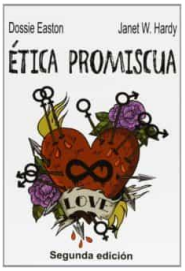
6. RELACIONS I CONDUCTES SEXUALS I/O AFECTIVES

Barash, David P. ***El mito de la monogamia: la fidelidad y la infidelidad en los animales y en las persones***. Madrid: Siglo XXI de España, 2003. 391 p. ISBN 8432311219

Els autors, un prestigiós zoòleg i una cèlebre psiquiatre, utilitzen els resultats de diverses disciplines científiques com la biologia, la fisiologia i l'antropologia per demostrar que la monogàmia és un mite tant entre els animals com entre els éssers humans.

Castells, Paulino. ***En parella: els secrets de l'amor i el desamor***. Barcelona: La butxaca, 2011. 229 p. ISBN 9788499302485

El món de la parella és fascinant, però alhora amaga certs secrets indesxifrables. Aquest llibre procurarà, amb tacte i delicadesa, mostrar-los per gaudir d'una vida plena amb la parella.

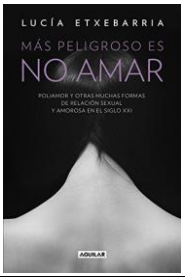


Easton, Dossie. ***Ética promiscua: una guía práctica para el poliamor, las relaciones abiertas y otras aventures.*** Barcelona: Melusina, 2016. 415 p. ISBN 9788496614895

La guia essencial per a les parelles i persones solteres que volen explorar les possibilitats del poliamor de forma ètica.

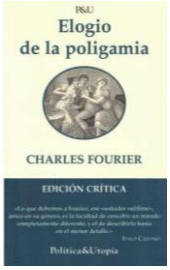
En defensa d'Afrodita: contra la cultura de la monogàmia. Manresa: Tigre de Paper, DL 2013. 246 p. ISBN 9788493896096

En Defensa d'Afrodita, vol ser un càntic col·lectiu a unes noves formes de relacionar-nos entre les persones. Unes formes lliures i no coercitives on la llibertat sexual sigui la garant de la construcció de la persona nova en una nova societat.



Etxebarría, Lucía. ***Más peligroso es no amar: poliamor y otras muchas formas de relación sexual y amorosa en el siglo XXI***. Madrid: Aguilar, 2016. 398 p. ISBN: 9788403515710 Disponible a eBiblio.cat

Una investigació al voltant del fenomen del poliamor i altres models de relació que probablement et faci replantejar molts mites sobre l'amor romàntic.



Fourier, Charles. ***Elogio de la poligàmia***. Barcelona : Abraxas, cop. 2005. 251 p. ISBN 8496196658

Elogi de la poligàmia és tan sols una de les facetes de la pensada prismàtic de Fourier. En aquesta obra desenvolupa un projecte, la teoria d'una societat capaç d'afavorir els interessos individuals, harmonitzant.

Freixa, Carme. ***Les claus de la parella feliç: tot el que fa de la vida en parella una font de benestar***. Barcelona: Ara Llibres, cop. 2005. 124 p. ISBN 8496201422

Teniu a les mans el llibre imprescindible per ser feliços amb la vostra parella. A Les claus de la parella feliç, trobareu tots els secrets per convertir la vostra relació en un joc amorós que mantindrà encesa per sempre la flama del vostre amor.

Labriola, Kathy. ***El libro de los celos: ejercicios y reflexiones para manejar las relaciones abiertas.*** Santa Cruz de Tenerife: Melusina, cop. 2017. 303 p. ISBN 9788415373490

Trobaràs tècniques, consells i exercicis senzills que podràs posar en pràctica de forma immediata i t'ajudaran a gestionar les teves emocions, ja sigui dins d'una relació monògama o al poliamor.

Llovet i Planas, Pere. ***La connexió emocional de la parella: des de la perspectiva psicoanalítica relacional***. Barcelona: Octaedro, 2014. 316 p. ISBN 9788499215921

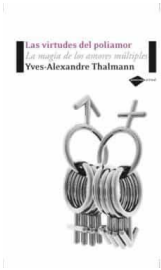
Dona una visió de conjunt de la parella seguint el fil de la connexió emocional.

Sánchez Naranjo, Consuelo. ***Elogio de la infidelidad de las mujeres***. Madrid: Pasos Perdidos, 2016. 187 p. ISBN 9788494476945

La infidelitat de les dones ha estat, i continua sent, tabú. Però no per negar-la, desapareixerà de la història o, simplement, de les alcoves. Es presenten a algunes grans infidels de la història i recorre les múltiples formes i causes amb que avui es viu el fet de *ser infidel*.

Taormino, Tristan. ***Opening up: una guía para crear y mantener relaciones abiertas***. Tenerife: Melusina, 2015. 418 p. ISBN 9788415373209

Guia per crear i mantenir relacions obertes, explorant els beneficis, possibilitats i reptes de tenir una relació oberta en les seves diferents modalitats, des de la no monogàmia en parella a la polisoltería.



Thalmann, Yves-Alexandre. ***Las virtudes del poliamor: la magia de los amores múltiples***. Barcelona: Plataforma, 2008. 122 p. ISBN 9788496981157

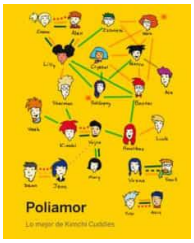
L'autor desmunta nombroses idees preconcebudes sobre les relacions amoroses i, sobretot, mostra que el respecte i la confiança poden sorgir dels amors múltiples i assumits.

Vasallo, Brigitte. ***Pensamiento monógamo: terror poliamorosa***. Madrid: La Oveja Roja, 2018. 214 p. ISBN 9788416227242

Aquest assaig desmunta les nostres formes de relació des de les bases, en un intent d'aturar la confrontació per fer-nos ingovernables: ni un cadàver emocional més en les nostres vides, ni privades, ni col·lectives.

Veaux, Franklin; Rickert, Eve. ***Más allá de la pareja: una guía práctica para el poliamor ético***. Madrid: Continta Me Tienes, 2019. 669 p. ISBN 9788494934506

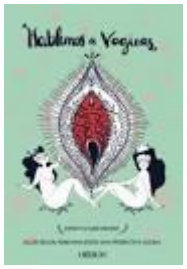
Informació necessària tant per a les persones que volen iniciar-se en les relacions poliamoroses com per a les no monògames i volen conèixer solucions, exemples pràctics i aprofundir en els aspectes més complicats d'aquesta forma de vida.



Wolf, Tikva. ***Poliamor: lo mejor de Kimchi Cuddles***. Madrid: Continta me tienes, 2017. 151 p. ISBN 9788494539886

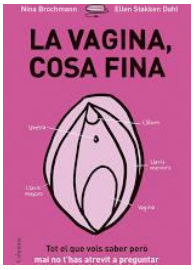
En aquest còmic a color Tikva Wolf explora el poliamor, les seves contradiccions, problemes pràctics i oportunitats. L'autora injecta grans dosis de sentit de l'humor i de tendresa a les situacions i personatges que desfilen en aquestes vinyetes.

7. GENITALS FEMENINS



Al-Adib Mendiri, Miriam. ***Hablemos de vaginas: salud sexual femenina desde una perspectiva global***. Madrid: Oberon, 2019. 238 p. ISBN 9788441541399

Llibre que pretén ajudar-nos a comprendre com som, conèixer el nostre cos i ment, com ens afecta l'entorn sociocultural en què vivim, viure amb plaer, saber què necessitem en cada etapa de la vida o desmitificar.



Brochmann, Nina. ***La vagina, cosa fina: tot el que vols saber però mai no t'has atrevit a preguntar***. Barcelona: Columna, 2017. 415 p. ISBN 9788466422918 Disponible a eBiblio.cat

La vagina, cosa fina explica tot allò que has de saber sobre la zona genital femenina. Aprendràs quins secrets amaga el clítoris, com és l'esbojarrat ball hormonal que controla la menstruació i quin efecte tenen els anticonceptius en el teu cos.

Ensler, Eve. ***Monólogos de la vagina***. Barcelona: Ediciones B, 2018. 272 p. ISBN: 9788466662741 Disponible a eBiblio.cat

Considerat com una bíblia per una nova generació de dones. Es tracta d'un llibre agut i irreverent, en el qual dóna veu a les fantasies i els temors més profunds del sexe femení.

Hubin, Alexandra. ***Entre mis labios, mi clítoris: confidencias de un órgano misterioso.*** Madrid: Urano, 2018. 159 p. ISBN 9788416720347

L'òrgan del plaer femení està infravalorat, ignorat, confinat als preliminars del joc sexual. El clítoris és el gran desconegut, relegat a un segon pla.

Magdala, Isabella. ***Tu vagina habla***. Madrid: Urano, 2019. 254 p. ISBN 9788416720583

L'autora comparteix en aquest llibre el resultat de la seva recerca científica, l'experiència terapèutica després d'anys acompanyant a dones a què es descobreixin a si mateixes a través del seu cos i la seva sexualitat, i una mirada impregnada de sensibilitat després d'haver fotografiat a centenars de vulves.

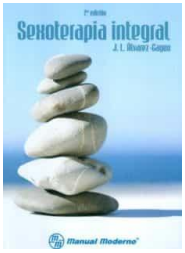
Strömquist, Liv. ***El fruto prohibido***. Barcelona: Reservoir Books, 2018. 139 p. ISBN 9788417125110 Disponible a eBiblio.cat

Història cultural de la vulva, des de la Bíblia fins Freud i més enllà, passant per pares de l'Església, pedagogs, sexòlegs i fins i tot per famosos anuncis que han seguit omplint els nostres caps de concepcions falses sobre els genitals femenins. Tot qüestionant la mirada del patriarcat a l'òrgan sexual de les dones i denunciant els problemes que se segueixen d'ella.

Wolf, Naomi. ***Vagina: una nueva biografía de la sexualidad femenina***. Barcelona: Kairós, DL 2013. 484 p. ISBN 9788499883151

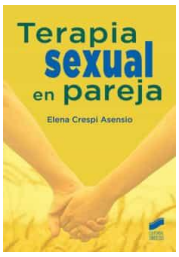
Aquesta obra és una fascinant investigació en l'avantguarda de la ciència, una immersió en la trajectòria personal de l'autora i un repàs a la història cultural; una mirada molt subtil i intel·ligent que ens porta a replantejar de manera radical la nostra manera de comprendre la vagina i, per tant, d'entendre a les dones.

8. TERÀPIA SEXUAL



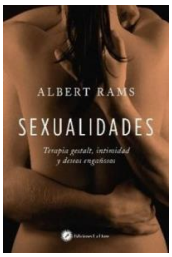
Álvarez-Gayou Jurgenson, Juan Luis. ***Sexoterapia integral***. México: Editorial El Manual Moderno, 2011. 2a ed. 334 p. ISBN 9786074480665

La nova edició d'aquesta obra, més de vint anys després, fa els enormes canvis en matèria de sexualitat que s'han vingut donant en els darrers anys. Abordant els aspectes més importants per al psicoterapeuta en aquest tema.



Crespi i Asensio, Elena. ***Terapia sexual en pareja***. Madrid: Síntesis, 2017. 186 p. ISBN 9788417858254

L'obra pretén establir les bases d'una sexualitat saludable perquè, tant a nivell professional com a nivell personal, es treballin alguns aspectes que són molt importants per gaudir d'una bona salut sexual.



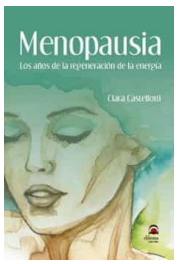
Rams, Albert. ***Sexualidades: terapia Gestalt, intimidad y deseos engañosos***. Barcelona: La Llave, 2018. 316 p. ISBN 9788416145478

És una investigació del territori corporal des de la genitalitat, el edípic i el disfòric biogràfic fins a l'esfera de la intimitat, l'espiritualitat i la gestió del desig, recolzat en testimonis reals i eines com la gestalt, la psicoanàlisi o l'eneagrama.

9. MENOPAUSA

Balbás Cisneros, María Jesús***. Bueno chicas, esto se acabó: una guía para desdramatizar la menopausia***. Barcelona [etc.]: Ediciones B, 2008. 334 p. ISBN 9788466638371

Txusa Balbás, ginecòloga i mèdica homeòpata, creu que la menopausa bé pot ser una etapa que s'ha de celebrar i que fins i tot arriba a procurar certes satisfaccions a la dona.



Castellotti, Clara. ***Menopausia: los años de la regeneración de la energia***. Madrid: Dilema, 2015. 206 p. ISBN 9788498273403

A més d'una clara exposició del que és la menopausa, tant de del punt de vista de la medicina oficial com de la medicina tradicional xinesa el llibre ofereix una informació detallada sobre la dieta a seguir, les plantes medicinals, els remeis homeopàtics, entre d'altres.

Clark, Carolyn Chambers. ***Vivir bien la menopausia: consejos para mantener tu benestar.*** Barcelona [etc.]: Paidós, 2010. 316 p. ISBN 9788449323935

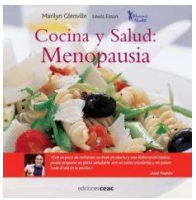
L'autora presenta les diverses possibilitats de cures mèdiques i útils recomanacions sobre alimentació, fitoteràpia, exercici físic i tècniques de reducció de l'estrès que ajudaran a les dones a evitar els símptomes més habituals d'aquest període (fogots, dolors musculars, fatiga, insomni...).

Collange, Christiane. ***La segona vida de les dones: una reivindicació de la maduresa***. Barcelona : Mina, DL 2005. 238 p. ISBN 8496499324

Abans, la menopausa marcava el principi de la fi de la vida activa. Ara, quan arriba aquest moment, les dones poden aspirar a viure molts anys més amb una vida plena de projectes.

Di Blasio, Mirella. **Premenopausia: guía natural para sobrevivir con serenidad, equilibrio y salud**. Barcelona: Grijalbo, 2019. 163 p. ISBN 9788425357923 Disponible a eBiblio.cat

El millor company per superar aquest convuls i molest moment vital amb equilibri, serenitat i salut. Una guia de supervivència, il·lustrada amb molt d'humor i completament desinhibida, que t'ajudarà a sentir-te bé de nou.



Glenville, Marilyn***. Cocina y salud: menopausia***. Barcelona: CEAC, cop. 2009.158 p. ISBN 9788432919909

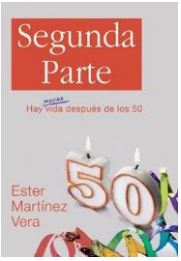
Llibre de cuina amb delicioses receptes per a dones en l'època de la menopausa. El llibre comença amb una explicació biològica de la menopausa, com afecta a l'organisme i com una bona alimentació pot ajudar a millorar la qualitat de vida.

Granados Londoño, Marina. ***Despierta tu plenitud: tu manual antes, durante y después de la menopausia***. Alicante: Círculo Rojo, 2018. 325 p. ISBN 9788491837060

L'autora, psicòloga i psicoterapeuta clínica, t'acompanya abans, durant i després de la teva menopausa, al teu ritme i pas a pas, a despertar la teva Plenitud. Ho fa des d'un punt de vista físic, social, psicològic i espiritual.

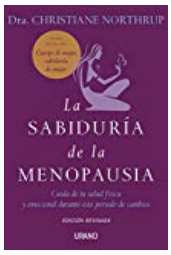
Izquierdo, Charo. ***¿Soy yo o es que aquí hace mucho calor?***. Barcelona: Planeta, 2018. 383 p. ISBN 9788408181439

El llibre més complet i actualitzat sobre la menopausa: símptomes, remeis i consells per viure amb plenitud aquesta etapa de la vida.



Martínez Vera, Ester. ***Segunda parte: hay mucha vida después de los 50***. Valls: Noufront, 2010. 285 p. ISBN 9788492726363

La vida passa molt de pressa, per tant, a partir dels cinquanta hem de fer tot el que estigui en les nostres mans per viure el millor possible, cuidar-nos en totes les facetes de les que al llarg de les pàgines d'aquest llibre es parla, intentant aconseguir afegir qualitat, i no només quantitat, als anys.



Northrup, Christiane. ***La sabiduría de la menopausia: cuida de tu salud física y emocional durante este periodo de cambios***. Barcelona: Urano, 2009. 696 p. ISBN 9788479537272

La Dra. Northrup defensa que "el canvi" és alguna cosa més que una sèrie de problemes físics que cal "arreglar", ja sigui amb hormones o amb herbes. Aquest "canvi" és una veritable revolució física i mental, cosa que la dona no experimentava amb aquesta intensitat des de l'adolescència.

Northrup, Christiane. ***Los placeres secretos de la menopausia: ahora empieza el mejor momento de tu vida***. Barcelona [etc.]: Urano, cop. 2009. 156 p. ISBN 9788479537203

En aquesta època de la vida, diu l'autora, la intuïció es desenvolupa, la creativitat adquireix un nou impuls. Somnis i sentiments oblidats retornen amb passió renovada. És el moment de deixar que aflori la veritable essència femenina.

Oomen, Francine. ***Francine se desarregla: una memoria gráfica, sin complejos, sobre un tema tabú: la menopausia***. Barcelona: Penguin Random House, 2018. 240 p. ISBN 9788466662840

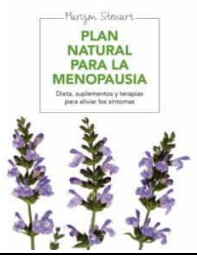
A partir de memòries gràfiques es descriu els canvis hormonals que es produeixen en una dona en la menopausa. Instructiu, encoratjador, desafiador i hilarant, aquest és un llibre que documenta una lluita personal i ens obre els ulls a un tema amb implicacions socials.

Romagosa, Carla. ***La meva amiga Meno i jo: consells desinhibits per a una menopausa en tota regla***. Barcelona : Angle, 2018. 110 p. ISBN 9788417214449

La Carla Romagosa ens explica la seva història i la de moltes altres dones, i les solucions que ha trobat perquè la menopausa passi de ser un malson a una experiència vital molt enriquidora.

Serrano, Isabel. ***Menopausia: guía para disfrutarla***. Madrid: Santillana, 2009. 341 p. ISBN 9788403099104

Una obra amena amb la qual aprenem a entendre el que passa en el cos i en la ment durant la menopausa. Ens ajuda a adquirir habilitats per a aprofitar al màxim els recursos sanitaris i socials disponibles, alhora que proporciona instruments perquè puguem prendre decisions saludables, correctes i oportunes.



Stewart, Maryon. ***Plan natural para la menopausia: dieta, suplementos, ejercicio y más de 90 deliciosas recetas para aliviar los síntomas***. Barcelona: RBA, 2013. 160 p. ISBN 9788415541707

En aquest llibre trobarem un pla de dieta i estil de vida eficaç per a sobreposar-se als símptomes de la menopausa. Nombroses receptes com a alternativa demostrada a la teràpia hormonal substitutiva.

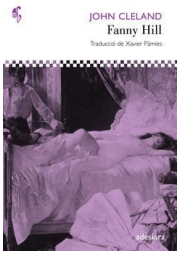
10.RECURSOS PER AUGMENTAR EL DESIG SEXUAL...

NARRATIVA

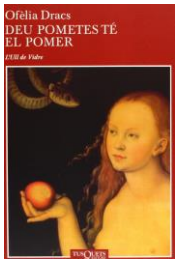
Batallé Prats, Iolanda. ***Faré tot el que tu vulguis***. Barcelona: Columna, 2014. 195 p. ISBN 9788466418034 Disponible a eBiblio.cat

Bravo, Beatriz Concepción. ***Pulsión y otros 9 relatos eróticos***. Barcelona: Edhasa, 2016. 172 p. ISBN 9788435099714

Bukowski, Charles. ***La máquina de follar.*** Barcelona: Anagrama, DL 2009. 190 p. ISBN 9788447361731

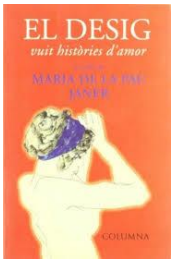


Cleland, John. ***Fanny Hill: memòries d'una dona galant***. Martorell: Adesiara, 2012. 275 p. ISBN 9788492405527 Disponible a eBiblio.cat

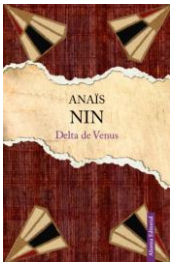


Dracs, Ofèlia. ***Deu pometes té el pomer***. Barcelona: Tusquets, 2006. 142 p. ISBN 848310458X

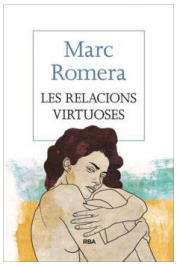
Gala, Antonio. ***La pasión turca***. Barcelona: Planeta, 2003. 345 p. ISBN 8408002511



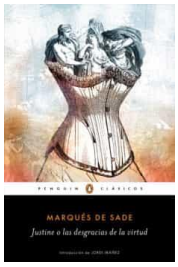
Janer, Maria de la Pau. ***El desig: vuit històries d'amor***. Barcelona: Columna, 2000. 152 p. ISBN 8483009226



Nin, Anaïs. ***Delta de Venus***. Madrid: Alianza, 2011. 351 p. ISBN 9788420664897 Disponible a eBiblio.cat



Romera, Marc. ***Les relacions virtuoses***. Barcelona: RBA, 2014. 574 p. ISBN 9788482647418

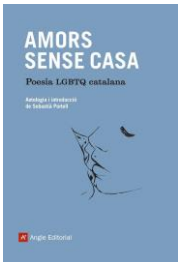


Sade, Marqués de. ***Justine, o, las desgracias de la virtud***. Barcelona: Penguin, 2019. 377 p. ISBN 9788491054436 Disponible a eBiblio.cat

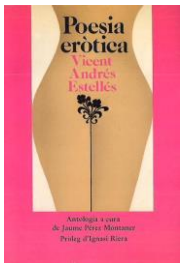
Salmerón, Lola. ***El té de medianoche***. Barcelona: Van Express, 2016. 240 p. ISBN 9788460851264

Xirinacs, Olga. ***La peresa: eròtica***. Barcelona: Columna, 2002. 114 P. ISBN 8466402675

POESIA

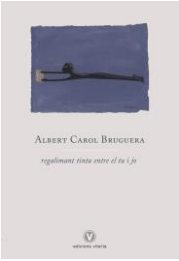


Amors sense casa: poesia LGBTQ catalana. Antologia i introducció a cura de Sebastià Portell. Barcelona: Angle, 2018. 235 p. ISBN 9788417214395



Andrés Estellés, Vicent. ***Poesia eròtica***. Antologia a cura de Jaume Pérez Montaner. Barcelona: Laia, 1986. 126 p. ISBN 8472227995
Disponible a eBiblio.cat

Bonet, Blai. ***Sonets***. Edició a cura de Xavier Lloveras. Barcelona: Edicions 62 [etc.], 2000. 77 P. ISBN 8429746595



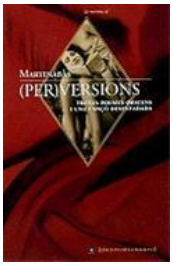
Carol Bruguera, Albert. ***Regalimant tinta entre el tu i jo***. Bellcaire: Vitel·la, 2019. 108 p. ISBN 9788412001709

Cingolani, Stefano Maria. ***Ho veig per la veu***. Vic: Cafè Central: Eumo, 2019. ISBN 9788497666558

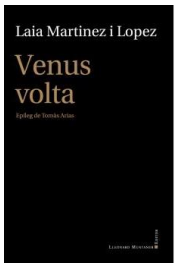
Donne, John. ***Poesía eròtica***. Versión castellana y notas de Luis Carlos Benito Cardenal. Barcelona: Navona, 2018. 317 p. ISBN 9788417181376

Janés, Clara. ***Poesía erótica y amorosa.*** Preliminar de María Zambrano; con un poema de María Victoria Atencia. Barcelona [etc.] : Vaso Roto, 2010. 222 p. IBSN 9788493584290

Marçal, Maria Mercè, 1952-1998. ***Sal oberta***. Barcelona: Edicions 62, 1994. 107 p. IBSN 8429737103 Disponible a eBiblio.cat



Martinabàs. ***(Per)versions: trenta poemes obscens i una cançó desenfadada***. Barcelona: La Magrana, 2000. 60 p. ISBN 9788482642321



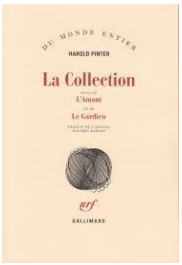
Martinez i Lopez, Laia. ***Venus volta***. Epíleg de Tomàs Arias Palma: Lleonard Muntaner, 2018. 87 p. ISBN 9788417153212

Moreno, Àngels. **L'usurpador**. Epíleg de Vicenç Altaió. Lleida: Pagès Editors, 2017. 133 p. ISBN 9788499758800

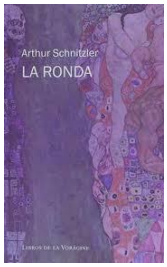
Salvat-Papasseit, Joan. ***El poema de la rosa als llavis***. Barcelona: Angle, 2018.123 p. ISBN 9788417214234 Disponible a eBiblio.cat

Vadell i Vallbona, Pau. ***Esquenes vinclades***. Barcelona: Edicions de 1984, 2017. 65 p. ISBN 9788416987122

TEATRE



Pinter, Harold. ***L'amant***. Traducció de Jordi Malé i Pegueroles. Barcelona: Edicions 62, 1995. 53 p. ISBN 8429740732



Schnitzler, Arthur. ***La ronda***. Traducción y notas de Raquel Oya Barcelona: Libros de la Vorágine, 2012. 133 p. ISBN 9788494062902

CALDRIA INCLOURE ALTRES RECURSOS COM PEL·LÍCULES ERÒTIQUES O PORNOGRÀFIQUES

I A LES XARXES, QUÈ HI TROBEM?

COMPTES A LES XARXES SOCIALS PER ESTAR INFORMADA – CONTACTE AMB PROFESSIONALS

Anna Salvia Ribera
Psicóloga en educación y salud sexual

@annasalviaribera

Elena Crespi
Transfeminista, mare, psicòloga, sexòloga, terapeuta d parella, psicòloga perinatal

@elenacrespi81

Helena Galé
Psicóloga general sanitaria.
Sexóloga clínica.
Psicoterapia individual, sexual y de pareja

@sexsapiens

Irene Fuentes
Terapeuta Gestalt mirada Sistémica y de Género
Despertar y empoderamiento femenino
Conciencia Compromiso Conexión
@irefuentes.c

Marina Castro
Psicòloga especialitzada en sexologia i teràpia de parella.

@marinacastropsi

Marta Guijarro
Sexóloga
Psicosexualidad • sororidad
- psicología y sexología
- autoestima, aceptación y #amorpropio
- placer femenino
@sexofeminista

Menopausia y Alimentación
Alimentación y hábitos saludables para ayudar a mejorar y prevenir los efectos secundarios de la menopausia.
@menopausiayalimentacion

Mireia Darder
Dra. en Psicología. Terapeuta Gestalt. Terapeuta Corporal. Escritora. Socia fundadora del Institut Gestalt (Barcelona)

@mireiadarder

Mónica Manso
TerapeutaMenopause

@monicamansso

Rosa Padrosa
Psicòloga, sexòloga i terapeuta de parella.
Autoestima&Relacions

@rosa.padrosa

NOTES

Creus que hi manca algun recurs imprescindible? Escriu-nos!

CATÀLEG DE LECTURA PÚBLICA DE CATALUNYA
http://argus.biblioteques.gencat.cat/

BIBLIOTEQUES DE CATALUNYA
http://biblioteques.gencat.cat/ca/

BIBLIOTECA DE GANDESA
C. Teresa Borràs Domènech, 4
biblioteca@gandesa.cat - 977420555
http://www.gandesa.cat/biblioteca

Tots els butlletins bibliogràfics a
http://www.gandesa.cat/biblioteca/butlletins-bibliografics/

Xarxes socials
@bibliogandesa
#bibliogandesa