

RECU LL BIBLIOGRÀFIC

SEXUALITAT FEMENINA
a la maduresa

actualització octubre 2022



BIBLIOTECA
municipal de GANDESA

Tots els recursos que trobareu en aquest recull poden ser d'utilitat per a persones que s'identifiquen com a dones i en l'etapa de la maduresa. En cap cas són exclusius per al públic femení ni estan destinats únicament a aquest gènere.

Els diferents recursos s'han classificat per blocs, en funció de la seua tipologia o àmbit temàtic:

1. Enciclopèdies i diccionaris de sexe.....	3
2. Història	3
3. Biologia.....	5
4. Sexualitat femenina	6
5. Fantasies sexuals	13
6. Relacions i conductes sexuals i/o afectives.....	14
7. Genitals femenins	18
8. Teràpia sexual	20
9. Climateri i menopausa	21
10. Cuina afrodisíaca.....	24
11. Recursos per augmentar el desig sexual.....	24
I a les xarxes, què hi trobem?.....	31

1. Enciclopèdies i diccionaris de sexe



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



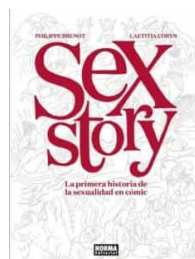
Amb més de 6.200 veus, ofereix la més extensa i actualitzada recopilació entorn de sexe, l'erotisme i la sexualitat. A part del seu significat, s'examinen l'origen i l'evolució de les paraules i frases més significatives, així com alguns modismes formats a partir d'elles.



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 cómic***. 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 místics, en la Grècia antiga i clàssica, i en la cultura romana, en aquest volum ricament il·lustrat.



Foucault, Michel. ***Historia de la sexualidad***. Madrid: Siglo XXI España, 2019. 4 volums. ISBN 9788432319501

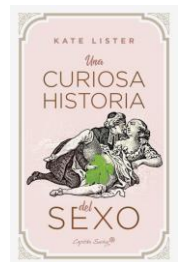


Estudi sobre la sexualitat en el món occidental de l'historiador i filòsof francès Michel Foucault, en el qual examina l'aparició de la sexualitat com a objecte discursiu.



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.



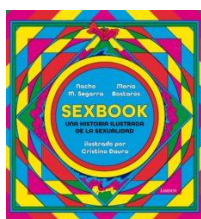
Lister, Kate. **Una historia curiosa del sexo**. Madrid: Capitán Swing Libros, 2022. 389 p. ISBN 9788412458008

Fascinant llibre esquitxat d'un argot històric sorprenent i informatiu i il·lustrat amb imatges del passat que obren els ulls, fan tremolar els peus i estan meticulosament documentades. Riuràs, t'estremiràs i et preguntaràs quant ha canviat en realitat el sexe.



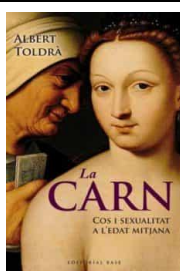
Ryan, Christopher; Jeth, Cacilda. **En el principio era el sexo: los orígenes de la sexualidad moderna: cómo nos emparejamos y por qué nos separamos**. Barcelona: Editorial Planeta, febrero de 2020. 478 p. ISBN 9788449336614 [Disponible Biblio Digital](#)

Ofereix una forma revolucionària d'entendre per què vivim i estimem com ho fem.



Segarra, Nacho M; Bastarós, María. **Sexbook : una historia ilustrada de la sexualidad**. Barcelona: Lumen, noviembre de 2021. 217 p. ISBN 9788426409676

Un viatge únic i apassionant per la història de la sexualitat i la identitat de gènere des de l'Edat Antiga fins al segle XXI, pels autors aclamats de *Herstory*.



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.



Vázquez Lozano, Gustavo; Blandón Jolly, José Ángel. **¿Por qué nos gusta tanto el sexo? prehistoria y antigüedad**. Barcelona: Editorial Algarabía, abril de 2020. 254 p. ISBN 9788417893606

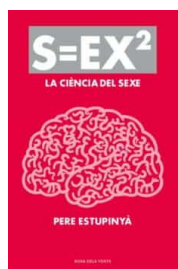
Cronologia del sexe a través de la recopilació de dades històriques i cites literàries de l'època, gràcies als quals vam descobrir les curiositats sexuals més rellevants de la Prehistòria i l'Antiguitat.

3. Biologia



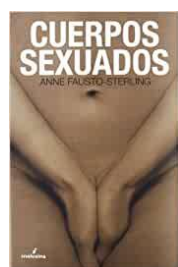
Burgaya i Márquez, Ferran. **¿Tiene sexo el cerebro?: deseo, género e identidad sexual**. Barcelona: Emse Edapp, 2018. 135 p. ISBN 9788417177751

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

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



Fausto-Sterling, Anne. **Cuerpos sexuados: la política de género y la construcción de la sexualidad**. Santa Cruz de Tenerife: Editorial Melusina, S.L., 2020. 541 p. ISBN 9788418403217

Llibre imprescindible, no només per saber què diu la ciència i com hem de llegir de manera crítica allò que ens diu, sinó també per disposar d'un coneixement sòlid darrere dels debats sobre sexe, gènere i orientació sexual.



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

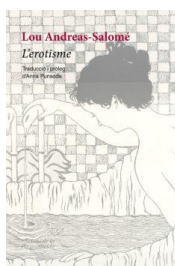
Estimulant itinerari per la neurobiologia del sexe i els amors. Els enamoraments, la seducció, la gelosia, els desamors, la farmacologia dels sentiments, els usos sexuals i les fórmules amoroses en les societats obertes i multicablejades.



Tobeña, Adolf. **Neurobiología del amor: los secretos del enamoramiento y la bioquímica del deseo**. Barcelona : Editorial Gedisa, febrero de 2022. 223 p. ISBN 9788418914188

Ens proposa, amb molta tendresa i humor, descobrir la veritable cara de l'amor: els trucs, els càlculs, però també l'encant, la diversió i, en tot cas, la bellesa sempre intacta.

4. Sexualitat femenina



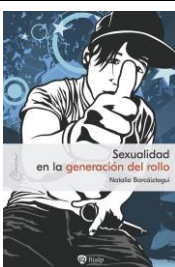
Andreas-Salomé, Lou. **L'erotisme**. Girona: Edicions de la el·la geminada, desembre del 2021. 78 p. ISBN 9788412452716

Assaig trencador i revelador que se centra en el funcionament de la psique femenina i en l'experiència sexual com a vehicle per a l'alliberament.



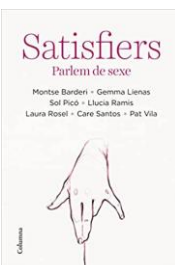
Angel, Katherine. **El buen sexo mañana: mujer y deseo en la era del conocimiento**. Barcelona: Ediciones Alpha Decay, mayo de 2021. 171 p. ISBN 9788412290172

A través de diferents fonts de la ciència i la cultura popular, la literatura i la pornografia, així com els debats al voltant del '#MeToo' es qüestionen aspectes relacionats amb el desig de les dones.



Barcáiztegui Jadraque, Natalia. **Sexualidad en la generación del rollo**. Madrid: Rialp, 2022. 160 pàgines. ISBN 9788432161520

El context actual facilita relacions en què el compromís es limita al rotllo d'una nit, on el contacte sexual és l'únic enllaç d'unió. Si demanem més a l'amor, es fa cada cop més necessari aprendre a gestionar les passions. Des de la seva profunda experiència, l'autora ofereix nombrosos consells per aconseguir-ho.



Barderi, Montse, etc. **Satisfiers: parlem de sexe**. Barcelona: Columna, febrer del 2022. 139 p. ISBN 9788466428712

Veu a les dones per saber com viuen la sexualitat, per trencar aquest silenci, perquè ens expliquin què volen, què busquen, què esperen, com ho viuen, els seus anhels, com han evolucionat sexualment a través dels anys, quin significat tenia, i quin significat té ara o què cal encara fer amb el desig per ser viscut amb més plenitud.



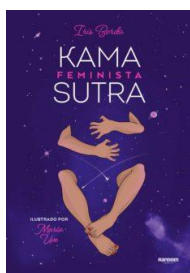
Beroud-Poyet, Heidi; Beltran, Laura. **Las mujeres y su sexo: no volver a sentir dolor, reencontrar el deseo, sentirse libre**. Barcelona: Plataforma, cop. 2018. 250 p. ISBN 9788417376703

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.



Borda, Iris. **Kamasutra feminista**. Barcelona: Random Còmics, febrero de 2022. 109 p. ISBN 9788418040115.

Aquest Kamasutra selecciona les postures sexuals que aporten més plaer a les dones, reivindica la masturbació com a relació sexual completa i proposa trencar amb el falocentrisme.



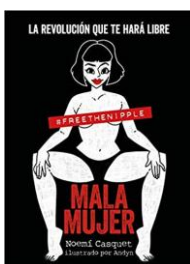
Borda, Iris. **¿Prácticas buen sexo?: cómo lograr una sexualidad feminista**. [s.l.]: Iris Borda, enero 2021. 177 p., ISBN 9788409282883

Proposa un mètode mixt per millorar la sexualitat: una part teòrica, on l'analitzarem de forma senzilla però profunda, i una altra part pràctica, amb desenes d'exercicis per començar a aplicar des del primer moment. Parlem de sexualitat. De sexualitat femenina. De sexualitat feminista



Callao, Cristina; Prada, Carolina de. **Encantada de conocerme: el camino al placer a través del autoconocimiento**. Barcelona: Zenith, marzo de 2021. 221 p. ISBN 9788408238591

Ens convida a explorar-nos sense por, amb tests, consells i l'humor digne d'una millor amiga, ens ajuda a despullar-nos de falses creences i ens proporciona totes les eines per cultivar el nostre imaninari eròtic i viure una sexualitat plena i lliure.



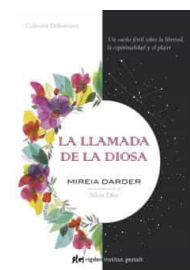
Casquet, Noemí. **Mala mujer: la revolución que te hará libre**. Barcelona: Lunwerg, 2019. 213 p. ISBN 9788417560898

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



Damonti, Paola. **La brecha orgásmica: cómo el patriarcado nos sigue hasta en la cama**. Iruñea-Pamplona: Katakarak Liburuak, noviembre de 2020. 173 p. ISBN 9788416946471

A l'igual que en altres àmbits, també existeix una bretxa en les relacions sexuals heterosexuales que dona com a resultat que una de cada cinc dones no obtinguin orgasmes.



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

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 [Disponible Biblio Digital](#)

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.



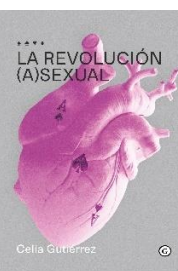
Freixas, Anna. **Sin reglas: erótica y libertad femenina en la madurez**. Madrid: Capitán Swing, 2018. 334 p. ISBN 9788494740893 [Disponible Biblio Digital](#)

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'èrotica femenina en la maduresa.



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.



Gutiérrez, Celia. **La Revolución (a)sexual**. Barcelona: Editorial Egales, febrero 2022. 174 p. ISBN 9788418501517

Manual amb l'objectiu d'aportar informació assequible i útil al voltant de l'asexualitat, (tipus d'orientació sexual cap a ningú, és a dir, la persona asexual no sent atracció sexual per altres, però sí que pot sentir la resta d'atraccions, com ara la romàntica, la intel·lectual, etc.).



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.



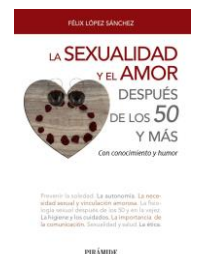
Hesse, María. **El Placer**. Barcelona: Lumen, 2019. 153 p. ISBN 9788426405968 [Disponible Biblio Digital](#)

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.



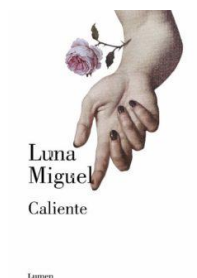
López Sánchez, Félix. **La sexualidad y el amor después de los 50 y más: con conocimiento y amor**. Madrid: Pirámide, cop. 2018. 160 p. ISBN: 9788436839302

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.

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.



Miguel, Luna. **Caliente**. Barcelona: Lumen, enero de 2021. 185 p. ISBN 9788426408358 [Disponible Biblio Digital](#)

Lluna Miguel brinda la seva narració més íntima sobre el desig, l'amor plural i la creació literària; il·luminadores entrevistes al voltant del plaer i l'autoplaer, i una lúcida lectura d'una llarga estirp d'escriptores que ho van arriscar tot en la seva literatura.



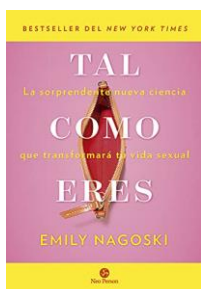
Morán Fernández, Laura. **Orgas(mitos): la sexualidad está para disfrutarla, no para cumplirla**. Pamplona: Next Door Publishers, septiembre 2019. 250 p. ISBN 9788412068504 [Disponible BiblioDígal](#)

Es desmunten alguns dels mites i idees errònies que més obstaculitzen i danyen el sexe, els sexes, la sexualitat i les sexualitats de tots. La bellesa, el plaer, el desig, la comunicació, l'anatomia, les emocions, etc. tot és sexe perquè la sexualitat és un aspecte central de l'ésser humà.



Moreno, Eva. **Mi deseo depende de mí**. Barcelona: Grijalbo, 2020. 320 p. ISBN 9788417338916

Eva Moreno tracta de donar respostes -però sobretot de generar preguntes- entorn de la sexualitat i a l'orgasme, tant en solitari com en parella. I si ha arribat l'hora de considerar els teus genitals com una part de el cos que et dona poder i et fa més fort?



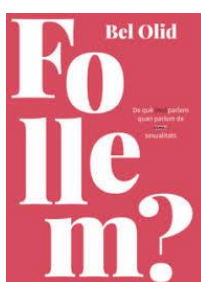
Nagoski, Emily. **Tal como eres: la sorprendente nueva ciencia que transformará tu vida sexual**. Móstoles (Madrid): Neo Person, mayo de 2021. 443 p.

L'autora revela les claus per potenciar el benestar sexual femení, que es basen en tres qüestions essencials: deixar anar els frens (els mecanismes d'inhibició), controlar el context (positiu) i reconèixer que el desig arriba en resposta al plaer.



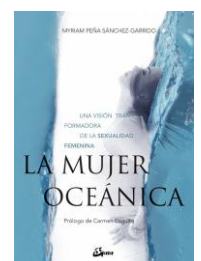
Nieves, Rut. **Naciste para disfrutar: sexualidad, espiritualidad y relaciones conscientes: naciste para disfrutar, no para aguantar: recupera tu poder para disfrutar de la vida que mereces**. Barcelona: Planeta, octubre de 2019. 394 p. ISBN 9788408214298

Un viatge al teu interior per alliberar-te de les pors i aprendre a gaudir de l'amor i del plaer que mereixes.



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 en 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.



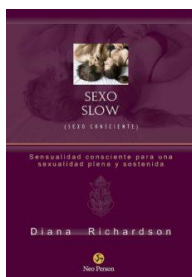
Peña Sánchez-Garrido, Myriam. **La mujer oceánica: una visión transformadora de la sexualidad femenina**. Madrid: Gaia, 2018. 349 p. ISBN: 9788484457244

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.



Requena Aguilar, Ana. **Feminismo vibrante: si no hay placer, no es nuestra revolución.** Barcelona: Roca Editorial de Libros, septiembre de 2020. 141 p. ISBN 9788418249099

Relat feminista que ens permet combatre els estereotips que encara ens limiten, reconstruir el desig i la manera com ens relacionem, i conquerir el dret al plaer.



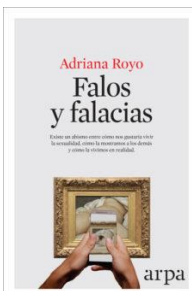
Richardson, Diana. **Sexo slow: sexo consciente: sensualidad consciente para una sexualidad plena y sostenida.** Móstoles : Neo Person, abril 2020. 245 p. ISBN 9788415887584

Explora el poder sanador i espiritual del sexe conscient, sense pressions i pausat. Una guia excepcional per a totes aquelles parelles compromeses en convertir, pas a pas, la seva vida sexual a una unió entranyable mitjançant l'estat meditatiu compartit i conscient.



Roqueta-Fernández, Marta. **De la poma a la pantalla: amor, sexe i desig a l'època digital.** Lleida: Pagès, 2019. 147 p. ISBN 9788413031286 [Disponible Biblio Digital](#)

Un llibre que explora què vol dir estimar, enamorar-se, desitjar i viure el sexe en una època en què els ordinadors, els mòbils i les tauletes influeixen com ens veiem a nosaltres mateixos i com interpretem la resta del món.



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.



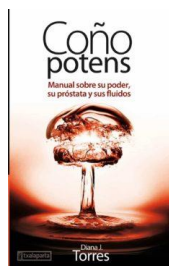
Santamaría, Matu. **Caliente**. Barcelona: Lunwerk, septiembre de 2020. 180 p. ISBN 9788418260117

Còmic amb contingut explícit que desperta els sentits i remou consciències.



Sexualizados.as. **21 días de masturbación**. Sevilla: Punto Rojo Libros, 2019. 57 p. ISBN 9788417952150

Llibre sobre el plaer sexual en solitari, sobre el coneixements propi i el descobriment de noves formes de sentir.



Torres, Diana J. **Coño potens: manual sobre su poder, su próstata y sus fluidos**. Tafalla: Txalaparta, 2015. 159 p. ISBN 9788416350100

Les paraules d'aquest assaig brollen com punyals, desvetllant un dels aspectes més controvertits de la sexualitat dels conys: la seva ejaculació.



AutoriaVannier, Camille. **Sexo de mierda**. Bilbao: Astiberri, març 2022. 112 p. ISBN 9788418215957

Còmic ple d'humor sobre lamentables anècdotes sexuals.



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

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

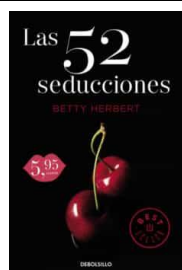
Emily Witt, periodista, col·laboradora de diferents mitjans de comunicació de Nova York, soltera i en la trentena, explora a través d'una sèrie d'articles les actituds sexuals del nostre temps.

5. Fantasies sexuals



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 cuentan 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.



Zein, Martha; Iglesias, Analía. **Te puedo: la fantasía del poder en la cama**. Madrid: Los Libros de la Catarata, 2019. 144 p. ISBN 9788490976876 [Disponible Biblio Digital](#)

Enmig del desig, del gaudi i la diversió, de l'atzar, de l'instint i la pujada d'hormones, quin lloc ocupa el poder? Quin tipus de poder estem disposades a imaginar i com volem fer-lo servir?

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 personas***. 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.



Barker, Meg-John. ***Reinventar las reglas: una guía de anti-autoayuda sobre el amor, el sexo y las relaciones***. Santa Cruz de Tenerife: Melusina, 2019. 459 p. ISBN 9788415373728

Guia per navegar els consells que rebem socialment sobre sexe i gènere, monogàmia i conflicte, ruptures i compromís. Com les regles estan sent «reinventades» per poder viure una vida més plena.



Bravo, Sandra. ***Todo eso que no sé cómo explicarle a mi madre : (poli)amor, sexo y feminismo***. Barcelona: Plan B, febrero de 2021. 201 p. ISBN 9788417809836 [Disponible Biblio Digital](#)

Assaig contra els prejudicis, que estimula el pensament crític i et convida a viure la teva sexualitat i afectes amb llibertat.



Bucay, Demián. ***Infidelidad: nuevas miradas para un viejo problema***. Barcelona: RBA, setembre de 2021. 226 p. ISBN 9788491874652

De manera amena i amb nombrosos exemples, l'autor ens convida a qüestionar les nostres opinions sobre la infidelitat, alhora que posa l'accent en els antecedents, les motivacions i les conseqüències. Una oda a la narella, a l'amor i a la llibertat.



Castells, Paulino. ***En pareja: 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 aventuras***. Barcelona: Melusina, 2016. 415 p. ISBN 9788496614895 [Disponible Biblio Digital](#)

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



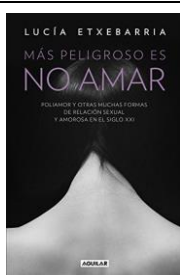
En defensa d'Afrodita: contra la cultura de la monogàmia. Manresa: Tigre de Paper, DL 2013. 246 p. ISBN 9788493896096

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.



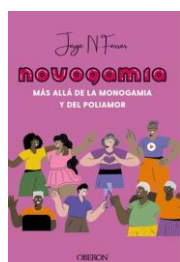
Esclapez, María. **Me quiero, te quiero: una guía para desarrollar relaciones sanas (y mejorar las que ya tienes).** Barcelona: Editorial Bruguera, gener de 2022. 253 p. ISBN 9788402424587

Us convida a construir relacions sanes i millorar les que ja teniu a través d'exercicis pràctics, exemples trets de consulta i reflexions.



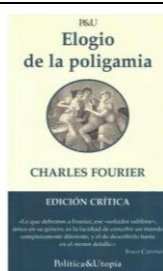
Etxebarria, Lucía. **Más peligroso es no amar: poliamor y otras muchas formas de relación sexual y amorosa en el siglo XXI.** Madrid: Aguilar, 2016. 398 p. ISBN: 9788403515710

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



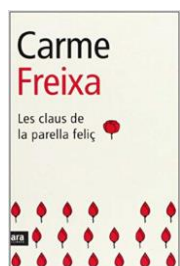
Ferrer, Jorge N. **Novogamia: más allá de la monogamia y del poliamor: nuevos formatos sexoafectivos para el siglo XXI.** Madrid: Oberon, 2022. 141 p. ISBN 9788441545205

Presenta una varietat d'estils de relació *novogams*, obrint noves possibilitats de viure l'amor, la sexualitat i el gènere.



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

Elogi de la poligàmia és tan sols una de les facetes de la pensada prisma 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.



Garriga Bacardí, Joan. ***Bailando juntos : La cara oculta del amor en la pareja y en la familia.*** Barcelona : Ediciones Destino, abril de 2020. 191 p. ISBN 9788423357475 [Disponible Biblio Digital](#)

Un llibre que ens mostra com som en les nostres relacions, però que sobretot ens ofereix algunes de les claus per treballar amb nosaltres mateixos i guanyar capacitat d'amor, veritat, pau i llibertat.



Garriga Bacardí, Joan. ***Buen amor en la pareja: cuando uno y uno suman más que dos.*** Barcelona: Destino, 2017. 204 p. ISBN 9788423347643 [Disponible Biblio Digital](#)

Parla de relacions diverses, d'aquelles qüestions que fan que les coses funcionin o es facin malbé en una parella, i dels ingredients que faciliten o dificulten construir una bona relació. Dona pistes perquè cadascú trobi la seva pròpia fórmula, el seu model i la seva manera de viure en parella.



Guevara, René. ***Relaciones no normativas: desde cero : poligamia, poliamor y mundo swinger.*** València: René Guevara, 2019. 181 p. ISBN 9781686009136

Guia ràpida, completa i amena, escrita amb sentit de l'humor per parlar sobre monogàmia, poliamor i el món swinger.



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 conexión emocional de la pareja: desde 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.



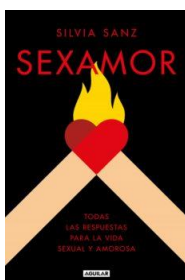
Richardson, Diana y Michael. ***Manual de amor: sentimientos versus emociones: reglas de oro para hacer que el amor sea fácil.*** Madrid: Terapias Verdes, 2020. 191 p. ISBN 9788416972739

Manual de sexualitat conscient per a parelles en crisi o amb ganes de millorar la relació. Una obra per a qualsevol parella interessada en construir una relació plena, amb més dosis d'amor, intimitat i satisfacció.



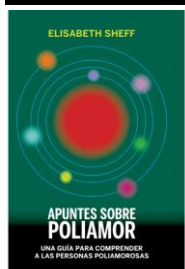
Sánchez Naranjo, Consuelo. **Elogio de la infidelidad de las mujeres**. Madrid: Pasos Perdidos, 2016. 187 p. ISBN 9788494476945

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 alguns grans infidels de la història i recorre les múltiples formes i causes amb que avui es viu el fet de *ser infidel*.



Sanz, Silvia. **Sexamor: todas las respuestas para la vida sexual y amorosa**. Barcelona: Aguilar, 2021. 667 p. ISBN 9788403522039

Descobreix amb la psicòloga i sexòloga Sílvia Sanz com mantenir l'equilibri i superar els reptes sentimentals i sexuals que es plantegen en les diferents etapes d'una relació. Descobreix el SEXAMOR.



Sheff, Elisabeth. **Apuntes sobre poliamor: una guía para comprender a las personas poliamorosas**. Madrid: Continta me tienes, febrero de 2019. 86 p. ISBN 9788494934520

Eina breu i concisa que ajudarà a les mares, pares, amigues i amics de persones poliamoroses a comprendre millor el camí que han triat els seus éssers estimats.



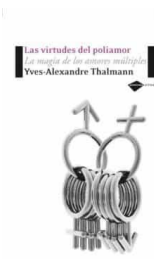
Taormino, Tristan. **Opening up: una guía para crear y mantener relaciones abiertas**. Tenerife: Melusina, 2015. 418 p. ISBN 9788415373209 [Disponible Biblio Digital](#)

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 polisolterà.



Tenenbaum, Tamara. **El fin del amor: amar y follar en el siglo XXI**. Barcelona: Seix Barral, enero de 2021. 308 p. ISBN 9788432237638

Un llibre entre l'autobiografia i el manifest feminista sobre com entenem avui l'amor i a quines trampes i contradiccions ens enfrontem.



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.



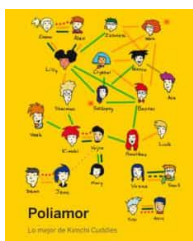
Vasallo, Brigitte. **Pensamiento monógamo: terror poliamoroso**. Madrid: La Oveja Roja, 2018. 214 p. ISBN 9788416227242

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

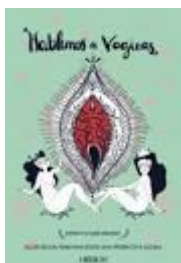
Informació necessària tant per a les persones que volen iniciar-se en les relacions poliamoroses com per a les no monògames i volen conèixer solucions, exemples pràctics i aprofundir en els aspectes més complicats d'aquesta forma de vida.



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

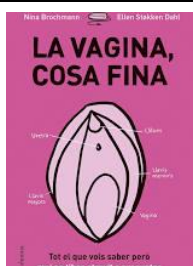
En aquest còmic a color Tikva Wolf explora el poliamor, les seves contradiccions, problemes pràctics i oportunitats. L'autora injecta grans dosis de sentit de l'humor i de tendresa a les situacions i personatges que desfilen en aquestes vinyetes.

7. Genitals femenins



Al-Adib Mendi, 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

La vagina, cosa fina explica tot allò que has de saber sobre la zona genital femenina. Aprenderàs 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

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



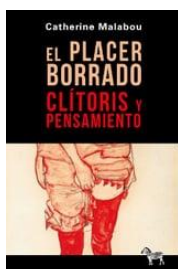
Hubin, Alexandra. **Entre mis labios, mi clitoris: confidencias de un órgano misterioso.** Madrid: Urano, 2018. 159 p. ISBN 9788416720347

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.



Malabou, Catherine. **El placer borrado: clitoris y pensamiento.** Adrogué: Ediciones La Cebra, [2021]. 123 p. ISBN 9789873621895

És hora de deixar parlar un òrgan de plaer que, fins ara, mai no ha estat un òrgan de pensament, absent dels llibres d'anatomia, dels quadres, de les escultures, absent de les ments i dels mateixos cossos.



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

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.

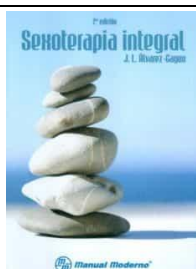
NAOMI WOLF

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



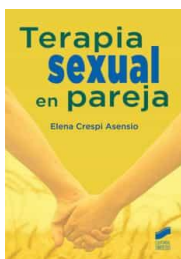
Aquesta obra és una fascinant investigació en l'avantguarda de la ciència, una immersió en la trajectòria personal de l'autora i un repàs a la història cultural; una mirada molt subtil i intel·ligent que ens porta a replantejar de manera radical la nostra manera de comprendre la vagina i, per tant, d'entendre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



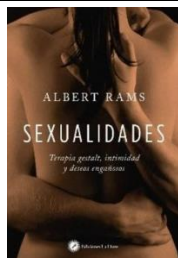
Crespi i Asensio, Elena. **Terapia sexual en pareja**. Madrid: Síntesis, 2017. 186 p. ISBN 9788417858254

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.



Ortega Otero, Marta. Santacruz García, Daniel. **La consulta sexològica**. Madrid: Editorial Síntesis, 2019. 228 p. ISBN 9788491712756

Manual pràctic dirigit a professionals de la sexologia, però escrit en un llenguatge accessible, de manera que també pot ser d'utilitat per a altres lectors interessats en aquests temes.

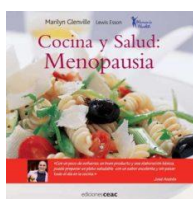


Rams, Albert. **Sexualidades: terapia Gestalt, intimidad y deseos engañosos**. Barcelona: La Llave, 2018. 316 p. ISBN 9788416145478

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. Climateri i menopausa

-
- | | |
|---|---|
|  | <p>Andrés Domingo, Paloma. Menopausia: una mirada feminista desde el buentrato. Madrid: Catarata, 2022. 203 p. ISBN 9788413524672</p> <p>S'explica com és i ha estat compresa i percebuda la menopausa en la ciència, la història i en les diferents societats, alhora que en proposa el resignificat integral des de l'autoconeixement, l'autonomia i el bon tracte des d'una mirada feminista.</p> |
|---|---|
-
- | | |
|---|---|
|  | <p>Balbás Cisneros, María Jesús. Bueno chicas, esto se acabó: una guía para desdramatizar la menopausia. Barcelona [etc.]: Ediciones B, 2008. 334 p. ISBN 9788466638371</p> <p>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.</p> |
|---|---|
-
- | | |
|--|---|
|  | <p>Castellotti, Clara. Menopausia: los años de la regeneración de la energía. Madrid: Dilema, 2015. 206 p. ISBN 9788498273403</p> <p>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.</p> |
|--|---|
-
- | | |
|---|---|
|  | <p>Clark, Carolyn Chambers. Vivir bien la menopausia: consejos para mantener tu bienestar. Barcelona [etc.]: Paidós, 2010. 316 p. ISBN 9788449323935</p> <p>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...).</p> |
|---|---|
-
- | | |
|---|---|
|  | <p>Collange, Christiane. La segunda vida de las mujeres: una reivindicación de la maduresa. Barcelona : Mina, DL 2005. 238 p. ISBN 8496499324</p> <p>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.</p> |
|---|---|
-
- | | |
|---|--|
|  | <p>Di Blasio, Mirella. Premenopausia: guía natural para sobrevivir con serenidad, equilibrio y salud. Barcelona: Grijalbo, 2019. 163 p. ISBN 9788425357923</p> <p>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.</p> |
|---|--|
-



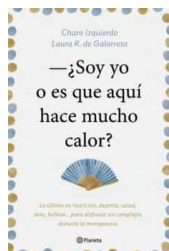
Glenville, Marilyn. **Cocina y salud: menopausia**. Barcelona: CEAC, cop. 2009. 158 p. ISBN 9788432919909

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.



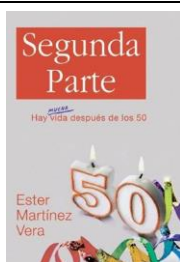
Izquierdo, Charo. **¿Soy yo o es que aquí hace mucho calor?**. Barcelona: Planeta, 2018. 383 p. ISBN 9788408181439 [Disponible Biblio Digital](#)

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



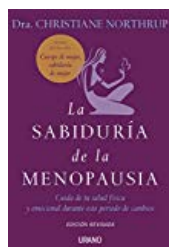
Manso, Mónica. **La menopausia consciente: autoconocimiento y plenitud a partir de los 40 años**. Barcelona: RBA Libros, setembre 2021. 174 p. ISBN 9788491181873 [Disponible Biblio Digital](#)

Amb eines pràctiques i inspiradores, aquest llibre t'ajudarà a imprimir, de mica en mica i al teu ritme, canvis en el teu estil de vida perquè encaris aquesta etapa de la maduresa amb vitalitat i amor cap a tu mateixa.



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.



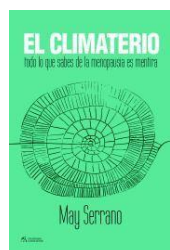
Oomen, Francine. **Francine se desarregla: una memoria gráfica, sin complejos, sobre un tema tabú: la menopausia.** Barcelona: Penguin Random House, 2018. 240 p. ISBN 9788466662840

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, May. **El climaterio: ¡todo lo que sabes sobre la menopausia es mentira!** Espanya: Arcopress, noviembre de 2019. 109 p. ISBN 9788417057930

El llibre ens allunya de la imatge histriònica i desvaloritzada de les dones madures i dona una visió realista del que en realitat ens està passant. Som més forts i ens convertim en propietàries i senyores de la nostra vida. El climateri és empoderament biològic.



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.

Vázquez, Clotilde. **Con hormonas y a lo loco: claves para cuidarte durante la menopausia y el climaterio.** Barcelona: Vergara, octubre de 2021. 234 p. ISBN 9788418045974 [Disponible Biblio Digital](#)

L'autora ens endinsa a la complexitat del climateri, analitzant els components hormonals, psicològics, socials i de salut. I ho fa amb una aproximació tendra, una visió àmplia, però a més a més des del rigor científic més exigent.

10. Cuina afrodisíaca



Aguiló, Catalina. **L'erotisme a la cuina**. Palma: Documenta Balear, 2019. 112 p. ISBN 9788417113759

Cinquanta-cinc receptes afrodisíacs que beneficiaran la teva salut i la teva sensualitat.



Misrahi, Alicia. **En la cocina de Afrodita: sexo y gastronomía: la cocina de Eros**. Barcelona: Robinbook, 2008. 268 p. ISBN 9788479279400

Secrets culinaris per gaudir de la sexualitat. Explica com fomentar i enfortir l'erotisme de les seves relacions, ja que un bon plat estimula el més gran dels nostres òrgans erògens: el cervell.

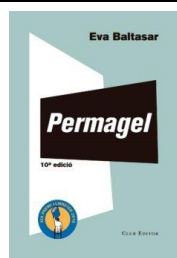
11. Recursos per augmentar el desig sexual...

NARRATIVA



(H)amor⁵ humedo. Madrid: Continta Me Tienes, octubre 2020. 192 p. ISBN 9788412087697

Una aproximació plural al desig, a l'erotisme, a allò que ens posa, des d'una perspectiva íntima i personal que ens excita i reivindica la sexualitat dels nostres cossos, tota mena de cossos, i de les nostres relacions, siguin quines siguin les que practiquem.



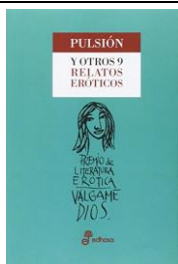
Baltasar, Eva. **Permagel**. Barcelona: Club Editor, 2018. 187 p. ISBN 9788473292269 [Disponible Biblio Digital](#)

Una suïcida aficionada al sexe i a la vida improductiva se salva quan ha d'ocupar-se d'una nena: aquesta és la trama de PERMAGEL, primera part d'una trilogia sobre la vida d'una dona contemporània.



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

Aquest és el viatge del despertar de l'amor, la sensualitat i la sexualitat d'una dona atrapada emocionalment per un matrimoni convencional.



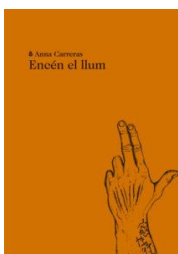
Bravo, Beatriz Concepción. **Pulsión y otros 9 relatos eróticos**. Barcelona: Edhasa, 2016. 172 p. ISBN 9788435099714

Deu contes formen aquest llibre sensual i atrevit en el qual el sexe, l'orgasme, el lesbianisme; no només no s'oculten, sinó que és el principal denominador comú de totes les històries.



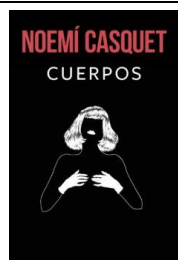
Cantos, Sílvia. **Ulls de nit**. Barcelona: Columna, juliol del 2020. 396 p. ISBN 9788466426633 [Disponible Biblio Digital](#)

Un viatge a Positano canviarà la vida de la Lia per sempre. Descobrirà el sexe i l'amor, encara que les millors històries no duren per sempre.



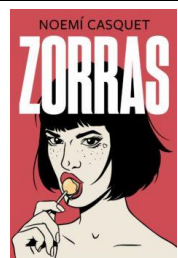
Carreras Aubets, Anna. **Encén el llum**. Barcelona: Labreu, 2017. 202 p. ISBN 9788494662461

Hi trobareu sexe explícit, a voltes poètic, i una idea d'erotisme entesa com a llenguatge i experiment. El sexe no és una finalitat. Som dins d'un viatge d'autoconeixement a través dels altres, en plena època de malferits emocionals. Que el lector traci el pont entre refugis.



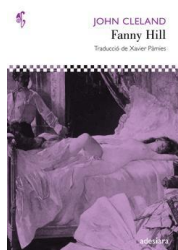
Casquet, Noemí. **Cuerpos**. Barcelona: Ediciones B, octubre de 2021. 284 p. ISBN 9788466669900

Primer volum de la nova saga de la Noemí Casquet. La història d'una dona que va habitar tres cossos i es va oblidar de tornar al seu.



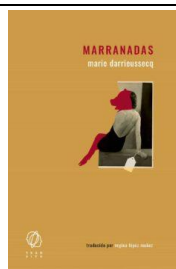
Casquet, Noemí. **Zorras**. Barcelona: Ediciones B, julio de 2020. 284 p. ISBN 9788466667593

Primer volum de la trilogia *Zorras*, *Malas*, *Libres*. Una lectura que empodera i allibera; una trilogia per a lectores disposades a descobrir qui són realment i no qui els altres volen que siguin.



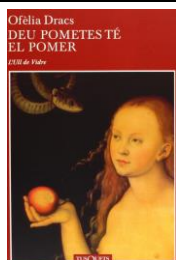
Cleland, John. **Fanny Hill: memòries d'una dona galant**. Martorell: Adesiara, 2012. 275 p. ISBN 9788492405527 [Disponible Biblio Digital](#)

Un dels clàssics de la literatura eròtica universal. Un tribut a la sensualitat i a la sexualitat més desacomplexades.



Darrieussecq, Marie. **Marranadas**. Madrid: Tránsito, [2022]. 125 p. ISBN 9788412440133.

Una sàtira del capitalisme i el poder masculí; una crítica mordaç i feminista a l'entramat social que col·loca les dones com a objectes i una denúncia salvatge de la crueltat del sistema, que tot ho vol contingut i domesticat.



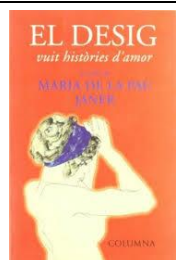
Dracs, Ofèlia. **Deu pometes té el pomer**. Barcelona: Tusquets, 2006. 142 p. ISBN 848310458X (*Premi La sonrisa vertical* 1979)

Entre històries calentes, algunes molt trivials, amb un toc d'humor en la majoria dels casos, el lector es trobarà revivint, en més d'una ocasió, situacions que, probablement, ell mateix ha experimentat.



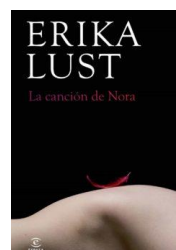
Guiu, Nora. **Tindrem temps: relats confinats**. Barcelona: Columna, febrer del 2021. 219 p. ISBN 9788466427425 [Disponible Biblio Digital](#)

Recull de relats eròtics de la persona que s'amaga darrere el perfil anònim de Twitter Nora Guiu. Durant el confinament el perfil va publicar contes sobre les relacions eròtiques condicionades per les restriccions de la pandèmia.



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

Vuit històries d'amors i desamors apassionats signades per algunes de les autores més importants de tots els temps: Edith Wharton, Kate Chopin, Katherine Mansfield, Virginia Woolf, Marguerite Yourcenar o Anaïs Nin.



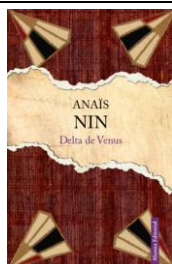
Lust, Erika. **La canción de Nora**. Barcelona: Espasa Libros, 2013. 265 p. ISBN 9788467018455

Nora té 24 anys, molt poc passat, molt sentit de l'humor i, sobretot, unes ganes infinites de gaudir de tot el que la vida li posa per davant.



Muñoz, José Luis. **Pubis de vello rojo**. Barcelona: Tusquets, 2000. 240 p. ISBN 8472231550 (*Premi La sonrisa vertical* 1990)

El jurat va valorar la delirant fantasia amb la qual l'autor fon el gènere de la novel·la negra o de terror i el de la novel·la eròtica que, en aquest cas, arrela en els inferns restituïts literàriament per un Marquès de Sade o Pieyre de Mandiargues .



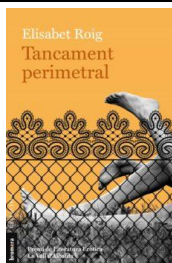
Nin, Anaïs. **Delta de Venus**. Madrid: Alianza, 2011. 351 p. ISBN 9788420664897

Ambientats al voltant de París de l'època, ofereix una visió lliure de les relacions humanes, en la qual l'erotisme i l'ànsia de plaer no exclouen ni la bellesa ni el sentiment, ni l'amistat ni la recerca de l'autenticitat.



Pérez Benages, Eva. **Les pomes d'Eva**. Alzira: Neopàtria, 2019. 129 p. ISBN 9788417464639

Tres dones en edats compreses entre els quaranta i cinquanta anys, i sis històries que expliquen moments importants a les seves vides, moments de canvi i de presa de decisions on la sexualitat i les relacions juguen un paper important per a descobrir el seu camí.



Roig, Elisabet. **Tancament perimetral**. Alzira: Edicions Bromera, juny, 2022. 101 p. ISBN 9788413582771
27é Premi de Literatura Eròtica de la Vall d'Albaida.

Una novel·la que celebra els plaers del cos i de la terra a pesar de l'adversitat col·lectiva de la covid.



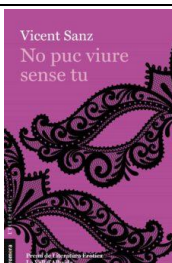
Sade, Marqués de. **Justine, o, las desgracias de la virtud**. Barcelona: Penguin, 2019. 377 p. ISBN 9788491054436 [Disponible Biblio Digital](#)

Una de les obres més escandaloses, polèmiques i perseguides del Marquès de Sade, així com una profunda crítica a la moral de la societat del seu temps.



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

L'odi, la cobdícia i la luxúria s'entrellacen en una novel·la negra sense deixar de banda l'erotisme, que li guanya la batalla al sensual i sobrepassa la delicada línia del prohibit.



Sanz, Vicent. **No puc viure sense tu**. Alzira: Bromera, maig 2021. 158 p. ISBN 9788413581620

Teresa i Jaume són una parella jove que ha heretat una antiga masia i no per raons de llinatge. En aquesta casa posaran a prova les seues fantasies sexuals fins a arribar al punt de muntar un negoci: una casa del plaer



Sexe fora de norma: literatura eròtica feminista. Barcelona: Raig Verd, març 2021. 197 p. ISBN 9788417925505 (*Primer volum*)

Des d'una perspectiva feminista, defugim els estereotips i rebutgem el discurs únic i indiscutible de com i per a qui ha de ser el plaer, el sexe i l'erotisme. Oferim una literatura eròtica fora de norma però normal en un recull de relats eròtics que respon a la diversitat de la sexualitat i de l'erotisme de la societat.



Vega, Irina. **Dame más.** Barcelona: Bruguera, noviembre 2020. 239 p. ISBN 9788402424006 (*Serie Complices 1*)

Luxúria. Desitjos compartits. I una parella que travessa tots els límits. La nova sèrie de literatura eròtica que et temptarà a provar plaers compartits.



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

Màxim començava a descobrir la sensualitat que desprenien tots aquells que l'envoltaven, un erotisme que també es reflectia en les nombroses pintures que omplien la casa

POESIA



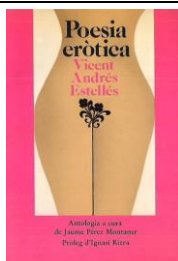
Amors sense casa: poesia LGBTQ catalana. Antologia i introducció a cura de Sebastià Portell. Barcelona: Angle, 2018. 235 p. ISBN 9788417214395

Un recorregut personal a la recerca dels desitjos i de les identitats sexuals i de gènere no normatius en la poesia catalana dels últims cent anys: maneres de voler, d'estimar, de desitjar i de ser.



Ambatlle, Andrea. **El coàgul.** Barcelona : Viena Edicions, octubre de 2020. 60 p. ISBN 9788417998707

Una història d'amor i desamor que recull en versos els racons més foscos del desig. El joc amb l'abisme, els límits, la carn i el poder entre individus.



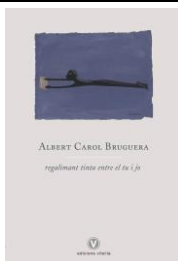
Andrés Estellés, Vicent. **Poesia eròtica.** Antologia a cura de Jaume Pérez Montaner. Barcelona: Laia, 1986. 126 p. ISBN 8472227995



Bastons Garcia, Montse. ***Fantasiant: poesia***. Barcelona: Editorial Comte d'Aure, març del 2020. 1410 p. ISBN 9788412116281



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

Un tractat d'amor minimalista. Un centenar de poemes breus nascuts de la lectura atenta, posats a reposar entre cor i estómac, i tornats al paper per ser llegits.



Cartró, Miquel. ***La pell sobre el setí***. Alzira: Neopàtria, 2019. 72 p. ISBN 9788417464622

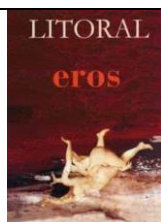
La pell sobre el setí és un nou treball poètic eròtic de Miquel Cartró que ens acosta la mirada a les festes sexuals en grup o swingers.



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



Eros. Edición: Antonio Lafarque & Lorenzo Saval. Torremolinos, Málaga: Revista Litoral S.A., 2020. 282 p. ISBN 9788494992155

Antologia sobre poesia eròtica.



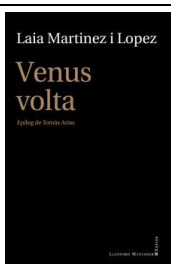
Janés, Clara. **Poesía erótica y amorosa.** Preliminar de María Zambrano; con un poema de María Victoria Atencia. Barcelona [etc.] : Vaso Roto, 2010. 222 p. ISBN 9788493584290

L'erotisme de Clara Janés és un erotisme que no menysprea, abans busca la connexió amb l'espiritual: en aquests versos l'amor és un vehicle cap a alguna cosa més alt sense deixar de ser pur gaudi i sensualitat ell mateix.



Marçal, Maria Mercè, 1952-1998. **Sal oberta.** Barcelona: Edicions 62, 1994. 107 p. ISBN 8429737103

Maria-Mercè Marçal ens endinsa en el món dels sentiments, de les emocions. Ens submergeix en els grans temes universals de l'ésser humà: l'amor, la solitud, la mort, la rebel·lió, la passió, el sexe.



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

Quan vaig néixer, tenia ales. Ho sé pel mal que em fan els omòplats cada vegada que em foto de lloros i em provo d'alçar. Per què em van caure o qui me les tallà sense jo adonar-me'n és el misteri que m'acompanyarà mentre m'arrossego desmembrada pel tros de vida que em toca.



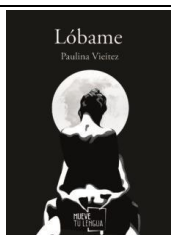
Salvat-Papasseit, Joan. **El poema de la rosa als llavis.** Barcelona: Angle, 2018. 123 p. ISBN 9788417214234 [Disponible Biblio Digital](#)

El poeta recorre en aquest clàssic de la literatura catalana tot l'itinerari amorós -del festeig al comiat- en una celebració ardent de la vida, el desig i la figura sensual de la dona.



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

Vadell es converteix, una vegada més, en el poeta de la passió, entre denúncia i rebel·lió, a flor de sexe i a punt de plor.



Vieitez, Paulina. **Lóbame.** Madrid: MueveTuLengua, 2019. 150 p. ISBN 9788417284831

La corporeïtzació de l'amor, el plaer i la seva projecció en el llenguatge ens porten la celebració de l'amor eròtic sense censures, amb un objecte de desig manifest, directe i lliure a on es donen de la mà el obertament sensual i sexual.

I a les xarxes, què hi trobem?

COMPTES A LES XARXES SOCIALS PER ESTAR INFORMADA CONTACTE AMB PROFESSIONALS



Andrea

Más allá del Orgasmo

Terapeuta sexual
Experta en placer femenino
Empoderamiento Sexual
Femenino

[@masalladelorgasmo](#)



Anna Salvia Ribera

Psicóloga en educación y
salud sexual

[@annasalviaribera](#)



Corriendo des de zero

Lurdes y Rafa

Menopausa amb més
vitalitat, energia i llibertat.

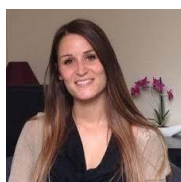
[@corriendodesdezero](#)



Elena Crespi

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

[@elenacrespi81](#)



Helena Galé

Psicòloga general sanitària.
Sexòloga clínica.
Psicoteràpia individual,
sexual y de pareja

[@sexsapiens](#)



Lyona Ivanova

Directora de videoclips y
dibujante

[@lyona_ivanova](#)



Marina Castro

Psicòloga especialitzada en
sexologia i teràpia de
parella.

[@marinacastropsi](#)



Menopausia y Alimentación

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

[@menopausiayalimentacion](#)



Mónica Manso

Maternidad y Menopausia

Embarazo, parto, crianza,
climaterio y menopausia

[@monicamansso](#)



Nutrición y Menopausia

Dietista-Nutricionista &
cocinera | Te ayudo a lograr
una menopausia saludable
transformando tu alimentación
| Salud +40

[@raquel.bernace](#)



Noemí Casquet

Periodista especializada en
sexualidad.
Escribo novelas de
liberación.
Sexualidad ancestral

[@mamacasquet](#)



Sylvia de Béjar

Sex coach

[@sylviadebejar](#)

Argus (espai personal)

<https://elmeuargus.biblioteques.gencat.cat/>

Atena (catàleg i préstec interbibliotecari)

<https://elmeuargus.biblioteques.gencat.cat/>

eBiblio – Biblio Digital

(plataforma de préstec de llibres electrònics)

<https://ebiblio.cat/> i APP Biblio Digital



Tots els butlletins bibliogràfics de la Biblioteca de Gandesa:

<http://www.gandesacat.cat/biblioteca/butlletins-bibliografics/>

També et poden interessar els següents butlletins:

[Dones i feminismes \(febrer 2022\)](#)

[Sexualitat femenina a la maduresa \(octubre 2021\)](#)

[Dones i feminismes \(febrer 2021\)](#)

[Sexualitat III \(desembre 2019\)](#)

Biblioteca de Gandesa

C. Teresa Borràs Domènech, 4

biblioteca@gandesacat.cat – 977420555 

<http://www.gandesacat.cat/biblioteca>

@bibliogandesacat

