

RECULL BIBLIOGRÀFIC

ADOLESCÈNCIA I JOVENTUT:
sexualitats, menstruació i espermarquia

març 2023

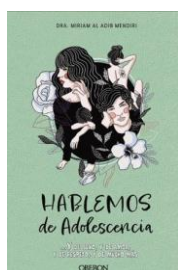


BIBLIOTECA
municipal de GANDESA

Els diferents recursos s'han classificat en tres blocs:

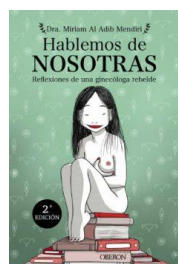
1. Sexualitats	2
2. LGTBIQ+	8
3. Menstruació	13
4. Espermarquia	16

1. Sexualitats



Al-Adib Mendiri, Miriam. **Hablemos de adolescencia: ... y de sexo, y de amor, y de respeto, y de mucho más**. Madrid : Oberon, 2022. 196 p. ISBN: 9788441546578 [Disponible Biblio Digital](#)

Aquest llibre ens ajuda a conèixer-nos millor però també fomenta l'esperit crític, el respecte i la tolerància envers tots els éssers humans. Més que un llibre per a adolescents, és a partir de l'adolescència



Al-Adib Mendiri, Miriam. **Hablemos de nosotras: reflexiones de una ginecólogo rebelde**. Madrid: Oberon, 2021. 164 p. ISBN 9788441543577 [Disponible Biblio Digital](#)

En aquest llibre parlarem de sexualitat, com vivim el patiment i la felicitat, el plaer i el dolor, l'amor i la por. Perquè no és possible ser feliços sense coherència, i no és possible ser coherents si no sabem qui som.



Arcarons Martí, Laura; Coll, Carlota. **Sexualitat en joc**. València: Sembra Llibres, març de 2021. 177 p. ISBN 9788416698530

Manual bàsic i didàctic que ens redescobreix l'educació sexual des de l'autoconeixement, la diversitat i el plaer. Un llibre necessari i ple de claus per transformar el model de sexualitat, combatre violències i ampliar drets i llibertats personals i col·lectives.



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

En una societat on «tot val» al sexe, aquest llibre ofereix consells per aconseguir gestionar les passions, amb el final d'estimar millor.



Borda, Iris. **¿Prácticas buen sexo?: cómo lograr una sexualidad feminista.** [Lloc de publicació no identificat]: Iris Borda, enero 2021. 177 p. ISBN 9788409282883

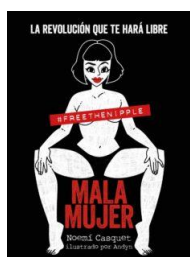
+18

Aquest llibre us ajudarà a aconseguir-ho. Et proposo un mètode mixt per millorar la teva sexualitat: una part teòrica, on l'analitzarem de manera senzilla però profunda, i una altra part pràctica, amb desenes d'exercicis que pots començar a aplicar des del primer moment.



Callao, Cristina; De Prada, Carolina. **Encantada de conocerme: el camino al placer a través del autoconocimiento.** Barcelona: Zenith, marzo de 2021. 215 p. ISBN 9788408238591

Un llibre per desaprendre tot allò que la societat ens ha fet creure sobre el sexe i aprendre a celebrar el nostre propi plaer.



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

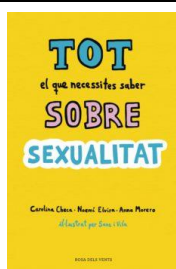
+18

“D'entre totes les coses que vaig poder escollir, vaig triar ser lliure. El viatge que vaig fer dins meu em va servir d'experiència i aprenentatge. Això, barrejat amb els anys de recerca en l'àmbit sexual com a periodista, m'ha fet ser qui soc: una mala dona.”



Castro-Grañén, Lara; Piedra, Marta. **Sex faqs: el que sí que pregunten els adolescents.** Barcelona: Larousse, 2022. 157 p. ISBN 9788419250612 [Disponible Biblio Digital](#)

Una obra imprescindible per aconseguir una relació sana amb la sexualitat basat en preguntes formulades per adolescents en tallers de sexualitat que s'imparteixen a instituts de Secundària.



Checa, Carolina; Elvira, Noemí; Moreno, Anna. **Tot el que necessites saber sobre sexualitat: per gaudir-la de manera sana i segura.** Barcelona: Rosa dels Vents, 2019. 203 p. ISBN 9788416930814

Trobaràs resposta a les preguntes que els i les joves (i no tan joves) acostumen a fer sobre sex, plaer, emocions, pràctiques sexuals, identitats i com tenir cura de nosaltres i de les persones amb qui compartim sexualitat.



Chusita Fashion Fever. **Esto no es un libro de sexo.** Barcelona: RBA, 2016. 156 p. ISBN: 9788427209855

Una guia sincera, divertida i sense censura en la qual es donen respostes. Es proposen idees i situacions per pensar sobre sexe llargament i, de passada, fer-se unes rialles!



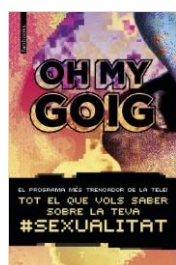
Crespi i Asensio, Elena; Soler, Elisenda (il·l.). **Habla con ellos de sexualidad**. Barcelona: Lunwerg Editores, 2019. 80, 114 p. ISBN 9788417858254 [Disponible Biblio Digital](#)

Amb aquest llibre s'ofereix una eina nova per abordar aquests temes a casa o entre iguals, amb la vista posada a trencar els estereotips i aconseguir una vida sexual i afectiva sana.



El consultori: amor, sexualitat, psicologia i alimentació: adolescents.cat. Barcelona: La Galera, 2015. 288 p. ISBN: 9788424655419

El consultori és divideix en tres grans blocs: psicologia, sexualitat i alimentació i està dirigit per psicòlegs experts en joves.



Elvira Marín, Noemí. **Oh my goig: tot el que vols saber sobre la teva sexualitat**. Barcelona: Fanbooks, 2018. 175 p. ISBN: 9788416716814 [Disponible Biblio Digital](#)

El llibre de l'exitós programa de sexualitat de Betevé. Es convida a endinsar-nos en una sexualitat plantejada des de la perspectiva de drets, amb una mirada honesta i integradora que intenta deixar lluny els tabús, els prejudicis i els estereotips.



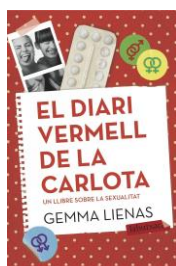
Fernandez Rodríguez-Acosta, Álvaro. **Nadie nace sabiendo: manual de sexualidad para jóvenes y no tan jóvenes**. Palma: Plan B Publicaciones, enero de 2022. 138 p. ISBN 9788418051425 [Disponible Biblio Digital](#)

Sense tabús ni desinformació, el farmacèutic més popular de les xarxes, Farmaceutico Fernández, ens explica en aquest llibre tot el que hauries de saber sobre sexualitat i salut



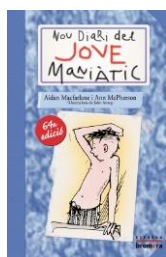
Hernando Caba, María; Branni Saliner, Monica. **¡Entérate! con Platanomelón: todo lo que nunca te han contado sobre sexo y relaciones**. Barcelona: Martínez Roca, 2020. 159 p. ISBN 9788427046993

Guia pràctica per donar resposta a preguntes sobre el sexe i la sexualitat, d'una forma divertida, ràpida i fàcil d'entendre.



Lianas, Gemma. **El diari vermell de la Carlota: un llibre sobre sexualitat**. Barcelona: Empúries, 2014. 250 p. ISBN 9788416334131

Llibre amb uns capítols novel·lats, en els quals la Carlota estableix una relació sentimental i sexual amb en Flanagan. i amb uns altres capítols en què, amb l'excusa d'un diari, la Carlota va exposant tot el que aprèn sobre la sexualitat i, de retruc, sobre els sentiments.



MacFarlane, Aidan; McPherson, Ann. **El nou diari del jove maniàtic**. Barcelona: Estrella Polar, 2013. 187 p. ISBN 9788415853411

Una guia divertida i sense complexos sobre l'adolescència, especialment pensada per als nois.



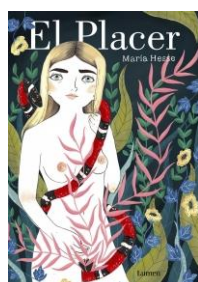
Malnero, Nayara. **Sexperimentando: todo lo que no se atrevieron a contarte: aprende y disfruta**. Barcelona: Planeta, 2016. 191 p. ISBN: 9788408156413

La jove youtuber i sexòloga Nayara Malnero et parla de sexualitat sense prejudicis: aprèn i gaudeix.



Graña, Raquel. **Sex On**. Barcelona: Vergara, juny de 2020. 253 p. ISBN 9788418045097

Un llibre amb consells sobre educació sexual per a adolescents, per la creadora del canal de YouTube *Íntimas Conexiones* amb Raquel Graña.



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.



Lyona. **Sex joh!: 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.



Machlus, Shaina Joy. **La paraula més sexi és sí**. Barcelona: L'Altra, 2019. 180 p. ISBN 9788494911088

Una guia informativa, nova i sexi sobre consentiment i educació sexual i contra la cultura de la violació.



Malnero, Nayara. **Sexo a distancia: 50 ideas, juegos y trucos para seguir disfrutando**. Barcelona: Lunwerk, octubre de 2020. 71 p. ISBN 9788418260155 [Disponible Biblio Digital](#)

+18

Aquest llibre t'ensenya tot allò que cal saber i et proposa 50 reptes per pujar cada cop més la temperatura. Només necessites un mòbil per donar curs a les teves fantasies.



Martín, Andreu; Ribera, Jaume. **El diari vermell del Flanagan**. Barcelona: Fanbooks, juliol del 2020. ISBN 9788417515997 (novel·la) [Disponible Biblio Digital](#)

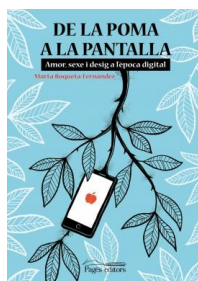
El Flanagan escriu un diari en què investiga els secrets de la sexualitat. Un llibre que us convida a parlar sobre el sexe.



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

+18

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.



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.



Sanchis, Rosa. **Karicies.com: però aquest llibre no anava de sexe?**. Gandia: Edicions 96, 2012. 238 p. ISBN 9788492763771

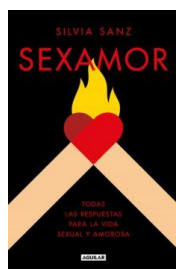
Apassionada blocaire, a través de karicies.blogspot.com, Rosa Sanchis ha iniciat una nova línia de treball en educació afectiva i sexual on incorpora textos i llenguatges propers a la cultura popular adolescent: cançons, sèries, pel·lícules, esdeveniments de les xarxes socials etc.



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

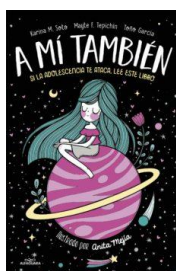
+18

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



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

Amb aquest llibre, Silvia Sanz, psicòloga experta en sexologia i teràpia de parelles, vol ajudar-te a capgirar totes aquestes situacions i a desxifrar l'enigma del SEXAMOR, que és l'essència de totes les relacions de parella



Soto, Karina M.; Tepichín, Mayte F.; García, Toño. **A mí también: si la adolescencia te ataca, lee este libro**. Barcelona: Alfaguara, 2017. 204 p. ISBN 9788420486758

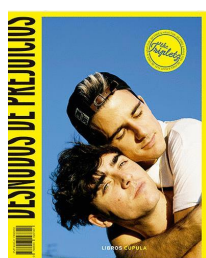
Consells sobre el cos adolescent, l'amor, l'amistat i el sexe; testimonis de noies com tu, i opinions d'experts.



Silverberg, Cory; Smyth, Fiona. **Sexo es una palabra divertida: un libro sobre cuerpos, sobre sentimientos y sobre ti**. Barcelona: Bellaterra, 2019. 165 p. ISBN 9788472909236



Un llibre d'educació sexual que aconsegueix transmetre de manera senzilla idees complexes per explorar una sexualitat lliure, plaent i diversa



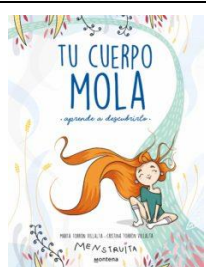
Pedrero, Sergi; Lorén, Lucas. **The Tripletz: desnudos de prejuicios**. Barcelona: Libros Cúpula, 2017. 3a ed. 192 p. ISBN 9788448023720

The Tripletz son transgressors en el que diuen i fan, parlen sense embuts i sense pèls en la llengua de temes que segueixen sent tabú a la nostra societat, com la transsexualitat, el sadomasoquisme, les relacions obertes o el VIH.



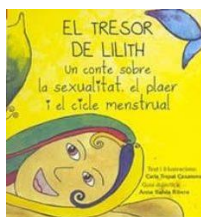
Silverberg, Cory; Smyth, Fiona. **Hablemos de sexo**. Barcelona: Edicions Bellaterra, 2022. 428 p. ISBN 9788418723537

Parlem de sexe és el primer llibre d'educació sexual integral per a tots, totes i totes; no només aborda els tres temes principals de la pubertat –les hormones, la reproducció i el desenvolupament–, sinó també el poder, el plaer i com ser una persona decent.



Torrón, Marta; Torrón, Cristina. **Tu cuerpo mola : aprende a descubrirlo**. Barcelona: Montena, junio de 2021. 154 p. ISBN 9788418318931 [Disponible Biblio Digital](#)

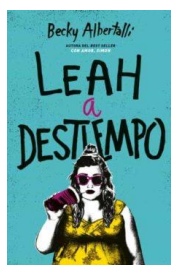
Després de l'èxit de La regla mola (si saps com funciona) arriba un nou llibre de la col·lecció Menstruïta per parlar-te del teu cos, perquè és genial, però cal aprendre a descobrir-ho.



Trepas Casanovas, Carla. **El tesor de Lilith: un conte sobre la sexualitat, el plaer i el cicle menstrual**. Barcelona: Industria Gráfica Cayfosa (Impresia Ibérica), 2013. 50 p. ISBN 9788461610907

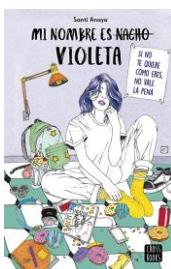
Una eina preciosa gràcies a la qual des de ben petites les nenes poden estimar-se, valorar-se, cuidar-se i respectar el seu cos. Els transmet una imatge positiva de la menstruació, el plaer i la sexualitat, i les ajuda a potenciar la seva autoestima

2. LGTBIQ+



Albertalli, Becky. **Leah a destiempo**. Madrid: Urano, 2018. 317 p. ; 22 cm. ISBN 9788492918034

L'autora torna al món de la seva novel·la aclamada *Amb amor, Simon*, amb aquesta història càlida i divertida sobre el primer amor i l'angoixa de l'últim any d'institut.



Anaya, Santi. **Mi nombre es Violeta**. Barcelona: Crossbooks, 2018. 222 p. ISBN 9788408194019.

Violeta és la noia nova de l'institut. Els seus nous companys no coneixen res del passat. I això ja li va bé. Perquè vol dir que ningú sap que fins als cinc anys va ser Nacho. Per primer cop li agrada un noi i sent que li ha d'explicar la veritat. Però cada vegada que ho intenta és incanac perquè té por que en surti corrent lluny



Arold, Marliese. **Sandra ama a Meike**. Salamanca: Lóquez, 2001. 140 p. ISBN 848980401X

Novel·la que narra l'amor entre dues dones.



Baltasar, Eva, autor. **Boulder**. Barcelona: Club Editor, març de 2020. 145 p. ISBN 9788473292573. [Disponible Biblio Digital](#)

La protagonista de Boulder és una dona atreta per la solitud com per un imant i ens parla de l'agitament d'una relació lesbiana.



Bannon, Ann. **Una noia diferent**. Barcelona: Labutxaca, 2013. 274 p. ISBN 9788499305981

Narra l'arribada de la Laura a la universitat. La seva tímida i les seves maneres extremament educades contrasten amb la sinceritat de la Beth, la primera persona que coneix només arribar al campus.



Bermúdez Raventós, Ian; Cantero, David. **Transito**. Barcelona: Pol·len : Bellaterra, 2015. 80 p. ISBN 9788486469887

Parla de ser trans, de les possibilitats que hi ha en aquest camí, de poder ser trans de la manera que es vulgui, de la recerca de la felicitat.



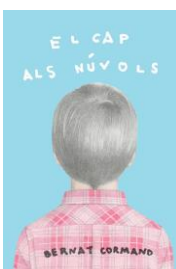
Borinsky, Agnes, **Sasha Masha**. Barcelona : Kakao Books, febrer de 2021. 273 p. ISBN 9788412189582

L'autora trans Agnes Borinsky explora la identitat de gènere, l'amistat i el romanç queer en aquesta novel·la #OwnVoices lírica i sincera.



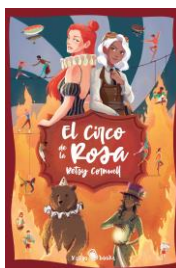
Boyne, John. **El meu germà es diu Jessica**. Barcelona: Empúries, juny del 2020. 221 p. ISBN 9788417879440 [Disponible Biblio Digital](#)

De l'autor del Nen amb el pijama de ratlles tenim aquesta novel·la escrita amb la mateixa sensibilitat, ironia i capacitat d'emocionar. Una novel·la plenament actual, imprescindible per a totes les edats.



Cormand, Bernat. **El cap als núvols**. Barcelona: L'Altra Tribu, gener del 2022. 109 p. ISBN 9788412312317

L'Elies té onze anys i li agrada anar a l'escola tot i que altres anys ho ha passat malament i ha hagut d'aguantar mofes i insults d'alguns companys. Aquest curs hi ha la Vane, la seva millor amiga i confessora però també el Tomàs, un nen que li té el cor robat.



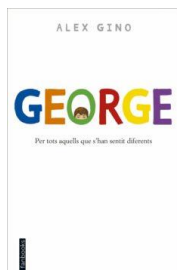
Cornwell, Betsy. **El circo de la rosa**. Barcelona: Kakao Books, setembre de 2020. 285 p. ISBN 9788412028867 [Disponible Biblio Digital](#)

El circo de la rosa barreja prosa i poesia per recrear el món d'Esting amb una ambientació envoltant i inoblidable. Conté representació lèsbica, trans, bisexual i NB.



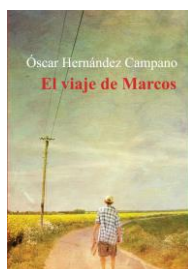
Garden, Nancy. **Annie en mis pensamientos**. Barcelona: Kakao Books, setembre de 2019. [Disponible Biblio Digital](#)

Un clàssic a la ficció juvenil lèsbica. Narra la història d'amor de dues noies molt diferents, Annie i Liza, amb la ciutat de Nova York de fons.



Gino, Alex. **George: per a tots aquells que s'han sentit diferents**. Barcelona: Fanbooks, 2016. 229 p. ISBN 9788416297580. [Disponible Biblio Digital](#)

Quan la gent mira en George pensen que veuen un nen. Però ella sap que no és un nen. Ella sap que és una nena. George pensa que haurà de mantenir això en secret per sempre.



Hernández Campano, Óscar. **El viaje de Marcos**. Madrid: Egales, 2017. 261 p. ISBN 9788416491575

En el transcurs d'un viatge amb tren, Marcos recorda l'estiu del 1970, quan enmig d'un bucòlic paisatge de camps de cereals, estanys i molins, va conèixer l'amor, va descobrir la seva sexualitat, va patir l'odi, la intolerància, i va veure com la seva vida canviava per sempre.



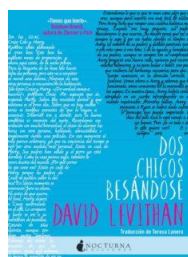
Highsmith, Patricia. **Carol**. Barcelona: L'Avenç, 2016. 331 p. ISBN 9788488839930 [Disponible Biblio Digital](#)

Carol, ja a la trentena, és una dona sofisticada, una mestressa de casa a punt de divorciar-se i d'iniciar una batalla legal per la custòdia de la seva única filla. Therese se sent irresistiblement atreta per Carol, i totes dues inicien un viatge que no saben on les durà.



Jaigirdar, Adiba. **La guerra de la henna**. Barcelona : Kakao Books, abril de 2022. 325 p. ISBN 9788412318944

Quan Nishat surt de l'armari amb els pares, aquests li diuen que les noies musulmanes no poden ser lesbianes. No obstant, Nishat no pot dir al seu cor qui l'ha d'atreure. I l'atreu molt la Flàvia, una antiga companya de classe que ha tornat a Dublín.



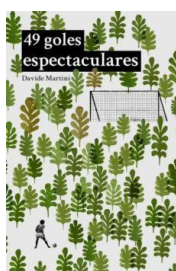
Levithan, David. **Dos chicos besándose**. Barcelona: Nocturna, 2016. 236 p. ISBN 9788494527753. [Disponible Biblio Digital](#)

Craig i Harry tenen disset anys, un passat en comú i un objectiu actual: batre el rècord del petó més llarg de la història. I, de passada, demostrar que dos nois fent-se un petó és una cosa completament normal. «Aquest és el poder d'un petó: no et pot matar, però sí que et torna a la vida»



Lightwood, Mike. **El fuego en el que ardo**. Barcelona: Plataforma, 2016. 379 p. ISBN 9788416620197

Una novel·la que narra la crua realitat que solen viure molts adolescents homosexuals i que està molt lluny de les pel·lícules i les sèries que t'expliquen el meravellós món gay.



Martini, Davide. **49 goles espectaculares**. Madrid: Dos Bigotes, 2015. 192 p. ISBN 9788494241369.

Narrada en primera persona i construïda seguint l'estructura d'un diari escolar, és un exemple excel·lent de llibre apte per a totes les edats que aborda amb sinceritat i sense embuts els dilemes d'un adolescent obligat a trobar-se a si mateix.



Olid, Bel. **Tina Frankens**. Barcelona: Fanbooks, 2021. 163 p. ISBN 9788417515027. [Disponible Biblio Digital](#)

Excel·lent recreació del mite de Frankenstein des d'una perspectiva contemporània i femenina valenta. Després de l'èxit de la novel·la, Bel Olid ha escrit una segona part dedicada en part a la companya de viatge fidel de Tina, Kora.



Oseman, Alice. **Heartstopper**. Barcelona: Fanbooks, març 2020-2022. 4 volums. [Disponible Biblio Digital](#)

La novel·la gràfica que ha triomfat a la xarxa i ha conquerit milions de cors! Dos nois es coneixen. Es fan amics. S'enamoren. Per què ens entossudim a fer complicades les emocions més senzilles?



Pallás Gozalo, David. **El Plumas**. Gran Canaria: Editorial Siete Islas, 2022. 234 p. ISBN 9788412353372

Atreveix-te a descobrir aquest cant a la diversitat que t'atrapa des de la primera línia, ensenyant-nos la bellesa de l'amistat, el respecte i el primer amor.



Pueyo, Chris. **El chico de las Estrellas**. Barcelona: Destino, 2015. Descripció 208 p. ; 23 cm. ISBN 9788408146872

La història d'un nen que no va tenir una infància fàcil ni a casa ni a l'escola. Una història de superació, de com una persona s'enfronta a les seves pors, els crida en veu alta i no se n'avergonyeix.



Rodríguez Gasch, Concepción. **Llámame Paula**. Barcelona: Bellaterra, 2016. 129 p. ISBN 9788472907546

Quan la Paula va néixer tots van creure que era un nen, però ella sabia que no era així. El dia que mor la seva mare comencen els seus problemes, ja que el seu pare i la seva àvia, amb els quals es veu obligada a viure, no semblen disposats a acceptar la seva veritable identitat.



Vilaplana, Silvestre. **El triangle rosa**. Alzira: Bromera, 2016. 150 p. ISBN 9788490267288.

Dani menteix. Menteix molt bé. Però ho fa per pura supervivència. Sense dramatismes i amb bona cosa d'humor, assistim al descobriment de l'opció sexual d'un adolescent.



Wilkinson, Lili. **Pink**. Barcelona: Kakao books, setembre de 2021. 324 p. ISBN 9788412189599

Pink és una comèdia exquisida sobre l'acceptació personal, el gaudi culpable de la cultura de masses i trobar una família on menys t'ho esperes.



Williamson, Lisa. **L'art de ser normal**. Barcelona: Fanbooks, 2016. 414 p. ISBN 9788416297559 [Disponible Biblio Digital](#)

Una història sobre la lluita per la normalitat de ser diferents. Què significa, per a tu, ser «normal»?

3. Menstruació



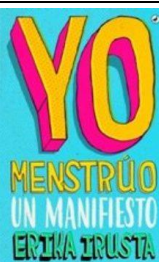
EsCarolota. **Así son nuestras reglas**. Barcelona: Pol·len Edicions, noviembre 2019. 112 p. ISBN 9788416828722

Il·lustra la menstruació des d'una diversitat de cossos i vivències, amb humor i mirada feminista.



Irusta R., Erika. **Diari d'un cos**. Barcelona: Catedral, 2016. 425 p. ISBN: 9788416673179

Aquest llibre il·lumina molts aspectes ocults dels estats pels que passa el cos femení durant el cicle menstrual. El llibre té la capacitat alliberadora de fer-nos veure com a normal allò que a dia d'avui encara es considera una molèstia o una debilitat.



Irusta R., Erika. **Yo menstrúo: un manifiesto**. Barcelona: Catedral, 2018. 167 p. ISBN 9788416673735

Aquest llibre no va de menstruació. Va de la cultura. De com ens han ensenyat a llegir i a escriure els nostres cossos, de quin lloc ocupem en la societat. Va de la teva feina. Va de política. Va de sexe. Va de la teva identitat. Va de què suposa menstuar en aquesta societat. Va de tot el que t'importa i mai t'han explicat.



Koyama, Ken. **Menstru: tu amiga fiel**. Salou: Tomodomo, 2020. 224 p. ISBN 9788416188956 (sèrie de 4 volums)

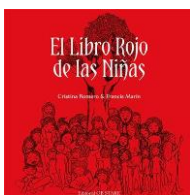
Una sèrie de còmics basats en fets reals que tracta la menstruació amb humor i quotidianitat.



Paloma Alma. **Cyclo: tu menstruación sostenible y en positivo**. Barcelona: Montena, marzo de 2020. ISBN 9788418038617

[Disponible Biblio Digital](#)

Menstruació sostenible: una manera més sana i ecològica de viure el teu cicle. Viu la teva menstruació en positiu.



Romero, Cristina. **El libro rojo de las niñas**. Tenerife: Ob Stare, 2016. 47 p. ISBN: 9788494260681

El llibre neix per acompanyar i donar poder a les nenes en el seu camí cap a la maduresa, però també és un llibre per a les mares, i per a totes les dones, perquè ens ajuda a curar ferides de la nostra pròpia infantesa.



Salvia Ribera, Anna. ***El baile de la vida en las mujeres: un recorrido por nuestras etapas vitales al natural***. Navarra: La Fertilidad de la Tierra, 2018. 69 p. ISBN 9788494826733

Explica de manera holística però senzilla com són les nostres etapes vitals; el nostre interior semblant a la flor més lliure, més bonica i més evolucionada.



Salvia Ribera, Anna. ***La regla mola: si saps com funciona.*** Barcelona: Montena, abril de 2020. 160 p. ISBN 9788418483806
[Disponible Biblio Digital](#)

Explica tot el que necessites saber per viure aquests canvis amb confiança i benestar. Un llibre imprescindible per totes les noies que estan començant a fer el canvi, que acaben de tenir la seva primera regla o que porten alguns anys menstruant.



Salvia Ribera, Anna. ***Una nueva manera de menstruar: conociendo y respetando tu cuerpo y tus necesidades menstruales.*** Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial, abril de 2021. 137 p. ISBN 9788402423948 [Disponible Biblio Digital](#)

Llibre que desdibuixa els tabús de la regla i construeix un camí cap a una nova cultura menstrual.



Salvia Ribera, Anna; Jarpa, Constanza (il.). ***Viatge al cicle menstrual.*** Girona: Impremta Costa, maig 2019. 126 p. ISBN

Et permet descobrir les qualitats que el teu cicle menstrual et regala i com en canvis al llarg. Amb les seves il·lustracions clares i senzilles entendràs què és el cicle menstrual, com funciona i com pots potenciar-ne totes les fases. Inclou part teòrica i exercicis pràctics per conèixer els teus propis cicles i saber cooperar-hi.



Serrano, Julia. ***Mamá, me ha venido la regla.*** Córdoba: Arcopress, cop. 2018. 61 p. ISBN 9788417057565

Llibre de trobades i retrobaments. Dubtes, preguntes, respostes, alegria, por i curiositat. Tot això és el que conté aquesta deliciosa història gràfica que ens parla del cos femení i el seu principal canvi.



Stynes, Yumi. ***¡HOLA menstruación!***. Madrid: Liana Editorial, febrer de 2020. ISBN 9788412140712

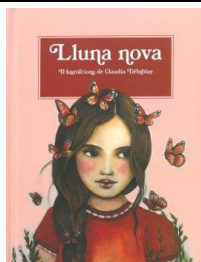
Una guia completa, omple de respostes a preguntes d'adolescents reals. Un llibre perfecte per a les preadolescents.



Thiébaud, Élise. ***Esta es mi sangre : pequeña historia de la(s) regla(s), de la que la tienen y de los que las marcan.***

Xixón: Hoja de Lata, 2018. 275 p. ISBN: 9788416537303

Escrit per la periodista i feminista francesa Élise Thiébaud, ens ofereix, en to amè i desenfadat, una història política i personal de la menstruació.



Tremblay, Claudia. ***Lluna nova*** / il·lustracions de Claudia Tremblay. Barcelona: ING, 2018. 48 p. ISBN: 9788494830013



És un gran regal perquè les nenes puguin començar aquesta nova etapa de la seva vida de manera conscient i connectada amb el cicle femení i, tot, com una vivència positiva i sagrada.



Zamolo, Lucía; Kang, Melissa. ***El vermell mola.*** Barcelona: Takatuka, 2019. 96 p. ISBN 9788417383503

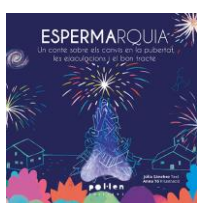
L'objectiu del llibre és donar poder a les noies que van a tenir o han tingut les seves primeres experiències amb la regla, contribuint a crear una nova cultura sobre el cos de la dona que serveixi per respectar els seus cicles fisiològics.

4. Espermarquia



Salvia Ribera, Anna; Torrón Villalta, Cristina. ***El semen mola: pero necesitas saber cómo funciona***. Barcelona: Montena, abril del 2022. 160 p. ISBN 9788418798412. [Disponible Biblio Digital](#)

Aquest llibre vol donar resposta a la manca de recursos vers l'educació sexual dels nois i a les demandes de les famílies i educadors, proposant una mirada positiva i respectuosa sobre la sexualitat masculina, la primera ejaculació i el semen.



Sánchez, Júlita. ***Espermarquia: un conte sobre els canvis en la pubertat, les ejaculacions i el bon tracte***. Barcelona: Pol·len Edicions, octubre 2021. 34 p. ISBN 9788418580277

En Joan està al final de la pubertat i s'aproxima la vivència de la seva primera ejaculació, l'espermarquia. La seva fertilitat està florint i té curiositat i ganes d'ejacular per primera vegada.

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/>

Biblioteca de Gandesa

C. Teresa Borràs Domènech, 4

biblioteca@gandesacat.cat – 977420555 

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

@bibliogandesacat

