

Agosto  
2023

Abuztua  
2023

Boletín temático · Gaikako buletina

## BOLETIN TEMÁTICO

"MENSTRUACIÓN Y MENOPAUSIA"

"HILEKOA ETA MENOPAUSIA"

GAIKAKO BULETINA

Centro de Documentación - Biblioteca  
de Mujeres Silvia Fernández Viguera

Silvia Fernández Viguera Emakumeen  
Dokumentazio Gunea-Liburutegia

Fundación  
 **IPES**  
Fundazioa



Ayuntamiento de  
**Pamplona** | Iruñeko  
Udala

Instituto  
Navarro  
para la Igualdad



Nafarroako  
Berdintasunerako  
Institutua

Gobierno  
de Navarra



Nafarroako  
Gobernua



AGENDA  
2030

## AGOSTO - Boletín temático

El sistema patriarcal y capitalista ha necesitado imponer el binarismo sexual y reducir la sexualidad de las mujeres al ámbito reproductivo, llenando nuestros cuerpos de tabús, estigma y represión. La menstruación y la menopausia han sido experiencias atravesadas por toda esa desigualdad y control. Así, se ha impuesto una cultura normativa ligada a la vergüenza, a la suciedad o a la enfermedad que ha enriquecido a las farmacéuticas, y ha fomentado el consumismo también cuando la industria ha transmitido otros mensajes "positivistas".

Por eso, también ha sido un campo de resistencia feminista, de reapropiación del cuerpo y resignificación y transformación política. Por eso, se ha reivindicado la diversidad y se ha puesto en tela de juicio la tiranía de la juventud y de la función reproductiva. Por eso, se han compartido saberes y prácticas alternativas para combatir la ideología patriarcal que regula cómo y para qué sangramos o dejamos de sangrar. En este boletín encontraréis ensayos, algunas ficciones, libros ilustrados, literatura infantil, que ahondan en esta temática, la amplían y la iluminan. Como siempre, te esperan en la biblioteca.

## ABUZTUA - Gaikako buletina

Sistema patriarkalak eta kapitalistak sexu-binarismoa inposatu du, eta emakumeen sexualitatea ugalketa-eremura murriztu, gure gorputzak tabuz, estigmatz eta errepresioz betez. Hilekoa eta menopausia desoreka eta kontrol horrek guztiak zeharkatutako esperientziak izan dira. Horrela, lotsari, zikinkeriarri edo gaixotasunari lotutako arau-kultura nagusitu da, farmazeutikak aberastu dituen, eta kontsumismoa sustatu duena industriak beste mezu "positibista" batzuk transmititu dituen ere.

Horregatik, erresistentzia feministarako eremua ere izan da, gorputzaren berrjabetzearako, esanahi berrietarako eta eraldaketa politikorako eremua. Horregatik, aniztasuna azpimarratu da, eta zalantzan jarri da gaztetasunaren eta ugalketa-funtzioaren tirania. Horregatik, jakintza eta praktika alternatiboak partekatu dira, nola eta zertarako botatzen dugun odolaren edo uzten diogun odola botatzeari arautzen duen ideologia patriarkalari aurre egiteko.

Buletin honetan saiakerak, fikzio batzuk, liburu ilustratuak, haur literatura aurkituko dituzue, gai honetan sakondu, zabaldu eta argiztatzeko dutenak. Beti bezala, liburutegian dituzu zain.

# ENSAYO · SAIAKERA

## SANGRE Y RESISTENCIA - Miren Guillo



Sangre y resistencia nos sumerge en distintas transformaciones sociales y culturales que estamos viviendo a partir de una etnografía corporal sobre políticas y culturas menstruales alternativas. Identifica los principales significados biomédicos y culturales que conforman la normatividad menstrual. Analiza las configuraciones de género y las prácticas políticas, sensoriales y estéticas surgidas en las últimas décadas fruto de las luchas feministas. Este libro plantea un recorrido etnográfico a través de los itinerarios corporales de las protagonistas de la investigación que, desde sus diversos contextos y mediante estrategias feministas, nos muestran las políticas que buscan imaginarios corporales alternativos, epistemologías y prácticas de salud, y tecnologías feministas relacionadas con la menstruación.

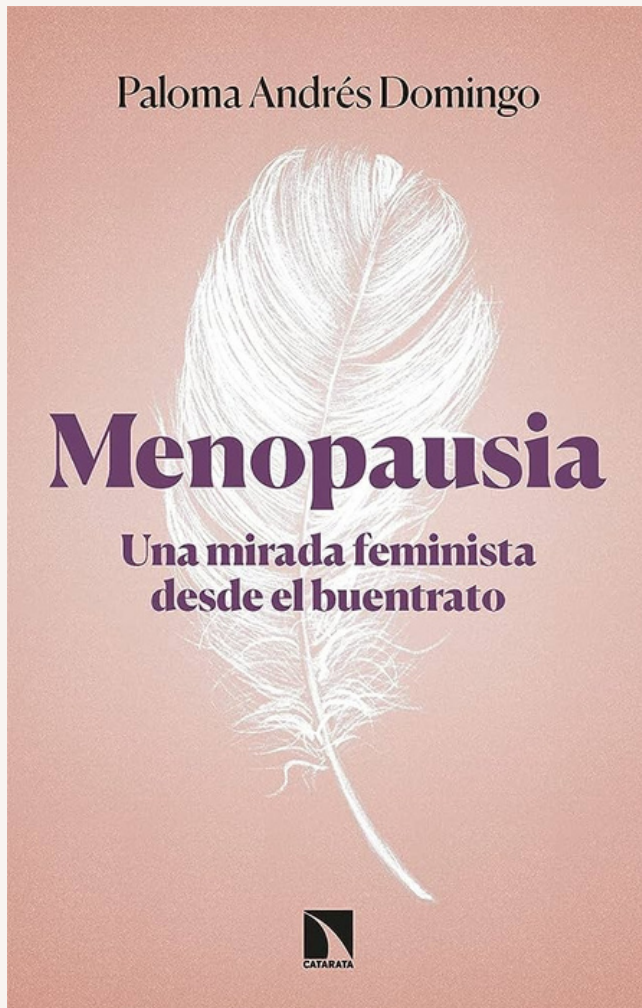
## CÓMO MEJORAR TU CICLO MENSTRUAL

Lara Briden

Lara Briden nos ofrece generosamente las observaciones de su trayectoria de más de veinte años en la atención clínica como médica naturópata para profundizar en el estudio de nuestras hormonas y nuestro ciclo menstrual. Su enfoque nos propone una profunda escucha de nuestro cuerpo y sus procesos, y a partir de ese ejercicio nos acerca el conocimiento científico de un modo simple, en diálogo con las hierbas medicinales, la alimentación, y la adaptación de nuestros hábitos cotidianos a lo que cada una necesita en cada etapa de su vida.



## MENOPAUSIA - Paloma Andrés



El climaterio y la menopausia marcan, con el cese de las funciones reproductivas, la entrada de las mujeres en la segunda mitad de la vida, su tránsito a la vejez. Sobre estos fenómenos ha prevalecido una desvalorización social, atravesada de prejuicios y estereotipos, asociados por lo general a una pérdida del esplendor de la vida y al rechazo de su impermanencia. Durante mucho tiempo y hasta fechas recientes, la menopausia ha sido considerada una enfermedad, una endocrinopatía con multitud de secuelas, susceptible de tratamientos farmacológicos que, además de aliviar los síntomas, permitirían la prevención de dolencias propias de la vejez: fracturas osteoporóticas, infartos, alzhéimer, etc.. Este libro explica cómo es y ha sido comprendida y percibida la menopausia en la ciencia, la historia y en las diferentes sociedades, al mismo tiempo que propone su resignificación integral desde el autoconocimiento, la autonomía y el buentrato.



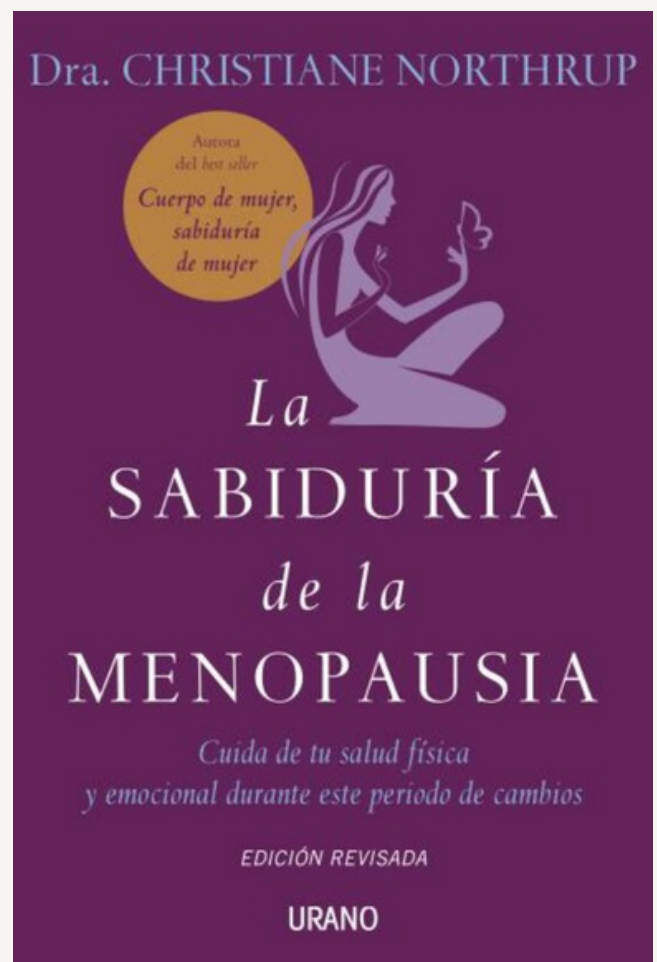
## DIARIO DE UN CUERPO -Erika Irusta

Diario de un cuerpo es un texto íntimo y de una sinceridad extraordinaria. Ilumina infinidad de aspectos ocultos de los estadios por los que pasa el cuerpo femenino a lo largo del ciclo menstrual. El libro tiene la capacidad liberadora de hacernos ver como normal aquello que hasta hoy era entendido como un estorbo o una debilidad.

## LA SABIDURÍA DE LA MENOPAUSIA

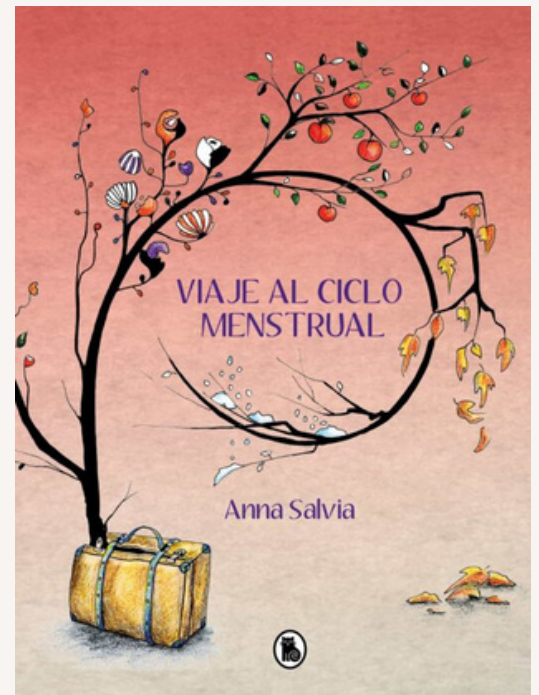
Dra. Christiane Northrup

La Dra. Northrup defiende que "el cambio" es algo más que una serie de problemas físicos que hay que "arreglar", ya sea con hormonas o con hierbas. Este "cambio" es una verdadera revolución física y mental, algo que la mujer no experimentaba con esa intensidad desde la adolescencia. La menopausia no es un tiempo de pérdidas; ahora más que nunca, la lectura de este libro ayudará a la mujer a interpretar el auténtico mensaje que le está enviando su cuerpo, y que le dice que se encuentra en un momento de gran fortalecimiento vital y de energía positiva, un tiempo propicio para la liberación y la realización plenas.



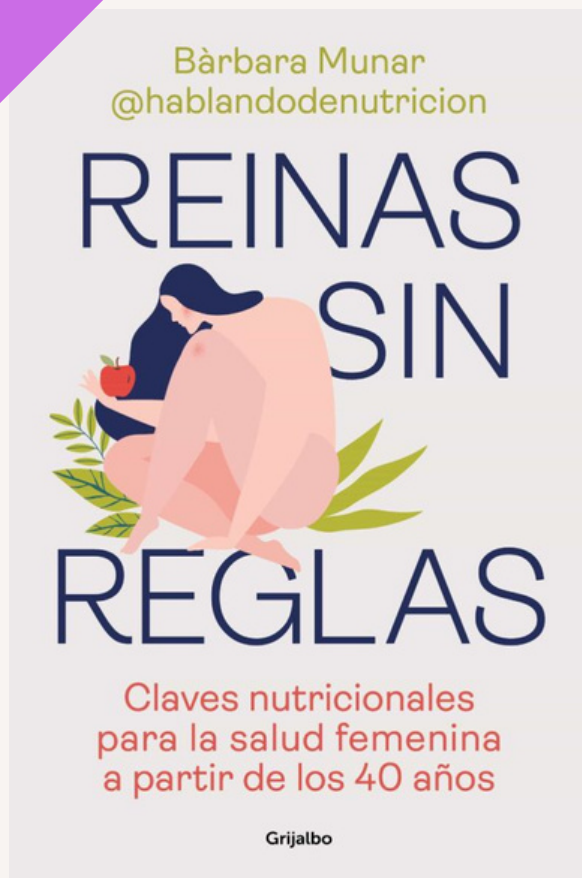
## VIAJE AL CICLO MENSTRUAL - Anna Salvia

Con Viaje al ciclo menstrual Anna Salvia ha revolucionado la manera en la que las mujeres percibimos la menstruación y el ciclo menstrual. Ahora ofrecemos una edición revisada para que muchas más puedan descubrir las cualidades que el ciclo les regala, dejar de luchar en su contra y aprender a sacarle todo el provecho.



## REINAS SIN REGLAS – Barbara Munar

Las mujeres vivimos más de un tercio de nuestra vida sin menstruar, pese a ello la menopausia y el climaterio son un gran desconocido para la mayoría de nosotras porque la experiencia de esta época ha sido un tabú que relacionábamos con la vejez y con el fin de la feminidad. Durante el climaterio el sistema hormonal se altera y causa cambios físicos y psicológicos, pese a ello, es una etapa que puede ser maravillosa, pero dependerá de nuestra actitud y de la información veraz que manejemos tanto en los años previos como durante esta etapa. Este libro responde a preguntas como: ¿Por qué aumentamos de peso a partir de los 40? ¿Por qué nos falta energía o tenemos tantos cambios de humor? ¿Por qué se nos hincha la barriga o tenemos menos deseo sexual? ¿Cómo podemos reducir los sofocos? Y nos da herramientas para que aprendamos que, comiendo variado, centrándonos en la calidad y sin contar calorías podemos perder contorno, desinflamarnos, tener más energía, mejorar tu calidad de sueño, tu libido y reducir los sofocos.



## ¿POR QUÉ ME DUELE TANTO LA REGLA? -

Elena Serrano del Pozo

En este libro, Elena Serrano, dietista y paciente de endometriosis, desvela las claves para comprender bien en qué consiste esta dolencia, a qué profesionales puedes acudir para tratarla y qué más puedes hacer para marcar la diferencia, empezando por la nutrición, que es la pieza clave de todo este puzzle y la mayor aliada para mejorar tu calidad de vida.



## NUESTRA MENOPAUSIA - Anna freixas

«El color del relato cultural sobre la menopausia ha sido sistemáticamente tirando a negro. De acuerdo con él, en ella se concentran un cúmulo de problemas y amenazas para las mujeres que van del infarto a la depresión, de la frigidez a la osteoporosis, de la depresión al envejecer, entre otros males posibles, que llevan a que cualquier persona que los interiorice, la tema y no sin razón. Hay un mutismo sospechoso acerca de sus posibles bondades, quizás temiendo que pueda producirse un entusiasmo colectivo y contagioso por parte de las mujeres "afortunadamente sin regla". Una rebelión de muchas mujeres, sabias y libres.

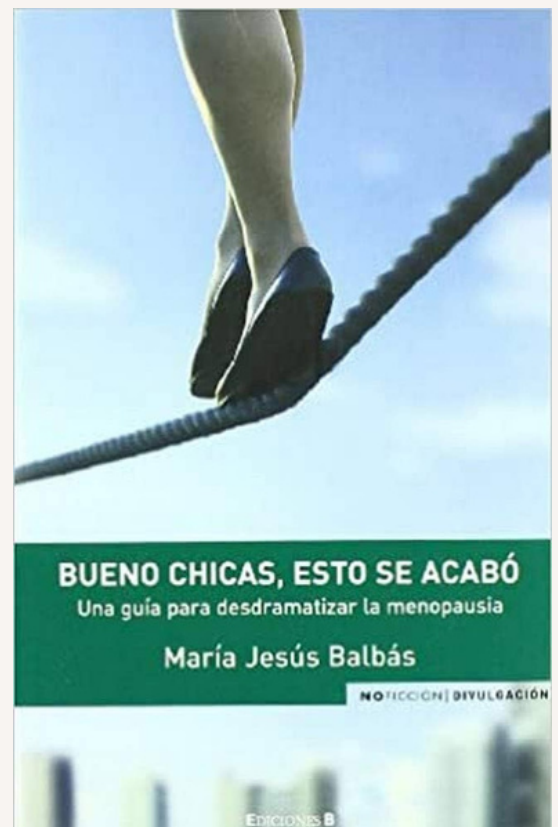
## LUNA ROJA - Miranda Gray



Antigua sabiduría menstrual para la mujer moderna. El ciclo menstrual era para nuestras antepasadas una fuente de maravillosas energías creativas, espirituales, sexuales, emocionales, mentales y físicas. Se trataba de un don que impulsaba a la mujer a renovarse cada mes, a manifestar y crear el mundo que la rodeaba, a conectar profundamente con la tierra y su familia, así como a expresar su sabiduría e inspiración. Miranda Gray nos explica que cada mujer dispone de una naturaleza cíclica única, y nos guía para vivir de forma apasionada y creativa basándonos en nuestros ciclos personales, a la vez que explora la conciencia femenina encerrada en la sabiduría ancestral, la mitología y los cuentos tradicionales occidentales, sugiriendo ejercicios y métodos prácticos (incluido el Diagrama Lunar) que facilitan la exploración del profundo significado de ser una Mujer Cíclica.

## BUENO, CHICAS, ESTO SE ACABÓ María Jesús Balbás

Desde siempre, la menopausia ha sido entendida como una capitulación de la mujer ante el paso inexorable de los años. Txusa Balbás, ginecóloga y médica homeópata, opina de otro modo: cree que la menopausia bien puede ser una etapa que debe celebrarse y que incluso llega a procurar ciertas satisfacciones a la mujer. Un libro divulgativo, clarificador y rompedor.

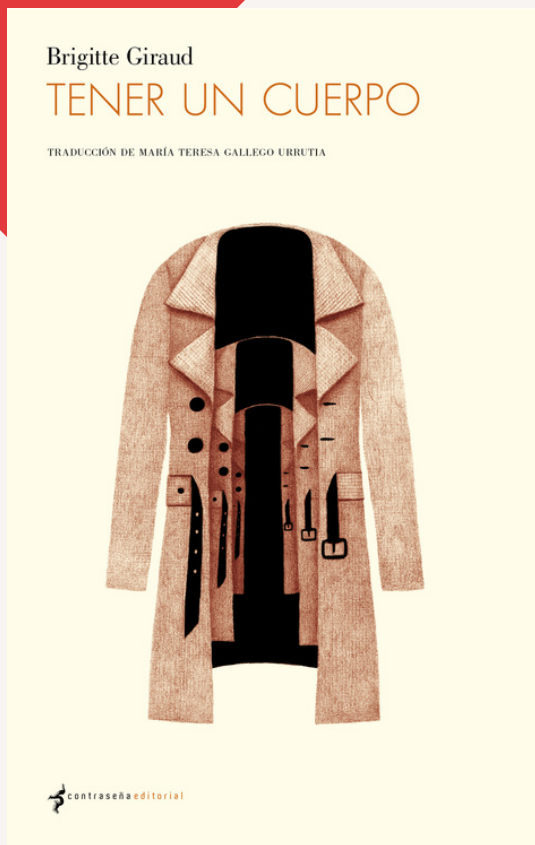




# NOVELA · ELEBERRIA

## TENER UN CUERPO - Brigitte Giraud

Estructurada en cinco capítulos, que se corresponden con cinco períodos clave de la vida de la narradora, "Tener un cuerpo" sigue el recorrido vital de una mujer, que coincide en muchos aspectos con el de la propia Brigitte Giraud, desde que es niña hasta que, tras un período de duelo por un suceso traumático, emerge del pozo en el que se había sumido. Lo original de esta obra es que la narración de todos los hechos que jalonan esa vida (por citar solo algunos, la primera menstruación, las primeras relaciones sexuales, un aborto, un accidente de moto, el nacimiento de su hijo, los intentos frustrados por quedarse embarazada de nuevo, la pérdida de un ser querido y el duelo que sigue a la misma) se centra en cómo los siente y percibe el cuerpo.

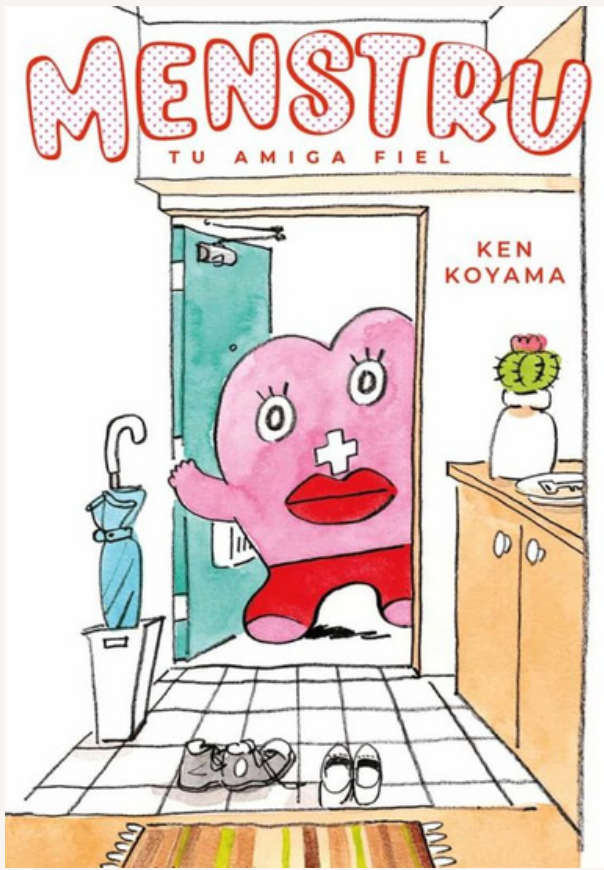


## FLORESCENCIA - Kopano Matlwa

Desde que era niña, Masechaba sueña con hacerse médico y salvar vidas. En una joven Sudáfrica que no ha cerrado en absoluto las heridas de su pasado, la medicina le parece una vía ideal para contribuir a apaciguar el sufrimiento de una sociedad todavía xenófoba, machista y supersticiosa. Pero a la vez que trata de aliviar el dolor ajeno —trabajando en un hospital con pocos recursos y enfrentándose a diario con las penurias del sistema público de salud, que muchas veces pondrá a prueba su vocación— Masechaba tiene que lidiar con sus propios demonios: los fuertes dolores de menstruación y la vergüenza asociada a la misma, el duelo por el suicidio de su hermano y las presiones de una madre profundamente religiosa y reaccionaria que trata de alejarla de su única amiga, Nyasha, una combativa chica de Zimbabue que hará abrir los ojos a Masechaba sobre la creciente tensión xenófoba que acarrearán los ecos del apartheid.



# CÓMIC · KOMIKIA



## MENSTRU, TU AMIGA FIEL - Ken Koyama

Te puede ir mal en el trabajo, los estudios o el amor, pero hay alguien que jamás te fallará: ¡tu fiel amiga, la menstruación!

Ya está aquí otra vez ¡Menstru nunca falta a su visita mensual! Y, aunque sea una bruta que te machaque a base de apetito, ansiedad y dolores, sabes que nadie te querrá como ella.

## ASÍ SON NUESTRAS REGLAS - Escarolota

Regla, menstruación, periodo. ¿Qué es? ¿Qué pasa si no viene? ¿Qué se puede usar cuando te baja? ¿Todas las personas la vivimos igual? Así son nuestras reglas ilustra la menstruación desde una diversidad de cuerpos y vivencias, con humor y mirada feminista. Las historias que aquí veréis son fruto de conversaciones que tuvo la ilustradora EsCarolota con diferentes personas. Hablar de la regla con otras personas, conocer otras vivencias y otros puntos de vista ayuda a abrir la mente y a crecer.





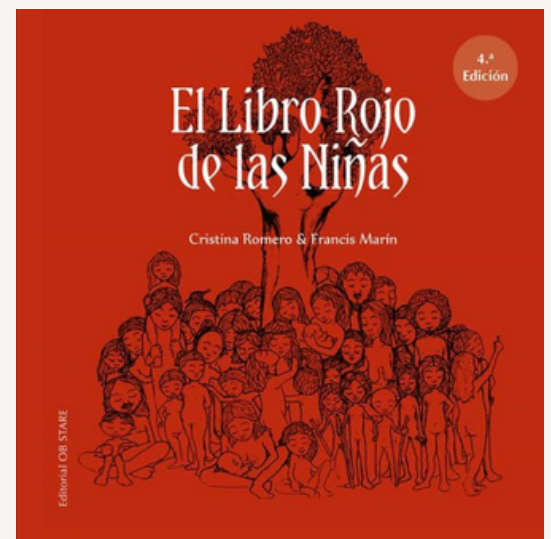
## MAN EATERS 1 - C.Cain/L.Miternique/k.Niemczyk

¿Qué sucedería si una extraña mutación en la toxoplasmosis provocase que las mujeres con menstruación se convirtieran en salvajes y feroces gatas asesinas? Probablemente, cundiría el pánico. Al fin y al cabo, las chicas menstruantes son fáciles de provocar y extremadamente peligrosas, ¿no?

## INFANTIL/JUVENIL · HAUR ETA GAZTE LIT.

### EL LIBRO ROJO DE LAS NIÑAS C.Romero/F.Marín

La Naturaleza habita en nuestros cuerpos, y si nos abrimos a escucharla, nos regala su gran poder: el poder de ir a favor de nosotras mismas, el poder de conocer nuestras necesidades cambiantes y atenderlas. El mayor tesoro de la naturaleza femenina es la capacidad que te da para apreciar y valorar que todo cambia (dentro y fuera de ti), y que eso es perfecto. El Libro Rojo de las Niñas nació para acompañar y empoderar a las niñas en su camino hacia la madurez, pero también es un libro para las madres, y para todas las mujeres, porque nos ayuda a sanar heridas de nuestra propia niñez.



## LILITHEN ALTXORRA - C.Trepat/A.Salvia

Hizkuntza metaforiko batetik, neska bat emakume bihurtu dela kontatzen du. Horretarako, zuhaitz baten istorioa kontatzen du, Lilith, bidaiatzeko eta ezagutzeko nahia duena. Amona Margaritaren laguntzarekin, neska bihurtzen da eta honek dakartzan opariak jasotzen ditu: Bizitzaren Lorea, bere zikloekin batera joango dena eta berarekin jolastuko diren Tximeletak.



## LA REGLA MOLA - A.Salvia/C.Torrón

¿Qué es la menstruación? ¿Cómo te transforma el ciclo menstrual? ¿La regla duele? ¿Qué opciones tienes para no mancharte? ¿La primera regla llega de repente? Todo lo que siempre has querido saber sobre la menstruación (y nunca te has atrevido a preguntar) explicado de forma directa y divertida para vivir estos cambios con confianza y bienestar. Porque tener la regla mola, pero hay que saber cómo funciona.

## MIREN EMAKUMETZEN.M.Peitx - C.Losantos

Mirenek bederatzi urte erdi ditu, eta hazteko abentura zoragarria hasi berri du. Harekin eta haren lagunekin ezagutuko ditugu neskatila baten gorputzean pubertaroan izaten diren aldaketak. Titiak? Top-ak? Bularretakoak? Depilatu? Jan? Lo egin? Hilekoa? Konpresak? Tanpoiak? Mirenen pediatriak galdera guztiak erantzungo ditu. Haztea, emakumetzea, zoragarria da, eta zenbat eta gehiago jakin, hobe!

