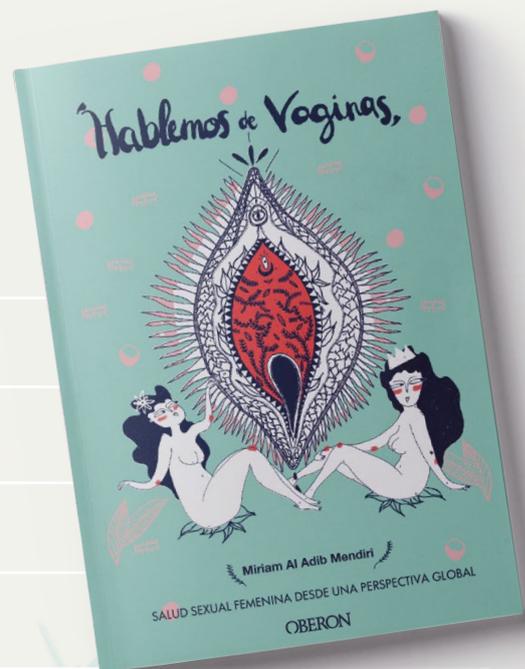


# ‘HABLEMOS DE VAGINAS’



---

## ÍNDICE

---

## PRÓLOGO

---

## INTRODUCCIÓN: A MIS PADRES

---

### Capítulo 1. Y ya que hablamos de vaginas...

---

### Capítulo 2. Los puntos débiles de la medicina moderna

La autoridad, los techos de cristal y ciencia contra creencia

La ciencia en manos de otros intereses

Dos caminitos

Especialización y supraespecialización

Medicalización de la vida, tecnociencia, sobrediagnósticos e infradiagnósticos

Los sesgos de género

La ciencia, la pseudociencia y el cientificismo

Dentro de la especialización

¿Es posible integrar la ciencia, el arte y el humanismo?

La información es poder. Sobre las medias verdades que arrojan información tendenciosa

La comunicación y su poder curativo

¿Qué es el paternalismo?

¿Cómo definir la salud y la enfermedad?

---

### Capítulo 3. Navegamos dentro de la mente

El cuerpo y la mente: más allá de la dicotomía

Cómo funciona la mente

El miedo

De la mente al cuerpo, del cuerpo a la mente

Integración cerebro superior - cerebro inferior

Cuando reaccionamos ante lo que vemos sin saber que lo hemos visto. Qué es la intuición

Incoherencias buenas. La fantasía. ¿Por qué la fantasía en el sexo tiene tan mala prensa?

La culpa, ¿para qué?

El sistema nervioso autónomo y la respuesta sexual

---

### Capítulo 4. La maternidad. Los vínculos. Desde el útero materno hasta la etapa adulta

La teoría del apego

Epigenética. Se acabó el determinismo genético

Epigenética en la etapa intrauterina: programación fetal

Las formas de nacer y la coordinación neurobiológica madre - bebé

Cambios epigenéticos según estilo de la crianza

Repercusiones de alteración en el vínculo en la salud de la madre y el bebé

Duelo gestacional y perinatal. El duelo negado

Tratamiento médico tras la pérdida gestacional: opciones que se individualizan según cada caso

## Capítulo 5. La sexualidad en las diferentes etapas de la vida

La sexualidad humana

Los centrismos de la sexualidad humana

La dicotomía no resuelta y la educación sexual

La desexualización de la reproducción

La menopausia, ¿una enfermedad?

Hipersexualización y la violencia simbólica

El orgasmo

Un poco de historia sobre el misterio del orgasmo femenino

Entonces, ¿hay diferentes tipos de orgasmos?

La eyaculación femenina y el squirting

## Capítulo 6. El mundo de lo que tenemos entre las piernas. sobre la vagina y sus alrededores

Mi primera urgencia resuelta

Perder el miedo a explorarse a cualquier edad

¡Qué asco!

El flujo vaginal y sus maravillosos bichitos: la microbiota

El error frecuente de confundir candidiasis con cistitis y las desastrosas consecuencias

La cistitis. Mitos y verdades

La relación entre microbiota intestinal y microbiota vaginal

¿Cómo la disbiosis intestinal puede ocasionar enfermedades intestinales y extraintestinales?

La hipótesis del intestino permeable

Las bacterias de la leche materna. Cómo se producen las mastitis

Infecciones e irritaciones vaginales crónicas, un problema frecuente que requiere otro enfoque más allá de la ginecología

## Capítulo 7. Nuestras hormonas y su baile cíclico

Por qué las mujeres somos cíclicas

¿Qué es el hiperestronismo?

## Capítulo 8. Interrelación entre las vías inflamatorias, metabólicas y hormonales

La inflamación sistémica de bajo grado y la resistencia a la insulina

El cerebro y la resistencia a insulina

Resistencia a insulina y microbiota intestinal

¿De dónde vienen los antojos de comer dulces?

La confusión entre cetosis y cetoacidosis

Alimentos y suplementos que ayudan a disminuir la inflamación

Cuidarnos y cuidar

Encuentra el libro en tu  
librería más cercana

También está disponible en Amazon,  
Casa del Libro o el Corte Inglés

PUEDES SABER MÁS EN:  
[miriamginecologia.com/libros](http://miriamginecologia.com/libros)



GINECOLOGÍA & OBSTETRICIA

DRA. MIRIAM AL ADIB MENDIRI

[www.miriamginecologia.com](http://www.miriamginecologia.com)