

De madre a hija. De mujer a mujer



DE MADRE A HIJA, DE MUJER A MUJER

*Cuaderno de actividades para compartir, comunicar y disfrutar las vivencias de ser
-y sentirse- mujer*

Este cuaderno nace con una intención, la de acompañar a toda niña o adolescente a explorar su sexualidad y su vivencia como mujer. Y, entendiéndolo desde mi punto, el regalo de ser mujer como una enorme y rica paleta de colores y matices, cargo de amor y pasión estas páginas que comienzan. Con el deseo, de que tú (sea como sea que libremente quieras expresar tu vivencia como mujer) puedas cargarte de conexión y placer.

Mi idea inicial era poder crear un recurso que facilitara a las madres poder transmitir a sus hijas sus propias vivencias como mujer.

Porque cuando en una mujer nace la madre, se transforma la mujer. Y, en oficio del cuidado y la crianza, sosteniendo los duelos, los cambios, la metamorfosis de identidad y la lista infinita de tareas por hacer... A veces el ser mujer pasa a un último plano.

Sois, somos, mujeres. Enormes fuentes de placer y, merecedoras de disfrutarlo.

Y eso, eso es fundamental que vuestras hijas, si así se sienten, lo sepan. Que haya una buena comunicación entre vosotras, de mujer a mujer. Que habléis de sexualidad, de placer, del ciclo menstrual, de las hormonas, de experiencias, de miedos, de fantasías, de libertad, de maternidad, de identidad, de respeto, de convivencia, de deseo, de cuerpo....de vida.

Que compartáis espacios donde más allá del cuidado y amor entre madre e hija, ambas encontréis el abrazo y la fuerza de mujer a mujer.

Esto es para ti, esto es para todas. Cuando tengas este cuaderno en tus manos, deseo que lo hagas con él lo que tú honestamente quieras. También deseo que lo hagas con tu *ser mujer*, lo que-como diría mi abuela- te nazca de dentro.

Ábrelo con curiosidad, adentrarte en él y disfrútalo. Haz lo mismo contigo. Con amor,

Raquel

Todas las ilustraciones pertenecen a Carmen Ivars. *Peripeccies*



Qué vas a encontrar aquí:

1. Ser mujer

2. Sentirme mujer

3. Mi cuerpo

3.1 Vulva

3.2 Clítoris

3.3 Vagina

4. Ciclo menstrual

4.1 Comprendiendo la menstruación

4.2 ¿Cómo me siento en cada fase del ciclo?

5. Cuerpo, fuente de placer

6. Fantasías y erotismo

7. Culpa y deseo

8. Conversaciones y actividades madre-hija

8.1 . Ante las inquietudes de la hija: una ayudita a mami en apuros

8.2 Compartiendo experiencias (10 actividades conscientes)

9. Cómo hablar de sexualidad en cada etapa

10. Amor propio

11. Recursos de integración

Inversión:

18€ , + gastos de envío, fuera de Granada. Opción entrega física en Granada capital.

