

LIBROS CÚPULA

BESTSELLER INTERNACIONAL

LA  
BIBLIA  
DE  
LA  
VAGINA



«La ginecóloga  
más reconocida  
y honesta del  
mundo.»

*The Guardian*

La vulva  
y la vagina:  
una guía de salud  
femenina para  
separar la leyenda  
de la medicina

DRA. JEN GUNTER

LIBROS CÚPULA

A la venta desde el 17 de febrero de 2021



# LIBROS CÚPULA



## ¿POR QUÉ HAY QUE LEER ESTE LIBRO?

**«La biblia de la vagina —la sagaz, detallada, divertida y sabia guía de la salud femenina de la doctora Jen Gunter— debería ser de lectura obligatoria para todas las mujeres que buscan información sensata sobre su cuerpo. No digo esto a menudo, pero es un libro que no te querrás perder.»**

Deborah Blum, autora de *The poison squad*.

**«Los hombres que deseen entender las experiencias de sus parejas u ofrecer orientación a sus hijas deberían consultar La biblia de la vagina. Jen Gunter ofrece información acreditada con la claridad y el sentido del humor que la caracterizan.»**

Carl Zimmer, autor de  
*She has her mother's laugh:  
the powers, perversions  
and potential of heredity.*

**«En una época en que la pseudociencia se encuentra tan arraigada, es de vital importancia que los médicos y los científicos vayan a buscar a los lectores a su casa. Eso, exactamente, ha hecho la doctora Gunter con La biblia de la vagina. Su texto está basado en la ciencia e imbuido de sentido del humor e intuición, desde un enfoque inclusivo e instructivo al mismo tiempo. Un libro fundamental, que sin duda causará un profundo impacto.»**

Mark Shapiro, doctor en medicina, creador  
y presentador del podcast *Explore the Space*.

**“La Biblia de la vagina” se ha publicado en 20 países y figura entre los libros de salud femenina más vendidos en todo el mundo.**

# LIBROS CÚPULA

## INTRODUCCIÓN

*«Me he propuesto una misión: empoderar a todas las mujeres con información y datos veraces relativos a la vagina y la vulva».*

Uno de los principios fundamentales de la medicina es el consentimiento informado. Los médicos informamos a los pacientes acerca de los riesgos y los beneficios para que ellos, armados con ese conocimiento, tomen decisiones que afectan a sus cuerpos. El proceso únicamente tiene sentido si dicha información es exacta e imparcial. Encontrar datos fidedignos resulta complicado, por cuanto hemos superado a toda prisa la era de la información y ahora **parecemos instalados en la era de la desinformación**.



El ungüento de serpiente y el encanto de los remedios rápidos llevan ahí mucho tiempo, de igual modo que las ideas falaces y fantásticas sobre cuestiones médicas no son nada nuevo. Sin embargo, **separar la leyenda de la medicina resulta cada vez más complicado**. Además de los canales de los medios sociales, que nos bombardean con mensajes médicos de calidad variable, la gente pide un tráfico constante de noticias sensacionalistas, que requieren más y más contenidos... aunque no existan. Cuando estas noticias se refieren al cuerpo de la mujer, el juego del despiste y el ruido se torna todavía más potente si cabe. **Las pseudociencias y aquellos que se lucran con ellas están interesados en la desinformación, pero también lo está el patriarcado**.

La obsesión por la pureza y la limpieza del tracto reproductivo femenino se remonta a una época en que el valor de la mujer se medía por su virginidad y por la cantidad de hijos que fuera capaz de engendrar. La vagina y el útero eran moneda de cambio. Apelar a esas nociones provoca reacciones instintivas. No es de extrañar que las palabras «puro», «natural» y «limpio» se empleen con tanta frecuencia en los anuncios de productos femeninos.

# LIBROS CÚPULA

Los profesionales de los medios y las celebridades con influencia en las redes sociales conectan con esos miedos inconscientes mediante contenidos y productos pensados para prevenir el desastre vaginal, como si la vagina (que evolucionó para dilatarse y rasgarse

al dar a luz mucho antes de que se inventara el material de sutura) fuera una pieza delicada siempre al borde de la catástrofe.



Llevo treinta y tres años dedicada a la medicina y soy ginecóloga desde hace veinticuatro. Han llegado a mis oídos las dudas de muchas mujeres y conozco las preguntas que se plantean así como aquellas que les gustaría formular pero no saben cómo hacerlo.

***La biblia de la vagina*** reúne lo que quiero que conozcan las mujeres acerca de su vulva y su vagina. Es mi respuesta a todas las pacientes que han escuchado o leído la información que ofrezco en mi consulta o en internet y se han preguntado extrañadas: «¿Cómo es posible que yo no supiera esto?».

## ¿Por qué La biblia de la vagina en lugar de «La biblia de la vagina y la vulva»?

Porque con el nombre de «vagina» denominamos el conjunto del tracto inferior reproductivo (la vagina y la vulva). Desde una perspectiva médica, «vagina» únicamente se refiere a la zona interior, pero el lenguaje evoluciona y los vocablos adquieren nuevos sentidos. Por ejemplo, «trot» o «correo» poseen hoy significados adicionales que yo jamás habría imaginado en mi juventud. La palabra gut (tripa) designa el tracto gastrointestinal en inglés antiguo, normalmente la parte inferior (del estómago hacia abajo), pero no siempre. Se trata en realidad de un término muy impreciso y, sin embargo, la comunidad médica lo ha adoptado e incluso da nombre a una importante publicación dedicada al estudio del tracto alimentario (digestivo), el hígado, la vía biliar y el páncreas.





# LIBROS CÚPULA

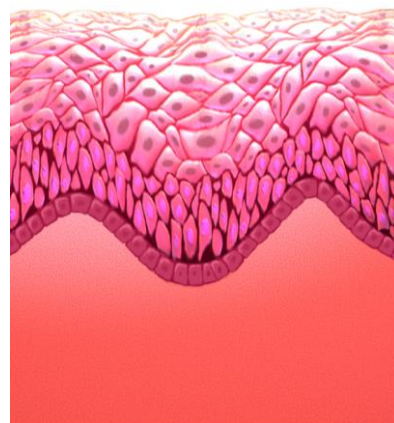
## LA MUCOSA VAGINAL

La mucosa (piel) de la vagina consta de unas **veintiocho capas de células**. Igual que la vulva, cuenta con una capa de células basales que fabrican constantemente otras nuevas. Sin embargo, a diferencia de las de la vulva, las células de la vagina contienen glicógeno, una reserva de azúcar. También tienen menos queratina que las células vulvares, motivo por el cual la vagina es



menos impermeable que la vulva. Esta característica provoca que una pequeña cantidad de fluido escape del torrente sanguíneo y se filtre entre las células de la vagina para formar parte del flujo. **Dicho fluido se conoce como trasudado**. La menor impermeabilización implica también que algunas sustancias se puedan filtrar por la vagina al torrente sanguíneo.

La mucosa vaginal se regenera con mucha más rapidez que la piel de la vulva; **fabricamos una nueva membrana cada noventa y seis horas**. Sucede así por varias razones de tipo biológico:



- **FRICCIÓN:** Por más suave que sea el roce del dedo, el juguete, la lengua o el pene, la fricción desprenderá la primera capa de células, que debe ser reemplazada a toda prisa. Si las relaciones heterosexuales provocaran daños internos prolongados, la capacidad de procrear se podría ver gravemente mermada.
- **NUTRICIÓN PARA EL ECOSISTEMA:** La capa de células más superficial se desprende cada cuatro horas aproximadamente en las mujeres en edad reproductiva. Esas células muertas transportan azúcar en forma de glicógeno (formado de miles de moléculas de glucosa), que alimenta a las bacterias encargadas de la salud vaginal. Hasta un 3 por ciento de las secreciones vaginales son glicógeno.
- **CONTROL DE LAS BACTERIAS NOCIVAS:** Las células muertas que flotan en la vagina hacen la función de señuelo. Son las primeras en recibir a las bacterias patógenas (potencialmente perjudiciales). Si esas bacterias se adhieren a las células muertas que fluctúan en libertad, abandonan el cuerpo en forma de flujo vaginal.



*La vagina suele producir entre 1 y 3 ml de flujo en 24 horas, pero hasta 4 ml se considera normal. A modo de orientación, 4 ml sería un salvaslip empapado.*

# LIBROS CÚPULA

## EL CLÍROTIS: UN MENOSPRECIO HISTÓRICO

Si retrocedemos en el tiempo, médicamente hablando —hasta la época de Hipócrates (aunque abundan los académicos que sostienen que Hipócrates ni siquiera fue una persona real)—, descubriremos que los médicos varones rara vez llevaban a cabo exámenes pélvicos a las mujeres ni diseccionaban siquiera cadáveres femeninos, por cuanto se consideraba inapropiado o poco delicado que un hombre tocara a una mujer fuera de las relaciones matrimoniales.



Como **las médicas no existían**, todo lo que aparece sobre las mujeres en los antiguos manuales de medicina y que aprendieron los primeros facultativos está basado en las informaciones que las mujeres y las comadronas ofrecían a los médicos, que a su vez interpretaban esa información como mejor les convenía. Así pues, **la machoexplicación ha impregnado la medicina desde sus comienzos**.

Buena parte de los antiguos galenos, seguramente como tantos otros hombres de la época, apenas sabían cuál era la función del clítoris y es probable que le restaran importancia, un hecho que **contrasta sobremanera con la gloria anatómica del pene**.

Cuando los antiguos facultativos se dignaban a tenerlo en consideración, el clítoris se consideraba la versión femenina del pene. Pero inferior. (Lo siento, pero **un órgano que es capaz de generar orgasmos múltiples y que existe únicamente para el placer no se puede considerar inferior a nada. Es el órgano por excelencia**).

Alrededor del año 1000 a. C., los médicos persas y árabes empezaron a mostrar más interés en el clítoris, pero habida cuenta de las restricciones que impedían a los estudiosos de la medicina tocar a una mujer desnuda o incluso un cadáver femenino, avanzaban despacio. Hacia finales del siglo xvii, las descripciones de la anatomía femenina, incluido el clítoris, empezaron a ser bastante exactas. Algunos de los anatomistas que protagonizaron esos avances han sido inmortalizados a través de los nombres de las estructuras que tan concienzudamente describieron: Gabriele Falloppio (trompas de Falopio; también inventó el primer preservativo y lo estudió en un ensayo clínico) y Caspar Bartholin (glándulas de Bartolino).

***Gran parte de la salud femenina, especialmente de la salud sexual, se consideraba poco importante o irrelevante porque esa era la opinión que la sociedad tenía de las mujeres (...) El clítoris posee una sola función: el placer sexual. Es la única estructura de todo el cuerpo humano diseñada exclusivamente para el disfrute.***

# LIBROS CÚPULA

## ALGUNOS MITOS Y BULOS

**AJO PARA LAS INFECCIONES POR HONGOS:** No, el ajo contiene alicina y, en el laboratorio, no ha demostrado ninguna propiedad antilevaduras. Para liberar la alicina hay que machacar el ajo y la mera idea de introducirme un diente troceado en una mucosa vaginal inflamada me induce a cruzar las piernas. No tenemos ni idea de si el ajo cura, daña la mucosa o acaba con las bacterias beneficiosas, así que cíñete a los tratamientos científicamente probados.



**LA PÍLDORA ANTICONCEPTIVA ENGORDA:** La posibilidad se ha estudiado a fondo y la respuesta es «no». El estudio no implica restar credibilidad a las mujeres, sino todo lo contrario. Significa escuchar lo que dicen sobre su aumento de peso y estudiarlo. El dato refleja que la medicina ha prestado atención a las usuarias. Varios estudios han demostrado que no hay relación entre la toma de la píldora anticonceptiva y un peso más elevado. Cierta estudio llegó a comparar a un grupo de mujeres que empezaba a tomar la píldora anticonceptiva con otro

que había optado por el DIU. Ambos grupos ganaron la misma cantidad de peso. Tal vez la nueva situación vital asociada con la elección del nuevo contraceptivo nos haga ganar unos kilos, pero no la píldora.

**LA DIETA ARCOIRIS:** Ingerir alimentos de distintos colores equilibra los siete chacras e incluso te puede empujar a escoger prendas más vistosas. Literalmente, te despojarás de tus pantalones de yoga negros y empezarás a llevar ropa de colores. Lo escuché en la feria de «salud» de Goop en Nueva York. Miré a mi alrededor y me pregunté si alguien más se estaba percatando de que esas ideas rozaban el adoctrinamiento. También lo leí en la web de Goop. Puede que no sea un cuento de viejas sino más bien una versión moderna al estilo californiano, un nuevo remedio de la abuela con los que comparte raíces. Aliméntate con una dieta equilibrada. Ponte lo que te haga feliz. Definitivamente, no gracias.



**PROPAGACIÓN DE LEVADURA O «CÁNDIDA» POR EL CUERPO:** La propagación de las levaduras al torrente sanguíneo, que en medicina se conoce como levaduras sistémicas, suele ser fatal sin un cuidado médico urgente y agresivo. La «cándida» es el Emmanuel Goldstein (el personaje de 1984, de George Orwell) de la industria del bienestar, que aparece por todas partes para sembrar el caos. No te creas lo que se dice por ahí



# LIBROS CÚPULA

## Contenido

- INFORMACIÓN BÁSICA
- LA VAGINA EN EL DÍA A DÍA: MANTENIMIENTO Y CUESTIONES PRÁCTICAS
- CUIDADOS Y LIMPIEZA DE LA PIEL
- PRODUCTOS MENSTRUALES Y LEYENDAS URBANAS
- MENOPAUSIA
- MEDICACIONES E INTERVENCIONES
- INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)
- AFECCIONES
- SÍNTOMAS
- RECAPITULANDO

### SOBRE LA AUTORA

La doctora **Jen Gunter** es una obstetra y ginecóloga con casi tres décadas de experiencia en enfermedades vulvares y vaginales. Su presencia en redes sociales ha hecho que la llamen "**la ginecóloga de guardia en Twitter**"

Conocida como la ginecóloga de Gray Lady, escribe regularmente dos columnas para The New York Times llamadas "The Cycle" (mensual) y "You Asked" (semanal). Además, ha escrito para otros muchos medios como USA Today o Cosmopolitan, entre otras, y es la estrella de una serie de la CBC llamada Jenspaining. Su último libro, The Menopause Manifiesto, contrarresta con conocimientos científicos los mitos y malentendidos sobre la menopausia.

Más información: @DrJenGunter / <https://drjengunter.com>

[Charla TED](#)



*«Si el objetivo es oprimir a las mujeres haciendo que estén siempre preocupadas por sus cuerpos -que son normales-, la desinformación constituye una herramienta muy efectiva. Si el objetivo es mantener a las mujeres en la pobreza, sin darles derechos reproductivos e información, sin permitirles decidir sobre sus propios cuerpos, esta es una buena manera de hacerlo». JEN GUNTER, en una entrevista para la BBC*

# LIBROS CÚPULA

## LA BIBLIA DE LA VAGINA

**DRA. JEN GUNTER**

Traducción de Victoria Simó

Libros Cúpula, 2021

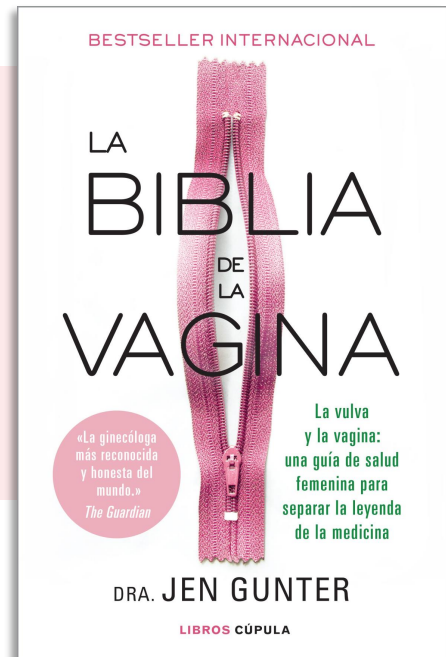
15 x 23 cm.

552 páginas

Rústica con solapas

PVP c/IVA: 25,95 €

A la venta desde el 17 de febrero de 2021



### Para más información a prensa:

**Lola Escudero.**

**Directora de Comunicación Libros Cúpula**

Tel: 91 423 37 11 – 619 212 722

[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)

