



Tu cuerpo, tu territorio

Miriam Al Adib Mendi

Conecta con tu cuerpo

Conecta con tu cuerpo

Creemos que conocernos es saber nombres, ubicar órganos o recordar ciclos. Pero conocerse de verdad también implica cuestionar los mitos, la culpa y la vergüenza que durante demasiado tiempo han rodeado el dolor y el placer femeninos.

Porque conocerse también es:

- habitar sin exigencias ni juicios;
- interpretar sensaciones, límites y señales;
- no patologizar lo normal ni normalizar el malestar;
- recuperar una relación segura y compasiva con el cuerpo;
- poder poner límites cuando algo duele o no es respetuoso;
- y abrirse al placer, entendiendo que no existe una única forma de sentirlo.

Fecha de publicación:

16/09/2026

Sello Editorial:

Alienta Editorial

Contacto de prensa

Nombre: María José Bertrán

Email: mjbertran@planeta.es

Nombre: Júlia Llaó

Email: julia.llao@planeta.es



Tu cuerpo, tu territorio es una invitación para mujeres que desean comprenderse mejor y, cuando es necesario, reconstruir una relación más amable y segura con su cuerpo.

Miriam Al Adib Mendi

Miriam Al Adib es ginecóloga, obstetra, madre de cuatro hijas, escritora, docente y divulgadora. Desarrolla su práctica médica integrando la evidencia científica con una mirada humanista.

Es CEO del proyecto sanitario nacional Clínicas MiriamGINE. Su labor investigadora se centra en los sesgos que afectan a la salud de las mujeres en la práctica médica. Esta línea de trabajo culmina en su doctorado *cum laude* por la Universidad de Extremadura, con una investigación sobre el impacto de la pandemia y la vacunación frente al SARS-CoV-2 en el ciclo menstrual.

Ha sido galardonada con los Doctoralia Awards como ginecóloga mejor valorada de España durante tres años consecutivos. Es profesora del Máster de Sexología y participa habitualmente en congresos y jornadas científicas a nivel nacional e internacional.

Es autora de *Cuando las hormonas se desmadran* (Alienta, 2023) y *Cuando la cigüeña empezó a ver porno* (Alienta, 2025), entre otros libros de divulgación en salud femenina.

miriamaladib.com

Instagram: @miriam_al_adib