

Noemí Casquet
ilustrado por Andyn

Noemí Casquet
ilustrado por Andyn



Textos: Noem Asquet 2 19
Ilustraciones: ndyn 2 19

Editorial Planeta S. . 2 19
Lunberg es un sello editorial de Editorial Planeta S. .
avenida Diagonal 662 664 8 34 Barcelona
calle Josefa Valcárcel 42 28 27 Madrid
lunberg lunberg.com
www.lunberg.com
www.facebook.com lunberg
http://twitter.com Lunbergfoto

Primera edición: abril de 2 19
ISBN: 978 84 1756 89 8
Depósito legal: . L. 57 2 19
Impreso en: Macrolibros

No se permite la reproducción total o parcial de este libro ni su incorporación a un sistema informático ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio sea este electrónico mecánico por fotocopia por grabación u otros métodos sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 27 y siguientes del Código Penal). Diríjase a EDRO dentro España de Derechos Reprográficos si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicenciam.com o por teléfono en el 91 7 2 19 7 93 272 4 47.

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

→ 7

→

- 1.1. IDENTIDAD DE GÉNERO 15
- 1.2. ORIENTACIÓN SEXUAL 22
- 1.3. ORIENTACIÓN RELACIONAL 25

→

- 2.1. AUTOESTIMA 34
- 2.2. EL CICLO MENSTRUAL 45
- 2.3. LA REVOLUCIÓN 64

→ 77

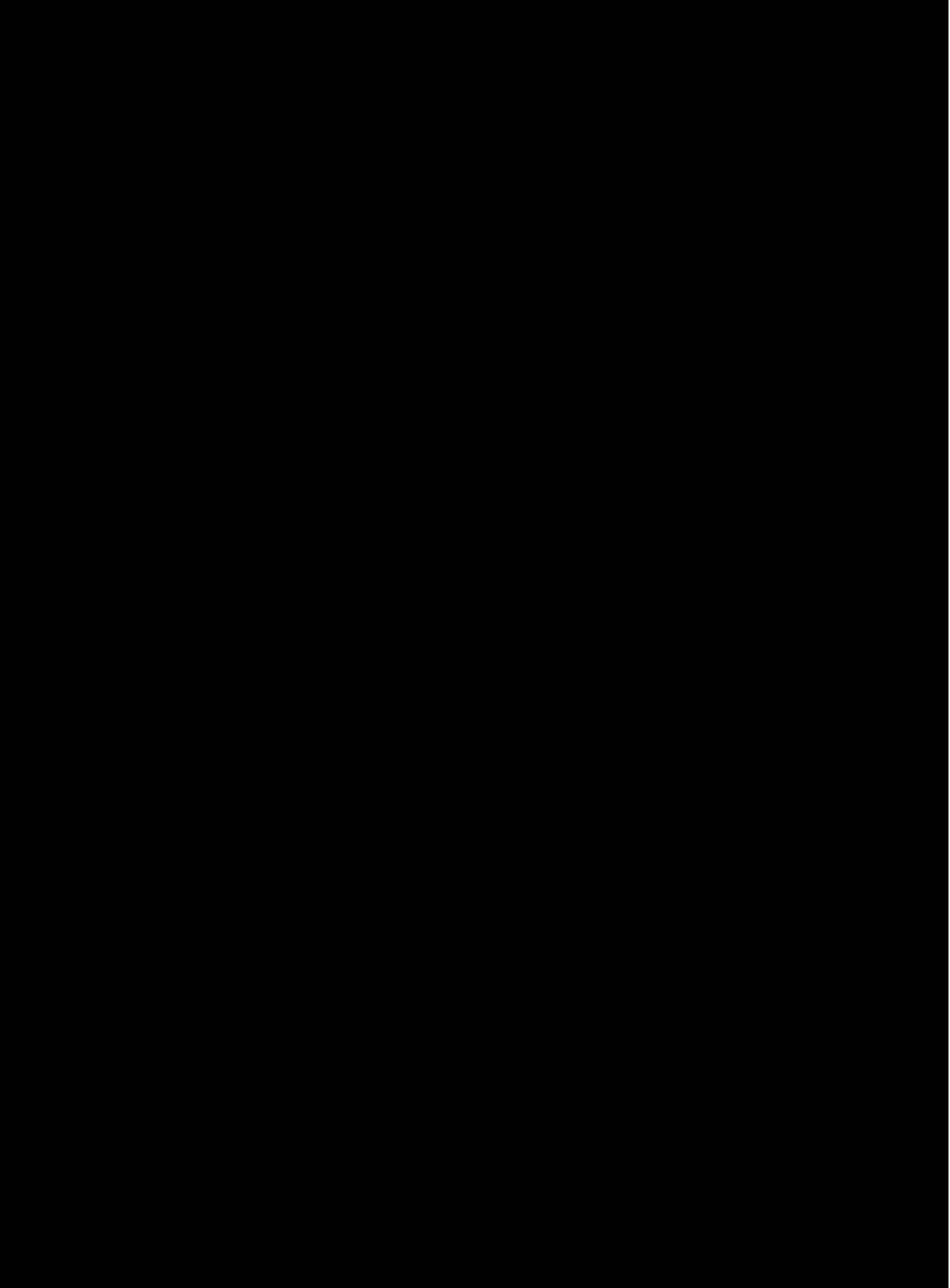
- 3.1. ANATOMÍA PARA «DUMMIES» 81
- 3.2. DALE ALEGRÍA A TU CUERPO, MACARENA 90

- 3.3. A POR EL «SQUIRT» 101
- 3.4. SEXO CON PENES 104
- 3.5. SEXO CON VULVAS 118
- 3.6. SEXO EN GRUPO. CÓMO JODER SIN JODERLA 125
- 3.7. ADÉNTRATE EN EL BDSM 135
- 3.8. ADÉNTRATE EN EL TANTRA 144
- 3.9. LA PORNOGRAFÍA 151



- 4.1. AMOR ROMÁNTICO (DE MIERDA) 167
- 4.2. «IT'S THE FINAL COUNTDOWN» 177
- 4.3. CÓMO HACER UN ACUERDO RELACIONAL 204





NACER DE LA REBELDÍA



Bebo vino de una copa llena todas las noches. Amanezco desnuda en mi cama, y sola, a veces. Desnuda siempre, eso sí. Me pinto los labios de rojo cada vez que salgo a la calle y me da igual lo corta que sea mi falda o lo largo que sea mi escote. Callo a los hombres que me piropean porque no tienen derecho a juzgar mi apariencia. Sonrío a los niños que se me quedan mirando fijamente en el metro. Bailo a solas en un piso pequeño. Pongo *jazz* todas las noches en el tocadiscos antes de dormir. Me despierto con energía para empezar el día y agradezco enormemente poder vivir veinticuatro horas más. A veces llevo el pelo sucio y me salen granos por el calor. Tengo una teta más grande que la otra. Quizás me masturbo demasiado. Sí, definitivamente, me masturbo demasiado, y qué. Adoro explorar mi cuerpo junto con otros cuerpos, entrelazados. Amar en plural. Adoro las palomitas caseras y la alegría que me provoca ir al cine y ver los *teasers*. Llora algunas noches porque me siento sola. Conecto cada madrugada con mi naturalidad. Tomo decisiones un tanto desacertadas porque nunca quiero arrepentirme de nada, y eso conlleva consecuencias. Aunque también, mucha felicidad, claro está. Me tomo chupitos en una barra un tanto grasienta de una discoteca demasiado oscura y bailo hasta que me duelen la espalda o los pies. La resaca a los veintiséis es mucho peor que a los dieciocho. Me prometo que nunca más volveré a beber... hasta la próxima vez.

De entre todas las cosas que pude escoger, elegí ser libre. Y cada día, absolutamente cada día, agradezco estar en esta piel y quererme tal y como soy. Pero no siempre ha sido así.

Era buena. Sí, la niña buena. Me sentaba con las piernas cruzadas. Me callaba cuando por la calle me silbaban cual perro. Lloraba todas las noches por no sentirme a gusto con mi cuerpo. Odiaba mi menstruación y el ciclo menstrual. Adoraba los dramas repentinos en las relaciones, los portazos y los llantos seguidos de polvos de reconciliación. ¿Sexo en grupo? Jamás. Llevaba sujetador cada día de mi existencia porque tenía un pecho más grande que el otro y se marcaban los pezones con el frío. Qué vergüenza ir sin sostén. La gente sabría que tengo pezones. Estuve en una relación extremadamente tóxica y de maltrato psicológico durante seis años. Me pilló demasiado joven, a los catorce, justamente cuando empezaba a explorar mi sexualidad. Me negué durante demasiado tiempo mi bisexualidad. Creo que me negué todo lo que conllevaría follarse y dejarme llevar, en general. Me veía fea y gorda y estúpida. Quería seguir el camino establecido como la que más: casarme, tener hijos, un trabajo estable en una oficina y una casa propia. Era celosa e impulsiva, dramática y egocéntrica. Me importaba lo que decían los demás. Tenía una ansiedad tremenda y a veces no quería salir de la cama. Las palomitas y los *teasers* siempre me han gustado, eso sí. Y darlo todo en una discoteca, también.

El viaje que hice a mi interior me sirvió de experiencia y aprendizaje. Eso, y los años de investigación en el ámbito sexual como periodista, me han llevado a ser quien soy: una mala mujer.

BIENVENIDA A ESTE AQUELARRE,
HERMANA.
BIENVENIDA SEAS,
MALA MUJER.

Esto es una fábrica de zorras. De mujeres malas. De malas mujeres. De personas libres. De brujas sin príncipes azules. De salvajes. De guerreras. De madres solteras. De solteras que no quieren ser madres. De aquellas que bailan por las noches hasta que les duelen los pies. De a las que no les importa follarse a uno o a veinte. De las que son dueñas de su cuerpo. De las que deciden abrirse y cerrarse. De las que se conocen por sí mismas. De las que, como yo, nacieron de la rebeldía.



Si has llegado hasta este libro, significa que hay algo en ti que necesita cambiar. Que busca deliberadamente una salida a este sistema patriarcal de mierda que nos aflige y asfixia. No sé si lo que vas buscando lo encontrarás aquí, entre estas palabras que se amontonan y aglomeran en tinta y papel. Siéntete libre de saltar, moverte y leer el libro a tu antojo. Eres libre. Cada vez que cojas este manual, eres libre. De pensar, de vivir, de bailar, de fluir. Táchalo, dóblalo, apunta lo que quieras, escribe en él..., hazlo tuyo. Porque este ejemplar es tuyo y aquí hay una gran parte de mí y de mi totalidad. En estos momentos, mientras me lees, estoy a tu lado.

No sé qué expectativas tienes con este libro, pero olvídalas todas. Las expectativas no sirven para nada, simplemente traen frustración y dolor. Pero eso ya lo descubriremos más adelante. Quiero que estés abierta a escuchar, sentir y viajar. Viajar en ti a través de mí, de mis palabras y ese conocimiento que he ido cultivando a lo largo de los años (lleno de fracasos y éxitos, de grandes hostias y de inolvidables victorias).

Lo que vas a encontrar en las próximas páginas es una mezcla de vivencias, experiencias y de información contrastada. De aquellas cosas que una aprende a base de caerse y levantarse. De ejercicios que te harán ser más tú y más poderosa. De abrir muchos libros y cerrar a tiempo la boca. Pero tampoco busques un manual milagroso con el cual hacer que todos tus problemas se esfumen. No, el ingrediente secreto de este libro está en ti, y es tu voluntad. Si tienes ganas de cambiar, de explorarte, de romper con lo establecido, de nada sirve que leas únicamente. ¿Quieres un cambio real? Vamos a conseguirlo.

Esta guía no pretende ser buena. No quiere seguir el protocolo. Es un grito a las libertades, una ruptura con lo establecido. Es una hostia al patriarcado, una alusión a la exploración sensorial más allá de los tabúes y las creencias. Aquí no se habla sobre sexualidad; eso se hace. Aquí no se utiliza el vocabulario correcto; las palabrotas están presentes. Aquí no se quieren princesas; se buscan brujas. Aquí no se aceptan mujeres prefabricadas por un modelo opresivo; se encuentran las malas mujeres dispuestas a luchar por su libertad.

En tus manos tienes un manual, el camino para conectar con tu esencia. Está dividido en cuatro partes. La primera te resuelve todas las dudas en cuanto a tu orientación sexual, relacional y tu identidad de género. Se rompe con la femineidad y la masculinidad, buscando el fluir entre los géneros y dejando a un lado la genitalidad.

La segunda parte pretende que conectes definitivamente con tu ser. Te ofrezco herramientas que me ayudaron a tratar los complejos, a superar la ansiedad y a conectar con el ciclo hormonal (para aquellas mujeres que menstrúan). Herramientas que me enseñaron a ser quien soy, a liberarme de todos los prejuicios, a luchar por quererme libre, a no tener miedo de ser en mi totalidad.

La tercera parte habla sobre sexualidad. La masturbación con la alcachofa de la ducha y con vibradores, aprender a hacer una eyaculación femenina (o *squirt*), o provocar orgías y tríos y aprender a sobrevivir en ellos son algunas de las temáticas que se abordan. Sin olvidarnos de las prácticas no convencionales como el BDSM o el tantra, para las que se ofrecen breves pautas de introducción. Al final de esta sección se aborda la pornografía y muestro la realidad del sector basándome en la experiencia que tuve como directora y productora de cine para adultos.

Finalmente, el cuarto apartado está dedicado a la inteligencia emocional y rompe con el amor romántico y esas creencias que nos imponen a través de la cultura y que son sumamente tóxicas. Se identifican conductas dañinas y se dan las claves para corregirlas. Además, no podía faltar un apartado consagrado a la gestión emocional, la comunicación empática y el modelo de acuerdo que toda relación debería discutir.

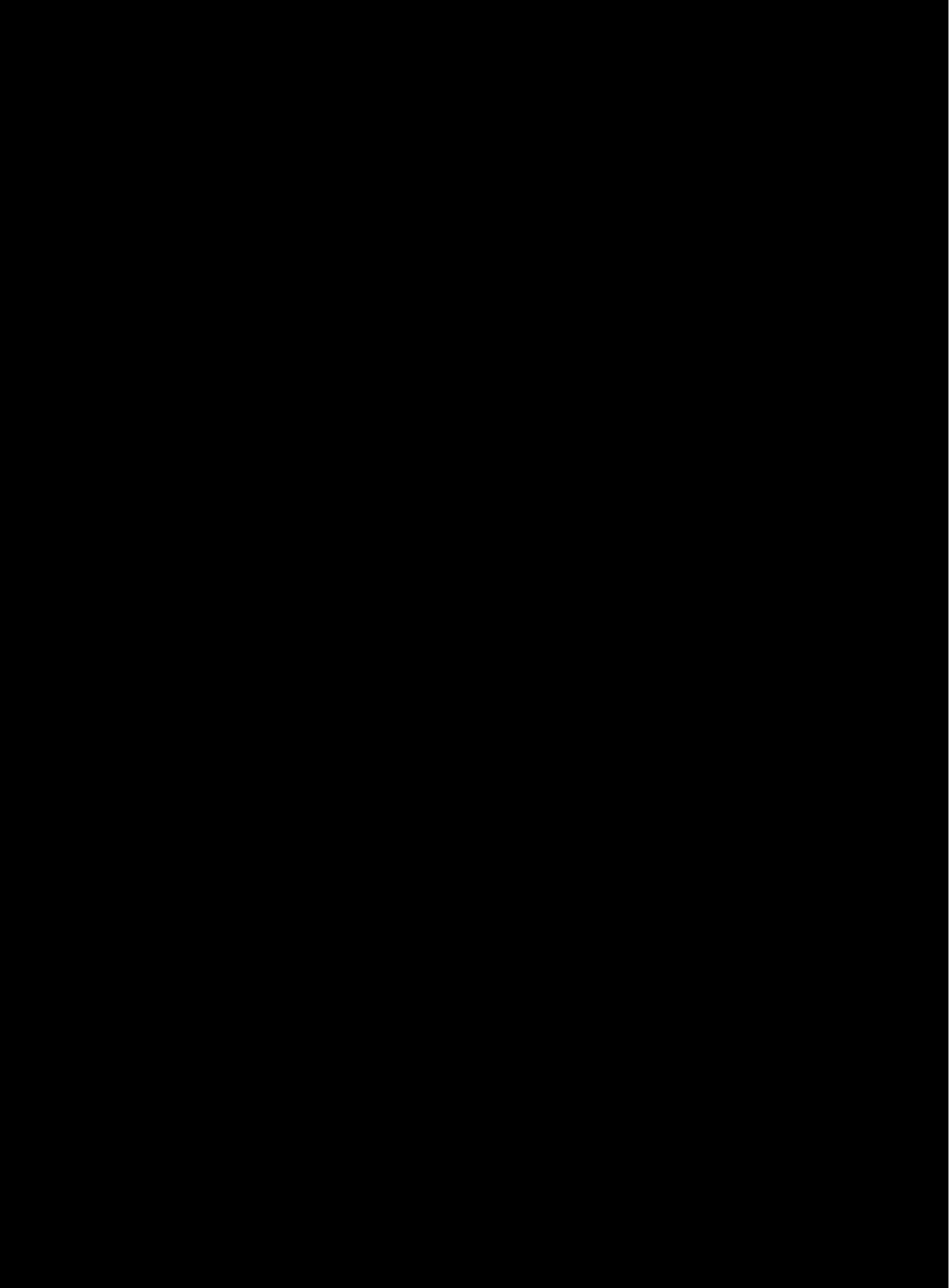
Al final del libro podrás encontrar un kit de emergencia con todas las ideas claras y concisas para que nunca te pierdas en el camino. Siempre que te necesites, allí te vas a encontrar.

Por cierto, casi se me olvidaba. Estas páginas albergan un ser maravilloso que hemos bautizado como Mía. Ella nace de la mano de Andrea, creadora de su imagen y responsable de darle vida en cada rincón. Mía es mi *alter ego* y será tu guía. Te sacará sonrisas, lágrimas o te enseñará el coño. Porque Mía es salvaje y no la podemos controlar. Una bruja espiritual conectada con su alma y con la Madre Tierra, pero, al mismo tiempo, sumamente terrenal y sexual, seductora y coqueta, capaz de comerse una *pizza* en mitad de una orgía o de masturbarse con un calabacín para luego hacer crema de verduras. Porque a Mía le gustan estas pequeñas cosas de la vida, qué se le va a hacer.

Sin más dilación, doy paso al libro, querida lectora. Que una se enrolla y no para de escribir (y ya voy notando que estás cansada). Pero quisiera añadir simplemente una cuestión: me da igual lo que tengas entre las piernas. Este ejemplar está pensado para todas las mujeres, sean cisgénero o no. Porque existe una diversidad que no podemos ignorar. Porque siempre ha estado ahí, latente y callada. Y ya no nos callan más. Pero quiero que tengas en cuenta que soy una mujer cisgénero, así que, por favor, perdóname si a veces no soy inclusiva. Te juro que lo intento con todas mis fuerzas.

En este libro hablaremos del ciclo hormonal y de la opresión que todas las mujeres cisgénero sufrimos. Me temo que no puedo hablar sobre la vejación que viven las mujeres trans, porque no ha sido mi experiencia, y seguramente haya voces mucho más poderosas que luchan por visibilizar al colectivo. Te invito a que las leas a ellas también para tener una mayor amplitud de conocimiento.

Bueno, venga, va. ¿Empezamos este viaje?





A veces, sin querer, nos perdemos. Y no es culpa nuestra tampoco. La cuestión es que vivimos en una sociedad con demasiados estímulos y excesiva información, y nos olvidamos de procesarla. Es sencillo. Cada día te llegan miles y miles de mensajes por todas partes: en tu móvil, en las redes sociales, en la publicidad que hay en la calle o en el panfleto que decides coger al salir del metro. Todo eso son detalles, información, conocimiento que debería procesarse en nuestra cabeza para después decidir si lo asimilamos o no. Si descatalogamos o no. Pero no es así. La inmensa mayoría de las ocasiones no hacemos caso de nada. Es más, hemos creado tal barrera de indiferencia que podemos ver un vídeo sobre maltrato animal y a los pocos segundos reírnos con un meme que nos acaban de enviar.

Eso nos pasa a todas, y por eso, en muchas ocasiones, tampoco nos paramos a pensar dónde estamos. Si a todo esto le sumamos que esos estímulos nos condicionan en una sociedad perfectamente delimitada, el resultado es que consiguen que ni tan siquiera conozcamos qué pensamos o qué queremos. Parece que todo el mundo busca el mismo objetivo: estudiar, sacarse una carrera, encontrar trabajo con contrato indefinido, vivir con su pareja, casarse, tener hijos y morir. No dudo que haya gente cuyo ideal de vida sea ese, pero ¿es el de todo el mundo? O más importante aún, ¿es el tuyo?

Por eso es fundamental saber quién eres. De dónde vienes. A dónde vas. Y, sobre todo, vivir el ahora, sabiéndolo aquí, en este momento, y permitiéndote fluir. Siempre te vas a tener que encontrar a ti misma, eso tenlo claro. Las circunstancias de la vida hacen que cambies de visión, de parecer, de cuerpo, de entorno, de persona. Así que mantente alerta, escucha cuando tu alma te pide ese cambio y fluye. Sin miedo. Sí, serás tú, pero actualizando la última versión de tu *software*.

No te limites. Las etiquetas son excelentes porque sirven para comunicarnos y englobar mucha información en una sola palabra o en un conjunto de ellas. Eso es genial, un avance brutal en el lenguaje. Por ejemplo, es mucho más fácil decir «soy poliamorosa jerárquica» que decir «tengo una relación no monógama sin exclusividad afectiva o sexual, con pleno consenso y consentimiento por todas las partes y con una relación principal que tiene una serie de privilegios frente al resto». ¿Notas la diferencia? Por eso son importantes las etiquetas. Pero que no te asfixien. Deben servir como punto inicial para poder desarrollarte a tu antojo.

Olvídate de seguir el patrón establecido. Si queremos romper con todo, tenemos que romper con lo que se espera de nosotras. Que nos identifiquemos con unas etiquetas no significa que

seamos todas iguales. Decir que eres gorda o delgada no se traduce en que todas las gordas o delgadas tienen exactamente la misma complejión, ¿verdad? Por eso mismo, decir que eres bisexual no significa que siempre te apetezcan por igual hombres o mujeres. Debes partir de la etiqueta para encontrarte a ti misma. Ella te da el camino, recórralo sin miedo.

1.1. IDENTIDAD DE GÉNERO

¿Qué es el género? Podríamos filosofar durante horas para llegar a conclusiones muy distintas. Para la sociedad actual, el género está asociado a la genitalidad. Si tienes pene eres un hombre. Si tienes vagina eres una mujer. Tan sencillo como esto, ¿no? Pero la realidad es mucho más compleja, y es que el género no es lo mismo que el sexo. Es más, existe la intersexualidad, una variación que presenta características, tanto genéticas como fenotípicas, del hombre y de la mujer. Es algo que se contempla a nivel externo y que se manifiesta en la presencia de genitales alejados de lo normativo, ofreciendo una escala de variaciones entre el pene y la vagina. Así hay quienes quizás tienen la abertura más pequeña con el clítoris más grande o un pequeño pene con testículos y abertura. Las posibilidades son muy extensas. Pero, entonces, ¿qué género tienen dichas personas?, se pregunta la sociedad. Pues es tan sencillo como dejar que ellas se definan.

El género es, en realidad, una construcción social y especialmente cultural. Podríamos asegurar que es un estado. Nos definimos en base a un modelo binario que además tiene asignada a cada uno de sus elementos toda una serie de normas llamadas «roles de género». Esta es la ley del género que tienes que cumplir. De hecho, la llevas estampada desde que naciste. Si viniste al mundo con vagina, seguramente te pusieron una maravillosa diadema (aunque tuvieses una mierda de pelo en la cabeza). Te hicieron los agujeros para llevar pendientes, pintaron tu habitación de rosa y te plantaron miles de vestiditos monísimos. De ese modo, la gente por la calle podía diferenciar tu género. O, al menos, el que socialmente te había sido asignado. ¡Y, por favor, no nos vayamos a equivocar! Si de repente dices que es una niña y resulta que el cachorrito tiene pene, te disculpas en seguida. ¿Cómo hemos cometido ese gravísimo error?

Los roles de género te siguen acompañando. Mira a tu alrededor. Mujeres con tacones y falda, hombres con camisa y corbata. Mujeres con las piernas cruzadas, hombres desparrados en los asientos del metro. Mujeres a las que se les pasa el arroz, hombres que

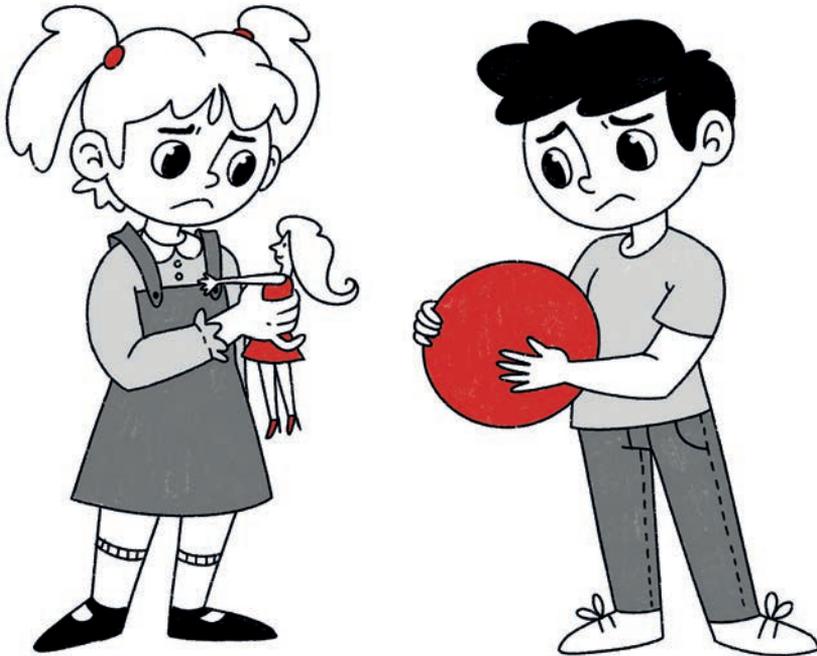
pueden vivir como les salga de los cojones el resto de su vida. Mujeres que tienen que ser limpias y organizadas, hombres que, bueno, son hombres y no saben cómo fregar. Mujeres perfectamente depiladas, hombres que nacen con pelo y en los que, por lo tanto, es natural. Y podría estar así el resto del libro, pero, créeme, sería profundamente aburrido. La conclusión es que nuestra forma de hacer es una interpretación de ese género. Cómo tú eres actualmente es la representación de algo que se te ha asignado al nacer. Quizás nunca te hayas preguntado quién eres, cómo te sientes o cuál es tu género. Quizás en su día lo hiciste y te diste cuenta de que tener pene no significaba ser hombre.

La genitalidad no debería definir nuestro género. Eso es un concepto demasiado complejo como para reducirlo a su mínimo exponente. Y mucho menos a la ropa. Es absurdo mirar raro a un hombre que lleva las uñas pintadas, ¡las uñas! Estamos hablando de color en una parte de nuestro cuerpo. ¿Por qué debería ser un símbolo de femineidad o de masculinidad? ¿Por qué debería ser exclusivo de mujeres? O, peor, ¿por qué debería denotar una orientación sexual? Es tremendamente estúpido asignar un color a un género, algo que cada persona ve de forma diferente y, lo que es mejor, algo que en realidad es un reflejo de la luz en la materia. ¿Qué colores ves cuando no hay iluminación? ¡Ninguno!

Deberíamos empezar a asumir que la complejidad de ser quienes somos va mucho más allá de nimiedades como colores, prendas de ropa, cortes de pelo o formas de caminar, entre otras cosas. Y que, al mismo tiempo, la combinación de todo ello es la forma que tenemos de exteriorizar nuestro interior. Exprésate como te salga del coño o de la polla. De verdad. No te dejes guiar por una ley intangible, no perpetúes la censura de expresión en el género y rompe con lo que se espera de ti. Cumple solo contigo, con lo que quieres ser, con lo que quieres mostrar. Construye tu género y fluye, joder, que no hay nada más bonito que la complejidad.

1.1.1. Géneros binarios versus no binarios

Blanco o negro. Derecha o izquierda. Arriba o abajo. Vivimos en un mundo binario. O, al menos, eso es lo que quieren hacernos creer. Todo lo que está establecido está dividido en dos. Sí, incluido el género: hombre o mujer. ¿Pero no nos damos cuenta de la escala de grises que hay en medio? ¿Que entre derecha e izquierda hay un centro? ¿Que entre arriba y abajo hay un punto neutro? Simplificar la vida resulta más fácil. Y, en parte, sí, es más fácil de manipular. Si reduces



toda la complejidad a algo binario, las personas solo pueden escoger entre dos opciones: *a* o *b*. De ese modo, es mucho más sencillo dirigir a la sociedad. Si ofreces dos polos opuestos, la gente debe decidir entre uno u otro. No hay término medio porque no interesa que las personas pensemos. En el momento que empezemos a construir nuestros propios valores, la sociedad actual habrá muerto y el sistema caerá.

Soy de las que piensan que tenemos la capacidad de escoger más de una opción, de debatir y filosofar, de pensar. Si la sociedad sigue el patrón establecido actual es porque nos están acostumbrando a eso, porque desde bien pequeñas nos enseñan lo mismo: a escuchar, no cuestionar, asentir, empollar y vomitar el conocimiento previamente delimitado. No hay más. Insisto, no interesa que seamos racionales. El poder no sería tan eficaz.

Por eso siempre se nos han presentado dos alternativas al género: hombre o mujer, asociadas a una genitalidad, para que la gente no pueda cuestionarse nada. Para que no podamos pensar en quiénes somos o cómo nos sentimos.

Pero las personas van a estar siempre por encima de la sociedad. Y eso es algo que el poder no puede evitar. Por más que quieran inculcarnos géneros normativos y binarios, la realidad es la que es. En el mundo existen varias culturas con diversas catalogaciones de géneros. Como ejemplo tenemos regiones de Tailandia, México o Indonesia. Cada lugar tiene sus propias consideraciones y utiliza nombres específicos para cada tipo de persona, aunque podríamos realizar un catálogo internacional sobre algunos de los géneros más conocidos:

- » **CISGÉNERO** Las personas cisgénero son aquellas cuya genitalidad y género concuerdan a nivel social. Es decir, una mujer con coño y un hombre con polla. Pero como ya hemos dicho antes, el género es un estado, así que añadiría que, además de la concordancia de genitales, implica el sentirse mujer u hombre.
- » **TRANS** Pueden ser transexuales o transgénero. La transexualidad significa que esa persona que ha nacido hombre, por ejemplo, se siente mujer (y viceversa). Pero todo en términos binarios. Ser transgénero significa que no te sientes identificado con el género que se asocia a tu genital, pero tampoco con el opuesto. Se rompe con el binarismo.
- » **GÉNERO FLUIDO** Son personas que pueden fluir entre estados de género, es decir, un día sentirse hombre y al día siguiente (o al cabo de unas horas o semanas), mujer. Algunos estudios incluso afirman que esas personas pueden notar miembros fantasmas dependiendo del género que sean. ¿Eso qué significa? Pues que si no tienes pene, pero te sientes hombre, puedes llegar a percibir que lo tienes.
- » **GÉNERO QUEER** El término *queer* engloba a aquellos que no se quieren identificar con ningún género, rompiendo así con los modelos binarios de hombre-mujer y ofreciendo una libertad en cuanto a expresión. Aunque engloba principalmente al género, también puede tener relevancia en términos de orientación sexual. Esto implica una lucha contra un sistema establecido con anterioridad y normativo.
- » **AGÉNERO** No se identifican con ningún género actual.
- » **PANGÉNERO** Son personas que sienten la unión de varios géneros a la vez, pero no de forma fluida, sino de forma fija.

Hay una lista interminable de géneros, pero estos son los más comunes y conocidos que se salen de los convencionalismos sociales. Eso sí, a esta fórmula tenemos que añadir un pequeño ingrediente. Más allá de la identidad de género encontramos la expresión de género. ¿Qué significa esto? Bien, ¿te acuerdas de que hemos hablado sobre los roles de género? Pues digamos que está muy cerca de eso. Es una construcción social basada en el comportamiento,

la vestimenta, la forma de hablar, la apariencia... directamente relacionada con el género. Y aquí entra algo muy importante: la femineidad y la masculinidad.

1.1.2. Femineidad y masculinidad

En un sistema segregado y binario se atribuyen una serie de atributos a cada uno. La mujer tiene cualidad de femenino (femineidad o feminidad) y el hombre, de masculino (masculinidad). Esto se traduce en una serie de obligaciones, comportamientos, expectativas y un largo etcétera que podríamos englobar en una lista cuyo título sería «Mierdas que nos han metido en la cabeza» (y créeme que sería interminable).

Si pudieras hacer una lista de valores de cada grupo, seguramente saldría algo parecido a esto:

- » **FEMINEIDAD:** suave, elegante, sofisticado, bello, maternal, delicado, dulce...
- » **MASCULINIDAD:** fuerte, poderoso, luchador, con valores, áspero, rudo...

De hecho, esta polaridad se traslada a todos los sectores. En el ámbito artístico, las líneas más femeninas son curvadas, y aquellas más masculinas, rectas. Está bien utilizar etiquetas para comunicar, pero ¿qué hemos dicho antes? Que nos ayuden, pero que no nos limiten. Y estas nos están limitando.

Lo cierto es que todas las personas, independientemente de nuestro género, presentamos en nuestro interior dicha polaridad. Si quieres que hablemos en términos energéticos, la energía femenina y la masculina siempre están luchando por encontrar el equilibrio perfecto. En términos científicos, podemos recurrir a las hormonas femeninas y a las masculinas; aquellas que todos tenemos en diferente medida. Energías u hormonas (o el conjunto de ambas) hacen que nosotras seamos como somos. Y no hay nada malo en ser diferentes, las hormonas femeninas ofrecen unos atributos de las que las masculinas carecen. Lo mismo pasa con la energía. El inconveniente viene cuando todo esto está delimitado por las expectativas o los roles de género, es decir, por cómo tienes que actuar siendo mujer u hombre.

¿Cómo ve la sociedad al hombre que se pinta las uñas? ¿O qué pasa cuando notamos que un hombre habla de manera «afeminada»? Automáticamente se le relaciona con una

orientación sexual: la homosexualidad. Pocos, por no decir nadie, se plantean siquiera que la identidad de género y la sexualidad de cada uno están bien lejos la una de la otra. En la sociedad, la expresión de género de esa persona conlleva una idea relacionada con si le gusta comer pollas o no. Y eso es absurdo.

El sistema patriarcal también se ha encargado de establecer unos buenos límites y de oprimirnos a todos. Si un hombre, heterosexual, decide pintarse las uñas o llevar una falda, automáticamente recibirá un grado indeterminado de rechazo social. Es más, en muchas ocasiones, ¿ni contempla el poder hacer eso! ¿Cómo va a ser un hombre si se pone falda? Pero no hace falta que nos vayamos a casos tan «extremos». Simplemente con la frase «los hombres no lloran» ya podemos oler la mierda que sale del sistema actual.

Otro ejemplo es la jerarquización de los géneros. Por supuesto que hay géneros mejores y peores. No es lo mismo que una mujer se vista de hombre que un hombre se vista de mujer. ¿Cuántas veces hemos halagado en la alfombra roja la vestimenta de una famosa con esmoquin masculino? O, mejor aún, ¿cuántas veces hemos visto esa imagen? Centenares. Y está bien visto. ¿Por qué? Muy sencillo: porque estamos subiendo un peldaño en la jerarquía social. Los hombres, concretamente aquellos cisgénero, blancos y heterosexuales, reinan en la cadena de la vida. Tienen una serie de privilegios que nosotras quizás algún día descubramos, pero ya te aseguro que no será mañana (ni pasado). A ojos de la sociedad, por lo tanto, es normal que una persona, inferior en cuanto a jerarquía, quiera llegar al primer puesto. Pero ¿qué pasa si es un actor el que recorre la pasarela con un vestido o una falda, o con los labios pintados o con un esmoquin rosa? Ajá, exacto. Estaría bajando un puesto y, perdona, ¿quién quiere bajar un puesto en la sociedad de «si no tienes éxito no vales nada» o «lucha para ser el primero»? NADIE.

Por suerte, a raíz del feminismo y especialmente gracias a la ruptura de las expectativas sociales, cada vez están surgiendo más hombres identificados con las nuevas masculinidades. Sí, aquellos que planchan, cocinan, van de rosa o llevan falda «*because yes*». Algo que hemos hecho las mujeres toda nuestra puta vida (porque era genial tenernos como esclavas domésticas y sexuales), ahora se premia porque lo hacen los hombres. Y se llama «nueva masculinidad». No seré yo quien eche por tierra este soberano esfuerzo de romper con lo establecido, pero creo que la expresión de género va mucho más allá de la equidad básica que debería existir entre todas las personas, ¿no? Más allá incluso de la ruptura de

la esclavización silenciosa (y no tan silenciosa) de un género a lo largo de los siglos por el miedo y el conformismo del contrario. Del oleaje del #NotAllMen donde muchos han querido ser, o, mejor aún, han querido seguir siendo los reyes de una fiesta llena de privilegios y facilidades, al discurso de las nuevas masculinidades y la deconstrucción de un género que no acaba de entender lo que significa igualdad y equidad (por más que intentemos explicarlo). Parece que, al final, eso de que «no nos escuchan» va a ser verdad, fíjate.

Ahora debes de estar pensando que soy una tirana del género y una misándrica acabada, pero las cosas no van por ahí. La cuestión es que no entiendo por qué se premia la ruptura de la masculinidad y no la ruptura de la femineidad. *That's the point*, amiga mía. Las mujeres cisgénero nos dejamos pelos donde queremos, o intentamos acceder a altos cargos de poder, o denunciarnos la cantidad de abusos y acosos que recibimos por la calle, y, en vez de aplaudirnos (o ponernos un puto *hashtag*), nos tachan de feminazis y de exageradas. Mientras, en el caso contrario, se alaba cuando un hombre hace exactamente lo mismo: deconstruir una expresión de género. ¿No nos damos cuenta de lo que seguimos perpetuando? La desigualdad, una y otra vez.

No, no se me ha ido la cabeza, tranquila. Sigo hablando de femineidad y masculinidad. Pero ambas van de la mano de un sistema hegemónico y establecido: el patriarcado. Y mientras eso exista, será sumamente difícil romper con la limitación de cada etiqueta y dejar que los géneros fluyan y se expresen a su antojo. Aunque, al mismo tiempo, si no rompemos con eso seguiremos conservando la sociedad tal y como está establecida.

Eres libre de dejarte pelos en los sobacos y de subir tu foto a Instagram, donde recibirás miles de *likes* y mensajes de gente agradeciéndote que normalices. Te puedes pasear por la alfombra roja con un esmoquin y creer que estás destrozando todo lo instaurado. Pero, sobre todo, recuerda que no hace falta hacer todo esto para plantear la expresión de género y la naturalidad. Si te quieres depilar, hazlo; y si te quieres dejar pelo, hazlo también. Quiero que seas tú misma y que tengas presente que no vas a ser más o menos. Ni más feminista ni menos.

Tu género es un estado, un sentimiento y el inicio de tu autoconocimiento. No lo llenes de estereotipos que no aportan nada y sé consciente de dónde nace todo. Solo la verdad nos libra de la ignorancia.