

LA REVOLUCIÓN QUE TE HARÁ LIBRE



#FREETHENIPPLE

**MALA  
MUJER**

Noemí Casquet  
ilustrado por Andyn

## Annotation

Tras ver su cuenta censurada por Instagram y su voz acallada en múltiples ocasiones, Noemí Casquet lanza su poderoso mensaje a través de este libro:

El libro que hará que las mujeres vuelvan a ser dueñas de su sexualidad. 'Sigue la vida establecida.' 'Casa, hijos, trabajo estable', me decían. Era buena. Sí, la niña buena. Me sentaba con las piernas cruzadas. Me callaba cuando me silbaban por la calle. 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. Llevaba sujetador cada día. ¿Sexo en grupo? Jamás...Pero de entre todas las cosas que pude escoger, elegí ser libre.

'De entre todas las cosas que pude escoger, elegí ser libre. El viaje que hice a mi interior me sirvió de experiencia y aprendizaje. Eso, mezclado con los años de investigación en el ámbito sexual como periodista, me ha llevado a ser quien soy: una mala mujer.'

Bienvenida a este aquelarre, hermana. Bienvenida seas, mala mujer.

---

**NOEMI CASQUET**

*Mala mujer*

*Planeta*

## Sinopsis

Tras ver su cuenta censurada por Instagram y su voz acallada en múltiples ocasiones, Noemí Casquet lanza su poderoso mensaje a través de este libro:

El libro que hará que las mujeres vuelvan a ser dueñas de su sexualidad. 'Sigue la vida establecida.' 'Casa, hijos, trabajo estable', me decían. Era buena. Sí, la niña buena. Me sentaba con las piernas cruzadas. Me callaba cuando me silbaban por la calle. 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. Llevaba sujetador cada día. ¿Sexo en grupo? Jamás...Pero de entre todas las cosas que pude escoger, elegí ser libre.

'De entre todas las cosas que pude escoger, elegí ser libre. El viaje que hice a mi interior me sirvió de experiencia y aprendizaje. Eso, mezclado con los años de investigación en el ámbito sexual como periodista, me ha llevado a ser quien soy: una mala mujer.'

Bienvenida a este aquelarre, hermana. Bienvenida seas, mala mujer.

©2019, Casquet, Noemi

©2019, Planeta

ISBN: 9788417560898

Generado con: QualityEbook v0.87

Generado por: Silicon, 07/05/2019

# Noemí Casquet

# Mala Mujer

¡ILUSTRADO por Andyn

## SINOPSIS

Tras ver su cuenta censurada por Instagram y su voz acallada en múltiples ocasiones, Noemí Casquet lanza su poderoso mensaje a través de este libro: El libro que hará que las mujeres vuelvan a ser dueñas de su sexualidad. “Sigue la vida establecida.” “Casa, hijos, trabajo estable”, me decían. Era buena. Sí, la niña buena. Me sentaba con las piernas cruzadas. Me callaba cuando me silbaban por la calle. 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. Llevaba sujetador cada día. ¿Sexo en grupo? Jamás...Pero de entre todas las cosas que pude escoger, elegí ser libre. El viaje que hice a mi interior me sirvió de experiencia y aprendizaje. .

“De entre todas las cosas que pude escoger, elegí ser libre. El viaje que hice a mi interior me sirvió de experiencia y aprendizaje. Eso, mezclado con los años de investigación en el ámbito sexual como periodista, me ha llevado a ser quien soy: una mala mujer.” Bienvenida a este aquelarre, hermana. Bienvenida seas, mala mujer.

A MI MADRE,  
EL MAYOR REGALO QUE  
ME HA DADO EL UNIVERSO  
Y LA MALA MUJER QUE  
ME ENSEÑÓ A SER LIBRE.

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. Lloro 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 conllevara 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 complexión, ¿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, recórrelo 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