

LIBROS CÚPULA

Tania Llasera

Mujer tenía que ser...

Para todas las que están hasta el coño



A la venta desde el 8 de junio de 2022

LIBROS CÚPULA



Tania Llasera

Mujer tenía que ser...

Para todas las que están hasta el coño

El libro más personal de la popular presentadora Tania Llasera, en el que dice basta a una visión de la mujer que la reduce a un cuerpo, la minusvalora y la empequeñece.

Nunca más una mujer será juzgada por la mirada ajena.

- Con **grandes dosis de humor y frescura**, y un **punto de vista orgulloso**, Tania Llasera reivindica **la libertad de las mujeres de vivir en su piel sin necesidad de validez externa**, sin **ser juzgadas o cuestionadas** por nadie que no sea una misma. Sin el permiso de los hombres, de la sociedad, de los medios, de las redes.
- Este libro es un **llamamiento al “Necesito quererme y valorarme yo, y que el resto me resbale”**, y a la vez un instrumento para conseguirlo, pues el objetivo es algo tan sencillo y tan complicado a la vez como entender que **solo tú tienes la llave para validarte**.
- Desde **una visión intimista**, la incombustible y brillante Tania Llasera pone **su experiencia en manos de todas las mujeres** de cualquier edad **que quieran iluminar su vida y encontrar herramientas y consejos para ser ellas mismas**, para descubrir que toda mujer, toda niña atemporal, se sienta **orgullosa de lo que es: una mujer libre**. En este libro **toda mujer encontrará la forma de dar la vuelta a la tortilla, de convertir lo negativo en positivo**, de saber **qué puentes cruzar y cuáles quemar**. Porque lo importante no es sobrevivir, porque no es esto, es **VIVIR TU VIDA A TU MANERA**, coger las riendas. Es **aprender a verte, incluso a admirarte**, no solo a mirarte.

LIBROS CÚPULA

INTRODUCCIÓN

«Con el tiempo comprendí que la alegría era un arma superior al odio, las sonrisas más útiles, más feroces que los gestos de rabia y desaliento».

Almudena Grandes

¿Cómo no vamos a estar hartas? De la brecha salarial, del techo de cristal, de los roles preasignados, de las exigencias sociales y estéticas o las responsabilidades impuestas basadas en algo tan aleatorio como nuestro género. Ser mujer es tener claro que **desde el primer momento nos vemos obligadas a reivindicar nuestros derechos fundamentales, avocadas a una lucha que no hemos elegido y que aún está lejos de pasar a ser historia.**

Pero lo hará. Y la única forma de conseguirlo es **apoyándonos entre nosotras**, uniendo fuerzas y yendo todas a una. Con el **estilo directo, cercano y combativo** que la caracteriza, Tania Llasera nos convencerá, desde su propia experiencia, de que **detrás de toda mujer hay otras**, de que **es el momento de decir ‘hasta aquí’** y de que **estamos muy lejos de ser el sexo débil que nunca fuimos.**

Se puede decir más alto, pero no más claro. La autora comparte su **reflexión más personal** sobre la experiencia de ser mujer, **visibilizando las presiones, obstáculos y situaciones que conlleva el mero hecho de pertenecer al género femenino.** Un acertado ejercicio **catártico** que **logrará la identificación inmediata del público femenino**, y que servirá también para **facilitar la comprensión de los lectores masculinos** al acercarlos de forma directa y con una claridad única **la realidad que a lo largo de sus vidas experimentan millones de mujeres en todo el mundo**, un problema universal que no entiende de generaciones y que merece, de una vez por todas, que encuentre su tope. **¿El primer paso? Hablar sin tapujos, adornos ni eufemismos.**

La autora conseguirá la complicidad del lector **con una sinceridad brutal sin edulcorantes** desde la primera hasta la última página. **Un relato que engancha por su familiaridad**, por **su lenguaje sencillo** y por **la verdad que transmite.** Tania Llasera logra **un resultado feroz, necesario y urgente, que da voz a un sentimiento compartido por millones de mujeres** basado en su experiencia día a día y en las lecciones que ella misma ha aprendido y desea compartir para ayudar con **sus consejos y herramientas a toda mujer que desee aprender a quererse a sí misma por encima de todo.**



LIBROS CÚPULA

HASTA EL COÑO, AMIGAS

Seguro que lo habéis sentido, aunque quizá no lo hayáis expresado con estas palabras. **Para las que no sabéis lo que es «estar hasta el coño», significa estar harta a un nivel experto. Frita. Vamos, que no está el horno para bollos.** Muchas nos levantamos por la mañana ya hasta el mismísimo, y os prometo que es una realidad. Este fenómeno existe porque **hay un límite de lo que una mujer puede llegar a tragar sin atragantarse.** Tendría diecisiete años cuando se me atragantó un desgraciado ginecólogo entrado en años, de aquellos con caspa literal, vestido bajo la bata blanca de color NODO. El cabrón tuvo la osadía de decirme, entre otras lindezas, que las mujeres éramos meros «receptáculos» (décadas después me siguen sudando las manos del cabreo) y que nuestra anatomía estaba hecha para recibir, que puede que lo esté, pero fue cómo lo dijo. Nos minimizó a todas de tal manera que no volví al ginecólogo en diez años. Imaginad mi enfado. También recuerdo pensar: **«Este “receptáculo” no recibirá ni una más de estas “machadas” que ni quiero ni busco». Todas hemos pasado por mil situaciones parecidas.**



Esta misma semana, cuatro hombres vinieron a mi obra de #camptania, mi casa en el campo, donde estoy en plena reforma, para explicarme de cuarenta maneras distintas lo mismo. Mansplaining en todo su esplendor, y encima multiplicado por cuatro. Compañeras, sois mujeres, y sabréis de qué os estoy hablando. Otra cosa absolutamente increíble por lo tarde que llegó fue el primer mapa de un clítoris con su forma anatómica completa... **¿Sabéis en qué año se dignó una mujer, por cierto, a dibujar nuestro genital más placentero? Tan recientemente como en 2005.** Helen O'Connell fue la uróloga australiana responsable de publicar *La anatomía del clítoris*. Thank you, Helen. Pero alucino que nuestro sexo interese tan poco que tuviéramos que esperar hasta 2005 para saber cómo somos por dentro... Es increíble, ¿no? Pues nuestro clítoris, en este caso, es solo la punta del iceberg de lo que significa, y no nos enseñan sobre ser una mujer en esta era «tan moderna».

«Provengo de una larga tradición de mujeres inteligentes y complejas que sobrecomparten información. Soy generosa por genética. Me ha costado cuarenta y dos años llegar a este libro en el que voy a darlo T-O-D-O».

LIBROS CÚPULA

Es muy difícil ser mujer en un mundo creado gracias a nosotras, pero sin que destaque nunca nuestra labor. se queda corto. No es solo en el campo de la ciencia que faltan ejemplos femeninos... El problema de la ausencia femenina es global. Existen tantas brechas entre lo que las mujeres conseguimos y lo que consta que conseguimos que me falta papel... Nuestro paso por la historia es casi inexistente. Es trágico que consigan invisibilizarnos.

SUPERWOMAN TU PUTA MADRE



Consciente o inconscientemente, si eres chica sabes que te toca la cocina y los cuidados desde niña, te regalan el carrito del bebé y la cocinita en tu cumple para que juegues a ser mamá desde que das tus primeros pasos. *Fastforward* al VHS de tu vida una década: aprendes a mantenerte alerta al salir a la calle, ojo no te pase algo, y el dichoso «qué dirán de ti», omnipresente en el mundo femenino y que tanto temor infunde. La temida reputación.

Aprendes a vivir con miedo solo porque eres del sexo débil. La realidad es que tenemos los mismos problemas que el resto de la humanidad, y un «extra con queso» como penoso privilegio de nuestro género. **Como chica, te toca luchar el doble para llegar la mitad de lejos.** Luego si «decides» ser madre, **¿cómo no vamos a estar hasta la pepitilla del mismísimo si nos prometieron que conciliar familia y trabajo era posible?**

Y lo es, claro, lo demostramos todas a diario, pero **¿a qué precio? ¿Merece la pena? ¿Dónde queda nuestra salud mental?** Si la conciliación es un unicornio (o, como dice mi hija, un «uni-coño»), una ficción, una fantasía sin ayuda alguna, la realidad es que hacemos malabares cada minuto de cada hora para llegar a final de mes estresadas hasta rompernos, chica. Podemos con todo, ¿no? Se nos ha programado desde pequeñas: sonríe, no te puedes quejar, que no se note que estás hasta el... Pero como oiga un solo «mamá» más, creo que voy a petar. ¿Te suena? Es lo que viene siendo la clásica y famosa carga mental. Nosotras lo abarcamos T-O-D-O. ¡Venga! «ERES UNA SUPERWOMAN, puedes con todo eso y más», te dicen.

Pues mira, yo no. Seré normalita, pero no puedo más. Estoy hasta el mismísimo...

LIBROS CÚPULA

Beatriz Casas lo explica mejor: «Estoy hasta el coño del empoderamiento femenino porque creo que es **un empoderamiento maquillado por el patriarcado**, ¿no? Al final, en el empoderamiento femenino lo que vende no es “Conócete”, “Siéntete bien contigo misma”. Con cuarenta años has de ser una supermujer emprendedora, líder en tu trabajo. Pero también te has de tirar en la alfombra a jugar con tus hijos y tener una cena estupenda que has preparado tú, obviamente. Con tu maravilloso marido, que no le falta ni un pelo. Follar como una diosa. Y encima después meditar y tener la casa divina de la muerte. ¿Sabes? Para mí eso es lo que se está vendiendo como empoderamiento femenino. Lo que la sociedad te exige es diferente. **Es mucho más lo que se exige, ¿no?».**

Lo que NO MOLA de ser mujer:

1. Tendemos a **echarnos la culpa de cosas que no están en nuestra mano**. Vivimos envueltas en una nube de **complejos**.
2. **Nos presionan por ser chicas**. No solo se fiscaliza y mira cada movimiento con lupa, sino que nos educan (programan) para que nos fiscalicemos y miremos con lupa cada uno de nuestros movimientos, buscando una perfección imposible.
3. Da **miedo** andar sola por la calle.
4. Nos enseñan a **valorarnos según el envoltorio**, como si solo importase la apariencia.
5. **Hay que ser responsables**. Nos hacen crecer rápido. Dejamos de jugar, de divertirnos con la vida, de soñar con lo imposible. **Se nos pide ser serias, pragmáticas**, y muchas veces el realismo mata pasiones e impulsos.
6. Nos presionan para **que seamos buenas estudiantes y hagamos carrera**, porque queremos tener un buen trabajo en el futuro, ¿no? También **nos apremian para que encontremos el amor de nuestra vida**, y rapidito, que se nos pasa el arroz, y para que tengamos nuestra propia familia.
7. Para estar empoderadas debemos tener la casa perfecta, educar a los hij@s impecablemente bien y **cuidar de todos**.
8. **Cultivan que compitamos entre nosotras**. La vida se convierte en una carrera de fondo y solo una puede ganar. ¿Y qué me decís de la falta empatía entre las mujeres?
9. **¿Anticonceptivos** o embarazo? Es una carga femenina, ese estigma es nuestro.
10. **No podemos disfrutar**. Cada vez más calladas, pequeñas, débiles y pecadoras.

LIBROS CÚPULA

PARA PRESUMIR NO HAY QUE SUFRIR



Las mujeres estamos acostumbradas a sentirnos incómodas. Nuestro lema durante siglos ha sido «para presumir hay que sufrir». Y es que **nos tienen mareadas y muertas de hambre a dieta o comprando pastillas para adelgazar** (o engordar, según la tendencia). Y todo, ¿para qué? ¿A quién intentamos agradar? ¿En qué caja intentamos entrar? Qué mareo más grande es ser mujer. o sé ni de cuántas maneras me han ofrecido métodos para perder peso mientras me documentaba en cánones de belleza. Madre mía, qué mal anda la cosa. Las mujeres debemos de picar porque, de lo contrario, no lo anunciarían tanto.

No sé si todo esto me cabrea o me preocupa al ver que nada cambia. Cuando me enfado lo veo todo rojo. Pero intento abrazar lo que se me regaló genéticamente e intento recordar mientras controlo la respiración que la belleza puede que cambie según dónde y cómo, pero **la seguridad en ti misma es rotunda. Eso no lo cambia nadie.** Siempre está de moda. Es una constante. **Abrázate más, joder, física y figuradamente.** No hay nada más atractivo que estar cómoda en tu piel. **No hay nada más bello que alguien que decide ser quien es.**

VALÍDATE: PON TUS VALORES SOBRE EL TAPETE DE LA VIDA

Buscar y encontrar tus valores es ultraimportante. Son **los cimientos de ti, las bases de la construcción de tu nueva estima.** Nunca te arrepentirás de estudiarte para conocerte y saber qué valoras en ti, y eso se traslada a los demás. No es perder el tiempo, es invertirlo en ti. Porque es de listas alinear lo que valores con quién te rodeas. Define tus valores, en qué crees. **Busca TU BAREMO.** Te ayudará a crear límites en tu vida. **Tus valores son el «esto sí, esto no» de la vida para crear tu propio equilibrio.** Si crees en la honestidad no puedes estar con alguien que mienta. No hace falta que enumeres y encuentres todos tus valores a la vez, pero ve haciendo acopio de ellos. **La vida te suele enseñar qué es importante para ti, pero debes estar atenta. Nada más.**



«Mi madre me enseñó a reírme de todo, pero ante todo de mí misma, aprender a «hacer el gamba», a tomarme la vida con humor, porque casi todo es gracioso si sabes darle la vuelta. Para mí, lo más importante es no tomarme demasiado en serio, en serio».

LIBROS CÚPULA

ÍNDICE DE CONTENIDOS

Hasta el coño, ¿Cómo no voy a estar hasta el coño?

Capítulo 1. Curvas & Rectas, la revolución de mi piel

Capítulo 2. Redes, filtros y movidas móviles

Capítulo 3. I+D personal

Capítulo 4. Ser o no ser, esa es la cuestión

Capítulo 5. *Mamma mía*: agarraos que vienen curvas

Capítulo 6. La etapa blanca de la vida.

Epílogo: Por ti, por mí y por todas mis compañeras

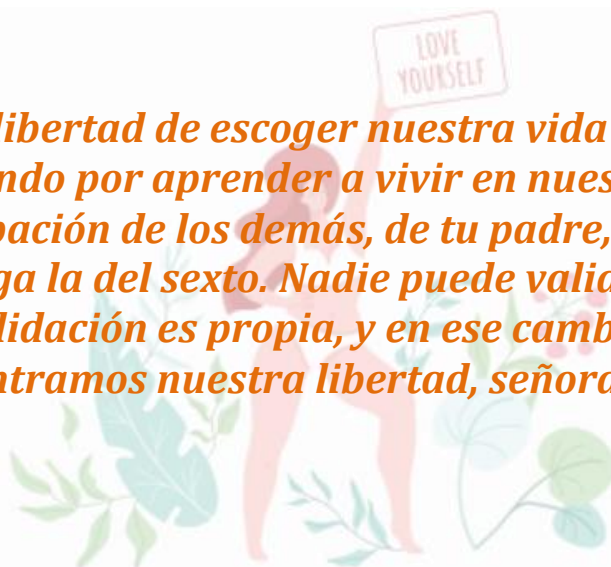


SOBRE LA AUTORA

Además de ser un conocido rostro televisivo, **Tania Llasera** se ha convertido en toda una voz referente en redes sociales. Es una de las principales embajadoras del 'body neutrality', tendencia que no solo anima aceptar el cuerpo, sino a aceptar que no siempre nos sentiremos a gusto con él. Con más de 700K seguidores, es también referente como "instamami", mostrando una maternidad real, sin filtros, lejos de la imagen idealizada de otros perfiles. Mujer tenía que ser es su proyecto más personal y sincero, tan potente como descarado. Una oda al feminismo, al amor propio y un grito de libertad que suena alto y claro.

@taniallasera

«Reivindico la libertad de escoger nuestra vida entera de pe a pa, empezando por aprender a vivir en nuestra piel sin buscar la aprobación de los demás, de tu padre, de tu madre, ni la de tu amiga la del sexto. Nadie puede validarnos desde fuera. La validación es propia, y en ese cambio de chip encontramos nuestra libertad, señoras».



LIBROS CÚPULA

MUJER TENÍA QUE SER

TANIA LLASERA

Libros Cúpula, 2022

15 x 23 cm.

240 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 17,90 €

A la venta desde el 8 de junio de 2022



Para más información a prensa, imágenes y entrevistas:

Lola Escudero.

Directora de Comunicación Libros Cúpula

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es

