

LIBROS CÚPULA

Aida Martorell  
Si duele, seguro  
que no es amor



*A la venta el 29 de octubre*

**25 DE NOVIEMBRE: DÍA INTERNACIONAL  
CONTRA LA VIOLENCIA DE GÉNERO**

## LIBROS CÚPULA



### Aida Martorell

# Si duele, seguro que no es amor



Aida Martorell es la primera influencer de TikTok que habla y se posiciona abiertamente en la lucha contra el maltrato. En este libro aborda las relaciones afectivas en los adolescentes desde su propia experiencia y las situaciones que ha vivido.

Es un libro que habla del amor para las y los adolescentes que inician o están por iniciar relaciones afectivas. Pero **sobre todo, nos habla de LO QUE NO ES AMOR.**

Hay muchos libros sobre el maltrato de género y las relaciones tóxicas, pero ninguno escrito por una adolescente, que, aprovechando el enorme poder de influencia que le dan las redes sociales, habla a los jóvenes de tú a tú, en su propio lenguaje.

Este es un libro para abordar las relaciones de maltrato en adolescentes desde la experiencia y consejos de una de las *influencers* del momento, **con más de 1.800.000 seguidores en Tik Tok y casi un millón en Instagram.** Aida Martorell lanza un mensaje claro y contundente a los jóvenes: si una relación nos duele, no es amor. Está en manos de cada uno evitar el maltrato psicológico y físico, la violencia de género, las relaciones tóxicas.

Con un lenguaje directo, como el que Aida utilizar en sus redes, este no es un libro frívolo, sino que aborda temas y problemáticas actuales que afectan a miles de jóvenes y que tienen mucha fuerza e impacto en las redes sociales: violencia de género, maltrato, autoestima y autoimagen, relaciones sanas...

*Este libro es para todos los que estáis descubriendo el amor. Tanto las chicas como los chicos buscamos una relación sana y feliz, pero a veces nos encontramos en situaciones terribles sin saber cómo hemos acabado ahí.*

*Recuerda que el amor no duele.*

*Si duele, es otra cosa.*

# LIBROS CÚPULA

RECUERDA:

La violencia nunca puede justificarse,  
y tú no tienes la culpa de su comportamiento.

NO L@ CREAS.

Como amiga, te daré algunos consejos que ya me hubiera gustado a mí tener a tu edad y, además, te haré montones de preguntas para que te cuestiones tu relación y puedas vivir el amor de manera que traiga cosas buenas a tu vida. Porque el amor tiene que aportarte cosas, no restringir tu libertad o hacerte sentir peor.

¿El amor tiene que machacar a la persona? ¿Te tiene que cambiar? ¿Has de ser quien no eres para que te quieran? ¿Has de hacer todo lo que te digan? ¿Tienes que estar con alguien que no te valore? Y lo más importante, ¿solo cuenta el físico en el amor?

Este libro es para tod@s los que, en mayor o menor medida, os estáis acercando al amor... Sí, ese sentimiento de mariposillas en el estómago que despierta cuando l@ ves: puede ser guap@ o fe@, más o menos simpatic@, alt@ o bajit@... Pero te parece la persona más atractiva y apasionante sobre la faz de la Tierra. Te vas para casa con una sonrisa boba en la cara, un nerviosismo del bueno y la cabeza llena de pájaros... «Mañana hago contacto visual, a ver qué pasa, igual me sonrío; como hable en clase, se me nota seguro»...

Este libro es para ti, tanto si llevas tiempo enamorado@ como si acabas de vivirlo por primera vez; tanto si has empezado a salir con alguien como si llevas tiempo con tu pareja; para ti, que sientes inseguridad en el amor o te comes el mundo... Puede que hayas dado el primer beso, hayas pasado a la segunda base o mantengas una R-EL-A-C-I-Ó-N con todas las letras...

No lo dudes.

Te explicaré qué es y, sobre todo, qué no es el amor. A través de las películas, las series, las canciones, los juegos, lo que hemos visto en nuestro entorno..., hemos sido bombardeadas desde pequeñas con el mensaje de que encontrar el amor es lo más importante en la vida de una chica, de que nunca estaremos completas hasta encontrar a nuestro príncipe azul y que la vida no vale la pena si decidimos permanecer solas. Por este amor ideal que nos venden nos dicen que vale la pena sufrir, que el amor todo lo puede, que si es verdadero durará para siempre y que solo lo sentiremos por una persona. Y todo eso no son más que mitos, el mito del amor romántico, cuentos que nos han explicado desde pequeñas y que no nos permiten ser libres para vivir nuestra vida como nos plazca, siempre pensando que nos falta algo o que necesitamos a un chico a nuestro lado para ser felices.



# LIBROS CÚPULA

NO A LA VIOLENCIA



Estoy segura de que el amor no tiene nada que ver con eso. El amor tiene que aportarte cosas, no restringir tu libertad o hacerte sentir peor. Soy una adolescente, igual que tú, por eso creo que hemos vivido y sentido cosas parecidas, y que puedo ayudarte a identificar lo que no es el amor para que seas más feliz en las relaciones que quieras tener, ¡si quieres, claro!

Aprender a quererse y valorarse es muy importante para estar en una relación. Nos ayudará a detectar esas situaciones tóxicas que pueden acabar desembocando en algo peor, en una relación de maltrato.

**¿Por qué escribo este libro?**

Como te he dicho, no soy una experta, pero sí que puedo darte algunos consejos que te ayuden a vivir tu relación de una forma sana y a huir de las relaciones tóxicas (que pueden desembocar en maltrato). A veces no nos damos cuenta de dónde nos metemos hasta que estamos de mierda hasta el cuello. En esas ocasiones, como no nos echen una mano, de ahí no podremos salir... Sí, quizá eres muy fuerte, en plan superhéroe y tal, pero la unión hace la fuerza y, cuanta más ayuda tengas, mejor y más rápido saldrás de ahí.

*(Extracto de la introducción)*

NO LE DEBES SEXO A TU PAREJA.  
**NUNCA.**



**Aida Martorell** es una joven *influencer* de 19 años que ha triunfado en Tik Tok y en Instagram. Tanto con las publicaciones en sus redes, como con su primer libro, Aida ha tenido claro desde el primer momento que desea aportar su granito de arena en la erradicación de uno de los problemas que más sufren los adolescentes y jóvenes: la violencia de género.

Recientemente ha protagonizado junto con Marcos White la campaña del Govern de Balears para concienciar a los jóvenes de la importancia de seguir las medidas preventivas ante la COVID-19.

Para conocer más a Aida:

Instagram: [@aidamartorell](https://www.instagram.com/aidamartorell)

TikTok: [@aidamartorell](https://www.tiktok.com/@aidamartorell)

# LIBROS CÚPULA

## Violentómetro

### PELIGRO



- Amenaza con suicidarse si le dejas o no haces lo que quiere.
- Te golpea.
- Te empuja.
- Te pellizca.
- Te obliga a mantener relaciones sexuales.
- Te golpea jugando.
- Controla cuándo usas el WhatsApp.
- Controla tus redes sociales.
- Destruye tus cosas.
- Te intimida física o verbalmente.
- Te humilla en público.
- Te controla tu ropa, amistades, familia....
- Te aísla de las amistades.
- Te insulta.
- Te ridiculiza.
- Te culpa.
- Es celoso.
- Te ignora, engaña o miente en lo que hace o dice.
- Hace bromas que duelen.

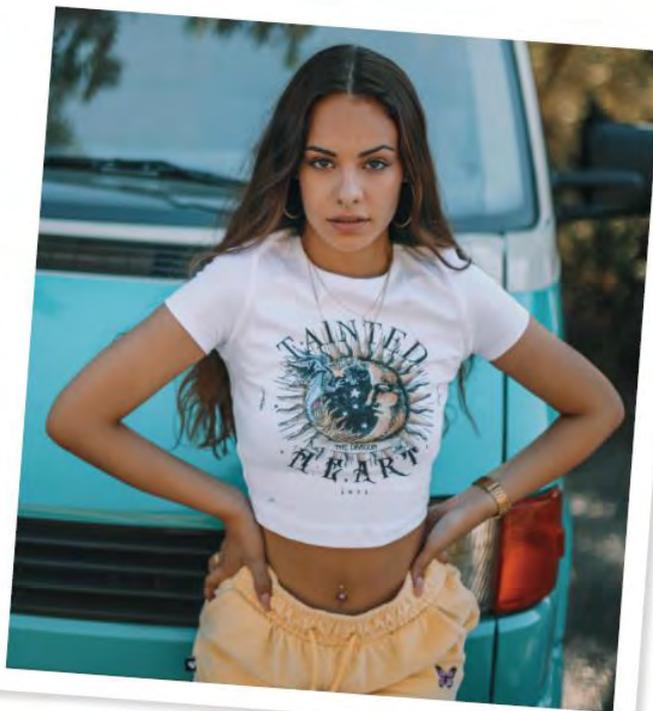
**LA VIOLENCIA  
TAMBIÉN SE MIDE**



*Aprende a decir que*

**NO**

## LIBROS CÚPULA



### TEN ESTO MUY CLARO:

Si te empuja, es **VIOLENCIA**.

Si te insulta, es **VIOLENCIA**.

Si te humilla, es **VIOLENCIA**.

Si te controla el móvil o te sigue sin  
que lo sepas, es **VIOLENCIA**.

Si se enfada porque sales con tus  
amistades, es **VIOLENCIA**.

Si te insiste constantemente para  
tener relaciones sexuales,  
es **VIOLENCIA**.

# LIBROS CÚPULA

## *Respétate y respeta, siempre.*

**SÍ** a verte tal como eres y a quererte así.

**SÍ** a mantener tu privacidad, tu espacio personal.

**SÍ** a la empatía, a mirar al otro.

**SÍ** a las relaciones sanas y sinceras.

**SÍ** a hacer todo lo que realmente quieras hacer (sin molestar a nadie, por supuesto).

**SÍ** a vestirse y peinarte como te dé la gana.

**SÍ** a ser siempre tú, auténtic@ y sincer@ en todo momento.

**SÍ** a la diversión y a la comunicación abierta con la familia, los amigos y la pareja.

**SÍ** a aprender a decir que no.

**SÍ A SER FELIZ.**

*Be free*

SI DUELE, SEGURO QUE NO ES AMOR

Aida Martorell

Libros Cúpula, Ed. 2020

17 x 22 cm. / 176 pp. / Cartoné

PVP c/IVA: 15,95 €

A la venta desde el 29 de octubre de 2020



Para más información a prensa y entrevistas con la autora:

**Lola Escudero**

**Directora de Comunicación Libros Cúpula**

**Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335**

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