

**MARÍA GÓMEZ DE CASTRO NOS PRESENTA SU PRIMERA NOVELA, EN LA QUE
ABORDA TEMAS UNIVERSALES COMO EL AMOR PROPIO, LAS RELACIONES
TÓXICAS Y EL AUTODESCUBRIMIENTO**

¿CUÁNTAS RELACIONES TÓXICAS HACEN FALTA PARA QUE APRENDAS A QUERERTE?



Lanzamiento: 8 de enero de 2026

Autora: María Gómez de Castro

Publica: HarperCollins Ibérica, colección de Ficción

LA PROTAGONISTA REPRESENTA A UNA GENERACIÓN QUE BUSCA ROMPER CON LOS PATRONES EMOCIONALES DAÑINOS Y ENCONTRAR SU PAZ MENTAL

- Con más de 15 años de experiencia en el mundo del espectáculo, María Gómez de Castro ha brillado como actriz, guionista y dramaturga.
 - La obra combina humor, sinceridad y emoción, ofreciendo una lectura entretenida y reflexiva que invita a los lectores a cuestionar sus propias experiencias amorosas.
 - El libro llega a las librerías y a los puntos de venta digitales el 8 de enero de 2025, en formato papel, eBook y audiolibro.
-

¿QUÉ PASA CUANDO DECIDES QUE EL AMOR NO DEBERÍA DOLER?



Marina es una chica que llega a Madrid buscando su lugar en el mundo, pero, sin esperarlo, se ve atrapada en un laberinto de relaciones tóxicas, la presión de una gran ciudad y un corazón que no deja de romperse. Cansada de interpretar el papel de «niña buena» y de amar a hombres que la dejan vacía, se atreve a emprender un viaje radical hacia su interior que la llevará a explorar nuevos límites y a tomar decisiones que cambiarán su vida para siempre.

Una historia donde la locura, el amor y la desilusión, pero también el humor y la sinceridad, son los compañeros de un viaje hacia la libertad emocional.

PORQUE A VECES, PARA ENCONTRARTE, PRIMERO TIENES QUE PERDERTE.

TRES MOTIVOS PARA LEER EL LIBRO, SEGÚN LA AUTORA

- ➔ Para que valores tu propia individualidad.
- ➔ Para que te rías de tus momentos más bajos.
- ➔ Para que sigamos manteniendo el candor y la honestidad... aunque no sea tan cool.

TEMAS PARA ENTREVISTA O REPORTAJE

- **Relaciones tóxicas:** A través de la protagonista, se explora cómo identificar dinámicas tóxicas y el proceso de romper con ellas, mostrando que el desamor, aunque doloroso, puede ser el primer paso hacia la sanación y el crecimiento personal.
- **Amor propio:** Cansada de buscar validación en los demás, Marina, la protagonista, decide priorizarse y aprender a quererse a sí misma. Este proceso de empoderamiento emocional la libera de patrones dañinos y a construir una vida más auténtica.
- **La presión social:** La novela también reflexiona sobre las expectativas que la sociedad impone, especialmente a las mujeres, y cómo estas afectan las relaciones y la identidad personal.
- **Humor como herramienta para afrontar la vida:** El libro utiliza la sinceridad y la comedia, lo que hace la historia más ligera y cercana, reflejando cómo el humor puede ser una herramienta poderosa para superar las adversidades y conectar con los demás.
- **María Gómez de Castro:** Conocida como @MerySinMás, es actriz, guionista y dramaturga con casi 200.000 seguidores en redes sociales, donde comparte historias de desamor con humor. Actualmente está de gira con su espectáculo de stand-up comedy *¿Señora yo?*
- **Novelas debut con un toque de humor:** Una de las historias, especialmente para lectoras, que marcarán el 2026. De la mano de una actriz canalla y rompedora, que destaca por mirar la vida con humor.



MARÍA GÓMEZ DE CASTRO

María Gómez de Castro nació en Sevilla y es actriz, guionista y dramaturga. Lleva **más de quince años trabajando como actriz en espectáculos cómicos y ha escrito varias obras de teatro.** Además, ha dirigido montajes seleccionados para los Premios

Max con la compañía *Nadadelirios*, que codirige junto a su marido, el también actor Riccardo Rigamonti. Ha **realizado varios cortometrajes**, entre ellos *Mi hermano es*

lesbiana, *A veces fumo*, *Lláname* y *No era el fin del mundo*, reconocidos en diversos festivales europeos. Actualmente está **de gira con su espectáculo de stand-up comedy ¿Señora yo?**

En redes sociales da vida al **personaje MerySinMás**, donde, **con humor y sinceridad, cuenta historias sobre relaciones sentimentales y desamor** a una comunidad de casi 200.000 seguidores. Esta novela marca su **debut literario**, un nuevo canal para una voz creativa que ya ha conquistado teatro, cine y redes. También prepara **su primer guion de serie de televisión**.



Instagram: [merysinmas_](#)



TikTok: [merysinmas1](#)

LA ENTREVISTA PREVIA

HarperCollins (HC): ¿Qué se van a encontrar los lectores en *Si el amor no duele*, ¿esto qué coño es??

María Gómez de Castro: El libro es una historia de desamor con la que muchas personas van a sentirse identificadas, porque muestra ese proceso de perderte a ti mismo y llegar a lugares emocionales extremos, aferrándote a una idea edulcorada del amor romántico, que no se parece en nada a la realidad. [Habla de ese momento, tan cómico como doloroso, en el que la dignidad se va evaporando poco a poco mientras uno insiste en no ver lo que tiene delante.](#)

HC: ¿Cómo reflejas las relaciones en la novela?

María Gómez de Castro: El libro es [un recorrido por las distintas formas de relaciones tóxicas](#) —amistosas, familiares o románticas— [contado desde una mirada cercana y cargada de humor e ironía](#). A lo largo de la historia hablo de las relaciones en general y de la búsqueda del amor real, con todas sus dificultades; especialmente cuando la obsesión nubla el juicio y el miedo a la soledad te arrebatara la capacidad de decidir con claridad. Todo ello se narra encadenando [anécdotas divertidas con historias más duras](#), pero siempre desde la ligereza que da la distancia y la voluntad de mirar de frente, sin dramatismos, lo que nos lleva a repetir los mismos patrones una y otra vez.

«EL LIBRO HABLA DE ESE MOMENTO, TAN CÓMICO COMO DOLOROSO, EN EL QUE LA DIGNIDAD SE VA EVAPORANDO POCO A POCO MIENTRAS UNO INSISTE EN NO VER LO QUE TIENE DELANTE».

HC: ¿Cómo defines el libro en una frase breve?

María Gómez de Castro: Destacaría la siguiente frase para definir el libro: [Cuando el amor duele, el humor salva.](#)

HC: El título del libro es muy llamativo. ¿Cómo surgió y qué significa para ti?

María Gómez de Castro: La verdad es que el título surgió rapidísimo. Llegué a casa, abrí el ordenador y, en cuanto empecé a escribir, salió solo. Era el nombre provisional del documento que envié a la editorial, casi sin pensarlo, y nunca hubo discusión al respecto. [Yo escribí *Si el amor no duele... entonces esto qué es y creo que todos tuvimos claro que detrás iba un taco, y no precisamente suave.*](#) Hay cosas que nacen con su nombre puesto desde el principio.

HC: ¿Qué te inspiró a escribir *Si el amor no duele, ¿esto qué coño es??* ¿Hay algo de tu propia experiencia en la historia de Marina?

María Gómez de Castro: Hay [mucho de mi propia experiencia en estas páginas.](#) Decidí contarlo porque era la típica historia que terminaba repitiendo a mis amigos una y otra vez como anécdota de «historias para no dormir». Es curioso cómo, de situaciones absurdas y en las que aparentemente lo pasaste fatal —y yo lo pasé realmente mal—, pueden nacer momentos divertidos que transportan al lector para que se ría contigo. Es, en el fondo, [una forma de decir: «¿Ves? De todo se sale. Si yo sobreviví metiendo tantísimas la pata, tú también puedes».](#)

Aunque me inspiro en hechos reales, [también hay mucha ficción.](#) La vida es un punto de partida excelente para escribir, y haber sido siempre una persona curiosa, con interés por conocer gente peculiar y meterme en situaciones igual de peculiares, me ha regalado un buen puñado de historias. Pero ha sido la imaginación la que ha hecho el resto, tejiendo [una narración que mezcla realidad y fantasía](#) para contar, desde otro ángulo, lo que a veces nos cuesta ver cuando estamos dentro.

«ES CURIOSO CÓMO, DE SITUACIONES ABSURDAS Y EN LAS QUE APARENTEMENTE LO PASASTE FATAL —Y YO LO PASÉ REALMENTE MAL—, PUEDEN NACER MOMENTOS DIVERTIDOS».

HC: Tu carrera abarca teatro, cine, redes sociales y ahora literatura. ¿Cómo ha sido el salto de contar historias en el escenario a hacerlo en un libro?

María Gómez de Castro: Ha sido un viaje apasionante en el que he disfrutado enormemente de los personajes que iban apareciendo en mi cabeza y de cómo la

historia se convertía, poco a poco, en un mundo loco y absurdo, pero a la vez muy real y cercano. Ese proceso, casi mágico, ha sido una de las partes que más he disfrutado al escribir esta novela.

Sentí el vértigo lógico de enfrentarme a algo completamente nuevo. **Yo había escrito teatro, monólogos cómicos y ficción, e incluso me había planteado la autoayuda, pero no sabía cómo abordar una novela.** No fue hasta que analicé mi propio recorrido que entendí que, en realidad, llevaba toda la vida observando y registrando historias para contarlas algún día. Sin saberlo, me había estado preparando para este momento desde siempre.

Descubrí que **me apasiona la libertad que te dan los libros: permiten que tus historias lleguen mucho más lejos.** Incluso me di cuenta de que es una extensión natural de mis redes sociales; si allí ya compartes partes íntimas con tu público, en un libro esa conexión se multiplica.

«LA NOVELA ABORDA VARIOS TEMAS QUE, DE UNA MANERA U OTRA, TODOS HEMOS VIVIDO O CONTEMPLADO: EL DESAMOR, LAS RELACIONES ABIERTAS, LAS RELACIONES TÓXICAS, LA PÉRDIDA DE LA DIGNIDAD, LA FAMILIA, LA AMISTAD Y EL DESARROLLO PERSONAL».

HC: Marina, la protagonista, vive un proceso de autodescubrimiento y empoderamiento. ¿Qué mensaje esperas que los lectores se lleven de su historia?

María Gómez de Castro: Todos hemos estado perdidos en algún momento. **Todos hemos sido, alguna vez, demasiado ingenuos, nos hemos sentido inseguros o hemos dudado de si merecíamos algo. Pero todo eso tiene un sentido.** No hay que rechazar lo que hemos sido ni lo que hemos vivido, porque eso es lo que nos ha formado y nos hace quienes somos. Con el tiempo y la distancia, podemos mirar atrás, entender lo que pasó y abrazarlo con cariño. **Aprender a aceptar tanto nuestras luces como nuestras sombras es un acto profundamente liberador,** y nos permite reconciliarnos con nosotros mismos y con nuestras historias.

HC: ¿Cuáles son los principales temas que tocas en la novela?

María Gómez de Castro: La novela aborda varios temas que, de una manera u otra, todos hemos vivido o contemplado: **el desamor, las relaciones abiertas, las relaciones tóxicas, la pérdida de la dignidad, la familia, la amistad y el desarrollo personal.** Son experiencias humanas que se entrelazan para mostrar cómo aprendemos, nos equivocamos y, sobre todo, cómo podemos crecer sin perder nuestra esencia.

HC: ¿Qué crees que hace que el libro conecte tanto con los lectores de hoy en día?

María Gómez de Castro: Estamos en un momento en el que se habla mucho de la supuesta «evolución» de las relaciones hacia modelos más nuevos y avanzados. **Me parece fantástico que busquemos nuevas formas de amar**, porque es cierto que antes muchas relaciones se mantenían por conveniencia y hoy ya no hay necesidad de ello. Pero no es tan sencillo: para que una relación verdaderamente «evolucionada» funcione, todos los involucrados tendrían que estar al nivel... y, a decir verdad, la mayoría todavía estamos bastante lejos. Además, corremos el riesgo de olvidar algo esencial: que **las relaciones requieren esfuerzo, cuidado y constancia para mantenerse**. Al igual que yo me encontré con muchas contradicciones cuando intenté experimentarlo, me imagino que muchas personas hoy en día están pasando por el mismo proceso confuso, doloroso y, a veces, cómico. Yo **invito al lector a que esté atento para que, en esa búsqueda del amor no condicional que suena tan bonito, no termine cayendo en las formas más ruines y egoístas... sin darse cuenta**. La vida, con su sentido del humor, parece decirte: «¿Querías aprender sobre el amor? Pues toma dos tazas».

«PARA QUE UNA RELACIÓN VERDADERAMENTE «EVOLUCIONADA» FUNCIONE, TODOS LOS INVOLUCRADOS TENDRÍAN QUE ESTAR AL NIVEL... Y, A DECIR VERDAD, LA MAYORÍA TODAVÍA ESTAMOS BASTANTE LEJOS».

HC: ¿Qué consejo le darías a alguien que, como Marina, está buscando romper con patrones emocionales dañinos?

María Gómez de Castro: **Si no sabes estar sola, no sabes estar con nadie**. La sociedad nos transmite constantemente que la soledad es una lacra, que si no tienes amigos alrededor o pareja hay algo malo en ti. Por ese miedo a estar solos, muchas veces aguantamos cosas que no nos convienen. Por eso, **la primera asignatura que alguien debería darnos en el colegio es aprender a estar solo: quieto, en silencio, conectado contigo mismo y sin distracciones**. Si no sabes quién eres, difícilmente sabrás lo que quieres o a quién puedes dar tu tiempo y tu paciencia, sin juzgarte por equivocarte.

DATOS SOBRE EL LIBRO

- Título: *Si el amor no duele, ¿esto qué coño es?*
- Autor: María Gómez de Castro.
- Fecha de lanzamiento: 8/01/2026.

- Publica: HarperCollins.
- Formatos disponibles: *trade*, eBook y audiolibro.
- N° de páginas: 256.
- ISBN *trade*: 9788410643901.
- ISBN eBook: 9788410643918.
- ISBN audiolibro: 9788410644731.
- Precio *trade*: 19,90 €.
- Precio eBook: 10,99 €

CONTACTO DE PRENSA

Laura Torrado | Directora de Comunicación en HarperCollins

laura.torrado@harpercollins.es | Tfnos (+34) 91 198 49 91 | 690 37 66 20