Mujerzotas

Rocío Ichazo

Leto

1

¿NOS TOMAMOS UN CAFÉ?

¡Cuántas cosas suceden delante de un café!

Tomamos un café para despertar, para soñar, para recordar, para olvidar, para hablar, para escuchar, para reír, para llorar, para cerrar una negociación, para abrir una emoción, para confesar, para escapar, para pedir perdón, para perdonar, para comenzar, para terminar...

¿A quién se le ocurrió esta bebida?

Todo comenzó con una planta del desierto de Yemen. La leyenda cuenta que un pastor percibió un extraño comportamiento en sus cabras después de que éstas comieron las frutas y hojas de cierto arbusto. Las cabras se pusieron felices, saltaban con singular alegría, muy excitadas y llenas de energía.

El arbusto del que pensó que sus cabras habían comido tenía unas frutas parecidas a las cerezas. El pastor decidió probarlas y después de un rato se sintió igual que las cabras: feliz y con energía.

Los míticos **sufíes del Yemen** fueron los primeros en tostar las semillas y convertirlas en una bebida. Así se mantenían despiertos para orar.

Hay personas que no funcionan si no se toman un café al despertar. Lo primero que hacen, antes que cualquier otra cosa, es prepararse una taza; ¡lo necesitan para echar a andar el día!

"Si me dieran bastante café, podría gobernar el mundo entero."

Anónimo

Hoy te tomas tu café en un envase para llevar, que guarda el calor y evita que se derrame, mientras vas rumbo a la universidad, el trabajo, a dejar a los niños…

El café para llevar es otra sensación, es la moda muy al estilo *New York*, y no se trata sólo del típico café americano.

Lo nuestro es la plática, mujeres. Compartir, contar, desahogar, consolar, comunicar, chismear -reconozcamos que nos gusta el chisme.

Una cafetería exclusiva para Mujerzotas

Un espacio sólo para nosotras en donde si queremos llorar por ellos o reírnos de ellos o de nosotras lo podamos hacer sin que nadie nos limite -no vayas a llorar aquí. Si queremos decir groserías, cantar o hasta ver el futbol lo poda-

mos hacer sin presión ni preguntas -¿qué le ves al mesero? Si queremos ir en fachas y sin maquillaje o de minifalda y escote lo podamos hacer sin traumas ni complejos -¿por qué te vistes tan provocativa? Si queremos reunirnos con nuestras amigotas lo podamos hacer sin broncas como ellos -llevas horas con tus amigas, no les para la boca.

En esta cafetería, reservada para nosotras, encontraríamos especialidades que reflejan perfectamente **el estado de nuestros corazones**.

Café llorona

Y ahí estás, llore y llore con tus amigas, contando con detalle toda la masacre de lo que te hizo el hijo de su… y otra vez lo cuentas, y otra vez…

Café sexual

Para esas conversaciones entre nosotras sobre cuántas veces a la semana tienes encuentros cercanos, desde cuándo no lo haces; de posiciones, formas y tamañitos; de lo que nos da lástima o nos lastima, y pláticas comparativas profundas.

Café cortado

Nunca más llamó, te cortó el ca***; y ahí tienes a todas tus amigas sacando conclusiones del infeliz.

Guía para preparar café para todos los gustos

Café hormonal

Para platicar del volcán que te salió en la cara, de que ya pasaron los 28 días ¡¡¡y nada!!!, de que estás *chipil*, de bochornos, de ese humor de la fregada, de esas chistosadas de los desajustes hormonales...

Café expreso patán

Café con el alma batida. Incluye *croissant* (por aquello de los cuernos). Y le juras a todas tus amigas que ya no te volverás a enamorar: ¡¡¡todos son iguales!!!

Café Freud

¿Quién no ha sido la psicóloga de la amiga? ¡¡¡Y te avientas unos choros!!! Para terminar en el mismo punto en donde comenzó la plática: ¿Entonces qué hago? No sé, la verdad es que es tu decisión.

Café rapidín

Un café y… ¡¡¡ya quiso todo!!!

Café insólito

Cuando platicas cosas tan difíciles de creer: soy virgen (ja, ja, ja), él no anda con otra me dijo que lo nuestro es un amor puro (ajáaaaa).

Café lavadero

Único objetivo: el chisme en toda su extensión. Espectáculos, deportes, política, cirugías, divorcios, embarazos, kilos, arrugas, truenes, quién con quién, cuernos, a quién le sacó el dinero, se acostó con…, ya salió del closet, es un macho, es una *golfita*, ya le compró camioneta, pues le resultó un mantenido…

Café Napoleón

Armas tus estrategias para ligar, atrapar, espiar a determinado hombre, animal, flor, fruto o lo que sea.

Café me vale

Es el que te tomas con pastel, con donas, con galletitas y otro pastel y te atascas -es que te estás despidiendo porque mañana empiezas la dieta-. Pero eso sí, pides endulzante sin calorías y le dices a tus amigas que si te ayudan porque no te lo vas a acabar todo -por dentro ruegas que ninguna quiera.

Café can

Para recordar a ese hombre que te dijo que es un perro abandonado, que su esposa es una bruja y que no se divorcia por sus hijos, y se lo creíste.

Café sabiduría

Aplicas todos los dichos, netas y refranes que te sabes en la plática: que un clavo saca otro clavo, que a quién le dan pan que llore, que donde hubo fuego cenizas quedan, que él se lo perdió y tú te lo ahorraste, que caras vemos, más abajo no sabemos, que aunque la mona se vista de seda…

Café no eres tú soy yo

¡¡¡Típico!!! Y todavía te dice: "eres una mujer maravillosa, afortunado el hombre que te tenga a su lado". Puedes pedir adicional un par de huevos, hasta agotar existencias.

Café Penélope

Esperas al hombre, y lo esperas y lo esperas y ahí te quedas con tus zapatitos de tacón y tu vestido de domingo.

Café ilusión

El que te tomas en la fase del enamoramiento. Sientes que encontraste al hombre de tu vida. Con mucho caramelo, crema batida y chispas de chocolate. Y tus amigas piensan: ¡pobre pe****! El efecto dura de dos a tres meses hasta que te das el fregadazo y te desenamoras.

Café analítico

Ideal para el análisis de sospechas, posibilidades, veracidad en el comportamiento de un galán o prospecto. Se estudia la situación financiera y sus tasas de interés a corto, mediano y largo plazo.

Café cayó en mis redes

Este es un tecno-café. Exclusivo para meterse en las redes sociales, revisar fotos y enterarse del ex, con quién anda y comparar. Cachar al novio, encontrar lagartonas/compañeras del zorro que acechan nuestros intereses para que no te vean la cara (Facebook) de tonta ni te salgan con que me lo dijo un pajarito (Twitter).

Café túnel del tiempo

Te regresas y te acuerdas de muchas cosas. ¡Qué oso recordar tantas pen… tantas peripecias! Y si hay fotos del recuerdo te quieres morir, y te preguntas: ¿cómo me atreví a vestirme así? ¡No inventes era cerda!

Café Pinocho

Vas cachando las mentiras una tras otra: Me quedé trabajando… claro. No uso el anillo de casado porque me aprieta… ajáaa. ¡Cómo crees que me puede gustar esa mujer si está horrible y es muy corriente! Y empiezas a ver cómo le va creciendo la nariz al infeliz.

Café prohibido

Para confesar tentaciones y malos pasos: es más fuerte que yo; caí en sus brazos; fue una noche de copas. También para hablar de aquellas cosas "oscuras" o indiscretas: ¿te dolió?, ¿en dónde te besó?, ¿te depilaste todo?, ¿cuántas veces en una noche?, ¿se durmió? Las mujeres nos contamos todo, hasta los antecedentes penosos.

¿Qué haríamos sin él?

El café es nuestro cómplice y es bueno con nosotras. Investigadores españoles han descubierto que consumirlo rutinariamente podría ayudar a disminuir los riesgos de enfermedades cardiacas, especialmente en las mujeres. Científicos de la **Universidad Autónoma de Madrid** realizaron encuestas y seguimiento sobre los efectos de consumir café en cantidades de hasta seis tazas al día. Los sujetos de estudio fueron 42,000 hombres y 84,000 mujeres.

Las mujeres que bebían café demostraron tener un 25% menos de probabilidad de padecer enfermedades del corazón que quienes no acostumbran beberlo. También tuvieron hasta un 18% menos de posibilidad de morir por cualquier otra enfermedad. Los hombres, sin embargo, no tuvieron beneficios significativos con respecto a las cifras obtenidas para las mujeres.

Una científica texana comprobó que las mujeres que consumen cafeína aumentan su libido considerablemente. La doctora en Psicología **Fay Guarraci** estudió el comportamiento sexual femenino usando hembras

de rata. Administró una dosis moderada de cafeína a 108 animales y observó que se excitaban mucho y copulaban más con los ratones que las que no habían tomado cafeína.

Las conclusiones de este experimento, que luego se repitió con seres humanos, fueron reveladoras: la cafeína estimula zonas del cerebro directamente relacionadas con la excitación sexual, que sólo se produce si la mujer en cuestión no está habituada al consumo de cafeína. Así que, ¿nos tomamos un café?

"El debate es masculino; la conversación es femenina."

Louisa May Alcott
Escritora estadounidense

Una historia de café

El ser humano necesita pruebas para pulir su carácter. Pero lo más importante es cómo reaccionamos frente a esas pruebas.

Una hija se quejaba con su padre acerca de su vida y cómo las cosas le resultaban difíciles. No sabía cómo hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencida. Estaba cansada de luchar, parecía que cuando solucionaba un problema, aparecía otro.

Su padre, un chef de cocina, la llevó a su lugar de trabajo. Allí llenó tres ollas con agua y las colocó sobre fuego fuerte. Pronto, el agua de las tres ollas estaba hirviendo. En una metió **zanahorias**, en otra, **huevos** y en la última, **granos de café**. Las dejó hervir sin decir palabra.

La hija esperó impaciente, preguntándose qué estaría haciendo su padre. A los 20 minutos él apagó el fuego.

Sacó las zanahorias y las colocó en un *bowl*, después hizo lo propio con los huevos y el café. Mirando a su hija, le dijo: querida, ¿qué ves?, su respuesta fue: zanahorias, huevos y café. La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Le sacó la cáscara y observó el huevo duro. Luego pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba su rico aroma.

Humildemente la hija preguntó: ¿qué significa esto, padre? Él le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: agua hirviendo, pero habían reaccionado en forma diferente. La zanahoria llegó al agua fuerte,

dura, pero después se había vuelto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado al agua frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido, pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. Los granos de café, sin embargo, eran únicos. Después de estar en agua hirviendo, habían cambiado el agua.

"La mujer es como una buena taza de café: la primera vez que se toma no te deja dormir."

Alejandro Dumas
Escritor francés

¿Cuál eres tú?, le preguntó a la hija. Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes?, ¿eres una zanahoria, un huevo o un grano de café?

¿Y cómo eres tú, mujer? ¿Eres una zanahoria que parece fuerte, pero que cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza?

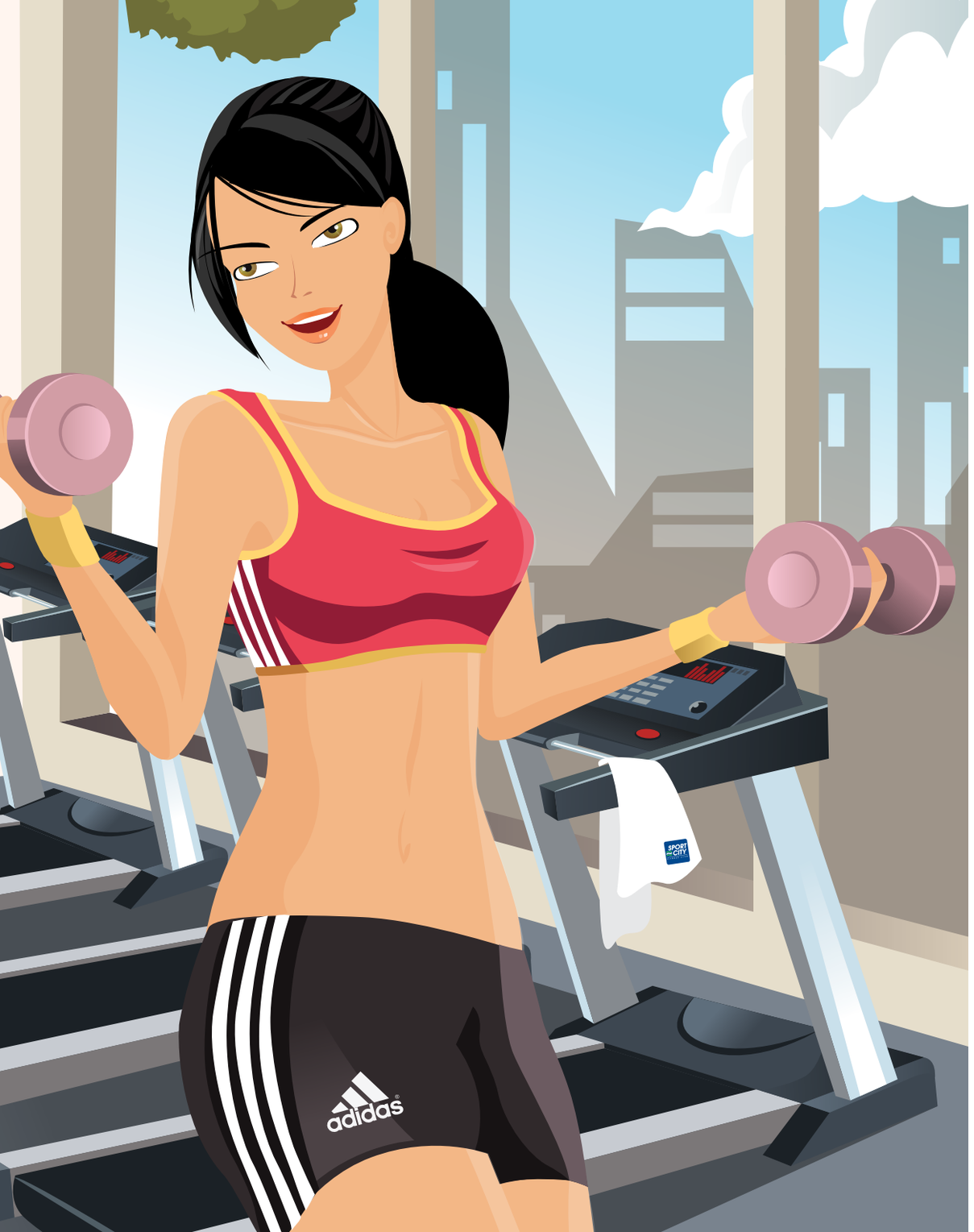
¿Eres un huevo, que comienza con un corazón maleable? ¿Poseías un espíritu fluido, pero después de una muerte, una separación, un divorcio o un despido te has vuelto dura y rígida? Por fuera te ves igual, pero ¿eres amargada y áspera, con un espíritu y un corazón endurecido?

¿O eres como un grano de café? El café cambia al agua hirviente, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición el café alcanza su mejor sabor. Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor, tú reaccionas diferente y haces que las cosas a tu alrededor mejoren.

2

EL GIMNASIO: PROPÓSITO O PRETEXTO

Primero lo primero, ¿sabías que la palabra gimnasio deriva del término *gym* que significa "desnudo"? Así, *gymnasium* significa "lugar donde ir desnudo", y se utilizaba en la Grecia Antigua para denominar el lugar donde se educaba a los jóvenes.



En los gimnasios de la **Antigua Grecia** se practicaba la educación física, que se acostumbraba realizar sin ropa. Para los griegos, ésta era tan importante como el aprendizaje cognitivo.

Hoy, los gimnasios son distintos, pues no vamos allí a estudiar, sino a mejorar nuestra salud, hacer ejercicio y cuidar nuestro cuerpo.

La gran bailarina **Martha Graham** solía decir que el cuerpo es una prenda sagrada, tu primera y tu última; es lo que llevas cuando entras en la vida y cuando sales de ella, por eso deberías tratarlo con honor.

Alguna vez te has hecho la pregunta: ¿qué haces por tu cuerpo? Sin duda, hacer un poco de cardio, pesas o cualquier tipo de ejercicio es una de las mejoras cosas que le puedes dar. Y tú, ¿eres de las que va religiosamente al gimnasio o de las que nunca han puesto un pie ahí?

> "Los problemas son para la mente lo que el ejercicio es para los músculos: le hacen crecer y ser más fuerte."
>
> Norman Vincent Peale
> Escritor estadounidense

Muchas tienen pretextos para aventar: está muy caro, me da pena, no tengo tiempo, no me alcanza para pagarlo, hace frío, hace calor, está lloviendo, no tengo quien me acompañe… Esto es solo una forma de atrasarlo, o de autoconvecerte de que ir no es "tan" necesario.

Hay otras mujeres que sí van, y claro, para esto también hay razones de peso: quieren estar y sentirse bien, bajar de peso o tener mejor condición, para tonificar su cuerpo, están obsesionadas con tener un cuerpo perfecto, para conocer gente mientras hacen ejercicio, sacar tensiones o incluso porque está de moda tener un entrenador personal.

Sea cual sea el motivo -porque cada una tiene una razón particular- se podría hablar de varios tipos de mujeres que van al *gym*, ¿tú cuál eres?

La traumada: se la pasa diciendo que le chocan sus pompas, su busto, sus brazos, sus piernas… se ve en el espejo y sigue: que la celulitis, la lonja, etc., pero como ve a otras en la misma situación, le sirve de terapia.

La super deportista: el ejercicio es su pasión y se le nota. Tiene un cuerpo trabajado a pulso: cero grasa, cero lonjas. Va a lo que va: a ejercitarse. Lleva todo su equipo de entrenamiento, la disciplina es lo primero y su competencia es ella misma.

La *fashion*: digamos que el ejercicio no es su prioridad, lo más importante es lucir su ropa deportiva, su *outfit* de súper marca -nunca repite-. Va maquillada, peinada, perfumada, le echa producción a su arreglo. Se siente la más linda de todo el *gym*. Hasta para sudar hay que tener estilo, aunque no produzca una sola gota.

La come gimnasio: la típica que se inscribe y quiere devorarse el *gym* el primer día. Toma todas las clases: pilates, yoga, *spinning*, se sube a la caminadora y suda y suda… Al otro día no se puede levantar, no se puede mover, la *güey*. Obvio, ya no regresa.

La "x": siempre hay una que ni fu ni fa, ni "fua". La ves en los aparatos o en las clases, pero no le echa muchas ganas. Es como equis en la vida. No se le ven los efectos del *gym*.

La propositiva: su lema es "hoy voy a cambiar" -recordando a la D'Alessio- y lo cumple. Decidió hacer algo por su cuerpo: bajar de peso, no estar aguada… y disfruta de las clases. Sale feliz y positiva.

La señorita relaciones públicas: a eso va, a promocionarse, relacionarse, darse a conocer. Lo de hoy es tener tu *personal trainer*, ir a un buen *gym*, establecer vínculos en todos lados.

La tímida: ¡mi vida! Cuando va al *gym* se pone roja y suda, pero no por el esfuerzo, sino por la pena. Se le acerca el instructor y se bloquea de los nervios. No sabe cómo agarrar los aparatos, todos los pasos se le van para seguir la clase y, por supuesto, se quiere morir.

La *best friend*: siempre va con la amiga. Lo que hace una lo hace la otra. Recortan a todas las del gimnasio y si están en la caminadora se avientan toda la plática de sus *pato aventuras* y romances como si estuvieran tomándose un café.