MUJERZOTAS®

Rocío Ichazo

Leto®

¡Vengan esos cinco por el quinto libro de Mujerzotas!

Deseo muchísimo que te guste, que te diviertas, que te rías, pero sobre todo que te encuentres en él, porque déjame platicarte nuestra innovación en esta edición: los cuentos. Historias en las que podrías reflejarte y dirás: "a mí me pasó igualito" o "ya sé, ¡típico!". Miniepisodios de nuestras vidas.

¿Estás de acuerdo que hasta cocinando se puede reflexionar en tantas cosas? En la cocina hay una gran sabiduría. Y qué me dices de esa sensación única e increíble que amamos las mujeres, la de estrenar. ¡Es padrísima! O se aparece un genio y tú sólo puedes pedirle un deseo para corregir algo de tu cuerpo… ¡Te imaginas qué maravilla! ¿Qué le pedirías? Porque ya viene el reencuentro con aquellas niñas con las que fuiste a la escuela, ahora que todas ya están desarrolladitas puede ser un momento agradable o un *shock*. ¡Cómo han pasado los años!

¿Te has puesto a pensar en todo lo que haces en un día de tu vida? Subes, bajas, vas, regresas… de buenas, de malas, con las emociones encontradas. Lloramos, reímos, decimos sí y al minuto, mejor no, y viceversa. Y de paso, los típicos pleitos de pareja, hasta llegas a pensar que él es agua y tú aceite. Él dice blanco y tú negro, se enojan y luego resulta que te acabas de dar cuenta que él y tú son uno mismo, la verdad. Ja, ja, ja. ¡Somos tan "chistosos" los seres humanos!, por no decir otra palabra. Y no podemos olvidar la primera vez que vas al departamento de un hombre. ¡Oh, Dios! O cuando, de esas casualidades, que tienes el celular de tu novio o esposo ahí, frente a ti y podrías revisarlo, ¿lo harías?

Y entonces, ¿cómo se llevan Cupido y tú? ¿Como cuántas flechas ha disparado justo en medio de tu corazón y también debajo del ombligo? ¿Te cuidas? Entonces se te dispara la imaginación, ¿crees que los hombres tienen algo así como un archivo mental donde guardan datos tipo: a ésta no le llamo porque se puso muy intensa y ya quiere matrimonio; o esta otra me bateó la última vez, entonces la voy a congelar por el momento; o ya sé, le voy a hablar a fulanita, ella siempre puede… ¿Será?

En todo ese ajetreo necesitas estar al máximo. ¿Qué brasier traes puesto en este momento? ¿Te queda bien? ¿Es el que te saca un gordito por aquí y otro por allá, que te aprieta? ¿Se te ven las bubis súper *down* o al contrario las traes presionadísimas? ¿No serás una mujer mala copa?

Wow, me aceleré, definitivamente hay de todo un poco. Pausa, respira y disfruta de un pequeño diccionario de antónimos de pareja. Te va a ayudar, siempre se da eso de: "¡qué dijiste!". ¿No es cierto?

Al final, quizás encuentres que el nombre de una de las protagonistas de algún cuento es el tuyo, o puede ser que no coincida, pero las historias de otras mujeres son espejos donde muchas veces nos vemos, nos encontramos, nos identificamos.

Hoy nos queda perfecto esa frase que dice: "no hay quinto malo" y aunque es de origen taurino, porque se refiere a que el quinto toro era elegido por el ganadero, se aplica a todos los desafíos o acciones que llegan a cinco y Mujerzotas ha llegado: el primero… el café, el segundo… el verde, el tercero… el morado, el cuarto… el rosa, y ahora el quinto… azul. ¡Lo tienes contigo, eso es lo mejor! Muchas gracias.

Si te saca una sonrisa, te acomoda un poco el alma, te ayuda a tomar una decisión o a hacer un cambio positivo en tu vida, créeme que para nosotros es el mejor regalo y motivación, se ensanchan nuestras ganas y nuestro corazón.

Siente el abrazo fuerte que te mando. Nos vemos aquí adentro, cuando comiences a leerlo.

Rocío Ichazo

1

MALA COPA

¿Qué tanto tocas tu busto?, ¿lo único que te importa es comprar lencería sensual, un bra que levante tus bubis, y ya, o lo revisas periódicamente?

Jessica estaba muy callada y pensativa y así de repente, preguntó:
—¿Como cuántos brasieres tienen?
—Y ahora tú, ¿qué onda?, estamos cafeteando tranquilas. ¿También quieres saber como cuántos calzones tenemos? —bromeó Susana.
—No, sólo quiero ver cuántos brasieres, 10, 5 o los que sean —explicó.
—*Mmmmmm*, ¿cuántos serán? —calculaba Claudia—. Yo creo que como unos 20.
—¡*Quéee*! —se sorprendió Susana—. ¿Te pones tres diarios o cómo?
—Obvio no —contestó Claudia—, lo que pasa es que tengo unos para ocasiones especiales, otros para andar más cómoda, para hacer ejercicio, también negros, blancos, nude, con flores, *animal-print*... depende de lo que me ponga.
—Yo como ni uso —confesó Susana—... creo que tengo dos, para cuando no me queda otro remedio y es de extrema necesidad. Es que no hay como sentirse libres, sin nada que te presione.
—Bueno, tú porque llegaste tarde a la repartición, estás plana, pero si estuvieras dotada, imagínate el rebote... poing-poing, *jajaja*.
—Y, ¿qué talla usan? —siguió preguntando Jessica.
—34 B —contestó Claudia.
—¡No es cierto! —dijo impresionada Jessica—. ¡No puede ser!
—Sí, soy 34 B, ¿por qué no me crees?
—¡No inventes, Claudia! ¿Cómo vas a usar la misma talla que yo? ¡Ve mis chicharitos y ve tu chicharrón!
—Lamento decirte que te estás poniendo mala copa —aseguró Claudia.
—Si ni estamos tomando, mensa —le recordó Jessica.
—*Nooo*, que te estás poniendo mal la copa del bra —aclaró Claudia.
—Pero si tú te operaste, ¿cómo crees que eres copa B? —insistía Jessica.
Susana intervino con su humor negro:
—O a una le navegan las bubis o la otra las trae prensadas así como en la

película *Relaciones Peligrosas, jajaja*.
Todas se rieron sólo de imaginar lo que decía Susana.
—Jessica, ¿tú no serás 34 A? —le preguntó Claudia.
Y Jessica contestó con otra pregunta: —¿Y tú no serás 34 C, Claudia?
—Nunca se van a poner de acuerdo, es como lo del vaso medio lleno o medio vacío, nada más que aquí no es vaso sino copa —siguió bromeando Susana.
—A ver Susana, ¿crees que el busto de Claudia es como el mío? —le preguntó Jessica.
Susana observó a sus amigas y dijo: —Pues ahorita así, así, ahí se van. Pero tú Jessica traes *Wonderbra*, ¿no?
—Sí, pero, ¿eso qué?
—Pues que lo que hace el relleno de tu bra lo hacen los implantes de Claudia, y se ven más o menos parejas.
—Ponte los lentes, en buena onda, por mucho que levante el *Wonderbra* no es silicón —advirtió Jessica.
—Bueno no, es una ilusión momentánea, te lo quitas y se acaba, se caen las ilusiones. Aunque te sale mucho más barato que operarte, eso que ni qué —se burló Susana y luego, ya en serio, les dijo—: Ya, hombre, mídanse y apuesten, lo peor que puede pasar es que una tenga que comprarse nuevos bras porque ha vivido en el error. Es que cuando bajas de peso se te reducen las bubis cañón y cuando subes se te desparraman.
—Es cierto —dijo Claudia.
—¿Saben qué pasa? —comentó Jessica—, que crees que como en una época fuiste tal talla, toda tu vida serás la misma. Te aferras. Como los cosméticos, a veces tienes unos por los siglos de los siglos y se te olvida que caducan. Digo, el brasier no trae fecha de caducidad pero una sí, y las cosas van cayendo por su propio peso. ¿Se acuerdan de su primer corpiño? ¡*Mmm* qué ternura! Es que de repente un día, ¡pum!, te salen bubis. Y luego empiezas a usar brasier y te sientes lo máximo.

—El otro día oí que el 80% de las mujeres no usan la talla correcta —contó Claudia—, es impresionante.
—Ahí estás tú, ¿no? —bromeó Jessica.
—Ja, ja, qué chistosa, ya te dije que eres tú la que se pone mal la copa, tu estás en el error —respondió Claudia.
—¡80%! Un buen de equivocaciones de pecho, en el pecho, para el pecho —se quedó pensando Susana.
Entonces las tres amigas empezaron a hacer un escaneo en el área, jugando a describir cómo traía el busto cada mujer que veían.
—Esa mujer las trae aprisionadas. Creo que le queda chico su sujetador, como cantan los Hombres G: "suéltate el pelo y luego si puedes, el sujetador..." —cantó Susana y luego preguntó—: ¿a ustedes les gusta que se vean así de pegadas, la línea así de marcada en medio?
—A mí no —dijo Jessica—, yo prefiero que se vean separaditas, cada una en su espacio.
—Yo también —opinó Claudia.
—La que está parada en la mesa de junto es de tu equipo, Susana, porque está plana y no se ve que traiga nada —dijo riéndose Claudia.
—¡Oh, Dios! La de rosa sí que está dotada. ¿Qué copa será? ¿Hasta qué letra llega la medida de las copas? Ha de ser copa de esas de Acapulco donde sirven las aguas, esas *copotototas*. Y el tipo que está con ella casi se mete en su escote, está "sobres", vele los ojos —se impresionó Susana.
—¿No le dolerá la espalda con tanto peso? —se preguntaba Jessica—. ¿O será que se da muchos golpes de pecho y lo trae inflamado?
—Ah, qué *chistoreta* —vaciló Claudia.
—Ve los contrastes; esa chava trae bra, pero está como aguado porque se le ve todo caído.
—La gravedad, amigas, la fuerza de gravedad —suspiró Susana.
—Pregunta técnica —dijo Jessica—: ¿cómo se ponen el brasier?

—Pues normal —contestó Claudia—. Metes los brazos, abrochas atrás, subes los tirantes y ya.
—Error, querida, error —dijo Jessica—. ¡Tienen que llenar la copa, señoritas! En serio.
—¿Llenar la copa?
—O sea, se agachan en ángulo de 90 grados y checan que sus pechitos caigan en las copas y después el punto clave es que con la mano contraria muevan la bubi hasta que se acomode perfectamente, que no se salga ni se apachurre nada.
—Mira, siempre se aprende algo nuevo —se impresionó Claudia de la clase de técnica que les había dado Jessica.
—Chicas, esta sí que fue toda una noche de copas (una noche loca... ¡ah, no, esa es la canción, *jajaja*!) —resumió Susana.

Moraleja: ¡siempre, siempre llenen sus copas!

Talla* \ Copa*	A	B	C	D
32 (68 -72)	78 - 82	83 - 87	88 - 92	93 - 97
34 (73 - 77)	83 - 87	88 - 92	93 - 97	98 - 102
36 (78 - 82)	88 - 92	93 - 97	98 - 102	103 - 107
38 (83 - 87)		98 - 102	103 - 107	108 - 112
40 (88 - 92)		103 - 107	108 - 112	113 - 117

*cm.

¿Te mediste para saber tu talla o sólo calculaste, sacaste un aproximado? ¡Igual has estado poniéndote mal la copa toda tu vida! Se dice que es mejor no traer brasier que usar uno de la talla incorrecta. Confírmalo ahora mismo. Ve por una cinta métrica y **verifica tu talla** y copa de bra. Ya no vivas en el error.

"Una amiga es como un buen brasier: difícil de encontrar, te sube el ánimo y siempre está cerca de tu corazón".

Anónimo

Tocar nuestros senos nos puede salvar la vida, ¿por qué no hacerlo?

Un buen escote, obvio con la talla adecuada de bra, hace que la imaginación de los hombres se encienda y deseen tocar los senos que indirectamente están observando. Mientras que nosotras ni siquera nos paramos frente al espejo para verlos y mucho menos nos damos el tiempo para tocarlos.

Definitivamente con el bra adecuado definimos **nuestra silueta**, provocamos, seducimos y despertamos bajas pasiones, pero además de usar la talla adecuada es necesaria la autoexploración.

Sabías que... el cáncer es una enfermedad que se desarrolla en dos procesos —el aumento de la proliferación de un grupo de células denominadas tumor y su capacidad invasiva que les permite atacar otros tejidos—. Los tumores pueden ser benignos o malignos, los primeros no son síntoma de cáncer, mientras que los segundos varían en su crecimiento y propagación a otros tejidos; estos últimos son los que requieren de un tratamiento especializado con un oncólogo. Su detección en etapas tempranas es curable.

Si ellos quieren **explorar en nuestro escote** a la primera oportunidad, nosotras deberíamos hacer lo mismo. La autoexploración ayuda a prevenir el cáncer de mama. No hay pretexto para no cuidarnos.

"La anatomía es el destino".

Sigmund Freud
Padre del psicoanálisis y médico austriaco

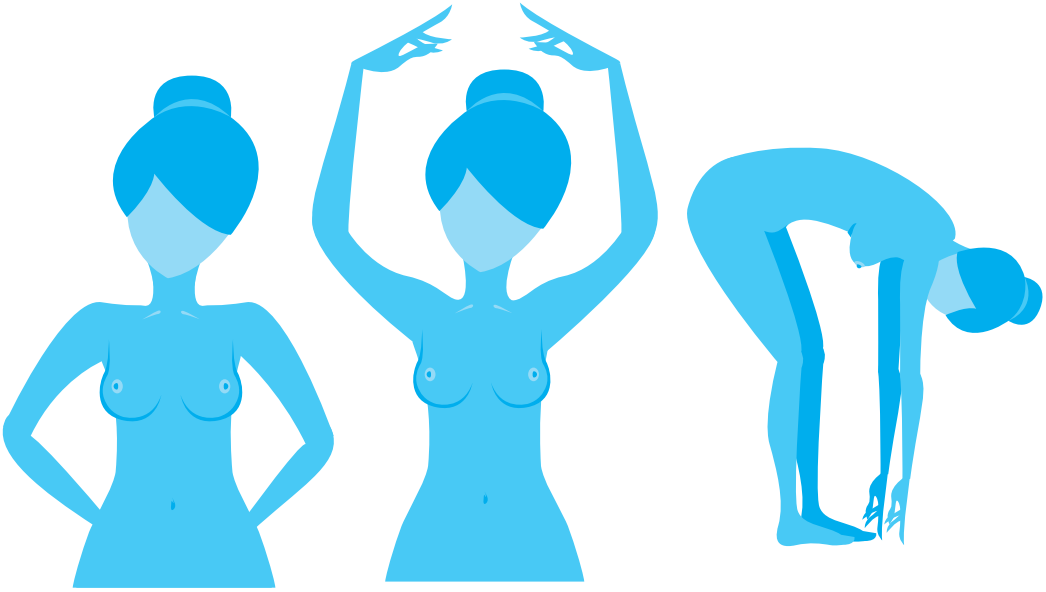
¿Ya lo haces? Bien por ti. ¿No sabes cómo? No te preocupes, aquí tienes los pasos. **Haz un hábito**.

Triada

1. Autoexploración mensual a partir de los 20 años.
2. Exploración clínica anual a partir de los 25 años.
3. Mastografía al cumplir los 40 años. Y después, repetir cada dos años.

Examen visual

Colócate frente a un espejo y examina tus senos en las siguientes posiciones:

- Manos sobre la cadera.
- Brazos levantados.
- Agachándote.

Compáralos entre sí, si notas algún cambio en la forma, tamaño, textura o color de la piel, debes acudir inmediatamente al médico.