GIRLY GIRL MAGAZINE ESTO VA DE CHICAS UN LIBRO SOBRE LO QUE NOS PASA A TODAS

CRISTINA VALBUENA
& CRISTINA ALONSO

zenith

GIRLY GIRL MAGAZINE
ESTO VA DE CHICAS

CRISTINA VALBUENA
& CRISTINA ALONSO

ESTE LIBRO HA SIDO ELABORADO INTEGRAMENTE POR MUJERES:

Idea y texto: **Cristina Alonso y Cristina Valbuena**
Edición: **Laura Arcagni**
Diseño y maquetación: **Georgina Gerónimo**
Corrección de estilo: **Eva Robledillo**
Corrección ortotipográfica: **Eva Carbonell**
Realización: **Marta Llop**

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: mayo de 2019

© Cristina Alonso y Cristina Valbuena, 2019
© Editorial Planeta, S. A., 2019
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
www.zenitheditorial.com
www.planetadelibros.com

Diseño de interior y de cubierta: © Georgina Gerónimo
Tipografía: PintassilgoPrints, Myfonts.

ISBN: 978-84-08-20822-8
Depósito: B. 9483 – 2019
Impresor: Liberdúplex

Impreso en España – *Printed in Spain*
El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

Chicas, ¡es nuestro momento! 11

LUNES 15
El canon de belleza y la presión social 18
Body positive 26
Femvertising 30

MARTES 39
Las fuerzas de la inconsciencia y el consumo 44
La adicción a las compras 48
El consumo responsable 52

MIÉRCOLES 67
Las gafas violetas 70
Lecturas feministas 72
Micromachismos 85

JUEVES 91
La sororidad 94
Breve historia del feminismo 98
Referentes femeninos inspiradores 106
Glosario feminista 114

VIERNES 121
Lo del reloj 124
Nuevos modelos de familia 130
5 cuentos para educar en la diversidad 136

SÁBADO 141
Los Ángeles 144
Nápoles 148
Nueva York 152
Oporto 156
París 160
Tokio 164
Toronto 168
Madrid 172

DOMINGO 177
Lost in matcha 180
Psychotartar 182
Lady BBQ Wings 184
Penne della nonna 186
Buffalo hotchoc 188
Barefoot with pizza 190

Epílogo 194

¡Gracias! 196

Bibliografía 198

LUNES

¿ESO QUE SUENA ES EL DESPERTADOR? ¿SÍ? ¿YA?

Parece que hace cinco minutos que nos fuimos a la cama. ¡Qué horror! Se nos ha pasado el fin de semana volando y ya es lunes otra vez. No sabemos si es el bajón de los treinta, pero últimamente, cuando suena el despertador, tenemos el cuerpo como si nos hubiese pasado un camión por encima. O igual la culpa no es de los treinta, sino de Netflix, que nos tiene hasta las tantas viendo series como locas… Sea como sea, estamos muy cansadas.

Salimos de la cama con un pijama de unicornios que nos compramos con la esperanza de que nos diese fuerza por las mañanas. De momento no ha surtido efecto. Nos miramos al espejo y vemos algo digno de estar en un museo de arte moderno: ojeras, ojos hinchados, alguna que otra rojez… Picasso hubiera hecho un buen cuadro cubista con nuestro careto. Pero hemos aprendido a quitarle importancia. Llevamos un tiempo trabajando la actitud matutina. *Work in progress* aún.

Lo siguiente es decidir si pesarnos. El espejo también desvela una celulitis con más agujeritos que las naranjas de Valencia. Una lorcita que asoma por encima de la goma de la braga. Y las tetas, que parece que este lunes apuntan un poco menos a la Luna. Joder, ¿por qué no podemos tener un cuerpo de revista? Miramos la báscula con terror y nos acecha un remordimiento de conciencia provocado por nuestros actos de hace cuarenta y ocho horas. Según subimos y se mueve la aguja, vamos recordando que el viernes nos juntamos en la vermutería para celebrar que empezaba el fin de semana. Además del vermut, cayeron un par de raciones. El sábado había que aprovechar que teníamos tiempo para ir juntas al bar de desayunos que nos gusta. Ah, y luego comimos en ese restaurante nuevo del que todo el mundo está colgando fotos en Instagram. Por no olvidar el domingo con la familia… Todas sabemos lo imposible que es decir a tus progenitores que «no» a la segunda ración de paella (no sabemos por qué, pero siempre te ven cara de no comer entre semana). Y claro, para terminar el fin de semana cenamos con nuestras parejas en la pizzería.

La aguja de la báscula llega a su lugar y con ojos como platos miramos dónde se ha parado. Vaya, el pantalón pitillo seguro que no entrará. Bueno, hoy nos ponemos a dieta y solucionado. Táper de lechuga, agua con limón y aire todo el día.

Un lunes más miramos en el espejo algo que no nos gusta. Tenemos que salir pitando, porque no queremos ver esa imagen más y porque perdemos el autobús. Ducha, cemento en la cara, un pantalón boyfriend y ¡a correr!

EL CANON DE BELLEZA Y LA PRESIÓN SOCIAL

Lo primero que queremos preguntarnos es: ¿por qué nos sentimos mal por haber comido de más? Ojo, es innegable que debemos prestar atención a la alimentación, pues una dieta equilibrada es esencial para la salud, pero nos referimos a esos excesos ocasionales que conllevan un sentimiento de culpa conocido por la gran mayoría de nosotras, ya seamos delgadas, gordas, altas, bajas, jóvenes o viejas. ¡Cuántas veces hemos visto a nuestras amigas mirarse al espejo al final de un viaje y sentirse a disgusto porque el pantalón les queda más justo!

Ey, un momento, qué pasa, ¿que esto solo nos ocurre a las tías? Lo cierto es que las cifras revelan que, aunque no lo sufrimos de forma exclusiva, sí que nos afecta en mayor medida y de manera significativa. Al menos 1 de cada 10 chicas adolescentes sufre un trastorno de la conducta alimentaria (TCA) en mayor o menor grado. Según los estudios médicos más recientes de la Asociación Española de Pediatría, los TCA están vinculados de forma rotunda al sexo femenino y a la adolescencia. Y si tenemos en cuenta a la población general, únicamente entre el 5 y el 10% de los afectados son hombres, lo que significa que, por ejemplo, de cada 10 adolescentes que sufren bulimia, 9 son mujeres.

Con esto no queremos decir que los hombres no se vean cada vez más afectados por las presiones estéticas. La industria de la belleza siempre procurará ampliar el público potencial para generar más dinero, el capitalismo es así. Pero lo cierto es que esta presión se ejerce un mayor número de veces y más

intensamente sobre las mujeres. Prueba de ello son los datos expuestos anteriormente sobre los TCA o los que revelan los estudios de la Sociedad Internacional de Cirugía Plástica Estética, según la cual, en 2016, el 82,6% de los pacientes que acudieron a una consulta de este tipo de cirugía fueron mujeres. Lo que deja a los pacientes hombres en cifras inferiores al 20%. Es decir que de cada 10 personas que entran a un quirófano por cuestiones estéticas, 8 son mujeres. Telita.

La belleza concebida como algo natural e innato a la feminidad es una falacia social. Que las mujeres debemos ser bellas es algo asumido por todos como inmutable; tiene que ser así, no se puede cambiar. Pero las mujeres no nacemos con el gen de la «obsesión por la delgadez», no es algo innato, sino la consecuencia de un sistema cultural y social que en este aspecto nos afecta principalmente a nosotras. Decía Naomi Wolf en su libro *El mito de la belleza* que «una cultura obsesionada con la delgadez femenina no está obsesionada con la belleza de las mujeres, está obsesionada con la obediencia de estas. La dieta es el sedante político más potente en la historia de las mujeres». Es decir, que mientras estemos preocupadas y obsesionadas con lograr un canon de belleza inalcanzable, seremos más sumisas y daremos menos problemas.

Wolf expone de forma brillante en su libro que cuantos más obstáculos materiales y legales superamos las mujeres, menos liberadas nos sentimos.

LISTA DE ~~DEFECTOS~~ QUE ACEPTAR

TETAS «DEMASIADO» GRANDES / TETAS «DEMASIADO» PEQUEÑAS / CULO GORDO / CULO PLANO / LA LORZA DE LA ESPALDA / LA CELULITIS DE LAS PIERNAS / LOS «PANTOBILLOS» / EL PELO MUY RIZADO / EL PELO MUY LISO / EL PELO DE BRUJA DE LA BARBILLA / LAS MARCAS DE EXPRESIÓN / LAS PATAS DE GALLO / LAS VARICES / LAS ESTRÍAS / EL BRAZO COLGANDERO / LAS MANCHAS DE LA CARA / LA TRIPA CERVECERA / LOS POROS ABIERTOS / LOS MORROS FINOS

Y lo que nos ata son asuntos aparentemente frívolos como vivir obsesionadas por entrar en tallas imposibles, por que las patas de gallo no aparezcan en nuestra cara… Wolf centra su atención en estudios que demuestran que muchas de las mujeres que han alcanzado éxito profesional y social «llevan una subvida secreta que envenena su libertad con ideas sobre la belleza». El veneno al que se refiere la autora no es otro que esa obsesión por lograr un ideal a priori inalcanzable. Este mito de belleza se convierte entonces en la herramienta más potente de control social.

La cultura de la delgadez es uno de los mejores ejemplos de la presión que la sociedad ejerce sobre los cuerpos de las mujeres y es un claro caso de violencia simbólica, la más difícil de identificar porque la hemos normalizado. No la cuestionamos porque la hemos integrado y recibido desde medios que consideramos inofensivos, como el cine, la publicidad, la música o la literatura, y, por lo tanto, la aceptamos como una parte más de nuestra feminidad.

De camino al trabajo pasamos por un quiosco. Las portadas de las revistas del mes incluyen a mujeres en la mayoría de los ejemplares. «*Joer,* qué tías más guapas. ¿Cómo lo harán para ser tan perfectas?» Desde el autobús vemos varias vallas publicitarias de bañadores diminutos. Y los escaparates de nuestras tiendas favoritas muestran vestidos bajo los que la nueva temporada ha decidido que no vamos a llevar sujetador. Nos ha quedado claro desde bien temprano que ni tenemos cara de revista ni culo de bañador de tiro alto, y que estos melones que hemos heredado de nuestra madre no entran en ninguno de esos vestidos. Vaya. Parece que no cumplimos los requisitos.

Vamos a pararnos a pensar qué imágenes conforman nuestro estereotipo de belleza. Si cerramos los ojos y pensamos en una mujer bella, ¿qué vemos? Lo más normal es que reproduzcamos lo que llevamos años viendo en las pasarelas, las revistas y los anuncios. Vamos a probar… ¿Qué ves tú? Lo primero que se te venga a la cabeza. Más allá de las preferencias y gustos personales de cada una, la gran mayoría de nosotras piensa en una chica joven, blanca, más o menos delgada, con una bonita melena, unos rasgos proporcionados, una piel sin defectos (nada de poros abiertos, manchas ni cicatrices), etcétera. Pero ¿acaso somos así nosotras? ¿Son así tu madre, tus hermanas, tus amigas o tus compañeras de trabajo? Obviamente, la respuesta es «no».

Pero ¿cómo llegamos a integrar este ideal de belleza? ¿Quién se encarga de que asumamos como norma cuerpos alejados de la gran mayoría de

las mujeres? Podemos partir de la idea de que lo que no se ve, no existe. Si en la publicidad, los medios, las redes sociales, el cine o la moda solo vemos un tipo de mujer, llegamos a integrarlo de tal manera que todo lo que se aleje de ese modelo nos provocará rechazo y será sinónimo de fracaso. Y al mismo tiempo que se sobrerrepresenta este ideal, se invisibiliza la normalidad. Solo hay que meterse en una web de compra de ropa online para ver un despliegue de chicas de veinte años con la talla 34 y 1,75 de estatura luciendo las prendas que te vas a poner tú. Que muy bien la talla 34 para quien la tenga, pero quedamos excluidas el resto, y somos muchas. ¿Y las bajitas, las de la 38, las de la 44, las de la 56, las de más culo o menos tetas, y las que tenemos cincuenta años, o las de setenta? No se ven. La diversidad (que es nuestra realidad) no se refleja y, por lo tanto, deja de existir.

Lo cierto es que se nos vende una imagen falsa de perfección que no solo afecta al peso. Mujeres delgadas, sin grasa, sin estrías, sin cicatrices, sin arrugas, sin pelos… un sinfín de «sin» que nos obliga a permanecer en constante lucha contra nosotras mismas. Nos convertimos en nuestro propio enemigo, siempre insatisfechas, siempre a disgusto cuando nos miramos al espejo. Porque aún en el supuesto de que cumplamos todos los requisitos de lo que se considera «perfección», hay uno del que ninguna nos salvamos: envejecer. Envejecer está prohibido si eres mujer. Así que, aunque seas delgada, alta, blanca y con la piel más lisa del mundo, en el momento en que te salga una arruga o una cana… ¡fuera del Olimpo!, has incumplido una de las normas para ser socialmente aceptada: te estás haciendo vieja, chavala.

A ver si nos hemos enterado: tenemos que estar delgadas, pero no mucho, no vaya a ser que nos manden a comer un bocata. Tenemos que maquillarnos para no resultar «dejadas», pero tampoco vayas a parecer una puerta. Tenemos que arreglarnos, claro, pero sin llamar la atención, ¿o es que vas pidiendo guerra? Y, además, que no se nos note el paso de los años. El equilibrio parece imposible de alcanzar, ya que hay demasiados factores que tener en cuenta para encajar, para no ser rechazadas, juzgadas o criticadas por nuestro aspecto. Además, hemos de ser comprensivas y valorar a los demás por el interior, no caer en la superficialidad, aunque a nosotras se nos juzgue por el exterior. Porque somos eso, un producto, un objeto que tiene que cumplir unos requisitos de calidad o… ¡ay, amiga, te quedas fuera!

Desde los años setenta, muchas mujeres tenemos más derechos, más libertades, más educación y profesiones maravillosas. ¿Y va a ser un vestido, un maniquí o una cara *photoshopeada* la que nos mantenga encerradas en un mundo de complejos? No, amiga. Si, además, nos preguntamos si queremos invertir nuestra energía y tiempo en luchar contra nosotras mismas por un objetivo inalcanzable, la respuesta es la misma: «no, no y no». Dice Beatriz Gimeno, política y activista española a favor de los derechos LGTBI, que «una mujer que no se gusta a sí misma no puede ser libre». Es decir, que ahora que nos hemos liberado de estar destinadas únicamente a la vida doméstica gracias a la lucha feminista, ahora que nos hemos emancipado y logrado éxito y poder… seguimos arrastrando una losa que nos controla y nos somete, y lo más peligroso de todo, sin que seamos conscientes de ello.

Aquí es donde nos plantamos, porque queremos ser independientes, queremos tomar conciencia, deshacernos de las cadenas, empoderar nuestros cuerpos y aprender a quererlos como son. Salir de la jaula de la belleza inalcanzable y abrazar la belleza real, la de cada una.