

Gordi *fucking* buena

**Elena Devesa
Rebeca Gómez**

En librerías 19/1/16 | ISBN 978-84-9998-522-0 | 15 x 23 cm | 256 pp.
PVP 17,90 € | Rústica con solapas

Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo
Prensa y Comunicación Temas de Hoy
T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es

Gordi fucking buena

Elena Devesa

Rebeca Gómez

Weloversize.com

«Una gordibuenas es aquella que, a pesar de no tener un físico de portada de revista, hace todo lo posible por sentirse bien consigo misma. Una mujer con personalidad, estilo y ganas de mejorar constantemente. La gordibuenas no tiene miedo de la palabra “gorda”. Sabe que lo es, igual que es morena, tiene los pies grandes o la nariz torcida. Es la primera en reírse de sí misma y es consciente de su atractivo, por lo que sabe explotarlo».

Si piensas que eres la única que en verano sufre rozaduras entre los muslos... Si escuchaste en más de una ocasión aquello de «con lo guapa que eres de cara, si bajas unos kilillos...». Si crees que solo tú fulminas los vaqueros por la entrepierna hasta convertirlos en queso gruyer... Si celebras con champán encontrar unas botas altas que te cierren... Si alguna vez te han dicho «aquí no hay talla para ti»... Si no sabes dónde se esconde la motivación para no faltar a las clases de zumba... Si solo ligas en Internet porque... ¡madre mía, cómo está el mercado! Si te han rechazado por gorda, por tener muchas tetas, por tener poco culo, por no encajar en los cánones... Si tus dietas empiezan los lunes y acaban los miércoles... Si estás harta de los consejos de quienes creen que tu sobrepeso viene de comer Donuts a dos manos... Si buscas recetas *riquis* que te animen a seguir cuidándote sin sufrir... Si te encanta la lencería *moni* pero has tenido que usar siempre *sujes* de abuela... En definitiva, si eres de las que quieres despertarte y al mirarte al espejo gritarte «¡Bombonazo!», pero ahora mismo no te sale... ¡Este libro está escrito para ti!



2



Elena Devesa (Santiago de Compostela, 1984) y **Rebeca Gómez** (Barcelona, 1983): periodista digital la una y grafoanalista forense la otra. Desde el día uno en el que nuestras trayectorias *online* se cruzaron supimos

Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Temas de Hoy

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es

que debíamos hacer algo juntas, y WeLoverSize es ese «algo». Vivimos y disfrutamos la moda y las tendencias desde una talla considerada superior a la habitual, pero eso solo ha hecho que tripliquemos nuestra creatividad e inventiva para no dejar de vestir como nos gusta a pesar de las limitaciones del mercado. WeLoverSize pretende aportar su granito de arena para que todos aquellos que todavía no lo entienden, comprendan finalmente que uno puede estar sano, tener una vida feliz y estilo propio usando más de una 38.

Activismo «curvy»

Elena Devesa y Rebeca Gómez, blogueras y **activistas del movimiento curvy**, —o **movimiento gordi**— nos dan la bienvenida a un «mundo donde la talla es lo de menos y la autoestima, lo de más». Definidas como «las nuevas *fashionistas*», presentan en estas páginas una selección de consejos y recomendaciones



especialmente pensadas para las **chicas XL**, sobre moda, belleza, salud, estilo de vida, cultura o sexo. Anécdotas curiosas, reflexiones desenfadadas, sugerencias sobre ocio y, sobre todo, mucho humor, para **hacer del gordibuenismo un estilo de vida.**

Las chicas **weloversize** desdramatizan la presión social a que se ve sometida una gran parte de la sociedad, fundamentalmente mujeres, cuya apariencia física no cuadra con lo que algunos se empeñan en considerar ideales de belleza.



3

MODA PLUS SIZE

¿Qué es una talla grande?

¿Qué es una talla grande?; es decir, ¿a partir de qué talla las tiendas y la sociedad consideran que una persona está gorda?

«En España, Sanidad considera que las tallas especiales empiezan a partir de la 48, es decir, de la 46 para abajo son consideradas tallas normales. Hasta aquí bien, es un tema de Sanidad, ellos tienen sus estadísticas, sus baremos y sus pruebas para determinar que en un país como España (en el que se tiende a la redondez, ya sabéis, la paella, la cerveza, y ¡olé!), de la 48 en adelante se consideran tallas grandes.

Ahora, entre nosotras, esto está genial sobre el papel, pero todos sabemos que cuando tú, con tu

talla 44/46, vas caminando por la calle la gente no piensa: «Oh, qué chica de talla normal!»; no, lo que de verdad piensan es: «¡Qué gorda, cuántos donuts se habrá comido para desayunar!». Esto es lo que nos está tocando vivir en un contexto histórico bastante jodido para las curvas.

Si en los anuncios las mujeres pesan de media unos 55 kg, ¿dónde vamos nosotras con nuestra talla 46? ¿Dónde van nuestras amigas de la talla 42?

Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Temas de Hoy

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es

Nosotras decimos que la culpa es de los años noventa, ahí empezó el mal. ¿Recordáis *Friends*? Nos encantaba esa bendita serie que nos dio tantos buenos ratos y con la que aún hoy seguimos partiéndonos. Recordad a sus *chatis*: delgadas, cuerpos sin formas, con un pelo estupendo y ropa *normcore*. La cosa no ha ido a mejor, y hemos tardado casi 30 años en volver a ver el resurgir del movimiento *chichas*. Seguimos luchando por normalizar algo que tendría que ser natural y bello. Que ir por la calle no sea un constante bombardeo de miradas inquisidoras que juzgan el porqué de tus kilazos de más».

En busca de la autoestima perdida

¿POR QUÉ LO LLAMAS «CURVY» CUANDO QUIERES DECIR «GORDA»?

«Cuando nos metimos en serio en el mundo de las blogueras de talla grande, nos dimos cuenta enseguida del **pánico general a la palabra «gorda»**. El concepto *curvy* llegó de Estados Unidos y se extendió como la pólvora, recogiendo bajo su paraguas a chicas de todo tipo, pero, sobre todo, a gordas. Quede claro que aquí cada uno puede llamarse como quiera, sin embargo, es obvio que **la palabra *curvy* es un disfraz**, una forma de suavizar un término que no tendríamos por qué suavizar. La palabra «GORDA» no es un insulto, es un adjetivo descriptivo como puede ser «alta», «baja», «rubia» o «delgada».

En nuestra opinión, **las gordas nos hacemos un flaco favor utilizando eufemismos** como este a la hora de definirnos si lo que queremos es, precisamente, que la situación de las personas con sobrepeso se normalice. De modo que, tanto Rebeca como yo, tenemos que reconocer que es una palabra que no nos gusta, aunque nosotras mismas la usemos de vez en cuando.

EL PRIMER PASO PARA QUERERTE DE VERDAD, ES ASUMIR LO QUE ERES. Solo así serás capaz de defenderlo con orgullo. Cuando dejamos de agachar la cabeza por lo que somos, el resto deja de utilizarlo en nuestra contra como un insulto. El día que te describas a ti misma como «gorda», sin que ello implique nada negativo, habrás desarmado al enemigo».

CÓMO ENCAJAR EL PIROPO ENVENENADO

Guapa de cara y otros piropos que no lo son tanto

«¿Cuántas veces habéis escuchado decir «eres guapa de cara»? Esa es la maldita frase que nos han repetido una y otra vez a lo largo de nuestras vidas, en todas sus variantes; desde «si adelgazases un poco, con lo guapa que eres de cara...», hasta «a ver, no tienes un cuerpazo, pero como eres **guapa de cara...**». Treinta años escuchando incesantemente la velada comparación entre los rasgos de nuestros caretos y los de nuestro cuerpo serrano. Porque lo triste es eso, que la gente no es consciente de que la frase «eres guapa de cara» se rellena mentalmente con la segunda parte: **«pero fea del resto»**. Con el «guapa de cara» se aseguran quedar bien y a la vez

La palabra «GORDA» no es un insulto. El primer paso para quererte de verdad, es asumir lo que eres. Solo así serás capaz de defenderlo con orgullo.



Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Temas de Hoy

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es

recordarte que, si quieres aspirar al pack completo, al guapa a secas, tendrás que perder unos kilos. Te miran con pena, como pensando: «es una lástima que con esos rasgos te hayas abandonado, podrías ser mucho más de lo que eres».

No aceptes que tus kilos anulen el resto de cosas buenas que puedas tener.

Si tú no lo haces, el resto tendrán que asumirlo contigo. La única que manda sobre tu cuerpo eres tú misma y por lo tanto tú decides si estás bien como estás o te apetece cambiarlo. Hay gordas guapas y gordas feas. Hay gordas simpáticas y gordas estúpidas. Hay gordas deformes y gordas buenorras. Ser gordo no hace a alguien feo. Ser rubio no hace a alguien tonto. Ser delgada no te convierte en Miss España. Siempre se ha dicho aquello de «la que es guapa es guapa» y nosotras añadimos lo de «y la que está buena está buena». Con kilos, sin ellos, con tetas, sin ellas. Y a quien no le guste, que no mire, ¿no?».

«Es gorda pero guapa», ¿es que acaso no se puede ser las dos cosas a la vez? ¿Es que tener sobrepeso nos convierte automáticamente en feas? ¿En seres inferiores? ¿Es que acaso no se puede estar buena y gorda al mismo tiempo?

Las rozaduras, el drama veraniego de las XL

«El verano, esa época del año que de pequeño amas sobre todas las cosas y que, a medida que vas creciendo, te convences de que es un invento del mismísimo Satanás. Si eres una *gordibuena* hay ciertos «problemillas» que se repiten verano tras verano: te suda el *bajoteto*, evitas sentarte en según qué sillas para no dejar la marca de sudor, los *shorts* se te enrollan y te acaban violando...

Te compras un vestido maravilloso y bastante caro para la boda de tu prima Loli. El día en que lo estrenas te repites delante del espejo lo bombonazo que estás y lo que vas a gozar. Pasan las horas y notas que has vuelto a creerte alguien normal. Al comprar ese vestido, no tuviste en cuenta el problema que cada verano se repite: **las rozaduras**.

Sí, amiga, nosotras creemos fervientemente que las mujeres *gordis* tenemos complejo de sirenas; nuestros muslos se aman tantísimo que es imposible separarlos. Y ahí están ellos, rozándose sin parar, creyendo que, si provocan una herida fatal, conseguirán pegarse del todo y te crecerá la cola *cuquimoni* de Ariel. Tu cabeza va a mil y ves como única opción ir al baño y enrollarte papel higiénico en los muslos, por si cuela. Haces un nudo como puedes y te crees invencible, caminas hacia la mesa de los solteros y ves que el morenazo de la barba te mira con cara de no entender nada. Ahí está, el papel ha caído al suelo mientras te contoneabas, parece que te ha pillado complejo de novia y lo vas arrastrando como una cola de dos metros. Mierda. Al llegar a casa estás escocida, sin un euro (porque has comprado un vestido que no podías permitirte) y sin plan (porque el maromo ha pensado que tenías algún tipo de problema con lo de limpiarte al ir al baño).

Las rozaduras. Sí, amiga, nosotras creemos fervientemente que las mujeres *gordis* tenemos complejo de sirenas; nuestros muslos se aman tantísimo que es imposible separarlos. «A Dios pongo por testigo, que encontraré una solución para no rozarme los *muslacos*», te dices.



Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Temas de Hoy

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es

Miedos que probablemente tengas por culpa de tus kilos

- Conocer a los amigos de tu novio por primera vez. Te acojona que se rían porque sale con una gorda.
- Comer delante de gente, especialmente si es algo cochino.
- Que no te abroche el cinturón del avión.
- Que no te dejen montar en una atracción.
- La revisión médica delante de tus compañeros de clase.
- Ir a la playa o a cualquier sitio que implique llevar poca ropa.
- Follar con la luz encendida.
- Ser la más gorda de algún sitio.
- Que te quieran coger en brazos.
- Ser la única a la que no le caben las camisetas de las peñas en fiestas, el uniforme del curro o el chándal del colegio.
- No encontrar a una pareja a la que le guste tu físico.
- Ir al médico.
- Correr detrás del autobús y que todo el mundo te mire.
- Que se rompa tu silla en algún lugar público.
- Que te cedan el asiento por parecer embarazada.
- Hacer deporte en equipo y que piensen: «mierda, nos tocó la gorda».
- No dejar espacio suficiente en la parte de atrás de un coche si van tres personas.
- Que te digan en una tienda: «aquí no hay ropa para ti».
- Tener una cita a ciegas y que nadie le haya dicho que estás gorda.
- Que te regalen por tu cumpleaños una prenda y tengas que probártela delante de todos, sabiendo que no va a servirte.
- Decir que eres vegetariana y que te miren como si fuera matemáticamente imposible que puedas estar gorda.
- Sentirte observada en el gimnasio.
- Que la gente no se siente a tu lado en el transporte público para que no les robes su espacio vital.
- Que en un momento álgido confundan tus lorzcas con algún agujero.
- Pasar por delante de una obra.
- Pasar por delante de un grupito de tíos en general.
- Ser la única que no puede llevar vestidazo en fin de año o en una boda.
- Aplastar a tu amante mientras te sientas encima para que pueda trabajar a gusto.
- Que subas en un ascensor con gente y que pite porque lo has sobrecargado.
- Volver a encontrarte con tu familia después de un tiempo cuando sabes que has engordado.
- Ser invisible para el sexo opuesto a pesar de lo mucho que ocupas.
- Bailar pegado con alguien y que te tenga que agarrar de la cintura/michelines.
- Saltar el potro en clase de gimnasia.



6

«A Dios pongo por testigo, que encontraré una solución para no rozarme los *muslacos*», te dices. No entiendes por qué, si cada día estás igual, no se ha hecho ya un callo entre muslo y muslo; pero tú, que eres una soñadora y una romántica, sigues cayendo; sigues comprando esos vestidos que conseguirán hacerte llorar en medio de la caminata. «Cualquier cosa antes que volver a ponerme los *leggings* cortados». Hablar del tema se convierte

Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Temas de Hoy

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es

en algo tabú, no conoces a nadie con tu problema, todas tienen la suerte de ser mujeres con un palo entre las piernas. Y tú, con tu complejo de sirenita, vas a la farmacia buscando soluciones, bajando la voz como si estuvieras pidiendo la primera caja de condones. Te venden cremas caras, pero nada, estás condenada a seguir viviendo el problema de las rozaduras como el de las hemorroides, en silencio. Hasta que alguien te recomienda WeLoversize, esa web en la que las autoras hablan como unas desvergonzadas y tienen un *post* sobre las dichas rozaduras. Ves el cielo abierto al leer los comentarios de las seguidoras, todas ponen sus remedios y crees haber encontrado el paraíso».

Pechuguitas/pechugones

«De ser niñas sin formas pasamos a ser señoritas con las tetas más grandes que cabezas de bebés. Pasamos de ir dando saltitos por la vida a ir encorvadas por miedo a miradas lascivas o comentarios jocosos. **Si** tú también eres una

chica PP (Portadora de Pechotes, no penséis mal), no hará falta que te expliquemos qué supone para una cría el MOMENTO MERCERÍA. Ese día en el que tu madre te pilla por la oreja y te lleva a la tienda de lencería y corsetería del barrio, dispuesta a acabar de una vez por todas con tus *tops* (que, seamos realistas, no sujetaban una mierda).

Quizás tú tuviste más suerte, pero lo habitual es que te atienda una señora de avanzada edad que esa semana no se ha tomado los Activia. Además de no ser especialmente simpática, le gusta entrar en el probador sin avisar y recolocarte los tirantes, cual camisa de fuerza, para que las tetas te queden donde ella dice que tienen que quedar: aproximadamente a la altura de la garganta. Aquello es un Circo de los Horrores y tú solo quieres llorar. Tienes doce años y no entiendes qué has hecho mal para merecer semejante castigo. A tu madre, que te mira con una mezcla de pena y estupor, no le quedan más narices que pagar los 30 pavos que vale aquel sujetador horroroso que, no, por supuesto que no hay en más colores. La pobre intentará convencerte de que no te hace tanta forma de pico como tú te crees, y que al menos así llevarás bien sujeto el generoso pecho que Dios te ha regalado. ¿Regalado? Mire usted, esto es una putada como una catedral de grande. Qué digo como una catedral... ¡como mis tetas!».

Todo el mundo tiene su público

«Eres gorda y no lo ocultas, te gusta el chocolate, no recuerdas la última vez que al mirar a tus pies no te topaste con tu michelín y en el cole hiciste varias veces de mula en la representación de Navidad.

«No entiendes por qué, si cada día estás igual, no se ha hecho ya un callo entre muslo y muslo; pero tú, que eres una soñadora y una romántica, sigues cayendo; sigues comprando esos vestidos que conseguirán hacerte llorar en medio de la caminata».

Si tú también eres una chica PP (Portadora de Pechotes, no penséis mal), no hará falta que te expliquemos qué supone para una cría el MOMENTO MERCERÍA.



Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Temas de Hoy

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es

13 Cosas con las que te sentirás identificada si eres pechugona

1. Uno de tus placeres favoritos es la sensación de llegar a casa, desabrocharte el sujetador y lanzarlo disparado caiga donde caiga. ¡Libres domingos y domingas!
2. Tienes una lucha encarnizada cada vez que tratas de ponerte el cinturón en el coche.
3. Es raro encontrar en tu armario una camiseta que no tenga manchas en la zona de la pechera. El babero XL es la única opción si no quieres quedarte hecha un cuadro cada vez que comes espaguetis.
4. No necesitas wonderbras ni sujetadores con efecto *push-up*. A ti te basta con cruzar los brazos.
5. Con la cantidad de comida (en forma de migas) que pueden albergar tus pechugas se podría dar de comer a medio continente africano.
6. El segundo, quizás. El sexto, probablemente. Pero el tercer botón de la camisa JAMÁS te abrochará, y lo sabes.
7. ¿Tú también tienes que agarrarte las mameas cada vez que se te escapa el bus y tienes que correr tras él? Eres de las nuestras.
8. Cuando alguien te cae muy mal te llegas a plantear la idea de darle un tetazo para solventar el problema.
9. Te encantaría poder ponerte esas camisetas tan *cuquis* con la espalda al aire, pero si tú no te pones sujetador, podrías decir en un momentito la temperatura a la que está el suelo.
10. A lo mejor no te habías dado cuenta, pero cuando llueve todo lo que está debajo de las pechugas queda intacto. Paraguas gratis, oigan.
11. Del *bajoteto* en verano mejor no hablemos. Sudadita al canto.
12. Tumbarte boca abajo no es tarea fácil y no es la primera vez que en la playa colocas la arena estratégicamente para estar más cómoda.
13. Tus sujetadores, al ser de tamaño industrial, sirven para un sinfín de cosas como: guardar el móvil esos días en los que sales a caminar.



8

Tiendes a creer que eso del amor correspondido no es para ti. Que lo que pasa en las pelis y lo que les ocurre a tus amigas nunca lo llegarás a vivir. Lo asumes y te convences de que las cosas bonitas no pueden pasarle a alguien como tú. Ay, autoestima de mierda, qué puta eres cuando quieres. Pero llega ese punto en el que estás aburrida de compadecerte y de ir como alma en pena por la vida porque el idiota de turno te ha llamado gorda delante de tus amigas. Decides plantarte y dejar de sufrir, empiezas a aceptarte y a aprender que no vas a gustar a todo el mundo al igual que a ti tampoco te gusta todo lo que se mueve. Como dice Ceci Wallace: «Absolutamente todo el mundo tiene su público. Busca el tuyo, que lo tienes, créeme, y prepárate para él».

Tienes tu público, pero hasta que no te gustes a ti misma te costará encontrarlo. Solo así empezarás a ver que gustas a gente, verás que se te acercan chicos a los que les atrae tu humor, tu sonrisa y tu culo sandía. Que tus michelines son «muy comestibles» para el maromo que te encuentras cada mañana en el metro. Al principio te costará, creerás que te toma el pelo, pero cuando veas ese brillo en su mirada cada vez que te ve aparecer, comprobarás que tu mayor complejo es su mayor debilidad».

Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Temas de Hoy

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es

HAY MUCHAS FORMAS DE SALIR

DEL ARMARIO. «WeLoversize está siendo una especie de salida del armario masiva. Por un lado, para las chicas que siempre se habían sentido diferentes y poco deseadas; y por otro, para todos esos chicos que siempre se han sentido atraídos por las *gordibuenas*, pero era casi pecado confesarlo. Al igual que para ti era complicado ser la gorda y la rarita del *insti*, para ellos también el ser la comidilla del grupo solo por «salir con la vacaburra». Tan solo quienes tienen una personalidad aplastante desde niños son capaces de enfrentarse a ser el raro de la pandilla. Decenas de chicos se han puesto en contacto con nosotras para agradecernos este movimiento que ellos consideran una especie de liberación que les atañe también. Que te atraigan las mujeres *gordibuenas*, no solo no es pecado, sino que es una preferencia cualquiera como la estatura o el color de ojos. Al final, lo importante es no dejarse influenciar por lo que supuestamente debe gustarnos y conocernos lo suficiente como para saber lo que queremos y atrevernos a buscarlo. Todos tenemos nuestro público, y todos tenemos derecho a encontrarlo. Mueve tu culo sandía y sonríe, nunca sabes quién te está mirando».

He sido la novia más gorda de todos mis novios

«Yo he sido la novia más gorda que han tenido todos mis novios. Casi con total seguridad podría afirmar que también he sido el rollete con más kilos que han tenido todos mis exrolletes. Excepto algún caso concreto, la mayoría se sorprendían a sí mismos al sentirse atraídos por una chica que pesaba más que ellos. Porque esa es la realidad, señores. Hoy por hoy y tras el pertinente recuento de conquistas, puedo confirmar que no he conocido varón que pesara más que yo. Y no es que a mí no me gusten los gordos, es que no se ha dado el caso. Y casualidades de la vida, ninguno de estos chicos había estado antes con una chica bien entrada en carnes.

«Yo pensé que solo me gustaban delgadas, pero tú...» ¡Cuántas veces me habrán dicho frases similares! Y he de reconocer que antes me lo tomaba fatal, pero la experiencia vital me ha hecho ver que ser la excepción que confirma la regla puede ser algo maravilloso. Y hay

«Lo importante es no dejarse influenciar por lo que supuestamente debe gustarnos y conocernos lo suficiente como para saber lo que queremos y atrevernos a buscarlo. Todos tenemos nuestro público, y todos tenemos derecho a encontrarlo».

Diez cosas que nos hubiera gustado saber cuando éramos adolescentes

1. La vida no acaba en la talla 40
2. Hay chicos a los que les gustan gordas
3. La delgadez no da la felicidad
4. No es necesario ser perfecto
5. Complejos tenemos todos
6. La familia no es el enemigo, es el aliado.
7. La seguridad es la clave del éxito
8. Nunca estarás tan bien como estás ahora
9. Uno solo se arrepiente de las cosas que no hace
10. La salud lo es todo

«Huid, huid bien lejos de los cobardes. No aceptéis a vuestro lado a nadie que tenga la mínima duda, no deis oportunidades a quien no sea capaz de llevaros de la mano con la cabeza bien alta y el corazón orgulloso».



Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Temas de Hoy

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es

algo mágico en ver cómo alguien que creía que tenía claras sus preferencias se acaba volviendo loco por una chica que, en teoría, no entraba dentro de ellas. No dejes que los prejuicios te impidan conocer a alguien genial que complete tu vida solo porque, de primeras, no parezca ser tu «persona perfecta». Quizás sus imperfecciones sean justo lo que necesitas».

No estoy preparado para ser el novio de una gorda

«Hace unos meses conocí a un chico. La química fue evidente desde el principio: primero por teléfono, luego en persona; hablo de química notoria y creciente. Físicamente no es que me volviera loca, pero cuando la conexión va más allá tiendo a olvidarme de prototipos y exnovios anteriores. A pesar de todo esto, una lista mental de contras me rondaba la cabeza desde el primer día.

El susodicho sudaba demasiado. Sudaba hasta el punto de empapar la cama en pleno invierno. Pero... ¿cómo voy a rechazar a alguien por un problema de sudoración? Sus dedos eran deformes; tras una vida mordiéndose las uñas, sus dedos (choriceros, por cierto) se habían convertido en pequeños muñones. Pero... ¿vas a dejar de hablarle a un chico porque sus manos parezcan las del cerdito Babe? Su cuerpo, redondo y cubierto de vello oscuro, tampoco era mi debilidad. Su risa era femenina, estridente, incómoda. Pero... ¿qué más da eso? Lo importante es reírse, da igual cómo hacerlo. Su miembro era pequeño, casi ridículo en comparación con su complexión. Pero... no pasa nada, se defendía en otras lides y con eso debería ser suficiente, ¿no?

Eso fue lo que hicimos durante varios días: conocernos y disfrutarlos sin mirar el reloj, pegados como lapas descubriendo cada rincón del otro. Y entonces, cuando tuvimos que separarnos, llegó su demoledora conclusión: «Me gustas, pero me importa demasiado el qué dirán, no sé si podría tener una novia gorda». Rasqué un poco y escuché frases como: «Es que soy un superficial, siempre he sido el primero en meterse con los gordos, creo que no estoy preparado para algo así»; «mi madre siempre me ha dicho que yo debería acabar con un pibón de revista» o «me vuelves loco, he tenido contigo un sexo increíble, pero creo que el conflicto que tengo con tu peso y lo que los demás piensen de él puede suponer un problema en el futuro. Es mejor que lo diga ahora, aunque me gustaría seguir conociéndote para ver qué pasa...». Pues mira, chico, te lo agradezco, pero no.

¿Habéis escuchado alguna vez algo más incoherente que esto? Yo ya sabía de la existencia de estos especímenes. De hombres inmaduros capaces de disfrutarte en la intimidad, pero que preferirían colgarse la sogá al cuello antes que presentarte a sus amigos y que alguno dijera: «¡Pero

«Me gustas, pero me importa demasiado el qué dirán, no sé si podría tener una novia gorda». Rasqué un poco y escuché frases como: “Es que soy un superficial, siempre he sido el primero en meterse con los gordos, creo que no estoy preparado para algo así... Es mejor que lo diga ahora, aunque me gustaría seguir conociéndote para ver qué pasa...”. Pues mira, chico, te lo agradezco, pero no».

«¡Pero tronco, qué haces con una gorda!». Seres que comparan el estar preparado para ser el novio de una gorda con algo heroico como escalar el Everest o ser padre de quintillizos.



Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Temas de Hoy

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es

tronco, qué haces con una gorda!». Seres que comparan el estar preparado para ser el novio de una gorda con algo heroico como escalar el Everest o ser padre de quintillizos.

«**Puedo intentarlo**», aseguran, «**pero no sé si lo conseguiré**». He de reconocer que en ese momento me dolió el corazón, pero no os confundáis, no me dolió por él, sino por esta mierda de sociedad enferma que nos hace rechazar a gente que nos gusta por miedo a lo que opinen los demás. Me puse triste y a la vez muy fuerte. Fuerte porque mi antiguo yo se habría quedado a esperar a ver qué sucedía y se habría conformado con las migajas de verle a escondidas con tal de seguir sintiéndole cerca. Le habría seguido viendo incluso a sabiendas de que aquello no acabaría bien. Pero mi nuevo yo, la versión Loversizada me lo impide. La persona que me acompañe no ha de agachar la cabeza por llevarme al lado, no me hará sentir que no soy suficiente. Merezco que quien me quiera ignore mi lista de «defectos», igual que yo ignoraré los suyos.

Y no me malinterpretéis, no pretendo gustarle a todo el mundo, no pretendo que a todos los hombres del mundo les guste mi sobrepeso. Pero me resulta asqueroso ver en los ojos de alguno el deseo, el placer, las ganas. Saber que les gusto, pero ser consciente de que no tienen los huevos de demostrárselo al mundo.

Eso es lo realmente patético de toda esta historia. Huid, huid bien lejos de los cobardes. No aceptéis a vuestro lado a nadie que tenga la mínima duda, no deis oportunidades a quien no sea capaz de llevaros de la mano con la cabeza bien alta y el corazón orgulloso. Para mí fue una decepción más, pero también una nueva muestra de que merezco una personalidad desbordante a mi vera, exactamente igual que la mía».

Los «follagordas»

«Desgraciadamente, sujetos como el anterior no solo existen, sino que abundan, y nosotras los hemos bautizado como los «follagordas». **Por toda vida de una gordibuena suele pasar al menos uno de estos seres.** Particularmente inseguros y especialmente *tolais*, tratarán de esconderte a toda costa y evitarán presentarte en sociedad con excusas dignas de Jaimito. Son capaces de encerrarte a comer pizza en un coche antes que tener que decirle a sus *coleguis* que está saliendo con una tía que pesa más que él. Tú, que eres gorda pero no tonta, te sueles dar cuenta más o menos pronto, pero dependiendo de tu grado de autoestima y más que nada de tu *encoñamiento*, es posible que no seas capaz de cortar de raíz. Que sí, que la culpa es nuestra por dejarnos.

«**Un follagordas suele ser un tío aparentemente majete y al que le pones un montón, tú, LA GORDA. Un tío cuyas pajas antes de dormir tienen tu cara, tus tetas, tu culo y tus lorzas. Un tío que asegura que jamás había disfrutado tanto sexualmente como contigo, al que se le han dormido ambos brazos del orgasmo que ha tenido contigo, pero al que su subconsciente le dice que merece algo “mejor”... Le vuelves loco, le encantas, se mea de risa contigo, te dice que eres la tía más genial que ha conocido, se divierte contigo más que con nada... PERO jamás serás su novia. Jamás te presentará a su madre ni iréis juntas al Mercadona. Nunca, EVER, te presentará a sus amigotes**».



Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Temas de Hoy

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es

Porque vemos el deseo en sus ojos y la forma en la que nos miran, y nos creemos que tarde o temprano tendrán las narices de romper con sus prejuicios y todo habrá valido la pena. Pero con esta clase de tíos eso nunca sucede. Es probable que lleguen a casarse (con otra, claro) y sigan llamándote a ti para los revolcones que verdaderamente le excitan. Vivirán una vida a medio gas víctimas de sus propios prejuicios y eso no debería darnos más que pena.

Con la experiencia vamos optimizando el radar y ya podemos oler a un *follagordas* a kilómetros. A la mínima sospecha, sal pitando; y si tienes la oportunidad, disfruta del gustirrinín que da decir NO a uno de estos mamarrachos. Si quieren disfrutar de ti como la mujerona que eres, tendrán que hacerlo con todas las de la ley; y si no, es que no merece la pena. ¡Hasta *nunquíl*!».

Pon un «empotrador» en tu vida

«Y es que hay épocas en la vida en las que a una le apetece un novio tranquilo y estable, con el que ver series y calentarse los pies por la noche; pero hay otras en las que el cuerpo te pide UN EMPOTRADOR.

Esa maravillosa capacidad de hacer disfrutar se lleva en la sangre. El auténtico *empotrador* lo lleva escrito en el DNI y, además, mejora con los años.

Los empotradores nunca dicen que lo son. Jamás se venden, a ellos no les hace falta.

Huye de los que cuentan maravillas sobre sus dotes amoratorias y se vanaglorian sobre lo cochinos que son. Ahí de *potro* nada. Lo cierto es que no existe nada peor que creer que has dado con la piedra Rosetta del empotramiento y que después el acto sea un BLUF en toda regla. Tú, que te imaginabas ya jadeando contra la pared y que acabas repasando mentalmente la lista de la compra en un triste misionero. Aunque una tienda a pensar que un *empotrador* es

un tío fuertote (por aquello de poder agarrarte, peses lo que peses, y moverte cual pluma de lado a lado de la cama), eso no siempre tiene que ser así. Al loro con las sorpresas de los tirillas por fuera y *empotradores* por dentro. ¡Haberlos, haylos!

Y es que para empotrar con categoría a una *gordibuena* no es necesario ser un loco del *crossfit* o hacer levantamiento de pesas en plan Hulk Hogan. Como todo en la vida, un buen empotramiento se vale más de maña que de fuerza y da igual que la moza pese sus buenos kilazos, el que sabe, sabe; y hasta se valdrá de tener donde agarrar para mejorar la experiencia. Así que ya sabes, pon un *empotrador* en tu vida. Y si te queda tiempo, ponlo también en la nuestra».

«Un empotrador es aquel macho alfa que no titubea antes de encamarse y para el que no hay lugar malo para dar rienda suelta a sus habilidades. Un sofá, una mesa de comedor, encima de la lavadora, qué sé yo... EN UN ASCENSOR. Follar en ascensores es de empotrador nivel proficiencia, diploma asegurado. Y no es por la complicación y equilibrio que supone echar un polvo en un metro cuadrado, no os confundáis. La magia de los ascensores reside en que si ya te está magreando entre el cuarto y el quinto sin esperarse a abrir la puerta de casa, eso solo puede traducirse en POL-VA-ZO».



Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Temas de Hoy

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es

Hombres que desaparecen: La epidemia

«Es oficial, es una epidemia. Nuestras amigas no paraban de contarnos historias sobre hombres que desaparecen de sus vidas sin explicación ni excusa. Durante un tiempo pensamos que eran exageraciones y que algo habrían hecho ellas para que un tío se esfumase así porque sí. Qué ingenuidad la nuestra... En los últimos meses han pasado por la vida de las Loversizers unos cuantos escapistas profesionales que nos han hecho darles la santa razón a nuestras amigas.

Desaparecer sin más nunca estará justificado. Existe una cosa que se llama «educación» y otra, todavía menos común, que dicen se llama «valentía». Así tengas el motivo más poderoso para desaparecer de la vida de alguien, qué menos que una breve notificación en forma de mensaje. Una cosa discreta, tampoco es que pidamos una Biblia, pero nos parece lo mínimo para evitar que la otra persona se raye la cabeza durante días pensando en si ha hecho algo mal o si el susodicho en cuestión se dignará a reaparecer. Un poquito de empatía, amigos, «un poquito de por favor». Y más ahora en el mundo en el que vivimos que todos podemos escudarnos detrás de un teléfono y no tenemos ni que mirar a los ojos a la otra persona para decirle que no nos gusta. ¿Qué excusa cabe?

Si ahora mismo te encuentras en esa situación en la que tu cita/follamigo/novio/whatever ha dejado de responder repentinamente a tus mensajes, quizás sea por uno de los siguientes motivos:

- ◆ **No le gustas una mierda.** Seamos claros, si solo habéis tenido una cita y después se lo ha tragado la tierra no hay muchas respuestas posibles. No le interesas pero no es capaz de decírtelo, así que mutis por el foro y la vida sigue.
- ◆ **Huye del compromiso.** Era divertido al principio, pero ahora que ha visto que tú quieres algo más que whatsapps de medianoche ya no le hace tanta gracia. Seriedad la justa y, antes de que te montes películas, huye galopando para seguir tonteando con el resto del mundo.
- ◆ **Está muy ocupado.** A nosotras esto nos da bastante risa porque suele ser lo que dicen las amigas: «Tía, estará ocupado, no te rayes». Pero tú, que has tenido en un día tres reuniones, dos horas de gimnasio y otras tantas de recados atrasados, no has conseguido quitártelo de la cabeza. Quien quiere, puede. Por muy ocupada que esté una persona, SIEMPRE encontrará un hueco para enviar un mensaje. Lo triste es que, en el fondo, lo sabes...
- ◆ **Se ha enfadado por algo que desconoces.** Esto es algo que todas nos planteamos, revisamos las conversaciones de WhatsApp como energúmenas buscando algo que haya podido ofenderle, pero, sinceramente, todavía no conocemos a un tío cuya desaparición tenga que ver con un enfado.
- ◆ **Tiene pareja.** Lleva diez días hablando contigo día y noche aunque todavía no os conocéis en persona. Insistes en quedar y él siempre está liado hasta que un día PLUF. Desaparece. En estos casos nosotras apostamos por el ego, es decir, gente con pareja que utiliza las redes sociales para captar víctimas a las que camelar y sentirse con poder. «No puedo porque tengo pareja, pero si quisiera... ligaría lo que me diera la gana.» Una vez que ven que te estás engancho demasiado, se las piran sin avisar y te dejan con cara de *poker*. Otro clásico.



Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Temas de Hoy

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es

◆ **Cree que tú no tienes interés.** Esto es un poco ciencia ficción, pero en según qué casos puede llegar a pasar. Tú evitas escribirle para no parecer pesada y en realidad él percibe falta de interés. En caso de duda, consulte con su farmacéutico: déjale claro que te gusta.

◆ **Estaba a varias y otra le ha llamado más la atención.** Con esto del Tinder y otras redes para ligar es habitual que la exclusividad quede en el olvido y lo más probable es que tu conquista sea también la de otras tantas chicas a la vez. Si tu chico está todo el rato en línea, pero omite tus mensajes... ¡Bingo!

◆ **Amnesia postcoital.** Sí, sí, personas que te engatusan y conquistan el tiempo que haga falta, que te prometen el oro y el moro hasta que consiguen colarse en tu cama. Las promesas se van con la misma rapidez con la que se corren y, cuando cruce el umbral de la puerta de tu casa, será la última vez que le veas.

◆ **Se ha muerto.** Porque cuando las cosas iban aparentemente genial y lo último que supiste de él es que quería presentarte a su madre, llegas a plantearte que es que quizás se haya muerto o esté ingresado moribundo y sin teléfono en algún hospital de la ciudad. ¡Y tú sin poder ayudarle!

Coñas aparte, si han pasado 10 días y no has sabido nada de él ni te han comunicado su fallecimiento... «no estaba muerto, no, estaba de parranda». Nuestra pequeña recomendación ante un escapista es la siguiente. Si tú ya has mostrado abiertamente tu interés, le has escrito, le has dejado caer que te gusta, que quieres volver a quedar... Es hora de borrar su teléfono. Agenda -> eliminar contacto -> liberación absoluta.

Y que os quede claro que una persona incapaz de asumir la responsabilidad de cortar contigo, no merece la pena. Tópico donde los haya pero... ¡vaya peso nos hemos quitado de encima!



14

Disfruta de lo que tienes mientras trabajas por lo que quieres

«Desde que comenzó la aventura WeLoversize ha habido una polémica que se ha ganado su espacio por recurrente. Por un lado, están los que dicen que hacemos apología de la gordura y, por otro, los que nos tachan de hipócritas al saber que no solo nos cuidamos, sino que la mayoría de las Loversizers aspiramos a mejorar nuestros hábitos y a alcanzar una consiguiente pérdida de peso.

Que sepamos, a la mayoría de las personas que tenemos sobrepeso no nos agrada tenerlo. Independientemente de la

estética o la moda del momento, estar por encima de tu peso saludable es incómodo, frustrante y en muchas ocasiones agotador. Desgraciadamente eso no suele ser motivo suficiente para que llegue un hada madrina y te haga perder 20 kg (o los que sean) con una varita mágica. Bajar de peso (de

«Ser gordibuena no implica abandonarse a la deriva y despreocuparse de tu salud. Más bien lo contrario. Cuando seas consciente de tus lorzas y dejes de odiarte por ellas, estarás preparada para dar alegría a ese cuerpo serrano en forma de comidas saludables y ejercicio bailongo. Que no todas queremos ser delgadas, pero sí todas queremos tener las lorzas más sanotas del lugar».

Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Temas de Hoy

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es

forma saludable) es un proceso para el que hay que estar mentalizado y cada uno ha de encontrar su momento perfecto para hacerlo. No es no creamos en el concepto de «gordita feliz», las Loversizers nos consideramos unas afortunadas por todo lo que tenemos y nos rodea, pero no nos engañemos, uno siempre puede mejorar y desde nuestra plataforma os animamos a todos a luchar por lo que realmente queréis».

El gordibuenismo un estilo de vida

«La gente se equivoca una y otra vez con el planteamiento. No hay que adelgazar para quererse más. Uno debe aprender a amar y respetar su cuerpo, tenga la talla que tenga, antes de comenzar cualquier tipo de proceso de adelgazamiento. Si no te respetas con una talla 52, tampoco lo harás con una 38. Por eso es tan relevante llegar a esta conclusión antes de tomar una decisión de suma importancia como la de perder peso. Y cuando llegas, se te enciende una bombillita:

- **Me quiero tanto, que quiero lo mejor para mí y para mi cuerpo.**
- **Quiero estar ágil y vivir muchos años en las mejores condiciones.**
- **Quiero aprender a disfrutar de la comida sin sentimiento de culpa.**
- **Soy feliz, pero quiero estarlo todavía más.**

¿Veis la diferencia? Ahí está la clave, en la actitud. Debemos aprender a perdonarnos por los errores, que recaer un día no suponga el fin de nuestros propósitos. Olvidate de las dietas milagro y los resultados inmediatos. Si te quieres de verdad, sabrás que este tipo de cosas solo dañarán tu organismo y no merecen la pena a largo plazo.

Ser *gordibuen* no implica abandonarse a la deriva y despreocuparse de tu salud. Más bien lo contrario. Cuando seas consciente de tus lorzas y dejes de odiarte por ellas, estarás preparada para dar alegría a ese cuerpo serrano en forma de comidas saludables y ejercicio bailongo. Que no todas queremos ser delgadas, pero sí todas queremos tener las lorzas más sanotas del lugar».

Siete premisas básicas para aceptarse como eres

1. Si los ideales de belleza son una basura, cámbialos.
2. Cómprate ropa de tu talla.
3. Usa bien tu cuerpo para sentarte orgulloso de él.
4. No critiques los cuerpos ajenos
5. Enfréntate al espejo.
6. Mira tus fotos antiguas.
7. Entiende que es un proceso largo y costoso.



15

El amor engorda

«Sí, las salidas a cenar, las noches de sábado viendo pelis con palomitas, las chuches en el cine, el vino para brindar y la necesidad de compartirlo todo con la otra persona, hacen que sin darnos cuenta aquellos pantalones que nos quedaban flojos pasen a no dejarnos respirar en cuestión de semanas. El amor engorda, amigos, y es una putada».

Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Temas de Hoy

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es

IDEAS PARA ENAMORARSE SIN ENGORDAR

1. Copiad la comida que pediríais a domicilio, pero haciéndola en casa: si te mueres por comida china, una pizza o una hamburguesa del McDonald's, lo que debes hacer requiere el doble de esfuerzo pero vale la pena. Bájate al súper y compra lo necesario para una cena sencilla y saludable: una masa integral de pizza, salsa de soja para cocinar pollo con verduras, o hamburguesas para hacer a la plancha. Al final, os divertís cocinando en pareja, coméis menos y más sano.

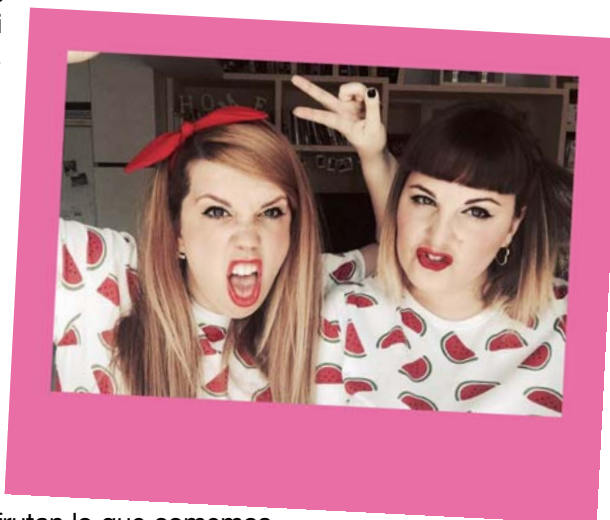
2. Haced platos bonitos para que la comida entre por los ojos: frutas coloridas, salsas para acompañar... El caso es disfrazar la comida. Y si encima queda bonita para Instagram, pues mira, eso que os lleváis.

3. Reinventad los snacks para ver pelis: tanto si vais al cine como si os quedáis en casa viendo series, lo importante es no pecar con patatillas y chuches varias. Trocea fruta en un bol, abre un bote de pepinillos o zámpate un rico yogur desnatado. Al final, dicen que mientras vemos la tele las papilas gustativas no disfrutan lo que comemos, sino que se trata de un acto reflejo. ¿Para qué ingerir más calorías?

4. Apuntaos juntos al gimnasio: seguirá doliendo, pero un poco menos. Mete a tu chico en clase de zumba y échate unas risas con su descoordinación. Atrévete tú con su clase de *bodycombat* y acaba echando los higadillos por la boca, pero ojo, con mucho amor.

5. Cambiad el alcohol por sucedáneos: el problema del alcohol ya no es solo que sea puro azúcar, sino que —además de desinhibirnos— suele descontrolarnos y hacer que una noche de vinos se convierta en un maratón de vinos+bollos+bocatadebarcutre+colacaocongalletasalvolveracasa. Lo ideal es dejarlo para las ocasiones realmente especiales y el resto de días que nos apetezca sustituirlo por una versión 0,0 o zumos de frutas con un buen montón de hielos♦.

«Esto es una carrera de fondo que empieza hoy y acabará el último día de tu vida. Todos y cada uno de ellos luchando por aceptarte como eres, aprendiendo a mimar cada centímetro de tu cuerpo y cada parcela de tu personalidad. Caerás, porque todos caemos, pero lo único que de verdad importa es volverse a levantar. Porque tú puedes, y en el fondo lo sabes. Peses lo que peses, o tengas un culo más grande que África. Nadie dijo que fuera fácil, *gordibuena*, pero estamos contigo y hemos venido para quedarnos».



Para mayor información y concertar entrevistas

Desirée Rubio De Marzo

Prensa y Comunicación Temas de Hoy

T. 91 423 03 54 | M. 680 683 717 | drubio@planeta.es