

## **Viajar siendo mujer, cosas útiles**

Me viene a la memoria alguna de esas películas donde se muestra a una mujer que viaja, podríamos situarla en el siglo XIX o principios del XX, mujer inquieta, probablemente de la burguesía, probablemente en un viaje a África o al Ártico como le sucede a la protagonista de la película "Nadie quiere la noche". Aparte de considerarla una buena historia contada de la mejor manera por Coixet, su directora, en ella vemos a una Juliette Binoche emprendiendo esa dura travesía cargada con un baúl que contiene joyas y trajes de lo más elegantes. Cada vez que veía en la pantalla cómo sacaba uno de esos vestidos yo quedaba perpleja. En aquel tiempo y con muchos menos medios de los que ahora existen, las mujeres transportaban todos sus útiles para conservar su estética allá donde fueran: sabana africana, duras nieves del Polo... Y no es sólo ficción, realmente lo hacían así.

La historia, basada en hechos reales, cuenta la dura travesía que realizó Josephine Peary (Juliette Binoche) por el Ártico a principios del siglo XX en busca de su marido, el explorador estadounidense Robert E. Peary.

En el film se puede ver la transformación interna que tiene esta mujer acostumbrada a una vida burguesa, a su comodidad y lujos y digamos también a la banalidad que da la falsa percepción de sentirte por encima del sufrimiento. Resulta muy interesante observar cómo las circunstancias le obligan a ir abandonando la superficialidad de su mundo para entrar a relacionarse con la vida de una manera mucho más real y comprometida en el sentimiento. El resultado es una mujer mucho más natural, despojada de artificios, reducida por la naturaleza a reconocer la insignificancia humana, obligada a desterrar su soberbia y desde esa perspectiva, quedarse en lo verdaderamente importante.

Siendo consciente de que no es exactamente lo mismo, voy a tomar esta comparación para poder hablar de cómo nos enfrentamos como mujeres, qué dudas pueden surgir en los aspectos prácticos de preparación de un viaje. Por la experiencia que he ido teniendo a lo largo de mis viajes lo práctico y lo funcional está en consonancia con lo que el viaje y el destino en sí te permite y con tu capacidad de renuncia. De manera que me hago la pregunta de si la forma en que te enfrentas a esta preparación previa no está operando ya y revelando tu disposición para ser influida y transformada internamente por el viaje.

### **El cabello, utilidades**

Una de las preocupaciones en los viajes puede ser el aspecto del cabello, un pelo difícil de manejar, tendente al frizz que aumenta mucho de volumen con los climas húmedos, a algunas mujeres les resulta una afrenta. En lugares húmedos, islas, selvas, ya sea en Asia, África o América, puedes olvidarte de la recurrida plancha porque el peinado no te va a durar nada. Se consigue reducir el encrespamiento con una espuma moldeadora o un gel, a elegir entre los numerosos que hay en el mercado. Mejor si te tomas unos días antes para ir haciendo pruebas con el peinado. En lugares secos, en Tanzania por ejemplo, no te encuentras con humedad porque estás mayormente por encima de los mil metros de altura, pero también puedes olvidarte del secador y de cualquier aparato eléctrico porque los campamentos disponen de luz eléctrica pero con poca potencia por estar abastecida por transformadores. Esta limitación aunque pueda fastidiarte te hace considerar el medio donde te encuentras y

apreciar todo el trabajo que supone hacer llegar hasta el Serengeti la electricidad y el agua para permitirte una cierta comodidad. En un ejercicio de mimetizado con el medio ¿por qué no soportar y asumir tu propio aspecto al natural aunque difiera de los habituales y encorsetantes cánones de belleza? Podemos también alargar el lavado del pelo preservándolo con pañuelos o gorros, llevándolo en recogidos o atreviéndote con unas trenzas africanas que si la forma de tu rostro lo permite, te darán un toque de exotismo. Son muy prácticas, la gente que las lleva cuenta que pueden aguantar quince o más días sin lavado e incluso para que te aguanten más puedes lavar sin mojar la raíz para que no se deshagan. Se pueden hidratar con los aceites en spray que venden para ello, normalmente llevan compuestos naturales como aceite de almendras y aloe vera. Usarlos sobre el cuero cabelludo evita la sequedad y tirantez.

### **Prendas socorridas y otros útiles imprescindibles**

Los pañuelos. Sirven para el cuello, para protegerte del brutal cambio de temperatura que se produce al pasar de un exterior caluroso a un autobús o coche con el aire acondicionado al máximo, pueden evitarte faringitis y laringitis. Sirven para la cabeza, protegen tu pelo y tu peinado en zonas de polvo. Te van a servir en los templos musulmanes que te obligan a cubrir la cabeza y a cubrir los hombros. Sirven para anudarlos a estilo vaquero, tapando la nariz, para aquellas personas alérgicas al polvo y también te salvan de respirar los fuertes gases en visitas a los volcanes y de la contaminación en ciudades. Hay gente que lleva mascarillas quirúrgicas. En Asia las mascarillas textiles de dibujos estampados variados a juego con los guantes son última moda para las chicas.

El pareo o pañuelo grande. No sólo para playas y piscinas, te saca de apuros en los templos hinduistas que piden llevar las piernas cubiertas tanto a mujeres como a hombres. Te sirve para cubrirte cuando refresca en el amanecer o en la noche y también para cambios extremos y rápidos de temperaturas. En climas más fríos sirve también llevar una mantita fina acrílica, similar a las que te proporcionan en los aviones, no pesa nada y calienta mucho.

Toalla pequeña de algodón. Si la mojas, en climas calurosos te proporciona alivio y rebaja el calor pasándola por la frente, la cara y también si la llevas colocada sobre el cuello.

Toalla de viaje de microfibra. Muy livianas en peso y de rápido secado.

Saco sábana. Siempre puedes usarlo si no te dan confianza el aspecto de las sábanas.

Incienso

Unas varitas o unos conos para poder quemar en lugares interiores, habitaciones, donde notas el ambiente muy cargado.

Espirales

Contra los mosquitos, pesan y ocupan poco, para el beneficio que pueden producir. Las picaduras pueden ser muy molestas y en algunos lugares con riesgo de enfermedades.

## **La menstruación**

Llevar en el equipaje lo que sueles utilizar resulta lo más práctico. De todas formas si necesitas comprar, toallitas absorbentes, compresas y tampones se encuentran en cualquier parte del mundo. Existen también alternativas ecológicas como la copa menstrual, un dispositivo flexible, que para aquellas alérgicas al látex, también está disponible en silicona médica o quirúrgica. Se introduce en la vagina y retiene el flujo hasta por 12 horas, luego se extrae, se lava y se puede volver a utilizar. También existen tampones de esponja marina natural que se pueden lavar y volver a utilizar. Otra opción son las toallas femeninas de algodón lavables para usar durante la menstruación y unas más pequeñas para usar el resto de los días.

Aprovecho este apartado para hacer una reivindicación femenina. Hace pocos días leí una noticia que comentaba que las autoridades de un templo hindú en la India habían prohibido la entrada a las mujeres hasta que no se inventara un detector para la menstruación. La prohibición se basa en la creencia de que la mujer es impura cuando está menstruando. Algunas religiones como el hinduismo, el islam, no permiten a la mujer acudir al templo o a la mezquita en esos días. Algunos sanadores hindúes y africanos también consideran que la mujer no puede ser tratada si tiene la regla. Esta reserva para la mujer, creo que tiene una explicación: en las sociedades antiguas matriarcales, los antiguos egipcios, los celtas, los nativos americanos, el sangrado formaba parte especial del ciclo del cuerpo femenino, incluso las mujeres podían disminuir su actividad social o hacer un retiro para meditar en ese tiempo que consideraban de mayor sintonía con su naturaleza y su poder espiritual. En las sociedades patriarcales esta condición sensible de la mujer se teme por una dificultad en el hombre y también en algunas mujeres, para poder relacionarse internamente con su propia sensibilidad y desde ese temor se demoniza a la mujer y se la ataca.

## **Problemas con los sofocos**

Los sofocos producidos por los cambios hormonales, dependiendo del nivel de tolerancia de la mujer y de la adaptación a ellos, en la vida diaria se pueden ir soportando, en un viaje pueden llegar a ser insoportables, más aún, si estamos en un destino caluroso. Para las mujeres que los sufren, recomiendo los dos productos naturales, no hormonales, que conozco: Menovital, comprimidos que combinan en su fórmula vitaminas, minerales e hierbas fitoestrogénicas. Se toma a diario y los resultados son inmediatos.

El otro producto es Serelys, compuesto de polen de abejas que es rico en prostaglandinas, ácidos grasos, vitaminas y minerales. Para este producto según sus estudios, los resultados pueden aparecer a partir de las dos semanas de tomarlo pero se obtienen mejores resultados a partir de los dos meses. Conviene empezar a tomarlo con antelación.

## **Depilación**

Sabemos que el vello facial necesita un repaso diario, las pinzas para las cejas son imprescindibles y muchas las emplean también para el bigote. Es importante un espejito con el aumento que por tu vista necesites. La crema depilatoria también es una alternativa para el vello de la cara. Para axilas también se puede usar y mucho más práctico resulta la recurrida cuchilla de afeitar. Hay mujeres que se oponen a cargar en la maleta la cera para depilar o la

epilady, prefieren dejar crecer el vello de las piernas. La estética puede quedar supeditada a la comodidad. Ayuda el anonimato y esa libertad que proporcionan los viajes que casi te hacen sentir “ser otra”.

Para las que les preocupe el vello en general y particularmente el de las piernas, preparándose de presupuesto y tiempo, con un año pueden verse resultados reduciéndose su aparición mediante la depilación laser.

### **Maquillaje**

Este apartado va a ser muy corto. No resulta nada práctico llevar crema de maquillaje, sombra de ojos... en climas cálidos y húmedos no sirven de nada. Un lápiz delineador de ojos y un brillo o protector de labios será suficiente. Mantener la hidratación labial sí es importante y también el rostro y cuerpo con nuestra crema habitual.

### **Resumiendo**

Al final, como todo, depende de tus preferencias en el viaje, también de tu actitud. La actitud “turista” te condiciona a cargar con demasiadas cosas porque viajas con todo lo que en casa te proporciona comodidad y protección. La actitud “viajera” te coloca en una posición de apertura a la experiencia transformadora del viaje que implica asumir el riesgo de un posible cambio interno. Siendo esto el foco principal, todo lo demás resulta secundario y se puede renunciar a elementos que en la vida diaria te pueden dar una cierta seguridad.

Carmen Rodríguez González