

# **Manual para uso y disfrute de ciclonudistas, ciclonudistos y otras malas hierbas.**

## **A la de una, a la de dos y a la de tres... ¡Ropas fuera!**

### **1-¿Desnudarme yo con éste cuerpo serrano? ¡Y un jamón!**

Pues sí, si no hay tiempo para comprar un cuerpo nuevo en las rebajas, no queda más remedio que usar el que tenemos, aunque no termine de gustarnos del todo. No todo el mundo puede ser top model o mister Universo, afortunadamente. Son una minoría cuyos cuerpos son herramientas de trabajo conseguidas en muchas ocasiones a costa de su salud y de buenos retoques en las fotografías de las revistas. El resto es lo que vemos en el espejo a diario, o en la playa y las piscinas en verano. Desnudos gloriosos, llenos de rasgos únicos y rotundamente personales que nos diferencian de una vulgar "top" o un "mister" corrientito. Ya es hora de presumir un poco ¿No? Si la arruga es bella, que lo es, el michelín es no menos sublime.

### **2-¿Pero cómo me quito la ropa en medio de la calle? No es tan fácil...**

...Ni tan difícil. El secreto está en la masa, como las pizzas. Si hay una masa de individuos que se desnudan juntos, resulta asombrosamente fácil. Lo que para una persona es imposible por pudor y temor, se vuelve facilísimo y divertido cuando se hace en conjunto, en un ambiente de fiesta y simpatía. Y nadie se siente observado por nadie; cuando nos desnudamos en medio de un maremagnum de cuerpos desnudos, los tabúes desaparecen como por arte de magia y vemos la piel propia y ajena con la misma naturalidad con que contemplamos un cuerpo cubierto con prendas de vestir.

### **3-¿Y que dirá la gente si me ve con éstas pintas?**

Decir, más bien poco. Lo normal es que te aplaudan y te dediquen entusiastas gritos de ánimo. Que te admiren. Tampoco nadie va a pararse mucho en intentar reconocerte: a cierta distancia es difícil distinguir dentro del conjunto de ciclonudistas la cara de una persona; y si el grupo es muy numeroso no es nada fácil saber si los que van en medio del pelotón son hombres o mujeres, la propia cantidad de ciclonudistas y la postura que llevamos en bicicleta homogeneiza bastante nuestra imagen. En el centro del pelotón es más fácil distinguirmos por la bicicleta que por el cuerpo (y para eso tanta dieta y tanto gimnasio... en fin...). Y si tienes verdaderos celo por conservar el anonimato, una mascarilla de las que usan los pintores - de esas que parecen un bozal de papel- te hará irreconocible. Muchos ciclistas las utilizan habitualmente para no respirar el humo de los coches.

## **Cuando calienta el Sol.**

### **1-Yo te doy cremita, tu me das cremita.**

Y es que calienta de verdad. No hay más remedio; hacer la ciclonudista en enero no es lo mismo, así que resulta obligado utilizar un protector solar adecuado a nuestro color y tipo de piel. Mejor usar un poco más de protección de la cuenta porque la duración del paseo no se puede precisar, a veces dura más de lo esperado. Puedes ponerte el protector solar antes de salir de casa o bien al desnudarte; si no se moja el cuerpo aguanta sin problemas tres o más horas.

### **2-Sol aquí y sol allá, maquíllate, maquíllate.**

Hay ciclonudistas que decoran sus cuerpos con vistosos dibujos y eslóganes reivindicativos... y se quedan con el adorno en negativo durante todo el verano porque el maquillaje actúa como pantalla solar. El resto de la piel queda expuesto a la acción de los rayos U.V. y se broncea (o quema) quedando reservada la impronta de los dibujitos ¿El remedio? Fácil: antes de pintarse hay que usar protector solar. No somos nada sin la cremita.

### **3-¿Y la cabeza también es ciclonudista?**

Entendemos como ciclonudismo el ir sin ropa sobre la bicicleta, pero hay complementos que no son estrictamente ropa y que resultan altamente recomendables por salud y seguridad: básicamente un gorro para protegerse del sol (o incluso el casco, quien lo use) y calzado. Y si no se utilizan alforjas, una mochila para guardar la ropa, documentación, etc. La ropa más adecuada para "ciclonudear" es aquella que nos permite desnudarnos o vestirnos en pocos segundos: prendas anchas, que no se peguen al cuerpo ni se enganchen y que nos permitan desnudarnos sin necesidad de descalzarnos, que siempre resulta lento y engorroso en la calle.

## **¡Cualquiera se monta ahora en la bicicleta!**

### **1-Peró ¿Qué es esa cosa negra de ahí?**

Esa cosa negra es el sillín. Tu sillín de toda la vida. Ahora lo miras con otros ojos, parece que te fuera a morder precisamente donde estás pensando, pero no lo hará. Es tan confortable como siempre, sólo tienes que tener un poco más de cuidado al montarte. Trátalo con delicadeza y te mimará en lo más frágil. El pico parece más afilado de lo que lo recordabais, pero no pasa nada, que no es un violador ni os va a castrar, caramba. En cinco minutos ni te acordarás de él.

## **2-¿Es que no tenía otro momento para averiarse la maldita bici?**

Quizá es que quería también tener su minuto de gloria y reclamar tu atención, que son muy tuyas. Hay que llevar en las alforjas o la mochila un poco de herramienta y algo que nos permita reparar un pinchazo. No es necesario cargar con el taller; unas llaves por si se afloja algún tornillo inoportuno bastan (hay multi-herramientas muy pequeñas que nos sacan de casi cualquier apuro). Para los pinchazos lo mejor es llevar un spray reparador, es muy rápido y fácil de usar: se acopla a la válvula y actúa inyectando espuma de látex mientras va hinchando la rueda. Si vemos que no podemos resolver la avería y se escapa el pelotón, lo mejor es vestirse y ya con más tranquilidad, intentar arreglar la bici. Con suerte podremos alcanzar al pelotón, desnudarnos de nuevo y seguir disfrutando. Y además, entre tanta bicicleta sobrarán manos amigas que nos echen una mano con nuestra avería.

## **3-Pedaleando, que es participio, o pluscuamperfecto, o como se diga.**

Aunque no vayamos a hacer precisamente la trans-pirenaica, no está de más tener unas mínimas directrices para la marcha. El ritmo de rodada es bastante lento, no vamos a hacer una carrera sino una reivindicación. Vamos a hacernos ver, que aunque parezca mentira, no somos invisibles. En la cabeza del pelotón irá el guía de la marcha marcando el itinerario y el ritmo, por lo que no tendremos que preocuparnos más que de seguir su cadencia y no dispersarnos demasiado en el grupo. Si vais a hacer fotos es aconsejable no perder contacto con el pelotón y por supuesto no adelantar al guía, eso podría fragmentar la marcha y organizar un pequeño o no tan pequeño caos. Es probable que encuentres algún participante que lleve ropa puesta (normalmente slips o braga). Invítale amablemente a ocupar la cola del pelotón: es una marcha ciclonudista, vamos a mostrarnos sin ropa, o como mínimo a respetar a quienes no la llevan y no romper el mensaje de nuestra frágil desnudez ante el tráfico.

## **Todo lo que siempre quiso saber sobre sexo y no se atrevió a preguntar**

### **1-¿Es grave, Doctor?**

No, en absoluto. Ser ciclonudista no sólo no causa impotencia ni esterilidad sino que embellece nuestros cuerpos con el ejercicio, el sol, el aire libre y los aplausos del respetable.

### **2-Por el hilo se saca el ovillo (Sólo para ellas)**

Que no mujer, que no pasa nada. De verdad que en una marabunta de decenas de ciclistas en traje de Adán y Eva, sentado todo el mundo en sus sillines y circulando por el centro de la ciudad nadie, absolutamente nadie entre el público ni entre los ciclonudistas va a fijarse en esos poquitos centímetros del hilito del tampón.

### **3-Erecciones municipales (Sólo para ellos)**

Lo has pensado: «como tenga una erección, menudo lío. No puedo disimularla, van a pensar que soy un sátiro, y encima el pitorreo -nunca mejor dicho- que se va a armar». Pues no. A pesar de que vas a estar rodeado de preciosos cuerpos desnudos, pensar en erecciones es casi como de ciencia-ficción. Esa cantidad de ciclonudistas, en un sitio tan insólito como la vía pública siendo jaleados por cientos de atónitos ciudadanos mientras vamos sentados en un sillín y pedaleando es casi una garantía de castidad. Es que ni queriendo, vamos.

## **Todo ésto está muy bien pero...**

### **1-¿De verdad que no me van a detener?**

La práctica del nudismo en lugares públicos es completamente legal en España siempre que no se haga de manera obscena -con intención de excitar a los demás o a nosotros mismos- y ante menores o deficientes mentales. En las calles hay peatones, entre ellos menores y deficientes mentales, pero como no estamos desnudos para provocar excitación sexual a nadie (chicos, nada de bromas con la cremita), tenemos todo el derecho de hacerlo. El ir sin ropa no nos exime de la obligación de llevar nuestra documentación, todo exactamente igual que si fuéramos vestidos.

### **2-¿Y esto es todo?**

No. Ésto es lo de menos: lo mejor está por venir y será cuando estés pedaleando libremente, sin ropa, por las calles de tu ciudad ¡No querrás que llegue la hora de tener que vestirse!

Glú-2006 para la

**BICI CRÍTICA MADRILEÑA**

<http://bicicritica.ourproject.com>