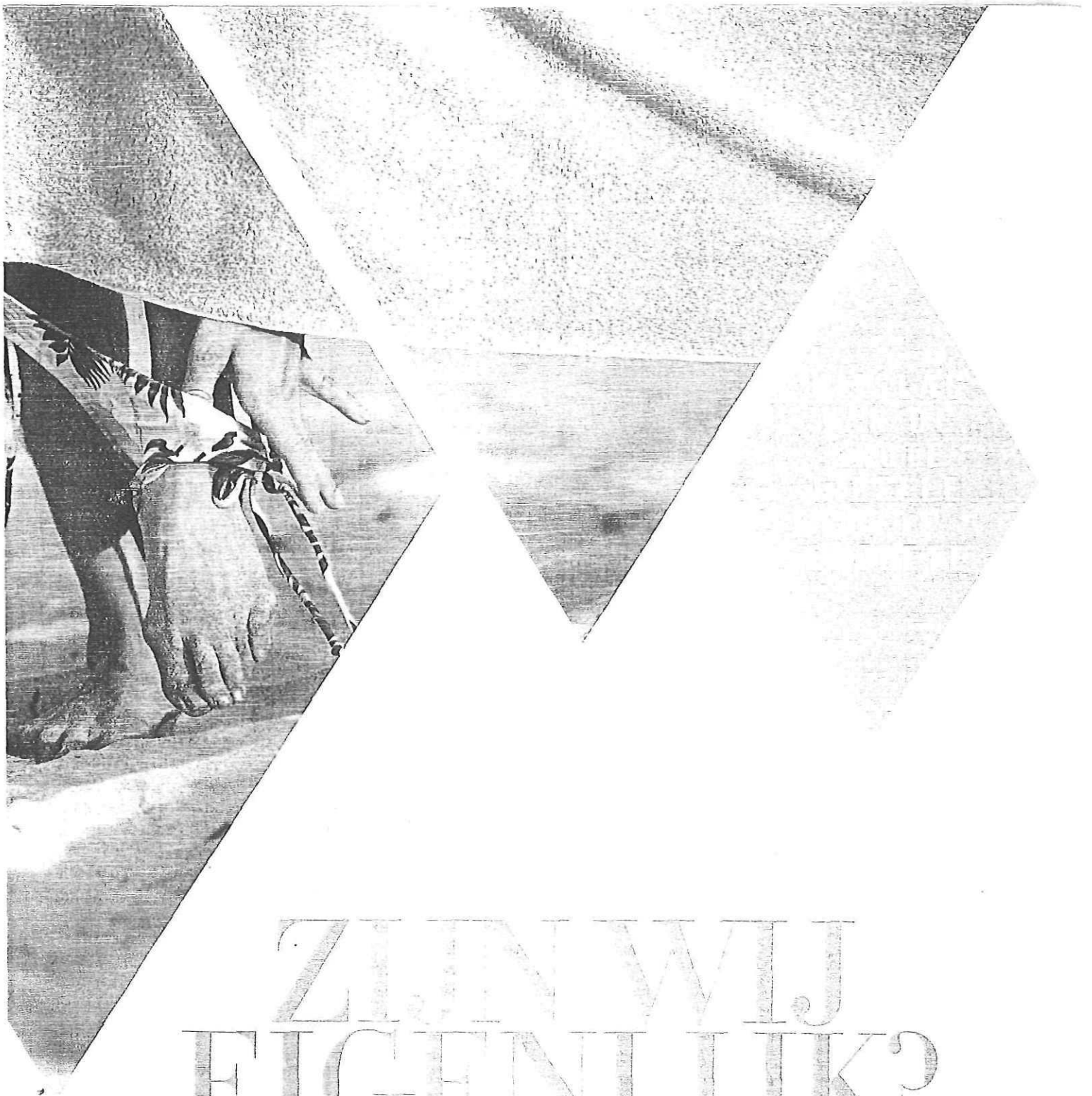


Libelle nr. 31 26/7 t/m 1/8 2013



ZIEN WIJ EIGENLIJK?

Best gek: op tv en in tijdschriften was nog nooit zo veel bloot te zien, maar zelf bedekken we veel meer dan vroeger - zo blijkt uit de Libelle bloot-enquête. Waar komt die nieuwe preutsheid vandaan? Libelle gaat op zoek naar de naakte waarheid.

Tekst: Rosa Koelemeijer

Zomaar een foto uit een oud album. Zomer 1989, acht vriendinnen op het strand in Spanje, vlak na ons eindexamen. Allemaal topless. Vriendin Christa met haar ranke lijf en zware boezem, Esther met haar kleine cup, Tonya met haar peervormige borsten, die ronde van mij. Op het strand hadden we nooit een bovenstukje aan. Ik herinner me dat je destijds in de winkel alleen een broekje kocht – die topjes droegen we toch nooit. Nu heb ik zelfs in mijn eigen beschutte achtertuin een bovenstukje aan. Hoe de borsten van mijn vriendinnen van nu eruitzien, zou ik niet weten. Als we samen naar het strand gaan, houden we ze bedekt in een badpak of bikini. Zelfs als we onze bh op het strand verwisselen voor een bikinitopje, slaan we een handdoek om. Zo makkelijk als we als achttienjarigen ons bovenlijf ontblootten, zo preuts zijn we nu. En dat is niet omdat we toen trots op ons lichaam waren en nu niet meer. We doen wat maatschappelijk acceptabel is. Wie zie je nog topless zonnen op het strand? Veel zijn het er niet meer. En je wilt niet als enige in je blote bovenste over het strand hobbelen. Toch?

Bedekken die boel!

Het lijkt erop dat we steeds preutser worden. Ook de 1800 vrouwen die meededen aan de grote bloot-enquête van Libelle bedekken het liefst hun lichaam: slechts 13% zegt topless te zonnen in het openbaar. Een andere ontwikkeling is dat veel jongeren tijdens het douchen na het voetballen of na gym hun onderbroek of zwembroek aanhouden. Uit de Libelle-enquête blijkt dat ook wij liever niet bloot douchen in het bijzijn van anderen. Slechts 36% zegt dit geen probleem te vinden, de rest wacht liever tot thuis. Deze trend heeft zelfs de eredivisie bereikt. Zo zei voormalig Feyenoord-directeur Leo Beenhakker onlangs dat

de helft van de spelers tegenwoordig in zwembroek onder de douche staat.

Rust op het naaktstrand

Naturistenverenigingen hebben al jaren te maken met een afkalvend ledenaantal. Was het in de jaren zeventig en tachtig nog vooruitstrevend om daar naartoe te gaan, tegenwoordig zien steeds minder mensen er de lol van in om 's morgens frank en vrij in hun blootje de tent uit te stappen. En wie alle ruimte wil hebben op het strand, kan het beste naar het naaktstrand gaan – daar komt bijna niemand meer.

Bloter dan ooit (in de media dan)

Het gekke is: op de televisie, op internet en in tijdschriften was nog nooit zo veel bloot te zien als nu. Het tijdschrift *Santé* fotografeerde vorig jaar zeven blote topsporters, presentatrice Lauren Verster liet zich naakt fotograferen voor de honderdste Linda, bladen als *Viva* en *Telegraaf Vrouw* hebben hun eigen blootrubriek en op televisie zien we in programma's als *Génante lijven*, *Gewoon mooier* of *Het verhaal achter plastische chirurgie* de een na de ander zich uitkleden. Nieuwste hit: het Deense programma *Blachman*, waarin twee mannen tegenover een naakte vrouw zitten en commentaar geven. En dan heb ik het nog niet over internet. Ooit op www.poezenboek.nl gekeken? Wie niet weet wat het resultaat is van een Brazilian wax hoeft daar na het Poezenboek geen vragen meer over te hebben. Een streepje, een driehoekje, een figuurtje: ze staan er allemaal onverhuld op.

Bloot, we durven niet meer...

Je zou denken dat alle taboes nu wel zijn geslecht en dat we niet meer moeilijk hoeven te doen over een blote borst meer of minder. We worden er immers dagelijks mee geconfronteerd wanneer we zappend op de bank zitten. Maar juist

60%

VAN DE
VROUWEN SCHAAMT
ZICH VOOR
HAAR LICHAAM

doordat we zo veel bloot zien in de media, zijn we onzekerder geworden over ons eigen lichaam, zeggen deskundigen. En durven we niet meer bloot. In de media zien we perfect geschoren schaamstreken, lichamen die een paar maten slanker zijn gemaakt, borsten die zijn gelift en vergroot. Dat perfecte plaatje zien we niet als we ons eigen naakte lijf bekijken in de spiegel. Hangende borsten en billen, bollende buikjes, een huid die rimpelt of gevlekt is... Het hoort erbij in een normaal mensenleven. Maar we spiegelen ons aan de beelden die de media ons voorschotelen. "Elke oneffenheid wordt weggehaald en daardoor wordt een niet-realistisch lichaamsbeeld gecreëerd", zegt seksuoloog Henriëtte Schoones. "Voor veel vrouwen is dit nu het referentiekader. Ze krijgen last van schaamte, maar ook van schuldgevoel omdat al die programma's ons vertellen dat we iets aan ons lijf kunnen laten doen als we er niet tevreden over zijn. Uit onderzoek is gebleken: hoe meer gemanipuleerde beelden we zien, hoe ontevredener we worden met ons eigen lichaam. En omdat de meeste vrouwen niet aan het beeld kunnen voldoen, durven ze zich niet meer bloot te laten zien."

De nieuwe preutsheid

Ook seksuoloog Inger Tempels wijst naar de media als veroorzaker van de nieuwe preutsheid. Zij werkt bij GGNet en is gespecialiseerd in de lichaamsbeleving van jongeren. Het is de schaamte voor hun eigen lijf waardoor zij niet meer samen durven te douchen, zegt zij. "Jongeren zitten veel achter internet en zien daar na één klik op de knop bijvoorbeeld grote penis in pornofilms. Jongeren gaan denken dat het hoort, zo'n grote penis. ▷

HOE MEER 'VOLMAAKTE' LIJVEN
WE ZIEN, HOE ONTEVREDENER
WE ZIJN MET ONSZELF

◀ En meisjes vergelijken zichzelf met de beelden van vagina's op internet. Ik krijg in mijn praktijk jonge meisjes die vinden dat hun schaamlippen te groot zijn en die geopereerd willen worden. Een meisje wilde zelfs niet met een jongen vrijen uit angst dat hij via Twitter wereldkundig zou maken hoe groot haar schaamlippen zijn."

Handdoek om

Ook uit de Libelle-enquête blijkt dat er veel schaamte is: maar liefst 60% van de vrouwen zegt zich te schamen voor haar blote lichaam, 12% vermijdt de spiegel als ze naakt is en 27% wil liever niet dat haar partner haar naakt ziet. 61% draagt het liefst een nachtjapon of pyjama in bed, slechts 16% slaapt naakt. En we lopen liever niet in badpak of bikini over de camping of het strand – 64% knoopt dan een handdoek of sarong om haar middel. 15% trekt zelfs al haar kleren weer aan.

SCHAAMTE ZORGT DAT WE MINDER PLEZIER BELEVEN AAN SEX

Zonde, zeggen seksuologen Schoones en Tempels. Want schaamte voor het eigen lichaam zorgt ervoor dat we minder gelukkig zijn en bijvoorbeeld ook minder plezier beleven aan sex.

Minder sex op de agenda

Henriëtte Schoones: "In de praktijk merk ik dat vrouwen controle willen houden tijdens het vrijen omdat ze bang zijn dat hun partner bijvoorbeeld hun te kleine borsten of vetrollen ziet. Daardoor kun je je geremd voelen bij sex en dat gaat ten koste van het genieten."

"Bij mensen die een negatief lichaamsbeeld hebben staat sex minder op de agenda", weet Inger Tempels. "Jammer, want juist door prettige seksuele ervaringen kun je een positiever beeld van je lijf krijgen."

Tempels is bang dat jongeren die zich schamen voor hun lichaam ook geremd worden in hun seksuele ontwikkeling. "Als ze al in de puberteit leren om hun



PREUTS OF NIET, WAT ZEGT U?

"Ik heb altijd een mooi lichaam gehad en had er geen enkel probleem mee om in bikini over het strand te lopen. Maar sinds mijn veertigste kom ik sneller aan. Ik ben nog steeds niet dik, maar ik heb wel een buikje en dikkere billen. Ik voel me nu minder prettig op het strand, daar baal ik best van." Anita

"Ik heb zwaar overgewicht maar laat me daardoor niet tegenhouden om naar het strand of het zwembad te gaan. Ik heb mijn lichaam geaccepteerd. Maar ik merk wel dat mensen naar me kijken. Heel vervelend." Jolanda



"Vroeger lag ik topless te zonnen, nu nooit meer. Ik vind het mooier als een vrouw een topje aan heeft. Spannender ook. Blote borsten zijn vaak niet mooi om te zien." Anneke



"Laatst was ik voor het eerst sinds jaren weer in de sauna. Ik durfde er niet meer heen omdat ik mezelf veel te dik vind. Terwijl ik ontzettend van de sauna houd. Een vriendin haalde me over. Wat heb ik genoten. In het begin voelde ik me onwennig, maar het viel me al snel op dat er veel meer vrouwen net zoals ik geen perfect figuur hebben. Het heeft me geholpen mijn lichaam beter te accepteren." Mieke

lichaam te bedekken, is de kans groot dat ze later ook krampachtig omgaan met hun naaktheid en sexualiteit. Bovendien krijgen ze niet de kans om te zien dat elk lichaam anders is, en niet elke penis groot. Juist door andere lichamen te zien, beseffen we dat niemand perfect is. Ik raad ouders ook aan om met hun kinderen te bespreken dat het perfecte lichaam niet bestaat, en dat het bijvoorbeeld niet gek is om wat grotere schaamlippen te hebben. Zo help je ze hun lichaam beter te accepteren."

Lekker, volle billen en een buikje

Hoe kunnen we nu leren om ons minder te schamen voor ons naakte lichaam? Want goed beschouwd is het alleen maar verloren tijd. De gemiddelde Nederlandse vrouw heeft kledingmaat 42 en daar horen een buikje en volle billen bij. De grap is ook dat slank willen zijn een echt westers fenomeen is en iets van deze tijd. In Afrikaanse landen zijn ze dol op brede heupen, en vroeger was ook bij ons een rijke en succesvolle vrouw zonder uitzondering gezet. Dat was immers een teken van welstand: een iel lichaam betekende dat je blijkbaar te weinig geld had om jezelf van een goede maaltijd te voorzien. Wat we mooi vinden en wat niet, is dus nogal van de tijd afhankelijk.

Laat het los

"Het huidige ideale lichaam van een vrouw, daarbij horen grote borsten, een slank lijf en een gladde huid", zegt Henriëtte Schoones. "Voor de man is het ideaal een gespierd lichaam. Dat ideaalbeeld moeten we loslaten. Het is onrealistisch. We zouden meer moeten kijken naar de positieve kanten van ons eigen lichaam. Daar worden we een stuk gelukkiger van."

"Kijk eens op een andere manier naar jezelf in de spiegel", adviseert ook Inger Tempels. "We zijn ontzettend kritisch op onszelf en vinden altijd van alles niet goed. Maar je kunt ook leren kijken zonder oordeel en jezelf accepteren. Niemand kan voldoen aan het perfecte plaatje dat de media ons voorschotelen."

Ik weet genoeg. Deze zomer gaat dat bikinitopje gewoon weer uit. Al die knellende bandjes en die lelijke strepen op ons lijf, wat doen we onszelf aan? Nu nog kijken of ik durf... □