

## BODYSHAMING

# ‘Ik vond het een feest om andere blote lichamen te zien’



Te dik, te dun, kleine borsten, sinaasappelhuid, wild groeiend (schaam)haar. Als je lichaam afwijkt van het perfecte plaatje heb je een grote kans dat je te maken krijgt met bodyshaming. Kritiek op je uiterlijk; *face to face* of via sociale media. Kan regelmatig in je blootje gaan dit fenomeen terugdringen?

TEKST KATJA KREUKELS – BEELD VAN SANTEN & BOLLEURS

Stel dat jij op straat een man met een dikke buik spot die een patatje oorlog eet? Of een dunne vrouw op het strand ziet met uitzonderlijk grote borsten? Wat denk je dan? En spreek je dat vervolgens ook uit? We oordelen constant over onszelf en de ander, nemen elkaar de maat en niet altijd op een fijnzinnige manier. Iedereen heeft wel eens te maken gehad met bodyshaming. Uit een recente representatieve steekproef onder 700 vrouwen voor *Vrouw Magazine* bleek dat vier op de vijf vrouwen wel eens zo'n nare opmerking heeft gekregen. Verschillende vrouwen werden 'varken', 'olifantje' of 'dikkie' genoemd en een onder-vraagde dame had van haar schoonmoeder te horen gekregen dat haar borsten 'net twee doperwtten op een plankje' waren. Omgekeerd hebben de onder-vraagde vrouwen zich daar net zo goed schuldig aan gemaakt, gaf 61 procent toe. Meestal zijn dan andere vrouwen het doelwit: zelfs tien keer zo vaak dan mannen.

Bodyshaming is volgens seksuoloog Jelto Drenth een actief werkwoord. "Je bezorgt de ander een schaamtegevoel over zijn of haar lichaam om je beter te voelen over je eigen lichaam en eigen onzekerheden te maskeren." Je hebt volgens hem heel goede shamers die precies aanvoelen hoe ze de ander moeten kleineren. Maar het meest dominant in onze consumptie-maatschappij zijn volgens hem de commerciële shamers. "Voor marketeers is schaamte gewoon een hulpmiddel. Er is geen betere manier om geld te verdienen aan iemand, dan door die persoon eerst af te kraken en dan te zeggen: als je dit koopt, tel je mee," vertelt Drenth.

## JE BORSTEN GROTER

In films, series, reclames en glossy's krijgen we de hele dag beelden voorgeschoteld van mensen die voldoen aan het heersende schoonheidsideaal. Met daaraan gekoppeld de bijbehorende (ongevraagde) adviezen om dunner te worden of gespierder, je borsten groter te doen lijken of juist kleiner, en om huidimperfecties weg te werken. Ze geven een irreëel beeld, waaraan niemand in het dagelijkse leven kan voldoen. Onze nieuwe manier van communiceren versterkt dat

## ‘Je moet wel heel sterk in je schoenen staan wil je de druk van al die ideaalplaatjes kunnen weerstaan’

ideaalplaatje. Op sociale media worden foto's met elkaar gedeeld waarin elke oneffenheid is weggepoetst, vertelt onderzoeker Marijke Naezer, verbonden aan Gender & Diversity Studies (Radboud Universiteit). "Sommige jongeren uit mijn promotieonderzoek vertaalden die mogelijkheid in een norm: elke oneffenheid moet worden weggehaald, anders is het een 'stomme foto'. Je moet wel heel kritisch en sterk in je schoenen staan wil je de druk van al die ideaalplaatjes kunnen weerstaan."

## MEVROUW EEKHOORN MET TWAALF VOLGERS

"We staan zó snel klaar met onze mening," zegt Hermina de Vries, van de blog Wondervol. Afgelopen februari was ze in *Nieuwsuur* om andere volle vrouwen een hart onder de riem te steken en de diversiteit van de mens te vieren in alle verschijningsvormen. 'Ze is een varken,' was een van de anonieme reacties op de NOS Facebook-pagina. "Ondertekend door mevrouw Eekhoorn (haar profielfoto) met twaalf volgers. Ik maak me daar nu niet meer zo druk over. Ik ben jarenlang gebukt gegaan onder een negatief zelfbeeld. Ik voelde me dik, ongezond en niet de moeite waard en had een verstoorde relatie met eten. Gewicht daar kun je 100.000 dingen aan doen, denkt iedereen. Of het helpt of niet. En anders is het eigen schuld dikke bult. Ik heb zóveel dieetproducten geprobeerd en kwam alleen maar aan."

Nu is Hermina een van de boegbeelden van de 'body positive movement' geworden. Een tegenbeweging →

## 'Ik dacht altijd; iedereen is perfect behalve ik'

die vraagtekens zet bij schoonheidsidealen en pleit voor meer diversiteit. "Sociale media heeft me ook veel gebracht. Ik heb medestanders gevonden. Steeds meer volle vrouwen staan op en zeggen: accepteer jezelf! Dat is zo'n bevrijding. We hoeven niet allemaal in één mal te passen."

### "JE GEEFT JEZELF BLOOT"

Een bezoek aan het naaktstrand of de sauna draagt volgens Hermina zeker bij aan de acceptatie van de verschillen tussen lichamen. "Je geeft jezelf bloot. Dat was voor mij echt een stap. Alleen al het feit dat ik met een vriendin naar de sauna durfde te gaan, betekende dat ik mezelf meer accepteerde zoals ik was. Ik dacht altijd, iedereen is perfect behalve ik, en toen zag ik in de sauna al die verschillende lichamen. Ik zag vollere vrouwen dan ik met een mooie uitstraling. Dat deed mij heel goed. Ik vond het een feest om andere blote lichamen te zien. Misschien had ik minder issues gehad met mijn lichaam als ik dat eerder had gedaan."

Dat het perfecte lichaam niet bestaat, weten de meeste blootrecreanten wel, zo blijkt uit een onderzoek uit de eigen BlootGewoon-keuken (2015). Door het zien van andere blote lichamen ontwikkel je een beter en reëler beeld van je eigen lichaam. Onzekerheden zijn makkelijker te accepteren. Dit in tegenstelling tot de niet-blootrecreant, die eerder denkt net zo mooi te moeten zijn als een fotomodel om publiekelijk bloot te mogen gaan.

### LOSGEKOPPELD VAN SEKS

Een andere vermoedelijke spoiler voor bodyshaming is dat bloot zijn in een sauna of op een naaktstrand wordt losgekoppeld van seks. Dat is althans de ongeschreven omgangsregel van de blootrecreant. Maar volgens Marijke Naezer is dat iets bijzonders. "Kijk naar de hele discussie over borstvoeding of topless zonnen. Borsten en bloetheid in het algemeen zijn sy-



noniem geworden aan seksualiteit en daarmee taboe. Veel jongeren zijn bang voor moraliserende reacties. Zo speelt voor meiden het slet-stigma nog altijd een heel grote rol. Zij worden al snel gestigmatiseerd als ze laten merken dat ze seksuele wezens zijn. Voor jongens en mannen geldt dat veel minder. Op die manier krijgen seksualiteit en bloot een heel negatieve lading. Daardoor wordt het voor vrouwen lastig om in het openbaar te voeden of topless te zonnen. Het lijkt me goed om hier met zijn allen discussie over te blijven voeren: is dit echt de kant die we op willen?" Regelmatisch in je blootje gaan, kan kortom bijdragen aan een wat respectvollere omgang met elkaar. Drenth: "Ik kan het niet bewijzen, maar denk wel dat blootrecreatie ertoe kan leiden dat een groter percentage mannen en vrouwen minder gevoelig zal worden voor pestkoppen die je belachelijk willen maken. Waarom? Dat zal vast wel iets van doen hebben met je vermogen trouw te zijn aan je eigen normen. Ik denk dat je, als je aan blootrecreatie gaat doen, een besluit neemt dat uitdrukt dat mensen kunnen en mogen verschillen. Uiteindelijk gaat het erom dat je jezelf mag zijn. Dat is de kern. Laat je niets aanpraten door een ander." ←

*Enquête Bodyshaming, 'Laten we wat liever voor elkaar zijn!' Marion van Es, Vrouw Magazine, maart 2018*  
*'Bloot en onzeker; wat doet naaktrecreatie met je zelfbeeld?'*, UIT!-4, 2015

# Bloot Gewoon!

• MERK VAN NFN •

BlootGewoon! staat voor vrijheid, ervaren en genieten. Lekker in je blootje zwemmen en je vervolgens laten opdrogen door de zon en de wind. Er zijn twee miljoen Nederlanders die dat heerlijk vinden en zo nu en dan zonder kleding zonnen, zwemmen of op vakantie gaan. En dan zijn er natuurlijk ook miljoenen mensen die zonder kleren ontspannen in de sauna.

### FIJNE BESTEMMINGEN, EVENEMENTEN EN AANBIEDINGEN

Voor al deze mensen én voor jou biedt BlootGewoon! een platform vol informatie: reviews over leuke vakantiebestemmingen, tips over de fijnste sauna's, een selectie van aantrekkelijke aanbiedingen en aankondigingen van relaxte evenementen.

### VOOR AL JE VRAGEN

Je kunt bij BlootGewoon! terecht met al je vragen over bloot. Wist je bijvoorbeeld dat er in Nederland zo'n 100 officiële blootstranden zijn? Op de kaart hiernaast zie je waar je je bikini of zwembroek in je tas kunt laten.

Meer weten over de mogelijkheden om bloot te ontspannen? Kijk op [www.blootgewoon.nl](http://www.blootgewoon.nl).