

## **Bukken, even wiebelen...**

### ***De beha***

Het toppunt van vrouwelijkheid, de redding bij sporten, de meest frustrerende aankoop. Vrouwen hebben over het algemeen een haat/liefde verhouding met hun beha. Geen wonder: 80% van de vrouwen draagt de verkeerde maat! Maar wat weten we er dan ook eigenlijk van? De geheimen van de beha op een rijtje, en haar geschiedenis als spiegel van de maatschappelijke positie van vrouwen.

Door: Yoeke Nagel

#### ***Mijn eerste***

*“Ik was twaalf. Mijn moeder vond eigenlijk dat ik nog ‘te weinig had’ voor een behaatje. “Twee erwtjes op een plankje”, oordeelde een tante zelfs harteloos. Maar omdat ik zei dat het zeer deed bij paardrijles, mocht het uiteindelijk toch. Ik weet nog hoe het rook in de lingeriezaak waar ze me mee naar toe nam. Die zachte stof, dat opgestikte rozetje in het midden, de lintjes en kantjes die mijn moeder smalend ‘pi-kantjes’ noemde... Rekken vol vrouwelijkheid. Er was een prachtige, waar je een beetje doorheen kon kijken. Die ging het niet worden. De dame met blauwig haar die er werkte keurde door mijn t-shirt heen mijn prille boezem en oordeelde: “Een Aatje. Waarschijnlijk zelfs een A-aatje.” Ik kon wel horen dat dat niet veel soeps was. “We nemen een degelijke A. Daar doe je langer mee en daar heb je tenminste wat aan”, besloot mijn moeder doortastend en ze rekende een vleeskleurig katoenen model zonder flauwekul, op de groei, af. Daar heb ik inderdaad jaren mee gedaan. Al knelde hij vanaf de eerste dag bij mijn oksels. Mijn eerste echt mooie beha durfde ik pas te kopen toen ik voor de tweede keer trouwde, op mijn 45<sup>e</sup>.”*

-Brigitte Erkens, Alkmaar -

#### **Borsten lubberen niet zonder beha**

Veel vrouwen herinneren zich nog de aankoop van hun eerste beha. Een klein ritueel. Vaak spelen de geroutineerde borstgrepen van de verkoopsters er een belangrijke rol in. Het lijkt een uitstervend beroep: beha-verkoopster. Volkomen onterecht, want 80% van de vrouwen en meisjes is niet in staat om zelfstandig de juiste beha te kiezen. Dat valt ook niet mee, omdat elke borst weer anders is. Er zijn hangende en bolle borsten, ei-, of traanvormige, breed uitlopende, puntige, grote en kleine borsten. De meeste vrouwen hebben een ongelijk stel, waardoor de ene hupsend verdwaalt in een te grote cup en de ander opgepropt de dag uit moet zitten in een te nauw hokje.

Vervelend, want borsten bewegen bij elke stap die we zetten gemiddeld zeven centimeter ten opzichte van het lichaam. Bij hardlopen draait elke borst een soort achtjes, waarbij huid en onderliggend weefsel mee rekt. Een krachtig bindweefsel, de ‘ligamenten van Cooper’, vormt een soort ingebouwde beha van stevige kwaliteit. Het is dan ook een fabeltje dat borsten zouden gaan lubberen en hangen als er niet dagelijks een beha wordt gedragen. Het is gewoon de leeftijd die overal de rek haalt uit huid en weefsel, met of zonder beha. Een beetje extra ondersteuning, vooral bij beweging, kan wel pijn en irritatie voorkomen. En slimme ondersteuning accentueert natuurlijk ook de wulpse vormen van een prachtige vrouwenboezem, om daarmee bij

te dragen aan de levensvreugde van zowel zelfbewuste vrouwen als van de mannen die dat weten te waarderen.

### **Geschiedenis van de beha**

Vrouwen hebben altijd gezocht naar oplossingen voor het borstprobleem waar de natuur ons mee opzadelde. Tonen om te verleiden? Gebruiken als melksysteem? Of opbinden om gemakkelijker te kunnen bewegen? De manier waarop vrouwen omgingen met hun borsten, schrijft min of meer de geschiedenis van vrouwen en hun rol in de samenleving. In de oudheid droegen Griekse vrouwen vaak om hun tuniek een brede ceintuur die niet alleen hun kleding dicht hield, maar ook de borsten wat omhoog tilden. Romeinse vrouwelijke atleten bonden hun borsten tegen het lichaam met een band textiel of leer. Dat gaf hen de vrijheid pijnloos te sporten. Niet elegant, wel praktisch. Priesteressen van de Slangengodin op het oude Kreta droegen rond 2500 voor Christus al een soort push-up beha's die hun borsten ondersteunden en toch fier toonden. Vanaf de late middeleeuwen hesen rijke vrouwen zich in korsetten die de borsten omhoog duwden door de rest van het lichaam stevig in te snoeren. Mooi, maar pijnlijk en ongezond. Naarmate de mode dunnere tailles voorschreef werd het dragen van een korset steeds gruwelijker. Bewegen was zo goed als onmogelijk en regelmatig vielen vrouwen flauw omdat hun korset zo strak ingesnoerd werd dat de lever beschadigd raakte of de ademhaling drastisch beperkt werd.

### **Kantjes als wapen tegen korsetverbranders**

Pas aan het einde van de negentiende eeuw kwam er begrip voor de gezondheidsargumenten van de 'Reformbeweging' en werd het korset afgeworpen door vrouwen die domweg wilden kunnen bewegen. Natuurlijk probeerde de korsetfabrikanten hun cliëntèle terug te winnen door de nadruk te gaan leggen op het sexy uiterlijk van opgeduwde borsten. De korsetten, die eerst vooral nuttig moesten zijn, werden nu opeens frivool versierd, met kantjes als wapen tegen de bevrijdende korsetverbranders. Dat die nieuwe, wulpse, borstopduwende korsetten er sexy uitzagen was misleidend: door de ongezonde insnoeringen ervan waren korsetdragende rijke vrouwen fysiek niet eens meer in staat tot enige seksuele activiteit! Voor het eerst werden er, rond 1900, als typisch gezondheidsproduct van de Reformbeweging, beha-achtige kledingstukken ontwikkeld, die de borsten omhoog hielden vanaf de schouders en niet door de borsten omhoog te duwen vanaf het middel. Deze eerste borstophouders benaderden 'de boezem' nog als geheel. Een stevige band ging onder beide borsten door en werd aan de schouders bevestigd. Praktischer en gezonder dan een korset, maar niet mooi. In het modetijdschrift Vogue wordt in 1907 voor het eerst de bustehouder, brassière, of bra genoemd. Dit moment wordt soms als de geboorte van de beha beschouwd.

### **Bungelende borsten**

Pas in de jaren dertig kwamen bustehouders met cups in algemeen gebruik. Niet als bevrijding van vrouwen, maar omdat in die tijd het moederschap door oorlogsideologen flink werd opgehemeld! Een romige melkborst paste mooi bij dat beeld. Na de oorlogsjaren werd de beha via filmsterren opnieuw geïntroduceerd, maar nu als sexy en slim. Met zo'n succes dat de tweede feministische golf vrouwen in de jaren zestig de beha als algemeen symbool voor vrouwenonderdrukking kozen. Tijdens een Miss-verkiezing in Amerika riepen feministen op tot het afwerpen van de beha, als onderdrukkingsinstrument van vrouwen. De maatschappelijke positie van vrouwen: 'mooi zijn en je mond houden' moest ermee op de schop. Het idee dat vrij

bungelende borsten paste bij geëmancipeerde vrouwen hield lang stand. In het progressieve Denemarken bijvoorbeeld, liep in 1985 al 52% van de vrouwen rond zonder! Maar opnieuw wist de lingeriefabrikant haar klanten terug te winnen. Dit keer door onzichtbare en nauwelijks voelbare beha's te ontwerpen. Dat werkte. In 1992 had 85% van de Deense vrouwen zich weer verzoend met de beha.

### **Feministische golven in je beha**

Europese vrouwen geven er tegenwoordig jaarlijks gemiddeld honderd euro aan uit, zo'n 3,6 beha's per jaar. Nu vrouwen economisch zelfstandiger zijn dan ooit is het eindelijk mogelijk om alle mogelijke vrouwelijke kwaliteiten te combineren. We kunnen, uitstekend ondersteund, pronken met een opvallend décolleté, en tegelijkertijd als vrouw serieus genomen worden in werk en moederschap. De lingeriewinkels laten het zien in de enorme keuze aan degelijke, sexy, slimme, superzichtbare en bijna onzichtbare, sportieve, moederlijke, ondersteunende en onthullende beha's. Wie nu op zoek gaat naar een beha maakt zelf wel uit wat daar de belangrijkste functie van moet zijn. En eigenlijk hebben we dat te danken aan drie feministische golven die via onze beha's zichtbaar zijn. De eerste, die de knellende korsetten afwierp en koos voor de bevrijdende beha. De tweede, die de vrouwonvriendelijke beha afwierp en koos voor vrij bungelende borsten. En de derde, die zelfbewust kiest voor de bevrijdende combinatie van sexy en functioneel.

[kader:

#### **Vijf behageheimen**

Hoort u bij de 20% vrouwen of meisjes die de juiste beha draagt? Kijk even omlaag om te zien of u een van de 5 meestvoorkomende behaproblemen kunt verhelpen:

1. Leg bij het aantrekken van de beha de borsten goed in de cups door met de rechterhand de linkerborst van onder de oksel naar voren te leggen en met de linkerhand de rechterborst. Ietsjes bukken en even wiebelen helpt ook om de boezem onder de oksel vandaan te halen. Als de borsten dan over de voorrand heen vallen is de cupmaat te klein.
2. De schouderbandjes mogen niet glijden en er mogen geen afdrukken op de huid achterblijven. Stel de bandjes zo af dat er druk is op een vinger die tussen huid en bandje geschoven wordt. Elke vier dagen bijstellen.
3. Als de achterkant omhoog kruipt moet de omvangmaat iets ruimer genomen worden.
4. Vaak is de werkelijke behamaat kleiner in de omvangmaat en groter in de cup. Laat dit nameten door een professionele lingerieverkoopster.
5. De cupmaat is te groot als de beha niet mooi aansluit op de borst.

Einde kader]

### **Aanbieding**

Beha's moeten tenminste elke week gewassen worden. Riskant werk: de beugels schieten los en ruineren de wasmachine, verkleuringen en vormverlies dreigen! De oplossing is de kersverse 'Brababy'. Een handige bol waar de beha keurig in past zodat ze probleemloos machinaal gewassen kan worden. Voor PlusWomanlezeressen nu met korting te bestellen... bladibla ....

*Via internet te bestellen voor 15,95 bij [www.brababy.nl](http://www.brababy.nl)*

[kader2

### **De juiste beha vinden**

Elk model beha valt anders. Bij de maatvoering, bijvoorbeeld 80C, geeft het cijfer de borstomvang in centimeters weer, gemeten direct onder de borsten. De letter staat voor de cupmaat. Zit een ruimere omvangsmaat prettiger, dan valt de cupmaat juist lager uit: 80C wordt 85B. Zet bij het passen van een nieuwe beha altijd de schouderbandjes zo ruim mogelijk: de stof wordt in gebruik wat slapper en dan kunnen de schouderbandjes worden bijgesteld voor voldoende stevigheid.

### **[kader3]**

#### **Bijzondere maten**

Vrouwen met een stevige boezem kiezen vaak voor een te kleine beha of een sportbeha om een iets minder opvallend décolleté te tonen. Beter is het om een stevige katoenen beugelbeha in de juiste maat te nemen waarvan de cup wat hoger om de borst ligt. En trouwens... wat is er mis met een mooi décolleté? Wie juist graag wat meer zou willen hebben kan tegenwoordig gebruik maken van een ruime hoeveelheid push-ups en zelfs los in te leggen gelpads die gemakkelijk de stap van een A naar een C-cup helpen te overbruggen. Gelpads kunnen ook een oplossing zijn voor wie een groot borstmaatverschil heeft, bijvoorbeeld na een operatie.

### **[kader4]**

#### **Types beha**

Een ander model beha kan een volkomen andere uitstraling geven. Vind de juiste beha voor elke gelegenheid door te experimenteren.

- -De *klassieke beha met of zonder beugels*, heeft een driehoekig model en laat de borsten aan de schouders hangen.
- -De *sportbeha* is extra stevig, meestal zonder beugels, duwt de borsten wat tegen het lichaam zodat de borsten minder meebewegen.
- -De *balconette* ligt wat minder hoog op de borst, zodat ze niet zichtbaar is bij kleding met een lagere halslijn.
- -De *push up* is een balconette die de borsten voller laat lijken door ze wat omhoog te duwen.
- -Beide laatste modellen zijn het meest gebruikelijk als wordt gekozen voor een *strapless* beha: een model zonder schouderbandjes, bijvoorbeeld voor onder een galajurk.
- -De *minimiser* drukt de royale boezem wat platter tegen het lichaam aan.
- -De *voedingsbeha* voor het geven van borstvoeding. Meestal zit de sluiting voor en kunnen de cups aan beide kanten losgemaakt worden om de baby aan te leggen.
- -En dan zijn er tegenwoordig natuurlijk ook nog de *omlijstende* beha's die niet gemaakt zijn voor fysieke ondersteuning van de borsten, maar als feestje voor het oog: lintjes en bandjes die de borsten prachtig uit laten komen. Decoratief en supervrouwelijk.

### **Weetje**

#### **Maatje meer vrouw**

Vrouwen lachen mannen graag uit om de manier waarop ze hun mannelijkheid willen bewijzen: de condoommaat S werd zo slecht verkocht dat bij veel merken de maten nu lopen van M via L naar XL. Genoeg gelachen. Een aantal behafabrikanten schoof de cupmaten om dezelfde reden een lettertje op. Wie B heeft mag zich bij die merken dus nog vrouwelijker voelen in een cup die trots C heet.

[informatiekader]

-Protheses, vergrotingen of verkleiningen: [www.borstenforum.nl](http://www.borstenforum.nl)