



NU OP VROUW.NL  
**'Mijn zoon werd beroofd'**



NU TE KOOP: VROUW GLOSSY  
**Op de naaktcamping**



**Demi Souverijn (23, links):** „Mijn moeder heeft grote borsten en gaat altijd topless. Ik vind dat verschrikkelijk! Ikzelf doe het niet. Ik ben toch altijd bang om nagekeken te worden. Aan Nationale Toplessdag durf ik dus zeker niet mee te doen. In het buitenland zou ik het misschien wel durven.”

**Barbara Janssen (23, rechts):** „Ik ging vroeger weleens naar naaktstranden met mijn familie. Toen maakte het allemaal minder uit, als kind denk je toch anders over bloot zijn. Nu draag ik wel altijd een topje op het strand. Net als Demi zou het mij in het buitenland minder boeien, maar op de Nederlandse stranden ben ik toch bang nagestaard te worden.”

FOTO'S MICHEL VAN BERGEN

**COLUMN**  
PSYCHOLOOG  
**JEFFREY WIJNBERG**



## Op één

Het zijn van die dromerige romantici. In ieder geval hebben zij het perfecte plaatje in hun hoofd van hoe de ware liefde zou moeten zijn. Ik heb het over mensen die altijd en overall hun liefdespartner op de eerste plaats zetten; en daarmee zichzelf in het ravijn van tragische teleurstellingen doen storten.

Dat perfecte plaatje van de ware liefde bestaat uit vijf basiselementen: 1) Onderbroken wederkerigheid (wat ik geef, krijg ik terug). 2) Emotionele openheid (geen geheimen voor elkaar). 3) Exclusiviteit (niemand anders dan elkaar). 4) Vrij in verbondenheid (het beste gunnen aan elkaar). 5) doorlopen-de affirmatie (elkaar bewieroken). Nu is het zo dat mensen die dit soort perfecte liefde kunnen opbrengen en uitdragen, feitelijk aan te merken zijn als door God gezonden engelen: zij geloven in het goede van de mens en zullen ook door het vuur gaan om afgedwaalde zielen weer op het goede pad te brengen.

Het echte probleem is dit: zij zijn zelf zo vervuld van alles wat liefde heet, dat zij niet in staat zijn om de onvolkomenheid van anderen te zien. Tegelijkertijd roepen zij de nodige weerstand op, zoals zendelingen dat meemaken wanneer zij, met de Bijbel in de hand, ergens aanbellen om de 'onwetenden' te bekeren. De meeste mensen slaan

## Engelen gaan door het vuur voor de perfecte liefde

harteloos de deur dicht en denken: 'Aan mijn lijf geen polonaise.' De afgewezen zending zal denken: 'Ook van deze goddeloze mensen blijf ik houden.' Zo zijn engelen. En meer dan eens komt één van deze engelen bij mij op het spreekuur met klachten als vermoeidheid, somberheid, liefdesverdriet, verslagenheid, weinig energie en zelftwijfel. Het spreekt vanzelf dat ik voor een engelte extra mijn best doe, al was het alleen maar in de hoop dat zij toch de uitzondering op de regel zijn. Eén van die engelen heet Trix. Zij heeft haar relatie met Kees moeten beëindigen omdat hij was vreemdgegaan en haar meer dan eens had voorgelogen. Zij is vooral 'in shock' dat haar dit overkomt en kan niet bevatten hoe de man voor wie zij zoveel liefde en passie voelt, haar dit zou aandoen.

Nu zou iedereen, in dezelfde positie, zich hopeloos verraden voelen. Maar voor Trix snijdt de houding en het gedrag van Kees dwars en snoeihard door haar ziel. Het haalt alles onderuit waar zij zo heilig in gelooft. Om die reden alleen al probeert zij met Kees in gesprek te blijven, om op die manier van hem te kunnen horen hoe hij tot inkeer zal komen. Kees blijft hot en afwijzend in zijn reacties. Als psycholoog probeer ik Trix te laten inzien hoe zij, met al haar goedheid, het slechte in Kees alleen maar aanwakkerd. Het idee van ware liefde is mooi. En helemaal fantastisch als twee mensen daar een beetje in de buurt komen. Tegelijkertijd is het perfecte plaatje zo oogverblindend dat menigen alleen maar wild om zich heen slaat.

J.WIJNBERG@HOME.NL  
WWW.PSYCHOLOGWIJNBERG.NL

# Met de borsten bloot...

## Of houdt u het bovenstukje liever aan?

Topless zonnen is al lang niet meer zo vanzelfsprekend als vroeger. Nationale Toplessdag (aankomende zondag) is in het leven geroepen om daar verandering in te brengen. VROUW ging het strand op met de vraag: gaat het topje uit of niet?

door Marit Bos



**Wendy (55):** „Mijn topje gaat altijd uit als ik op het strand ben. Het boeit mij niets. Ik ben vroeger heel vrij opgevoed en heb een vrije geest. Ik denk dat veel vrouwen worden opgevoed met het idee dat blote borsten iets zijn om je voor te schamen. Ik vind dat echt onzin! Mijn lijf is van mij en ik ben de enige die bepaalt wat ik wel of niet aan ga doen. I'm in my fifties and proud of my titties!”



**Mirjam Kompier (41):** „Andere vrouwen mogen topless gaan, maar zelf doe ik het niet. Ik voel mezelf er niet prettig bij. Ik vind een bloot bovenlijf ook niet zo nodig.”



**Edmee Marchau (54):** „Toevallig was ik laatst in een yurt aan Egmond aan Zee, daar ging ik wel topless. Maar op het strand of in het openbaar doe ik dat eigenlijk nooit. Ik heb dan altijd het gevoel dat mensen naar me kijken. Een Nationale Toplessdag lijkt mij een mooi initiatief. Het is goed om je af te vragen: waarom moet je alles bedekken?”



**Annemiek de Groot (46):** „Ik weet dat het vroeger heel erg in was om topless te zonnen. Toen deed ik dat ook vaak, maar het is wel echt twintig jaar geleden dat ik het voor het laatst heb gedaan. Tegenwoordig houd ik mijn bovenstukje aan, omdat alles meer hangt dan vroeger, haha.”

DEL

## WE ZIJN BIJNA ZOMERKLAAAR

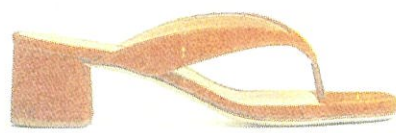
ethode, maar dat moet in de winteraanden gebeuren, want daarna mag u voorlopig niet in de zon. En tot slot is sugaring ook nog een optie: een suikermassa tsmeren over de benen en daarna met stoeven doeken verwijderen. Het is *but not least* hoort bij een luchtige outfit ook goede zonbescherming. Minimaal factor 30 is zeker aan te raden. Probeer tussen 12 en 15 uur in de schaduw blijven of smeer u extra in met een hoge factor. Het hele jaar door een SPF gebruiken is het meest ideaal, ook als de zon niet eens fel schijnt.

Nog een paar andere zonnetips:

- Geen zin in zonnecrème? Minerale UV-filters beschermen ook en zijn eco-vriendelijk. Ze leggen een laagje op de huid.
- Zonwater is lekker luchtig (goed schudden vooraf). Het brengt makkelijker aan dan een crème en beschermt net zo goed.
- Zonproducten zijn ook als nachtcrème te gebruiken, aangezien ze verzachtend werken (ook bij eventuele lichte verbrandingen).
- Zonproducten hebben een houdbaarheidsdatum van ongeveer een jaar na opening. Daarna werken ze minder goed!



Zonwater van Lancaster



Teenslipper met hak van Unisa



CHRISTINE KOUMAN GEEFT ZICHZELF REGELMATIG BLOOT

# Lekker vrij in je nakie

Met dit mooie weer is het geen straf om in bikini op het strand te liggen. Maar wat als je nou helemaal geen zin hebt in een strak badpak of onhandig triangeltopje? Dan is er ook altijd het alternatief om topless te gaan. Christine Kouman (50) is directeur van NFN Open & Bloot, belangenbehartiger voor naaktrecreanten. Ze vindt dat het naakte lichaam tegenwoordig te veel wordt geseksualiseerd.

door Marit Bos

In de jaren tachtig was het heel normaal om met een bloot bovenlijf te zonnen. Tegenwoordig is dat anders. Christine legt uit wat er is veranderd: „In de jaren zestig kwam het feminisme op gang, waardoor vrouwen meer gingen nadenken over hun eigen lichaam. Vrouwen van nu hebben nooit meegekregen dat ze moesten vechten voor hun vrijheid. Dat kan een reden zijn dat er nu minder vrouwen topless zonnen.”

Maar er zijn ook andere factoren die meespelen. „Vrouwen kunnen heel erg oordelen over elkaar”, vervolgt ze. „En ze vinden hun eigen lichaam ook vaak niet mooi. We vergelijken onszelf met de perfecte lichamen die voorbijkomen op sociale media. Dat maakt het lastiger om jezelf te accepteren. Het blote lichaam wordt daarnaast heel erg geseksualiseerd. Het wordt gezien als iets waar je seks mee hebt en niet als iets wat we gewoon allemaal hebben.”

## Nationale Toplessdag

Wat veel mensen niet weten, is dat topless zonnen gewoon mag op alle openbare stranden in Nederland. Om meer vrouwen bewust te maken van het feit dat ze een keuze hebben, is de Nationale Toplessdag in het leven geroepen. Die valt dit jaar op 20 juni. „Op deze dag wordt er aandacht gevraagd voor de vrijheid in keuze om te zonnen zoals jij wil én maken we een statement tegen bodyshaming. Jij mag gezien worden!”

Je kan er ook voor kiezen om helemaal bloot te gaan. Dan spreken we van naaktrecreatie. In Nederland zijn er 2,5 miljoen naaktrecreanten. „Er zijn twee verschillende stromingen. De eerste groep ziet het puur als een vorm van recreatie en trekt geen badkleding aan”, legt Christine uit. „Zij gaan in hun vrije tijd bijvoorbeeld naar het naaktstrand, de sauna of een naaktcamping. De tweede groep ervaart bloot zijn meer als een lifestyle. Uiteindelijk hebben al die mensen één ding gemeen: ze ervaren allemaal een gevoel van vrijheid.”



Christine Kouman: „Ga een keer naar het naaktstrand en ervaar hoe fijn zwemmen in je blootje kan zijn!”

FOTO ALDO ALLESSIE

Naaktrecreëren is volgens Christine niet heel anders dan alle andere vormen van recreëren. „Het is een misverstand dat je constant bloot moet zijn op een naaktcamping of -strand. Als je het koud hebt, trek je gewoon kleding aan. Op een textielstrand zie je ook mensen met shirts of spijkerbroeken als het koud is, dat is daar niet anders.”

## Sauna

Voor wie wil beginnen met bloot zonnen, heeft Christine enkele tips: „Wij hebben een besloten Facebookgroep genaamd *Zonnen zonder topje*, waar we dit onderwerp bespreken. Ik raad iedereen aan om eens een sauna te bezoeken. Daar zie je allemaal verschillende blote mensen en dus verschillende lichamen en zo wen je aan bloot zijn. Als je een keer op het naaktstrand bent, ga dan even zonder kleding zwemmen. Dan merk je hoe fijn het kan zijn. Belangrijk is vooral dat je jezelf afvraagt wat je ervan weerhoudt om zonder badkleding op het strand te liggen.”

Buiten zijn in je blootje geeft 2,5 miljoen naaktrecreanten en gevoel van vrijheid.

FOTO MARIËL KOLMSCHOT



„Vrouwen vinden hun eigen lichaam vaak niet mooi”



Slipper van Ipanema

## BLOTE VOETJES, GLADDE BENEN EN HOOFD

door Kim Querfurth

Nu het zonnetje voorlopig even blijft, is het ook hoogste tijd om in de zomermodus te komen. Zomerjurk, slippers, gladde benen en zonbescherming: check! Bij dit weer zijn slippertjes het ultieme schoeisel voor de warmte. Goed nieuws: er zijn ook fitflops met een iets steviger zool (al dan niet met hielstrap om ook lekker te kunnen wandelen). En uiteraard zijn er ook teenslippers met een hakje, voor elk wat wils! Ideaal te combineren met zwierige maxi-jurken voor een bohemian effect. Het merk Havaianas heeft dit jaar in samen-

werking met Zara een unieke slipper ontworpen, passend bij de strepen, bloemenprints en zachte tinten van dit seizoen. Gladde benen staan natuurlijk ook op de zomerse *wishlist*. Ontharen met een loeischerp mesje en luchtige scheerschuim is nog steeds de snelste methode. De stoppels dienen zich alleen wel snel weer aan, dus voor de lange termijn optie is het pijnlijke epileren een mogelijkheid, net als waxen of harsen. Een kwestie van even op de tanden bijten, maar dan ben je er ook een paar weken vanaf. Permanent weglaseren is ook een prima



Slipper van Havaianas x Zara