

Het
Borsten
BOEK
Kaat Bollen

Standaard Uitgeverij

© 2012 Standaard Uitgeverij / WPG Uitgevers België nv, Mechelsesteenweg 203,
B-2018 Antwerpen en Kaat Bollen

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
WPG Uitgevers België
Herengracht 370/372
NL-1016 CH Amsterdam

Omslagontwerp: Aksent
Foto omslag en auteursfoto's: Bart Ramakers
Vormgeving binnenwerk: Aksent

Bij het achterhalen van de auteursrechten van de illustraties is met grote zorgvuldigheid te werk gegaan. Mochten er niettemin onvolkomenheden worden geconstateerd, dan zal de uitgever graag op de hoogte worden gesteld.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan de samenstelling van de uitgave werd besteed, kan de redactie of de auteur noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die zou kunnen voortvloeien uit enige fout die in deze publicatie zou kunnen voorkomen.

ISBN 978 90 02 25193 1
D/2012/0034/180
NUR 865



Inhoud

Voorwoord.....	5
Borsten: geleverd in alle vormen en maten.....	6
Borsten: wat zijn ze?.....	16
Van 'Dat mag niet!' tot 'Waarom niet?'	52
Bekende borsten.....	80
De tepel: kers op de taart.....	110
Borsten te kijk.....	142
De verpakking.....	171
Borstkanker.....	194
Borstvoeding.....	212
Mannen en borsten.....	229
Vals spelen? Het mag!.....	259
Het laatste woord... ..	286
Referenties	287
Kaat dankt.....	288



Voorwoord

Een borstenboek. Geef toe: het lijkt een stuk minder choquerend dan dat schaamhaarboek van mij. Maar het is nu eenmaal zo dat de ene helft van de bevolking borsten heeft en dat de andere helft dat fantastisch vindt. Bijna iedereen is er enorm door gefascineerd. Over borsten wordt dan ook een stuk enthousiaster gepraat dan over schaamhaar. Toch ben ik ervan overtuigd dat ik in dit boekje antwoorden geef op vragen waarbij je al ooit (of dikwijls) hebt stilgestaan, maar die je niet durfde te stellen.

Ook heb ik, omdat ik nu eenmaal graag voor enige opschudding zorg, ook in dit boek een aantal taboeonderwerpen aangesneden. Want jawel, ook als het over borsten gaat zijn er zaken waarover angstvallig wordt gezwegen. Zoals gevoelens van opwindning tijdens het geven van borstvoeding, de erotische betekenis van een tepel voor de man of tepelharen bij de vrouw.

Maar meer nog dan dat ik deze taboes probeer te doorbreken, hoop ik dat je door dit boek meer gaat houden van je borsten – of die van je partner. Dat je ze meer gaat appreciëren en er meer van gaat genieten in bed. Borsten blijven een meesterstukje van de natuur, waar we het best zoveel mogelijk gebruik van maken. Ik hoop dus dat de info in dit boekje bijdraagt tot een verbetering van je seksleven. En mocht de tekst geen enthousiasme opwekken, dan doen de plaatjes dit hopelijk wel! Na mijn schaamhaarboek had ik immers nog iets goed te maken...

Geniet ervan!

Laat



Borsten: geleverd in alle vormen en maten

Alle vrouwen hebben ze, bijna alle mannen zijn er
door geboeid. En dat is niet voor niets natuurlijk!
Er zijn er geen twee dezelfde...



U verkiest borsten!

Borsten blijven voor velen onder ons nog steeds iets wonderbaarlijks. En waar het hart (of de bloes) van vol is, daar loopt de mond van over! Door de jaren heen zijn er daarom niet toevallig talrijke benamingen voor borsten ontstaan.

Je houdt nu *Het Borstenboek* in handen en die naam is niet uit de lucht komen vallen. Van alle benamingen die aan deze prachtige uitrusting der vrouwen worden toegekend, verkoos de *HUMO*-lezer de term borsten.

Want jawel, ook voor dit boek heb ik een beroep gedaan op de expertise van de Vlaamse lezer. En dat borsten meer aanspreken dan schaamhaar werd al snel duidelijk: maar liefst 8623 lezers en lezeressen gunden mij een kijkje in hun bloesje! De mannen waren – hoe kan het anders? – uiteraard in de meerderheid, met 5437 ten opzichte van 3186 vrouwen.

Wat bleek? Zowel de mannen als de vrouwen prefereren de naam borsten. Tweeënvijftig procent van de mannen zegt een voorliefde te hebben voor het woord *borsten*. Het enthousiaste *tietenger*oep dat ze zo graag laten horen, komt dus eerder voort uit stoerdoenerij of onder invloed van het gezelschap. Bij de vrouwen geeft zevenenvijftig procent aan het liefst te hebben dat haar borsten ook gewoon *borsten* genoemd worden. Zowel bij de mannen als bij de vrouwen stond het woord *boezem* trouwens op de tweede plaats.

Toch zijn er nog een massa andere, respectvolle, keurige benamingen. Ik noem er slechts een paar: *bos hout voor de deur*, *mijn meisjes* – of *jongens* – *de tweeling*, *buste*, *charmes*, *kussentjes*, *voorgevel*, *balkon*, *(genots)heuveltjes*, *een handje vol*.

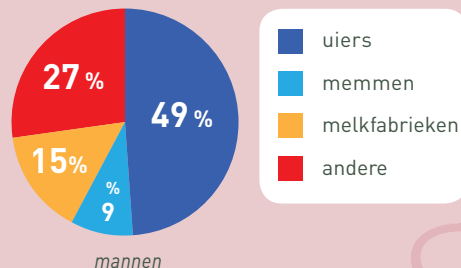
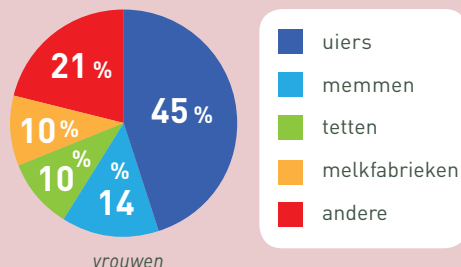


Uiers? Nee, bedankt!

Uiteraard zijn borsten ook vaak inspiratie geweest voor iets minder flatterende benamingen als: *uiers*, *melkfabrieken/melkerij*, *tetten*, *bulten*, *koplampen*, *ballonnen*, *memmen*, *kwaliteiten*, *jetsers*, *tieten*, *karbonkels*, *prammen*, *loezen*, *bumpers*, *theezakjes*, *pluspunten*, *muggenbeetjes*, *veel volk in de statie*...

Bij de vrouwen geeft vijfenveertig procent aan de lelijkste naam voor haar borsten *uiers* te vinden. De top drie wordt vervolledigd door *memmen* (14%), met een gedeelde derde plaats voor *tetten* en *melkfabrieken* (beide 10%). Verbazingwekkend genoeg valt de ergerlijke top drie van de mannen hier redelijk goed mee samen: op één eveneens *uiers* (49%), op twee *melkfabrieken* (15%) en op drie *memmen* (9%). De aversie die mannen voor *tetten* hebben is wel beduidend kleiner.

Er zijn trouwens ook veel creatieve koppels die zelf bijnamen verzinnen voor hun borsten. Het gaat hier echter wel over een minderheid: negen procent van de vrouwen geeft aan een bijnaam te hebben voor haar kroonjuwelen. Terwijl vijftien procent van de mannen gezwind één of meerdere bijnamen uit zijn mouw tevoorschijn tovert. Bijna de helft van de vrouwen (negenenveertig procent) vindt dit belachelijk. Best dus toch maar oppassen, mannen, voor je met koosnaampjes als *Bert en Ernie* komt aandragen!



Een goed gevulde fruitmand

En dan heb ik het hierbij niet eens over de vergelijkingen met fruit of groenten die eveneens legio zijn: je hebt sinaasappels, kokosnoten, appeltjes, erwten of juist meloenen, maar ook bloemkolen, pompelmoezen, druifjes of abrikozen. Je zou van minder honger krijgen!

Volgens de Italiaanse seksuoloog Piero Lorenzoni zou de vorm van de borsten de persoonlijkheid van de vrouw bepalen. Meneer Lorenzoni keek eens goed naar zijn fruitmand én het vrouwelijk schoon en trok enkele merkwaardige conclusies. Zo is hij van mening dat vrouwen met borsten als meloenen van lekker eten houden. Ook zouden deze vrouwen graag verwend worden, maar een potje seks beleefd afslaan. Vrouwen met borsten als grapefruit zouden dan weer verlegen en huiselijk zijn. Degene die gezegend zijn met kersenborsten zouden grappig en intelligent zijn, en bovendien een gezonde interesse in seks hebben.

Waar hij zijn conclusies op baseerde? Geen idee! Deze onderzoeksresultaten zijn dus ook niet echt betrouwbaar, al ben ik er wel zeker van dat de onderzoeker veel plezier beleefd heeft aan zijn research.





Borstenverhalen

Ik vond mijn onderzoek trouwens ook erg boeiend. Veel vrouwen lieten mij ongegeneerd een blik werpen op hun talrijke borstengedachten. Voordat ik verder ga met dit geweldig interessante boek, deel ik graag de meest frappante borstenverhalen met jullie.

'Bij mijn laatste sekspartner had ik 's anderendaags blauwe plekken rondom mijn borsten door zijn hevige grijpklauwen. Zo'n ding vind ik minder leuk.'

'Ik ben pas heel laat borsten beginnen te krijgen. Op mijn zestiende was er nog nauwelijks iets merkbaar. Lange tijd vond ik een beha onnodig, tot mijn moeder mij dwong om er samen met haar een te gaan kopen. Ik ging ervan uit dat er geen beha klein genoeg was voor mij, maar als ik nu naar foto's kijk van mijn zestienjarige zelf zonder beha, met duidelijke tepelaflijning, schaam ik mij kapot. Was mijn mama maar eerder met mij naar de lingeriewinkel gegaan.'

'Ik geef mijn zoontje van één jaar tijdens de middagpauze borstvoeding bij zijn onthaalmoeder. Volwassenen die dan langskomen kijken discreet een andere kant op, maar de rest van de baby's en peuters zit altijd gezellig rond mij mee te genieten van mijn zoontje die drinkt en kijkt uitgebreid naar mijn borsten en wat mijn zoontje hiermee doet. Ik vind het fijn dat ze dit zo natuurlijk vinden, terwijl wij, volwassenen, borsten enkel stiekem en met enige gêne bekijken.'

'Ik heb een Engelstalige partner en hij noemt mijn borsten "konijntjes" omdat op café vrienden hem de uitdrukking "de konijntjes zitten met hun neusje door de draad" hebben geleerd voor wanneer een vrouw stijve tepels heeft. Schattig en verdomd sexy tegelijkertijd!'

'Ik ben helemaal niet tevreden over hoe mijn borsten en tepels eruitzien (borsten te slap, ingetrokken tepels), maar nu ik in totaal al een jaar borstvoeding geef – en er nog een tijdje mee wil verder gaan – kan ik ze wel appreciëren. Ze zien er niet uit, maar ze doen verdorie wat ze moeten doen! Mijn partner is eveneens heel borstvoedingsminded en hij vindt dit helemaal niet aanstootgevend of onerotisch.'

'Een dertigtal jaren geleden was zonnen in monokini redelijk wijd verspreid. Ik vond het zalig en genoot van de steelse blikken en van het zelf bekijken van andere vrouwen in monokini. Ik vond het zalig om topless te zwemmen in de zee en het water en zeewier langs mijn borsten te voelen glijden.'

'In mijn studentenperiode had ik een vriendje dat tijdens het vrijen heel hard in mijn tepels kneep, met blauwe tepels als gevolg. Dit was echt niet aangenaam en ik durfde er toen niets van te zeggen. Net die periode had ik een medisch onderzoek en daarbij werden ook mijn borsten onderzocht. Ik heb toen het smoesje verzonnen dat ik een grote hond had die vaak tegen mij opsprong. Volgens mij wist de dokter dat ik loog en ik schaamde mij verschrikkelijk.'

'Ik ben altijd heel tevreden over mijn borsten geweest, maar toen mijn vriendin een borstvergroting onderging was het voor mij toch even moeilijk, ineens vond ik mijn eigen borsten kleiner en minder stevig!'



'Door borstvoeding te geven aan mijn oudste, is de bevalling van mijn jongste in turboversnelling gegaan. De eerste viel aan mijn borst in slaap. Twee uur later was ik bevallen en lag de tweede te drinken. Borstvoeding rocks!'

'Ik kon vroeger absoluut niet verdragen dat mijn tepels aangeraakt werden. Pas op latere leeftijd kon ik echt opgewonden geraken van het feit dat mijn tepels gestreeld werden. Tepels hebben soms iets van toestaan of afstoten. Ofwel doet het heel veel deugd, ofwel zijn ze te gevoelig en is het irritant als ze worden aangeraakt. De manier waarop er met je tepels omgegaan wordt, bepaalt veel. Héél veel! Het is echt fingerspitzengefühl.'

'Ik ben zesenvieftig jaar en heb een randje A/B-cup, wat dus weinig is, maar ik ben er toch tevreden mee omdat mijn borstjes stevig en gevoelig blijven. Ik zou ze niet willen ruilen voor dikkere borsten. Een gewone stevige B-cup zou wel leuk staan. Geen enkele van mijn liefdespartners heeft ooit een opmerking gemaakt over mijn kleine borstjes, tenzij positieve. Mannen die houden van kleine borstjes bestaan dus zeker.'

'Ik neem mijn borsten soms zelf eens vast als ik in de zetel zit of zo, als ik stress heb of moe ben. Dan voel ik mij rustiger. Dan vraagt mijn man of ik mezelf weer vastheb. Hij kijkt er al niet meer van op.'

'Ik had een lief bij wie mijn borsten totaal ongevoelig waren. Ik dacht dat ik "het" kwijt was, want voordien waren ze altijd zeer gevoelig geweest. Toen het uitraakte en ik met andere mannen sliep, bleken mijn borsten opnieuw even gevoelig. Jaren later belandden deze ex en ik weer in bed. Opnieuw waren mijn borsten totaal ongevoelig bij hem. Heel vreemd. Bij mijn huidige partner zijn ze gelukkig weer heel gevoelig.'

'Sedert ik mijn borstlift en -vergroting liet uitvoeren, voel ik mij een nieuwe vrouw en ben ik trots op mijn "vriendinnetjes". Ze zijn mijn uithangbordje, ook al zijn ze "vals", hoewel ze helemaal niet zo aanvoelen.'

'Ik was superonzeker over mijn borsten, net omdat ze zo afschuwelijk groot zijn. Maar midden in een vrijpartij kreunde mijn ex ooit: "Gij moogt echt zoooo trots zijn op die twee!" Sindsdien heb ik een heel andere kijk op mijn borsten en beseft dat mannen ze heerlijk vinden, ook al vind ik ze zelf niet mooi!'

'Ik was in 1975 een van de eerste Belgische vrouwen die in het openbaar borstvoeding gaf. Dat was in een drinkgelegenheid in Nederland en daar vonden ze dit heel normaal. In België echter mocht het niet wegens "vies" en "aanstootgevend". Borsten zijn er om kinderen te voeden en ze zijn leuk om mee te pronken, maar mensen moeten wel het verschil zien en daar is nog werk aan.'

Niet min, die openheid van de *HUMO*-lezeressen! En goed nieuws, in de rest van dit boek zullen ze je nog meer inzicht geven in hun bloesje...





Borsten: wat zijn ze?

*Diep verscholen...
...maar wat gaat
er onder al dat
moois schuil?*



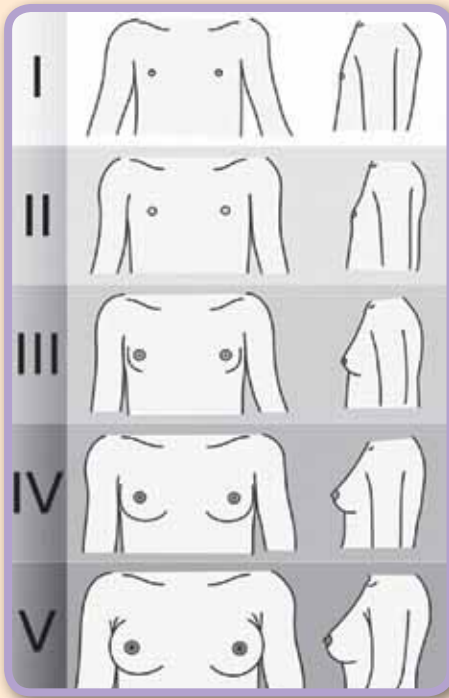
Een lesje biologie





In het *derde stadium* wordt de verdikking van de tepelhof voortgezet: de welving van de borst wordt groter. Ook de diameter van de tepelhof breidt zich verder uit. De borsten nemen in dit stadium voor het eerst een iet of wat vrouwelijke vorm aan.

Specifiek aan deze eerst drie fases is dat eens men een volgende stage bereikt heeft, men niet terugkeert naar een vorige fase. Dit kan wel het geval zijn bij stadium vier en vijf.



In het *vierde stadium* is er sprake van extra vetafzetting: de borst wordt dus groter. Ook gaat de tepel zich verder verheffen waardoor deze 'op' de borst komt te liggen (boven het niveau van de borst zelf).

In het laatste, *vijfde stadium*, wordt het volwassen stadium bereikt: de borst is uiteindelijk uitgegroeid tot een volwassen vrouwenborst. Hierbij valt de verdikking van de tepel vaak weg (al zou deze bij bijna de helft van de vrouwen blijven bestaan). De tepel is hierbij sterk gepigmenteerd en dus eerder donker van kleur.



To grow or not to grow, that's the question!

Gemiddeld begint de borstontwikkeling rond de leeftijd van tien jaar en duurt het vier en een half jaar vooraleer je het langverwachte vijfde stadium bereikt.

Deze groeispurt kan samengaan met groeipijnen, wat op zich normaal is. Gelukkig heeft niet elk meisje hier last van. Oplossingen voor deze pijn zijn er helaas niet. Je borsten warm houden met een warm kersenpitkussentje of een warm bad kan de pijn wel wat verlichten.

Al zal het toch vooral het denken aan het eindresultaat zijn dat de pijn wat verzacht.



Er is overigens geen direct verband tussen de groei van de borsten en de eerste menstruatie. Het is dus niet zo dat je borsten stoppen met groeien wanneer je voor het eerst menstrueert. Gemiddeld krijgen meisjes hun regels voor het eerst als ze zich in

Tannerstadium vier bevinden (62% van de meisjes), en hun borsten zich dus nog verder gaan ontwikkelen.

Wel is het groeien van de borsten iets dat zich vroeg in de puberteit voordoet, terwijl de eerste menstruatie eerder laat in de puberteit voorkomt.



Help! Ik krijg tieten!

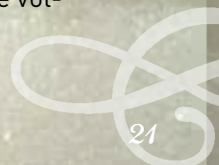
Meisjes kijken vaak heel verschillend aan tegen het krijgen van borsten: voor de een kan het niet snel genoeg gaan, voor de ander hoeft het allemaal niet zo.

Hoe moeilijk sommige meisjes het hebben met dit stukje 'vrouw worden', wordt mooi geïllustreerd in 'Het Tietenlied' van Kinderen Voor Kinderen:

'Ik zat in bad
Gewoon in bad
Een beetje met het sop te klieren
Je weet wel, met die vlokken schuim
M'n buik en schouders te versieren
Voel ik ineens twee kleine bobbels
Waar volgens mij eerst nog niks zat
Niet veel, maar toch, 't zijn echt twee hobbels
En dat hoort niet, ik hoor plat
Dus sinds een uur ben ik nu niet meer te genieten
Help! Help! Help! Help! Ik krijg tieten!



Uit een Engels onderzoek blijkt dat zesenvijftig procent van de vrouwen blij was toen ze borsten kreeg, drieëndertig procent vond het gênant en vierentwintig procent van de vrouwen schaamde zich. Tien procent van de vrouwen gaf aan dat ze zich echt ongelukkig voelde toen ze borsten kreeg. Gelukkig zijn de meeste vrouwen wel redelijk gelukkig met hun borsten, zodra die volgroeid zijn. Maar daar gaat natuurlijk een tijdje over!



De jeugd van tegenwoordig

Vandaag de dag beginnen de borsten van meisjes trouwens eerder te groeien dan enkele decennia geleden, ongeacht hun genen...

Uit een grote Kopenhaagse studie kwam naar voren dat waar meisjes tien jaar geleden gemiddeld 10,88 jaar waren bij het merkbaar groeien van de borsten (Tannerstadium 2+), meisjes tegenwoordig gemiddeld 9,86 jaar zijn. Een heel stuk vroeger dus.

Ongeveer vijftien procent van de meisjes wereldwijd zou op zevenjarige leeftijd al borstgroei vertonen!

Een deel van de verklaring hiervan is dat meisjes tegenwoordig met meer overgewicht kampen. Dit hangt voor een deel samen met armoede. Hoe armer men is, hoe sneller men zijn toevlucht zoekt in goedkope, vetrijke producten. En hoe meer ongezond vet je eet, hoe meer je bijkomt, hoe sneller je borsten ontwikkelt.

Dit is echter niet de enige reden waarom jonge meisjes sneller borsten krijgen, al zijn andere redenen voorlopig nog niet zwart op wit bewezen. De huidskleur zou een rol kunnen spelen, want de leeftijd waarop de puberteit inzet bij zwarte meisjes ligt lager dan bij blanke meisjes. Bovendien is het verschil in de start van de borstontwikkeling bij zwarte meisjes tussen nu en tien jaar geleden ook nog eens een stuk groter dan bij blanke meisjes.

Op zich worden de borsten van een meisje trouwens niet pijngevoeliger door de groei of puberteit. Wel is het zo dat de tepels en borsten van een meisje gevoeliger worden na de puberteit. Terwijl er voor de puberteit geen verschil is tussen de gevoeligheid van de tepels bij jongens en meisjes is dit na de puberteit duidelijk wel het geval: gemiddeld genomen zijn de tepels en borsten van meisjes dan veel gevoeliger dan die van jongens.

De gevoeligheid van borsten is trouwens niet constant, maar hangt samen met je maandelijkse cyclus. De eerste twee weken van de cyclus zijn borsten minder gevoelig, rond de eisprong zijn ze gevoeliger en tijdens de menstruatie neemt de gevoeligheid weer af. Maar ook gedurende een vrouwenleven verschilt de gevoeligheid: een kleinere gevoeligheid voor de puberteit, een grotere gevoeligheid tijdens de puberteit en een zeer grote gevoeligheid tijdens de zwangerschap. Na de menopauze neemt de gevoeligheid wat af, maar ze verdwijnt gelukkig nooit helemaal.

Het mag niet verbazen dat de tepels het gevoeligste deel van de borst worden en blijven (zie ook pagina 118).



Het is dus een heel proces, dat krijgen van borsten.

Maar waarom doet de natuur zoveel moeite om de vrouwtjes van de mens hiermee uit te rusten? Hebben we die borsten echt enkel gekregen omdat ze zo aangenaam zijn om naar te kijken en om te tonen dat we lichamelijk volwassen zijn?

Met dank aan de man

Aangezien mensen ook zoogdieren zijn, is de belangrijkste functie van borsten meteen duidelijk: dankzij hun borsten en de melk die erin geproduceerd wordt, kunnen vrouwen hun jonge kinderen voeden.

Toch is het opvallend dat vrouwelijke borsten hun hele leven 'gezwollen' zijn en blijven. Dit is bij geen enkel ander zoogdier (zelfs niet bij de mensapen!) het geval. Het is zo dat bij zoogdieren de borsten normaal enkel opzwellen wanneer er melk in zit (dus wanneer het vrouwtje zwanger is of redelijk recent een kleintje gekregen heeft). Nadat de periode van zogen afgerond is, nemen de borsten hun normale, platte vorm weer aan.

En zelfs wanneer de borsten bij zoogdieren toch opgezet zijn door deze borstvoeding, dan nog is de zwelling lang niet zo mooi rond als bij de mens.

Maar hoe komt dat dan? Waarom lopen vrouwtjes van de mensensoort na hun puberteit wel hun leven lang rond met deze indrukwekkende 'zwellingen', zwanger of niet, of ze nu een baby zogen of niet?

Dit verschil is volgens de bekende zoöloog Desmond Morris te verklaren door het feit dat borsten bij andere zoogdieren enkel en alleen deze ouderlijke functie hebben. Borsten dienen bij hen om te zogen, punt uit.



Menige man zal echter bevestigen dat dit bij de mens niet het geval is. Bij de mens is de seksuele functie van de borsten bijna belangrijker geworden dan de biologische functie ervan. Of, zoals Morris zegt: 'Zelfs een non heeft gezwollen borsten, ook al zullen die nooit worden gebruikt voor het doel waarvoor ze bedoeld zijn.'

Hoewel er door feministen talrijke verklaringen opgesomd zijn om te bewijzen waarom menselijke borsten zo rond zijn (zoals: 'het vetweefsel houdt de melk warm' of 'het vetweefsel dient als opslagplaats van vet in tijden dat voedsel schaars is'), kunnen deze allemaal gemakkelijk weerlegd worden. Als het vet diende om de melk warm te houden, was de zwelling van borsten enkel nodig tijdens het geven van borstvoeding. En wanneer borsten gewoon een 'vetopslagplaats' zouden zijn, zouden mannen ze ook hebben. Conclusie is dus dat, al de feministische inspanningen ten spijt, onze borsten vooral zijn wat ze zijn om mannen op te winden.

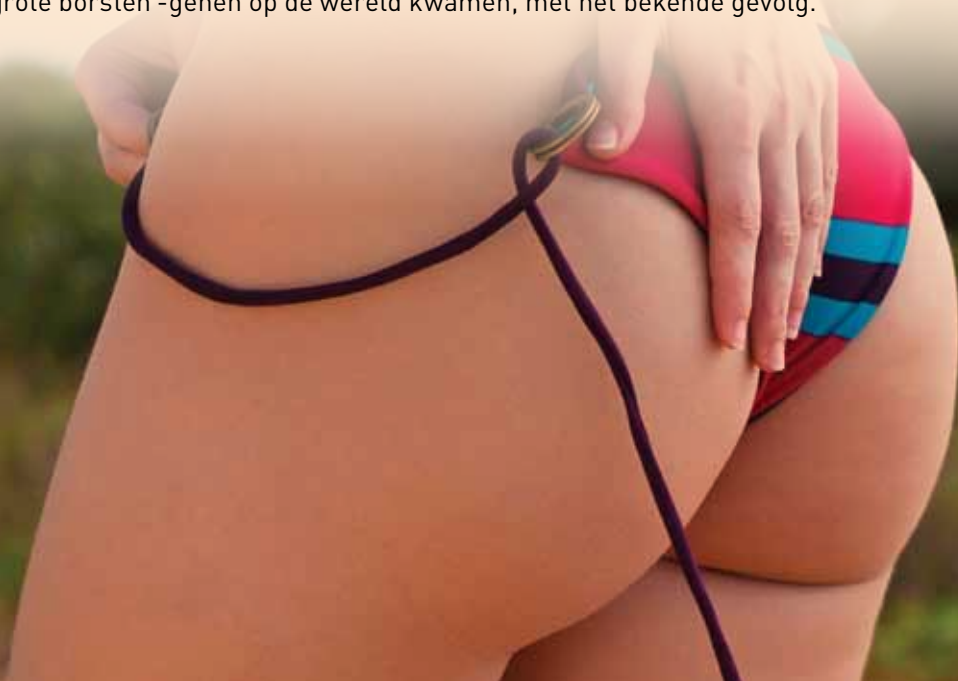


Schat, staar nog maar wat!

Dat vrouwen 'permanente' borsten ontwikkeld hebben, komt vermoedelijk omdat wij als ontwikkelde mensapensoort rechtop zijn gaan lopen. Hierdoor is het voor die arme mannen een stuk moeilijker om de seksuele signalen, die andere primaten met hun achterste uitzenden, op te vangen. Daarom heeft de natuur ons na enige tijd voorzien van twee 'nepbillen', die voor een rechtop lopende soort heel wat strategischer geplaatst zijn. Nu valt er namelijk niet meer naast te kijken.

Als je het zo bekijkt zijn eigenlijk alle 'billenmannen', ook 'borstenmannen'!

Mannen werden dus meer aangetrokken door vrouwen met grotere borsten, waardoor ze ook meer met deze vrouwen gingen paren. De seksuele selectie die hierop volgde, had als effect dat er steeds meer vrouwtjes met 'grote borsten'-genen op de wereld kwamen, met het bekende gevolg.



Een andere theorie ziet in onze permanent opgezwollen borsten een trucje van de natuur om mannen dagelijks in ons geïnteresseerd te houden. Bij de meeste zoogdieren zwellen de borsten namelijk wat op tijdens de eisprong. Voor de mannetjes is dit een signaal om met het verleidingsritueel te starten en zo snel mogelijk te paren. Maar doordat onze borsten elke dag uitgezet zijn, kan een man niet aan haar uiterlijk zien of een vrouw haar eisprong heeft. Helaas! Hij zal dus genoodzaakt zijn om voortdurend zijn best te doen en regelmatig met haar te paren als hij haar wil bevruchten. Die arme mannen toch!

Borsten vervullen overigens in de eerste plaats een rol als visuele seksuele prikkel en daarna pas als seksuele tastprikkel. Af en toe eens naar de mooie borsten van een toevallige voorbijgangster staren is biologisch dus een must!

Uit Nederlands onderzoek blijkt dat vrouwen het ook helemaal niet zo erg vinden wanneer mannen steeds een blik op hun boezem werpen: vierendertig procent van de vrouwen beschouwt dit zelfs als een regelrecht compliment! Zeven procent van de vrouwen vindt het daarentegen vervelend als hun borstpartij overmatige aandacht krijgt.

Al zullen hierbij waarschijnlijk ook de manier waarop (van een waarderende blik tot kwijlend staren) én de man die zich hieraan waagt (van een adonis tot de opdringerige krantenverkoper) belangrijk zijn.

Laat deze onderzoeksresultaten dus geen vrijgeleide zijn om plotsklaps in een neanderthaler te veranderen en enkel nog tegen de borsten van een vrouw te spreken.

De steeds evoluerende borst

Hoewel borsten dus een sterk seksueel signaal uitzenden, wil dit niet zeggen dat mannen enkel en alleen op een goed gevulde voorgevel vallen. Op het vlak van voorkeur zijn er veel persoonlijke verschillen: de één heeft liever een bescheiden kinderhandje vol, de ander heeft liever wat overschot.

Mijn *HUMO*-mannen gaan trouwens voor de gulden middenweg. Negenenveertig procent verkiest een C-cup, drieëntwintig procent gaat voor de B-cup en zestien procent kan een D-cup ten zeerste smaken. 'Groot is beter' gaat dus zeker niet op voor de gemiddelde, Vlaamse man. Eén procent van de mannen verkiest zelfs een A-cupje en acht procent zegt dat de cupmaat voor hen niet uitmaakt.

Waarschijnlijk speelt bij de beoordeling van een mooie borst overigens niet alleen de grootte een rol. Ook de schommelende beweging die borsten bij het bewegen maken (als ze niet ingesnoerd zijn in een beha) zou aantrekkelijk zijn voor mannen. Verder is er nog een belangrijke rol weggelegd voor de stevigheid van de borsten. De meeste mannen verkiezen een pronte, stevige borst, omdat dit geassocieerd wordt met jeugdigheid en dus ook met vruchtbaarheid.

Op het vlak van stevigheid onderscheidt Desmond Morris trouwens zeven, zeer herkenbare, stadia van de vrouwenborst, namelijk:

1. *De tepelborst van de jeugd*, waarbij alleen de tepel wat verhoogd is.
2. *De ontluikende borst van de puberteit*.
3. *De puntige borst van de adolescente vrouw*.
4. *De stevige borst van de jongvolwassene*. Tussen de twintig en dertig jaar krijgt de borst zijn meest halfronde vorm. De borst is wel groot, maar hangt nog niet.

5. *De volle borst van het moederschap.*
6. *De zakkende borsten van de middelbare leeftijd.* In deze fase gaan de borsten meer doorhangen onder hun eigen gewicht.
7. *De hangende borsten van de ouderdom.* In de laatste fase is de elasticiteit van de huid een stuk minder, en hebben de borsten ook het meest te lijden onder de zwaartekracht, die al ettelijke jaren haar werk doet.



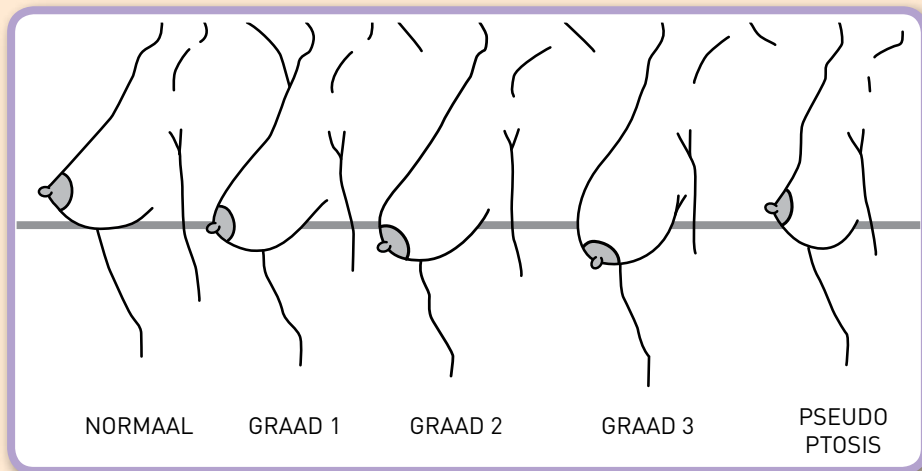
Stalactieten, toch?

Borsten die gaan hangen (of ptosis voor de wetenschappers onder jullie), is dus een heel normaal gevolg van het ouder worden. Gevolg hiervan is dat het borstweefsel lager gaat hangen en de tepel naar onder gaat wijzen.



Denk hierbij aan het bekende geheugensteuntje om het onderscheid te maken tussen stalactieten en stalagmieten. Het zijn de tieten die hangen.

Er zijn verschillende graden van ptosis. Deze volgen elkaar op, maar het is niet zo dat deze sowieso het beginpunt en eindpunt van de gemiddelde borst aangeven.



De mate waarin de borst gaat hangen is namelijk van een groot aantal factoren afhankelijk. De belangrijkste factor hierbij is overduidelijk de leeftijd. Maar dingen die er zeker ook geen goed aan doen zijn voorbestemmende genen, roken en het aantal zwangerschappen dat de vrouw gehad heeft. Ook een hoge BMI heeft, heel logisch, een nadelig effect op het hangen van de borsten. Bij zwaardere vrouwen verloopt dit natuurlijke proces sneller, bij magerdere vrouwen juist trager.

Ook gaan grotere borsten sneller hangen dan kleinere. De uitroep: 'Ach, die van mij zijn misschien klein, maar ze zullen later tenminste niet zo hangen!' is dus niet enkel zelftroost of relativering, maar klopt ook als een bus(te)!

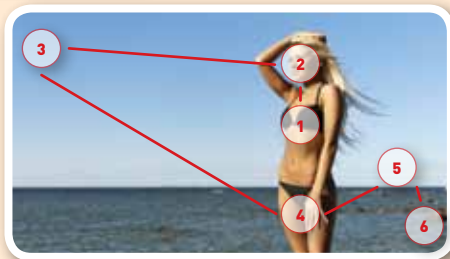
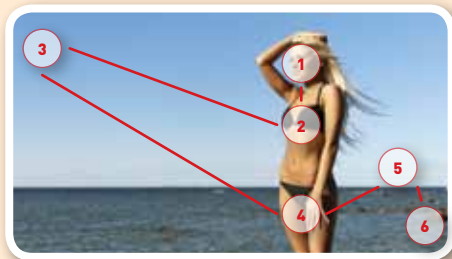
Hoewel mannen biologisch gezien een voorkeur hebben voor pronte, niet erg hangende borsten, zijn er schijnbaar toch ook veel mannen die hangborsten prefereren. Zo is er een zeer uitgebreid aanbod van 'Saggy tits'-porno. En dat er een groot aanbod is, bewijst vooral dat de vraag hiernaar ook groot is!

In het oog springende borsten

Gelukkig zijn onze mannen sinds de oertijd enigszins geëvolueerd, waardoor buiten die wonderbaarlijke boezem (in al zijn grootte en stevigheid) nog andere dingen meespelen bij de beoordeling van een mogelijke (seks)partner. Zo komt uit onderzoek naar voren dat mannen, wanneer ze een foto van een mooie vrouw zien, eerst naar haar gezicht kijken en pas daarna naar haar boezem. Vrouwen daarentegen zouden juist wel eerder naar de borsten kijken, en pas dan naar het gezicht.

Er bestaat echter ook onderzoek dat deze conclusie tegenspreekt en waaruit blijkt dat zowel mannen als vrouwen eerst naar de borsten kijken.

Ik zou er een eed op durven zweren dat dit ook wel te maken zal hebben met het soort foto's dat ze bij deze onderzoeken gebruiken. De ene boezem is al wat meer het bekijken waard of in het oog springend dan de andere, of niet?



Vijf procent van de mannen komt er trouwens voor uit dat borsten voor hem cruciaal zijn bij de partnerkeuze. De meeste mannen uit mijn onderzoek zijn hier net iets genuanceerder in. Drieënzestig procent zegt dat borsten wel enigszins meespelen bij de partnerkeuze ('Mooie borsten zijn een belangrijke pro bij mijn partnerkeuze'), maar tweeëndertig procent van de mannen geeft aan dat borsten onbelangrijk zijn bij het kiezen van een partner.

Hoe het ook zit, het blijft een feit dat borsten kijken een plezierig tijdverdrijf is, waardoor het ook een grote plaats in onze cultuur inneemt (zie ook pagina 142). Vandaar dat borsten en hoe ze eruitzien, belangrijk zijn voor de gemiddelde vrouw. Zeker het maatje (of de maat) ervan wil een vrouw wel eens hoofdbrekens bezorgen. Verandert die maat nu nog, of moet men het levenslang doen met de afmetingen waarmee men na de puberteit uitgerust is?

Zodra je de puberteit achter de rug hebt (en wanneer dat is, verschilt van persoon tot persoon), zijn je borsten normaal volgroeid. Wanneer borsten daarna nog veranderen van grootte is dit te wijten aan:

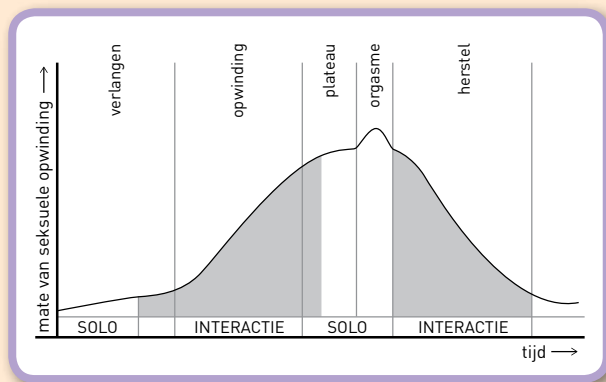
- ☞ **een verandering in hormonen**, bijvoorbeeld door het nemen van de pil, hormonale medicijnen (bijvoorbeeld tegen acne) of zwangerschap.
- ☞ **een verandering in je gewicht**: wanneer je veel bijkomt is er een grote kans dat ook je borsten mee evolueren. Omgekeerd is dit natuurlijk ook vaak het geval.
- ☞ **plastische chirurgie** (zie ook pagina 273).

Wanneer je geen hormonale anticonceptie neemt, hebben je normale hormonen trouwens ook een invloed op de grootte van je borsten. Ze worden namelijk groter in de tweede helft van je cyclus. Een verschil dat wel 100 ml kan bedragen! Soms vindt er echter nog een indrukwekkendere, spontane borstvergroting plaats.

De gratis borstvergroting

Dat de tepel stijf kan worden wanneer een vrouw opgewonden is, is algemeen geweten. Maar dat ook de borst zelf enthousiast reageert bij opwinding, is minder bekend.

Algemeen onderscheiden seksuologen verschillende fases in de seksuele responscyclus. Deze fases zijn verlangen, opwinding, plateau, orgasme en herstel. De eerste fase van het verlangen duidt op de zogenaamde goesting: zin hebben om iets seksueels te doen. De tweede fase gaat hierop verder: opwinding kan namelijk het gevolg zijn van verlangen en is het lichamelijk en geestelijk klaar zijn voor seks. Opgewonden zijn dus. De derde fase, de plateaufase, komt nadat de opwinding een tijdje gestegen is. Je gaat immers niet zomaar van opwinding naar orgasme! Dat zou wat te gemakkelijk zijn. Met de juiste stimulering komt men echter wel in de plateaufase terecht, van waaruit men een orgasme kan krijgen. Hierna volgt hopelijk het orgasme. Daarna volgt de laatste fase, die van het herstel. In deze fase herstelt het lichaam zich weer van de seksuele inspanning.



Je borsten doen tijdens een aantal van deze fases uitzonderlijke inspanningen. Tijdens de opwindingsfase worden de tepels vaak stijf. Ook de tepelhof wordt wat groter en dikker. De borsten worden groter door de toegenomen bloedsomloop. In

de plateaufase zijn de tepels maximaal stijf. De tepelhof wordt ook groter. De borsten bereiken hun maximale grootte. Dit kan een toename van maar liefst twintig tot vijfentwintig procent inhouden. Heel wat extra borst dus, en wel gratis! Tijdens de plateaufase nemen de zwelling van de tepelhof en de stijfheid van de tepel snel af. Het extra borstvolume verdwijnt echter slechts langzaam. In plaats van een borstvergroting zou je dus ook een dagelijkse portie seks kunnen overwegen!

Lola (30): 'Zeker bij het voorspel vind ik het belangrijk dat mijn borsten gestreeld en gelikt worden, dat mijn vriend ze in zijn mond neemt en er zachtjes dingen mee doet waardoor ik vuurwerk in mijn hoofd krijg.'

Sam (28): 'Mijn borsten zijn een groot stuk van mijn seksualiteit. En heel gevoelig, op een prettan

Vakantieadvies

Borsten worden van nature steeds groter. Daar waar vijftig jaar geleden de gemiddelde Britse maat nog een 85B was, is dat nu een 85C. In sommige landen liggen deze gemiddelden tegenwoordig zelfs nog hoger!

Wereldwijd hebben negroïde vrouwen de grootste borsten, gevolgd door de blanke vrouwen. Aziatische vrouwenborsten zijn over het algemeen gewoon fijn en klein, net zoals zij zelf.

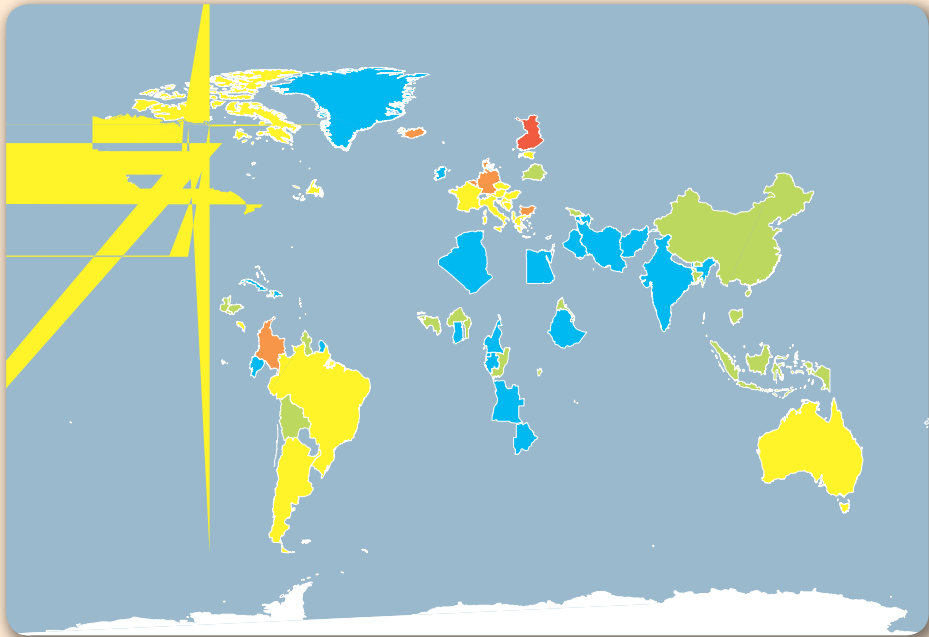
Wanneer je als borstenliefhebber/-ster op vakantie gaat, hoef je je reisbestemming dus niet meer enkel te laten afhangen van het plaatselijke weer! Volgende kaart toont waar de grootste of net kleinste (het is maar net wat je leuk vindt natuurlijk!) gespot kunnen worden.

Volgens een website die lingerie verkoopt zou vier op de tien Nederlandse vrouwen een D-cup of groter hebben, terwijl dit bij de Belgische dames 'slechts' achtentwintig procent zou zijn. Uiteraard kunnen deze gegevens vertekend zijn en raad ik de nieuwsgierigen onder jullie aan eerder zelf een veldonderzoekje te doen.

Feit blijft in elk geval dat grote borsten meer en meer mainstream worden. Dit gegeven wordt ook weerspiegeld in het steeds groter worden van de behamaten. Daar waar de meeste lingerie merken enkele decennia geleden maar tot een C-cup gingen, zijn tegenwoordig ook D- en E-cups relatief makkelijk verkrijgbaar.

Ook de *HUMO*-lezeressen zijn niet slecht bedeed. Negen procent van hen heeft een A-cupje, dertig procent is gezegend met een B-cup. Zesentwintig procent van hen heeft een C-cup en maar liefst eenentwintig procent moet beha's kopen in een cup D. Wie goed heeft gerekend, weet dat veertien

procent een E-cup met zich meedraagt (negen procent), of buitenmatig be-
deeld is (vijf procent). Boeiende vrouwen dus, die *HUMO*-lezeressen!



Voor mij een glaasje kraantjeswater

Voor deze massale 'spontane' borstvergrotingen zijn verschillende verklaringen.

De belangrijkste reden hiervoor is simpelweg het feit dat vrouwen tegenwoordig een stuk groter én zwaarder zijn dan vroeger. Deze groei beperkt zich uiteraard niet enkel tot de lengte en de omvang, maar laat zich ook merken op het gebied van borstgrootte.

Toch is de stijgende lengte en gewicht van de hedendaagse vrouw niet de enige verklaring. Belangrijk hierbij is vermoedelijk ook de BMI (de Body Mass Index, die de verhouding tussen gewicht en lengte aangeeft). De BMI van de huidige generatie is een stuk hoger dan die van vorige generaties, wat duidelijk maakt dat de huidige vrouwen zwaarder zijn en meer vet hebben. Omdat borsten grotendeels uit vetweefsel bestaan is het logisch dat vrouwen met een hogere BMI ook grotere borsten hebben.

Een belangrijke rol is echter ook weggelegd voor hormonen. Enerzijds bevat het vrouwelijk lichaam tegenwoordig meer oestrogenen (vrouwen krijgen op jongere leeftijd hun menstruatie, hebben vaker hun regels...) en anderzijds nemen veel vrouwen tegenwoordig ook hormonale anticonceptie (zoals bijvoorbeeld de pil).

Door dit enthousiaste pilgebruik komen er trouwens ook meer vrouwelijke hormonen in het leidingwater



terecht. Onderzoek van tien jaar geleden toonde bijvoorbeeld aan dat het water in de Schelde op sommige momenten vijftig tot honderd keer (jawel!) zoveel oestrogenen bevatte als water in het buitenland. Te verwachten valt dat deze concentraties in de laatste jaren enkel nog gestegen zijn.

Overigens zou kraantjeswater niet de enige manier zijn waarop we extra hormonen binnenkrijgen. Ook vlees en melk (dikwijls afkomstig van zwangere koeien) bevatten vaak oestrogenen. En dan hebben we het alleen nog maar over de 'natuurlijke' vrouwelijke hormonen, want er zijn ook talrijke synthetische oestrogenen, die bijvoorbeeld terug te vinden zijn in pesticiden, plastic en bewaarmiddelen.

Bovendien is ook de invloed van alcoholconsumptie niet te onderschatten. Als je veel alcohol drinkt, moet je lever een stuk harder werken, waardoor deze het een stuk moeilijker heeft om de oestrogenen te filteren. Hierdoor kunnen deze uiteraard meer invloed uitoefenen.



Aan al deze hormonen worden vanzelfsprekend niet enkel vrouwen blootgesteld, ook mannen kunnen hiervan de 'dupe' zijn (zie ook pagina 237).



Het is niet altijd eerlijk verdeeld

Nu we het toch over de grootte van borsten hebben: deze kan niet enkel verschillen van persoon tot persoon, maar ook bij één persoon. Meer nog, het is zelfs heel normaal dat een van de borsten iets groter (of kleiner, het is maar hoe je het bekijkt!) is dan de andere. Ook de hoogte van de borsten of de grootte en plaatsing van de tepels kunnen verschillen.

Op zich is dit helemaal niets om je zorgen om te maken. Borsten zijn haast nooit perfect symmetrisch. Meestal is de linkerborst de grootste (in zeventig tot tachtig procent van de gevallen). Waarom dit zo is, is nog niet verklaard. Vermoedelijk heeft dit te maken met het feit dat ook het hart zich links bevindt, waardoor de linkerborst beter voorzien zou worden van bloed. Het is in elk geval zo dat dit niets te maken heeft met links- of rechtshandig zijn.

Het feit dat Hunkemöller (een groot lingerieconcern) een hele tijd een beha heeft verkocht die geschikt is voor twee verschillende borsten (de 'Two Some') toont aan hoe normaal het is om een (beperkt) grootteverschil tussen je borsten te hebben. Biologisch gezien is het trouwens helemaal niet erg om een verschil in borstgrootte te hebben: het is niet gevaarlijk voor de gezondheid en wijst ook niet op een ziekte.

Vaak is dit verschil in grootte niet erg opvallend en dus ook helemaal niet storend voor de vrouw of haar partner. In sommige gevallen echter kan het verschil tussen de borsten wel één of meerdere cupmaten zijn. Wanneer dit zo is tijdens de puberteit is dit niet meteen een reden tot paniek: de kans is groot dat het verschil zichzelf uiteindelijk corrigeert. Wanneer je na de puberteit echter nog met een groot verschil zit, kun je – als je dat nodig of wenselijk vindt – je beha opvullen of voor een drastischere oplossing, namelijk plastische chirurgie kiezen.

Haar noch pluimen... Of meestal toch!

Een klein verschil in grootte of plaatsing van de tepel is dus normaal, een groot verschil al iets minder. Hetzelfde zien we terug op het vlak van beharing.

Het feit dat mannen wel nog vaak met een behaarde bast rondlopen, is evolutionair alweer redelijk simpel te verklaren. Zoals eerder gesteld is jeugdigheid (en dus vruchtbaarheid) een zeer belangrijk kenmerk bij vrouwen. Mannen die zich voortplanten, doen dat bij voorkeur met een jong, vruchtbaar iemand, zodat de kans op nakomelingen het grootste is. In de oertijd, toen we met zijn allen een stuk behaarder waren dan nu, was dit ook het geval. Weinig beharing werd daar, volgens professor gedragsbiologie Mark Nelissen, geassocieerd met jeugdigheid, want jonge mensen hadden toen minder beharing dan ouderen (iets wat je bij chimpansees bijvoorbeeld ook kunt zien). Vrouwtjes met minder beharing hadden dus meer voortplantingskansen, waardoor hun genen ook meer doorgegeven werden. Vandaar dat de huidige vrouw relatief haarloos is. En de weinige haartjes die ons lichaam nu nog (ont)sieren, verwijderen de meeste vrouwen liefst zo vlug mogelijk, juist om dit jeugdige, haarloze ideaal in stand te houden.

Bij mannen heeft de evolutie dit huzarenstukje niet geleverd omdat mannen niet jong en jeugdig moeten zijn om hun voortplantingskansen te vergroten: machtig en krachtig zijn was belangrijker dan jong zijn. Vandaar dat de meeste mannen wel nog een bosje borsthaar hebben en vrouwen niet. Of, zoals professor Nelissen, het zo treffend uitdrukt: 'Gladgeschoren dames zijn biologie, dito heren zijn cultuur.'



Wat ruist daar in het struikgewas...

Een beetje beharing op de vrouwenborst is niet abnormaal. Tenslotte hebben wij mensen over ons hele lichaam een, meestal lichte, beharing (vellus-haartjes), en die groeit dus ook op de borsten.

Enkele wat meer uitgesproken haartjes (langer en donkerder) kunnen echter ook voorkomen, en zullen normaal rond de tepelhof staan omdat ze groeien uit de vetkliertjes in de tepelhof. Meestal is deze tepelbehairing te wijten aan een licht hormonaal onevenwicht (wat te veel 'mannelijke' hormonen). Dit onevenwicht kan verschillende oorzaken hebben: genetisch, stress, anticonceptie, medicatie, zwangerschap...

Wanneer je je aan deze haartjes stoort en de oorzaak van deze ongewenste beharing moeilijk weg te nemen is, zijn de haartjes relatief gemakkelijk (doch helaas niet pijnloos!) te verwijderen met een pincet.

Het kan zijn dat de haartjes hierna de neiging hebben om naar binnen te groeien: ga er dan vooral zelf niet aan prutsen maar ga ermee naar je huisarts.

Wanneer het overgewicht van mannelijke hormonen erg groot is en resulteert in overmatige beharing op 'mannelijke' plaatsen, spreekt men van hirsutisme. Het borsthaar is bij vrouwen met hirsutisme vaak ook een stuk uitgesprokener. Wanneer je hiermee zit, ga je ook het best naar je arts om samen op zoek te gaan naar de oorzaken en eventuele oplossingen voor dit fenomeen.

De ideale borst

Het spreekt voor zich dat een bosje haar niet thuishoort in het ideale beeld van de borst.

En wat het ideale beeld van een borst is, verschilt gelukkig van persoon tot persoon. Of tenminste, daar ga ik toch van uit.

Plastisch chirurg Patrick Mallucci daarentegen deed enkele jaren intensief onderzoek naar 'de perfecte borst' en baseerde zich hiervoor op een langdurige observatie en computermeting van honderd zogenaamde *Page three girls*, topless dames die traditioneel op de derde pagina van de Britse tabloids prijken. Hij had hiermee in elk geval een mooi excuus om deze dames wel erg nauwgezet te bestuderen: 'Maar het is voor het werk, schat!'

In elk geval kwam hij voor de ideale borst uit op de volgende formule:

- ω Het deel van de borst onder de tepel moet tien procent groter zijn dan het deel erboven: 45 procent van de borst moet boven de 'tepel-meridiaan' (de horizontale lijn van tepel naar tepel) zitten, 55 procent eronder.
- ω De tepel moet opwaarts gericht zijn in een hoek van 20 graden.
- ω De borst moet boven de tepel vlak zijn of zelfs lichtjes hol (concaaf), maar eronder voluptueus bol. Druppelvormig dus.

Kelly Brook, een adembenemend lingeriemodel, zou volgens deze redenering de trotse bezitster zijn van een stel ideale borsten. Al zullen de meeste mannen deze ingewikkelde formule niet nodig gehad hebben om tot dezelfde conclusie te komen!



Leve de diversiteit

Uiteraard dienen er toch enige kanttekeningen geplaatst te worden bij deze prachtige wiskundige formule.

Dr. Patrick Mallucci is immers een plastisch chirurg: dat hij deze formule mogelijk gebruikt om vrouwen aan een vernieuwde (verbeterde?) boezem te helpen, is één ding. Maar om deze formule nu ook te gebruiken om een waardeoordeel over andere borsten te vellen, is een stap te ver.

Wanneer iedereen perfecte borsten zou hebben, of toch borsten die in zijn ogen voor perfect doorgaan, zou de wereld toch een stuk saaier zijn. Verder zit de charme van iemand van wie je houdt toch niet in wat haar perfect maakt, maar juist in wat haar speciaal of uniek maakt, toch?



Verder is het opvallend dat dokter Mallucci met geen woorden rept over de tepels, terwijl hun rol bij het uitzicht van een borst toch niet onderschat mag worden: zonder ideale tepel geen ideale borst, of wel? En wat die ideale tepel dan wel mag wezen? Tja, dat is weer een heel andere discussie!

Uit een Nederlands onderzoek blijkt trouwens dat vrouwen best tevreden zijn over hun borsten: we hebben dus geen formule nodig om de vrouwen wat onzekerder te maken. Wat zou dat een zonde zijn!

Uit dit onderzoek komt naar voren dat tweeëndertig procent van de vrouwen haar borsten een zeven op tien, een onderscheiding dus, geeft. Nog eens dertig procent geeft haar borsten maar liefst een acht op tien!

Bovendien zeggen zevenenveertig procent van deze vrouwen dat deze waardering er altijd al geweest is. Hierbij zijn het vooral de grootte en de vorm van hun borsten waar vrouwen blij van worden. Over de slapheid en hangende borsten is zesendertig procent het minst tevreden.

Deze resultaten doen dus vermoeden dat vrouwen liever voor de 'potloodtest' zouden slagen, dan te voldoen aan Meneer Malluci's formule.

De potloodtest

De potloodtest is een relatief eenvoudige test om te kijken in welke mate je borsten hangen. Het enige wat je ervoor moet doen, is je beha uitdoen en onder elke borst een potlood steken. Valt het potlood op de grond, dan ben je gezegend met erg pronte borsten. Blijft het potlood echter mooi op zijn plaats steken, dan geeft dit aan dat je borsten toch minstens een beetje hangen. Niet dat dit erg hoeft te zijn, maar veel vrouwen vinden de ideale borst toch een borst die de potloodtest doorstaat.

Hoe je meisjes graag zien?

Maar uiteraard is deze test ook niet heiligmakend. Want hoe je borsten er ook uitzien, het is belangrijk om ze graag te zien. Je moet er immers nog een tijdje mee verder en je kunt er zoveel plezier aan beleven.

Bovendien heeft bijna elke vrouw wel iets over haar borsten op te merken: ze zijn te groot of juist te klein, ze hangen een beetje of de tepel is niet roze genoeg. Ach, als je iets wilt vinden om over te klagen op borstengebied, vind je altijd wel wat! En dat is jammer.

Maar zoveel vrouwen, zoveel borsten, zoveel meningen.

Liria (25): 'Ik heb een hele weg afgelegd met mijn borsten. Ik heb moeten leren om ze graag te zien. Een hele tijd zijn ze geassocieerd geweest met lelijke lingerie en hemdjes die openstonden. Ik heb dus lange tijd een kleinere boezem gewild. Pas met de jaren is het me gelukt om ze te aanvaarden.'

Alexia (20): 'Ik ben er heel tevreden mee. Ze hadden wel wat dichters tegen elkaar mogen staan, voor zo'n perfect décolleté.'

Aurore (27): 'Ik heb een mooie volle B-cup en middelmatige omtrek. Ze zijn ook goed stevig. Ik draag dan ook regelmatig kledingstukken zonder beha, wat een fijn gevoel geeft.'

Uit mijn enquête blijkt dat vierentwintig procent van de vrouwen hun borsten te klein vindt, terwijl achttien procent ze dan weer te groot vindt. Bovendien vindt maar liefst negenendertig procent van de vrouwen haar borsten niet stevig genoeg.

De mannen zijn daarin trouwens een stuk gematigder: vijftien procent van de mannen vindt de borsten van zijn vrouw te klein en vier procent is van mening dat de borsten van hun partner te groot zijn. Bovendien zegt 'maar' twintig procent van de mannen dat de boezem van hun liefste niet stevig genoeg is. Mannen zijn dus heel wat milder voor onze pronkstukken dan we zelf zijn!

Het zou heel wat geruststellender zijn als je naar je borsten zou kunnen kijken zoals je partner dat doet! Daarom een paar tips om je boezem de liefde te kunnen geven die hij verdient:

- 👉 Besef dat je ook een bad boob-day kan hebben. Net zoals een bad hair-day is zo'n dag slechts tijdelijk. Misschien vind je je borsten vandaag niet mooi, maar dat is een tijdelijke visie. Wie weet schat je ze meer naar waarde als je morgen uitgeslapen bent, of als je vriend ze een complimentje gegeven heeft?
- 👉 Je partner is belangrijk bij het graag leren zien van je borsten. Lach zijn lyrische beschrijvingen van je borsten niet weg, maar knoop ze juist goed in je oren!
- 👉 Laat je niet leiden door de borsten in advertenties of in pornofilms. Ze zijn niet echt! Veel modellen/pornoactrices hebben aan hun borsten laten werken. En zelfs wanneer ze dit niet gedaan hebben, zijn er genoeg andere mensen die ervoor zorgen dat hun borsten er perfect uitzien. Dat kan gaan van een styliste (gewapend met een goede push-upbeha) over de lichtman (goede belichting doet wonderen) tot de artdirecteur (en zijn ultieme tool Photoshop). Op die manieren kan iedereen perfecte borsten krijgen!
- 👉 Probeer je beeld van normale borsten bij te sturen. Kijk bij het douchen na het sporten of in de fitness eens om je heen. Je zult snel merken dat borsten in alle maten en vormen voorkomen. En dat al die maten en vormen hun eigen charme hebben.

- W Spreek respectvol over je borsten. Wanneer je bijvoorbeeld niet graag het woord 'tieten' hoort, denk dan niet in die termen over je boezem. Je borsten zijn mooi zoals ze zijn en verdienen zeker dat jij ook zo over hen denkt of praat. Wanneer je partner woorden in de mond neemt die jij liever niet verbindt met je borsten, praat er dan met hem over. Dat hij voor andere borsten de woorden gebruikt die hij wil, maar als het over die van jou gaat, is het best dat hij dat ook op een mooie manier tot uiting brengt.
- U. Zon eens topless. Uiteraard pas nadat jij (of je partner) je borsten goed ingesmeerd hebt. Je zult voelen dat dit bevrijdend is. Dit kan in je achtertuin, maar wanneer je dapper genoeg bent ook op het strand. Raak je borsten regelmatig aan. Wanneer je doucht of een bad neemt, besteed dan wat extra aandacht aan je meisjes. Voel hoe ze in je hand liggen, hoe zacht ze zijn. Knijp op verschillende manieren in je tepel en ga na wat dit bij je doet. Hoe vertrouwder je met je borsten bent, hoe beter. Bovendien kan dit je ook erotische sensaties geven. Des te beter natuurlijk! Je borsten zijn er immers niet alleen voor het plezier van je partner. Verzorg je borsten goed. Masseer ze regelmatig met (eventueel verstevigende) bodylotion en koop mooie lingerie-setjes. Ook als ze niet zo groot of juist te groot zijn. Ga op zoek naar een lingerie-setje dat perfect bij je buste past en draag het met trots!

Momenteel blijkt uit mijn enquête dat drieënveertig procent van de vrouwen haar borsten haar mooiste lichaamsdeel vindt. Zeven procent vindt haar borsten helaas haar minst mooie lichaamsdeel. Die procenten kunnen beter!

Want wanneer je je boezem graag ziet, kun je hem zoveel meer plezier schenken. In bed en buiten het bed. Dat is toch alleen maar mooi meegenomen? Wees dus niet te streng voor je borsten en besef dat 'de ideale borst' ook iets is wat erg tijdgebonden is: de ideale boezem van de middeleeuwen is iets heel anders dan de huidige ideale boezem!