

Edith Dohmen

# FASHION IS FUN



Bezoek [www.levboeken.nl](http://www.levboeken.nl) voor informatie over al onze boeken.  
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:  
[www.facebook.com/LevBoeken](http://www.facebook.com/LevBoeken).



**DARE  
TO WEAR**



# 3 De moderegels

**'If you obey all the rules  
you miss all the fun.'**

— KATHARINE HEPBURN —



**STYLE HAS  
NO SIZE**

**FASHION  
IS FUN**

**MAKE IT  
YOUR OWN**

Zolang ik me kan herinneren is mode een onderdeel van mijn leven. Ik ben opgegroeid met de opvatting dat kleding je mooi kan maken en dat je er je goed in kunt voelen. Ook zit het in mijn hoofd gestampt dat kleding je lijf moet flatteren en zelfs slanker kan maken. Ik ben me altijd bewust geweest van wat kleding optisch met me doet. Als styliste was ik ook vaak bezig met

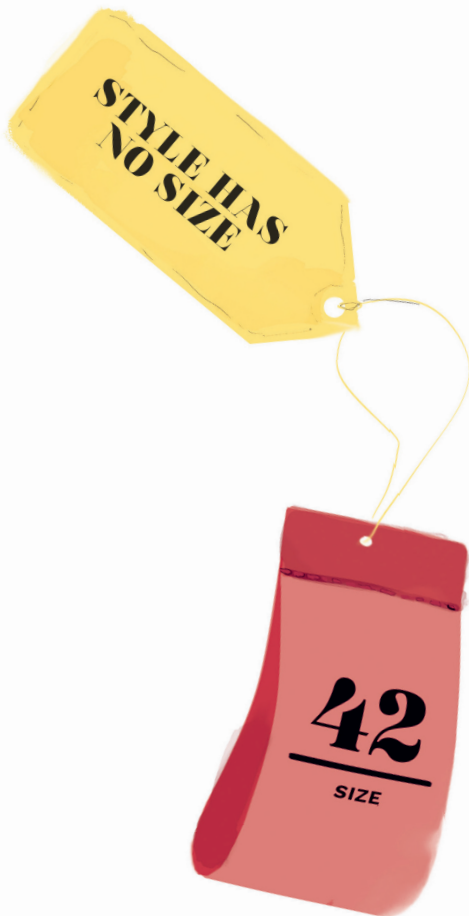
wat anderen het best staat qua shape en kleur. En al die kennis zit in mijn hoofd en ik kan zo alle trucjes uit mijn toverhoed halen. Maar zijn die regels wel echt zo belangrijk?

Voor mij is zelfacceptatie het allerbelangrijkste. Als jij lekker in je vel zit en je goed voelt, zul je ook meer verschillende stijlen durven dragen en je veel minder aantrekken van wat de mode-industrie je oplegt. Je kunt de mooiste kleding dragen, maar als jij je er nog steeds niet goed bij voelt, ben je niet gelukkig en straal je dat ook niet uit. Kleding kan je daarentegen juist wel zelfvertrouwen geven en als je dat voelt, zit je meer in je kracht, dan straal je dat uit en ben je op je mooist!

### Attitude

Eigenlijk begint het allemaal in je hoofd. Je mindset is het belangrijkste onderdeel van wat je voelt, wat je vindt, wat je durft en uiteindelijk wat je draagt. Ik krijg vaak te horen: 'Ja, maar jij kunt het hebben.' Of: 'Jou staat echt alles.' Dat komt vooral door mijn houding, mijn attitude en mijn mindset. Ik ben zelf zover dat ik goed in mijn vel zit en zelfverzekerd genoeg ben om te dragen wat ik wil. Als ik erin geloof dat een outfit me fantastisch staat, dan voel ik me ook zo. In styling is er pas de laatste jaren meer aandacht voor de psychologie van kleding, wat kleding doet voor hoe je je voelt. Weet je, ik doe dit mijn hele leven al. Ik weet wat kleding met je zelfvertrouwen kan doen. Wat kleding optisch met je lijf doet. Het is onder tussen mijn levenswerk geworden.

Omdat ik niet een styliste ben met maat 36, heb ik altijd creatief met kleding moeten omgaan en kan ik me verplaatsen in vrouwen met alle maten. Grotere maten worden door andere stylistes soms anders behandeld:



er wordt vaak al van uitgegaan dat deze vrouwen onzeker zijn, waardoor de styling ook wat braver en minder trendy is. Misschien is er ook wel écht minder kennis over en zijn plussize-vrouwen ook vaak onzekerder en willen ze slanker lijken. Maar omdat ik mijn maat omarm, laat ik zien dat je er in welke maat dan ook goed uit kunt zien! Daarnaast begrijp ik dat je met een grotere maat meer moeite moet doen om leuke kleding te scoren. Ik heb zelf ook geen sets kunnen maken en kleding kunnen combineren door ze klakkeloos uit de rekken van winkels te halen.

***'Be who you are, not the whole world wants to be you.'***

**– Coco Chanel**

Wat houding met je kan doen, heb ik jarenlang gezien bij modellen. Ze komen op de locatie aan als zichzelf. En na een paar uur onder handen genomen te zijn door de visagist en kapper, zie je een grote transformatie. Ze gaan op de foto als een creatie die de klant, de fotograaf of ik bedacht had. En ze dragen op dat moment kleding die soms totaal niet hun persoonlijke stijl of smaak is. Maar ze acteren wel alsof ze zich er goed in voelen. En dat zie je ook: die houding, dat zelfvertrouwen.

Als je een goed model een vuilniszak aan zou trekken en zij gelooft er zelf in dat het een designerjurk is, dan straalt ze dat ook uit. Maar ik heb ook met modellen gewerkt die ontzettend onzeker waren. Misschien verbaast je dat, omdat modellen er altijd goed uitzien en vaak 'de ideale maten' hebben. Maar het geldt voor iedereen: iedere vrouw heeft haar eigen onzekerheden, dat heb ik overal ter wereld gezien.

## Omdat ik mijn maat omarm, laat ik zien dat je er in welke maat dan ook goed uit kunt zien!



### Durf te dragen!

Uit een onderzoek van Sanoma in 2019 onder bijna 5.000 vrouwen bleek dat 56 procent van de Nederlandse vrouwen niet de kleding draagt die ze wil. Belangrijkste reden: de mening van anderen.

Dit resultaat vond ik heel heftig. Je ziet dus dat de mening van anderen enorm veel impact heeft op wat jij draagt! Ik kan wel tegen jou zeggen dat je dit eens moet proberen, of dat je dat moet aantrekken, maar het belangrijkste is dat jij er zélf in gelooft en het mooi vindt. Want als dat niet zo is, zullen anderen je snel onzeker maken. En dat is jammer, want dan ga je alsnog niet snel kleding dragen die je eigenlijk wel zou willen dragen. Dus hoe overtuigder jij bent van wat je draagt, hoe meer je dit zult uitstralen, waardoor mensen er waarschijnlijk minder snel iets van zullen vinden of het negatief beoordelen. Waarschijnlijk stromen dan zelfs de complimenten binnen!

.....

### Style has no size

Het is niet voor niks dat ik in 2011 mijn website met de slogan Style has no size begon, want dat is voor mij de kern van mode. Stijl hebben, er mooi uitzien heeft echt niets met een kledingmaat te maken. Ik wilde niet een zoveelste plussizeblog starten, nee, ik wilde toen al diversiteit vieren. Alle vrouwen in alle maten zijn mooi. Ik was toen de eerste die dit deed. Want je kunt er niets aan doen hoe lang je bent, welke bouw je hebt, en genetisch is al voor een groot deel bepaald welke maat je hebt. Je bent nu eenmaal ergens op deze wereld geboren en je hebt de genen van je ouders meegekregen. Ik vertel weleens tijdens een presentatie:

‘Ik ben een lange witte vrouw met blond haar en maat 46/48, omdat ik in Nederland geboren ben en witte ouders heb die ook lang waren. Als ik in China geboren was, had ik er totaal anders uitgezien.’ Je moet het doen met wat je hebt en dat accepteren, waarderen en respecteren. En daarbij ook de ander respecteren hoe diegene eruitziet. Iedereen is nu eenmaal anders, en gelukkig maar! Dat maakt de wereld zo mooi. Diversiteit is prachtig en daarom is het belangrijk de schoonheid in anderen en in jezelf te zien!

Ik wil geen obesitas of anorexia promoten. Ik wil gezond zijn en positief denken over jezelf stimuleren en vrouwen trots laten zijn op zichzelf, in elke maat. Het is heel belangrijk om je maat en lichaam te accepteren, en ervan te houden! Als je je lichaam en je vormen omarmt, laat je dit aan de wereld zien. Je wilt er mooi uitzien en je goed voelen, en de wereld laten zien dat stijl en schoonheid niets met een maat te maken hebben!

### Jij draagt de kleding en niet andersom

Als je je niet prettig voelt in een outfit, is dat vaak omdat je je onzeker of oncomfortabel voelt. Misschien voel je je gewoon niet fijn, of zit de kleding niet lekker of anders dan je gewend bent. Dit zag ik vaak gebeuren bij make-overprogramma's. Je kon ook goed zien dat alleen al een ander kapsel en wat mascara een grote verandering teweegbrachten, de kleding hoefde nog niet eens anders. Maar de vrouwen en mannen werden omgeturnd in iets wat ze totaal niet waren. Liepen ze altijd op platte schoenen, nu droegen ze hakken. Hadden ze nooit een jurk aan, nu moesten ze meteen een fitted jurk dragen waarin ze zich totaal niet fijn voelden.

**Ik wil gezond zijn en positief denken over jezelf stimuleren en vrouwen trots laten zijn op zichzelf, in elke maat.**



Daarom is het zo belangrijk dat jij de kleding draagt en niet andersom. Soms zie je een item dat je geweldig vindt, maar toch past het niet echt bij je. Het is bijvoorbeeld een statement piece, en als je het draagt voelt het niet als jou. 'Het jasje gaat er met jou vandoor,' zeg ik dan. Jij bent dan ondergeschikt aan je jasje, en het lijkt alsof het jasje veel belangrijker is dan jijzelf, waardoor het ook een soort verkleedpartijtje wordt. Als het niet echt bij je past en je je er niet comfortabel in voelt, kun je het beter niet aanschaffen.

De maatschappij, cultuur en het modebeeld bepalen samen het schoonheidsideaal. In Azië is er bijvoorbeeld een ander ideaal dan in het Westen, en in Afrika en Zuid-Amerika is het ook weer anders. Het zou mooi zijn als we juist die diversiteit gaan waarderen en inzien dat schoonheid in iedere vrouw van elke afkomst zit, los van wat die schoonheidsidealen zijn.



## Trends door de eeuwen heen

Er zijn door de jaren heen heel wat schoonheidsidealen geweest waar vrouwen aan moesten voldoen. Al sinds het begin van de beschaving kregen ze opgelegd hoe ze eruit moesten zien; een triest gegeven. Hier volgen een aantal voorbeelden.

- **Oude Egyptenaren:** vrouwen moesten er slank uitzien. Er was een voorkeur voor smalle schouders, een hoge taille en een symmetrisch gezicht.

- **Oude Grieken:** vrouwen hadden bij voorkeur een mollig, vol lichaam en een lichte huid. De vrouw

werd beschouwd als een misvormde versie van de man.

- **Renaissance:** het belangrijkste voor een vrouw was een flinke boezem hebben. Daarnaast was er een voorkeur voor een ronde buik en heupen en een lichte huid.

- **Victoriaans Engeland:** vrouwen moesten een mollig, ietwat vol figuur met een aangelijsde taille hebben. De vrouwen uit deze tijd droegen vaak een korset om de ideale vorm van het lichaam te bereiken.

# DR AAN T G

**‘Het gaat  
er niet om  
welke maat je  
draagt, maar  
om hoe je je  
maat draagt.’**

**—Edith Dohmen**



En dat mensen geen extreme diëten meer gaan volgen om een lichaam te krijgen dat op dat moment mooi wordt gevonden. Mijn slogan 'ik pas me niet aan de mode aan' zou heel normaal moeten zijn, want je kunt je lichaam toch niet elk decennium aanpassen aan het dan geldende schoonheidsideaal voor de vrouw? Ik hoop echt dat ooit alle vrouwen in hun schoonheid naast elkaar kunnen bestaan.

## 100 jaar schoonheidsideaal in de westerse wereld

**1910** Voorkeur voor vrouwelijke vormen: volle boezem, smalle taille (met behulp van een korset) en een duidelijke bilpartij.

**1920** Het schoonheidsideaal was slank en recht.

**1930** Jean Harlow, een blonde actrice met vrouwelijke vormen, was erg populair en dat was het schoonheidsideaal.

**1940** Vrouwen droegen vaak een riem om hun middel om hun taille te benadrukken, mogelijk om er extra vrouwelijk uit te zien als ze hun mannen weer welkom heetten bij de terugkeer van militaire missies.

**1950** Marilyn Monroe en Elizabeth Taylor waren de

sekssymbolen en hadden een zandloperfiguur. Het ideaal was een duidelijke taille, volle boezem en een flinke bilpartij.

**1960** Van borsten en billen niets meer te bekennen. Model Twiggy, die klein en fijngebouwd was, was het schoonheidsideaal.

**1970** De rondingen mogen weer. Actrice Farrah Fawcett vertegenwoordigde het schoonheidsideaal, en zij was slank, had een stevige boezem en brede schouders, geen brede heupen.

**1980** De tijd van de supermodel- len, met heel lange benen en een atletische lichaamsbouw.

**1990** Voorkeur voor strakke lijven met weinig boezem, vrijwel geen heupen, beetje jongensachtig.

**2000** Het schoonheidsideaal is gebruind en afgetraind, zoals Britney Spears en Christina Aguilera. Modellen zijn nog steeds extreem dun, met weinig rondingen en zelfs drooggetrainde lichamen.

**2010** Voorkeur voor curves, een smalle taille en vooral een perfecte bolle kont, zoals Kim Kardashian.

**2020 en later** Alle vormen, lengtes en lichaamstypes zijn trendy, we vieren eindelijk diversiteit!

## Kleding met stretch geeft geen stress, maar zonder stretch geeft wel stress.

### Taille en horizon

Door de jaren heen verandert het schoonheidsideaal, en onderdeel daarvan is de hoogte van de taille. Die kan benadrukt worden door kleding en styling, iets wat altijd al gedaan werd. Persoonlijk werk ik ook altijd met taille in een outfit. Als je taille zichtbaar is, zorgt dit voor een nulpunt, de horizon. Die horizon zorgt ervoor dat je lijf in balans is en hierdoor optisch klopt. Want zodra het nulpunt verdwijnt, is je 'houvast' ook weg en dat kan optisch rare dingen doen met je lijf. Zelf ben ik daarom geen fan van tunieken; het is noch een top, noch een jurk, waardoor je horizon nergens te bekennen is. De balans is weg; je lijkt bijvoorbeeld kleiner of voller dan je bent.

Zoals je in het tekstkader '100 jaar schoonheidsideaal' kunt zien, verandert het nog weleens wat we mooi vinden en waar het nulpunt zich bevindt; in sommige

perioden ligt het lager dan in andere. Door je taille te benadrukken, creëer je een zandloperfiguur, wat als vrouwelijk wordt gezien. De keuze waar je het nulpunt wilt hebben, is ook afhankelijk van hoe lang je bovenlichaam is. Heb je een kort bovenlijf, dan kun je je broek of rok beter net onder je navel dragen. Heb je daarentegen een lang bovenlijf, dan kan je taille iets hoger. Ik zorg ervoor dat de taille altijd te zien is bij mijn eigen outfits en ik benadruk die vaak, bijvoorbeeld door een top in een rok of broek te stoppen.

Highwaistbroeken werken voor mij ook heel goed. Zo zul jij vast ook iets hebben wat je een goed gevoel geeft of wat je misschien flatteert. Dan is dat een klassieker! Zolang je lijf hetzelfde blijft, zal dit bij je passen.

### Shop the shape

Welke hoogte beter bij je lichaam past, heeft ook met je shape te maken. Heb je een rechte shape, dan werkt het heel goed om je taille wat te verlagen, zoals in de jaren twintig en zestig trendy was. Maar heb je meer een zandloperfiguur, dan werkt dat totaal niet! En dan komen we uit bij mijn bekende uitspraak: 'Shop the shape, not the size.' Ik heb maat 36 tot en met maat 52 in mijn kast hangen en die passen me allemaal. De shape van die jas in maat 36 is heel ruim en past daarvoor toch goed bij mijn lichaam. Het kan je in winkels veel tijd schelen om een kledingstuk te scannen op de shape die bij je past. Een elastieken band op een rok of broek biedt bijvoorbeeld allerlei mogelijkheden. Je denkt misschien dat je niet terechtkunt in een winkel als ze daar niet je maat hebben, maar als je naar de vorm van kledingstukken kijkt, pas je soms meer dan je denkt en zijn er meer mogelijkheden om te shoppen.

## Figuurtype

In de mode zijn er bepaalde regels die je lichaam optisch 'in balans' brengen en hierdoor rust geven. Je kunt deze regels als leidraad gebruiken om jezelf een boost en meer zelfvertrouwen te geven. Als er bepaalde dingen zijn waar je juist wel of niet het accent op wilt leggen qua uiterlijk, is het fijn om te weten hoe je dat het best kunt bereiken. Maar als je nu eenmaal weet waar jij je goed in voelt en waarmee je lekker in je vel zit, dan zijn de regels er om gebroken te worden. En dat is de mooiste modevrijheid die je je kunt bedenken! Je trekt daadwerkelijk aan wat jij leuk vindt en waar jij blij van wordt, of het nu trendy is of niet, of je vrienden of collega's het nu mooi vinden of niet. Het gaat om wat jij ervan vindt. Jouw stijl, jouw regels!

Maar goed, als het zo makkelijk was, hoefde ik dit boek niet te schrijven. Als het echt zo makkelijk zou zijn, dan zou geen enkele vrouw zich iets aantrekken van wat de mode-industrie haar voorspiegelt en gewoon aantrekken wat ze zelf wil. Eerlijk gezegd is het onderwerp van figuurtypes iets waar ik het langst mee heb gewacht om over te schrijven. Ik vroeg me af of ik het eigenlijk wel in het boek moest opnemen. Is het niet achterhaald, al die letters en fruitsoorten? Achterhaald of niet: iedereen heeft nu eenmaal zijn eigen figuur, dat kun je niet negeren. Maar wel belangrijk: het ene figuur is niet beter of mooier dan het andere. Alle shapes zijn mooi en daar wil ik het wél over hebben.

In de mode-industrie wordt 'de zandloper' al jaren als het ideale vrouwenlichaam gezien. Alle andere figuurtypes (peer, appel) moeten hierop willen lijken. En daar zijn de technische stijladviezen op gebaseerd: hoe je zo'n zandloper creëert, als je lichaam er niet zo uitziet.



Maar anno nu weten we wel beter en zijn alle figuurtypes het waard om gezien te worden. Alle shapes zijn mooi en uniek! Langzaam maar is de wereld steeds meer klaar voor diversiteit en ook voor de verschillende bodyshapes. Daarom heb ik in het kadertje '100 jaar schoonheidsideaal in de westerse wereld' bij het jaar 2020 gezet: alle vormen, lengtes en lichaamstypes zijn trendy, we vieren diversiteit! En laten we hopen dat dit nog maar het begin is.

Je eigen bodyshape weten kan je veel miskopen besparen en het kan je meer mogelijkheden bieden. Elke shape die ik bespreek kan voorkomen in alle maten. Ik zeg altijd: ben je een zandloper met maat 46, dan ben je een zandloper met extra minuten. Mijn ervaring is dat de een bepaalde delen juist wil benadrukken en dat de ander die juist

wil verstoppen of verdoezelen. Het ligt dus helemaal aan jezelf waar je je goed bij voelt.

### Wat is jouw shape?

Misschien weet je al lang welke shape je hebt, maar misschien ben je er nog helemaal niet uit of je nou een kiwi, een citroen of een banaan bent. (Waarom zijn deze fruitsoorten eigenlijk nooit gebruikt?) Hierna beschrijf ik zes figuren, hoewel er ook varianten zijn. Om erachter te komen welke shape je hebt, raad ik je aan om



Type	Kenmerken	Kledingkeuze
A	<p><b>Soort 1: Je heupen zijn het breedste gedeelte van je lijf.</b></p> <p><b>Soort 2: Je bovenbenen steken het meest uit (zogenaamde zadeltassen of een langgerekte A).</b></p>	<p>Je kunt beter geen shirt dragen dat taps toeloopt, de V-shape, maar kies voor een A-lijn, een top die iets wijder uitloopt.</p>
X	<p><b>Je borsten en heupen zijn even breed, je taille het smalst: de zandloper.</b></p>	<p>Kies niet voor een rechte, boxing shape, die is continu in gevecht met je lijf. Het zit óf veel te los bij je taille óf te strak op je heupen of bij je borsten.</p>
I	<p><b>Je taille, borsten, schouders en heupen zijn even breed.</b></p>	<p>Je kunt vrijwel alle shapes dragen; of het nu boxing, A-lijn is of taps toeloopt.</p>
V	<p><b>Je schouders zijn het breedste gedeelte van je lichaam.</b></p>	<p>Kijk uit dat je niet bij de schouders de tegenovergestelde lijn draagt, zoals een halter. Halslijnen zijn enorm belangrijk.</p>
♥	<p><b>Je borsten zijn breder dan je taille en heupen.</b></p>	<p>Let erop dat je voldoende ruimte bij je borsten hebt.</p>
O	<p><b>Je taille is breder dan je borsten en heupen.</b></p>	<p>Je kunt boxing, taps toelopende en A-lijn jurken dragen. Alleen bij extreem getailleerde shapes zul je merken dat deze te strak zitten bij je taille, dus niet jouw shape.</p>

in je beha en onderbroek recht voor een grote spiegel te staan, zodat je jezelf minstens van hoofd tot en met je bovenbenen kunt zien. Dan trek je een denkbeeldige lijn langs je zijkant, vanaf je borsten naar beneden langs je taille, je heup richting bovenbenen, en let je op wat het meest uitsteekt. En dat doe je puur 2D, dus recht van voren gezien. Je hoeft dus niet te kijken naar een buikje dat uitsteekt. Als je eenmaal weet welke shape je hebt, kun je daarmee in je kledingkeuze rekening houden.

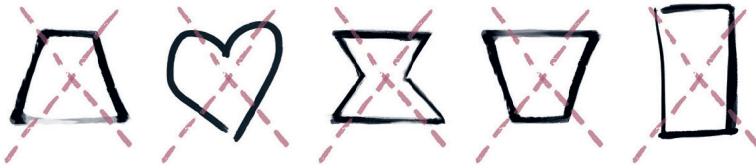
### Opdracht

Duik eens je kledingkast in en haal er een aantal kledingstukken uit die bij jouw shape passen en een aantal die dat niet doen. Trek beide na elkaar aan en kijk in de spiegel, of maak een foto. Zie je nu wat wel of niet werkt?

Ik kan het nog makkelijker voor je maken. De zes figuren die ik beschreef, kunnen onderverdeeld worden in twee groepen als het erom gaat welke shape je optisch kunt bereiken. Alleen de O is een aparte groep, de andere vijf kunnen beschouwd worden als de X, omdat die een taille kunnen creëren door de X-shape te maken. De O-shape creëert een taille op een andere manier. Kortom, elk lijf valt onder XO, en laat die afkorting nou ook voor 'kus en knuffel' staan! Accepteer je lichaam en omarm het; verstop je lichaam niet langer, maar kleed je naar jouw unieke lijf!

## XO your body!

### 1. X-shape



### 2. O-shape

