



Zon, Zee & Zelfve

Het wordt mooi weer! Heerlijk, maar wat een gedoe. Op die eerste stranddagen vinden we onszelf vaak te wit, te dik, te behaard, niet bikiniproof. Hoe kan het toch dat ons zelfvertrouwen als sneeuw voor de zon verdwijnt bij zon en zee?

Tekst: Fleur Baxmeier.

78% van de Nederlandse vrouwen voelt zich op het strand **onzeker** over haar lichaam. Onder mannen is dit percentage **68%**.

'Als we accepteren dat iedereen mooie en minder mooie kanten heeft, **wordt een dagje naar het strand al veel minder gedoe**'

Drie vragen aan psycholoog Kelly Weekers, die in haar boek *Happy life 365* laat zien hoe bepalend je denkwijze is voor je dagelijkse geluksgevoel.

Hoe komt het dat het zo'n gedoe is om naar het strand te gaan?

"We leggen de lat enorm hoog en vinden bijna dat we eruit moeten zien als een topmodel. Dat is iets wat we onszelf opleggen, maar echt realistisch is het niet. Iedereen heeft mooie en minder mooie kanten. Als we besluiten om dat te accepteren, wordt een dagje naar het strand al veel minder gedoe."

Waarom leggen we de lat zo hoog?

"We worden overal geconfronteerd met perfecte vrouwenlijven. Op social media, in magazines, op abri's in bushokjes. Daardoor krijgen we bijna het idee dat zo'n lichaam een haalbare kaart is voor de

gemiddelde vrouw. Maar dat is het natuurlijk niet! Je moet je ook afvragen hoe relevant het is om een blokjesbuik of super-slanke benen te hebben. Moet je niet gewoon wat meer genieten?"

Worden vrouwen met de jaren meer of minder onzeker over hun lijf?

"Als je ouder wordt, krijg je vaak wat meer lak aan de mening van anderen. Misschien was je lichaam vroeger strakker of slanker, maar vrouwen van middelbare leeftijd zitten toch vaak beter in hun vel. Puur omdat ze zelfverzekerder zijn en zich minder aantrekken van wat andere mensen vinden of denken."

rtrouwven

Voel je zeker in je bikini

DRIE TIPS VAN STERRENSTYLIST MANON MEIJERS

- 1 Benadruk wat je mooi vindt** “Ik ben niet van verhullen van wat je niet mooi vindt. Leg het accent juist op wat je wél mooi vindt. Blij met je borsten? Kies aan de bovenkant voor ruches en versiersels, terwijl je de onderkant neutraal houdt en andersom.”
- 2 Staar je niet blind op de maat** “Zet al je overtuigingen over maten overboord en durf te kiezen voor een broekje of badpak dat een maat groter is dan je gewoonlijk hebt. Niets zo lelijk als een broekje dat in je bil snijdt of een rand die in je buik prikt.”
- 3 Kies de print die bij je past** “Zorg ervoor dat de prints op je badpak of bikini in verhouding zijn met je lichaam. Als je wat langer en voller bent, dan zijn grotere prints mooi. Ben je meer petit, dan halen kleinere prints bij jou het beste naar boven.”

BLIJ MET MIJN LIJF

Uit onderzoek van de Amerikaanse psychologe Tracy Tylka blijkt dat vrouwen die tevreden zijn over hun lichaam...

- ...dankbaar zijn voor wat ze allemaal kunnen met hun lijf.
- ...er geen standaarddefinitie op na houden van wat 'mooi' is en wat niet.
- ...focussen op wat ze mooi vinden aan hun lijf, niet op wat ze minder mooi vinden.
- ...bevriend zijn met mensen die ook zorgeloos en blij met hun lijf omgaan.
- ...hun eigenwaarde niet uit hun uiterlijk halen, maar uit wie ze zijn en wat ze doen.
- ...beseffen dat de perfecte plaatjes in bladen en op social media niet realistisch zijn.

Nederlandse vrouwen zonnen **behoorlijk verantwoord.**

De helft zont niet langer dan één uur achter elkaar, **97%** drinkt genoeg en **9** op de **10** vrouwen smeert zich altijd in.

HET BESTE ADVIES: gewoon gáán. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat herhaalde blootstelling aan dingen die je eng of lastig vindt ervoor zorgt dat je diezelfde dingen minder eng gaat vinden. Hoe vaker je naar het strand gaat, hoe makkelijker het zal worden.

Overgewicht

is de belangrijkste reden dat we op het strand onzeker zijn. Andere redenen zijn **cellulite en striae.**

NO PICTURES PLEASE!

Iedereen is de hele dag in de weer met z'n mobiele telefoon. Klikken, scrollen, selfies maken. Ook op het strand. Of misschien wel juist op het strand, want wat heb je daar verder te doen? “Op zo'n eerste stranddag is iedereen foto's van zichzelf aan het posten op social media,” zegt trendwatcher Lieke Lamb. “Allemaal perfecte plaatjes, daar zitten echt geen hangborsten bij. Dat is al reden genoeg om je onzeker te voelen, maar er is ook nog de angst dat je ineens op de foto van iemand anders staat in een onflatteuze pose. Dat plaatje wordt misschien wel gedeeld met honderden volgers, dus dat wil je niet. Vraag de mensen met wie je op het strand bent of ze geen foto's van jou willen delen zonder jouw toestemming. Dat is helemaal geen onredelijk verzoek.”



Bikini's winnen het nog steeds van badpakken. Hoewel badpakken dit jaar hartstikke hip zijn, trekt meer dan **80%** van de vrouwen nog steeds liever een bikini aan.

'Doe mij maar een lekker badpak. Raak je ook je broekje niet kwijt na een duik'

Zo gaat columnist Anita Witzier vol goede moed haar eerste stranddag tegemoet. “Vroeger deed ik van tevoren een zonnebankkuurtje, maar dat mag niet meer. Dus doe ik een spraytan, dan ogen de zomerjurkjes meteen beter. Dat helpt mij enorm in het zelfvertrouwen. Ontharen vind ik geen klus, dat is even een beetje schuim opspuiten, een mesje erover en klaar. En mijn lijf zelf... Tsja. Zolang zwemkleding wordt geshowd door modellen van een jaar of twintig met maatje 34, blijven wij onszelf 'te dik' vinden. Dat idiote beeld nestelt zich nu eenmaal in ons hoofd. Deleten

dus, die onhaalbare plaatjes. Als je normaal eet en regelmatig sport, ben je in je eigen beste vorm. Dat mag toch zeker gezien worden? Je haar lekker, leuke slippers aan, grote zonnebril op en je bent hartstikke strandproof. Ik moet zeggen dat ik zelf geen fan ben van bikini's. Al die bandjes en randjes. Doe mij maar een lekker badpak. Raak je ook je broekje niet kwijt na een duik. Dat shop ik online, want het is eigenlijk een no-go om badkleding te passen in een regulier pashokje met licht waarin zelfs Doutzen Kroes eruitziet als een mummie. Wees een beetje lief voor jezelf!”

Niemand let op je “De onzekerheid die we op het strand ervaren, komt deels voort uit wat wij *The spotlight effect* noemen,” zegt sociaal psycholoog Karlijn Massar. “Je bent zo bezig met je uiterlijk dat je denkt dat iedereen kijkt naar jouw tekortkomingen, terwijl die mensen op hun beurt ook alleen maar bezig zijn met hun eigen lichaam. Dat inzicht werkt heel relativerend, want het betekent dus dat andere mensen eigenlijk helemaal niet op jou letten. Laat staan dat ze oog hebben voor jouw net iets te witte lichaam of dat ene kilootje te veel.”

We bezitten gemiddeld **5 bikini's** per persoon. Meer dan de helft van de vrouwen geeft meer dan € 30 uit aan een strandsetje.



Gemiddeld zont
1 op de 6 vrouwen
weleens **zonder
bovenstukje.**

Van de vrouwen boven de
vijftig is dat bijna
1 op de 5.

39% van de
Nederlandse
strandbezoekers kan het niet
waarderen als er mannen
rondlopen in een **Speedo.**
Dat kan volgens de meeste
mensen écht niet meer.

‘Voel je je eenmaal op je gemak, dan trek je de kaftan uit’

Zo flaneert columnist Marjan van den Berg vol zelfvertrouwen over het strand.

“Een kaftan. Dat is zo ideaal. Het bedekt alles en je kunt al die stof als je op je zonnebedje ligt omhoog trekken. Voel je je eenmaal op je gemak, dan trek je de kaftan uit. Ik heb een enorme blauwe India-kaftan met diepe zakken in de zijnaden. Hij komt tot aan mijn voeten en in één zak heb ik een rits gezet. Reuzepraktisch bij het

strandwandelen. Grote zonnebril erbij, oversized zonnehoed, zo’n strandtas van stro en klaar ben je. Je ziet er super-exotisch uit. Een beetje artistiek ook. Ik zorg altijd dat ik er mooi gelakte teennagels bij heb. Het bezorgt me een blij gevoel als ik daarnaar kijk, dus dat laat ik altijd doen. En verder? Strak krijg ik het toch niet meer. Die hoop heb ik dus laten varen. Er zijn zo veel leuke kaftans!”

TOPLESS IS ZO GEK NOG NIET

In de jaren zeventig van de vorige eeuw kwam topless zonnen enorm op. Een logisch gevolg van de seksuele bevrijding, waarin beknelling als iets negatiefs werd gezien. “Er was in die tijd ook een enorme belangstelling voor naaktrecreatie,” vertelt hoogleraar Liesbeth Woertman, gespecialiseerd in de psychologie van het uiterlijk. “Duizenden mensen waren lid van nudistenclubs en overal waren strandjes waar mensen bloot rondliepen. Het is opvallend hoe weinig dat nu nog gebeurt. Datzelfde geldt voor topless zonnen. We zijn met z’n allen preutser geworden, een ontwikkeling die al een jaar of tien aan de gang is. Dat heeft deels te maken met de komst van andere culturen in ons land, die daar aanstoot aan nemen. Maar het komt ook door gemanipuleerde ideaalbeelden die we constant via social media krijgen voorgeschoteld. Als je steeds wordt geconfronteerd met perfecte rondingen, wordt het heel ingewikkeld om nog ongedwongen topless met je schommelborsten op het strand te gaan zitten. Het grappige van helemaal naakt rondlopen is dat de meeste onzekerheden dan wegvallen. Je kijkt even naar elkaar, maar daarna niet meer. Juist met een bepaalde bedekking krijgt een lichaam een seksuele lading. Als alles toonbaar is, dan is de sjeu eraf. Als we allemaal naakt naar het strand zouden gaan, zou het dus waarschijnlijk een stuk makkelijker worden.”

Bronnen: dresscode.nl, Sunday’s, fashionchick.nl, ad.nl.