

# Daar is de blote borst: waarom steeds meer vrouwen geen beha dragen



Dankzij het telewerken zien veel vrouwen hun kans schoon om hun beha te schrappen uit hun garderobe. Een blijvende trend? We vroegen het aan enkele behadumpers, lingerieontwerpers en een trendwatcher. “Ik haat het als dat geseksualiseerd wordt. Borsten zijn doodnormaal. Als een man z’n tepels zichtbaar zijn, zit ik daar toch ook niet op te geilen?” Je eerste behaatje kopen. Het is iets waar elk jong meisje stiekem naar uitkijkt. Om – als het zover is – tot de constatactie te komen: is dit het nu? Die beugels zitten toch niet zo comfortabel als gedacht, en je moet best handig zijn om het aan te trekken. Veel vrouwen hebben dan ook een haat-liefdeverhouding met het (on)ding. Het juiste setje kan je ontzettend sexy doen voelen, maar het voelt eveneens zalig om uit te zwieren als je thuiskomt na een lange werkdag.

## Lockdownboobies

Het is dan ook geen verrassing dat de #nobra-beweging bezig is aan een opmars. Jonge vrouwen laten het stukje stof steeds vaker links liggen. En ze tonen dat trots op Instagram. Het sociale medium loopt over van posts waaronder #nobra en #nobraclub staat. Meer zelfs: sinds de lockdown is het gebruik van die hashtag verveelvoudigd. En ook op Twitter laten mensen vrolijk weten dat ze hun borsten alle vrijheid gunnen.

Ook Margo (25) ging tijdens de coronacrisis voor de bijl. “Vooraf uit luiheid hoor”, lacht ze. “Het was makkelijker om in pyjama of jogging te werken. En dan doe je niet automatisch een beha aan. Toegegeven: in het begin was dat héél raar, omdat mijn boezem wat zwaarder is (*Margo heeft een D-cup, nvdr.*). Maar dat gevoel went supersnel. Op den duur voelde het zelfs onnatuurlijk of knellend om een beha aan te doen als ik naar de supermarkt ging. Nu ben ik daar iets vrijer in. Af en toe zal ik zelfs mijn beha thuislaten als ik

afspreek met vrienden. Iets wat ik vroeger nooit had gedurfd.” Dat de coronacrisis een impact heeft gehad op onze ondergoedkeuzes, merkt ook lingerieontwerpster Ophelia Debisschop. “Veel vrouwen hebben dankzij het vele thuiswerken aangevoeld dat ze hun beha even kunnen dumpen. Ze zijn zichzelf beginnen afvragen waarom ze dat stuk lingerie eigenlijk dragen”, vertelt ze ons. “Sinds de winkels weer open zijn, valt het me op hoeveel klanten bewust op zoek zijn naar een beha zonder beugels. Ze hebben het de hele lockdown lang zonder gedaan, en zijn ondertussen zo gewend aan het comfort dat ze niet meer terugwillen naar die voorgevormde beugelpantsers.”

## Schoonheidsideaal

Wil dat zeggen dat we binnenkort massaal ondergoedloos op straat zullen komen? Waarschijnlijk niet. Maar er is wel een belangrijke verschuiving aan de gang. De push-upbeha is helemaal passé, en ook de voorgevormde beugelbeha heeft het steeds moeilijker. Het bewijs: het gaat van kwaad naar erger met Victoria's Secret, het lingeriemerk dat bekend is om z'n sexy beha's met liftend effect. De jongste jaren ziet het label de verkoopcijfers drastisch dalen. “De beha's met voorgevormde cup zijn jarenlang het van het geweest”, bevestigt Lieve Vermeire, brand design manager bij Marie Jo. “Het was toen in de mode om aansluitende kledij te dragen, en bijgevolg moest de borst rond en glad zijn. En oh wee als je een tepel zag! Hierdoor grepen veel vrouwen naar push-ups en beha's met een mousse. Nu zien we gelukkig een evolutie naar natuurlijke designs. Vrouwen willen niet langer een beha die hun silhouet verandert. Nee, ze willen er eentje dat de natuurlijke vorm van hun borsten benadrukt.”

*Ik voel me soms bekeken als mijn tepels zichtbaar zijn onder een topje*

*Kathleen (28)*

Kathleen (28) deelt die mening, en koestert de esthetische boodschap van haar leven zonder beha. “Borsten zijn gewoon mooi. We mogen ze als vrouw – en als maatschappij – best wat meer eren. Ik geloof ook niet in het nut van een beha. Behalve als je zware borsten hebt en je de ondersteuning nodig hebt om rugklachten tegen te gaan. Of als je per se je tepels wil bedekken. Dat begrijp ik ergens wel, want ik voel me soms bekeken als mijn tepels zichtbaar zijn onder een topje. Mannen én vrouwen kijken dan soms iets té lang. Toegegeven: ik merk een tepel ook op bij anderen. Maar dan denk ik eerder: ‘*you go girl*, goed dat je het durft’. Het feit dat het me opvalt, wil nog altijd zeggen dat het iets is waar we gek van opkijken. Ik zou willen dat het normaler werd.” “Maar verandering begint bij jezelf”, zo gaat Kathleen verder. “Als je door een T-shirt heen een tepel ziet, voel ik me soms zelfbewust. Maar ik probeer om die verlegenheid om te zetten in trots. Borsten zijn doodnormaal. Waarom zou ik daar beschaamd over zijn? Ik haat het als dat geseksualiseerd wordt. Als een man z'n tepels zichtbaar zijn, zit ik daar toch ook niet op te geilen?” “Het dragen van geen beha wordt soms gezien als uitdagend en sensueel. Zeker als stijve tepels door de kleding schijnen”, vindt Marijke (28), die ook af en toe *braless* door het leven gaat. “Vrouwen zonder beha worden zelfs vaak als lustobject voorgesteld. Absurd! Borsten zijn in mijn ogen net hetzelfde als armen of benen: heel gewoontjes. Zonder beha voel ik me puur, vrij en spontaan.”

## Bralettes en diversiteit

Gelukkig gaat het de goeie kant op en is er een meer open kijk op het vrouwelijke schoonheidsideaal. Net als Margo, Kathleen en Marijke doen steeds meer vrouwen het zonder beha, en vieren ze de natuurlijke vorm van hun borsten en tepels. Maar dat geldt ook voor wie een bralette draagt. Hip, en allesbehalve voorgevormd. Ophelia: “Ruim vier en een half jaar geleden heb ik mijn merk opgericht, Ophelia Lingerie. Toen moest ik mensen constant overtuigen om een beha zonder beugel te passen. Want ja, je kan de tepels zien. En ja, het omarmt de vorm van je borst, gewoon zoals ie is. De drempel om het uit te proberen lag héél hoog. De afgelopen twee jaar is dat volledig veranderd. Mensen komen bij me aankloppen net omdat ze specifiek op zoek zijn naar een beugellose bh.”

*De nobra-trend past bij de nieuwe feministische golf en body positivity. Schoonheid wordt een veel inclusiever begrip, en we openen onze ogen voor diversiteit in schoonheid*

*Trendwatcher en kleurexpert Hilde Francq.*

Om maar te zeggen: bralettes – en bij uitbreiding alle bustehouders zonder voorgemaakte cups – liggen goed in de markt. “De beha’s zijn een stuk natuurlijker dan vroeger”, erkent trendwatcher en kleurexpert Hilde Francq van Trend Studio Francq Colors. “Er is wel ondersteuning, maar de borsten hoeven niet meer ‘gepusht’ te worden. Vrouwen kiezen zelf en voor zichzelf, niet meer om anderen te ‘plezieren’ met hun looks.” Francq: “Deze trend past bij de tendens naar een meer natuurlijk schoonheidsideaal, waarvan er nog andere verschijningsvormen zijn. Zoals vrouwen die hun haar grijs laten worden, of het feit dat we meer sneakers dragen en minder kiezen voor restrictieve en getailleerde kledij, enzovoort. Dat sluit aan bij een aantal grotere sociologische trends, zoals de nieuwe feministische golf en body positivity. Schoonheid wordt een veel inclusiever begrip, en we openen onze ogen voor diversiteit in schoonheid.”

## Wat met grote borsten?

Met andere woorden: of je tieten nu lijken op meloenen, peren, of theezakjes; of ze rond, hangend, groot of klein zijn, ze zijn sowieso mooi en verdienen het om in de bloemetjes gezet te worden. En ja, ook voor vrouwen met een grote boezem zijn er opties. Die moeten heus niet ingesnoerd worden. Lieve: “De jongste jaren is de gemiddelde cupmaat bij vrouwen gestegen. Als merk ben je verplicht om die trend te volgen, waardoor het aanbod van mooie en comfortabele beha’s voor grotere cupmaten toeneemt.” “Vroeger waren beha’s functioneel, maar niet altijd even aangenaam. Gelukkig is er een grote evolutie geweest in de materialen die we gebruiken. De garens zijn veel fijner, waardoor soepele, zachte beha’s ook een stevige pasvorm kunnen hebben. Zélf op vlak van beugels wordt er veel onderzoek uitgevoerd om die buigzamer en fijner te maken. Dus ja, vrouwen met grote borsten die wél een beha willen dragen voor ondersteuning en om zich vrouwelijk te voelen, hebben opties genoeg voor comfortabele én mooie lingerie, die de natuurlijke welving van de buste accentueert.”

BRON: <https://www.hln.be/nina/style/daar-is-de-blote-borst-waarom-steds-meer-vrouwen-geen-beha-dragen~a9acb597/>

**Tijdens het thuis werk zijn er heel wat die zich gemakkelijk gingen kleden. En wat is het makkelijkste voor een vrouw. Laat die gespannen beha maar aan de kant. Nu meer en meer jonge vrouwen laten dit kledingstuk voor wat het is. Losjes en genieten. Maar ook moet je dan weten dat bepaalde het zicht**

**niet op je ogen gaan richten maar enkele centimeters naar beneden. Dat moet je dan ook wel kunnen verdragen. Men mag als vrouw niet vergeten dat het soms beter is een beha te dragen of toch zolang mogelijk op een dag. Dit gewoon voor een goede ondersteuning van de borsten.**

