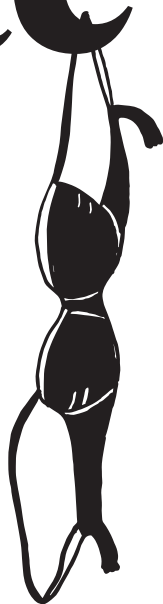


de *jozefien daelemans*

**naakte
waar
heid**



body bullshit ont(k)leed

Voor alle vrouwen die denken dat hun lichaam niet goed genoeg is.



6 Voor je begint

- 15** Voeten
 - 27** Benen
 - 43** Vagina
 - 67** Kont
 - 79** Buik
 - 101** Borsten
 - 123** Huid
 - 139** Gezicht
 - 163** Mond
 - 185** Ogen
 - 201** Haar
 - 215** Van kop tot teen
-
- 228** Bronnen
 - 237** Verder lezen
 - 238** Dankjewel

Voor je begint

Toen ik beeldende kunst studeerde aan de hogeschool, moesten we elke week een zelfportret maken. Ik bracht uren door voor de spiegel en tekende mezelf in potlood, in verf, in houtskool en vooral in elke denkbare houding: rechtopstaand, gehurkt en snipverkouden in bed met rood doorlopen ogen. Het leverde me een vrij goed beeld op van hoe ik eruitzag en ik leerde mijn schroom en ook wel zelfhaat te overwinnen. Waar ik in het eerste jaar nog aarzelend mijn spiegelbeeld in de ogen keek, had ik in het vierde jaar mijn uiterlijk vrij goed aanvaard. In die mate zelfs dat ik, om mijn studie te betalen, naaktmodel werd in de lessen modeltekenen. Ik weet niet of ik het vandaag opnieuw zou doen, maar toen was het een daad van zelfoverwinning.

Om inspiratie op te doen voor mijn wekelijkse zelfportret – want zelfs je eigen kop word je na de honderdtweeënveertigste keer natekenen echt wel beu – kocht ik in een tweedehandswinkelje het boek *Kijken naar onszelf: zelfportretten van vrouwen*. Het is een bundeling van zelfportretten van vrouwen, van de twaalfde eeuw tot nu, voorzien van commentaar

van schrijfster en historica Frances Borzello. Zelfportretten van vrouwen in de kunstgeschiedenis zijn schaars, zo leerde ik. In de kunstwereld waren vooral mannen actief. Zij schilderden de vrouwen, bewierookten hun schoonheid en vereeuwigden hun lichamen en gezichten op het doek. De werken van vrouwen werden niet altijd bewaard of werden verkeerdelijk aan een mannelijke kunstenaar toegedicht.

Ik zag olieverfschilderijen van Clara Peeters, Nora Heysen en Joan Semmel. Ik keek naar de foto's van Cindy Sherman en performancekunst van Marina Abramović. Ik vond humor en zelfrelativering, intense, ongefilterde gezichtsuitdrukkingen en lichamen die op het mijne leken. Ik zag mezelf terug. Het is die blik, de ongecensureerde blik van een vrouw op haar eigen lichaam, op zichzelf, die me mateloos boeit. Niet gekneed naar een mal waarin zij geacht wordt te passen, maar een doodeerlijke beschrijving van haar lichaam, van haar persoon, zoals ze is.

In de veertig jaar dat ik op deze aardbol rondloop, ben ik vaak omringd geweest door vrouwen. Mijn vader was – eufemistisch gezegd – vrij afwezig tijdens mijn opvoeding en mijn moeder had drie zussen die regelmatig over de vloer kwamen. Toen ik ging werken, belandde ik op de redacties van vrouwenbladen, waar amper mannen rondliepen buiten de conciërge, 'de mannen van de IT' en natuurlijk 'de grote baas', die slechts een paar keer per jaar langskwam met presentaties vol *management speak*. Maar op dagelijkse basis werkte ik samen met vrouwen. Mijn werk was ook om vrouwen in beeld te brengen. Als vormgever en later artdirector maakte ik tientallen covers waarop slanke, blanke vrouwen door een veld dartelen of glimlachend naar een kommetje sla kijken.

Ik leerde het vak van bladenmaker. Maar meer nog kreeg ik inzicht in de systemen die vrouwen onzeker maken over hun eigen lichaam en uiterlijk.

Omdat ik ervan overtuigd was dat het aanbod voor vrouwen wel wat uitgebreid mocht worden, richtte ik in 2014 zelf een magazine op, *Charlie Magazine*, waarin ik vooral realistische rolmodellen wilde tonen en de focus wilde verschuiven van het uiterlijk naar het innerlijk. Ik hanteerde vanaf het begin een strenge fotoshoppolicy en stond erop vrouwen te tonen zoals ze zijn, in alle maten, kleuren en leeftijden. Onze leuze is: 'We dromen niet van een leven zoals in de magazines, maar maken een magazine dat gaat over onze levens.' Deze boodschap werd dankbaar onthaald door lezers die snakten naar wat echtheid tussen alle foto's van gearbrushte benen en gebleachte tanden.

Ook in mijn werk als hoofdredactrice van *Charlie Magazine* heb ik het voorrecht om elke dag met getalenteerde jonge vrouwen te werken. Het is mijn taak om opkomend talent te ontdekken en een platform te geven en een omgeving te creëren waarin dit het best tot uiting komt. Zo werk ik elke dag samen met voornamelijk vrouwelijke journalisten, eindredacteuren, fotografen, illustratoren en vormgevers die hun weg proberen te zoeken in hun leven en carrière. Ik luister naar hun verhalen, hun onzekerheden en hun twijfels. In al die jaren ontmoette ik heel veel vrouwen die het gevoel hebben dat 'ze er niet bij horen', dat ze anders zijn of dat ze niet kunnen voldoen aan wat van hen verwacht wordt. Ik heb magere vrouwen horen klagen dat hun borsten of kont te plat zijn. Ik heb dikke vrouwen horen klagen dat ze zichzelf 'te veel' vinden en dat ze liever 'minder' zouden zijn. Andere vrouwen vinden

hun neus te uitgesproken, hun lachrimpels te zichtbaar, hun benen te wit of te harig, hun buik te blubberig of te getekend door zwangerschap. Het is altijd te veel of te weinig en het is nooit precies goed. Ik moet de eerste vrouw nog tegenkomen die in de spiegel kan kijken en werkelijk niks wil veranderen aan zichzelf.

Vrouwen leven met een voortdurende blik van De Ander op zichzelf. Ze worden daarvoor van kleins af aan getraind. Het lichaam van een vrouw is er nooit zomaar, maar moet aan een heleboel regeltjes en voorwaarden voldoen. Trek je buik in. Glimlach. Scheer je benen. Doe geen te kort rokje aan als je 's nachts naar buiten gaat. Laat aan niemand weten dat je ongesteld bent. Altijd is er die angst om veroordeeld te worden, om te dik, te lelijk, te bazig, te onderdanig, te bitchy, te intimiderend, te mutserig, te sexy gevonden te worden. Die onzekerheid houdt vrouwen klein. En dat is zonde, want een vrouw die haar eigen lichaam of zichzelf haat, is weggegooid potentieel voor de hele mensheid. *'To lose confidence in one's body is to lose confidence in oneself'*, zei Simone de Beauvoir al in 1949.

En zijn vrouwen toch in het reine met zichzelf en hoe ze eruitzien, dan moeten ze de strijd aangaan met de buitenwereld, die hun lichaam anders behandelt dan dat van een man en die hun onzekerheid voedt en in stand houdt. In de zomer van 2016 schreef ik een opiniestuk met als titel 'Doe eens een beetje normaal over ons lichaam!'. In een vlammend betoog schreef ik de jarenlange frustratie over hoe ons lichaam bekeken, becommentarieerd en gecontroleerd wordt door anderen van me af. De aanleiding voor mijn stuk was een incident in

Nice, waarbij vier politieagenten een moslima op het strand dwongen zich uit te kleden. Ze droeg een legging, een tuniek en een hoofddoek en werd gevraagd haar tuniek uit te trekken. De boerkiniban in Nice kwam er nadat er enkele weken eerder een terroristische aanslag plaatsvond. Een jihadterrorist reed op 14 juli 2016 met een vrachtwagen in op een massa mensen en maakte daarmee 87 dodelijke slachtoffers. Dat het land daardoor in een staat van diepe rouw en grote ongerustheid verkeerde, is uiteraard volkomen begrijpelijk. Maar dat je antwoord daarop is de kleding van vrouwen op het strand te controleren, is compleet van de pot gerukt. Je vecht geen politieke discussies uit op het speelveld van een vrouwenlichaam. Alsof de tuniek van de vrouw een bedreiging was voor de bevolking.

Het incident speelde zich af nadat heel West-Europa zich al wekenlang in allerlei boerkin- en hoofddoekdiscussies had gestort en iedereen wel wat te miepen had over wat vrouwen al dan niet met hun lichaam mogen doen. Zoals elke zomer eigenlijk. Of nee, zoals bijna elke dag. Het was voor mij de druppel die de emmer deed overlopen. Want een vrouwenlichaam hebben is een gedoe. Niet alleen als je thuis in de spiegel kijkt, maar ook als je naar buiten gaat. Je moet rekening houden met een boel vervelende opmerkingen, kledingvoorschriften en regeltjes over hoe je je lichaam moet onderhouden en wat je er wel en niet mee mag doen. En iedereen wil er zijn zegje over doen, liefst ook degenen die niet in het bezit zijn van een vrouwenlichaam. Is je rokje te kort, dan ben je een hoer. Is je kledij te verhullend, dan ben je onderdrukt. Ben je mooi, dan word je aanvaard, maar liefst niet te sexy, want dan praat iedereen over niets anders dan je uiterlijk. Scheer je je niet,

dan ben je een halve man. Wil je een haarloos lichaam, net zoals in de reclame, dan heb je daar een halve dagtaak aan. Het is nooit goed en er is altijd commentaar.

Het opiniestuk dat rechtstreeks uit mijn buik gerold kwam, raakte een gevoelige snaar bij heel wat mensen. In totaal werd het 25.000 keer gedeeld en meer dan honderdduizend keer gelezen. Ik kreeg meer dan honderd reacties, waaronder enkele van mannen die – oh ironie – vertelden hoe lelijk ze me vonden op de foto die boven het stuk stond. Dat dit stuk zo viraal ging, bewees voor mij dat vrouwen het echt gehad hebben met al het commentaar. Ze willen gewoon leven in hun lijf en zich niet elke dag de vraag stellen of het wel geschikt genoeg is of waarom ze dingen niet mogen die mannen wel mogen.

Voor hen schrijf ik dit boek. Voor al die vrouwen die zo vaak onzeker zijn, die het gevoel hebben dat ze er niet bij horen of niet passen in de mal die ‘vrouw’ heet. Voor de vrouwen die zich afvragen waarom er over hen heen wordt gepraat in vergaderingen en waarom het voelt alsof deze wereld niet gemaakt is voor hen (*spoiler, because it isn't*). Ik wil hen vertellen dat ze niet alleen zijn en vooral dat het niet aan hen ligt. En dat wil ik doen door hen naar zichzelf te laten kijken, maar dan niet door de bril waardoor we al eeuwenlang geacht worden naar onszelf te kijken. Niet met de blik van de reclamemaker die antirimpelcrèmes heeft te verkopen. Niet met de blik van de Hollywoodregisseur die vrouwen vooral cast als *arm candy* van de mannelijke held. Niet met de blik van de religieuze of politieke leider die denkt beter te weten wat goed is voor je lichaam dan jijzelf. Die blik werpen we af. We kijken met onze eigen ogen.

Is dit boek dan alleen bedoeld voor vrouwen? Natuurlijk niet. Mannen die willen begrijpen waarom hun vrouw zo vaak verwijfeld voor de spiegel staat, waarom hun vrouwelijke collega pijnlijk wordt wanneer je haar onderbreekt of waarom hun zus niet meer meelacht wanneer je het zoveelste #MeToo-mopje maakt, hebben ook baat bij dit boek. Dat het geschreven is door een vrouw en gaat over vrouwen, betekent immers niet dat het *off limits* zou zijn voor mannen. Vrouwen lezen al eeuwenlang boeken geschreven door mannen over mannen (waarvan de Bijbel misschien wel het bekendste voorbeeld is). Het is tijd dat we de rollen omdraaien. Als je nu al vindt dat dit te ver gaat en dat ik doorsla, dan leg je dit boek misschien beter weg. Dan is het niet voor jou. Maar ben je geboeid door het mysterie dat de vrouw is (spoiler: er is geen mysterie, we kunnen alles heel logisch verklaren), *by all means*, lees dan gewoon lekker mee. Hopelijk begrijp je na het lezen van dit boek iets beter hoe het voelt om vrouw te zijn.

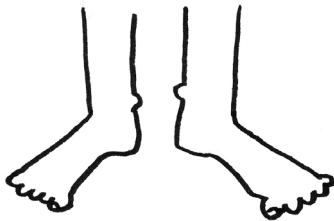
En voel je je niet thuis in een van beide genderhokjes, dan heb ik goed nieuws voor jou. Mannen- en vrouwenlichamen lijken meer op elkaar dan dat ze verschillen. We hebben allemaal armen, benen, een buik en zelfs een aars. In mijn boek wil ik blootleggen hoe het komt dat we lichaamsdelen van mannen en vrouwen fundamenteel anders behandelen en beoordelen. En waarom dit eigenlijk compleet absurd is.

Ik heb het boek ingedeeld in verschillende hoofdstukken die elk een lichaamsdeel behandelen. Per lichaamsdeel bespreek ik welke mythes en sociale regels erover bestaan en probeer ik deze te doorprikken aan de hand van persoonlijke stukjes, flink wat onderzoek, geschiedkundige weetjes en veel referenties uit de popcultuur. Ik ga in op vragen als: ‘Waarom wordt moederschap zo opgehemeld, maar moet ik mijn moederlichaam verstoppen?’ ‘Waarom zijn we zo bang voor vrouwelijk lichaamshaar?’ ‘Hoe komt het dat we nog steeds geen leuk woord hebben gevonden voor onze vagina?’ ‘En is de thick-bootyrend écht bevrijdend?’ We beginnen bij de voeten en eindigen bij het haar. In het laatste hoofdstuk bespreek ik ons lichaam als geheel.

Zo. Nu we alle kennismakingsgesprekken en disclaimers achter de rug hebben, kunnen we er eindelijk aan beginnen. Hier gaan we.

Voeten

Over onze obsessie met
vrouwen met hoge hakken
en kleine voeten



Ik heb scheve poten. Nee, ik ben niet aan het *humble braggen*, mijn voeten staan écht scheef. Ik heb X-benen, wat betekent dat mijn knieën en ook mijn enkels naar binnen staan. Daarom draag ik steunzolen, in de hoop de boel een beetje recht te trekken zodat ik hopelijk op mijn zestigste geen rugproblemen krijg of een rolstoel moet. Maar dat is niet altijd handig wanneer je op zoek bent naar een nieuw paar schoenen. Omdat ik steunzolen draag, heb ik weinig met hoge hakken en fijne schoentjes, simpelweg omdat die dikke leren plakken er niet in passen. Het paar pumps dat in mijn klerenkast staat, is bedekt met een dikke laag stof. Af en toe, enkel voor heel bijzondere gelegenheden, haal ik ze weer boven. Maar daar heb ik meestal meteen al spijt van; de pijn aan mijn voeten overheerst het hele event. Ik heb me er dus al bij neergelegd dat hoge hakken niet weggelegd zijn voor mij. Ik ben vrij lang en klungelig, dus op pumps voel ik me nog het meest als een dronken giraf, met ellendig lange, wiebelige benen en een onstabiel bovenlichaam dat probeert te balanceren wat onderaan misloopt.

Sommige vrouwen voelen zich het zelfverzekerdst op een paar mooie schoenen met hoge hakken. Sexy. Stoer. *On top of things*. Ik heb massa's respect voor degenen die elegant op een



paar hoge hakken een straat met kasseien kunnen oversteken. Het getuigt van jaren training en volharding waarvoor ik nooit het geduld of de fysieke gesteldheid had. Ik voel me echter het meest gegrond en zekerst van mezelf op een paar schoenen waarop ik stabiel sta. Platte schoenen of sneakers waarop ik een stukje kan lopen als het moet (je weet nooit wie of wat je 's nachts tegenkomt op straat) en waarop ik niet voortdurend bang ben dat ik mijn evenwicht verlies.

De pump is dé vrouwenschoen bij uitstek en wordt vaak gebruikt als icoon of symbool voor *all things women*, samen met de lippenstift en de handtas. Hij lijkt een onmisbaar onderdeel van het uniform dat je hoort aan te trekken als vrouw (in dat uniform zitten ook panty's, juwelen en lange, wapperende Elzéveharen).

In sommige gevallen behoort de gehakte schoen zelfs letterlijk tot een 'vrouwenuniform'. Zo werden enkele Canadese serveersters door hun baas verplicht om schoenen te dragen met een hak van minstens 2,5 centimeter. In mei 2016 postte make-upartieste Nicola Gavins een foto van de bebloede voeten van haar vriendin op Facebook. Zelfs met een gebroken teennagel en sokjes vol bloed moest de vrouw op hakken op het werk verschijnen van haar leidinggevende. De foto en het verhaal gingen al snel viraal en mensen reageerden verontwaardigd op het kledingvoorschrift.

Niet meer dan een pijnlijke anekdote, zul je misschien denken. Hoge hakken worden vandaag de dag toch niet meer opgedrongen aan vrouwen? Mis. In Japan wordt van vrouwen op de werkvloer verwacht dat ze hoge hakken dragen. Zonder hoge hakken is het veel moeilijker om aan een baan te komen. Ook de minister van Werk en Gezondheid vindt dat ‘passend’ en ‘noodzakelijk’. Dit in tegenstelling tot de Japanse vrouwen die onder *#KuToo* – een samentrekking van *kutsu*, dat schoen betekent en *kutsuu*, dat pijn betekent – hun pijnlijke ervaringen delen op sociale media. In juni 2019 tekenden negentienduizend Japanners een petitie om de verplichte hakken af te schaffen. Maar ook dichterbij huis zijn er voorbeelden waaruit blijkt dat vrouwen niet altijd mogen kiezen of ze platte schoenen te dragen. In 2015 werd enkele actrices op het filmfestival van Cannes de toegang ontzegd voor de première van de film *Carol*. Reden? Ze droegen platte schoenen. En het filmfestival hanteert een dresscode voor vrouwen die zegt dat ze hoge hakken horen te dragen op rodeloperevents. Sommige vrouwen aan wie de toegang geweigerd werd, droegen wegens gezondheidsredenen platte schoenen, onder wie een vrouwelijke producer die een letsel had aan haar voet. Het voorval werd *#HeelGate* gedoopt en verschillende actrices klaagden daarop de vrouwonvriendelijke kledingregels in Cannes en Hollywood aan. In 2018 schopte actrice Kirsten Stewart haar hoge hakken uit en wandelde op de première van *BlacKkKlansman* op blote voeten over de rode loper om een statement te maken tegen deze seksistische onzin. Twee jaar eerder ruilde ze al haar zwarte Louboutins in voor blauwe Vanssneakers.

Hoewel er steeds meer alternatieven voorhanden zijn, zoals ballerina's, brogues en sneakers, is de druk om als vrouw hoge hakken te dragen er dus nog steeds. Bovendien hoor je als vrouw überhaupt dol te zijn op schoenen. Denk aan de reclame-spots waarin een vrouw online een halve schoenenwinkel bestelt en haar echtgenoot beteuterd de *delivery boy* aankijkt. Of de filmscènes waarin dames hun verstand verliezen zodra ze een schoenenwinkel binnenstappen en de helft van hun salaris zonder te knippen uitgeven aan een paar Manolo Blahniks. Hoewel dit misschien geldt voor een deel van de vrouwen, behoor ik niet tot deze groep (al sla je me dood, ik weet zelfs niet hoe Manolo Blahniks eruitzien).

Omdat ik niks heb met dat soort schoenen, voelt het soms alsof ik 'geen echte vrouw' ben (je weet wel, die van die wap-perende Elsèveharen en lipstick van daarnet). Ik denk dat ik die 'natuurlijke aantrekkingskracht' mis die vrouwen schijnbaar tot schoenen hebben. Het ding is gewoon: ik geef niet zoveel om mooie schoenen. Pas op, ik kan blij worden van een leuk paar sneakers of laarsjes dat bovendien nog eens lekker zit, lang meegaat en niet te duur is. Maar dat is niet meer dan gezond verstand en hetzelfde gevoel heb ik bij katoenen onderbroeken of een goede winterjas. Maar bij mij komt er dus geen endorfine vrij wanneer ik een gehakt muiltje met dunne bandjes zie in de etalage.

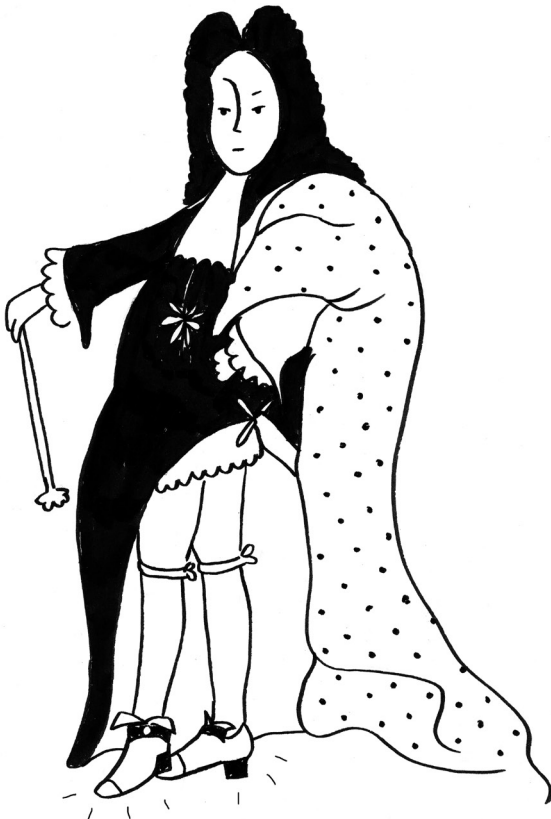


Een tijdlang heb ik mezelf daardoor in het hokje tomboy of halve man gecategoriseerd. Want vrouwen horen van mooie schoenen te houden, toch? Misschien is het hetzelfde gevoel dat sommige mannen hebben tijdens het WK voetbal: terwijl hun vrienden, collega's en broers met veel plezier luid brullend naast een voetbalveld staan, zouden zij liever thuis een boek lezen. Maar ze durven het niet altijd toe te geven, want als man hoor je van voetbal te houden, toch?

Ik heb me lange tijd dus een beetje vreemd of 'onaangepast' gevoeld. Tot ik ontdekte dat schoenenliefde niet aangeboren is en je niet meer vrouw maakt. De eerste mensen die hoge hakken droegen, waren namelijk geen vrouwen, maar – hou je vast – mannen! Dat zit zo. In de vijftiende eeuw droegen Perzische soldaten schoenen met een klein hakje, zodat ze beter grip konden krijgen op de paarden die ze bereden. De gehakte schoen kwam samen met migranten mee naar Europa en kwam ook terecht aan het hof. Lodewijk XIV, Zonnekoning en onwijze ijdeltuit, was nogal klein van gestalte. Omdat hij zich verheven wilde voelen boven de anderen, liet hij in de zeventiende eeuw schoenen maken met hoge hakken. Hij liet ze versieren met een rode zool en grote fluwelen strikken. Als je deze schoenen vandaag op de markt zou brengen, zou zelfs RuPaul ze *a bit too much* vinden. Maar goed, Lodewijk vond ze prachtig en ze pasten perfect bij zijn witte, gekrulde pruiken en zijn fluwelen, met goud versierde jasjes. *Influencer* avant la lettre als hij was, nam de adel in zijn paleis de trend al gauw over en binnen de kortste keren liepen alle mannen die iets wilden betekenen in het paleis rond op hoge hakken.

Na een tijdje sloeg de trend ook over op de vrouwen. Vooral vrouwen van stand begonnen schoenen met hoge hakken te

dragen. Maar daardoor werd de trend ineens veel minder hip bij mannen. Dat zien we wel vaker: dat zodra vrouwen iets beginnen doen dat daarvoor enkel voor mannen was weggelegd, dat ding ineens veel minder waard lijkt. Denk maar aan het beroep van leraar; ooit een zeer gerespecteerd beroep, toen het vooral door mannen werd uitgeoefend. Zodra vrouwen toegang kregen tot de sector en de meerderheid uitmaakten, devalueerde het beroep. Het werd minder aantrekkelijk voor mannen en ook de beloning ging omlaag.



Zo ging het dus ook met de hakschoen. Hoewel de schoen met een hakje in Europa van oorsprong dus een mannenschoen is, worden mannen die nu hoge hakken durven te dragen raar aangekeken. Behalve de Franse president Sarkozy misschien, die schoenen droeg met een plateautje in, maar dat was vooral om niet te klein te lijken naast zijn lange vrouw Carla Bruni. Dat er begrip is voor de hakken van Sarkozy, betekent niet dat hakken voor mannen weer hip worden, het toont vooral dat de man die kleiner is dan zijn vrouw jammer genoeg nog steeds een taboe is.

Maar een echte hakschoen, zoals een pump of Louboutin, zien we niet meer snel bij mannen. Bij vrouwen verlengen ze optisch de benen en zijn ze een sexy accessoire, bij mannen vinden we ze... een beetje raar. En dat is zonde. Want niet alleen vrouwen kunnen sexy zijn met hoge hakken. Kijk maar naar de foto's van Ezra Miller in *Playboy* waarop hij in panty's en op hoge hakken verleidelijk in de camera kijkt. Nee, serieus, leg je boek even aan de kant en googel 'Ezra Miller, Playboy, fall 2018' (maar daarna wel je smartphone wegleggen en niet nog even Instagram checken, anders ben ik je kwijt). De foto's van Ezra deden meerdere vrouwen én mannen duizelen, de sensualiteit druipt gewoon van elke pixel af. (Kleine tip: bewaar de foto's in een speciaal mapje op je bureaublad en bekijk ze wanneer je alleen thuis bent of de kinderen in bed liggen en je partner ligt te snurken.)

Sorry, ik werd even afgeleid. Hoge hakken dus. Waarom dringen we ze op aan vrouwen en keuren we ze af bij mannen? Is het niet logischer om de keuze voor hoge hakken niet te laten afhangen van wat er tussen je benen zit, maar van je persoonlijkheid, je gestalte, je beroep en vooral de staat van je voeten? Lijkt me net zo handig.

Na *Free the Nipple*, zou ik dus durven roepen ‘*Free The Feet!*’ Laten we zelf kiezen in wat voor schoeisel wij willen rondlopen. Onze voeten zijn er niet ter opwinding van onze mannelijke medemensen; het zijn in de eerste plaats lichaamsdelen om mee vooruit te komen in het leven. En we kunnen alles gebruiken om wat zekerder in onze schoenen te staan.