





# BORSTEN IN PERSPECTIEF

een verkenning van borstbeleving en  
zichtbaarheidsmanagement bij cisgender vrouwen

Promotor: prof. dr. Paul ENZLIN  
Faculteit Geneeskunde  
Departement Neurowetenschappen  
Instituut voor Familiale en Seksuologische  
Wetenschappen

**Cindy Druyts**

Masterproef aangeboden tot het behalen van de  
graad van Master in de seksuologie

augustus 2023

© Copyright by KU Leuven

Zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van zowel de promotor(en) als de auteur(s) is overnemen, kopiëren, gebruiken of realiseren van deze uitgave of gedeelten ervan verboden. Voor aanvragen tot of informatie i.v.m. het overnemen en/of gebruik en/of realisatie van gedeelten uit deze publicatie, wendt u tot de KU Leuven, Faculteit Geneeskunde Campus gasthuisberg ON2, Herestraat 49 – bus 400, 3000 Leuven. Telefoon +32 (0)16 37 76 68.

Voorafgaande schriftelijke toestemming van de promotor(en) is eveneens vereist voor het aanwenden van de in dit afstudeerwerk beschreven (originele) methoden, producten, schakelingen en programma's voor industrieel of commercieel nut en voor de inzending van deze publicatie ter deelname aan wetenschappelijke prijzen of wedstrijden.

**Cindy Druyts**, Borsten in perspectief. Een verkenning van borstbeleving en zichtbaarheidsmanagement bij cisgender vrouwen.

Masterproef tot het behalen van de graad van Master in de Seksuologie, augustus 2023.

Promotor: prof. dr. Enzlin

---

## **INLEIDING**

In deze masterproef wordt de beleving van borsten onderzocht bij cisgender vrouwen tussen 25 en 30 jaar en de wijze waarop zij de zichtbaarheid van hun borsten beheren. De bestaande literatuur focust zich hoofdzakelijk op de beleving van borsten na borstchirurgie of in de context van borstvoeding en moederschap. De beleving van het hebben van borsten van cisgender vrouwen die niet aan deze voorwaarden voldoen blijft onderbelicht in de literatuur. Dit onderzoek tracht deze lacune in het onderzoeksveld op te vullen door de perspectieven van deze subgroep, die tot op heden over het hoofd werden gezien, te onderzoeken.

## **METHODEN**

Om de borstbeleving te onderzoeken werd gekozen voor een exploratieve kwalitatieve focusgroepstudie met een thematische analyse. Na goedkeuring van de ethische commissie werden drie focusgroepen met 12 cisgender vrouwen tussen de 25 en 30 jaar georganiseerd. Deelnemers meldden zich aan na het verspreiden van een rekruteringsaffiche via sociale media. Cisgender vrouwen die een borstoperatie hadden ondergaan of reeds zwanger waren geweest, werden uitgesloten van deelname. De focusgroepen duurden 70 tot 95 minuten. Deelnemers werden voorafgaand aan en bij aanvang van de focusgroep op de hoogte gebracht van de inhoud van het onderzoek. De geïnformeerde toestemming werd zorgvuldig overlopen en ondertekend. De thematische analyse gebeurde met behulp van Nvivo.

## **RESULTATEN**

Uit de thematische analyse zijn negen thema's naar voren gekomen: de rol van borsten in de seksuele beleving, de associatie tussen borsten en 'vrouwelijkheid', de introductie tot borsten, reacties van anderen, fysieke ongemakken, borstgerelateerd seksueel grensoverschrijdend gedrag, ontevredenheid over eigen borsten en de impact op het zelfbeeld, het loslaten van het traditionele ideaalbeeld, en zichtbaarheidsmanagement. Deze masterproef bevestigt eerder onderzoek op diverse domeinen en vult dit aan met unieke individuele belevingen. De masterproef werpt bovendien nieuw licht op de beleving van borsten in relatie tot genderrollen, het belang van adequate seksuele opvoeding, de emotionele en fysieke impact die met borstontwikkeling gepaard gaat en bijzondere borstgerelateerde ongemakken (o.a. menstruatiegerelateerde borstpijn, ongemak tijdens een mammografie en zweetvorming onder de borsten).

Het onderzoek levert eveneens nieuwe inzichten op over de onzekerheden die vrouwen rond hun borsten ervaren, in het bijzonder wat betreft overwegingen tot borstchirurgie, de belangrijke rol en specifieke karakteristieken van vriendschaps-, gezins- en partnerrelaties bij het ervaren van ontevredenheid. Een interessante nieuwe toevoeging aan de literatuur is de acceptatie van de borsten en de relativering van het maatschappelijk schoonheidsideaal die vrouwen rapporteren, terwijl bestaande literatuur ontevredenheid op alle leeftijden beschrijft.

## **CONCLUSIE**

Dit onderzoek biedt een eerste exploratief inzicht in de beleving van borsten bij 12 cisgender vrouwen tussen 25 en 30 jaar en hoe deze vrouwen een zichtbaarheidsmanagement op dit lichaamsdeel beheren. Deze nieuwe inzichten vormen een waardevolle aanvulling op de bestaande literatuur en nodigen uit tot verdere exploratie van dit tot op heden in onderzoek veelal genegeerde, maar complexe en interessante onderwerp.

**Cindy Druyts**, Breasts in Perspective. An Exploration of Breast Experience and Visibility Management in Cisgender Women.

Master thesis presented to obtain the degree of Master in de Seksuologie, august 2023.

Promotor: prof. dr. Enzlin

---

## **INTRODUCTION**

This master's thesis explores the experience of breasts among cisgender women between the ages of 25 and 30 and how they manage the visibility of their breasts. Existing literature primarily focuses on the experience of breasts of individuals undergoing breast surgery or in the context of breastfeeding and motherhood. The experience of having breasts of cisgender women, who do not fit these criteria, are often overlooked in the literature. This research seeks to address this gap in the field by examining the perspectives of this subgroup, which is typically disregarded in other studies.

## **METHODS**

To examine the experiences, an exploratory qualitative focus group study with thematic analysis was performed. After approval of the ethics committee, three focus groups were organized with 12 cisgender women between the ages of 25 and 30. Participants were recruited through distributed recruitment flyers on social media. Cisgender women who had undergone breast surgery or had been pregnant were excluded from participation. The focus groups lasted 70 to 95 minutes. Participants were informed about the research's content before and at the beginning of the focus group. Informed consent was carefully reviewed and signed. Thematic analysis was performed using Nvivo.

## **RESULTS**

The thematic analysis revealed nine themes: the role of breasts in sexual experiences, the association between breasts and 'femininity,' the introduction to breasts, reactions from others, physical discomfort, breast-related sexually intrusive behavior, dissatisfaction with one's breasts and its impact on self-image, letting go of the traditional ideal, and visibility management. The results confirm previous research in various domains and supplements it with unique individual experiences. Additionally, it sheds new light on the perception of breasts in relation to gender roles, the importance of adequate sex education, the emotional and physical impact associated with breast development, and specific breast-related discomforts (e.g., menstruation-related breast pain, discomfort during a mammogram, and sweating under the breasts).

This study also provides new insights into the uncertainty experienced by cisgender women regarding their breasts, particularly concerning considerations for breast surgery, the significant role and specific characteristics of friendships, family, and partner relationships in experiencing dissatisfaction. An interesting new addition to the literature is the acceptance of breasts and the relativization of societal beauty ideals reported by women, while existing literature describes dissatisfaction at all ages.

## **CONCLUSION**

This study offers a first exploratory insight into the experience of having breasts among 12 cisgender women between the ages of 25 and 30 and how they manage the visibility of their breasts. These new insights provide valuable additions to the existing literature and encourage further exploration of this until now neglected, but complex and interesting topic.

## Woord vooraf

Ik wens mijn oprechte dankbaarheid te uiten aan iedereen die heeft bijgedragen aan het succesvol voltooien van mijn masterproef en – opleiding.

Ten eerste wil ik mijn diepe waardering uitspreken voor mijn nabije omgeving, in het bijzonder mijn moeder Erna, haar partner Herman, mijn goede vriend Mark, mijn partner Werner en mijn zoon (en grootste motivator en inspiratiebron) Jonah. Jullie onvoorwaardelijke steun en geduld speelde een cruciale rol in mijn academische reis. Zonder jullie liefdevolle aanmoediging, geloof in mij en flexibiliteit zou het niet mogelijk zijn geweest om deze studie te combineren met ons gezinsleven. Ik sta ook graag even stil bij mijn vader die de aanvang van deze academische reis met trots meemaakte en tijdens mijn masteropleiding is overleden. De steun van de mensen die mij het meest dierbaar zijn is van onontbeerlijke waarde voor mij.

Daarnaast wil ik mijn oprechte dank betuigen aan mijn promotor Professor Paul Enzlin. Uw begeleiding, aanmoediging en expertise hebben mijn passie voor onderzoek aangewakkerd en hebben een cruciale rol gespeeld in het succesvol voltooien van mijn masterproef. Ik ben u dankbaar voor uw voortdurende ondersteuning en geduld, ook op de momenten wanneer mijn ambities groter bleken te zijn dan de mogelijkheden binnen een masterproef. Het is van onschatbare waarde een docent te mogen ontmoeten die de potentie in iemand als student ziet. Woorden kunnen niet bevatten hoe dankbaar ik ben voor de manier waarop u onderwijs maakt.

Tevens wil ik een woord van dank uiten aan de medestudenten die mij een gevoel van verbondenheid bezorgden tijdens deze academische ervaring.

Tenslotte wil ik mijn waardering uitspreken voor alle deelnemers aan mijn onderzoek, wiens vrijwillige deelname en openhartige bijdragen essentieel waren voor het verzamelen van waardevolle gegevens. Hun bereidheid om hun ervaringen te delen heeft mijn inzicht vergroot en heeft een cruciale rol gespeeld bij het bereiken van de doelstellingen van mijn onderzoek.

## Inhoudsopgave

<b>Woord vooraf.....</b>	<b>iii</b>
<b>Lijst van tabellen.....</b>	<b>vi</b>
<b>Lijst van figuren .....</b>	<b>vii</b>
<b>Masterproefgedeelte.....</b>	<b>1</b>
1. <i>Inleiding</i> .....	1
2. <i>Theoretisch kader</i> .....	3
2.1 Biologische en fysiologische aspecten van borstbeleving .....	3
2.2 Sociale beeldvorming en - constructie van borsten .....	6
2.3 Zelfbeeld, genderidentiteit en borstbeleving .....	11
2.4 Van theoretisch kader naar de praktijk .....	18
3. <i>Methoden</i> .....	20
3.1 Focusgroepen .....	20
3.2 Participanten .....	21
3.3 Verloop en dataverzameling .....	22
3.4 Data-analyse .....	23
3.5 Ethische elementen .....	24
4. <i>Resultaten</i> .....	25
4.1 Thema 1: De rol van borsten in de seksuele beleving .....	25
4.2 Thema 2: De associatie tussen borsten en ‘vrouwelijkheid’ ....	27
4.3 Thema 3: De introductie tot borsten.....	29
4.4 Thema 4: Reacties van anderen.....	33
4.5 Thema 5: Fysieke ongemakken.....	39
4.6 Thema 6: Borstgerelateerd seksueel grensoverschrijdend gedrag	41
4.7 Thema 7: Ontevredenheid over eigen borsten en de impact op het zelfbeeld	41
4.8 Thema 8: Het traditionele ideaalbeeld loslaten en meer zelfzekerheid rond de eigen borsten ervaren .....	51
4.9 Thema 9: Zichtbaarheidsmanagement .....	53
5. <i>Discussie</i> .....	63
5.1 Discussie per thema .....	64
5.2 Beperkingen van dit onderzoek .....	68
5.3 Suggesties voor de toekomst.....	69
5.4 Een kritische blik op mijn eigen rol als onderzoeker .....	71



6. Besluit.....	73
<b>Referenties .....</b>	<b>75</b>
<b>Bijlagen .....</b>	<b>80</b>
<i>Bijlage 1: Folder.....</i>	<i>81</i>
<i>Bijlage 2: Interviewleidraad.....</i>	<i>82</i>
<i>Bijlage 3: Focusgroepprotocol .....</i>	<i>85</i>
<i>Bijlage 4: Codeboom .....</i>	<i>86</i>
<i>Bijlage 5: Geïnformeerde toestemming.....</i>	<i>88</i>
<i>Bijlage 6: Advies ethische commissie.....</i>	<i>93</i>

## Lijst van tabellen

Tabel 1: Participanten per Focusgroep.....	22
--	----

## Lijst van figuren

Figuur 1: 2021 Statistics at a Glance (uit: ISAPS, 2023) .....	14
Figuur 2: Number of Worldwide Surgical Procedures by Region of the Body (uit ISAPS, 2023) .....	15

## Masterproefgedeelte

### 1. Inleiding

Als 15-jarige adolescente maakte ik in 2004 de controverse mee die een evenement, dat prompt *nipplegate* werd gedoopt, tot stand bracht. Zangeres Janet Jackson gaf een optreden met zanger Justin Timberlake tijdens de *halftime* van de *Superbowl* en gedurende welgeteld één seconde was één borst (en tepel) van Jackson zichtbaar. De reacties nadien in de Amerikaanse media waren zeker niet mals. Dit was slechts één van de vele keren dat ik me als minderjarige realiseerde dat borsten, en in het bijzonder tepels, weliswaar prominent aanwezig waren in de *mainstream* media maar er tegelijkertijd ook een regel aanwezig was die impliceerde dat de vrouwelijke borst een lichaamsdeel was dat bedekt moest worden. Bijna 20 jaar later ging ik in deze masterproef op zoek naar de wijze waarop anno 2023 naar borsten wordt gekeken. We leven in een tijd waarin er enerzijds bewegingen zoals *free the nipple* zijn ontstaan, maar waarin er anderzijds veel controverse heerst over de wijze waarop vrouwelijke tepels van sociale media kanalen worden gebannen. Borsten zijn nog steeds prominent aanwezig in verschillende aspecten van het dagelijkse leven en toch blijkt tot op heden de wetenschappelijke literatuur weinig diepgaande inzichten te bieden in dit basale - en ogenschijnlijk vergeten - onderwerp in het leven van cisgender vrouwen (Cornelissen et al., 2018; Millsted & Frith, 2003; Frederick, Peplau & Lever, 2008; Oon et al., 2022).

Het begrip cisgender vrouwen verwijst naar individuen die bij de geboorte biologisch als vrouw zijn geclassificeerd en zich ook als vrouw identificeren. In deze masterproef wordt bewust gekozen om ons te richten op een specifieke subgroep van cisgender vrouwen: met name zij die geen voorgeschiedenis hebben van zwangerschap of enige vorm van borstgerelateerde chirurgie. De keuze om ons op cisgender vrouwen zonder voorgeschiedenis van zwangerschap of borstgerelateerde chirurgie te richten, is gebaseerd op het opvallende gebrek aan onderzoek binnen deze specifieke subgroep. Hiermee beogen we een belangrijke leemte in de bestaande literatuur aan te vullen. Ondanks de wijdverspreide maatschappelijke impact van borsten, lijkt er een tendens te zijn geweest om voornamelijk aandacht te besteden aan situaties waarin er sprake is van specifieke gebeurtenissen, zoals zwangerschap of chirurgische ingrepen (Nash, 2014; Sisco & Martin, 2014). Door de focus te leggen op deze onderbelichte subgroep, streven we ernaar een lacune in de literatuur op te vullen en unieke perspectieven met betrekking tot de beleving van borsten te ontdekken.

De maatschappelijke waarde van borsten is diepgeworteld in onze samenleving, waarbij borsten vaak worden gezien als een symbool van vrouwelijkheid, moederschap en seksualiteit (Zelazniewicz & Pawlowski, 2011). Ze beïnvloeden het lichaams- en zelfbeeld van vrouwen en spelen een rol in sociale percepties en normen rondom schoonheid en aantrekkelijkheid (Zelazniewicz & Pawlowski, 2011). Bovendien kunnen borsten een impact hebben op het welzijn van vrouwen, waarbij gevoelens van ontevredenheid of onzekerheid kunnen ontstaan (Swami et al., 2020). Het is daarom van belang om een dieper inzicht te verkrijgen in de beleving van borsten bij cisgender vrouwen en de manier waarop zij zichtbaarheidsmanagement toepassen om de zichtbaarheid van hun borsten te beheren. Daartoe worden in een literatuurstudie de diverse functies van de vrouwelijke borst nader verkend en volgt de beschrijving van een kwalitatief onderzoek dat in het kader van deze masterproef werd verricht.

Rekening houdend met de bovenstaande context en de lacune in de bestaande literatuur, richt het onderzoek binnen deze masterproef zich op het beantwoorden van de volgende onderzoeksvragen: "Hoe beleven cisgender vrouwen het hebben van borsten?; In welke mate passen cisgender vrouwen zichtbaarheidsmanagement toe om de zichtbaarheid van hun borsten te beheren?" De doelstellingen van dit onderzoek omvatten het verkennen van individuele belevingen, het onderzoeken van zichtbaarheidsmanagementstrategieën, het identificeren van factoren die daarmee samenhangen en het verkrijgen van inzichten die bijdragen aan een beter begrip van de relatie tussen borstbeleving, zichtbaarheidsmanagement en het welzijn van cisgender vrouwen. Na dit inleidende hoofdstuk dat de context en de onderzoeksvragen schetst, gaan we over naar het theoretische kader. Dit kader biedt een overzicht van de bestaande literatuur en dient als fundament waarop het onderzoek is gebaseerd.

## **2. Theoretisch kader**

In dit deel wordt een overzicht gegeven van de bestaande literatuur. Dit overzicht fungeert als een inleiding en vormt de fundamenten waarop het onderzoek voortbouwt.

Om een uitgebreide verkenning van de literatuur uit te voeren, zijn diverse online databanken geraadpleegd, waaronder Pubmed en Limo. De gekozen zoektermen, zoals "Breast\*", "Borst\*" en "Boob\*", hebben bijgedragen aan het selecteren van relevante bronnen. Op basis van de titel en het abstract is een initiële selectie gemaakt van literatuur die als interessant werd beschouwd. In eerste instantie werd de literatuur aangaande borstchirurgie, -voeding, -kanker en de rol van borsten binnen gendervariantie geëxcludeerd. Er werd voornamelijk gezocht op de eerder gemelde zoektermen in combinatie met "Embodiment", "Sexual\*", "Body Image" en "Self Image". Al snel bleek dat er hierdoor vrijwel geen literatuur resteerde. Om deze reden werd besloten ook de literatuur over borstchirurgie, -voeding en -kanker te raadplegen. Deze keuze werd gemaakt omdat dit eveneens toepasbare inzichten kon bieden in de beleving van het hebben van borsten bij cisgender vrouwen, los van de eerder vermelde specifieke contexten. Vervolgens is relevante informatie geëxtraheerd en samengevat om dit overzicht te creëren.

De verkenning van de literatuur wordt gevoerd vanuit een biopsychosociaal standpunt en begint met een analyse/beschrijving van de biologische en fysiologische aspecten van de vrouwelijke borsten. Daarnaast wordt dieper ingegaan op de sociale beeldvorming en constructie van borsten, waarbij de maatschappelijke percepties en normen met betrekking tot borsten worden geanalyseerd. Deze verkenning zal laten zien dat er ook psychologische dimensies verbonden zijn aan het hebben van borsten als vrouw, waarbij individuele ervaringen en de sociale context een rol kunnen spelen op genderidentiteit en zelfbeeld. Deze verkenning van de literatuur toont aan dat er in (recent) onderzoek naar dit onderwerp aanzienlijke hiaten bestaan, waardoor het belang van dit onderzoek binnen de context van deze masterproefstudie des te meer wordt benadrukt.

### ***2.1 Biologische en fysiologische aspecten van borstbeleving***

In dit onderdeel bespreken we de biologische en fysiologische aspecten van borstbeleving bij cisgender vrouwen. We kijken naar de ontwikkeling en veranderingen van de borsten gedurende de levensloop en de mogelijke fysieke klachten die gepaard kunnen gaan met een grotere borstomvang. Tenslotte verkennen we ook de rol van borsten binnen seksualiteit en intimiteit.

### 2.1.1 Borstontwikkeling en veranderingen in de loop van het leven

De borst ondergaat gedurende het hele leven veranderingen. De borst, de tepel en het tepelhof ontwikkelen zich vanuit éénzelfde borststamcel, ongeacht de sekse. In de puberteit differentiëren borsten zich tussen de geslachten onder invloed van hormonen (Levin, 2006). Deze ontwikkeling wordt ook wel *thelarche* genoemd en is voltooid rond de leeftijd van 20 jaar (Yilmaza & Uzun, 2022).

Opvallend is dat bij mensen de timing van borstontwikkeling verschilt van andere primaten, waarbij deze ontwikkeling pas plaatsvindt wanneer deze nodig is voor de voedingsfunctie van het nageslacht (Levin, 2006). De borsten bij mensen ontwikkelen zich tijdens de puberteit en een vroege ontwikkeling van de borsten tijdens deze periode wordt geassocieerd met een verhoogd risico op verminderd psychologisch welzijn (Yuan, 2012). De borst bestaat uit klier-, stroma- en vetweefsel, waarvan de verhoudingen onder invloed van leeftijd en hormonen veranderen (Yilmaza & Uzun, 2022). Ook de menstruatiecyclus veroorzaakt veranderingen in het borstweefsel aangezien het klier- en watervolume in de tweede helft van elke cyclus toeneemt (Yilmaza & Uzun, 2022).

Naast deze fysiologische rol spelen borsten ook een essentiële rol als marker van materniteit, vanwege hun functie in het voeden van een baby (Nash, 2014; Millsted & Frith, 2003). Tijdens de zwangerschap ervaren vrouwen een toename in de omvang en sensitiviteit van de borsten. Verhoogde borstsensitiviteit kan voor sommige vrouwen zelfs een eerste teken zijn van zwangerschap (Nash, 2014). Deze sensitiviteit wordt door vrouwen op verschillende manieren ervaren, variërend van plezierig over vrouwelijk tot pijnlijk en belastend (Nash, 2014). Het is pas na de eerste volledige zwangerschap dat de differentiatie van borsten volledig is voltooid aangezien het klierweefsel na de bevalling begint te krimpen en vrouwen die zijn bevallen meer gedifferentieerd borstweefsel met meer melkgangen hebben (Yilmaza & Uzun, 2022). Lactatie wordt in gang gezet door het stoppen van de progesteronaanmaak door het lichaam bij de geboorte en wordt hormonaal gereguleerd. Bij het stoppen met borstvoeding zal het wegvallen van de hormonen prolactine en oxytocine involutie van het borstweefsel veroorzaken. Algemene veroudering en menopauze kunnen door veranderingen in weefsel- en huidelasticiteit eveneens leiden tot een verzakking van de borst (Yilmaza & Uzun, 2022).

Vier op vijf vrouwen merken naarmate ze ouder worden zelf een significant verschil op in de grootte, stevigheid en hoogte van de borsten (Risius et al., 2014). Vanaf 45 jaar is er bij de helft van de vrouwen een toename van borstgrootte waarneembaar, en ongeveer een kwart van de vrouwen ervaart veranderingen in de gevoeligheid van de borsten. Deze verschillen

zouden mogelijk gelinkt kunnen zijn aan de menopauze en een algehele gewichtstoename (Risius et al., 2014).

Deze evolutie in het uiterlijk en de functie van borsten benadrukt het dynamische karakter van dit lichaamsdeel en de invloed ervan op het fysieke en psychologische welzijn van cisgender vrouwen gedurende hun leven.

### *2.1.2 Fysieke klachten en borstchirurgie*

Bij sommige vrouwen kan een grotere borstomvang leiden tot fysieke klachten, zoals pijn in de hogere rug, nek en schouders, huiduitslag onder de borsten en ongemak bij het liggen op de buik (Spencer et al., 2020; Millsted & Frith, 2003; Young, 2005). Hoewel niet alle vrouwen met een grotere borstomvang dezelfde klachten ervaren en individuele ervaringen variëren, worden deze klachten door verschillende vrouwen als dusdanig belastend ervaren dat sommige vrouwen ervoor kiezen om borstverkleinende chirurgie te ondergaan (Frederick, Peplau en Lever, 2008; Millsted & Frith, 2003). Borstchirurgie kan worden toegepast om de borsten op diverse manieren te manipuleren. Het omvat onder meer reconstructie van borsten of tepels, alsook een eventuele aanpassing van de borstgrootte of -hoogte. Het is belangrijk op te merken dat een reconstructie met verlies in sensatie gepaard kan gaan en vaak een langdurig herstelproces kent (Sischo & Martin, 2014).

### *2.1.3 Seksualiteit en intimiteit*

Naast de eerder vermelde fysieke aspecten aan de borsten is het interessant om eveneens de rol van borsten binnen seksualiteit en intimiteit te verkennen. Volgens Kinsey (1953) ervaart ongeveer de helft van de vrouwen de borsten, in het bijzonder de tepels, als erotisch sensitief en opwindend. Borststimulatie kan seksuele opwinding opwekken en versterken, ongeacht het geslacht (Levin, 2006). Een minderheid van de bevraagde vrouwen gaf aan dat borststimulatie tot een orgasme kan leiden (Kinsey, 1953). Hoewel niet-wetenschappelijke rapporten suggereren dat tien tot 15% van de bevolking door borststimulatie een orgasme kan ervaren, ontbreekt wetenschappelijke literatuur over dit onderwerp (Levin, 2006).

Daarnaast suggereert het seksuele gedrag van vrouwen dat borsten een belangrijke rol kunnen spelen in hun seksueel plezier en dat vrouwen hun borsten soms vasthouden of stimuleren tijdens coïtus, masturbatie of bij niet-heteroseksuele seksuele ervaringen (Millsted & Frith, 2003). Het onderzoek van Kinsey (1953) onthulde dat bij hogeropgeleide heteroseksuele mannen 99% manuele en 93% orale stimulatie van de vrouwelijke borst voorkomt. Niettemin ontbreekt momenteel onderzoek naar de activatie van seksuele



opwinding in de hersenen bij borststimulatie, waardoor het onduidelijk is of de opwindende stimulus verschillend is afhankelijk van de stimulatie van de tepels, areola of de borsthuid (Levin, 2006).

#### *2.1.4 Van de biologische en fysiologische component naar de sociale component*

In dit onderdeel verkenden we biologische en fysiologische aspecten van borstbeleving bij cisgender vrouwen. We keken naar de ontwikkeling en veranderingen in de loop van het leven, evenals de rol van borsten als marker van materniteit en de mogelijke fysieke klachten die samenhangen met een grotere borstomvang. Tenslotte bespraken we de rol van borsten binnen seksualiteit en intimiteit, waarbij ze als erotisch sensitief en opwindend worden ervaren.

### **2.2 Sociale beeldvorming en - constructie van borsten**

In dit hoofdstuk kijken we naar de sociale component van borsten en onderzoeken we de sociale beeldvorming en constructie van borsten. We exploreren hoe vrouwelijke borsten vaak als een symbool van vrouwelijkheid worden beschouwd en hoe deze perceptie het mannelijke oordeel over aantrekkelijkheid beïnvloedt. Verder wordt de seksualisering, fetisjering en objectivering van borsten belicht en bespreken we hoe borstgrootte aan vrouwen verschillende seksuele, relationele en niet-seksuele eigenschappen toekent. Tenslotte staan we stil bij hoe het zichtbaarheidsmanagement van borsten een belangrijke rol speelt in de sociale normen en gedragspercepties rondom borsten.

#### *2.2.1 Sociale percepties van borsten en vrouwelijkheid*

Vrouwelijke borsten worden vaak als een symbool van vrouwelijkheid beschouwd, wat het mannelijke oordeel over de aantrekkelijkheid van vrouwen beïnvloedt (Zelazniewicz & Pawlowski, 2011). Uit onderzoek naar de verkoop van beha's voor zesjarige meisjes bij winkelketens, zoals H&M, blijkt dat de seksualisering van vrouwenlichamen al op kinderleeftijd begint (Annfelt, 2022). Borsten worden voornamelijk als decoratieve elementen in plaats van functionele organen beschouwd (Millsted & Frith, 2003). Ze worden gefetisjeerd en gepercipieerd als objecten die via kleding of chirurgie kunnen worden gemanipuleerd (Young, 2005). Zodra ze zichtbaar worden, worden ze door anderen geclaimd en dienen ze zowel als bron van seksueel genot voor anderen, als voedingsbron voor baby's, voor hulpverleners om ervoor te zorgen, waardoor ze in zekere zin openbaar domein worden (Brownmiller, 1984; Young, 2005)

Over het algemeen wordt de borstgrootte gezien als een belangrijke factor, waarbij medium tot grote borsten als het meest aantrekkelijk worden beschouwd (Zelazniewicz & Pawlowski, 2011). Naast grootte spelen ook de vorm en bewegingen van de borsten een rol in de aantrekkelijkheidsbeoordeling (Levin, 2006). Bovendien wordt het aanzicht en de aanraking van borsten vaak als opwindender ervaren dan het aanzicht van, of contact met, andere vrouwelijke genitalia (Levin, 2006). Het idee dat mannen universeel naar grote vrouwenborsten verlangen, wordt door Mascia-Lees (2009) echter in twijfel getrokken, gezien dit niet te rijmen valt met de grote prevalentie van kindermisbruik en -pornografie. Antropologische literatuur wijst er bovendien op dat de seksuele connotatie van borsten niet wereldwijd geldt (Mascia-Lees, 2009; Latteier, 1988). In niet-westerse samenlevingen is er op dat vlak veel diversiteit te vinden. Afhankelijk van de cultuur kan bijvoorbeeld de molligheid van een vrouw als seksueel opwindend worden beschouwd of worden, in plaats van de borsten, de dijen bedekt (Mascia-Lees, 2009; Latteier, 1988). Vrouwen uit Mali bijvoorbeeld reageren geamuseerd wanneer ze ontdekken dat westerse mannen borsten seksueel opwindend vinden en roepen lachend uit: "You mean men act like babies" (Latteier, 1988, p. 158). Ook in de Westerse wereld wordt de vrouwelijke borst in de context van borstvoeding gedeseksualiseerd, wat zich tevens vertaalt in functionele, in plaats van esthetisch mooie, kledingopties voor borstvoedinggevende vrouwen (Nash, 2014; Levin, 2006; Young, 2005).

### *2.2.2 Sociale normen, gedrag en relatiepercepties:*

Er worden, op basis van hun borstgrootte, aan vrouwen seksuele, relationele en niet-seksuele karakteristieken toegeschreven. Wat betreft seksuele karakteristieken worden grotere borsten geassocieerd met een hogere mate van seksuele beschikbaarheid en openheid, een lossere seksuele moraal en seksuele avontuurlijkheid (Martin, 1996; Millsted & Frith, 2003). Op relationeel gebied blijkt dat mannen, die zich vooral richten op kortdurende relaties, een grotere aantrekkingskracht ervaren tot vrouwen met grotere borsten (Zelazniewicz & Pawlowski, 2011) en heerst de perceptie dat vrouwen met grotere borsten zich vooral in kortdurende, vrijblijvende relaties engageren (Millsted & Frith, 2003). Bovendien worden vrouwen met grotere borsten ook als incompetent, minder intelligent, immoreel, vulgair en ongedisciplineerd bestempeld (Millsted & Frith, 2003). Daarnaast worden vrouwen met grotere borsten ook met de arbeidersklasse geassocieerd, aangezien wordt geïmpliceerd dat vrouwen uit de middenklasse hun borsten meer onder controle houden (Nash, 2014).

Deze percepties en stereotypen rondom borsten worden ook in andere contexten, zoals in de gamercultuur, waargenomen. Een interessante bijdrage aan het begrip van de perceptie van borsten in de context van de gamerwereld is het onderzoek naar 'Titty Streamers' van Ruberg,

Cullen en Brewster (2019). De term *'Titty Streamer'* wordt gebruikt om vrouwelijke *streamers* te beschrijven die door anderen omwille van hun vermeende onnodige nadruk op hun geseksualiseerde lichaam worden bekritiseerd. Deze *streamers* worden geconfronteerd met negatieve oordelen waarbij hun borsten als nep en niet-authentiek worden beschouwd. De keuze voor *'Titty Streamers'* als terminologie legt sociale normen op met betrekking tot de acceptabele presentatie van het lichaam van vrouwelijke *gamers*. Vrouwen worden geacht aan deze normen te voldoen, omdat er dreiging bestaat van *body- en slut-shaming*.

### 2.2.3 De commercialisering van borsten en representatie in de media

Het tonen van borsten in de media blijkt succesvol te zijn voor commerciële doeleinden, zolang deze vanuit een seksueel perspectief wordt gepresenteerd (Algars et al, 2011; Levin, 2006). Deze erotisering en fetisjering van de vrouwelijke borst zijn alomtegenwoordig in westerse samenlevingen (Donnan & Magowan, 2010) en worden in diverse mediaformats zoals televisieseries, reclame, films en tijdschriften waargenomen (Frederick, Peplau & Lever, 2008). Een opvallende trend is de representatie van de borst met een onrealistisch grote borstmaat, wat bijdraagt aan de fetisjering van grote borsten (Mascia-Lees, 2009). Deze trend is niet alleen in pornografie zichtbaar, maar ook in de algemene media-aandacht voor vrouwen met een grotere boezem, zoals het geval was bij bekende personen als Lolo Ferrari en Pamela Anderson aan het begin van de 21e eeuw (Millsted & Frith, 2003). Het is echter belangrijk op te merken dat tot op heden onderzoek over dit onderwerp ontbreekt, waardoor het moeilijk is om te bepalen in hoeverre dit ideaalbeeld in 2023 nog steeds relevant is.

Het heersende ideaalbeeld van de borst, zoals beschreven in bestaand onderzoek, wordt vaak vergeleken met de 'barbieborst': rond, stevig, hoog op het lichaam en groot (Young, 2005; Frederick, Peplau & Lever, 2008; Jones, 2004). Ironisch genoeg houdt dit ideaalbeeld een contradictie in aangezien grote borsten door hun gewicht vaak lager op het lichaam hangen, terwijl kleine borsten zich vaak hoger bevinden (Young, 2005). Deze tegenstrijdigheid illustreert hoe complex en contradictorisch onze culturele opvattingen over vrouwelijke borsten zijn.

De onzekerheid van vrouwen over hun uiterlijk wordt mede gevoed door een patriarchale samenleving en diezelfde onzekerheid houdt het patriarchaat verder mee in stand (Millsted & Frith, 2003). Als oplossing voor deze onzekerheden bieden chirurgie en de lingerie-industrie vervolgens middelen aan die vrouwen kunnen kopen en gebruiken om aan dit heersende schoonheidsideaal te voldoen (Millsted & Frith, 2003; Annfelt, 2002). Vrouwen worden aangemoedigd om producten en diensten te kopen waarmee ze hun borsten kunnen

manipuleren en vormen om aan de culturele normen te voldoen (Young, 2005; Sischo & Martin, 2014).

In het licht van deze sociale en culturele dynamiek tonen Frederickson en Roberts (1997), met hun objectiveringstheorie, aan dat de lichamen van vrouwen en meisjes in de media als objecten van seksuele begeerte voor mannen worden afgebeeld. Dit houdt in dat verschillende lichaamsdelen, waaronder de borsten, vaak los van elkaar worden beoordeeld. Volgens deze theorie internaliseren vrouwen het externe perspectief van mannen en beoordelen ze hun eigen lichaam en zelfwaarde op basis van dit geïnternaliseerde perspectief. De objectiveringstheorie van Frederickson en Roberts (1997) is eveneens van toepassing op lesbische vrouwen (Hill & Fischer, 2008).

#### *2.2.4 Het zichtbaarheidsmanagement van borsten*

De zichtbaarheid van borsten kan door kledingkeuze (Millsted & Frith, 2003; La, Jackson & Shaw, 2019) en het aanpassen van de lichaamshouding worden beïnvloed (Millsted & Frith, 2003). Halverwege de twintigste eeuw werd het dragen van een beha sterk aanbevolen door artsen en media vanwege vermeende medische en psychologische voordelen (Smith, 2014). In de literatuur is er echter geen enkele aanwijzing voor medische voordelen van het dragen van een beha te vinden. Onderzoek van Chen, Malone en Li (2014) toont wel aan dat er geen verhoogd risico is op borstkanker bij het dragen van een beha. Hoewel de beschikbare literatuur dus enkele medische nadelen van het dragen van een beha kan uitsluiten, biedt het geen argumenten die het dragen ervan om medische redenen rechtvaardigen. De beha is onderdeel geworden van een miljardenindustrie (Fields, 2007): "This garment now fuels a \$2.5 billion industry" (p. 81), maar het blijkt voornamelijk een aspect van het belichaamde culturele kapitaal te zijn dat met de vrouwelijke identiteit samenhangt (Nash, 2014). Het dragen van een beha is in de westerse wereld wijdverspreid. Er is ook een verschil op te merken in beha-voorkeur naarmate vrouwen ouder worden (Risius et al., 2014). Magazines spelen in op de noodzaak om borsten, vanwege hun seksuele connotatie, te bedekken, waardoor de aankoop van beha's wordt gepropageerd als een oplossing voor ontevredenheid over de vorm, grootte of hang van borsten: "the purchase of bras can 'fix' unsatisfactorily shaped breasts, problematic small breasts, and difficult large breasts to the point that people with large breasts are told they can't ever go braless" (Brown et al, 2020, p. 215). Vrouwen kunnen beroep doen op de beha als snelle oplossing om borsten te transformeren (Brown et al, 2020) van wiebelende, hangende borsten tot de ideale stevige borst (Young, 2005). Het dragen van een beha heeft ook een belangrijke functie bij het bedekken van de tepels (Brown et al, 2020; Young, 2005), aangezien tepels vaak als onfatsoenlijk worden beschouwd (Young, 2005). Bij

beha-ontwerpen wordt vaak uitgegaan van een prototype cupmaat 75B en vervolgens aan andere maten aangepast (Risius et al., 2014). Vrouwen die niet aan dit schoonheidsideaal voldoen, worden daardoor vaak al uitgesloten en boeten in aan comfort of keuze (Risius et al., 2014). Een beha biedt comfort op momenten dat het dragen ervan als "noodzakelijk" wordt beschouwd (Nash, 2014). In een privé-context kan het dragen van een beha echter als restrictief en oncomfortabel worden ervaren (Nash, 2014; Tsaouisi, 2011). Deze verschillende ervaringen zijn ook zichtbaar in *mainstream* en sociale media, waar populaire hashtags zoals *#freethenipplemovement* (242.709 instagrame berichten op 23 juli 2023) en *#nobraday* (175.845 instagrame berichten op 23 juli 2023) worden gebruikt. Tijdens de COVID-19-pandemie, toen veel mensen vanuit huis werkten, stopten vrouwen massaal met het dragen van een beha. Hoewel wetenschappelijke literatuur hierover geen specifieke inzichten biedt, kan de maatschappelijke trend wel impliceren dat een beha niet primair gedragen wordt om medische redenen. Het is opmerkelijk dat dit nog niet eerder in de literatuur werd geëxploreerd. In 2013 kreeg een niet-gepubliceerd onderzoek van Jean-Denis Rouillon hieromtrent wel wereldwijde media-aandacht. Rouillon onderzocht gedurende 15 jaar het effect van het dragen van beha's op 320 vrouwen tussen de 18 en 35 jaar oud. Zijn resultaten leken te suggereren dat vrouwen die geen beha droegen stevigere borsten behielden (Dillner, 2013). Het onderzoek hield echter geen rekening met verschillen in borstgrootte en werd niet onderworpen aan peer-review. Bovendien is er tot op heden geen definitieve publicatie van het onderzoek verschenen.

In de Westerse wereld zien we het belang van zichtbaarheidsmanagement van de borsten ook terugkeren bij vrouwen die postmastectomie niet kiezen voor een borstreconstructie en de afwezigheid van een borst compenseren door het strategisch dragen van een sjaal of een opgevulde beha (La, Jackson & Shaw, 2013).

Antropologische literatuur benadrukt dat het dragen van een beha geen universeel fenomeen is (Balzani & Besnier, 2021; Dworkin, 1974). Volgens Jones (2004) is de functie van een beha nauw verbonden met de culturele invloed van het ideaalbeeld van de barbiepop. In sommige niet-westerse regio's blijven borsten onbedekt (Balzani & Besnier, 2021). Dworkin (1974) vergelijkt het westerse gebruik van beha's met het Chinese gebruik van voetinbinding: met name moeders leren hun dochters welk gedrag passend is binnen hun rol als vrouw. Westerse vrouwen leren op jonge leeftijd dat ze moeten voldoen aan een schoonheidsideaal, met name het hebben van stevige borsten, wat door het dragen van een beha kan worden bereikt. Net zoals het leren lopen op hoge hakken en het verwijderen van lichaamshaar, is het dragen van een beha volgens Dworkin (1974) een pijnlijke introductie tot vrouw-zijn. Volgens Dworkin (1974) leren vrouwen op jonge leeftijd om dergelijke pijn te verdragen, omdat het hen voorbereidt op een leven van kinderen krijgen, zelfopoffering en het behagen van hun

echtgenoot. Het lichaam is een terrein waarop gegenderde systemen worden gereproduceerd (Annfelt, 2002).

In de strijd tegen de patriarchale beperkingen op het vrouwenlichaam vond in 1968 in Atlantic City de veelbesproken behaverbranding plaats, waarbij deze symbolische kledingstukken werden verbrand. Hoewel de beha's zelf niet werkelijk in vlammen opgingen, diende dit ritueel als een krachtige uiting van verzet (Hinds & Stacey, 2001). Het afwijzen van de beha draagt decennia later nog steeds bij aan de bevrijding en transformatie van vrouwen, met als doel een wereld waarin ze niet langer worden gedwongen om hun tepels koste wat het kost te verbergen (McCann, 2020). Dit impliceert de acceptatie van de natuurlijke beweging en hang van de vrouwelijke borst (Nash, 2014) en hierdoor ook een verwerping van het ideaal van de barbieborst (Jones, 2004).

### *2.2.5 Van de sociale component naar de psychologische component*

In dit onderdeel namen we de sociale beeldvorming en constructie van borsten onder de loep. We bespraken hoe vrouwelijke borsten vaak worden gezien als het symbool van vrouwelijkheid, wat invloed heeft op het mannelijke oordeel over aantrekkelijkheid. Tenslotte bespraken we de seksualisering, fetisjering en objectivering van borsten, evenals de rol van media en culturele normen in onze perceptie van borsten.

## **2.3 Zelfbeeld, genderidentiteit en borstbeleving**

Een vrouw maakt de wereld mee vanuit het lichaam waarin de vrouw huist (La, Jackson & Shaw, 2013). In dit onderdeel staan we stil bij het zelfbeeld, de genderidentiteit en de beleving van borsten bij vrouwen. In de eerste plaats kijken we naar de symboliek van vrouwelijkheid die gepaard gaat met vrouwelijke borsten, hoe vrouwen hun borsten beleven in relatie tot hun vrouwelijkheid en identiteit, de sensatie van borsten, en hoe borsten van invloed zijn op het zelf- en lichaamsbeeld, zowel in relatie tot henzelf als tot anderen. Vervolgens belichten we de rol van borsten binnen seksuele en partnerrelaties, en hoe de sociale betekenis van borsten kan variëren tussen individuen en culturen.

### *2.3.1 Borsten als bron van vrouwelijkheid en identiteit*

Diverse onderzoekers hebben de symboliek van vrouwelijkheid, die met vrouwelijke borsten gepaard gaat, belicht (Cornelissen et al., 2008; La, Jackson & Shaw, 2019; Sischo & Martin, 2014; Risius et al., 2011; Millsted & Frith, 2003; Henrichs-Beck et al., 2015). In de beleving van vrouwen is het concept van vrouwelijkheid geen synoniem van verleidelijkheid: uit een

studie onder vrouwen met een leeftijd tussen 45 en 65 jaar blijkt dat 77% van de vrouwen de borsten beschouwt als een onderdeel van hun vrouwelijkheid, terwijl minder dan 1% de borsten als een verleidingstool beschouwt (Risius et al., 2014). De link tussen borsten en vrouwelijkheid wordt eveneens in andere onderzoeksgroepen en leeftijdscategorieën bevestigd, zoals aangetoond in studies van Algars et al. (2011), Millsted & Frith (2003) en Henrichs-Beck et al. (2015).

De betekenis van borsten voor vrouwelijkheid heeft niet zozeer te maken met de fysieke gewaarwording van de borst zelf, maar veeleer met het uitzicht van de borst en met de natuurlijk ogende vorm ervan (Cornelissen et al., 2008). Dit wordt bevestigd in onderzoek naar vrouwen die na een borstamputatie ervoor kiezen om geen borstreconstructie te ondergaan (La, Jackson & Shaw, 2019). Deze vrouwen ervaren de druk om hun borsten te laten reconstrueren als een normalisatie van vrouwelijkheid, en door dit niet te doen dagen ze het heersende beeld van vrouwelijkheid en de betekenis van borsten daarin uit (La, Jackson & Shaw, 2019). Bovendien is de symboliek van vrouwelijkheid eveneens sterk aanwezig in de context van gendertransitie. Bij *FtoM*-transities worden de borsten vaak chirurgisch verwijderd, terwijl *MtoF*-transgender individuen vaak oestrogensupplementen nemen om borstontwikkeling te bevorderen (Sischo & Martin, 2014). Uit het onderzoek van Millsted en Frith (2003) komt naar voren dat grote borsten een identiteit van vrouw-zijn kunnen verschaffen. Dit betekent echter niet dat dit universeel geldt, aangezien er ook vrouwen zijn die aangeven dat borsten voor hen niet belangrijk zijn (Sischo & Martin, 2014). De sociale betekenis van borsten varieert dus tussen individuen en culturen. Het kan voor sommige vrouwen een bron van trots en identificatie als vrouw zijn, terwijl het voor andere vrouwen minder relevant is in hun beleving van vrouwelijkheid.

### 2.3.2 *Borstsensatie*

Cornelissen et al. (2008) bieden, schijnbaar als enige onderzoekers, waardevolle inzichten in de borstsensatie van vrouwen. In de tien interviews geven alle vrouwen aan dat de gewaarwording van de eigen borsten gerelateerd is aan het uiterlijk van de borst. In een push-upbeha zijn de borsten prominenter aanwezig, en worden deze door de betrokken vrouwen ook actiever beleefd. Het lijkt er eveneens op dat de sensatie van borsten meer wordt beïnvloed door de perceptie van het uiterlijk van de borsten, dan door de erogene potentie van dit lichaamsdeel. Vrouwen die voor chirurgische ingrepen opteren, zijn ook bereid om het risico op sensitieverlies te nemen, wat impliceert dat het uiterlijk van de borsten primeert op de sensatie van de borst (Young, 2005; Sischo & Martin, 2014).

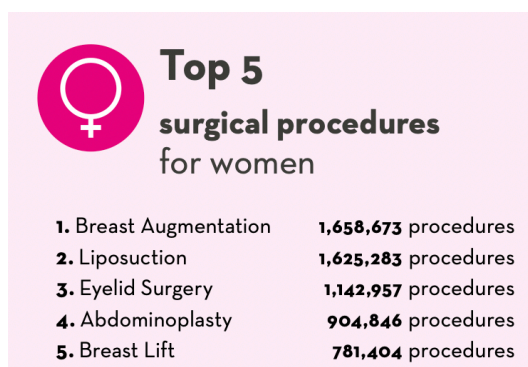
### 2.3.3 *Zelf- en lichaamsbeeld in relatie tot borsten*

De meerderheid van de vrouwen is niet tevreden met hun borsten, wat een opvallend contrast vormt met de tevredenheid van mannen over de borsten van hun vrouwelijke partner, aangezien hier slechts een minderheid ontevreden is (Frederick, Peplau & Lever, 2008). De resultaten variëren afhankelijk van de onderzochte groep. Uit een grootschalig onderzoek bij heteroseksuele volwassenen tot 65 jaar blijkt dat 70% van de vrouwen ontevreden is over hun borsten (Frederick, Peplau & Lever, 2008). Risius et al. (2014) hebben aangetoond dat slechts zeven procent van de vrouwen tussen de 45 en 65 jaar trots is op hun borsten. In het onderzoek van Algars et al. (2011) was de helft van de deelnemers in de leeftijdsgroep van 19 tot 49 jaar ontevreden. Bij adolescente meisjes tussen 11 en 18 jaar maakt één op drie zich zorgen over de grootte van hun borsten, heeft één op vier negatieve gevoelens over hun borsten en heeft 87% ten minste één bezorgdheid over hun borsten (Brown et al, 2017). De ontevredenheid bij vrouwen van diverse leeftijden richt zich vaak op de grootte en vorm van hun borsten (Algars et al, 2011; Frederick, Peplau & Lever, 2008; Risius et al, 2014; Brown et al, 2017; Millsted & Frith, 2003), waarbij het ideaalbeeld van de Barbie als cultureel icoon als referentie wordt genomen: groot, stevig en prominent (Frederick, Peplau & Lever, 2008; Young, 2005; Jones, 2004). Gezien het feit dat borsten voornamelijk uit vetweefsel bestaan blijkt het ideaalbeeld van het vrouwenlichaam, met name een slank figuur en grote borsten, echter onhaalbaar te zijn (Millsted & Frith, 2003). Slankere vrouwen maken zich vaker zorgen dat hun borsten te klein zijn, terwijl zwaardere vrouwen zich eerder zorgen maken over doorhangende borsten (Frederick, Peplau & Lever, 2008). Dit blijkt in diverse Westerse landen terug te keren. Uit studies in het Verenigd Koninkrijk (Swami & Furnham, 2018) blijkt ongeveer de helft van de vrouwen grotere borsten te wensen en wil een kleine minderheid net kleinere borsten. Bij Italiaanse vrouwen liggen deze percentages een beetje anders, maar valt wel dezelfde tendens op te merken met 44,7% die grotere borsten wenst en 24,4% kleinere borsten (Lombardo et al., 2019). Wat al deze hiervoorvermelde studies echter met elkaar gemeen hebben, is dat er een groot aantal vrouwen ontevreden is over de eigen borsten en borstgrootte. Mogelijke samenhangende factoren hiertoe worden in een aantal recentere studies geëxploreerd, maar geven enigszins contrasterende/uiteenlopende resultaten. Sadok et al. (2021) concluderen in hun recent Nederlands onderzoek over de borsttevredenheid van vrouwen, dat vrouwen matig tevreden zijn en er een correlatie op te merken valt tussen de ontevredenheid over borsten en een verhoogde BMI, rookgedrag, angst- en depressieve klachten. Een oudere leeftijd lijkt een zekere positieve correlatie te kennen met de borsttevredenheid. Als mogelijke verklaring hiervoor geven Sadok et al. (2021) de onzekerheid van jongere vrouwen die meer bezig zijn met de uiterlijke kenmerken van hun borsten. Uit de studie van Oon et al. (2022) komen echter andere conclusies: hier werd de samenhang tussen



ontevredenheid en een hogere BMI niet gevonden, maar is er wel sprake van een samenhang tussen ontevredenheid en een groter borstvolume. Oon et al. (2022) vonden geen correlatie tussen leeftijd en ontevredenheid. Lombardo et al. (2019) geven aan dat een perfectionistische zelfpresentatie gerelateerd lijkt te zijn aan ontevredenheid over de borstomvang. Deze ontevredenheid is mogelijk het resultaat van de eerder besproken seksualisering en objectivering van de vrouwelijke borsten. De prominente aanwezigheid van het ideaalbeeld van borsten in de media kan bijdragen aan de zorgen van vrouwen (Frederick, Peplau & Lever, 2008), doch blijkt uit het onderzoek van Swami et al. (2020) dat de blootstelling aan westerse media net negatief geassocieerd is met een grotere ontevredenheid over borstgrootte. Swami et al. (2020) deden een grote studie over borstomvangontevredenheid waaraan 18 541 vrouwen uit 40 landen participeerden en vonden dat ontevredenheid over de borstomvang in alle 40 landen voorkomt en dat dit eveneens nadelige gevolgen heeft voor vrouwen op vlak van welzijn.

Vrouwen die ontevreden zijn over en met hun borsten hebben een grotere kans om een lager algemeen gevoel van tevredenheid over hun lichaam te ervaren (Frederick, Peplau & Lever, 2008) en rapporteren ook een verminderd seksueel en psychosociaal welzijn (Oon et al., 2022). Onderzoek van Algars et al. (2011) en van Frederick, Peplau en Lever (2008) toont aan dat deze ontevredenheid zich eveneens uit in hoge prevalentiecijfers van borstchirurgie, waarbij vrouwen hun borsten willen vergroten of liften. Recente Belgische statistieken zijn niet voorhanden. Uit internationale cijfers van ISAPS (2023) blijkt dat een borstvergroting in 2021 nog steeds de meest voorkomende cosmetische chirurgische ingreep is bij vrouwen (zie Figuur 1: 2021 Statistics at a Glance (uit: ISAPS, 2023)). Op de vijfde plaats in deze top vijf van meest voorkomende cosmetische chirurgische ingrepen bij vrouwen vinden we het liften van borsten terug (zie Figuur 1: 2021 Statistics at a Glance (uit: ISAPS, 2023)).



*Figuur 1: 2021 Statistics at a Glance (uit: ISAPS, 2023)*

Indien we naar de evolutie in chirurgische ingrepen aan de borst (zie Figuur 2: Number of Worldwide Surgical Procedures by Region of the Body (uit ISAPS, 2023) kijken, valt op dat

deze procedures veel voorkomen. De meest recente cijfers dateren van 2021 en de vergelijking met de cijfers van 2017 toont over het algemeen een stijging van de ingrepen aan de borsten.

TOTAL SURGICAL PROCEDURES	2021	2020	2017	Percent Change 2021 vs. 2020	Percent Change 2021 vs. 2017
<b>Eyelid Surgery</b>	1,446,890	1,225,540	1,346,886	18.1%	7.4%
<b>Rhinoplasty</b>	995,149	852,554	877,254	16.7%	13.4%
<b>Lip Enhancement/Perioral Procedure</b>	717,596	N/A	N/A	N/A	N/A
<b>Fat Grafting - Face</b>	589,494	515,819	602,760	14.3%	-2.2%
<b>Facelift</b>	477,705	419,046	465,296	14.0%	2.7%
<b>Neck Lift</b>	290,844	251,308	263,219	15.7%	10.5%
<b>Brow Lift</b>	290,107	288,306	249,343	0.6%	16.3%
<b>Ear Surgery</b>	272,493	254,931	287,070	6.9%	-5.1%
<b>Facial Bone Contouring</b>	131,656	106,173	98,003	24.0%	34.3%
<b>TOTAL FACE &amp; HEAD PROCEDURES</b>	<b>5,211,933</b>	<b>3,913,679</b>	<b>4,189,830</b>	<b>14.8%</b>	<b>7.3%</b>
<b>Breast Augmentation</b>	1,685,471	1,624,281	1,677,320	3.8%	0.5%
<b>Breast Implant Removal</b>	253,594	206,826	169,553	22.6%	49.6%
<b>Breast Lift</b>	781,404	594,691	657,832	31.4%	18.8%
<b>Breast Reduction</b>	507,363	426,363	489,146	19.0%	3.7%
<b>Gynecomastia</b>	282,997	210,737	243,272	34.3%	16.3%
<b>TOTAL BREAST PROCEDURES</b>	<b>3,510,830</b>	<b>3,062,897</b>	<b>3,237,123</b>	<b>14.6%</b>	<b>8.5%</b>

Figuur 2: Number of Worldwide Surgical Procedures by Region of the Body (uit ISAPS, 2023)

De ontevredenheid kan ook gevolgen hebben voor het fysieke welzijn van de vrouw, omdat werd gevonden dat vrouwen die niet tevreden zijn met de grootte van hun borsten vaak pas later een arts consulteren bij veranderingen in de borst, onder meer in de context van kankerdetectie (Swami & Furnham, 2008). Deze ontevredenheid kan dus gepaard gaan met negatieve effecten op het algeheel welbevinden.

### 2.3.4 Borstbeleving in relatie tot anderen

Vrouwen merken volgens het onderzoek van Millsted en Frith (2003) een onderscheid tussen de geobjectiveerde ervaring van hun borsten en de beleving van hun eigen borsten als plezierig en vrouwelijk. De belichaamde ervaringen van vrouwen worden opgesplitst in enerzijds die van het vrouwelijk lichaam als versierbaar oppervlak, iets wat openstaat voor discussie, kritiek en verbetering, en anderzijds het belichaamde zelf, wat verwijst naar de gevoelde ervaring van in een lichaam te zijn en wat intern in het lichaam gebeurt. Dit betreft de lichamelijke gewoontes, emoties en gevoelens en gewaarwordingen die met het in een lichaam zijn gepaard gaan, en hoe deze door een denk- en actieproces gaan (Del Busso & Reavey, 2013). Deze opsplitsing tussen het lichaam als versierbaar oppervlak en het belichaamde lichaam kan ook contradicties met zich meebrengen, waardoor vrouwen een ambivalente relatie met hun eigen lichaam kunnen ontwikkelen (Del Busso & Reavey, 2013).

Het onderzoek van Millsted en Frith (2003), dat specifiek gericht is op vrouwen met grote borsten, toonde aan dat deze vrouwen hun borsten beleefden als een definiërend kenmerk,

dat ongeconnecteerd aanwezig is van de rest van hun lichaam en vrouwelijkheid. Ze werden zelfs door anderen geïdentificeerd op basis van hun borstomvang met verwijzingen zoals “the one with the big tits” (Millsted & Frith, 2003, p. 458). De erkenning en goedkeuring door anderen blijken belangrijk te zijn bij het valideren van het vrouwelijke gevoel met betrekking tot hun borsten (Millsted & Frith, 2003). Dit wordt reeds opgemerkt op jonge leeftijd: in diepte-interviews geven adolescenten meisjes aan dat ze het gevoel hebben dat ze op basis van hun borstgrootte worden beoordeeld op hun seksualiteit (Martin, 1996).

Aangesproken worden op de borsten, of op het uiterlijk ervan, gaat bij vrouwen vaak gepaard met schaamtegevoelens (Young, 2005; Frederickson & Roberts, 1997; Millsted & Frith, 2003). Deze emoties kunnen zich ook uiten in de vorm van afschuw van de eigen borsten (Young, 2005), angst (Frederickson & Robert, 1997) en het gevoel om als vrouw met kleinere borsten inadequaat te zijn (Young, 2005). Het lagere zelfbeeld dat hiermee gepaard gaat, kan leiden tot psychologische problemen (Frederickson & Robert, 1997; Yuan, 2012; Millsted & Frith, 2003). Vrouwen kunnen er bewust voor kiezen om hun lichaam zichtbaar te maken (Millsted & Frith, 2003) en kunnen genieten van het seksuele machtsgevoel dat borsten hen bieden (Young, 2005; La, Jackson & Shaw, 2019). Het hebben van borsten kan gepaard gaan met gevoelens van trots en plezier, die niet noodzakelijk gerelateerd zijn aan seksuele opwindings, maar eerder aan hoe het lichaam eruitziet en hoe het wordt ervaren (Millsted & Frith, 2003).

Vrouwen zijn zich voornamelijk bewust van hun borsten in het bijzijn van anderen, omdat ze door anderen vaak verbaal en/of non-verbaal op hun borsten worden geattendeerd (La, Jackson & Shaw, 2019; Millsted & Frith, 2003). Ze ervaren het als onderdeel van hun belichaamde ervaring als vrouw om zich te moeten verdedigen tegen opmerkingen van mannen (Millsted & Frith, 2003). Vrouwen kunnen zich ongemakkelijk voelen bij de geobjectiveerde blik van anderen (La, Jackson & Shaw, 2019) en ervaren ongevraagde opmerkingen over hun borsten als respectloos, irritant en lastig. Dit kan gevoelens van kwaadheid, misselijkheid en schaamte oproepen (Millsted & Frith, 2003). De specifieke manier waarop vrouwen hiermee omgaan, kan verschillen afhankelijk van hun leeftijd (Millsted & Frith, 2003) en hun individuele strategieën. Sommige vrouwen proberen de aandacht van anderen te minimaliseren of te negeren (La, Jackson & Shaw, 2019), terwijl anderen vermijdend gedrag vertonen en situaties uit de weg gaan waar deze confrontatie kan gebeuren (Millsted & Frith, 2013).

De geseksualiseerde blik is significant gerelateerd aan de zelfobjectivering van een vrouw, zoals Hill & Fischer (2008) vonden in hun onderzoek. Dit betekent dat wanneer vrouwen constant worden blootgesteld aan een cultuur waarin hun lichaam seksueel geobjectiveerd

wordt, ze zichzelf ook als een object kunnen gaan zien. Dit kan leiden tot lichaamsmonitoring, waarbij vrouwen voortdurend hun lichaam in de gaten houden en kritisch zijn op hun uiterlijk (Frederickson & Roberts, 1997). Als gevolg hiervan kan de aandacht voor interne lichamelijke toestanden verminderen, omdat de focus vooral ligt op het uiterlijk en het voldoen aan externe schoonheidsnormen (Frederickson & Roberts, 1997).

Vrouwen opteren soms voor borstchirurgie vanwege de centrale rol van borsten in hun vrouwelijkheid en hoe zij zich voelen in relatie tot anderen (Sischo & Martin, 2014). Voorbeelden van vrouwen die een borstvergroting overwegen, zijn onder meer vrouwen die zich onvoldoende vrouwelijk voelen of hun borsten na een zwangerschap en borstvoeding willen laten reconstrueren zodat ze er terug zoals voordien zouden uitzien. Soms opteren vrouwen ook voor borstchirurgie in functie van de relatie tot anderen. Het doel is dan om seksuele, platonische of partnerrelaties te verbeteren (Sischo & Martin, 2014). Het is echter opmerkelijk dat deze gehoopte verbetering vaak uitblijft. Uit het onderzoek van Sischo & Martin (2014) blijken een aantal partners net aan te geven de gereconstrueerde borsten als koud en onnatuurlijk te percipiëren, wat impliceert dat de ingreep niet noodzakelijk de gehoopte relationele of seksuele consequenties kan waarmaken (Sischo & Martin, 2014).

Uit de literatuur blijkt dat de beleving van het hebben van borsten ook binnen seksuele - en partnerrelaties een rol speelt. Het merendeel van de vrouwen onthult tijdens seksuele activiteiten hun borsten aan de partner. Vrouwen die echter ontevreden zijn over hun borsten, zijn minder geneigd zich uit te kleden voor een partner en proberen tijdens seksuele activiteiten hun borsten te verbergen. Deze terughoudendheid kan mogelijk worden toegeschreven aan de seksualisering van de borsten (Frederick, Peplau & Lever, 2008). Bovendien blijkt uit onderzoek dat een negatieve perceptie van het lichaam samenhangt met minder frequente en minder diverse seksuele activiteiten (Algars et al., 2011). Het aangaan van een relatie kan voor vrouwen ook het gevoel met zich meebrengen dat ze de controle over hun eigen lichaam verliezen (Del Busso & Reavey, 2013). Reeds in de adolescentie worden uitspraken over borstgrootte gemaakt (Young, 2005). Een vrouw voelt zich vaak geëvalueerd op de grootte en contouren van haar eigen borsten (Millsted & Frith, 2003). Het belang van grote borsten vertaalt zich ook in de impact op een vrouw van uitspraken door een partner over de borsten. Opmerkingen die erop wijzen dat de partner de borsten als groot beschouwt, worden positief ontvangen, terwijl opmerkingen die aangeven dat de partner de borsten als klein beschouwt als negatief worden aangevoeld (Goldsmith & Byers, 2016).

## **2.4 Van theoretisch kader naar de praktijk**

Dit literatuuroverzicht ging van start met de borst als lichaamsdeel. We bespraken hoe borstontwikkeling gedurende het hele leven plaats vindt, door hormonen wordt gestuurd en onderhevig is aan veranderingen door de menstruele cyclus, zwangerschappen en andere factoren (Yilmaza & Uzun, 2022). Borsten bleken ook een rol te kunnen spelen in seksualiteit en intimiteit, maar kunnen net zozeer de oorzaak zijn van fysieke pijnklachten (Spencer et al., 2020; Millsted & Frith, 2003; Young, 2005) en ongemakken waardoor sommige vrouwen (omwille van medische redenen) voor borstverkleinende chirurgie kiezen (Frederick, Peplau en Lever, 2008; Millsted & Frith, 2003).

Vervolgens stonden we stil bij de sociale invalshoek waaruit bleek dat in onze samenleving borstontwikkeling en de perceptie van vrouwelijkheid samenhangen en borsten vaak seksueel worden geobjectiveerd (Frederickson en Roberts, 1997). Het ideaalbeeld van borsten draait om de grootte, vorm en beweging ervan, al kunnen culturele normen hierover verschillen (Balzani & Besnier, 2021; Dworkin, 1974). Sociale normen, gedrag en relatiepercepties worden vaak aan vrouwen toegeschreven op basis van hun borstgrootte, waarbij grotere borsten zowel positieve als negatieve stereotypen met zich meebrengen (Zelazniewicz & Pawlowski, 2011; Millsted & Frith, 2003; Nash, 2014; Cullen en Brewster, 2019). In de media worden borsten geërotiseerd en geobjectiveerd, waardoor druk ontstaat om te voldoen aan specifieke schoonheidsidealen (Donnan & Magowan, 2010; Frederick, Peplau & Lever, 2008; Mascia-Lees, 2009; Millsted & Frith, 2003; Young, 2005; Jones, 2004; Frederickson en Roberts, 1997). Er is een groeiend bewustzijn en verzet tegen de seksualisering en objectivering van borsten, en de diversiteit en individualiteit van vrouwen wordt gaandeweg meer erkend (Anfelt, 2002; Hinds & Stacey, 2001; McCann, 2020; Nash, 2014; Jones, 2004)

Tenslotte keken we naar het psychologische aspect. Daaruit bleek dat vrouwen ervaren dat hun borsten symbolisch belangrijk zijn voor seksualiteit en vrouwelijkheid, iets wat voor hen veeleer gaat over een gevoel van vrouw-zijn, dan om een vorm van verleidelijkheid (Millsted en Frith, 2003; Risius et al., 2014). Veel vrouwen zijn ontevreden over hun eigen borsten, wat kan leiden tot seksuele, psychologische en fysieke problemen (Algars et al., 2011; Frederickson & Robert, 1997; Yuan, 2012; Millsted & Frith, 2003; Swami & Furnham, 2008; Oon et al., 2022; Swami et al., 2020). Deze vrouwen rapporteren dan ook vaak schaamte, ongemak en objectivering in relatie tot hun borsten en ze rapporteren dit reeds op jonge leeftijd (Young, 2005; Brown et al, 2017; Martin, 1996).

Tijdens deze literatuurverkenning stoten we op meerdere onbeantwoorde vragen en hiaten, met name hoe de beleving van het hebben van borsten in een wisselwerking staat met andere

aangehaalde argumenten. Er lijkt weinig diepgaande kennis te bestaan over de beleving van de veelvuldig gerapporteerde ontevredenheid in verschillende leeftijdscategoriën. Het is tevens belangrijk om op te merken dat de vermelde bronnen uit verschillende tijdsperiodes afkomstig zijn en dat verder onderzoek nodig is om de recente ontwikkelingen op dit gebied te verkennen.

De literatuur biedt beperkt inzicht in de manier waarop vrouwen het hebben van borsten beleven. Het hierboven beschreven theoretisch kader brengt ons dan ook tot volgende eerdergenoemde onderzoeksvragen: "Hoe beleven cisgender vrouwen het hebben van borsten; In welke mate passen cisgender vrouwen een zichtbaarheidsmanagement toe om de zichtbaarheid van hun borsten te beheren?".

De doelstellingen van dit onderzoek kunnen worden onderverdeeld in een aantal subdoelstellingen: met name het verkennen van individuele belevingen, het onderzoeken van zichtbaarheidsmanagementstrategieën, het identificeren van relevante factoren en het verkrijgen van inzichten die bijdragen aan een beter begrip van de relatie tussen borstbeleving, zichtbaarheidsmanagement en het welzijn van cisgender vrouwen.

Deze onderzoeksvragen vormen de start voor een exploratief kwalitatief belevingsonderzoek.

### **3. Methoden**

Na een grondige literatuurstudie worden in dit hoofdstuk de methodologieën besproken die werden gehanteerd om de centrale onderzoeksvragen te beantwoorden: "Hoe ervaren cisgender vrouwen het hebben van borsten?; In welke mate passen cisgender vrouwen zichtbaarheidsmanagement toe om de zichtbaarheid van hun borsten te beheren?" Dit onderzoek is opgezet als een kwalitatieve studie met behulp van focusgroepen. In dit onderdeel wordt de motivering achter de keuze voor focusgroepen toegelicht, wordt vervolgens de doelgroep afgebakend met aandacht voor in- en exclusiecriteria en rekrutering, en tenslotte worden de dataverzameling, -analyse en ethische overwegingen beschreven.

#### **3.1 Focusgroepen**

Aangezien het om een belevingsonderzoek gaat, is het essentieel om een kwalitatieve onderzoeksvorm te kiezen. Focusgroepen bieden inzichten die rechtstreeks afkomstig zijn van de participanten. Volgens Howitt (2019) is een focusgroep een geschikte onderzoeksmethode om inzicht te krijgen in minder besproken onderwerpen in de literatuur. Daarnaast bieden focusgroepen een belangrijke meerwaarde ten opzichte van individuele interviews, aangezien de sociale interactie die eigen is aan focusgroepen zich ertoe leent om onderwerpen te bespreken die in individuele gesprekken eerder op de achtergrond zouden blijven (Howitt, 2019). Howitt (2019) verschaft de nodige inzichten in het organiseren van een focusgroep. Een succesvolle focusgroep moet bestaan uit meerdere participanten om voldoende input te kunnen vergaren. Om voldoende gesprekstijd aan de individuen te kunnen verschaffen mogen de focusgroepen echter ook niet te groot zijn. De studie omvat hierom het organiseren van twee tot drie focusgroepen, bestaande uit vijf tot zes participanten, om voldoende input te verkrijgen. De selectie van focusgroepen als onderzoeksmethode is gerechtvaardigd door de omvang van de doelgroep (cisgender vrouwen die aan de inclusie- en exclusiecriteria voldoen), die aanzienlijk groter is dan de uiteindelijke groep deelnemers aan de focusgroepen, wat de privacy van de deelnemers waarborgt en elk risico van identificatie uitsluit. Bij aanvang van de focusgroep kregen de participanten de geïnformeerde toestemming die ze reeds hadden ontvangen per mail in tweevoud op papier. Eens deze documenten werden ondertekend en verzameld, kon de focusgroep van start gaan. De moderator communiceerde het doel en de context van het onderzoek, en overliep enkele regels om het gesprek veilig te laten verlopen. Tijdens de focusgroep werd het gesprek aan de hand van een interviewleidraad (zie bijlage 2) gevoerd rond de hoofd- en bijvragen. Elke focusgroep duurde ongeveer 90 minuten, exclusief transporttijd. Op het einde van de focusgroep werden de participanten geïnformeerd over de volgende stappen in de dataverzameling. Participanten die

moeilijkheden ervaren na de discussie konden contact opnemen met de promotor van deze masterproef.

De focusgroepen werden georganiseerd in de groepsruimte van praktijkhuis Konektis te Deurne (Antwerpen). Versnaperingen, water en frisdrank werden voorzien.

### **3.2 Participanten**

Voor deze masterproefstudie werden deelnemers gerekruteerd uit de leeftijdscategorie van 18 tot en met 30 jaar. Als inclusiecriteria gold dat de participanten cisgender vrouwen zijn, wat betekent dat zij geboren zijn met vrouwelijke geslachtskenmerken en zichzelf ook als vrouw identificeerden. Daarnaast moesten de participanten vloeiend Nederlands spreken om deel te kunnen nemen aan de focusgroepen. Om de invloed van belangrijke gebeurtenissen, die de beleving van borsten kunnen beïnvloeden, uit te sluiten, werden een zwangerschap of medische ingrepen aan de borsten in het verleden gehanteerd als exclusiecriteria. Gezien het exploratieve karakter van het onderzoek werden demografische gegevens niet uitgebreid bevraagd. Er werd wel naar de leeftijd van de participanten gevraagd om te kunnen bepalen of iemand tot de doelgroep van het onderzoek behoorde. Voorafgaand aan en bij aanvang van elke focusgroep werden de inclusie- en exclusiecriteria overlopen.

De betrokken participanten namen vrijwillig deel aan de focusgroepen en werden op de hoogte gesteld van hun recht om op elk moment uit het onderzoek te stappen zonder negatieve consequenties. De rekrutering van deelnemers werd uitgevoerd via de sneeuwbal methode via sociale media, waarbij de rekruteringsaffiche (zie bijlage 1) op Instagram en Facebook werd verspreid en gedeeld. Potentiële kandidaten die interesse toonden om aan het onderzoek deel te nemen, werden via e-mail gescreend op het voldoen aan de in- en exclusiecriteria. De 15 kandidaten die zich aanmeldden, voldeden allen aan de gestelde criteria. Vervolgens kregen ze de geïnformeerde toestemming (zie bijlage 5) via e-mail toegestuurd en werden ze willekeurig verdeeld over de focusgroepen op basis van het moment van aanmelding. Uiteindelijk werden drie focusgroepen samengesteld, elk bestaande uit vijf deelnemers. Wegens overmacht en ziekte viel in de eerste en derde focusgroep telkens één participant af. In de laatste focusgroep viel er tevens vlak voor aanvang één participant af die via e-mail liet weten zich toch eerder als non-binair te identificeren. De uiteindelijke focusgroepen bestonden uit 12 participanten, verdeeld over drie focusgroepen. De leeftijden van de deelnemers varieerden tussen 25 en 30 jaar en de aanwezige vrouwen in de focusgroepen kenden elkaar niet. Tabel 1 toont de indeling van de participanten per focusgroep.



Focusgroep A / 11 juli 2023, 19u	Focusgroep B / 12 juli 2023, 19u	Focusgroep C / 13 juli 2023, 19u
A1, 26 jaar	B1, 27 jaar	C1, 30 jaar
A2, 25 jaar	B2, 27 jaar	C2, 25 jaar
A3, 25 jaar	B3, 25 jaar	C3, 30 jaar
A4, 27 jaar	B4, 28 jaar	
	B5, 29 jaar	

Tabel 1: Participanten per Focusgroep

### 3.3 Verloop en dataverzameling

De deelnemende vrouwen ontvingen vijf dagen voor de focusgroepen een herinnering per e-mail. Tegelijkertijd werd opnieuw de geïnformeerde toestemming (bijlage 5) meegestuurd, zodat de deelnemers voldoende tijd hadden om dit document zorgvuldig door te nemen. Bij aanvang van de focusgroepen kreeg elke deelnemer in tweevoud een papieren exemplaar van de geïnformeerde toestemming, die in de groep werd overlopen en bij onduidelijkheden werd toegelicht. De doelstelling en het verloop van het onderzoek werden benadrukt. Via de geïnformeerde toestemming kregen de deelnemers de mogelijkheid om aan te geven dat ze graag kennis wilden nemen van de resultaten van deze masterproef na afloop. Hierbij werd schriftelijk en mondeling benadrukt dat deelname aan dit onderzoek op vrijwillige basis was en dat de deelnemers op elk moment konden beslissen om hun toestemming in te trekken zonder negatieve consequenties.

De deelnemers werden op de hoogte gebracht van de anonimisering van de verkregen data uit de focusgroepen, wat in lijn is met de bescherming van hun privacy. Na het ondertekenen van de geïnformeerde toestemming, werd de opname gestart en ging de focusgroep van start. De audio-opnames werden gebruikt om wat in de focusgroepen aan bod kwam *verbatim* te transcriberen. In deze transcripten werden de deelnemers geanonimiseerd, zodat individuele herkenbaarheid werd vermeden. De identificatiegegevens werden afzonderlijk bewaard.

De focusgroep werd geleid door de masterproefstudent op basis van het focusgroepprotocol (zie bijlage 3) en de interviewleidraad (zie bijlage 2). De masterproefstudent had oog voor een veilige sfeer tijdens het gesprek en gaf aan het begin van de focusgroep aan dat de

deelnemers niet verplicht waren om op vragen te antwoorden als zij dit niet wilden. De persoonlijke grenzen van de deelnemers werden te allen tijde gerespecteerd. De focusgroepen vonden plaats in een rustige omgeving zonder externe prikkels.

Het gesprek omvatte twee hoofdonderdelen, waarbij in het eerste deel de beleving van het hebben van borsten werd geëxploreerd, en in het tweede deel werd onderzocht of de vrouwen strategieën toepasten om de zichtbaarheid van hun borsten te beheren. Na afloop van de focusgroep volgde een debriefing om eventuele resterende vragen of opmerkingen te bespreken.

### **3.4 Data-analyse**

De data-analyse van het onderzoek bestond uit een zorgvuldige transcribering van de audio-opnames van de focusgroepen, gevolgd door een thematische analyse van de verkregen data. Deze thematische analyse werd uitgevoerd conform de richtlijnen van Braun et al. (2023), omdat deze benadering het mogelijk maakt patronen uit de datasets te halen en deze gedetailleerd te beschrijven in semantische thema's zonder strikte theoretische kaders te hanteren. Aangezien het een exploratieve studie betreft, werden de gegevens inductief verwerkt, waarbij thema's op basis van de vergelijkingen in de vergaarde data werden geïdentificeerd. De zes stadia, zoals voorgeschreven door Braun et al. (2023), werden gevolgd in deze thematische analyse. In de aanvangsfase (*familiarisation*) maakte de onderzoeker zich vertrouwd met de inhoud van de focusgroepen door de transcripten driemaal te herlezen en opvallende elementen te noteren. Vervolgens kregen de geïdentificeerde codes codelabels toegeschreven in de tweede fase (*coding*) op basis van de onderzoeksvraag. In de derde fase (*initial theme generation*) werden de gevormde codes uit de eerdere fase samen geclusterd om mogelijke patronen te verkennen. Deze clusters werden in de vierde fase (*reviewing and developing themes*) kritisch onderzocht op samenhang en in relatie tot het geheel van de dataset. Hierbij werd gekeken naar het verhaal dat elk thema vertelt en hoe dit in het grotere geheel past. Dit leidde naar de voorlaatste fase van de thematische analyse (*refining, defining and naming themes*), waarin elk gegenereerd thema een passende naam en een beknopt geformuleerde betekenis kreeg die het kernconcept ervan kon omschrijven. De diverse thema's en codes werden samengebracht in een codeboom (zie bijlage 4). In de laatste fase (*producing the report*) werden deze resultaten gerapporteerd in het volgende hoofdstuk. Zoals beschreven door Braun et al. (2023), wordt in dit hoofdstuk een verhaal verteld van diverse thema's die de analytische observaties van de onderzoeker omvat en wordt dit eveneens door citaten uit de transcripten ondersteund. De diverse fasen werden meermaals herhaald om een

grondige en betrouwbare analyse te waarborgen. Voor de data-analyse werd gebruik gemaakt van het softwarepakket *Nvivo (release 1.7.1 (4844))*.

### **3.5 Ethische elementen**

Dit onderzoek heeft een gunstig advies ontvangen van de Ethische Commissie Onderzoek UZ/KU Leuven. Het bewijs van het gunstige advies is te raadplegen in bijlage 6.

Bij de data-verzameling werden veiligheidsmaatregelen genomen om de deelnemers te beschermen. De participanten kregen voorafgaand aan de focusgroepstudie de geïnformeerde toestemming (zie bijlage 5) met hierin onder meer de contactgegevens van zowel de masterproefstudent als de promotor zodat de participanten contact konden opnemen indien hier voorafgaand aan of na het focusgroepgesprek nood aan was.

Het belang van privacy en vertrouwelijkheid werd bij aanvang van de focusgroep benadrukt. Er werden duidelijke afspraken gemaakt om de gedeelde informatie en kennis vertrouwelijk te behandelen. De geïnformeerde toestemming werd mondeling overlopen en het gesprek kon pas van start gaan nadat dit was ondertekend en alles helder was voor de deelnemers. De masterproefstudent had tijdens het gesprek oog voor de veilige sfeer en gaf ook bij aanvang van de focusgroep aan dat de participanten niet op een vraag hoefden te antwoorden indien zij dit niet wensten. Met de persoonlijke grenzen van de participanten werd te allen tijden rekening gehouden. De focusgroepen gingen allen door in dezelfde rustige omgeving zonder externe prikkels.

Bij de analyse van de data werd eveneens bijzondere aandacht geschonken aan het belang van vertrouwelijkheid. De focusgroepen werden enkel via geluidsopnames opgenomen, zonder gebruik van videomateriaal. Dit werd op voorhand toegelicht aan de participanten in de geïnformeerde toestemming. Deze geluidsopnames werden vervolgens gebruikt om deze *verbatim* te transcriberen. In deze transcripten werden de participanten geanonimiseerd zodat de individuen niet herkenbaar zijn. De individuele participanten werden gecodeerd met een unieke combinatie van de letter A, B of C (naargelang de datum van de focusgroep) en een cijfer dat werd toegewezen aan de individuele participanten in die focusgroep. Dit creëert codes zoals bijvoorbeeld A3, B5 of C2. De onderzoeker is de enige persoon met toegang tot de opnames en transcripten. Deze worden bewaard op een computer met beveiligde toegang via een wachtwoord. De identificatiegegevens worden afzonderlijk bewaard.

## 4. Resultaten

Dit deel van deze masterproef biedt een gedetailleerde beschrijving van de analyse van de gevarieerde ervaringen en perspectieven met betrekking tot borsten die tijdens de focusgroepen naar voren kwamen. De bevindingen tonen dat borsten bij de deelnemers een breed scala aan associaties oproepen. In deze resultatensectie presenteren we aan de hand van negen thema's een overzicht van de diversiteit aan inzichten en laten we de vrouwen zelf aan het woord om hun ervaring te delen.

Deze negen thema's omvatten: de rol van borsten in de seksuele beleving, de associatie tussen borsten en 'vrouwelijkheid', ervaringen met betrekking tot de ontwikkeling van hun borsten, de invloed van reacties van anderen op hoe vrouwen hun borsten beleven, diverse ongemakken die gepaard gaan met het hebben van borsten, borstgerelateerd seksueel grensoverschrijdend gedrag, ontevredenheid over de eigen borsten, het loslaten van het traditionele ideaalbeeld en tenslotte het gehanteerde zichtbaarheidsmanagement. Deze thema's bieden een eerste inzicht in de complexiteit van de beleving van borsten bij cisgender vrouwen.

### **4.1 Thema 1: De rol van borsten in de seksuele beleving**

Dit thema omvat ervaringen die deelnemers associëren met hun borsten in de context van seksualiteit en onthullen hoe borsten als een bron van onzekerheid, plezier of genot, en in contrast met potentieel moederschap worden ervaren.

#### *4.1.1 Subthema 1a: Borsten als bron van onzekerheid*

Een belangrijk aspect dat naar voren komt, is dat sommige deelnemers onzekerheid ervaren met betrekking tot hun borsten. Deze onzekerheid wordt versterkt door het idee dat hun borsten niet voldoen aan een bepaalde maatstaf van schoonheid of aantrekkelijkheid. Ze uiten bezorgdheid over hoe hun bedpartners hun borsten zullen waarnemen en gebruiken diverse strategieën (o.a. het aanhouden van een beha of het positioneren en samenknijpen van hun borsten om ze groter te laten lijken) om hiermee om te gaan.

Een deelnemer (A1, 26 jaar) deelde:

*Als ik dan seksueel eigenlijk verder ging met mijn dates, dien beha mocht echt het allerlaatste pas uit omdat dat meestal een push up beha was en ik wou dan, goh ja, als die dat door zouden hebben, en als hij dan uit was ging ik mijn borsten ook zo*

*positioneren dat die precies een duwtje hadden van mijn onderarm, of dat ik ze zo wat kon samenknijpen om ervoor te zorgen dat ze er toch groter uitzagen, om ervoor te zorgen dat ze toch gene kat in ne zak hadden gekocht.*

Een andere deelnemer (A2, 25 jaar) uitte:

*Die beha ging echt altijd als laatste uit en ik was er heel onzeker over. En ook dan tijdens dat ik seksueel actief was erover nadenken. Van wat gaan ze er van vinden, zijn mijn tepels stijf genoeg want anders hangen ze nog meer.*

Een deelnemer (C3, 30 jaar) gaf aan dat haar onzekerheid over het hebben van kleinere borsten werd gevoed door opmerkingen van bedpartners en illustreerde dit met een opmerking van een voormalige bedpartner over zijn voorliefde voor een seksuele activiteit waarbij zijn penis tussen haar borsten zou bewegen. Dat was onmogelijk met haar AA-cup en dat ervaarde ze als bijzonder confronterend.

#### *4.1.2 Subthema 1b: Borsten als bron van plezier of genot:*

Dit tweede subthema toont dat sommige deelnemers hun borsten tijdens seksuele interacties als een bron van plezier en genot ervaren. Ze beschrijven hun borsten als een aantrekkelijke toevoeging aan hun seksuele beleving.

Een deelnemer (A4, 27 jaar) vermeldde: *“Ik vind mijn borsten een leuke surplus in onze seksuele beleving”*. Een andere vrouw uit dezelfde focusgroep (A3, 25 jaar) vulde aan: *“In mijn seksuele beleving is het wel leuk om borsten te hebben, want dat is een extra feature dat een man niet heeft, wat wel verleidelijk is voor het andere of hetzelfde geslacht”*.

Enkele deelnemers geven ook aan dat de borsten gevoelig zijn voor stimulatie, in het bijzonder de tepels. Twee vrouwen delen dat ze orgasmes hebben ervaren door tepelstimulatie en dat dit bijdraagt aan hun seksuele genot. Enkele vrouwen benadrukken dat dergelijke sensaties niet exclusief voor vrouwen zijn en dat tepelstimulatie bij mannen ook een rol kan spelen in de seksuele beleving. Ze merken hierover weliswaar op dat er meer taboe rond heerst.

*Mijn borsten vormen echt wel een groot deel van mijn seksuele beleving. Stimulatie van mijn tepels dan toch, dat vind ik echt heel fijn en ik heb zo ook al wel orgasmes gehad. Ik vind dat nu niet zo typerend voor vrouwen eigenlijk want heel wat bedpartners vinden die tepelstimulatie bij hen ook wel lekker, maar daar is precies meer taboe op ofzo. (C1, 30 jaar)*

*Ook wanneer ik onzeker was over mijn borsten stond dat eigenlijk niet mijn seksuele beleving in de weg. Ik geniet gewoon van die aanrakingen en volgens mij is een bedpartner toch ook meer bezig met genieten en laten genieten dan of alles er perfect uitziet. (C2, 25 jaar)*

#### **4.1.3 Subthema 1c: Borsten in seksuele context versus moederschap:**

Dit derde subthema benadrukt dat sommige participanten een associatie maken tussen borsten en seksualiteit in contrast met borsten en moederschap. Dit zijn nochtans allen vrouwen die nog niet eerder zwanger zijn geweest. Twee deelnemers geven aan dat het lastig kan zijn om tegelijkertijd seksueel genot en moederschap te associëren met borsten.

*Als ik voordat ik moeder word, associeer dat een borst en tepels genot kunnen geven hoe gaat dat dan zijn op het moment dat ik moeder word, en dan daarvoor al aan toegeven heb dat dat inderdaad zo is. Ja, daar kan je niet van op terug als het ware. Je hebt het uitgesproken dus, hoe ga je dat dan associëren als je in die zorgrol zit” en wat later in hetzelfde gesprek “Ook hoe ga je dan kijken naar genot als je baby aan je tepel gaat zuigen. (B1, 27 jaar).*

Iemand anders uit dezelfde focusgroep herkent deze gedachtegang en deelt een seksuele ervaring waarbij ze deze bezorgdheid ervaarde:

*Da's wel grappig want ik had eens seks met een man en die deed dat bij mij. Die begon aan mijn tepel te zuigen en ik voelde me daar heel ongemakkelijk bij omdat ik zo iets had van: 'ow, is dit ook iets dat bij seks hoort'. Dit is eerder voor als ik kinderen heb, dat zij daar aan zuigen. Ik heb niet noodzakelijk nodig dat jij daar aan zuigt. Ik voelde mij daar heel oncomfortabel bij op dat moment. (B3, 25 jaar)*

### **4.2 Thema 2: De associatie tussen borsten en 'vrouwelijkheid'**

Dit thema laat zien dat de deelnemers borsten en vrouwelijkheid sterk associëren, waarbij de deelnemers in de focusgroepen unaniem aangeven dat zij bij het horen van het woord 'borsten' onmiddellijk aan 'vrouwelijkheid' denken.

#### **4.2.1 Subthema 2a: Borsten worden geassocieerd met vrouwelijkheid**

Alle deelnemers benadrukken dat borsten onmiddellijk worden geassocieerd met vrouwelijkheid. Ze beschouwen borsten als een symbool van vrouwelijke vormen en het vrouwelijk lichaam, zoals geïllustreerd door enkele citaten van verschillende deelnemers:

deelnemer A1, 26 jaar: *“Vrouwelijkheid is dan het eerste waar ik aan denk als ik het woord borsten hoor en ook heel divers. Diverse vrouwelijkheid denk ik dan.”*, deelnemer A2, 25 jaar: *“Ik denk aan vrouwelijkheid en vrouwelijke vormen, dat is daar toch ook een groot deel van”*; deelnemer B1, 27 jaar: *“Als ik nadenk, wat roept het bij me op, gaat dat het woord vrouw of vrouwelijkheid zijn”*, of deze uitspraak van deelnemer B2, 27 jaar: *“ik denk dat vrouwenborsten heel erg geassocieerd worden met een bepaalde vorm van vrouwelijkheid, ik denk ook dat menig vrouw dat ook op die manier borsten heel erg zien als een vorm van vrouwelijkheid”*.

Er wordt hierbij ook opgemerkt dat het vrouwelijk lichaam vaak onderworpen is aan kritiek en druk om er 'perfect' uit te zien, waarbij borsten een significant deel vormen van hoe vrouwelijkheid wordt waargenomen:

*We zeiden allemaal dat borsten ons deed denken aan vrouwelijkheid. Nu ik vind het vrouwelijk lichaam, ja, daar wordt sowieso veel over gezegd e. 't Moet aan alle kanten perfect zijn en, hier niet te groot, en daar smal genoeg, en ja ik denk dat borsten daar een heel groot stuk van uitmaken. Ja, da denk ik. (A3, 25 jaar)*

#### 4.2.2 Subthema 2b: Het onderscheid tussen mannen en vrouwen wat betreft borsten

Sommige deelnemers merken op dat ze het woord 'borsten' associëren met vrouwelijkheid, maar wijzen er tegelijkertijd op dat het geen exclusief kenmerk van vrouwen is: B4, 28 jaar: *“Het roept bij mij wel vrouwelijkheid op hoewel ik het daar zelf niet helemaal mee eens ben omdat ik niet vind dat borsten een vrouw tot vrouw maakt”* of C2, 25 jaar: *“Bij mij roept het ook wel meteen vrouwelijkheid op, en tegelijkertijd denk ik dan wel ook meteen dat er heel wat mannen rondlopen met meer borsten dan ik dus dat is eigenlijk wel bijzonder”*. Ook B2, 27 jaar sluit zich hier bij aan: *“Daarom ook dat ik vrouwelijkheid niet echt voel kloppen want borsten zijn net zo normaal bij mannen als bij vrouwen”*, Enkele participanten benadrukken dat het hebben van borsten niet noodzakelijk een vrouw tot vrouw maakt en dat het bezitten van grote of kleine borsten geen invloed heeft op iemands vrouwelijkheid, zoals A4, 27 jaar: *“Je hoeft als vrouw zijnde geen borsten te hebben en ik vind iemand niet minder vrouw als die veel of net weinig borsten heeft”*.

Er wordt in het verlengde hiervan ook gesproken over de bestaande dubbele standaard waarbij mannen hun tepels kunnen tonen zonder beoordeeld te worden, ook indien de tepels stijver worden als reactie op koude. In de drie focusgroepen komt de tepeldiscussie kort aan bod, zoals geïllustreerd in volgend fragment:

*“Het rare is bij mannen, die kunnen het koud krijgen, die kunnen hun T-shirt uittrekken.” (B5, 29 jaar) – “Ja of hun tepels op instagram plaatsen”. (B2, 27 jaar)*

#### *4.2.3 Subthema 2c: Borsten worden geassocieerd met moederschap*

Deelnemers bespreken ook de associatie van borsten met moederschap, met name in verband met borstvoeding. Sommige deelnemers zien borstvoeding als iets positiefs en beschouwen het als een manier om een unieke band met hun kinderen te creëren: *“Het positieve verhaal is wel, ja, het vrouwelijke, weten dat het ook nuttig kan zijn als je later kinderen hebt, dat je zo ook een andere band met je kinderen kan scheppen.” (A1, 26 jaar).* Er wordt kritiek gegeven op het taboe dat nog steeds heerst rond het zichtbaar zijn van de tepel wanneer borstvoeding gegeven wordt:

*Dat begint nu wel te komen, vriendinnen die borstvoeding geven. En dan ziet ge al wel is een tepel ofzo verschijnen. ‘k Heb echt zoiets van ‘wat maakt het uit, da’s maar een tepel e’. Ik snap echt niet dat dat soms zo’n gedoe is voor mensen. (C3, 30 jaar)*

### **4.3 Thema 3: De introductie tot borsten**

In dit derde thema worden de ervaringen van de participanten met betrekking tot de introductie tot hun borstontwikkeling besproken. Enerzijds belichten we de verhalen van de participanten over het moment waarop hun borsten begonnen te ontwikkelen, en anderzijds staan we stil bij de onzekerheden die hiermee gepaard schijnen te gaan. In één focusgroep wordt uitgebreid besproken welke rol seksuele opvoeding lijkt te spelen in dit proces, waarbij in het derde subthema bijzondere aandacht wordt besteed aan dit aspect. Binnen dit thema deelden de vrouwen hun herinneringen over de ontwikkeling van hun borsten en de (emotionele) impact die dit heeft gehad.

#### *4.3.1 Subthema 3a: De eerste confrontatie met het krijgen van borsten*

Een belangrijke gebeurtenis in de herinnering van de participanten is het moment waarop ze werden geconfronteerd met het feit dat een vriendin al borsten had terwijl zijzelf ze nog niet hadden of vice versa. Dit veroorzaakte gevoelens van onzekerheid en hoop op de ontwikkeling van de eigen borsten. Naarmate de borsten zich ontwikkelden en groter werden, bracht dit weer nieuwe uitdagingen met zich mee, zoals het kopen van het eerste kledingstuk, specifiek bedoeld om de ontwikkelende borsten te bedekken. Deze gebeurtenissen markeerden een periode van verandering in hun lichaam en het gevoel anders te zijn. De vrouwen die hun



herinneringen deelden, benadrukten dat ze deze momenten nog steeds voor de geest kunnen halen:

*Ik had toen een beste vriendin en ik was toen nog heel erg zoekende naar mijn stijl. Dat was in de lagere school zelfs nog, ik denk het vijfde of zesde leerjaar en toen gingen wij samen.... Ik vond dat zij een fantastisch, mooie stijl had en toen had zij voor ons allebei hetzelfde topje gekocht, en zij had echt al borsten en ik had dat totaal nog niet. Dus ik herinner me echt dat ik hoopte dat ik ook nog mooie grote borsten zou krijgen en toen kreeg ik natuurlijk joekels van borsten (lacht). Toen was ik ook weer niet content (lacht). Ik weet nog wel dat ik toen echt al wel besepte van 'oh ja borsten' en dat ik ook zo op een bepaald moment zo dacht van, want dan kreeg ik wel iets zo en dacht ik: 'ja, moet ik dan een beha gaan kopen? En wa dan?' En dan ging ik dan in de Hema zo een bandeauke kopen en da was dan mijne eerste beha. (A2, 25)*

De bandeau waarover A2 sprak, bleek herkenbaar te zijn, want ook A3 (25 jaar) ging hier verder op in: "Ons mama heeft die voor mij ook gekocht, zo'n bandeauke". Vervolgens beschreef ze hoe ze zich 'raar' voelde vanwege deze veranderingen:

*Wij moesten altijd ons omkleden in zo'n rij op grootte, maar ik ben ne meter 80 dus ik stond altijd achteraan bij de jongens, tussen twee van mijn heel goede vrienden gelukkig altijd. En ik weet dat ik dat ding aan had voor de eerste keer ofzo, anders had ik een gewoon topke aan, maar dat was dan echt zo, ja die bandeau, en dan zeiden die ook van: 'hé, wat hebt jij aan vandaag, e dat is echt super raar'. En sinds dat moment had de leerkracht da gehoord en moesten we sinds dien moment niet meer ons langs elkaar omkleden, maar dan tegenover elkaar, wat het nog erger maakte. Maar zij dachten: 'ja, dan staan ze nie meer zo dicht opeen', maar da was echt niet beter. Maar ik dacht nog van 'oh nee nu ga ik zo raar zijn omdat ik zo'n ding heb', terwijl dat 90% nog van die babyvetjes waren, die borsten toen. Maar ik herinner me dat nog heel goed. Ja ik zal dan ook zo'n 11 of 12 geweest zijn.*

In een andere focusgroep wordt ook omschreven hoe kenmerkend de pijn is die met deze initiële borstontwikkeling gepaard gaat:

*Het begint met die pijn dat je denkt van: 'wat is dit?'. En dat het, dat het een hele rare... Ik zat vroeger op ballet en ik ben vrij vroeg voor de eerste keer ongesteld geworden en ik kreeg op een jonge leeftijd borstvorming, en ik zat op ballet, en dan draag je van die pakjes waarbij je geen beha draagt. Dus op een gegeven moment begin je van die*

*erwtjes te zien en dat wordt wat groter en zo'n pakje dat accentueert het ontzettend.  
(B5, 29 jaar)*

#### 4.3.2 Subthema 3b: Onzekerheden rond borstontwikkeling

Het proces van borstontwikkeling gaat vaak gepaard met onzekerheden bij de deelnemers. Ze voelen zich anders dan hun leeftijdsgenoten en vergelijken zichzelf met anderen. De vergelijking met anderen brengt een gevoel van onzekerheid met zich mee. De participanten die het gevoel hadden dat ze voorliepen op de ontwikkeling, zoals B5, 29 jaar, gaven aan:

*Ik was de eerste van de groep en dat maakt je eigenlijk heel onzeker want je ziet overal... Overal zie je eigenlijk volgroeide borsten en laten we even heel eerlijk zijn van die erwtjes, dat is op zo'n jong meisje gewoon een heel raar beeld. Dus dat was eigenlijk al het moment van... Het is geen goede start ofzo, hoe je ermee begint. Je staat er een soort van alleen voor en welkom to the rest of your life ofzo (lacht).*

Toch werd hetzelfde gevoel ook benoemd door de participanten die het gevoel hadden dat ze achterliepen in de ontwikkeling: *"Ik voelde mij daar heel onzeker over: iedereen heeft nu iets en ik heb het niet. Ik liep hierdoor achter en had het gevoel nog een kind te zijn, terwijl iedereen net heel volwassen was."* (B4, 28 jaar). Het opmerkelijke is dat alle deelnemers aangaven dat ze ofwel voorliepen of achterliepen in de ontwikkeling, alsof er geen normaal verloop van de ontwikkeling bestond.

Verschillende vrouwen vermeldden ook dat ze vanaf dat moment anders werden behandeld. Een van de deelnemers (A4, 27 jaar) vertelde dat de leerkracht lichamelijke opvoeding had voorgesteld dat ze zich apart zou omkleden tijdens de zwemlessen. Ze had toen nog niet meteen de link gelegd met het ontwikkelen van haar borsten: *"ik stond altijd mij apart om te kleden, terwijl de rest zo altijd nog samen stond. En dan begonde zowa in hokskes geduwd te worden, letterlijk en figuurlijk, dus ja"*. Een andere deelnemster (B5, 29) deelde een verhaal waaruit bleek dat er op de basisschool al werd nagedacht over manieren om borsten te manipuleren:

*En dat je vanaf die leeftijd, dus echt zo 10 of 11 jaar, dat je borstoefeningen moest doen, elke dag, om te gaan voorkomen dat je later hangborsten zou krijgen. Dus, zo stonden wij op de speelplaats. Dan zat het ook in je hoofd, als je het een dag vergeten was.*

#### 4.3.3 Subthema 3c: Het gevoel dat de seksuele opvoeding op dit vlak tekort heeft geschoten

In één focusgroep ontstond een onderling gesprek waarbij de deelnemers kritisch terugkeken op de manier waarop borsten in de seksuele opvoeding werden besproken. Participant B1 (27 jaar) schetste het beeld dat ze zich herinnerde van de representatie van borsten in de biologieboeken: *“Dat is echt of je een rondje perfect tekent. Tepel zit er perfect mooi op. ’t Is een mooie borst, als het ware, die in biologieboeken wordt gegeven, en niet dat ze alle kanten op kunnen”*. Dit gebrek aan een goede representatie van borsten in hun diversiteit werd ook genoemd door een deelnemer in focusgroep A (A4, 27 jaar):

*Ik moet wel zeggen, ik heb op mijn 12 een boek gekregen, dat heette ‘Seks enzo’, en daar stonden mannen en vrouwen op alle mogelijke manieren in. Toen al in die tijd, met hangende borsten en al die dingen. Dus het bestond wel, maar het werd toen veel minder ingezet.*

In een focusgroep werd benadrukt dat er een gebrek was aan seksuele voorlichting met betrekking tot vrouwenlichamen, waardoor enkele vrouwen hun informatie voornamelijk uit tijdschriften haalden, wat hen extra onzekerheid bezorgde. Dit wordt onder meer geïllustreerd door het volgende verhaal van B3, 25 jaar:

*Op een gegeven moment kreeg ik een paar hele donkere, dikke, zwarte haren en ik dacht echt: ‘ik ben stiekem een man, ik heb mannelijke hormonen’. Ik begreep niet waar die haren vandaan kwamen. Op een gegeven moment las ik dan in een tijdschrift dat iemand vroeg aan een seksuoloog of een tepelhaar normaal zijn en dat die seksuoloog zei dat 1 of 2 tepelharen heel normaal zijn. En dan dacht ik: ‘oeps ik heb er echt 5’. Dat was echt een onzeker puntje. Als vrouw kan je dus ook hele donkere, zwarte tepelharen hebben.*

De deelnemers uit deze focusgroep geven aan dat het een verschil had gemaakt indien ze degelijke informatie hadden gekregen over de borstontwikkeling:

*Ik had misschien meer gehad aan dingen zoals ‘hey je borsten gaan veranderen en eerst zijn het pijnlijke knopjes en dat kan wel even duren, daarna gaat het vorm geven’. Van die kleine dingetjes die heel normaal zijn en bij iedereen gebeuren, maar die werden niet uitgelegd op school en ook niet door mijn moeder want bij haar was het misschien gewoon te lang geleden. Dat was misschien wel meer van waarde geweest dan dramatische verhalen uit één of ander glossy magazine. (B3, 25 jaar)*

#### **4.4 Thema 4: Reacties van anderen**

In de focusgroepen gaven de participanten aan dat borsten een lichaamsdeel zijn dat vaak wordt onderworpen aan reacties van anderen. In dit thema 'reacties van anderen' staan we in de eerste plaats stil bij de reacties van die personen die ook reeds in het vorige thema kort werden besproken, met name: het gezin van herkomst. In de focusgroepen werd ook een associatie gemaakt met de seksualisering van borsten en de belangrijke rol in acceptatie die vriendinnen en partners spelen in de eigen beleving van borsten. Deze subthema's worden alle in dit onderdeel besproken.

##### *4.4.1 Subthema 4a: Reacties binnen het gezin van herkomst*

Dit subthema werpt licht op hoe de reacties en opmerkingen van gezinsleden een indruk kunnen nalaten op de beleving van vrouwen met betrekking tot hun borsten. De geciteerde uitspraken onthullen een breed scala aan emoties en ervaringen binnen gezinscontexten.

Een deelnemer (A3, 25 jaar) geeft aan dat ze haar borsten vroeger "vreselijk" vond vanwege vergelijkingen met haar zus, die grotere borsten had en haar borsten denigrerend als "muggenbeetjes" bestempelde. Ook in haar prille volwassenheid bleef deze onzekerheid aanwezig:

*Of dan stond ze in de spiegel met haar beha en zei ze ook zo van: 'amai ik ben echt zo blij dat ik zo'n grote borsten heb'. Terwijl ik daar dan zo langs stond en dan zei ze van: 'ja, die van u moeten precies nog wel groeien e'. Ik besepte dan van: 'Ja, ik ben al wel 18 of 19 en, ja, nee, 't is er nie, en 't zal waarschijnlijk nie meer wel komen'. Plus ik ben dan 1m80, 'k heb een zandloperfiguur met grote billen maar dan zo niets vanvoor. Ja, Ik vond mijn proporties gewoon niet mooi.'*

Een andere deelnemer vertelt over haar moeder die haar steunde en meenam naar een lingeriewinkel om een 'minibehaatje' te kopen. Ze omschrijft dit zelf als iets wat een positieve bijdrage heeft geleverd aan de acceptatie van haar eigen lichaam. Een andere participant haakt hier op in en geeft net aan hoe goedbedoelde opmerkingen van haar moeder het net erger maakten:

*Mijn moeder was ontzettend lief, we gingen naar een lingeriewinkel. We kochten daar een minibehaatje en dat was wel... Ik schaamde me kapot, he... Maar het was wel een manier om... Ik moet zeggen dat die mooie behaatjes wel geholpen hebben in het leren te waarderen van, zie het als een ... Nu ga ik misschien iets heel raar zeggen, iets wat mooi mag worden laten zien. Natuurlijk met een shirt hierover heen, dat het een*

*bepaalde vorm van aandacht verdiende, dat het het waard was om veel geld uit te geven aan een mooie beha die goed zit. (...) Als ik er op terugkijk denk ik wel dat dat een belangrijke bijdrage is geweest. (B5, 29 jaar) - Ja daar op inhakend. Ik heb een oudere zus en die heeft mijn moeders bouw, en zij hebben allebei dus ook enorme borsten, dus dat was mijn vergelijkingsmateriaal en dat was voor mij ook heel gek van 'jullie hebben allebei hele grote borsten en ik heb eigenlijk niets'. Mijn moeder deed ook heel lief, wou me ook meenemen voor beha's maar die zei wel de hele tijd 'met je kleine schattige borstjes'. Dan werd het voor mij nog 10 keer erger (lacht) want ik wou net zoals hen ook joekels hebben want ik dacht dat dat normaal was. Het is dus inderdaad volgens mij heel erg je omgeving, hoe die daar mee omgaan, hoe die daar op reageren. (B3, 25 jaar)*

Het lijkt erop dat de reacties binnen het gezin een belangrijke rol spelen bij het vormen van de perceptie van vrouwen over hun borsten, zoals duidelijk wordt uit de ervaringen van de deelnemers die hierover spreken. De reacties van de omgeving en van gezinsleden worden zowel met positieve als negatieve ervaringen geassocieerd.

#### *4.4.2 Subthema 4b: Seksualisering van borsten*

Binnen dit subthema staan we enerzijds stil bij de seksualisering als een snel gemaakte associatie, hoe vrouwen stilstaan bij de potentiële reactie van mannen en anderzijds hoe dit hun gedrag mogelijk beïnvloedt. Tenslotte bekijken we hoe dit als een vrijheidsbeperking wordt ervaren.

##### *4.4.2.1 Subthema 4b1: Associatie met seksualisering*

Het is opvallend dat verschillende deelnemers onmiddellijk een link legden tussen borsten en overseksualisering. Ze spreken erover alsof het een veelvoorkomend en direct verband is dat in hun gedachten opkomt wanneer borsten ter sprake komen. Dit komt tot uiting in de uitspraken van deelnemer A1, 26 jaar, die aangeeft: *"Ik denk dan ook direct aan de overseksualisering van borsten"* en A2, 25 jaar: *"of de hele tepeldiscussie, vrouwentepels oehoe."*

Er wordt benadrukt dat er veel opmerkingen worden gemaakt over borsten. Ze wijzen erop dat deze opmerkingen soms seksistisch zijn en dat borsten vaker dan andere lichaamsdelen het onderwerp lijken te zijn van kritiek en humoristische opmerkingen. Toch heerst er enige twijfel of dit bij borsten zo anders is: *"Dat is me wel opgevallen, maar dat is misschien voor alle delen van het lichaam."* (B2, 27 jaar). Een deelnemster (C1, 30 jaar) deelde een recente ervaring

waarbij ze opmerkte dat ook jongens opmerkingen maakten over borsten: *“Ineens roepen 2 jongens van 13 jaar ofzo mij na over mijn, hoe zij het zeiden: ‘grote tieten’, da’s toch niet meer normaal”*. Binnen alle focusgroepen wordt er ook opgemerkt dat er frequent wordt gekeken naar borsten: *“Da gestaar naar borsten altijd, komaan, ik snap het nie”* (C3, 30 jaar). Bovendien merkt een participante (A1, 26 jaar) letterlijk op dat de maatschappelijke perceptie heerst dat borsten voor mannen zijn.

#### *4.4.2.2 Subthema 4b2: Potentiële reacties van mannen en hoe deze het gedrag van vrouwen mogelijk beïnvloeden*

De deelnemers delen hun ervaringen en gedachten over hoe ze zich als vrouw bewust zijn van de mogelijke reacties van mannen op hun borsten en hoe dit hun gedrag en kledingkeuzes kan beïnvloeden. De angst voor negatieve reacties, oordelen en ongewenste aandacht van mannen speelt hierbij een rol. Ze beschrijven dat deze gedachten en angsten soms leiden tot bepaalde gedragsaanpassingen. Een vrouw uit de focusgroepen (A4, 27 jaar) verwoordt dit als volgt:

*Altijd zo hoe zouden mannen hiernaar kijken en hoe mannen daarop zouden reageren... ik weet van mezelf dat als ik behaloes door Brussel loop en ik moet op de metro. Ik zorg dat ik een jasje heb omdat ik bang ben van mannen. Allez, heftig.*

Hieruit blijkt dat de angst voor negatieve reacties en ongewenste aandacht van mannen een rol speelt in de keuzes die vrouwen maken met betrekking tot hun kleding.

Deze bewustheid van hoe mannen naar hen kunnen kijken, kan ook invloed hebben op het gevoel van eigenwaarde en zelfvertrouwen van vrouwen. Deelnemers geven aan dat ze zich soms heel goed in hun eigen lichaam kunnen voelen, maar dat ze zich bewust worden van de mogelijke oordelen van anderen. Dit kan ertoe leiden dat ze bepaalde situaties vermijden of zich anders gaan kleden. Een vrouw (A2, 25 jaar) verwoordt dit als volgt:

*Goh, ik voel mij nu super sexy, en mooi, en goed in mijn eigen lichaam. Ik betrap mij daar dan op, dat ik dan ook me realiseer dat andere mensen dat ook gaan zien en daar een mening over gaan hebben. En dan heb ik zo precies liever dat er geen mening over gevormd kan worden. Dus dat ik het dan eigenlijk gewoon ga vermijden. Terwijl dat ik eigenlijk gewoon sterker in mijn schoenen zou willen staan en zou willen kunnen zeggen: ‘ik vind dat ik er goed uit zie, look at me’. Maar ja, ja zo dat heel oordelende, ofzo. Bijvoorbeeld die mannen op café die daar dan toch iets over gaan*

*zeggen. Ja, dat hoeft dan ook zo weer niet. Dan krijg je ook weer van: 'ja, maar ge vraagt die aandacht wel want ge doet dat aan.'*

Het beïnvloedt ook de manier waarop vrouwen zich in verschillende contexten gedragen. Ze geven aan dat ze rekening houden met de situatie en proberen te bepalen wat voor reactie ze willen uitlokken van anderen, vooral van mannen. Dit wordt uitgebreid beschreven in het thema over zichtbaarheidsmanagement (thema 9).

#### *4.4.2.3 Subthema 4b3: Vrijheidsbeperking ervaren*

Een andere factor die de seksualisering van borsten beïnvloedt, is het feit dat borsten soms als een vrijheidsbeperking worden ervaren. Deelnemers geven aan dat ze zich beperkt voelen in hun keuze in zelfexpressie en dan in het bijzonder in het gegeven dat ze niet mogen rondlopen in bloot bovenlijf, ongeacht hun borstgrootte, louter omdat ze vrouw zijn. Zo geeft C3, 30 jaar aan het vervelend te vinden dat ze niet monokini in haar eigen tuin mag rondlopen maar haar partner dit wel mag doen:

*Ze hebben een huis gebouwd achter ons en die kijken nu recht op onze tuin, en ja ik mag nu blijkbaar niet meer monokini in mijn eigen tuin liggen, maar mijn lief mag wel in bloot bovenlijf rondlopen. Ik word dus beperkt in mijn eigen tuin. Maakt niet uit of ik grote of kleine borsten heb, let's face it, ik word beperkt gewoon omdat ik vrouw ben en omda iemand heeft bepaald da mijn tepels seksueel zijn en die van een man niet.*

Ook C2, 25 jaar, deelt een recente ervaring waar ze een beperking van vrijheid ervaarde:

*Op Graspop viel het me onlangs weer op. Al die mannen lopen daar rond in bloot bovenlijf en dan zie ik daar soms mannen waarbij ik denk 'jij hebt grotere borsten dan ik, hoe kan het dat jij in bloot bovenlijf kan rondwandelen maar ik niet, gewoon omdat ik een vrouw ben'.*

#### *4.4.3 Subthema 4c: Acceptatie onder vriendinnen*

De deelnemers delen hun ervaringen en gevoelens over de rol van hun borsten in het gezelschap van vriendinnen en hoe dit een positieve en ondersteunende context is. Deelnemers uiten dat ze zich niet bezighouden met het vergelijken van borstmaten of het oordelen over elkaars lichaam. Eén deelnemer (C2, 25 jaar) verwoordt dit als volgt: *"Misschien raar om zeggen maar ik ben daar helemaal niet zo mee bezig. Ik heb bijvoorbeeld geen flauw idee of mijn vriendinnen grote of kleine borsten hebben"*. In de context van vriendschappen lijkt er betreffende borsten een gevoel van acceptatie aanwezig te zijn.

Er wordt in de diverse focusgroepen benadrukt dat er in volwassen vriendschappen geen schaamte meer is rond naaktheid van borsten. Enkele deelnemers zien dit als een teken van volwassenheid en *body positivity*. Eén deelnemer (A1, 26 jaar) deelt: *"Da's zalig om te zien dat daar nu geen schaamte meer over is als er nu iemand zonder beha rondloopt. Daar wordt niet meer naar gekeken, terwijl dat dat x aantal jaar geleden wel nog was."* Een andere deelnemer (A4, 27 jaar) illustreert dit met een ervaring:

*Ge maakt u klaar en ge wilt u omkleden en ge merkt dat ge gewoon bij elkaar kunt staan naakt zonder dat daar een issue van gemaakt is, en ik merk dat ook daar meer die body positivity gaande is en zo dat daar veel meer leeft en dat vind ik echt een hele goede vooruitgang.*

De context van vriendinnen is voor de deelnemers aan de focusgroepen een veilige omgeving. Het biedt een kader voor vrouwen om zich positief te voelen over hun borsten en waar er geen ruimte is voor negativiteit. Ze ervaren de aanwezigheid van vriendinnen als empowerend en ondersteunend wat betreft de *presence* van borsten. Een deelnemer (B1, 27 jaar) benadrukt: *"Met vriendinnen voel ik dat niet, dan is het net empowerend om zo open met elkaar te zijn. Je steunt elkaar daar ook echt in"*. Dit wordt beaamd door B2, 27 jaar: *"Met vriendinnen is dat echt nooit ongemakkelijk"*. B1 (27 jaar) merkt bovendien op dat deze acceptatie ook wel bijzonder kenmerkend is: *"Alsof er een soort vrouw onder ons is, dat zegt dat alle borsten mooi zijn. Ik denk dat dat, als ik daar zo nu over nadenk... Met vriendinnen is de enige context dat er nooit iets van negativiteit omheen is geweest"*

#### 4.4.4 Subthema 4d: Partners en borsten

In dit subthema delen vrouwen uit de focusgroepen hun ervaringen over hoe hun partners praten en omgaan met hun borsten en hoe dit van invloed is op hun gevoel van zelfacceptatie en zelfvertrouwen.

De deelnemers beschrijven dat een positieve houding van hun partner ten opzichte van hun borsten een gunstige invloed heeft op hun lichaamsbeeld. Zo vertelde een deelnemer (A4, 27 jaar): *"Toen ik dan met mijn vriend een relatie begon, ja, die heeft mij echt body positivity meegegeven (lacht). Dat is echt heel fijn."*

De deelnemers die in de focusgroepen over dit onderwerp spraken, ervoeren een ondersteunende rol van een positieve en accepterende partner, wat bijdroeg aan het gevoel van zich mooi en zelfzeker voelen, ook buiten de relationele context. Zo blijkt uit de getuigenis van A2 (25 jaar):



*In vorige relaties schaamde ik mij altijd wel wat voor mijn borsten. Ik vond die te veel hangen en mijn tepels te groot en zo, ja alles. Maar nu ja, mijn vriend is er echt wel fan van en vindt mij echt mooi. Dus ik merk dat ik mezelf daardoor ook mooier vind en da'k dan ook wat fierder ben ofzo, en ik denk dat dat onbewust zich ook wel doortrekt naar sociale gelegenheden van: 'ja, eigenlijk mag ik mezelf ook wel gewoon laten zien, mag ik ook wel trots zijn'. Ze voegt er aan toe: Nu ik in een veilige relatie zit, om het zo te zeggen, met een partner die er ook echt positief over is, voel ik me helemaal ok om ze er gewoon uit te zwieren en naakt rond te lopen. Nu maakt het me niet meer veel uit maar dat had ik vroeger echt absoluut niet.*

De relatie tussen partners en hun houding ten opzichte van de borsten van de vrouw lijkt een belangrijke factor te zijn bij het bevorderen van een positief zelfbeeld. Deelnemers gaven aan dat ze zich vrijer en veiliger voelen in relaties waarin hun borsten positief worden gewaardeerd. Een deelnemer (B3, 25 jaar) benadrukt:

*In relaties merk ik ook dat de ene partner je heel zeker kan laten voelen over je borsten en dit heel erg waarderen, en de andere doet dit dan weer niet. Bij mensen die dit wel doen, daar voel ik me vrijer en fijner bij. Daar is de veiligheid echt. Bij mensen die dit niet doen mis ik die veiligheid en kan ik me ook onzeker voelen".*

Het belang van de rol van partners in deze context en de variatie in positieve en negatieve ervaringen afhankelijk van de partner, werd door verschillende deelnemers benadrukt. Zo omschreef een vrouw het als iets wat je kan 'maken of kraken'. (B5, 29 jaar)

Een participante (A1, 26 jaar) reflecteerde over de tweedeling die soms wordt gehanteerd bij mannen, namelijk 'borstenmannen versus billenmannen', en in welke mate dit binnen haar partnerrelatie haar onzekerheid over haar kleinere borsten voedde:

*Ik heb altijd heel veel moeite, ook in vorige relaties, maar ook in deze gehad. 'k Had altijd heel veel moeite met de vraag: 'ben je een borsten- of billenman'. Ik heb betere billen als borsten. Da's altijd geweest. En mijne vriend waar ik nu mee samen ben, zei altijd dat hij een borstenman was dus de eerste maanden dat wij samen waren had ik echt in mijn hoofd: 'ik ga die laten omdraaien, ik ga daar een billenman van maken, ik ga da echt doen want mijn borsten zijn helemaal niet zo goed als mijn billen en dan...'. Ik was daar zo veel mee bezig dat ik dacht: 'allez da moet toch niet'. Terwijl die zegt: 'da's allemaal perfect, jij hebt echt goeie borsten'. Die is echt heel supportive, maar ik merk, zo ja, da hokjesdenken van vroeger, dat zat er in't begin van de relatie nog wel in.*

Binnen de focusgroepen deelden vrouwen ook twee concrete ervaringen die illustreren hoe uitspraken van partners, die niet noodzakelijk negatief bedoeld zijn, een rol kunnen spelen in het gevoel dat de borsten niet uitsluitend eigendom van de vrouw zijn. Zo zei een deelnemer (B3, 25 jaar):

*Mijn ex, die dan eens zei dat hij met zijn beste vriend had besproken wie de grootste borsten had: zijn vriendin of ik. Hij bedoelde daar niets mee. Hij heeft alleen maar lovend over mijn borsten gepraat, maar überhaupt het feit dat je zo'n opmerking maakt, maakt me wel heel onzeker over mijn borsten.*

Een andere deelnemer deelde haar ervaring:

*Ik had dan een kleedje gekocht en dat was best wel strak, maar niet heel diep uitgesneden, maar wel strak. Dus ge zag wel de vorm van mijn borsten en ik had geen beha aan. Mijn vriend zei echt: 'ik vind het niet fijn dat gij zo naar buiten gaat, zo wat andere mensen daarvan gaan vinden', of 'dan zien mijn vrienden de vorm van uw lichaam'. Ik schrok daar heel erg van, want ik voel me net vrij en voel me goed in mijn lijf. Ik vond dat zo weer zo, ja ne hele dubbele. Zo precies of uw lichaam kan ook zo eigendom zijn (A2, 25 jaar).*

Het blijkt dat de steun van de partner, het begrip en de positieve waardering van de borsten een verschil kunnen maken in hun gevoel van zelfacceptatie en zelfvertrouwen. Omgekeerd kunnen negatieve opmerkingen of het gebrek aan steun volgens de vrouwen bijdragen aan onzekerheid en twijfel.

#### **4.5 Thema 5: Fysieke ongemakken**

Dit thema belicht de fysieke ongemakken gerelateerd aan het hebben van borsten. Subthema 5a onthult de verschillende situaties waarin pijn en ongemak ervaren worden, zoals tijdens de menstruatie, rugklachten, onaangename mammografieën en irritatie door beha's. Subthema 5b toont de hinder van zweetvorming onder de borsten, vooral tijdens warme periodes.

##### **4.5.1 Subthema 5a: Pijn ervaren**

Dit thema belicht verschillende situaties waarin deelnemers pijn en ongemak rapporteren in verband met hun borsten. Het omvat pijnlijke symptomen tijdens of voor de menstruatie, rugklachten, ongemak bij een mammografie en irritatie als gevolg van het dragen van een beha.

Tijdens de menstruatie ervaren de meeste participanten gevoelige en pijnlijke borsten, wat hun dagelijks leven kan beïnvloeden. De pijn wordt beschreven als een intense spanning die erg variabel en soms onvoorspelbaar is. Het wordt door verschillende participanten omschreven als gevoelig. Eén deelnemer (B4, 28 jaar) merkt op dat ze omwille van de pijn op een gegeven moment naar de huisarts ging en dat deze uitlegde dat de klieren in de borsten kunnen opzwellen tijdens de menstruatie, wat de pijn kan veroorzaken. De cyclus lijkt van invloed te zijn op wanneer de pijn optreedt, variërend van een week voor tot tijdens de menstruatie.

Enkele deelnemers geven aan vrouwen met grotere borsten te kennen die rugklachten ervaren als gevolg van de grootte of beweging van hun borsten. Een participant met kleinere borsten ervaart eveneens rugklachten en getuigt over de onzekerheid die hiermee gepaard ging:

*Ik weet dat vrouwen met grotere borsten er echt wel last van kunnen hebben, van de beweging van borsten, nog los van rugklachten enzo. Toen dat begon bij mij, en ik merkte dat het pijnlijk was dat mijn borsten op en neer gingen, voelde dat heel raar en dacht ik: 'is het wel normaal dat ik die pijn voel want ik heb niet eens grote borsten'. (B3, 25 jaar).*

In twee focusgroepen wordt ook door de vrouwen die reeds een mammografie lieten uitvoeren beschreven dat dit een bijzonder onaangenaam en pijnlijk onderzoek is zoals geïllustreerd in het verhaal van A1, 26 jaar:

*Mijn mama had mij gewaarschuwd dat ze van mijn borst een pannenkoek zouden maken. Ik ben naar binnen gegaan en inderdaad dat deed echt heel veel pijn. Ik vond dat verschrikkelijk en ik dacht 'oh nee, dat wil ik niet heel mijn leven blijven doen' maar dat moet en er is niets fatsoenlijk als alternatief, dus het moet. En ja efkes doorbijten en uw borst zien er inderdaad uit als een pannenkoek of een schijf. Terwijl ge daar staat met uwen arm in één of andere houtgreep. Ja, 't was niet tof nee.*

Enkele participanten geven aan dat ze dit nog niet zelf lieten uitvoeren, maar dat ze van andere vrouwen ook vernamen dat dit pijnlijk is. Ondanks de pijn wordt wel erkend dat het een noodzakelijk onderzoek is, in het kader van borstgezondheid.

Tenslotte kan ook het dragen van een beha voor irritatie zorgen. Sommige deelnemers geven aan dat het vinden van een goed passende beha een uitdaging is en dat ze vaak problemen ondervinden, ongeacht het merk:

*Ik vind een beha echt vreselijk. Dat zit echt nooit goe en ik heb volgens mij alle merken al geprobeerd. Of het nu van de Hunkemoller of van Marlies Dekkers of van La Perla kwam, 't zat allemaal lastig. Echt vreselijk. (C1, 30 jaar)*

#### 4.5.2 Subthema 5b: Zweet onder de borsten

Dit thema behandelt de ervaringen van deelnemers met betrekking tot zweetvorming onder de borsten. Verschillende deelnemers delen hun persoonlijke belevingen van zweten, vooral tijdens warme periodes. Het ongemak van zweet onder de borsten wordt benadrukt, waarbij de deelnemers zeggen dat het kan leiden tot onaangename situaties zoals geïllustreerd door A2, 25 jaar: *“Ja maar ook letterlijk zweten, dat ik denk van: ‘goh, ik kan de auto niet uitstappen zo, omdat ik zo’n zweetplekken heb daaronder dan”*.

#### **4.6 Thema 6: Borstgerelateerd seksueel grensoverschrijdend gedrag**

In dit thema delen de vrouwen persoonlijke ervaringen van situaties waarin ze lastiggevallen werden vanwege hun borsten. Er wordt opgemerkt dat het niet aan de borsten *an sich* ligt, maar aan de persoon die het ongewenste gedrag vertoont. De gedeelde verhalen van de participanten speelden zich af in diverse contexten. Participant B1, 27 jaar deelt een verhaal vanuit de werksfeer: *“Ik heb een eerdere werkgever gehad die opeens vol in mijn decolleté aan het kijken was en dat ik daar een opmerking van maakte van ‘pardon’ en dat ik toen belachelijk werd gemaakt. Dat heeft wel een impact gehad”*. Participant C1, 30 jaar deelt op haar beurt een ervaring met klasgenoten die grensoverschrijdend was: *“Als beginnende tiener had ik als enige echt grote borsten in de klas, en daar gebeurden dan toch wel soms aanrakingen van klasgenoten enzo die echt niet ok waren”*. Participant C2, 25 jaar denkt op haar beurt terug aan de ongewenste blikken van een leerkracht: *“Ik herinner me da nog goe, 't vijfde middelbaar, de man die wiskunde gaf en hoe die schaamteloos naar mijn borsten begon te kijken. 't Was duidelijk wat hij wou”*. In één van de focusgroepen suggereren sommige deelnemers dat mensen met grotere borsten meer risico lopen om lastiggevallen te worden.

#### **4.7 Thema 7: Ontevredenheid over eigen borsten en de impact op het zelfbeeld**

Tevens worden de overwegingen voor borstchirurgie vanuit onzekerheid en de dubbele gevoelens die gepaard gaan met het hebben van borsten besproken.

Dit thema belicht de gevoelens van ontevredenheid over hun eigen borsten die de deelnemers aan de focusgroepen rapporteren. Verschillende citaten tonen dat deze ontevredenheid

diepgeworteld kan zijn en dat het zelfbeeld van deelnemers hierdoor wordt beïnvloed. In de eerste plaats staan we in dit thema stil bij de ontevredenheid die vrouwen op een gegeven moment in het leven ervaren. Het onderwerp wordt vervolgens besproken vanuit verschillende perspectieven, waaronder het vergelijken van zichzelf met anderen en de onrealistische representatie van borsten in de *mainstream* en sociale media. Tevens worden de overwegingen voor borstchirurgie vanuit onzekerheid en de dubbele gevoelens die met het hebben van borsten gepaard gaan, besproken.

#### 4.7.1 Subthema 7a: Ontevredenheid over de eigen borsten en de link met zelfbeeld

Dit subthema draait om de gevoelens van ontevredenheid die deelnemers ervaren met betrekking tot hun borsten en hoe dit verband houdt met hun zelfbeeld. De participanten uiten gedurende een periode in hun leven gevoelens van ontevredenheid over hun borsten te hebben ervaren. Ze beschrijven dit als een negatief aspect en sommigen voelen zich nog steeds niet 100% tevreden. De wens om grotere borsten te krijgen of de hoop dat borsten alsnog zullen groeien na het krijgen van kinderen, illustreert het streven van enkele vrouwen naar een bepaald ideaalbeeld van hun lichaam zoals wordt geïllustreerd in volgende citaten:

*Dat was bij mij niet zo bewust eigenlijk. Misschien omdat ik gewoon niet zo veel borsten had. Ik was daar niet echt mee bezig, maar toen ik een jaar of 16 was en ik begon uit te gaan, voelde ik me wel plots heel onzeker over mijn borsten, omdat ik er te weinig had ofzo. (C3, 30 jaar)*

*“Ik heb niet zo'n grote borsten en ik heb daar echt wel moeite mee gehad, eigenlijk tot op de dag van vandaag wel wat” (A1, 26 jaar); “Niet tevreden zijn met mijn borsten is echt wel een negatief aspect. Ik ben dat ook nog altijd niet 100%.” (A4, 27 jaar); “ik zet stiekem ook al mijn hoop op het idee dat als ik kindjes krijg, dat die dan groeien.” (A1, 26 jaar)*

Een andere vrouw beschrijft hoe haar ontevredenheid voortkwam uit een veranderd lichaamsbeeld na gewichtsverlies, wat resulteerde in hangende borsten:

*Ik denk dat ik vooral vroeger een negatieve relatie had met mijn borsten. Ik heb altijd grote borsten gehad. Ik was vroeger wat voller, ik woog toen wat meer. Ik vond het echt vreselijk. Ik vond het niet mooi aan mezelf en wou het allemaal bedekken. Toen ik dan begon af te vallen gingen mijn borsten ook echt hangen. Echt veel volumeverlies. Dat was een ander beeld dan ik gewend was om in de spiegel te zien. Op de een of andere*

*manier... Ja, ik heb het daar echt heel moeilijk mee gehad en heb mijn borsten nooit echt mooi gevonden. (A4, 27 jaar)*

Dit subthema onthult ook de sociale druk en het oordeel waarmee deelnemers geconfronteerd worden. Het idee dat anderen hun borsten zullen beoordelen, ongeacht hun grootte, zorgt voor gevoelens van onzekerheid en zelfbewustzijn: *“Of ze nu groot of klein zijn: hoe zitten ze, hoe gaan mensen ernaar kijken. Omdat ge toch verwacht dat daar een oordeel over gaat zijn.” (A3, 25 jaar)*

Enkele vrouwen geven expliciet aan dat hun zelfbeeld verweven is met hun borsten. Ze kijken naar hun borsten wanneer ze in de spiegel kijken en associëren hun zelfwaarde deels met dit aspect van hun lichaam: *“Veel van mijn zelfbeeld is gerelateerd aan mijn borsten. Ge kijkt er ook op als ge in de spiegel kijkt. Er hangt zo'n grote waarde precies aan” (B2, 27 jaar)*. Voor sommigen heeft een geringe borstomvang geleid tot gevoelens van onzekerheid en bij één participante (C3, 30 jaar) ook tot het dragen van meerdere beha's om de illusie van meer volume te creëren (zie ook thema 9).

Het merendeel geeft aan hier nu wel een vorm van aanvaarding in te hebben gevonden. Dit laatste wordt besproken in thema 8.

#### *4.7.2 Subthema 7b: Jezelf vergelijken met anderen*

Het vergelijken van zichzelf met anderen lijkt een veelvoorkomend thema te zijn. De participanten onthullen gevoelens van onzekerheid en het verlangen naar fysieke verandering wanneer ze zich met anderen vergelijken.

Een deelnemer gaf aan hoe zij altijd onzeker was over haar grotere borstomvang in vergelijking met anderen. Daarnaast merkte ze op dat vrouwen met een kleinere borstomvang ook onzeker waren over hun borstomvang. Ze illustreerde dit met een treffend voorbeeld:

*Ik heb het altijd wel gehad dat wanneer ik dan zo iemand zag met een mooi topje waarin je dan geen beha moest aandoen, ik altijd dacht: 'goh dat kan ik niet'. Dat waren dan van die verfijndere topjes en zo. Terwijl, je hebt dan meisjes met minder grotere borsten en die zeggen dan net dat ze grotere borsten willen, om het uit te kunnen vullen. Dat geeft ook wel het gevoel dat je nooit content kan zijn. Dat is misschien wel typisch aan vrouw zijn. En altijd die commentaren en dingen over uw lijf te horen krijgen. Ge krijgt constant het gevoel dat het wel beter of anders kan. (A2, 25 jaar)*

Een andere deelnemer merkte op dat de puberteit een belangrijk moment is. Je ziet je lichaam drastisch veranderen, wat leidt tot het vergelijken van je eigen lichaam met dat van anderen: *“je gaat jezelf ook automatisch vergelijken met anderen omdat het een eerste belangrijk moment is dat je je lichaam drastisch ziet veranderen”* (B5, 29 jaar).

Dit is een herkenbare vaststelling voor B2, 27 jaar, die zich het moment waarop dit veranderde nog helder herinnert:

*Bij mij was het echt zo'n moment van... Ik dacht dat ze gelijk opgingen en dat je ze opeens in de spiegel bekijkt en dat je denkt van: 'hey wacht is even, waarom is er ééntje wat anders aan het hangen dan de ander?'. En dat je dan je lichaamshouding aan het corrigeren bent en dat je dan één schouder wat meer optrekt en ik weet niet euhm. Kijk, ik denk dat er wel een bubbel als het ware uiteenspatte, in de vorm van ok, dan voldoe ik op dit moment dus niet aan. Terwijl je nu weet dat bij vrijwel elke vrouw de borsten niet gelijk zijn, maarja dat krijg je niet mee. Je denk van, al die vrouwen, alle borsten staan netjes vooruit, hebben een mooie ronding, maakt niet uit welke je kant je opbounced als het ware. Zelfs als je ligt blijven ze mooi naar boven staan en dan kom je er eigenlijk achter dat er toch zwaartekracht in het spel is. Dat ze de ene keer wat krommer staan dan de andere keer en dat je op een gegeven moment hier ook wat meer naar gaat kijken. Dan zie je toch bij vriendinnen dat die tepels wat kleiner zijn dan bij jou. Je gaat toch wat vergelijken, ik denk vanaf het moment dat die bubbel uiteenspatte en dan ga je denken van hey wacht, ze zijn anders. Stom eigenlijk.*

Vergelijkingsgedrag binnen het eigen gezin werd ook besproken. Eén deelnemer merkte op dat ze jaloers was op het lichaam van haar zus, terwijl die zus op haar beurt jaloers was op haar slankere lichaamsvormen:

*Zij had eigenlijk altijd graag mijn lichaam willen hebben want ze wou graag wat slanker zijn, en ik vond eigenlijk net haar lichaam altijd veel mooier omdat zij die vormen had dus er was wel een mate van vergelijking in de zin van dat we allebei jaloers waren op dat wat de andere had.* (B4, 28 jaar)

Een andere deelnemer maakte ook de reflectie dat de opmerkingen die haar moeder maakte over de borsten van haar dochter gekleurd waren door eigen onzekerheden over haar borsten

*Dan denk ik bijvoorbeeld aan mijn moeder die onlangs echt chagrijnig was wanneer we samen beha's gingen passen in een winkel. Ze zei dat ze het lastig vond om te zien dat ik elke beha kan aandoen en dat het er mooi uitziet en dat zij echt steunbeha's*

*nodig heeft omdat ze zo'n grote borsten heeft en ze jaloers was over mijn formaat borsten. Misschien dat ze me daarom aansprak met mijn kleine schattige borstjes. Omdat zij dit zo graag wou. Ze had gewoon een ander referentiekader, maar soms worden de uitspraken natuurlijk gedaan uit domheid en onaardigheid. (B3, 25 jaar)*

#### 4.7.3 Subthema 7c: Jezelf vergelijken met een norm

Ook het schoonheidsideaal komt in de gesprekken aan bod, waarbij de participanten opmerken dat er een vergelijking gebeurt met het op dat moment heersende ideaal:

*Dan denk je al snel: ik wil wat grotere borsten. Ik heb zelf een cup A, en heel soms B, maar de laatste tijd gewoon A. Dat schommelt wel eens. Vroeger kon ik wel onzeker zijn over het idee dat mijn borsten kleiner waren dan het schoonheidsideaal. (B4, 28 jaar)*

Zoals B2, 27 jaar opmerkt: *“Ik vind daarin wel dat het niet alleen de mensen is met wie je omgaat of met wie je een relatie aangaat maar met de hele maatschappij”* is de vergelijkingsbasis ook in bredere context te vinden, wat ook in de volgende twee subthema's geïllustreerd wordt.

#### 4.7.4 Subthema 7d: Representatie van borsten in de mainstream media

In de vorige subthema's werd reeds besproken dat het fenomeen van vergelijking met anderen een belangrijk element vormt in de subjectieve beleving van de eigen borsten, met name in relatie tot de mate van tevredenheid. In de drie focusgroepen komt ook de invloed van diverse *mainstream* media nadrukkelijk ter sprake. Opvallend genoeg noemen 10 van de 12 participanten dit als een significant aspect, dat een belangrijke rol speelt in hun ervaringen.

Eenzijds is er sprake van reflectie op het onrealistische beeld van borsten in de context van pornografie. Zoals deelnemer C2, 25 jaar opmerkt: *“Ik ben lange tijd wel wat onzeker geweest over mijn tepels. Die zijn wel wat groter dan je op foto's of in porno ofzo ziet”*. Participant A3, 25 jaar staat ook stil bij de impact van pornografie:

*Dat komt puur uit de pornografie, dat is puur daaruit voortgekomen, dat bij mannen voornamelijk heerst, denk ik, waaruit wij als gewoon als vrouwen... Want nu ben ik wel iets ouder geworden, maar ik herinner me ook nog dat ik op mijn 18e dacht dat mijn borsten er heel anders uit moesten zien dan ze nu doen. Dat komt puur uit de pornografie, dat borsten vol moeten zijn, mooie ronde tepels, allebei even groot, geen afwijkingen, ze mogen niet hangen, ze moeten vast zijn en het liefst allemaal een B-*



*cup, en 't liefst mogen we er ook geen pijn aan hebben. Dat is een pornografisch beeld van borsten, denk ik.*

Daarnaast wordt benadrukt dat de bredere media, waaronder tijdschriften, eveneens een grote impact hebben op het vergelijkingsgedrag en de zelfwaardering. Een participante illustreert dit door te stellen:

*Die haat-liefde relatie met mijn eigen borsten; dat is voor een stuk porno, maar ook gewoon de bredere media. Wanneer ik vroeger in de media, bijvoorbeeld in de Flair, een knap meisje op de voorpagina zag, dat zijn natuurlijk allemaal knappe meisjes, maar er is ook veel photoshop bij. En hoe jonger ik was, hoe minder ik dat besepte. Ik vergeleek mij daar mee en werd echt onzeker. (A4, 27 jaar)*

Ook andere participanten verwijzen naar tijdschriften die hierin een impact hebben gespeeld en herinneren zich hoe bepaalde artikelen een impliciete boodschap met zich meedroegen dat borsten iets waren om te manipuleren om zo goed mogelijk te voldoen aan een zeker schoonheidsideaal: *“Ik denk echt dat ik dat heb opgezocht op het internet of dat dat in de Joepie stond hoe vrouwen hun borsten voller konden laten lijken. Sowieso iets uit de media.”* (A1, 26 jaar)

Het fenomeen van vergelijkingsgedrag wordt verder uitgebreid tot andere mediavormen, zoals het internet en *reality* series, Over het internet wordt het volgende gezegd:

*Als ge nu borsten opzoekt op het internet komt ge heel standaardbeelden tegen, terwijl een borst, ja, mijn borsten zijn niet hetzelfde als die van de andere vrouwen hier, en andersom is dat ook niet, en elke tepel is ook anders. (A4, 27 jaar)*

In de context van *reality* series lijkt er ook een ideaalbeeld geschetst te worden zoals geïllustreerd door B4, 28 jaar *“bijvoorbeeld ook die foute reality programma's met die enorme borsten, en dat ideaalbeeld van een zandloperfiguur met best wel grote borsten en best wel grote billen.”* Ook de rol van kledingadvertenties blijkt invloedrijk te zijn. Een deelnemer verwoordt het volgende:

*Ik heb 2 weken geleden een bikini besteld bij Marlies Dekkers. Keimooi alles; ik heb die aangedaan. Ik had gewoon mijn cupmaat besteld, maar die bikini was gewoon echt heel lelijk, gewoon omdat ik te weinig borst had. en dan kijk ik op die affiche en denk ik 'alleen hoe kan dat nu'. En ja dat vergelijkende, ja nee ik ben niet zoals zij, da steekt tegen. (A1, 26 jaar)*

In de beleving van vrouwen blijkt de media een stereotiep beeld van de borst uitgedragen te worden:

*Het zijn die stereotyperingen hé. Een vrouw die heeft volle pruimige, zo, borsten, die dragen ze extra eruit om mannen te verleiden euhm. Hoe mooi rond dat staat voor een mooie vorm van vruchtbaarheid, dat je een goede moeder gaat zijn. Dat de kinderen op een juiste manier worden gevoed. Ook als je kijkt naar al die stomme films. Die borsten zo naar boven met een flinke pushup. Euhm ja, het zijn de stereotyperingen.*  
(B5, 29 jaar)

Sommige deelnemers benoemen wel dat dit idealiserende beeld niet overeenkomt met de werkelijkheid. Participant A4, 27 jaar verwoordt dit als volgt: *“Dan denk ik opnieuw aan dat standaard perfecte beeld, terwijl borsten volledig gewoon, goh ja, imperfect perfect zijn, ofzo, als ik het zo mag uitdrukken.”* Het besef van de onrealistische aard van deze representaties lijkt echter de onzekerheid en het negatieve zelfbeeld niet te verminderen, zoals een deelnemer uit focusgroep B (B4, 28 jaar) aangeeft: *“Hoe gevaarlijk het eigenlijk is dat die onzekerheid zo gevoed wordt?”*

De participanten geven aan dat het zien van onrealistische representaties van borsten in de media, zoals in pornografie, bijdraagt aan hun onzekerheid en de ontevredenheid over hun lichaam:

*Veel te weinig divers. In de tijd dat ik het net nodig had om diversiteit te zien. Ge maakt voor uzelf een soort van normaalbeeld, een soort van referentiekader van wat normaal, goed en aantrekkelijk is en dat baseert ge op wat ge ziet, en wat ik zag en nog steeds zie is dat ge mooie grote borsten ziet, niet te klein, mooie tepels, geen striemen bijvoorbeeld. Zo perfect en mooi. Dat maakt gewoon hoe ge naar uzelf ook kijkt.* (A2, 25 jaar)

Deze vergelijkingsdrang wordt versterkt door het gebrek aan diversiteit in de media, waar borsten worden gepresenteerd als vol en perfect: *“Ik zag alleen maar perfectie die ook niet bestond”* (A4, 27 jaar).

Sommige deelnemers geven aan in sociale media meer diversiteit en realistische representaties van borsten terug te vinden, zoals wordt besproken in het volgende subthema.

#### 4.7.5 Subthema 7e: Representatie van borsten in de social media

In een focusgroep uiten twee vrouwen hun waarnemingen over een gunstig effect van sociale media op hun eigen lichaamsbeeld. Participant A2, 25 jaar benadrukt dat de constante blootstelling aan een bepaald ideaalbeeld in de traditionele media ervoor zorgde dat zij zichzelf als abnormaal beschouwde. Met de opkomst van sociale media zoals TikTok, merkt zij echter op dat er meer openheid en diversiteit zichtbaar is, vooral wat betreft de representatie van verschillende borstvormen. Zij beschrijft dit als een positieve ontwikkeling die mensen aanmoedigt en elkaar *empowerment* biedt om hun eigen lichaam te omarmen. Zij erkent dat het nog steeds een positieve invloed op haar heeft en gelooft dat het voor jongere generaties kan bijdragen aan een positievere kijk op hun lichaam in zijn geheel. Een andere participante is het daar mee eens en vult aan naar bredere media:

*Ja volledig mee akkoord. Ik denk, nu hebben wij wel een aanbod in de media waar wel wordt ingezoomd op de diversiteit en borsten en dat het allemaal op je eigen snelheid mag. Ik denk bijvoorbeeld aan de serie 'Good moms', heel goeie serie, de borsten worden ook gewoon getoond zoals ze zijn, maar wij komen uit een tijd dat 'American Pie' echt wel het van het was, of 'Fast and The Furious', daar kwamen ook enkel van die echte hot babes in. Ja, een borst moet de vorm hebben van een kleine meloen en die moet ook mooi rond zijn en ja dat was, ik denk als ik nu, als ik ooit kinderen heb, en ik kan die laten opgroeien in de cultuur van nu, dan zou ik hier veel meer rust in vinden in mijn hoofd als ik moet kijken naar wat wij hebben meegekregen van ideaalbeelden. (A4, 27 jaar)*

Uit deze dialoog blijkt dat er heden een meer diverse representatie is binnen verscheidene *mediaformats*, wat de betrokken vrouwen als gunstig ervaren. De participanten bespreken ook hoe zij zelf controle hebben over hun mediaconsumptie en hoe ze bewust selecteren welke sociale media-accounts ze volgen:

*Ik heb wel twee jaar geleden bewust op mijn instagram ne schoonmaak gedaan van profielen die ik volgde waar ik ongelukkig van werd, dus van die meisjes, ja ik ben dan iets gezetter en ik heb moeite met gewicht te verliezen dus ik ben dan gestopt met zo van die magere modellen te volgen. Ik kijk nu bewust naar curvy modellen die ook hele mooie vrouwen zijn. Met het ouder worden maak je wel die klik: het hoeft niet allemaal zo te zijn, maar wist ik dat zeven jaar geleden ook maar al. (A3, 25 jaar)*

Ondanks de positieve veranderingen die de vrouwen waarnemen, uiten ze hun frustratie over een dubbele standaard op sociale media met betrekking tot het tonen of bedekken van tepels.

De tepels worden nog steeds sterk bedekt en de vrouwen uit de eerste focusgroep benoemen dit als een 'stukje seksualisering' (A4, 27 jaar). A1, 26 jaar zegt hierover volgende: *"Da's echt frustrerend e. Da's puur gebaseerd op die fundamente van vroeger. De fundamente volledig aan dingelen slaan, gaat volgens mij de komende 40 jaar nog niet lukken denk ik, om eerlijk te zijn"*

#### 4.7.6 Subthema 7f: Borstchirurgie overwogen vanuit onzekerheid

Bij vrijwel alle deelnemers leidt de onzekerheid over hun borsten op een gegeven moment tot de overweging van borstchirurgie als een mogelijke oplossing. Sommigen hebben gedacht aan een borstvergroting of borstlift om te voldoen aan het heersende schoonheidsideaal en zich beter te voelen over hun lichaam. Deze gedachten zijn bij sommige vrouwen recent naar voren gekomen, maar bij het merendeel van hen speelden deze gedachten vooral tijdens hun tienerjaren of als prille twintigers.

Een deelnemster (B4, 28 jaar) geeft aan dat ze vroeger de gedachte had om haar borsten voller te laten maken, maar destijds ontbrak het haar aan de financiële middelen om dit te realiseren: *"Toen had ik er het geld niet voor. Ik was mijn lichaam ook nog aan't ontdekken maar nu, geen haar op mijn hoofd dat daaraan denkt."*

Borstchirurgie speelt ook een rol in de toekomstvisie van enkele vrouwen. Een deelnemster geeft aan dat ze lange tijd overtuigd was geweest dat ze, na het krijgen van kinderen, een borstcorrectie zou willen laten uitvoeren omdat ze vreesde dat haar borsten anders te veel zouden gaan hangen. Hierbij legt ze een verband met het ideaalbeeld waaraan vrouwen moeten voldoen om aantrekkelijk te zijn voor mannen:

*Ik had toen nog niet eens gekust ofzo, maar het feit dat ik daar op dat moment al bewust mee bezig was... Nog voor mijn seksuele ontwikkeling bewust gaande was, was ik al bezig met het feit van... want een man moet me wel willen als ik later groot ben. Ook nadat ik kinderen aan hem heb gegeven. (B1, 27 jaar)*

Ze gaf aan het heftig te vinden om zichzelf dat zo luidop te horen uitspreken.

In een focusgroep wordt een ander aspect van borstchirurgie aangesneden wanneer een deelnemster met grotere borsten volgende frustratie uit:

*Wanneer ik met mijn dokter praat over de pijn aan mijn schouders van behandjes raadt ze me aan om te gaan voor een borstverkleining. Is het niet logischer dat ze mij zou aanraden om te stoppen met het dragen van beha's. (C1, 30 jaar)*

Hieruit blijkt dat het al dan niet dragen van een beha meerdere functies heeft, wat later besproken wordt in thema 9.

#### 4.7.7 Subthema 7g: Dubbele gevoelens die gepaard gaan met het hebben van borsten

In dit thema wordt uitvoerig besproken dat de vrouwelijke borst een lichaamsdeel is dat gepaard kan gaan met een negatieve beleving. Doorheen de focusgroepen komt echter naar boven dat de percepties die de deelnemers hebben over borsten zowel dubbelzinnig als tegenstrijdig worden ervaren. De gesprekken tonen aan hoe borsten, als een prominent kenmerk van vrouwelijkheid, verweven zijn met zowel positieve als negatieve overwegingen en gevoelens, waarbij sociale normen en persoonlijke perspectieven een belangrijke rol spelen. Deze complexe emoties zorgen voor een voortdurend intern gevecht over hoe ze hun borsten zien en hoe ze zichzelf waarnemen. De gelaagdheid van dit topic komt naar voor in uitspraken zoals *“Dat heeft een hele mooie vrouwelijke positieve kant en dat heeft ook een hele negatieve kant”* (A3, 25 jaar),

*’t Is zo dubbel en stom e. Ge moogt precies minder. Ge moet bijvoorbeeld echt een strand hebben waar het veilig is om monokini te gaan, anders moogt ge het niet doen, maar ik vind het op een manier ook nog wel fijn dat er nog iets sexy aan een borst is. Want dat is toch iets heel vrouwelijks en mooi e. Ik vind het goe dat het niet als een stuk vet wordt gezien. Het is echt heel dubbel vind ik. Als ge het nog als iets sexy en vrouwelijk gaat zien, dan gaat het ook gewichtig zijn om het open en bloot te laten zien, bijvoorbeeld op sociale media. Dus ja waar ligt die grens dan? Wat mag je van anderen verwachten, hoe zij naar u kijken en wat zij daarvan vinden? ’t Is nen hele moeilijk zo.*  
(A4, 27 jaar)

en volgende uitspraak van B2, 27 jaar:

*Ik denk dat... Je borsten hangt er heel erg van af van de manier waarop je hierover nadenkt. Ik denk dat het ook, euh, als je kijkt naar de mannenwereld waarin we leven, dat borsten ook gezien kunnen worden als een vorm van euhm onbedoelde verleiding. Euhm, dat borsten kunnen gezien worden als een vorm van genot, dat borsten kunnen worden gezien als een vorm van moederschap of er juist bewust voor kiezen om borsten niet te gebruiken in het moederschap. Ik denk dat er een heel breed scala bestaat aan associaties met het woord borsten afhankelijk van het perspectief dat je inneemt. En ik denk, als je het in hele grote lijnen wil zien, dat het zowel een - hoe zeg je dat - een vloek kan zijn maar tegelijkertijd ook een gift.*

#### **4.8 Thema 8: Het traditionele ideaalbeeld loslaten en meer zelfzekerheid rond de eigen borsten ervaren**

Een belangrijk thema dat tijdens de focusgroepen aan bod kwam is de verschuiving van het nastreven van het traditionele ideaalbeeld, naar het ervaren van een positievere en zelfverzekerde houding ten opzichte van het eigen lichaam en de eigen borsten door dit ideaalbeeld los te laten. De deelnemers geven aan dat ze een proces van relativering en acceptatie hebben doorgemaakt, waarbij ze hun borsten nu meer waarderen zoals ze zijn, ongeacht of ze aan het traditionele schoonheidsideaal voldoen. Zoals in het vorig thema werd gestipuleerd zijn er deelnemers die nog steeds een mate van ontevredenheid rapporteren, maar bij alle deelnemers is er wel een positieve trend merkbaar in acceptatie van de eigen borsten zoals deze zijn. In het eerste subthema staan we stil bij de manier waarop het ideaalbeeld wordt gerelativeerd. In het tweede subthema wordt stilgestaan bij de uitspraken die de deelnemers deden over de rol van borsten binnen zelfexpressie en *empowerment*.

##### *4.8.1 Subthema 8a: relativering van het ideaalbeeld en acceptatie van de eigen borsten*

Verschillende deelnemers beschrijven hoe ze zich nu beter voelen bij hun lichaam en borsten dan vroeger; zoals participante A2, 25 jaar: *“Dat is echt pas de laatste jaren dat ik mij goed voel met mijn lijf en mijn borsten, want ik heb best grote borsten, die hangen, dat is gewoon zo”*, participante B1, 27 jaar: *“Uiteindelijk blijft het onderdeel van jou, wie je bent, hoe je je eigen lichaam bent gaan waarderen”* en participante B3, 25 jaar:

*Naarmate ik ouder word, maak ik wel vaker de reflectie: ‘is dit echt zo of niet?’, en zelfs al is het zo, hou ik van mezelf hoe ik ben en niet meer uit die onzekerheid van hoe andere mensen zagen.*

Een gevoel van vrouwelijkheid speelt hierbij een belangrijke rol, zoals wordt geïllustreerd door volgende uitspraak van A1, 26 jaar: *“Omdat ik veel meer in mijn eigen vrouwelijkheid ben beginnen te staan en tegen mezelf begon te zeggen dat ik oké ben, dat ik genoeg ben zoals ik ben”*. Veel vrouwen geven aan dat dit een proces is dat bij ouder worden hoort zoals B4, 28 jaar: *“Naarmate je ouder wordt, en je beter leert wie je bent en hoe je in elkaar zit, leer je ook beter te waarderen hoe je lichaam in elkaar zit. Nu ben ik blij met mijn kleinere borsten”*. In de uitspraken van de vrouwen over de acceptatie van de eigen borsten weerklinkt een vorm van relativering, zoals geïllustreerd in volgende uitspraak van B5, 29 jaar: *“Het is gelukkig gaandeweg dat je leert: als mijn borsten hangen, dan hangen ze, en je bent er maar blij mee”*

De acceptatie van een veranderend lichaam, zoals hangende borsten bij het ouder worden, wordt opgemerkt als het loslaten van de druk om aan een ideaalbeeld te voldoen. Dit is iets wat in de drie groepen wordt omschreven als een belangrijke evolutie. Enkele citaten die dit illustreren zijn: *“Het lijkt alsof je het nodig hebt dat die bubbel spat, en het daarna aan jou is om de liefde voor je borsten te ontwikkelen.”* (B1, 27), *“ik denk daarin wel dat veel mensen gelukkig op een gegeven moment gaan inzien dat de maatschappij totaal geen weerspiegeling is van hoe de waarheid in elkaar zit”* en volgende uitspraak van B2, 27:

*ik denk dat dat een traject is, dat je doorloopt omtrent het leren houden van je borsten, en ik denk dat dat traject eigenlijk niet echt stopt omdat je in het leven natuurlijk meer... Je wordt ouder, ze gaan er anders uitzien..*

Naast het loslaten van dat ideaalbeeld is er volgens C1, 30 jaar ook sprake van een relativering door het ervaren van diverse levensgebeurtenissen: *“Ook gewoon door dingen mee te maken in’t leven waardoor ge dat uiterlijke wel relativeert. Of mijn borsten nu hangen of niet, I don’t care”*.

De vrouwen geven ook andere elementen aan die een belangrijke rol spelen in de mate waarin ze een acceptatie ontwikkelen ten opzichte van hun borsten zoals het wonen in een stad met meer diversiteit in plaats van een dorp (A4, 27 jaar) en meer diversiteit in de mensen rondom je heen (C3, 30 jaar)

#### 4.8.2 Subthema 8b: de rol in zelfexpressie, empowerment en vrijheid

Daarnaast wordt de rol van borsten in zelfexpressie, *empowerment* en vrijheid belicht. Bij enkele deelnemers is de positieve beleving van de borsten aanzienlijk belangrijker dan louter een acceptatie. Dit zijn vrouwen die aangeven ‘dol te zijn’ op hun borsten (B4, 28 jaar) of ze ‘geweldig’ te vinden (A2, 25 jaar) en zich echt goed in hun vel voelen met hun borsten (B5, 29 jaar). Één participante koppelt dit aan het feministische gedachtegoed: *“Da’s heel sterk vanuit feministisch perspectief: ik ga me niet inhouden voor jou.”* (B3, 25 jaar).

De deelnemers die zich hierover uitspraken, tonen zich geëmancipeerd en comfortabel met hun lichaam. Binnen deze context blijkt het buitenhuis zijn zonder beha een gevoel van *empowerment* te bezorgen voor verschillende participanten in de diverse groepen zoals als volgt geformuleerd door participante A2, 25 jaar: *“Ik voel mij heel empowered om zo zonder beha naar buiten te gaan”*. Een participante C3, 30 jaar, linkt dit empowerende gevoel met het gevoel van keuze: *“Dat je kan kiezen in plaats van dat het zou moeten”*.

## **4.9 Thema 9: Zichtbaarheidsmanagement**

Het thema 'zichtbaarheidsmanagement' verwijst in deze context naar de manier waarop vrouwen de zichtbaarheid van de eigen borsten beheren en aanpassen aan verschillende contexten, zoals onder meer tijdens het uitgaan, in werksituaties of binnen het studentenleven. De focusgroepeelneemers bespraken hoe deze context een belangrijke rol speelt in hun beslissingen over kleding en het al dan niet tonen van hun borsten (subthema 8a) en welke verschillende strategieën worden gehanteerd om de zichtbaarheid van hun borsten te managen (subthema 8b).

### *4.9.1 Subthema 9a Context*

Dit subthema geeft de invloed van de context op het gehanteerde zichtbaarheidsmanagement weer, waarbij het beoordelen van de situatie leidt tot verschillende strategieën om zichzelf te presenteren.

#### *4.9.1.1 Subthema 9a1: De context en zichtbaarheidsmanagement*

De verschillende vrouwen gaven aan dat de context een belangrijke factor is bij het bepalen van de manier waarop borsten zichtbaar mogen zijn. Er blijkt een duidelijk verschil naar boven te komen wat betreft het zichtbaarheidsmanagement in uitgaanscontext, in werkcontext alsook binnen het (vroegere) studentenleven, waarbij één participante dit verschil benoemt als een keuze op basis van de assumpties die anderen maken:

*Context bepaalt voor mij wel wat ge laat ziet. Voor mij persoonlijk, als ik op stap ga mogen mijn borsten gezien worden, mag ik een decolleté hebben. Als ik met vriendinnen ga zwemmen, mag ik een diep uitgesneden badpak aandoen. Da moet allemaal kunnen, maar als ik aan het werk ben in een café en ik ben aan't tappen in een café waar 99% mannen zitten met een leeftijdscategorie van 40 tot 60, dan heb ik een blouse aan die tot het knopje tot daar dicht is, want ik weet wat er wordt gezegd over meisjes die dat niet doen. En dat is de, de klik. Dus ik beslis mijn visibiliteit en zichtbaarheid van mijn borsten op basis van assumpties die andere mensen maken, die gewoon een beetje gestigmatiseerd of gewoon gebeiteld zijn in onze maatschappij op dat moment. Da's een heel wetenschappelijk antwoord precies maar da's een beetje hoe mijn redenering werkt. (A1, 26 jaar).*

Ook participante B2, 27 jaar geeft aan dat de potentiële reactie van de ander de gehanteerde strategie bepaalt: *"Je houdt er rekening mee naargelang de context. De strategie wordt volgens mij serieus bepaald door wat je wil uitlokken van de andere"*



De vrouwen geven aan hier bewust over na te denken: *“Ik ben nu veel bewuster over wanneer en in welke setting ik een decollete heb”*. (B5, 29 jaar) Het kan hierdoor beperkend zijn wat betreft vestimentaire keuzes: *“Het zal meer in de weg staan van welke kleren ik in welke gelegenheid aan kan, dus op die manier wel”*. (A3, 25 jaar)

Het gehanteerde zichtbaarheidsmanagement bleek ook afhankelijk te zijn van het seizoen en de locatie. Zo gaf een participante aan in de winter vrijwel nooit een beha te dragen omdat dit sowieso minder zichtbaar is omwille van de dikke truien (C3, 30 jaar). Een andere participante is af en toe voor haar werk in het buitenland en geeft aan dat ook de gangbare praktijken op de locatie haar zichtbaarheidsmanagement beïnvloeden:

*Ik ben soms voort werk in Australië en daar zie ik veel meer vrouwen rondlopen zonder beha dus daar loop ik ook gewoon veel vaker zonder beha rond. Hier voelt dat gewoon niet comfortabel omdat het hier niet gangbaar is.* (C1, 30 jaar)

#### 4.9.1.2 Subthema 9a2: Zichtbaarheidsmanagement tijdens het uitgaan

De participanten geven aan zich tijdens het uitgaan, zeker in het gezelschap van vriendinnen, meer *empowered* en vrij te voelen. Tijdens het uitgaan lijken er minder bezorgdheden aanwezig te zijn over de kledingkeuzes. De mate waarin borsten meer prominent aanwezig zijn lijkt een invloed te hebben op het gevoel van vrouwelijkheid.

*In sociale context is da dan net weer andersom omdat ik mijn borsten dan net ne goeie feature vind, en zoiets heb van ‘ik ben vrouw’. Ik kom een café binnen, ik steek mijn borsten naar voor en mijn poep naar achter. Dat is iets, dat gaat nooit veranderen.* (A1, 26 jaar)

*Met vriendinnen ook meer dat empowerende gevoel, sexy gevoel. Ik denk wel dat ik me meer in mijn vrouwelijke element voel staan als vrouw zijnde op moment dat die borsten aanwezig zijn, althans ik voel me meer mij, of dat dan vrouwelijk is dat weet ik dan niet. Maar ik voel me meer sexy, meer geaccepteerd vanuit mezelf, op het moment dat ik dat ook daadwerkelijk durf om ze wat meer te showen.* (B2, 27 jaar)

*“Ik vind wel zo, als ge op stap ga, dan mag da wel is, zoiets strakkers of dieper. Ik maak me daar dan niet veel zorgen om.”* (A3, 25 jaar)

Er zijn ook vrouwen die aangeven zich ook in uitgaanscontext eerder te bedekken: *“Ook in mijn vrijetijdskleren of uitgaanskleren, ik heb eigenlijk gewoon nooit diepe decolletés”* (A2, 25 jaar)

Een participante benoemde ook dat borsten ook een meer prominente rol innemen in datingcontext: *“Ja. En da’s wel iets dat ik heel fel op heb gelet als ik aan’t daten was, absoluut. Ik had altijd een push up beha aan, altijd.”* (A1, 26 jaar)

#### 4.9.1.3 Subthema 9a3: Zichtbaarheidsmanagement in werksituaties

Binnen de werkcontext blijkt het zichtbaarheidsmanagement van borsten een grote rol te spelen. Dit zowel bij participanten die in sectoren werken die eerder door mannen zijn gedomineerd, zoals ICT, als bij participanten die in eerder door vrouwen gedomineerde sectoren werken, zoals de zorg- of dienstverlenende sector. In werkcontext worden bepaalde kledingsstukken vermeden. Als motivatie hiertoe wordt gegeven dat het belangrijk is om niet op basis van een uiterlijke component beoordeeld te worden.

*Ik denk op het werk is al een dingetje. Niet aangenaam ik werk in de IT sector in een bedrijf waar 60 mensen werken, waaronder zes vrouwen dus da’s heel weinig. Ik merk wel dat ik niet de kleren draag naar mijn werk die ik gewoon aan doe in mijn privé. Ook naar decolleté toe. Dan draag ik een topke ofzo onderaan. Niet dat ik daar schrik voor heb dat mijn collega’s daarin gaan kijken of da ze zoiets hebben van: ‘hmmm’. Maar eerder van te zeggen van, ja, het seksualiserende vooral te verminderen en ervoor te zorgen dat ik gewoon gezien wordt als persoon, gebaseerd op mijn talenten en niet op basis van dat ik een vrouw ben.* (A3, 25 jaar)

*Ik ben altijd verpleegkundige geweest dus ik had een schort tot hier e. Ik kon niet kiezen wat ik aandeed en ge zag ook echt niets, maar nu als psycholoog, ja. k’Heb zoiets van ik ga me dan eerder professioneel kleden en da’s in mijn ogen ook gewoon bedekt vanboven want ge gaat ook tegenover mannen zitten enzo. Maar ik denk dat ik dat in elke job, waarin ik mijn eigen kleren zou mogen aandoen, da’k gewoon wel echt modest zou zijn. Puur omdat ik mij daar zelf comfortabel bij voel.* (A4, 27 jaar)

*Ik werk nu in een kledingwinkel voor oudere vrouwen, dan vind ik het wel gepast toch een beha te dragen. Ik ben daar dan wel mee bezig want dan besef ik dat ik met een doelgroep ga werken die het daar misschien wel wat moeilijker mee gaat hebben met het idee mijn tepels door mijn shirt te zien en dan denk ik toch van: ‘goh, ja prima dan trek ik een beha aan’.* (B4, 28 jaar)

*Ik werk ook soms in’t weekend nog bij in’t café en dan vind ik dat ook belangrijk dat ge mijn borsten niet kunt zien wanneer ik zo glazen pak ofzo. Ik weet dat ik mij daar niet*

*druk in moet maken maar ja, 't zijn wel dingen waar ik wel wat onzeker over ben. (A2, 25 jaar).*

*In werkcontext gaan wij met het werk jaarlijks op vakantie. 't Was 40 graden in Malaga. 't Was niet te doen. Ik ben niet gaan zwemmen. Ik heb mijn bikini niet aangedaan. Dat was niet van: 'ik durf mij niet te laten zien', maar vooral: 'ik vind niet dat mijn collega's zoveel van mijn borsten moeten zien'. Die hebben niet – hoe moet ik dat verwoorden – ik vond niet dat ze toegang moesten hebben tot de diepte van mijn borstkas, dus ik heb gezegd dat ik menstrueerde en ook geen tampon wou gebruiken en dat ik gewoon niet ging gaan. (A1, 26 jaar)*

Één participante merkt op dat het gevoel om geobjectiveerd te worden op de werkvloer minder aanwezig is in haar volwassen werk dan in de periode dat ze studentenwerk deed:

*In mijn tienerbaantjes ervaarde ik hier vooral een zekere vorm van kwetsbaarheid. Dat ik hier sneller in geobjectiveerd werd. In mijn laatste banen minder, de grote mensen banen als het ware, heb ik hier minder last van, maar vroeger heb ik daar wel last van gehad. (B1, 27 jaar)*

Een andere participante geeft aan dat er ook leidinggevenden zijn die de vrouwelijke werknemers op de zichtbaarheid van de borsten aanspreken:

*Ik werk in de sociale sector en daar worden wij echt wel aangesproken als onze leidinggevenden vinden dat er iets te veel borst zichtbaar is. Zelfs spaghettibandjes ofzo, is echt not done. 't Is zelfs al gebeurd dat ze dan zeggen dat ge er dan om vraagt om die seksistische uitspraken dan. (C2, 25 jaar)*

#### 4.9.1.4 Subthema 9a4: Zichtbaarheidsmanagement als student

De participanten reflecteren ook over hun zichtbaarheidsmanagement van de borsten tijdens hun studententijd. Dit werd gebaseerd op de veronderstelde reacties van hun docenten. Het zichtbaarheidsmanagement werd bij één participante ingezet als een strategie om beter beoordeeld te worden.

*Ik ben daar niet trots op, maar er is wel een periode geweest in mijn middelbaar, zo de laatste twee jaren, dat ik echt wist bij welke leerkracht ik bepaalde kledij moest aan doen tijdens mijn mondelinge examens. Allez, ik gebruik dat nog altijd in het verkeer bij politieagenten. Dat is echt waar en da's erg dat ik dat moet zeggen, maar dan denk ik, Ik heb die feature, Ik ga het gebruiken, want anders... Zij misbruiken het toch, dus Ik*

*kan er beter zelf gebruik van maken. Dat je weet van: 'Ahja ik heb van die leerkracht een examen. Ik ga een kleedje aan doen'. Dat hoeft daarom niet met een hele diepe decolleté zijn, maar gewoon uw vrouwelijkheid die geaccentueerd wordt. En op die manier? Ja, Ik denk dan altijd van: 'misschien helpt dat'. Maar gewoon dagdagelijks naar de les gaan heb ik daar eigenlijk nooit op gelet. Nee. dat was echt gewoon kledij voor't school. (A3, 25 jaar)*

Andere participanten geven aan net zo veel mogelijk borst te willen bedekken als een strategie om te verzekeren dat de beoordeling gebeurde op basis van hun competenties, in plaats van op basis van hun uiterlijke kenmerken. Dit blijkt onder meer uit volgende conversatie uit een focusgroep, alsook enkele individuele belevingen van participanten:

*Ik zorgde bijvoorbeeld aan de unief dat ik wel een beha draagde en die borsten goed bedekt zijn uit bezorgdheid dat ze dit anders zouden kunnen interpreteren, allez mijne mannelijke professor en dat wou ik niet. (B2, 27 jaar) - Je houdt er rekening mee. (B3, 25 jaar) – Ja, hoe dit zou kunnen overkomen op een man. (B2, 27 jaar)*

*Tijdens examens vond ik dat echt zo'n gedoe. Dan merkte ik dat mijn T-shirt wat naar beneden was gezakt en maakte ik me echt zorgen dat de prof zou denken dat ik hem aan't verleiden was ofzo. Maar ik wou mijn T-shirt dan ook niet naar boven trekken, want dan zou het nog meer kunnen opvallen. (C2, 25 jaar)*

*"Ik merk echt, ik wil worden gewaardeerd voor mijn intellect en niet voor mijn decolleté" (B1, 27 jaar)*

Een participante is opnieuw gaan studeren en geeft aan hier een verandering in zichtbaarheidsmanagement in op te merken: *"Ik studeer nu opnieuw. Als ik naar school ga trek ik me daar niets van aan. Als ik geen beha wil aandoen, doe ik geen beha aan. Ik denk dat ik er wel in veranderd ben."* (B3, 25 jaar)

#### 4.9.2 Subthema 9b: Strategieën

Er bestaan diverse manieren om de zichtbaarheid van borsten te beïnvloeden. Deze verschillende strategieën komen uitvoerig aan bod in de focusgroepen, met bijzondere aandacht voor de keuze om (g)een beha te dragen. Ook tepelplakkers en *boob tape* alsook andere alternatieven om de zichtbaarheid van borsten te managen worden besproken.

#### 4.9.2.1 Subthema 9b1: Wel of geen beha dragen

Het dragen van een beha is iets wat gepaard gaat met diverse overwegingen. Een aantal participanten ervaren een druk om beha's te dragen om kritiek te vermijden of om aan maatschappelijke verwachtingen te voldoen. Ze rapporteren ook effectief kritiek te ontvangen wanneer ze geen beha dragen:

*Hoe vaak ik van mijn moeder hoor als die hier binnen wandelt: 'seg hebde gij nu weer geen beha aan? Da's superslecht voor uw borsten hé! Die gaan daarvan hangen e! Pas op e! Binnen dit en 20 jaar hangen ze op uw tenen'. Zo van die uitspraken, da blijft zowa. Ik denk dat daar voor mij, voor mij ook e, want ik ga nog altijd meer met beha dan zonder naar buiten, puur voor die blikken en die opmerkingen niet te moeten krijgen. (A3, 25 jaar)*

*Het feit dat ik bijna nooit een beha aan heb, vinden mensen heel raar. Altijd moet er wel iets over gezegd worden. Mijn collega's zeggen dat ook wel eens: 'heb jij nooit een beha aan? Dat vind ik wel een gek idee of dat zou ik niet durven'. Ik voel me er comfortabel bij dus ik vind het niet erg maar als jong meisje was ik er waarschijnlijk wel onzeker van geworden en had ik waarschijnlijk een beha gekocht. (B4, 28 jaar)*

Deze kritiek is voor één van de participanten ook een argument om toch een beha te dragen

*Ik vind nu wel dat de keuze om geen beha te dragen, dat dat ook wel vergt dat ge sterk in uw schoenen moet staan want daar komt veel kritiek op. Ik vind het soms moeilijk om mij daar tegen te verzetten. (B2, 27 jaar)*

De maatschappelijke perceptie dat een beha voor een vrouw een essentieel kledingstuk is, merkt een andere participante op als belangrijke factor in haar motivatie tot het dragen van een beha:

*Ik zie mezelf nog niet snel gaan werken zonder beha aan, maar ik zou het wel fijn vinden moest dat even normaal zijn als gaan werken met beha aan. Ik denk niet dat ik nog een beha zou dragen moest ik niet het gevoel hebben dat het zo hoort. (C2, 25 jaar)*

Ook de bezorgdheid voor acties die uit het niet dragen van een beha volgen, kan een rol spelen in de keuze tot het dragen van een beha: "Ik denk ook soms dat een beha gewoon nodig is zodat mannen hun handjes thuis zouden houden" (B2, 27 jaar)

De keuze tot het dragen van een beha lijkt alleszins niet statisch te zijn en is onderhevig aan veranderingen doorheen de levensloop alsook de diverse, eerder besproken, contexten: *“Dit is de eerste zomer dat ik zonder beha naar buiten ga en ik ben er nu 25.”* (A2, 25 jaar); *“Als ik heel jong was, draagde ik echt van die padding behaatjes, met beugels die je borsten heel erg naar boven dragen. Nu heb ik het liefste geen beha aan.”* (B1, 27 jaar); *“Sinds corona is dat bij mij echt veranderd en draag ik enkel nog een beha wanneer het echt niet anders kan, bijvoorbeeld om te werken of om naar de kinesist te gaan”* (C2, 25 jaar); *“Voor mij zou dat wel bevrijdend zijn, op straat kunnen wandelen zonder beha maar in het donker zou ik dat bijvoorbeeld al niet doen”* (C3, 30 jaar); *“De meeste vrouwen om mij heen, ook feministische vrouwen, zijn soms heel bezig met wanneer ze een beha dragen en wanneer niet, en ze daar ook echt over nadenken”.* (B4, 28 jaar)

Binnen alle focusgroepen wordt door het merendeel van de participanten besproken hoe een beha een kledingsstuk vormt dat vooral buitenhuis gedragen wordt en dat thuis ook snel wordt uitgedaan: *“Het eerste dat ik doe als ik thuis kom is die beha uit”* (B5, 29 jaar); *“Ik doe die beha uit zodra het kan, thuis al sowieso, maar eigenlijk ga ik alsmaar vaker zonder beha op stap. Dat zijn voor mij echt marteltuigen”* (C1, 30 jaar); *“Ik zou het liefst van al nooit een beha dragen”.* (C3, 30 jaar)

Andere participanten maken een bewuste keuze om ook buitenhuis geen beha te dragen. Dit is een keuze die met een gevoel van vrijheid gepaard lijkt te gaan en tegelijkertijd ook een uitdaging van de heersende maatschappelijke norm impliceert: *“Ik ga ook al twee zomers zonder beha naar buiten.”* (A3, 25 jaar)

Daarnaast wordt door enkele vrouwen die een kleinere boezem hebben het idee geopperd dat het niet dragen van een beha minder evident is voor personen met grotere borsten: *“Als ik grotere borsten zou hebben, zou ik vaker een beha aan hebben of er meer na over denken”* (B3, 25 jaar);

*Een beha dragen is voor vrouwen met grotere borsten meer functioneel. Voor mij maakt het niet heel veel uit tenzij ik intens ga sporten maar over het algemeen blijven ze op hun plek zitten. Ze bewegen niet heel veel. Ik heb die nood ook niet om het te doen.*  
(B4, 28 jaar)

Het idee dat vrouwen met grotere borsten vaker een beha dragen, is echter niet iets wat terugkomt in de verhalen van de de deelnemers die zelf aangeven een grotere boezem te hebben. Eén participante geeft wel aan dat ze het idee heeft dit te moeten doen om aan een

zeker schoonheidsideaal te voldoen: *“Ik heb altijd het gevoel gehad dat ik een beha moest aandoen want ze hangen en dat is niet mooi”*. (A2, 25 jaar)

Tenslotte merkt één van de participanten ook op dat er een financieel aspect verbonden is aan het dragen van een beha dat oneerlijk aanvoelt: *“Het voelt ook soms gewoon oneerlijk, dat je als vrouw zo veel geld moet uitgeven aan een beha, gewoon om mijn tepels te bedekken”*. (C3, 30 jaar)

#### 4.9.2.1 Subthema 9b2: Tepelplakkers of boob tape

De vrouwen die ervoor kiezen geen beha te dragen, lijken ook alternatieve methoden te gebruiken in het zichtbaarheidsmanagement van de borsten, zoals tepelplakkers of boob tape: *“Soms ook een tepelplakker erover en dat is het dan ook weer.”* (A3, 25 jaar); *“Ik denk ook de tepelplakkers bijvoorbeeld. Geen beha aan doen maar toch een tepelplakker”* (B1, 27 jaar); *“Ik draag dan wel af en toe een tepelplakker”* (B5, 29 jaar).

Tepelplakkers en boob tape hebben een andere functie. Tepelplakkers zijn gericht op het vermijden van zichtbare tepels en worden door enkele participanten als belachelijk ervaren: *“De functie van zo’n stickers, geen stijve tepels zichtbaar”*. (B4, 28 jaar)

*Ik was afgelopen weekend bij een vriendin. Ik ben daar helemaal niet mee bezig. Ik had dan een jurk aan waarbij je net iets meer kon zien. Dan heb ik de tepelstickers van die vriendin geprobeerd maar dat zag er tien keer zo belachelijk uit dan. (B3, 25 jaar).*  
*- Ja dat is dan vaak ook in van die rare vormen, dan heb je ineens bloemetjes op je borsten”* (B2, 27 jaar)

Boob tape helpt bij de positionering van de borsten.

*Ik gebruik nog wel eens boob tape maar dat is voor mij echt iets heel anders want dat gaat niet over het bedekken van de tepel. Dat gaat erom dat ik een outfit aan heb waarbij ik bijvoorbeeld wil dat ik een mooie décolleté heb en dat ik dan geen beha zichtbaar wil hebben dus dat ik die borst dan net op een bepaalde manier kan tapen dat dat echt mooi er uit ziet. Het gaat me dan niet om de tepel maar meer om de outfit en dat ik het zelf mooier vind staan op een bepaalde manier. (B4, 28 jaar)*

#### 4.9.2.1 Subthema 9b3: Alternatieve manieren

De participanten delen ook ervaringen met verschillende alternatieve strategieën om de zichtbaarheid van borsten te beïnvloeden. Veel van deze alternatieve strategieën maken

gebruik van een beha, maar ook zonder beha rapporteren de participanten enkele creatieve oplossingen.

Bij strategieën die van een beha gebruik maken, rapporteren de participanten onder meer technieken die ze in het verleden gebruikten om de borsten groter te doen lijken zoals het dragen van twee beha's over elkaar, het vullen van de beha's met papiertjes of andere vormen van vulling, het bewust kiezen voor push-up beha's of de schouderbandjes extra strak aanspannen: *“Ik deed als tiener wel vaker twee beha's over elkaar aan, gewoon om een vollere boezem te hebben”* (C3, 30 jaar); *“Toen ik zo 16 was ofzo dan trok ik die bandjes zo heel strak waardoor die borsten heel hoog zaten, dat heb ik ook wel afgeleerd”* (A2, 25 jaar); *“Vroeger droeg ik echt altijd zo'n push-up beha's, genoeg vrouwelijkheid hebben en het moet allemaal groot en zichtbaar zijn.”* (A1, 26 jaar); *“Ik vind het nog altijd vreselijk om dat nu te zeggen en dat heeft echt veel met mij gedaan. Ik had echt zo, op bepaalde momenten, papiertjes mee in mijn beha gepropt want alles moest groter en breder”* (A3, 25 jaar); *“Als ik zo 17 was en naar een fuifke ging. Zo direct zo'n beetje onderpadding geven en zorgen dat ze die avond er zo uitzwieren”* (A1, 26 jaar); *“Zo'n paddings voor onderin uwen beha te leggen, heb ik ook gehad. Als ik daar nu op terugdenk denk ik van: ‘allez, waarom deed ge dat?’, maar ik snap ook wel waarom ik da gedaan heb”.* (A4, 27 jaar)

Een andere creatieve vorm van zichtbaarheidsmanagement dat ook als doel had om de borsten groter te laten lijken, blijkt contouren te zijn. Participante A1, 26 jaar deelt haar verhaal, en al snel blijkt dat een andere participant A2, 25 jaar ook deze techniek heeft toegepast:

*Ik heb ook heel lang mijn borsten vroeger gecountoured, zoals ge uw gezicht contourt. Dus ge maakt donkere lijnen op uw gezicht om ervoor te zorgen dat ge meer dimensie hebt op uw gezicht, dat doet ge dan ook bij uw borsten. Dan deed je een donkere streep naar beneden en en ge volgde met die streep de bolling van uw borst waardoor uw borsten automatisch meer dimensie kregen en groter leken. Dat doe ik al heel lang niet meer, maar er is een periode geweest dat ik dat heel lang deed. - Ik deed dat ook, dan moet dat toch van ergens zijn gekomen, dan moet er toch een tutorial van zijn geweest - Ja ik denk dat dat op Youtube stond of in de Joepie stond ofzo, ik denk dat dat ergens wel nen tijd naar boven is gekomen.*

Het merendeel van deze verhalen gaan over creatieve manieren die zich eerder in het verleden afspelen. Een participant deelt echter ook een verhaal over zichtbaarheidsmanagement in het hier en nu: *“Als ik kleedjes koop is het toch 9 van de 10 keer dan ik dan kleedjes bestel die ik dan naar de naaister doe om dan toch ergens een stikje in te maken dat het zeker niet openvalt”* (A1, 26 jaar).



#### 4.9.3 Subthema 9c: Kritiek op het zichtbaarheidsmanagement van andere vrouwen

In dit laatste subthema worden de belevingen van de vrouwen over het oordeel op het zichtbaarheidsmanagement van andere vrouwen belicht. Sommige vrouwen betrappen zich op het negatief beoordelen van de zichtbaarheid van borsten bij andere vrouwen.

*Ik betrap mezelf er ook op dat als ik een andere vrouw op foto's zie staan of vriendinnen en ik zie dat er bijvoorbeeld voor een trouw een jurk is aangedaan waarbij de borsten uitpuilen. Dat het eigenlijk voor de gelegenheid, in mijn opinie, die er totaal niet toe doet op dat moment, dat dat een beetje erover is en vulgair overkomt. Dat dat wel bij mij zoiets teweegbrengt van 'allez seg: kon ze dat nu niet gewoon wegsteken of daar een topke onder doen'. Terwijl dat super toxic is want ik mag dat niet zeggen, want ik vind dat elke vrouw moet laten zien wat ze wil laten zien. Maar ik merk in bepaalde contexten dat ik nog steeds denk: 'allez seg hoe is die nu gekleed'. Op't werk ook: 'allez kan die nu niet wat minder decolleté aandoen? Allez, iedereen zit daar naar te kijken'; en da komt puur nog van da vroegere beeld van 'wat mag je tonen, en wat mag je niet tonen?'. En bij mij gaat dat altijd meer niet dan wel tonen zijn, zeker nu nog, maar ik merk dat andere vrouwen daar wel al verder in staan en zeggen van 'nee ik mag da tonen', maar zelf ben ik daar nog niet. (A1, 26 jaar)*

*Ik ben ook heel vrij daarin en ik vind ook monokini moet allemaal kunnen en wat boeit het eigenlijk. En toch betrap ik mezelf er vaak op van het idee: 'oh hier vind ik iets van'. Dan denk ik 'allez als wij dat al vinden'. Wij zijn jonge vrouwen, twintigers en toch hebben ook wij daar een mening over. (A2, 25 jaar)*

Een participante geeft ook aan meestal geen negatief waardeoordeel te vellen over het zichtbaarheidsmanagement van andere vrouwen, maar wel te veronderstellen dat oudere vrouwen hier wel een negatieve opinie over zullen hebben:

*Als ik iemand over straat zie lopen, een vrouw met grotere borsten zonder beha in een mooi kleedje dan denk ik 'oh ja go, ga meid, laat ze los', maar ik kan me goe inbeelden dat mensen van 50 of ouder dat die zeggen: 'allez seg da meiske heeft gene beha aan'. (A3, 26 jaar)*

## 5. Discussie

Na het afronden van de drie focusgroepen viel mij als onderzoeker één aspect, dat niet expliciet in de resultaten van de thematische analyse aan bod kwam, speciaal op dat mij een bijzondere kijk geeft op de beleving van borsten door vrouwen. Het betreft namelijk de reactie van de vrouwen na het afronden van de focusgroepen. Het was opvallend dat alle aanwezige vrouwen aangaven van de samenkomst te hebben genoten. Ze waardeerden de mogelijkheid om openlijk over dit onderwerp te praten en betreurden tegelijkertijd dat dergelijke gesprekken zelden plaatsvinden. Het gesprek leek een positieve impact te hebben gehad; het bracht een gevoel van herkenning en *empowerment* teweeg. Hierop terugkijkend, lijkt het erop dat we in deze focusgroepen een belangrijke nood hebben ingevuld om als vrouwen samen rond dit onderwerp te refelcteren en te spreken. Een rode draad die door de negen thema's heen loopt, is namelijk dat vrouwen zichzelf vergelijken met anderen en streven naar het ideaal van 'normaal zijn'. De open sfeer in de focusgroepen bood ruimte om aandacht te besteden aan het normaliseren van belevingselementen die maatschappelijk en wetenschappelijk gezien vaak onderbelicht blijven.

Als onderzoeker ben ik ervan overtuigd dat dit onderzoek eerder een startpunt dan een voltooid geheel vormt. De beleving van cisgender vrouwen van hun borsten blijkt namelijk divers en complex. Het opzet van dit onderzoek was om deze complexiteit te exploreren. In de resultaten hebben we onder andere de rol van borsten in de seksuele beleving, de associatie met vrouwelijkheid, het belang van de introductie van borsten in het leven van een vrouw, de beïnvloeding op de beleving door (vermeende) reacties van anderen, fysieke ongemakken, borstgerelateerd seksueel grensoverschrijdend gedrag, en de ontevredenheid van vrouwen over hun eigen borsten besproken. Daarnaast hebben we het loslaten van het traditionele ideaalbeeld en het ervaren van meer zelfzekerheid rond het eigen lichaam en borsten behandeld. Tot slot hebben we het concept van zichtbaarheidsmanagement uitgediept om de onderzoeksvragen van dit kwalitatieve onderzoek te beantwoorden: “Hoe beleven cisgender vrouwen het hebben van borsten?; In welke mate passen cisgender vrouwen zichtbaarheidsmanagement toe om de zichtbaarheid van hun borsten te beheren?”.

In deze discussie worden de diverse thema's vergeleken met de bestaande literatuur. Binnen deze thema's worden ook mogelijke hiaten in het onderzoek geïdentificeerd. Daarnaast staan we stil bij de beperkingen van dit onderzoek en geven we suggesties voor toekomstig onderzoek. Tot slot bekijk ik mijn eigen rol als onderzoeker kritisch en bespreek ik hoe mijn persoonlijke achtergrond mogelijk een invloed heeft gehad op de uitkomsten van het onderzoek.

## **5.1 Discussie per thema**

### *5.1.1 Thema 1: De rol van borsten in de seksuele beleving*

Deze studie toont dat borsten voor vrouwen een belangrijke rol kunnen spelen in de context van seksualiteit en intimiteit. De gedeelde individuele ervaringen zijn divers: sommige vrouwen geven aan hun borsten te ervaren als een bron van genot tijdens seksuele interacties, maar leiden voor anderen ook tot onzekerheid binnen een seksuele context. Daarmee bevestigt deze studie de complexiteit van hoe vrouwen hun borsten beleven, die ook al in eerder onderzoek werd beschreven (Swami et al, 2020; Oon et al., 2022; Kinsey, 1953; Millsted & Frith, 2003; Levin, 2006). De focusgroepstudie beaamt wat eerder onderzoek (Kinsey, 1953; Millsted & Frith, 2003; Levin, 2006) in westerse context reeds aantoonde, met name dat borsten een belangrijke rol spelen in het seksueel plezier van vrouwen.

### *5.1.2 Thema 2: De associatie tussen borsten en 'vrouwelijkheid'*

Deze studie toont dat vrouwen een sterke associatie maken tussen borsten en vrouwelijkheid en bevestigt daarmee wat ook in het theoretisch kader werd besproken (Algars et al., 2011; Millsted & Frith, 2003; Henrichs-Beck et al., 2015). Alle deelnemers koppelen het woord 'borsten' onmiddellijk aan vrouwelijkheid. Deze associatie wordt door enkele participanten ook genuanceerd door te stellen dat borsten niet de sekse en gender van een persoon definiëren. Dit is een belangrijke aanvulling op de bestaande literatuur omdat dit aantoonde dat er naast de associatie met vrouwelijkheid ook een complexe samenhang kan zijn met genderrollen en genderstereotypingen, die individueel kunnen verschillen. Het benadrukt ook dat borsten niet louter in de seksualiserende context worden gezien, maar ook een aspect van vrouwelijkheid en eveneens moederschap vormen. Daarnaast is het schoonheidsideaal een element dat een rol speelt in de beleving van borsten door vrouwen. Binnen dit schoonheidsideaal maken de borsten een significant deel uit van hoe vrouwelijkheid wordt waargenomen, zoals ook in eerder onderzoek werd gevonden (Donnan & Magowan, 2010; Frederick, Peplau & Lever, 2008; Mascia-Lees, 2009; Millsted & Frith, 2003; Young, 2005; Jones, 2004; Frederickson en Roberts, 1997).

### *5.1.3 Thema 3: De introductie tot borsten*

Uit deze studie blijkt dat de start van de borstontwikkeling bij adolescente meisjes een periode van verandering en onzekerheid betekent voor de adolescenten. Zowel de literatuur (Brown et al, 2017; Yuan, 2012) als de resultaten uit de focusgroep laten zien dat adolescente meisjes zich tijdens deze ontwikkelingsfase over hun borsten zorgen maken en er negatieve gevoelens

over hebben. In deze periode lijken gevoelens rond vergelijking en beoordeling een invloed te hebben op het zelfbeeld (Young, 2005; Brown et al, 2017; Martin, 1996). De focusgroepstudie bevestigt dus wat er in de literatuur reeds bekend is, maar voegt wat betreft de startende borstontwikkeling ook nieuwe inzichten toe rond de emotionele impact van borstontwikkeling en de rol van adequate seksuele opvoeding over die borstgroei. Deelnemers stellen dat ze weinig informatie kregen over de normale ontwikkeling van borsten en dat dit bijdroeg aan hun gevoelens van onzekerheid en abnormaal te zijn. De emotionele impact die de vrouwen zich nog helder herinnerden, wijst op het belang om dit verder te exploreren. Bovendien rapporteren enkele vrouwen ook pijn te hebben ervaren bij de initiële ontwikkeling van borsten, een element dat in de literatuur nog niet werd terug gevonden. Het is een bijzondere vaststelling dat er in de literatuur tot op heden geen aandacht is geweest voor de emotionele impact en fysieke klachten die met borstontwikkeling gepaard gaan.

#### *5.1.4 Thema 4: Reacties van anderen*

De focusgroepstudie bevestigt dat de seksualisering en de reacties van anderen op borsten een rol spelen in de beleving van vrouwen en hun gedrag in verschillende contexten (Frederickson en Roberts, 1997; Zelazniewicz & Pawlowski, 2011; Millsted & Frith, 2003; Nash, 2014; Cullen en Brewster, 2019). De reacties van anderen worden als belangrijk ervaren voor de perceptie van vrouwen van hun borsten. Een belangrijk onderdeel hierbij is in het bijzonder de reacties van mannen. Eén vrouw benoemde daarbij door een uitspraak van haar partner “het gevoel te hebben dat haar borsten niet haar eigendom zijn”, wat ook al eerder werd gevonden in de literatuur (Brownmiller, 1984; Young, 2005). Deze studie biedt ook bijzondere nieuwe inzichten in de reacties van gezinsleden, vriendinnen en partners. Positieve vriendschapsrelaties lijken bij te dragen aan een gevoel van zelfacceptatie. Ook een veilige relatie met een partner, die een positieve houding heeft ten opzichte van de borsten van de partner, heeft een gunstig effect op de beleving ervan van de vrouwen zelf. Negatieve reacties van dierbaren binnen familiale, vriendschappelijke of relationele context kunnen op hun beurt wel tot onzekerheid leiden. Deze resultaten wijzen op de complexe relatie tussen de reacties van de buitenwereld en de borstenbeleving van vrouwen.

#### *5.1.5 Thema 5: Fysieke ongemakken*

Dit onderzoek bevestigt niet alleen wat hierover al in eerder onderzoek werd gevonden (Spencer et al., 2020; Millsted & Frith, 2003; Young, 2005), maar werpt een nieuw licht op de fysieke ongemakken die vrouwen door het hebben van borsten ervaren. In de literatuurstudie kwam al aan bod dat vrouwen met een grotere borstomvang pijn rapporteren (Spencer et al., 2020; Millsted & Frith, 2003; Young, 2005). Deze studie laat echter zien dat deze pijn ook bij

vrouwen met minder grote borsten kan voorkomen. Bovendien bespraken de vrouwen bijzondere pijnen die niet eerder in de literatuur aan bod kwamen, zoals menstruatiegerelateerde borstpijn en ongemak bij een mammografie. De vrouwen wezen ook op de ongemakken waarmee zweetvorming onder de borsten, vooral tijdens warme periodes, gepaard gaat. Dit is een klacht die niet in de literatuur werd gevonden.

#### *5.1.6 Thema 6: Borstgerelateerd seksueel grensoverschrijdend gedrag*

De vrouwen spraken over ervaringen van borstgerelateerd seksueel grensoverschrijdend gedrag. Deze ervaringen doen zich voor in zowel werksfeer als in de schoolomgeving. Hoewel de literatuurstudie aantoonde dat borsten onderhevig zijn aan seksualisering (Frederickson en Roberts, 1997; Milsted & Frith, 2003), werd het verband met grensoverschrijdend gedrag niet expliciet benoemd.

#### *5.1.7 Thema 7: Ontevredenheid over eigen borsten en de impact op het zelfbeeld*

Uit de resultaten blijkt dat vrouwen gedurende bepaalde periodes in hun leven ontevreden zijn over hun borsten en dat dit een aanzienlijke invloed heeft op hun zelfbeeld. Dit bevestigt eerder onderzoek (Algars et al, 2011; Frederick, Peplau & Lever, 2008; Risius et al, 2014; Brown et al, 2017; Millsted & Frith, 2003; Swami et al, 2020; Oon et al., 2022). Ze vergelijken zichzelf met anderen, zowel binnen hun directe omgeving als met het geportretteerde beeld van 'perfecte' borsten in de media. De media, vooral in de context van pornografie en andere mediaformats zoals tijdschriften, internet en *reality* series, spelen volgens de vrouwen een significante rol bij het creëren van dit onrealistische beeld van borsten. Vrouwen zijn zich wel bewust van deze media-invloed en delen diverse verhalen over verschillende manieren waarop ze probeerden te voldoen aan dit ideaalbeeld van borsten. Opvallend is dat er ook vrouwen aangaven dat sociale media een positieve invloed op het zelfbeeld kan hebben omdat er heden meer diversiteit zichtbaar is.

De vrouwen hebben dus op een bepaald moment onzekerheid over hun borsten ervaren en deze onzekerheid heeft bij vrijwel alle vrouwen uit de focusgroepen geleid tot het overwegen van borstchirurgie. Hoewel dat uit de literatuur gekend is (Algars et al., 2011; Frederick, Peplau en Lever, 2008), is het opmerkelijk dat dit bij vrijwel alle deelnemende vrouwen in de studie naar voren kwam.

### 5.1.8 Thema 8: Het traditionele ideaalbeeld loslaten en meer zelfzekerheid rond het eigen lichaam en borsten ervaren

Terwijl vrouwen bevestigen dat de meerderheid van vrouwen zich in een bepaalde periode van hun leven ontevreden voelt over hun borsten (Algars et al, 2011; Frederick, Peplau & Lever, 2008; Risius et al, 2014; Brown et al, 2017; Millsted & Frith, 2003; Swami et al, 2020; Oon et al., 2022), is het opvallend dat de vrouwen in de focusgroepen hierover praten in de verleden tijd. Deze vrouwen erkennen dat borsten 'imperfect perfect' zijn en deze bevinding is nieuw.

De literatuurstudie liet zien dat onzekerheden over borsten zich in alle leeftijdsgroepen manifesteren (Algars et al, 2011; Frederick, Peplau & Lever, 2008; Risius et al, 2014; Brown et al, 2017; Millsted & Frith, 2003; Swami et al, 2020; Oon et al., 2022). Slechts één onderzoek (Sadok et al., 2021) toonde aan dat een toename in leeftijd een positieve correlatie kende met borsttevredenheid. Als mogelijke verklaring geven Sadok et al. (2021) dat jongere vrouwen meer onzekerheid ervaren omdat ze meer bezig zijn met de uiterlijke kenmerken van hun borsten. De bevindingen van deze studie tonen aan dat vrouwen naarmate ze ouder worden, een vorm van aanvaarding van hun borsten vinden. Ze beschrijven hoe ze een proces van acceptatie en relativering doormaakten en hun borsten begonnen te aanvaarden zoals ze zijn, los van het heersende schoonheidsideaal. Sommige deelnemers rapporteren nog steeds enige mate van ontevredenheid, maar bij alle participanten was een positieve trend te zien in de acceptatie van de eigen borsten. Ze omschrijven een proces waarin ze het maatschappelijk schoonheidsideaal leerden relativeren en hun lichaam begonnen te omarmen zoals het was. Borsten kunnen ook een rol spelen binnen zelfexpressie en een gevoel van *empowerment*.

Dit thema is een waardevolle aanvulling op de bestaande literatuur, omdat het inzicht geeft in de nuances van de ervaringen en perspectieven van individuen met betrekking tot hun borsten en lichaamsbeeld. Het is opvallend dat dit aspect slechts in één andere studie werd gevonden.

### 5.1.9 Thema 9: Zichtbaarheidsmanagement

De vrouwen in deze studie bevestigen (Millsted & Frith, 2003; La, Jackson & Shaw, 2019; Smith, 2014; Chen, Malone en Li, 2014; Fields, 2007; Nash, 2014; Risius et al., 2014; Brown et al, 2020; Young, 2005) het belang van zichtbaarheidsmanagement rond hun borsten in verschillende contexten. Vrouwen denken bewust na over deze zichtbaarheid en hoe ze daarmee omgaan varieert naargelang de situatie waarin zij zich bevinden. Binnen werksituaties lijkt er over de participanten heen een andere zichtbaarheidsnorm te gelden dan in andere situaties. Het is interessant om op te merken dat deze studie de complexiteit van het

zichtbaarheidsmanagement van borsten representeert en aantoont hoe vrouwen bewust individuele keuzes maken op basis van diverse overwegingen en situaties.

Het (niet) dragen van een beha lijkt meerdere functies te vervullen, zoals geen beha dragen voor comfort, een beha dragen om kritiek of negatieve reacties te vermijden of bewust geen beha dragen als een vorm van *empowerment* en keuzevrijheid. Naast het dragen van een beha gebruiken vrouwen ook diverse andere strategieën (bijv. tepelplakkers, *boob tape*, etc) in de context van zichtbaarheidsmanagement van hun borsten.

Uit de eerdere literatuurstudie kwam reeds naar voren dat er geen crossculturele normen zijn rond het beheren van de zichtbaarheid van borsten (Mascia-Lees, 2009; Balzani & Besnier, 2021; Dworkin, 1974). Die diversiteit zien we ook terug bij de vrouwen die aan de studie deelnamen. De persoonlijke keuze die vrouwen hierin maken, lijkt complex te zijn en door individuele ervaringen en maatschappelijke verwachtingen gekleurd te worden. Dit ligt in lijn met wat in de literatuurstudie reeds werd aangetoond: het zichtbaarheidsmanagement van borsten is een gelaagd gebeuren dat wordt beïnvloed door een range van biopsychosociale factoren (Millsted & Frith, 2003; La, Jackson & Shaw, 2019; Smith, 2014; Chen, Malone en Li, 2014; Fields, 2007; Nash, 2014; Risius et al., 2014; Brown et al, 2020; Young, 2005).

## **5.2 Beperkingen van dit onderzoek**

De uiteindelijke deelnemers waren allen minstens 25 jaar oud, wat potentieel een beperking vormt voor het opzet van dit onderzoek, aangezien de vooropgestelde doelgroep bestond uit cisgender vrouwen tussen 18 en 30 jaar. Uit de verhalen van de deelnemers bleek dat er een belangrijke ontwikkeling plaatsvond in de beleving en het zichtbaarheidsmanagement van borsten rond de overgang van tiener naar twintiger. De vrouwen uit het onderzoek konden hier uitsluitend in retrospectie inzichten in bieden. Deze studie kan uitsluitend de onderzoeksvraag beantwoorden voor vrouwen die zich momenteel in de leeftijdscategorie van 25 tot 30 jaar bevinden. Niettegenstaande geven de vrouwen aan zich helder te herinneren hoe dit vroeger was dus potentieel vormt dit geen beperking op het onderzoek.

Een andere potentiële beperking ligt in de kenmerken van de personen die zich aanmelden om aan het onderzoek deel te nemen. Het was vooraf duidelijk dat de gesprekken zouden gaan over de vrouwelijke borst. Hierdoor werden mogelijk enkel deelnemers aangetrokken die zich comfortabel voelen bij het bespreken van dit onderwerp. Dit is mogelijk geen representatieve weergave van de doelgroep op een grotere schaal. Bovendien bleek uit de focusgroepen dat het merendeel van de deelnemers een hoog opleidingsniveau had. Ook dit

is geen vertegenwoordiging van de doelgroep zoals die in de samenleving voorkomt. Aangezien representativiteit geen doel is van kwalitatief onderzoek vormt dit *an sich* geen beperking in functie van dit onderzoek. Het vormt echter wel een beperking indien we de resultaten willen generaliseren. In dit geval is kwantitatief onderzoek een logische denkpiste.

Binnen dit onderzoek merken we vooral een beperking op wat betreft datasaturatie. Binnen de focusgroepen bleken diverse inzichten naar boven te komen. Omwille van de praktische beperkingen die gepaard gaan met een masterproefstudie (onder meer wat betreft tijd en middelen) konden geen bijkomende focusgroepen georganiseerd worden, waardoor we mogelijk nog niet tot op het punt van datasaturatie waren aanbeland binnen dit onderzoek.

### **5.3 Suggesties voor de toekomst**

#### **5.3.1 Binnen onderzoek**

Deze focusgroepstudie is een eerste exploratieve studie naar de beleving van borsten van cisgender vrouwen en heeft een aantal nieuw inzichten opgeleverd, die in vervolgonderzoek verder kunnen worden verdiept. Inzichten over de rol van borsten binnen seksualiteit en de ervaring van bijhorende fysiologische processen, de betekenis van borsten in de context van vrouwelijkheid en genderidentiteit, de emotionele impact en fysieke klachten die met borstontwikkeling gepaard gaan en de rol die een degelijke seksuele opvoeding, alsook reacties van anderen zoals gezinsleden, vriendinnen en partners spelen binnen het ervaren van onzekerheid over de borsten, bieden belangrijke aanknopingspunten voor verder onderzoek rond dit onderwerp. Ook de menstratiegerelateerde pijn, het ongemak bij een mammografie, de zweetvorming onder de borsten en het borstgerelateerd grensoverschrijdend gedrag zijn opvallende nieuwe bevindingen rond de beleving van hun borsten door cisgender vrouwen, die in vervolgonderzoek verder kunnen worden onderzocht. Ook op fysiologisch vlak kan toekomstig (fysiologisch) onderzoek boeiende inzichten bieden.

De vermelde positieve invloed van sociale media op het zelfbeeld van vrouwen verdient eveneens meer aandacht in toekomstig onderzoek en ook de overwegingen van borstchirurgie in de adolescentie als resultaat van onzekerheid nodigt uit tot uitvoeriger onderzoek. Het aanvaardingsproces van de eigen borsten gerelateerd aan het ouder worden is eveneens een belangrijk inzicht dat verder onderzoek behoeft. Een verdere verkenning van deze thema's kan leiden tot een dieper inzicht in de complexiteit van de beleving van borsten bij cisgender vrouwen.



Een voordehandliggende suggestie is om deze beleving longitudinaal te onderzoeken. Te meer aangezien de vrouwen uit de studie ook rapporteren dat deze beleving bijzonder fluctueert doorheen het leven. Longitudinaal onderzoek kan bijdragen aan het verkrijgen van inzichten in de percepties, gevoelens en het gedrag dat vrouwen ervaren doorheen de verschillende levensfasen. Het kan ook interessante inzichten bieden in de evolutie van zelfbeeld, seksuele beleving en zichtbaarheidsmanagement in relatie tot de beleving van borsten.

Onderzoek bij andere doelgroepen is eveneens belangrijk. Binnen het huidig onderzoek werden de ervaringen van 12 cisgender vrouwen tussen 25 en 30 jaar besproken. Het kan waardevol zijn dit onderzoek uit te breiden naar andere doelgroepen zoals adolescenten of oudere leeftijdscategorieën. Ook op vlak van genderidentiteiten kunnen in vervolgonderzoek andere doelgroepen worden geïnccludeerd. Daarnaast is het ook zinvol om de uitkomsten van dit kwalitatief onderzoek verder op een kwantitatieve manier te gaan onderzoeken om vergaarde inzichten op een grotere schaal te toetsen. Het kan onder meer interessant zijn om een grotere steekproef van vrouwen te onderzoeken en te kijken naar de samenhang tussen bepaalde variabelen, alsook om generaliseerbare conclusies te kunnen trekken over de populatie van cisgender vrouwen. Het kan tenslotte ook zinvol zijn om in onderzoek te speciëren of de impact van borstbeleving op het zelfbeeld anders is dan de beleving van het algehele lichaamsbeeld.

Daar dit onderzoek nog in zijn kinderschoenen staat zijn er bijzonder veel onderzoeksvragen die nog geëxploreerd kunnen worden. Door vervolgonderzoek uit te voeren, kan een meer volledig en genuanceerd begrip van de beleving van borsten bij cisgender vrouwen worden verkregen.

### *5.3.2 Binnen de maatschappij*

Borsten lijken een belangrijke rol te spelen in het leven van cisgender vrouwen, die toch een grote groep vormen binnen de maatschappelijke context. Op basis van de focusgroepstudie kunnen we enkele suggesties weerhouden op maatschappelijk niveau, meerbepaald in de context van seksuele opvoeding en de beeldvorming in de media.

Binnen seksuele opvoeding lijkt weinig tot geen aandacht te worden besteed aan de ontwikkeling van borsten bij adolescente meisjes. Door hen adequate psychoeducatie aan te reiken over de normale borstontwikkeling en mogelijke fysieke klachten (o.a. menstruatiegerelateerde pijnklachten aan de borsten, zweten en potentiële rugklachten) kunnen gevoelens van onzekerheid worden verminderd. Deze seksuele opvoeding hoort zich

zeker niet te beperken tot adolescente meisjes, ook andere seksen zijn zeker gebaat met een open dialoog die meer bewustzijn kan creëren over de rol die borsten spelen in de beleving van personen met borsten.

Media blijken eveneens een belangrijke rol te spelen bij het instandhouden en creëren van onrealistische schoonheidsidealen, onder meer op vlak van borsten. Een diverse en realistische representatie van borsten in de media kan bijdragen aan het bevorderen van een realistisch en positiever lichaamsbeeld bij vrouwen.

### *5.3.3 Binnen de seksuologische praktijk*

Borsten lijken een belangrijke rol te spelen in de beleving van seksualiteit, intimiteit en genderidentiteit bij cisgender vrouwen. Seksuologen kunnen de kennis leren meenemen in hun praktijkvoering. Het onderzoek toont het belang aan van verscheidene aspecten die aan het hebben van borsten verbonden zijn, en in het bijzonder het belang van het normaliseren hiervan. Als seksuoloog is het daarom belangrijk in de praktijkvoering open te praten over de rol van borsten in seksualiteit en intimiteit, rekening houdend met de individuele ervaringen van cliënten. Stilstaan bij het verloop van de borstontwikkeling in de adolescentie lijkt eveneens een belangrijke component om mee in overweging te nemen. Het is eveneens belangrijk om je als seksuoloog bewust te zijn van de invloed van het maatschappelijk schoonheidsideaal en hoe het relativeren hiervan kan bijdragen aan een beter zelfbeeld bij cliënten. Het onderzoek toont ook aan dat het hebben van borsten gepaard kan gaan met minder besproken fysieke ongemakken (o.a. menstruatiegerelateerde pijn, ongemak bij een mammografie, zweetvorming) maar ook met haar op de borsten of de vorm van de borsten. Hierover adequate psychoeducatie bieden lijkt aangewezen. Aangezien werd aangetoond dat partners een belangrijke rol spelen in de zelfacceptatie van borsten bij cisgender vrouwen, is het aangewezen ook dit mee te nemen als seksuoloog bij relatietherapie. Tenslotte is het ook zinvol om als seksuoloog bewust te communiceren over het zichtbaarheidsmanagement, daar dit ook een rol speelt in de zelfmonitoring van vrouwen, wat ook binnen seksuele context een impact kan hebben.

### **5.4 Een kritische blik op mijn eigen rol als onderzoeker**

Ik ben een 34-jarige cisgender vrouw met borsten. Mijn borsten hebben doorheen mijn leven verschillende betekenissen gekregen en hebben diverse vormen aangenomen. Het feit dat ik zelf borsten heb, borstvoeding heb gegeven, onzekerheden heb ervaren en tijdens mijn zwangerschap heb ervaren hoe mijn borsten drie cupmaten groeiden en hoe dit verschil in

mannelijke aandacht teweegbracht, maakt mij me zeer bewust van mijn persoonlijke betrokkenheid in dit onderzoek.

Ik beschouw mezelf als feministe, wat een kenmerk is dat specifiek aan mij als persoon verbonden is. Tijdens dit onderzoek was ik me hier zeer bewust van en waakte ik er in de mate van het mogelijke voor dat mijn eigen overtuigingen geen invloed zouden hebben op de uitkomsten van het onderzoek. Het doel was niet om een feministisch manifesto te creëren, wel om licht te werpen op een topic dat tot op heden weinig aandacht kreeg in de literatuur. Door de vragen in het focusgroepprotocol (zie bijlage 3) kon ik verschillende aspecten van de beleving van borsten probleemloos verkennen, zonder het gesprek in een bepaalde richting te sturen.

Tijdens het onderzoek heb ik mezelf vaak verbaasd over de uitspraken van de deelnemers en de herkenning die zij bij elkaar vonden. Sommige onderwerpen die aan bod kwamen, waren voor mij een verkenning van onbekend terrein, ondanks dat ik zelf slechts enkele jaren ouder was dan de deelnemers. Er bleek een discrepantie te zijn tussen de ervaringen van de deelnemende vrouwen en mijn eigen ervaringen met betrekking tot het hebben van borsten. Deze bevinding hielp mij afstand te nemen van het onderwerp tijdens de gesprekken, waardoor ik me minder persoonlijk betrokken voelde dan ik aanvankelijk had verwacht. Gedurende het onderzoek heb ik mezelf laten verwonderen, onder meer over de positieve manier waarop er over de opkomst van sociale media met betrekking tot lichaamsbeeld werd gesproken.

## 6. Besluit

Deze masterproefstudie trachtte een antwoord te formuleren op volgende onderzoeksvragen: *“Hoe beleven cisgender vrouwen het hebben van borsten?; In welke mate passen cisgender vrouwen zichtbaarheidsmanagement toe om de zichtbaarheid van hun borsten te beheren?”*

Het onderzoek betrof een exploratieve kwalitatieve focusgroepstudie. Uit de thematische analyses werden negen thema's weerhouden: de rol van borsten in de seksuele beleving (thema 1), de associatie tussen borsten en vrouwelijkheid (thema 2), de introductie tot borsten (thema 3), reacties van anderen (thema 4), fysieke ongemakken (thema 5), borstgerelateerd seksueel grensoverschrijdend gedrag (thema 6), ontevredenheid over eigen borsten en de impact op het zelfbeeld (thema 7), het loslaten van het traditionele ideaalbeeld en het ervaren van meer zelfzekerheid rond de eigen borsten (thema 8) en zichtbaarheidsmanagement (thema 9).

De focusgroepstudie bevestigt dat borsten een belangrijke rol spelen in de seksuele beleving en het seksueel plezier van vrouwen, maar eveneens gevoelens van onzekerheid kunnen creëren binnen dit domein. De associatie van borsten met vrouwelijkheid, waarin het schoonheidsideaal een rol lijkt te spelen wordt eveneens geconfirmeerd. Vrouwen zijn zich bewust van de media-invloed en rapporteren ontevredenheid en onzekerheid wanneer ze zich met anderen vergelijken en wanneer ze aan dit ideaalbeeld proberen te voldoen. Seksualisering en de (gevreesde) reacties van anderen op borsten beïnvloeden de beleving en het gedrag van vrouwen in verschillende contexten, wat zich ook vertaalt in een aangepast zichtbaarheidsmanagement. Binnen dit zichtbaarheidsmanagement zijn diverse strategieën op te merken zoals het dragen van een beha, tepelplakkers, *boob tape* of alternatieve manieren. Het (niet) dragen van een beha vervult hierin meerdere functies die biopsychosociale componenten kent. Dit zijn alle vaststellingen uit deze focusgroepstudie die in lijn liggen met eerder onderzoek. Kenmerkend aan deze studie is dat het een exploratief kwalitatief onderzoek betreft waar het dus individuele ervaringen van de vrouwen zijn die deze inzichten bieden.

De focusgroepstudie biedt tevens verschillende nieuwe inzichten met betrekking tot de beleving van borsten bij cisgender vrouwen. Ten eerste werpt de studie nieuw licht op de complexiteit van de beleving van borsten in relatie tot genderrollen. Verder werd ook het belang van een adequate seksuele opvoeding met betrekking tot borsten aangehaald omdat het gebrek aan volledige en normaliserende informatie lijkt bij te dragen aan een gevoel van niet normaal te zijn en onzekerheid. Daarnaast benadrukt de focusgroepstudie een niet eerder onderzochte emotionele en fysieke impact van borstontwikkeling waarbij vrouwen onder meer

pijn rapporteren. De gevonden borstgerelateerde ongemakken (o.a. menstratiegerelateerde borstpijn, ongemak tijdens een mammografie en zweetvorming onder de borsten) kwamen nog niet in de literatuur aan bod.

Binnen de focusgroepen gaven vrouwen, in lijn met de bestaande literatuur, aan onzekerheid te (hebben) ervaren rond hun borsten. De focusgroepstudie biedt niettegenstaande nieuwe opvallende inzichten omtrent deze onzekerheid. Het merendeel van de participanten gaf aan dat de onzekerheid op een gegeven moment heeft geleid tot het overwegen van borstchirurgie. In de focusgroepstudie kwam ook tot uiting dat gezinsleden, vriendinnen en partners een positieve of negatieve rol spelen binnen het ervaren van onzekerheid over de borsten. Het belang van deze relaties werd niet eerder geëxploreerd. Ook de opkomst van sociale media wordt in één focusgroep omschreven als iets wat een positieve invloed heeft op de tevredenheid met de eigen borsten, omdat er heden meer diversiteit wordt getoond. Ook dit aspect is een nieuw inzicht, wat meer aandacht in toekomstig onderzoek vergt.

Het is opmerkelijk dat de vrouwen in de focusgroepen voornamelijk spreken over een onzekerheid met betrekking tot de eigen borsten in verleden tijd. Het is een opvallende toevoeging aan de bestaande literatuur dat de vrouwen in de focusgroepen naarmate ze ouder worden, een vorm van acceptatie rapporteren met betrekking tot hun borsten. Ze beschrijven een proces van aanvaarding van het eigen lichaam en relativering van het maatschappelijke schoonheidsideaal. Hierbij spelen borsten ook een rol binnen zelfexpressie en een gevoel van *empowerment*.

Dit onderzoek geeft een exploratief beeld van de borstbeleving van 12 cisgender vrouwen tussen 25 en 30 jaar en hoe deze vrouwen een zichtbaarheidsmanagement op dit lichaamsdeel hanteren. Deze nieuwe inzichten zijn waardevolle toevoegingen aan de bestaande literatuur en nodigen uit tot verdere verkenning van dit complexe onderwerp. Deze masterproef is hopelijk een eerste stap naar meer onderzoek dat leidt tot een uitgebreider begrip van dit belangwekkende onderwerp.

## Referenties

- Ålgars, M., Santtila, P., Jern, P., Johansson, A., Westerlund, M., & Sandnabba, N. K. (2011). Sexual Body Image and Its Correlates: A Population-Based Study of Finnish Women and Men. *International Journal of Sexual Health*, 23(1), 26–34. <https://doi.org/10.1080/19317611.2010.509692>
- Annfelt, T. (2002). More gender equality - bigger breasts? Battles over gender and the body. *NORA - Nordic Journal of Feminist and Gender Research*, 10(3), 127–136. <https://doi.org/10.1080/080387402321012153>
- Balzani, M., & Besnier, N. (2021). *Social and Cultural Anthropology for the 21st Century*. Taylor & Francis.
- Braun, V., Clarke, V., Hayfield, N., Davey, L. & Jenkinson, E. (2023). Doing Reflexive Thematic Analyses. In *Supporting Research in Counselling and Psychotherapy: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Research* (pp. 19-38). Springer International Publishing.
- Brown, N., Campbell, C., Owen, C., & Omrani, A. (2020). How do girls' magazines talk about breasts? *Feminism & Psychology*, 30(2), 206–226. <https://doi.org/10.1177/0959353519900203>
- Brown, N., Smith, J., Brasher, A., Risius, D., Marczyk, A., & Wakefield-Scurr, J. (2017). Breast education for schoolgirls; why, what, when, and how? *The Breast Journal*, 24(3), 377–382. <https://doi.org/10.1111/tbj.12945>
- Brownmiller, S. (1984). *Femininity*. Linden Press/Simon & Schuster.
- Chen, L., Malone, K. E., & Li, C. I. (2014). Bra Wearing Not Associated with Breast Cancer Risk: A Population-Based Case–Control Study. *Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention*, 23(10), 2181–2185. <https://doi.org/10.1158/1055-9965.epi-14-0414>
- Cole, E., & Rothblum, E. D. (1998). *Breasts: The Women's Perspective on an American Obsession (Haworth Innovations in Feminist Studies)* (1ste editie). Routledge.
- Cornelissen, A. J. M., Tuinder, S. M. H., Heuts, E. M., Van der Hulst, R. R. W. J., & Slatman, J. (2018). What does a breast feel like? A qualitative study among healthy women. *BMC Women's Health*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12905-018-0577-1>

- Cultural Encyclopedia of the Breast* (1ste editie). (2014). Rowman & Littlefield.
- Del Busso, L. A., & Reavey, P. (2013). Moving beyond the surface: a poststructuralist phenomenology of young women's embodied experiences in everyday life. *Psychology and Sexuality*, 4(1), 46–61. <https://doi.org/10.1080/19419899.2011.589866>
- Donnan, H., & Magowan, F. (2020). *The Anthropology of Sex*. Taylor & Francis.
- Dworkin, A. (1974). *Woman Hating*. Dutton.
- Fields, J. (2007). *An Intimate Affair* (1ste editie). Amsterdam University Press.
- Frederick, D. A., Peplau, A., & Lever, J. (2008). The Barbie Mystique: Satisfaction with Breast Size and Shape across the Lifespan. *International Journal of Sexual Health*, 20(3), 200–211. <https://doi.org/10.1080/19317610802240170>
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Goldsmith, K. M., & Byers, E. S. (2016). Perceived impact of body feedback from romantic partners on young adults' body image and sexual well-being. *Body Image*, 17, 161–170. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.008>
- Henrichs-Beck, C. L., Szymanski, D. M., Feltman, C. E., & Batchelor, T. C. (2015). Exploring biculturality and beauty standards through breast discourse and breasted experience of sexual minority women. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity*, 2(4), 413–425. <https://doi.org/10.1037/sgd0000119>
- Hill, M. S., & Fischer, A. R. (2008). Examining Objectification Theory. *The Counseling Psychologist*, 36(5), 745–776. <https://doi.org/10.1177/0011000007301669>
- Hinds, H., & Stacey, J. (2001). Imaging Feminism, Imaging Femininity: The Bra-Burner, Diana, and the Woman Who Kills. *Feminist Media Studies*, 1(2), 153–177. <https://doi.org/10.1080/14680770120062114>
- Howitt, D. (2019). *Introduction to Qualitative Research Methods in Psychology*. Pearson Education.
- ISAPS. (2023). *ISAPS International Survey on Aesthetic/Cosmetic Procedures Performed in 2021*. [https://www.isaps.org/media/vdpdanke/isaps-global-survey\\_2021.pdf](https://www.isaps.org/media/vdpdanke/isaps-global-survey_2021.pdf)

- Jones D. P. (2004). Cultural views of the female breast. *The ABNF journal : official journal of the Association of Black Nursing Faculty in Higher Education, Inc*, 15(1), 15–21.
- Kinsey, A. C., Indiana University. Institute for Sex Research, & Indiana University. Institute for Sex Research. (1953). *Sexual Behavior in the Human Female*. Elsevier Gezondheidszorg.
- La, J., Jackson, S., & Shaw, R. (2019). 'Flat and fabulous': women's breast reconstruction refusals post-mastectomy and the negotiation of normative femininity. *Journal of Gender Studies*, 28(5), 603–616. <https://doi.org/10.1080/09589236.2019.1601547>
- Langellier KM, Sullivan CF. Breast Talk in Breast Cancer Narratives. *Qualitative Health Research*. 1998;8(1):76-94. doi:10.1177/104973239800800106
- Levin, R. J. (2006). The breast/nipple/areola complex and human sexuality. *Sexual and Relationship Therapy*, 21(2), 237–249. <https://doi.org/10.1080/14681990600674674>
- Lombardo, C., Panasiti, M. S., Vacca, M., Grano, C., & Swami, V. (2019). Motherhood status moderates the relationship between perfectionistic self-presentation and breast size dissatisfaction. *Body Image*, 30, 75–80. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.05.005>
- Martin, K. (1996). *Puberty, Sexuality and the Self: Girls and Boys at Adolescence*. Routledge.
- Mascia-Lees, F. (2009). Are Women Evolutionary Sex Objects? Why Women Have Breasts. *Anthropology Now*, 1(1), 4–11. <http://www.jstor.org/stable/41203522>
- McCann, H. (2020). 'The Free-Flying Natural Woman Boobs of Yore'? the Body Beyond Representation in Feminist Accounts of Objectification. *Feminist Review*, 126(1), 74–88. <https://doi.org/10.1177/0141778920944550>
- Millsted, R., & Frith, H. (2003). Being large-breasted: women negotiating embodiment. *Women's Studies International Forum*, 26(5), 455–465. <https://doi.org/10.1016/j.wsif.2003.08.003>
- Nash, M. (2014). Breasted experiences in pregnancy: an examination through photographs. *Visual Studies*, 29(1), 40–53. <https://doi.org/10.1080/1472586x.2014.862992>
- Oon, I. M., Mara, J. K., Steele, J. R., McGhee, D. E., Lewis, V., & Coltman, C. E. (2022). Women with larger breasts are less satisfied with their breasts: Implications for quality



- of life and physical activity participation. *Women's Health*, 18, 174550572211093. <https://doi.org/10.1177/17455057221109394>
- Risius, D., Thelwell, R., Wagstaff, C. R. D., & Scurr, J. (2014). The influence of ageing on bra preferences and self-perception of breasts among mature women. *European Journal of Ageing*, 11(3), 233–240. <https://doi.org/10.1007/s10433-014-0310-3>
- Ruberg, B., Cullen, A. L. L., & Brewster, K. (2019). Nothing but a “titty streamer”: legitimacy, labor, and the debate over women’s breasts in video game live streaming. *Critical Studies in Media Communication*, 36(5), 466–481. <https://doi.org/10.1080/15295036.2019.1658886>
- Sadok, N., Jansen, L., De Zoete, M. D., Van Der Lei, B., Werker, P. M. N., & De Bock, G. H. (2021). A Dutch Cross-sectional Population Survey to Explore Satisfaction of Women with their Breasts. *Plastic and Reconstructive Surgery. Global Open*, 9(12), e4002. <https://doi.org/10.1097/gox.0000000000004002>
- Sischo, L., & Martin, P. Y. (2014). The Price of Femininity or Just Pleasing Myself? Justifying Breast Surgery. *Gender Issues*, 32(2), 77–96. <https://doi.org/10.1007/s12147-014-9132-z>
- Spencer, L., Fary, R., McKenna, L., Jacques, A., Lalor, J., & Briffa, K. (2020). The relationship between breast size and aspects of health and psychological wellbeing in mature-aged women. *Women's Health*, 16, 174550652091833. <https://doi.org/10.1177/1745506520918335>
- Swami, V., & Furnham, A. (2018). Breast size dissatisfaction, but not body dissatisfaction, is associated with breast self-examination frequency and breast change detection in British women. *Body Image*, 24, 76–81. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.12.004>
- Swami, V., Tran, U. S., Barron, D. J., Afhami, R., Aimé, A., Almenara, C. A., Dal, N. A., Amaral, A. C. F., Andrianto, S., Anjum, G., Argyrides, M., Atari, M., Aziz, M., Banai, B., Borowiec, J., Brewis, A., Koçak, Y. Ç., Campos, J. a. D. B., Carmona, C., . . . Zambrano, D. (2020). The Breast Size Satisfaction Survey (BSSS): Breast size dissatisfaction and its antecedents and outcomes in women from 40 nations. *Body Image*, 32, 199–217. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.01.006>
- Tsaousi, C.. (2011). *Consuming Underwear: Fashioning Female Identity*. Thesis (PhD) University of Leicester. [https://hdl.handle.net/2381/9393\(11\)](https://hdl.handle.net/2381/9393(11))

- Yilmaza, M.M., & Uzun, H. (2022). Changes in breasts during aging: Pathophysiology and restorative options. In *Beauty, Aging and AntiAging* (pp. 247–255). Academic Press.
- Young, I. M. (2005). *On Female Body Experience: “Throwing Like a Girl” and Other Essays (Studies in Feminist Philosophy)* (1ste editie). Oxford University Press.
- Yuan, A. S. V. (2012). Perceived Breast Development and Adolescent Girls’ Psychological Well-Being. *Sex Roles*, 66(11–12), 790–806. <https://doi.org/10.1007/s11199-012-0138-2>
- Zelazniewicz, A. M., & Pawlowski, B. (2011). Female Breast Size Attractiveness for Men as a Function of Sociosexual Orientation (Restricted vs. Unrestricted). *Archives of Sexual Behavior*, 40(6), 1129–1135. <https://doi.org/10.1007/s10508-011-9850-1>

## **Bijlagen**

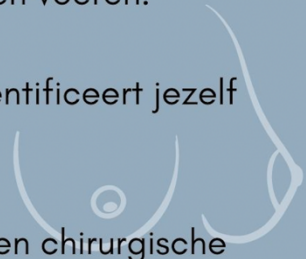
## Hoe beleef jij het hebben van borsten?

**KU LEUVEN**

Hoe een vrouw het hebben van borsten beleeft is een belangrijk thema dat aandacht verdient in onderzoek. Indien jij jezelf herkent in onderstaande hebben wij jouw ervaringen nodig om een masterproefstudie naar dit belangrijke topic te kunnen voeren:

- je bent geboren met vrouwelijke genitaliën en identificeert jezelf als vrouw
- je bent tussen de 18 en 30 jaar oud
- je bent nog niet zwanger geweest en er werd geen chirurgische ingreep uitgevoerd aan je borsten

Wil jij je steentje bijdragen aan dit onderzoek? Mail dan naar [cindy.druyts@student.kuleuven.be](mailto:cindy.druyts@student.kuleuven.be)



## **Bijlage 2: Interviewleidraad**

### ***Introductie***

Welkom bij deze focusgroep. Mijn naam is Cindy Druyts, studente binnen de masteropleiding seksuologie aan KU Leuven, en ik zal deze focusgroep vandaag begeleiden. Het doel van deze focusgroep is om inzichten en perspectieven te verzamelen over de beleving van cisgender vrouwen van het hebben van borsten en de manier waarop vrouwen een zichtbaarheidsmanagement voor hun borsten hanteren.

Borsten zijn een onderdeel van het vrouwelijk lichaam en hebben een scala aan sociale, culturele en persoonlijke betekenissen. Hoe je je eigen borsten beleeft, en of je een zichtbaarheidsmanagement hanteert, is iets wat weinig aandacht heeft gekregen in onderzoek tot op heden. Deze focusgroep is onderdeel van een studie die als doel heeft de beleving van vrouwen, met strategieën voor het beheer van de zichtbaarheid van hun borsten, te onderzoeken.

Uw deelname is erg belangrijk en we waarderen uw bereidheid om uw ervaringen en meningen te delen. Als deelnemer aan deze focusgroep is uw rol om uw gedachten en ervaringen te delen met betrekking tot het onderwerp. We moedigen open en eerlijke communicatie aan en we waarderen alle perspectieven, ook indien deze anders zijn dan andere perspectieven die hier worden besproken. Voel u vrij om uw gedachten te uiten en uw ervaringen te delen. Uw persoonlijke beleving kan belangrijk zijn voor dit en toekomstig onderzoek.

Als interviewer is mijn rol om het gesprek te leiden en vragen te stellen die ons helpen het onderwerp beter te begrijpen. Zoals eerder vermeld wordt deze focusgroepdiscussie opgenomen – alleen audio. Dit gebeurt uitsluitend met het doel om dit gesprek nadien correct en letterlijk te kunnen transcriberen. Uw gegevens worden geanonimiseerd. Ik zal tevens notities maken tijdens de focusgroep, maar deze notities worden vertrouwelijk behandeld en zullen alleen worden gebruikt om ons te helpen de gegevens te analyseren.

We willen een veilige en respectvolle omgeving creëren waar iedereen zijn mening kan delen, dus wees bewust van anderen en vermijd onderbreken of elkaar overlappen. We willen van iedereen horen en ervoor zorgen dat alle stemmen worden gehoord.

Onze samenkomst zal maximaal 2 uur tijd in beslag nemen. Nogmaals bedankt voor uw deelname. We waarderen uw tijd en bijdrage aan deze focusgroep.

Misschien is het goed als iedereen haar stem even kan laten horen en we een klein kennismakingsrondje doen. Mijn voorstel is dat iedereen even haar naam (het mag ook een andere naam zijn dan je eigen naam, maar wel een naam waarop je reageert) en leeftijd deelt en even vertelt hoe je hier nu bij zit.

## **Vragen**

### *Deel I: Borsten*

- Hoofdvragen
  - Wat roept het bij u op wanneer ik het woord 'borsten' uitspreek?
  - Hoe ervaart u het hebben van borsten?
- Bijvragen
  - Hoe zijn deze ervaringen in de loop der tijd veranderd?
  - Hoe ervaart u het hebben van borsten in verschillende contexten, zoals bvb. werksituatie, sociale situatie, binnen je relaties, ...
  - Hoe zou u uw relatie met uw borsten omschrijven?
  - Welke factoren hebben uw houding en gevoelens ten opzichte van uw borsten beïnvloed?
  - Hoe hebben uw ervaringen met uw borsten uw intieme relaties beïnvloed?
  - Heeft u ooit ongemak of pijn ervaren gerelateerd aan uw borsten? Hoe heeft u deze ervaringen beleefd?
  - Heeft u ooit reacties van anderen over uw borsten ontvangen die u op een manier hebben beïnvloed?
  - Hoe hebben uw ervaringen met uw borsten uw algeheel lichaamsbeeld en zelfbeeld beïnvloed?
  - Hoe hebben uw ervaringen met uw borsten uw houding ten opzichte van cosmetische ingrepen aan borsten beïnvloed?
  - Hebt u ooit het gevoel gehad dat uw borsten een barrière of obstakel vormden? Kan u deze ervaringen omschrijven?

### *Deel II: Zichtbaarheidsmanagement*

- Hoofdvraag
  - Borsten en zichtbaarheidsmanagement. Waar denkt u aan wanneer ik deze woorden samen uitspreek?
- Bijvragen

- Zijn er contexten waarin u uw meer of minder comfortabel voelt met de manier waarop uw borsten zichtbaar zijn?
- Hoe belangrijk is de zichtbaarheid van borsten voor u in verschillende contexten (werk, sociale situaties, intieme relaties)?
- Hoe is dit eventueel geëvolueerd doorheen de jaren?
- Welke strategieën gebruikt u om de zichtbaarheid van uw borsten te beheren?
- Hoe variëren deze strategieën naargelang de context?
- Hoe overlappen strategieën voor zichtbaarheidsmanagement van borsten, met andere aspecten van uw persoon en leven (lichaamsbeeld, seksualiteit, ...)?
- Hoe ervaart u de invloed van het hanteren van een zichtbaarheidsmanagement van borsten op de manier waarop u uw eigen borsten beleeft?
- Hoe ervaart u de wijze waarop media en populaire cultuur borsten afbeeldt?
- Beïnvloedt dit uw eigen ervaringen en houding ten opzichte van uw eigen borsten?
- Beïnvloedt dit de manier waarop u een zichtbaarheidsmanagement hanteert?

### ***Afsluiter***

Ik wens jullie van harte te bedanken voor uw bijdrage en om uw inzichten te willen delen over dit topic. Mede dankzij uw bijdrage hopen we een beter begrip te krijgen van hoe vrouwen het hebben van borsten ervaren en welke impact deze ervaringen hebben op hun leven. Uw bijdrage speelt hierin een belangrijke rol, waarvoor dank.

### **Bijlage 3: Focusgroepprotocol**

**Onderzoeksvragen:** Hoe beleven cisgender vrouwen het hebben van borsten?; In welke mate passen cisgender vrouwen zichtbaarheidsmanagement toe om de zichtbaarheid van hun borsten te beheren?

**Doelstellingen:** individuele belevingen verkennen, zichtbaarheidsmanagementstrategieën onderzoeken, factoren die daarmee samenhangen identificeren en inzichten die bijdragen aan een beter begrip van de relatie tussen borstbeleving, zichtbaarheidsmanagement en het welzijn van cisgender vrouwen verkrijgen

**Voorbereiding:** Ruimte voorbereiden: zetels in een ronde zetten, glazen en drinken klaarzetten, nootjes, kaasjes en druiven klaarzetten. Maatregelen treffen zodat de ruimte voldoende verlucht is.

#### **Procedures:**

*Voor de focusgroep:* De onderzoeker stelt zich voor aan de participanten en bedankt hen om te participeren aan het onderzoek. Er wordt uitgelegd dat het interview auditief opgenomen wordt en dat de verkregen informatie geanonimiseerd zal worden. De geïnformeerde toestemming wordt overlopen. De introductie (zie interviewleidraad) wordt vervolgens gegeven.

*Tijdens de focusgroep:* Bij aanvang van de focusgroep wordt de geluidsopname gestart. Hierna wordt de hoofdvraag gesteld. Bijvragen worden gesteld op een manier die passend is bij de antwoorden van de deelnemers. Er wordt zo min mogelijk gestuurd in een bepaalde richting. Het doel is om exploratief informatie te vergaren over de beleving van cisgender vrouwen. Zodra voldoende antwoorden zijn vergaard over het eerste deel van de focusgroep, wordt de hoofdvraag over het tweede deel gesteld met betrekking tot het zichtbaarheidsmanagement. Ook in dit tweede deel worden bijvragen gesteld en wordt zo min mogelijk gestuurd.

*Na de focusgroep:* Zodra de twee delen voldoende zijn beantwoord, wordt de focusgroep beëindigd. De interviewer bedankt de participanten voor hun deelname. De geluidsopname wordt vervolgens stopgezet. De onderzoeker herhaalt nogmaals de contactgegevens waarlangs participanten contact mogen opnemen bij vragen.

**Topiclijst:** borstbeleving, zichtbaarheidsmanagement, onzekerheid, lichaamsbeeld, ongemak, rol in partnerrelatie



## **Bijlage 4: Codeboom**

### Thema 1: De rol van borsten in de seksuele beleving

- Subthema 1a: Borsten als bron van onzekerheid
- Subthema 1b: Borsten als bron van plezier of genot
- Subthema 1c: Borsten in seksuele context versus moederschap

### Thema 2: De associatie tussen borsten en 'vrouwelijkheid'

- Subthema 2a: Borsten worden geassocieerd met vrouwelijkheid
- Subthema 2b: Het onderscheid tussen mannen en vrouwen wat betreft borsten
- Subthema 2c: Borsten worden geassocieerd met moederschap

### Thema 3: De introductie tot borsten

- Subthema 3a: De eerste confrontatie met het krijgen van borsten
- Subthema 3b: Onzekerheden rond borstontwikkeling
- Subthema 3c: Het gevoel dat de seksuele opvoeding op dit vlak tekort heeft geschoten

### Thema 4: Reacties van anderen

- Subthema 4a: Reacties binnen het gezin van herkomst
- Subthema 4b: Seksualisering van borsten
  - Subthema 4b1: Associatie met seksualisering
  - Subthema 4b2: Potentiële reacties van mannen en hoe deze het gedrag van vrouwen mogelijk beïnvloeden
  - Subthema 4b3: Vrijheidsbeperking ervaren
- Subthema 4c: Acceptatie onder vriendinnen
- Subthema 4d: Partners en borsten

### Thema 5: Fysieke ongemakken

- Subthema 5a: Pijn ervaren
- Subthema 5b: Zweet onder de borsten

### Thema 6: Borstgerelateerd seksueel grensoverschrijdend gedrag

### Thema 7: Ontevredenheid over eigen borsten en de impact op het zelfbeeld

- Subthema 7a: Ontevredenheid over de eigen borsten en de link met zelfbeeld
- Subthema 7b: Jezelf vergelijken met anderen
- Subthema 7c: Jezelf vergeïjken met een norm
- Subthema 7d: Representatie van borsten in de *mainstream* media
- Subthema 7e: Representatie van borsten in de *social* media
- Subthema 7f: Borstchirurgie overwegen vanuit onzekerheid
- Subthema 7g: Dubbele gevoelens die gepaard gaan met het hebben van borsten

### Thema 8: Het traditionele ideaalbeeld loslaten en meer zelfzekerheid rond de eigen borsten ervaren

- Subthema 8a: Relativering van het ideaalbeeld en acceptatie van de eigen borsten
- Subthema 8b: De rol in zelfexpressie, *empowerment* en vrijheid

### Thema 9: Zichtbaarheidsmanagement

- Subthema 9a Context
  - Subthema 9a1: De context en zichtbaarheidsmanagement
  - Subthema 9a2: Zichtbaarheidsmanagement tijdens het uitgaan
  - Subthema 9a3: Zichtbaarheidsmanagement in werksituaties
  - Subthema 9a4: Zichtbaarheidsmanagement als student
- Subthema 9b Strategieën
  - Subthema 9b1: Wel of geen beha dragen
  - Subthema 9b2: Tepelplakkers of *boob tape*
  - Subthema 9b3: Alternatieve manieren
- Subthema 9c: Kritiek op het zichtbaarheidsmanagement van andere vrouwen

## **Bijlage 5: Geïnformeerde toestemming**

Titel van de studie: Borsten in perspectief. Een verkenning van borstbeleving en zichtbaarheidsmanagement bij cisgender vrouwen (MP022908)

Onderzoeksinstelling: KU Leuven

Ethisch comité: *EC Onderzoek UZ/KU Leuven*

Onderzoeker: *Cindy Druyts, student 2<sup>o</sup> master seksuologie*  
*cindy.druyts@student.kuleuven.be*

Promotor: *Prof. Paul Enzlin: 016 374750, paul.enzlin@kuleuven.be*

### **I Noodzakelijke informatie voor uw beslissing om deel te nemen**

#### **Inleiding**

U wordt uitgenodigd om deel te nemen aan een onderzoek naar de beleving van het hebben van borsten, alsook de wijze waarop een zichtbaarheidsmanagement wordt toegepast. Om u te helpen beslissen of u al dan niet aan deze studie wenst deel te nemen, willen we u vragen even de tijd te nemen om onderstaande informatie voor deelnemers door te nemen, zodat u een welbewuste beslissing kunt nemen. Dit wordt een “geïnformeerde toestemming” genoemd.

Wij vragen u de volgende pagina's met informatie aandachtig te lezen. Hebt u vragen, dan kan u terecht bij de onderzoeker.

Dit document bestaat uit essentiële informatie die u nodig heeft voor het nemen van uw beslissing, uw schriftelijke toestemming en eventuele bijlagen waarin u meer details terugvindt over bepaalde onderdelen van de basisinformatie.

#### **Als u aan deze studie deelneemt, moet u weten dat:**

- Deze studie opgesteld is na evaluatie door de Ethische Commissie (EC) Onderzoek UZ/KU Leuven.
- Uw deelname is vrijwillig; er kan op geen enkele manier sprake zijn van dwang. Voor deelname is uw ondertekende toestemming nodig. Ook nadat u hebt getekend, kan u de onderzoeker laten weten dat u uw deelname wilt stopzetten zonder hiervoor een reden op te geven.
- De gegevens die in het kader van uw deelname worden verzameld, zijn vertrouwelijk. Bij de publicatie van de resultaten is uw anonimiteit verzekerd.
- Indien u extra informatie wenst, kan u altijd contact opnemen met de onderzoekers.

#### **Doelstellingen en verloop van de studie**

Deze studie wil in kaart brengen hoe cisgender vrouwen het hebben van borsten beleven, en in welke mate er een zichtbaarheidsmanagement wordt gehanteerd. Dit is een domein dat slechts beperkt in eerdere studies werd onderzocht.

Wij nodigen u uit om aan deze studie deel te nemen omdat u als cisgender vrouw uw ervaringen kan delen over het hebben van borsten.

Aan deze studie zullen ongeveer 18 personen deelnemen. Om aan deze studie te kunnen deelnemen, moet u geboren zijn met vrouwelijke genitalia, en u ook als vrouw identificeren, op het moment van de focusgroep tussen de 18 en 30 jaar oud zijn, nog geen chirurgie aan uw borsten hebben ondergaan en nog niet zwanger zijn geweest en/of kinderen hebben.

De onderzoeker zal u vragen deel te nemen aan een focusgroepgesprek dat peilt naar uw beleving rond het hebben van borsten, en de mate waarin u een vorm van zichtbaarheidsmanagement hanteert wat betreft dit lichaamsdeel. Deelname aan dit gesprek zal ongeveer 90 tot 120 minuten van uw tijd in beslag nemen en zal plaatsvinden in de groepsruimte van praktijkhuis Konektis te Eksterlaar 100, 2100 Deurne tussen maart 2023 en augustus 2023. Tijdens het gesprek worden geluidsopnames gemaakt. De opnames zullen nadien enkel gebruikt worden voor een letterlijke transcriptie van het gesprek ten behoeve van de analyse. Na transcriptie zullen alle geluidsopnames worden vernietigd.

### **Beschrijving van de risico's en van de voordelen**

Uw deelname aan deze studie houdt geen enkel gezondheidsrisico in. Deelname aan de studie zou echter een confrontatie kunnen zijn met een gevoelig thema. Indien u dit wenst, kan u steeds bij een zorgverlener terecht voor een ondersteunend gesprek. Indien gewenst kan u hierover contact opnemen met de promotor van deze masterproef prof. Paul Enzlin (paul.enzlin@kuleuven.be)

U heeft zelf geen voordeel van deelname aan dit onderzoek; u kan wel, door het delen van uw kennis en/of ervaringen, bijdragen aan het leveren van belangrijke inzichten in de manier waarop cisgender vrouwen hun borsten beleven.

### **Intrekking van uw toestemming**

U beslist zelf of u meedoet aan het onderzoek. Deelname is vrijwillig. Als u besluit niet mee te doen, hoeft u verder niets te doen. U hoeft niets te tekenen. U hoeft ook niet te zeggen waarom u niet wilt meedoen.

Als u wel meedoet, kan u zich altijd bedenken en toch stoppen, ook tijdens het onderzoek. U hoeft hiervoor geen reden te geven

### **Als u aan deze studie deelneemt, vragen wij om:**

- Ten volle mee te werken voor een correct verloop van de studie.
- Geen informatie over uw gezondheidstoestand, de geneesmiddelen die u gebruikt of de symptomen die u ervaart te verzwijgen.

### **Contact**

Als u bijkomende informatie wenst, maar ook in geval van problemen of als u zich zorgen maakt, kan u contact opnemen met de onderzoeker (Cindy Druyts) via (cindy.druyts@student.kuleuven.be) en de hoofdonderzoeker (professor Paul Enzlin) via het telefoonnummer +32 016 374 750 (werkuren) of via e-mail (paul.enzlin@kuleuven.be).

Als u vragen hebt met betrekking tot uw rechten als deelnemer aan de studie, kan u contact opnemen met de Ethische Commissie Onderzoek UZ/KU Leuven (ec@uzleuven.be; 016 34 86 00 (werkdagen tussen 10 en 11 uur))

Titel van de studie: Borsten in perspectief. Een verkenning van borstbeleving en zichtbaarheidsmanagement bij cisgender vrouwen. (MP022908)

## **II Geïnformeerde toestemming**

### **Deelnemer**

Ik verklaar dat ik geïnformeerd ben over de aard, het doel, de duur, de eventuele voordelen en risico's van de studie en dat ik weet wat van mij wordt verwacht. Ik heb kennis genomen van het informatiedocument en de bijlagen ervan.

Ik heb voldoende tijd gehad om na te denken en indien gewenst met een door mij gekozen persoon te overleggen.

Ik heb alle vragen kunnen stellen die bij me opkwamen en ik heb een duidelijk antwoord gekregen op mijn vragen.

Ik begrijp dat mijn deelname aan deze studie vrijwillig is en dat ik vrij ben mijn deelname aan deze studie stop te zetten. Daarvoor hoef ik geen reden op te geven en ik weet dat er geen nadeel voor mij kan ontstaan.

Ik begrijp dat er tijdens mijn deelname aan deze studie gegevens over mij zullen worden verzameld en dat de onderzoekers de vertrouwelijkheid van deze gegevens verzekeren overeenkomstig de Europese en Belgische wetgeving ter zake.

**Ik wil graag / Ik wil niet** geïnformeerd worden over de algemene onderzoeksresultaten van de studie.

Ik heb een exemplaar ontvangen van de informatie aan de deelnemer en de geïnformeerde toestemming.

Naam, voornaam, datum en handtekening van de deelnemer

### **Onderzoeker**

Ik ondergetekende Druyts, Cindy, onderzoeker, verklaar de benodigde informatie inzake deze studie mondeling te hebben verstrekt evenals een exemplaar van het informatiedocument aan de deelnemer te hebben verstrekt.

Ik bevestig dat geen enkele druk op de deelnemer is uitgeoefend om hem/haar te doen toestemmen met deelname aan de studie en ik ben bereid om op alle eventuele bijkomende vragen te antwoorden.

Ik bevestig dat ik werk in overeenstemming met de ethische beginselen zoals vermeld in de "Verklaring van Helsinki", de "Goede klinische praktijk" en de Belgische wet van 7 mei 2004 inzake experimenten op de menselijke persoon.

Naam, voornaam, datum en handtekening van de onderzoeker

Titel van de studie: Borsten in perspectief. Een verkenning van borstbeleving en zichtbaarheidsmanagement bij cisgender vrouwen. (MP022908)
---

### **III Aanvullende informatie**

#### **1: Aanvullende informatie over de organisatie van de studie**

#### **2: Aanvullende informatie over de bescherming en de rechten van de deelnemer**

##### *1. Ethisch comité*

Deze studie werd geëvalueerd door een onafhankelijk ethisch comité, namelijk EC Onderzoek UZ/KU Leuven, dat een gunstig advies heeft uitgebracht. De ethische comités hebben als taak de personen die aan studies deelnemen te beschermen.

U dient het positief advies van de Ethische Comités in geen geval te beschouwen als een aansporing om deel te nemen aan deze studie.

##### *2. Vrijwillige deelname*

Aarzel niet om alle vragen te stellen die u nuttig vindt voordat u tekent. Neem de tijd om er met een vertrouwenspersoon over te praten, als u dit wenst.

U heeft het recht om niet deel te nemen aan deze studie of met deze studie te stoppen zonder dat u hiervoor een reden hoeft te geven, zelfs al hebt u eerder toegestemd om aan deze studie deel te nemen. Uw beslissing zal in geen geval nadelige gevolgen hebben voor u.

Als u aanvaardt om aan deze studie deel te nemen, ondertekent u het toestemmingsformulier. De onderzoeker zal dit formulier ook ondertekenen en zal zo bevestigen dat hij u de noodzakelijke informatie voor deze studie heeft gegeven. U zult het voor u bestemde exemplaar ontvangen.

#### ***Kosten in verband met uw deelname***

U zult geen vergoeding krijgen voor uw deelname aan deze studie. Uw deelname zal echter voor u geen bijkomende kosten met zich meebrengen.

#### ***Vertrouwelijkheidgarantie***

Uw deelname aan de studie betekent dat de onderzoekers gegevens over u verzamelen en gebruiken voor onderzoek en in het kader van wetenschappelijke en medische publicaties.

Uw gegevens zullen worden verwerkt overeenkomstig de Europese Algemene Verordening inzake Gegevensbescherming (AVG) en de Belgische Wetgeving betreffende de bescherming van natuurlijke personen met betrekking tot de verwerking van persoonsgegevens. KU Leuven is de verwerkingsverantwoordelijke voor uw gegevens.

U hebt het recht om aan de onderzoekers te vragen welke gegevens zij over u hebben verzameld en waarvoor ze gebruikt worden in het kader van de studie. U hebt het recht om deze gegevens in te kijken en om verbeteringen te laten aanbrengen indien ze foutief zouden zijn<sup>1</sup>.

De onderzoekers zijn verplicht om deze verzamelde gegevens vertrouwelijk te behandelen.

---

<sup>1</sup> Deze rechten zijn bepaald door de Europese Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG), door de Belgische Wetgeving betreffende de bescherming van natuurlijke personen met betrekking tot de verwerking van persoonsgegevens en door de wet van 22 augustus 2002 betreffende de rechten van de patiënt.

Dit betekent dat zij zich ertoe verbinden om uw naam nooit bekend te maken in het kader van een publicatie of een conferentie en dat zij uw gegevens zullen coderen (uw identiteit zal worden vervangen door een identificatiecode in de studie). De overgedragen persoonlijke gegevens omvatten geen combinatie van elementen waarmee het mogelijk is u te identificeren<sup>2</sup>.

De (gecodeerde) onderzoeksgegevens kunnen doorgegeven worden aan Belgische of andere regelgevende instanties, aan de ethische comités, aan andere onderzoekers en/of instellingen die samenwerken met de opdrachtgever. Dit gebeurt dan steeds in gecodeerde vorm.

De opdrachtgever verbindt zich ertoe om de verzamelde gegevens enkel in het kader van deze studie te gebruiken.

3. Indien u uw toestemming tot deelname aan de studie intrekt, zullen de gecodeerde gegevens die al verzameld waren vóór uw terugtrekking, bewaard worden. Hierdoor wordt de geldigheid van de studie gegarandeerd. Er zal geen enkel nieuw gegeven aan de opdrachtgever worden doorgegeven.

Bij studies die **NIET plaatsvinden in UZ Leuven**: Indien u vragen hebt over hoe wij uw gegevens gebruiken of uw recht op inzage, correctie, eventueel stopzetting van de verdere verwerking wil uitoefenen, dan kan u hiervoor steeds terecht bij uw onderzoeker op volgend contactadres: [cindy.druyts@student.kuleuven.be](mailto:cindy.druyts@student.kuleuven.be). Indien u naderhand nog bijzondere aandachtspunten heeft of klacht wenst neer te leggen, kan u terecht bij het privacyteam van de KU Leuven op [privacy@kuleuven.be](mailto:privacy@kuleuven.be)

Tot slot, indien u een klacht heeft over de verwerking van uw gegevens, kunt u contact opnemen met de Belgische toezichthoudende instantie die toeziet op de naleving van de grondbeginselen van de bescherming van persoonsgegevens:

De Belgische toezichthoudende instantie heet:  
Gegevensbeschermingsautoriteit (GBA)  
Drukpersstraat 35,  
1000 Brussel  
Tel. +32 2 274 48 00  
e-mail: [contact\(at\)apd-gba.be](mailto:contact(at)apd-gba.be)  
Website: [www.gegevensbeschermingsautoriteit.be](http://www.gegevensbeschermingsautoriteit.be)

---

<sup>2</sup> De database met de resultaten van de studie zal dus geen elementen bevatten zoals uw initialen, uw geslacht en uw volledige geboortedatum (dd/mm/jjjj).

## Bijlage 6: Advies ethische commissie



GROEP BIOMEDISCHE WETENSCHAPPEN  
HERESTRAAT 49, O&N II – BUS 700  
BE-3000 LEUVEN



[English version below.](#)

**Ons kenmerk:** MP022908

**Uw kenmerk:** Masterproef studie: De beleving van het hebben van borsten door cisgender vrouwen  
Leuven, 21-03-2023

### DEFINITIEF GUNSTIG ADVIES

Geachte professor Paul Enzlin  
Geachte Cindy Druyts

De Ethische Commissie Onderzoek UZ/KU Leuven verleent hierbij een gunstig advies aan de voorgestelde studie, zoals ze werd beschreven in het protocol. De Commissie is van oordeel dat er vanuit ethisch standpunt geen bezwaren zijn bij de voorgestelde studie. De studie werd goedgekeurd op 21-03-2023

De Onderwijs-Begeleidings-Commissie voor Medische Ethiek (OBC) heeft in delegatie van het EC Onderzoek UZ/KU Leuven het vermeld protocol onderzocht en besproken op haar vergadering.

De centrale onderzoeksvraag van deze masterproefstudie is: “Hoe beleven cisgender vrouwen het hebben van borsten?”. Met als bijvragen: “Hoe omschrijven ze deze ervaring?” en “Hoe hanteren ze een zichtbaarheidsmanagement van borsten?” De studie zal met behulp van focusgroeps gesprekken in groepsruimte van praktijkhuis Konektis te Deurne 6 tot 8 participanten bevragen. De rekrutering verloopt via sociale media. Audio-opnames van focusgroeps gesprekken worden na transcriptie vernietigd. Pseudonimisering is gepland volgens de voorgeschreven werk wijze: de directe link tussen de betrokkene en de dataset wordt evenwel niet verbroken, maar wordt gecodeerd a.d.h.v. een code. Deze code bevat geen elementen die zouden kunnen leiden tot identificatie. De codes zullen in een apart en versleuteld bestand worden bewaard, dat enkel in het bezit is van de promotor(en) en de betrokken student. Dit bestand zal niet op dezelfde laptop of desktop bewaard worden als de databestanden. ICF is in orde, enkel het MP-nummer zou nog toegevoegd moeten worden. Er zijn geen bezwaren tegen de studie.

Aangezien het om een Masterproefproject binnen de Groep Biomedische Wetenschappen van de KU Leuven gaat, werd de aanvraag tot de Ethische Commissie Onderzoek UZ/KU Leuven ingediend via de Onderwijs-Begeleidings-Commissie.

De Commissie heeft geen bezwaar tegen het project mits vertrouwelijke behandeling van de gegevens en naleving van de Belgische wetgeving omtrent privacy. De Ethische Commissie Onderzoek UZ KU Leuven wenst de hoofdonderzoeker/promotor van de studie te wijzen op zijn/haar verantwoordelijkheid betreft de privacy van de persoons-/patiënt-gegevens bij contact met levende personen, patiënten en/of inzage in het elektronisch medisch dossier, inclusief de correcte implementatie hiervan door medewerkers en studenten.

Dit gunstig advies betreft de indiening van 12-03-2023 en wordt gegeven voor de duur van de Masterproef van de betrokken student(en). Elke wijziging aan het protocol doet dit gunstig advies vervallen. U dient in dat geval tijdig een amendement voor advies voor te leggen aan de commissie die eerder uw dossier goedkeurde.

De Commissie bevestigt dat ze werkt in overeenstemming met de ICH-GCP principes (International



Conference on Harmonization Guidelines on Good Clinical Practice), met de meest recente versie van de Verklaring van Helsinki en met de van toepassing zijnde wetten en regelgeving.

De Commissie bevestigt dat in geval van belangenconflict, de betrokken leden niet deelnemen aan de besluitvorming omtrent de studie.

Met vriendelijke groet,

Prof. dr. Minne Casteels  
Voorzitter  
Ethische Commissie Onderzoek UZ/KU Leuven

Prof. dr. Pascal Borry  
Voorzitter  
Onderwijs-BegeleidingsCommissie voor Medische Ethiek KU Leuven

---

### **Aandachtspunten (indien van toepassing)**

*De Ethische Commissie UZ KU Leuven wenst de hoofdonderzoeker/promotor van de studie te wijzen op zijn/haar verantwoordelijkheid betreft de privacy van de persoons-/patiëntgegevens bij contact met de patiënt en/of inzage in het elektronisch medisch dossier, inclusief de correcte implementatie hiervan door medewerkers en studenten. Het EC verwijst naar de richtlijnen van ICH/GCP hierover op de website, en benadrukt dat een GCP-opleiding van elke hoofdonderzoeker verwacht wordt voor studies die vallen onder de Wet op Medische Experimenten. Het EC verwijst tevens naar de Belgische wetgeving (Wet van 8/12/1992 ter bescherming van de persoonlijke levenssfeer en Wet van 22/8/2002 betreffende de rechten van de patiënt), en de Algemene Verordening Gegevensbescherming (van toepassing op 25 mei 2018).*

*Bij gebruik van elektronisch medische gegevens is een formeel akkoord van de dienstraad vereist. De opdrachtgever is verantwoordelijk voor de conformiteit van de anderstalige documenten met de Nederlandstalige documenten.*

*Onderzoek op embryo's in vitro valt onder de wet van 11 mei 2003. Voor dergelijk onderzoek is er naast een positief advies van het EC Onderzoek UZ/KU Leuven ook een goedkeuring van de Federale Commissie voor medisch en wetenschappelijk onderzoek op embryo's in vitro noodzakelijk vooraleer dit onderzoeksproject kan doorgaan.*

*Vooraleer u dierexperimenten mag opstarten is een goedkeuring vereist van de Ethische Commissie Dierproeven (ECD). U dient zich bijgevolg aan te melden bij deze commissie voor het onderdeel met dierproeven en hun adviezen te volgen. Gelieve te noteren dat u het onderzoek pas mag starten nadat u een definitief gunstig advies van deze commissie heeft verkregen.*

*Onderzoek op humane kadavers vereist een goedkeuring van het Ethisch Comité voor Zorg en Begeleiding. U dient zich bijgevolg aan te melden bij deze commissie en hun adviezen te volgen. Gelieve te noteren dat u het onderzoek pas mag starten nadat u een definitief gunstig advies van deze commissie heeft verkregen.*

*Dit gunstig advies van de Commissie houdt niet in dat zij de verantwoordelijkheid voor de geplande studie op zich neemt. U blijft hiervoor dus zelf verantwoordelijk. Bovendien dient u, als betrokken hoofdonderzoeker, erover te waken dat de resultaten van dit onderzoek, correct worden weergegeven in publicaties, rapporten voor de overheid enz.*

*U wordt eraan herinnerd dat bij klinische studies iedere door u waargenomen ernstige complicatie onmiddellijk zowel aan de opdrachtgever (desgevallend de producent) als aan het EC Onderzoek UZ/KU Leuven moet worden gemeld, ook al is het oorzakelijke verband met de studie onduidelijk.*



