

**EXTRA
DIK!**

132 PAGINA'S

**Dagboek van
een borstverkleining**
Van cup GG naar cup D

De dag
nadat ik mijn
man verliet
"In 37 jaar
ben ik geen
dag gelukkig
met hem
geweest"

**PIKANTE
PASTA'S**

van Yvette

ITALIË GIDS

28 pagina's

Moeder en dochter
OP VAKANTIE

*"In zo'n week
hebben we echt tijd
voor elkaar"*

CREATIEF

**6x servies
decoreren**

De wijnvelden van **PIEMONTE**

De zandstranden van **CALABRIË**

Inspirerend **GENUA**

Wegdromen aan de **AMALFIKUST**

Ciao
BELLA

Je kunt
ook te *véél*
nadenken
**Zo stopt
het malen**

ITALIAANSE GLAMOUR

Outfits met een vleugje rood

HET LEVEN IS MOOI

6 levenslessen uit Italië

*Dagboek van een
borstverkleining*

“IK VOEL ME
LETTERLIJK
LICHTER”

Grote borsten had Marion van Ieperen (53) altijd al. Maar in de overgang groeiden ze van behamaat 75D naar 75GG en kreeg ze er echt last van. Voor een operatie was ze huiverig, tot die ene ontmoeting in zee.

Tekst ROSA KOELEMEEJER



Ik weet gewoon niet meer *wat voor kleding ik moet aantrekken*

AUGUSTUS 2021

Mijn man en ik zijn op ons geliefde Lambi Beach op het Griekse eiland Kos, waar we liefst elk jaar twee keer naartoe gaan. In zee raak ik in gesprek met een Nederlandse vrouw die meteen begint over mijn borsten. Als mannen me aanspreken op mijn borsten vind ik dat niet fijn, maar van vrouwen kan ik het wel hebben. Ze vertelt dat ze zelf ook zulke grote borsten had en tien jaar geleden een borstverkleining heeft laten doen. Ze heeft er geen dag spijt van gehad, zegt ze. Jaloers kijk ik naar haar mooi gevormde borsten in een leuke haltertop. 's Avonds zie ik haar lopen in een strakke strapless jurk. Ze ziet er prachtig en zelfverzekerd uit. Ik besef dat ik zo'n jurk nooit kan dragen met mijn beha maat 75GG.

Het verhaal dat ze me vanmiddag in zee heeft verteld, zet me aan het denken. Zou een borstverkleining toch ook iets voor mij zijn? Ik had altijd het idee dat het een zware operatie is, maar deze vrouw zei dat het haar alles was meegevallen.

Ik heb altijd grote borsten gehad, maat 75D, maar de afgelopen twee jaar zijn ze drie maten gegroeid. Eerst dacht ik nog: misschien heb ik mijn beha's te heet gewassen. Maar ook mijn man viel het op dat mijn borsten groter werden. Ik had tegelijkertijd veel overgangsklachten, zoals slecht slapen en opvliegers, waardoor ik ging vermoeden dat de groei van mijn borsten te maken had met de overgang. Ik heb mijn grote borsten nooit als een probleem gezien, maar ik heb er nu echt last van. Omdat ze erg zijn gaan hangen, maak ik de laatste tijd de bandjes van mijn beha korter om ze omhoog te houden, met enorme groeven in mijn schouders tot gevolg. Ook heb ik last van mijn nek en rug. Ik ben verder slank, ik draag maat 38/40, dus die grote borsten vallen echt op en ik weet niet meer wat ik moet aantrekken. In hooggesloten kleding lijken ze nog groter, terwijl ik bij een lager uitgesneden hals het gevoel heb dat iedereen naar mijn borsten kijkt. Bloesjes koop ik altijd een maat groter en ik laat de knoopjes vastzetten bij de kleermaker omdat ze

anders voortdurend openspringen. Het maakt me onzeker. Voor deze vakantie heb ik honderden euro's uitgegeven aan bikini's in een gespecialiseerde lingeriezaak, maar mijn borsten kan ik er niet mee verbloemen.

MAART 2022

Bij toeval lees ik een blog van de eigenares van de lingeriezaak waar ik altijd naartoe ga. Ook zij blijkt een borstverkleining te hebben gehad. Als ik haar een week later spreek in de winkel, is ze daar even enthousiast over als de vrouw die ik ontmoette in Griekenland. Ik raak ook in gesprek met een vrouw in mijn dorp die een borstverkleining heeft laten doen. Door haar grote borsten durfde ze nooit op de voorgrond te treden, terwijl ze nu graag gaat dansen. Na al deze enthousiaste verhalen twijfel ik niet meer. Ik heb te veel last van deze grote borsten en wil me niet langer schamen.

Ik maak een afspraak bij de huisarts en krijg meteen een doorverwijzing. Thuis ga ik achter de computer op zoek naar een goede kliniek. Veel hebben voor- en na-foto's op hun website staan. Eén website spreekt me meteen aan. Appelborsten vind ik niet mooi, maar op de na-foto's van deze kliniek hebben de borsten een mooie druppelvorm. De kliniek heeft goede reviews en ik maak een afspraak.

SEPTEMBER 2022

De intake is fijn. De arts legt uit waar mijn klachten vandaan komen en hoe de operatie uitgevoerd zal worden. Opnieuw een cup 75D zou het beste bij mijn lichaam passen. Al mijn twijfels zijn weggenomen en ik besluit ervoor te gaan. Eerlijk gezegd kan ik niet wachten tot ik verlost ben van mijn zware borsten. Omdat de verkleining een medische reden heeft, worden de kosten vergoed.

JANUARI 2024

Net toen ik had besloten om mijn borsten te laten verkleinen, bleek mijn schoonmoeder borstkanker te hebben. Het voelde niet goed om met mijn operatie >



Ik ben blij dat andere vrouwen me dit duwtje in de rug hebben gegeven

door te gaan terwijl zij tegen kanker vecht. Zij is inmiddels succesvol behandeld en mijn borstverkleining is nu gepland op 18 januari, bijna twee jaar nadat ik de verwijsbrief kreeg. Al die tijd heb ik klachten gehouden en mijn borsten zijn zelfs nog verder gegroeid.

Ik ben niet bang voor de operatie, ik kijk er vooral naar uit. Ik heb vertrouwen in de arts en het lijkt me heerlijk om straks een kleinere cupmaat te hebben. Mijn borsten zullen ook gelift worden, mijn tepels worden wat hoger geplaatst en de ongelijkheid tussen beide borsten wordt hersteld. Omdat ik fit wil zijn voor de operatie wandel ik veel, eet ik gezond en drink ik veel water.

Ik moet me 's morgens vroeg melden in de kliniek, mijn man gaat met me mee. Ik voel een gezonde spanning, maar het personeel doet er alles aan om me op mijn gemak te stellen. Ze vragen bijvoorbeeld naar welke muziek ik wil luisteren. Ik kies voor Griekse muziek. Voor de operatie tekent de arts mijn borsten af en dan ben ik klaar om te gaan. Tweeënhalf uur later word ik teruggebracht naar de verpleegafdeling. Ik ben een beetje misselijk van de narcose. Ik heb een strakke beha aan met een verband eromheen, dit moet allemaal de komende twee dagen dag en nacht blijven zitten. Als ik naar beneden kijk, valt me meteen op dat mijn borsten kleiner zijn. Ik voel me ook letterlijk lichter. De arts vertelt later dat er van mijn rechterborst 671 gram af is gegaan en van mijn linker 602 gram. Ik ben dus circa 1,3 kilo gewicht kwijt.

Mijn man wordt gebeld en aan het einde van de middag mag ik naar huis. Ik heb pijnstillers in huis gehaald, maar ik heb amper last. Een paracetamolletje is genoeg.

De tweede dag na de operatie mag het verband eraf en kan ik voor het eerst het resultaat bekijken. Dit vind ik wel heel spannend. Mijn man helpt me in de badkamer om het verband te verwijderen en de beha uit te trekken. In de spiegel bekijken we mijn nieuwe borsten. De hechtingen rond mijn verplaatste

tepels en de rechte hechting eronder zijn nog goed zichtbaar. Ook zijn mijn borsten nog gezwollen. Maar toch zie ik meteen hoe mooi ze zijn geworden. Precies de borsten die ik voor ogen had, en ze hangen niet meer. Ook mijn man is positief, al vond hij me met grote borsten ook mooi.

Ik ben enorm opgelucht dat ik deze stap heb gezet. Ik ben niet iemand die bijvoorbeeld botox gebruikt of snel een verfraaiende ingreep zou doen, maar het idee dat ik voortaan lichter door het leven ga, maakt me heel vrolijk.

FEBRUARI 2024

Ik moet twee weken rustig aan doen. Ik mag niet tillen, dus mijn man en dochters doen alles in huis. In principe staat voor het herstel zes weken, maar ik blijf twaalf weken thuis. Ik werk in de kantine van een groot bedrijf en fysiek is mijn werk best zwaar. Ik wil mijn lichaam de tijd geven om zo goed mogelijk te herstellen van de operatie en houd me strikt aan de adviezen. Soms ga ik even naar buiten voor een korte wandeling, maar ik kijk vooral veel series op Netflix en rust goed uit.

ZOMER 2025

Deze borstverkleining heeft mijn leven veranderd. Ik voel me lichter en het resultaat is nog mooier dan ik had gehoopt. De hechtingen zijn mooi geheeld. Het voelt alsof ik kilo's ben afgevallen en ik heb geen last meer van mijn nek en rug. Tegen elke vrouw die last heeft van haar te grote borsten zou ik zeggen: twijfel niet, het is het waard. Ik kan alles weer aan en hoef niet meer bang te zijn dat de knoopjes van mijn bloes openspringen. Ik draag jurkjes met spaghettibandjes en heb niet meer het gevoel dat iedereen naar mijn borsten kijkt.

Vorig jaar zomer waren we voor het eerst weer op Kos. Ik had een strapless bikini gekocht en was trots op mezelf. Ik ben blij dat andere vrouwen me dit duwtje in de rug hebben gegeven en dat ik de stap heb durven zetten.

JE BORSTEN IN DE OVERGANG

“Een verstoorde hormoonbalans kan de oorzaak zijn”

Klopt het dat je grotere borsten kunt krijgen tijdens de overgang? We vroegen het aan plastisch chirurg Wynand Melenhorst. Hij is oprichter van het Centrum voor Borstverkleining en voert elk jaar zo'n vierhonderd borstverkleiningen uit. Een derde van de operaties betreft vrouwen van 50-65 jaar die door de overgang zwaardere borsten hebben gekregen. Melenhorst: "Het is een vrij onbekende bijkomstigheid van de overgang, maar borsten groeien in die periode inderdaad soms twee of drie cupmaten. Bij jonge vrouwen bestaat de borst vooral uit borstklierweefsel. In de overgang maakt het lichaam minder oestrogeen aan, waardoor bij de meeste vrouwen het borstklierweefsel in de borst afneemt terwijl het vetweefsel daar toeneemt. Wanneer vrouwen dan wat aankomen, kan dat zorgen voor zwaardere borsten. Maar ook vrouwen die op gewicht blijven, kunnen

grotere borsten krijgen tijdens de overgang. Dan is een verstoorde hormoonbalans de oorzaak. Vrouwen zijn vaak verbaasd dat hun borsten op latere leeftijd nog gaan groeien en relateren het niet meteen aan de overgang."

Onzekerheid

"Twee of drie cupmaten erbij kan voor veel klachten zorgen, denk aan nek- en rugpijn en smetplekken onder de borsten, die door de groei ook vaak gaan hangen. Daarbij doet het psychisch veel met vrouwen. Ik kom veel schaamte tegen, en het kan onzeker maken.

Veel vrouwen denken jaren na voordat ze de stap naar een borstverkleining daadwerkelijk durven zetten. Wanneer vrouwen zwaardere borsten hebben gekregen omdat ze zijn aangekomen, raad ik vaak aan om eerst te proberen af te vallen, al is dat moeilijk in de overgang."

In de lift?

Plastisch chirurg Melenhorst: "Tijdens de operatie wordt borstklierweefsel en vetweefsel uit de borst weggehaald. Overtollige huid wordt ingenomen, de borst als geheel wordt gelift zodat ze niet meer hangen en de tepel wordt naar boven verplaatst. Dit laatste is nodig omdat de tepel bij grote of zware borsten meestal laag op de borst staat, of zelfs naar beneden wijst. Meestal wordt ook de tepelhof kleiner gemaakt. De meeste vrouwen willen borsten die passen bij de verhoudingen van hun lichaam. Hoeveel kleiner de borsten kunnen worden, hangt vooral af van de breedte. Gemiddeld verwijder ik bij een operatie 400 gram per borst en ga ik uit van een of twee cupmaten minder. Doorgaans kun je na een herstelperiode van zes weken alles weer doen." borstverkleining.nl

PS

Vergoeding van een borstverkleining door de zorgverzekeraar is mogelijk als je voldoet aan drie voorwaarden: je hebt een cupmaat groter dan D, je hebt fysieke klachten zoals nek- en rugpijn en geen ernstig overgewicht (je BMI moet lager zijn dan 30).