

YES, BABY

ALLES WAT JE WILT WETEN ALS JE JONG BENT,
MAAR WAAR NIET ECHT OVER GEPRAAT WORDT

Marie Lotte Hagen & Nydia van Voorthuizen

 Blossom
Books

Vertel de wereld wat je vindt van #Yesbaby en #Damnhoney
Vind de auteurs op Insta: @yesbabyhetboek @damnhoneyhetboek
@MarieLotte @NydiavanVoorthuizen
Vind de uitgever: @blossombooks

NUR 450 / W092001
© 2020 Blossom Books
© 2020 Marie Lotte Hagen en Nydia van Voorthuizen
Omslagillustratie: Rhaida El Touny
Omslagbelettering: Shiralee Kat
Opmaak binnenwerk: Studio L.E.O.

Delen uit dit boek verschenen eerder al in *DAMN, HONEY* en *Feministen dragen geen roze (en andere leugens)*.

Wil je de auteurs iets vragen of vertellen? Dat kan! Stuur een mailtje naar info@damnhoney.nl of vind ze op [damnhoney.nl](https://www.damnhoney.nl).

Wil je de uitgever iets vragen of vertellen? Dat kan! Stuur een mailtje naar info@blossombooks.nl of vind ze op [blossombooks.nl](https://www.blossombooks.nl).

HOI LEUK MENS!

Wij zijn Marie Lotte en Nydia en je gaat ons héél goed leren kennen in dit boek. Sterker nog, je gaat dingen te weten komen waarvan we vroeger zwoeren: ‘Dit gaat NOOIT iemand te weten komen.’ Toch mag jij het nu gaan lezen en dat is omdat heel wat ellende (spoiler!) ons bespaard was gebleven als we een soortgelijk boek hadden gehad toen we nog op de middelbare school zaten.

Over onszelf hoeven we in dit voorwoord dus niet uit te weiden. Wel nog even handig om te weten voor je begint aan alle juicy verhalen: in 2018 schreven we woedend het boekje *DAMN, HONEY* over shit waar je als vrxuw¹ mee moet dealen. Zoals nageroepen worden op straat en het schoonheidsideaal. Veel mensen herkennen zich in onze verhalen en dus begonnen we een gelijknamige tweewekelijkse podcast om er eindeloos over te babbelen met interessante gasten.

Maar een aantal jongere luisteraars (Hoi Hannah! Hoi Lente! Hoi Anna!) lieten weten dat zij ook nog met andere shit moeten dealen. Zoals oudere mensen die zeggen: ‘Daar ben jij veel te jong

¹ Jup, ‘vrxuw’ met een x. Door een x te gebruiken in plaats van een o proberen we het woord enigszins inclusief te maken. Ons werk is voor iedereen, maar de shit die we behandelen zal vooral herkenbaar zijn voor mensen die zichzelf als vrouw identificeren of voor mensen die helemaal niets hebben met die ouderwetse man/vrouw-hokjes. In dit boek zul je ook af en toe het woord ‘meidxn’ tegenkomen: zelfde verhaal!

voor.’ Tieners zouden te jong zijn voor seks, voor het hebben van een mening, trans zijn, make-up, de pil, een hoofddoek, gay zijn, feminisme, een relatie, je druk maken over wereldproblematiek en voor weten wat je wilt met je leven. Wat heerlijk moet het voor volwassenen zijn om alles wat de jeugd doet wat hun niet zint aan de kant te kunnen schuiven met argumenten als ‘dat kun jij nog helemaal niet weten’, ‘wacht maar tot je ouder bent’, ‘dat begrijp jij nog niet’ en ‘dat komt nog wel’, maar voor jou is dat mooi kut. Hier dus een boek waarin je ons dat nooit zal horen zeggen. Wel krijg je van ons veel aanmoedigingen en persoonlijke verhalen, zodat je je nooit meer alleen hoeft te voelen. En hopelijk lekker kunt doen waar je zelf zin in hebt. Zonder schaamte, zonder het gevoel niet goed genoeg te zijn, zonder stereotiepe verwachtingen waar je aan zou moeten voldoen en zonder je buitengesloten te voelen.

LIEFS!

Marie Lotte & Nydia

PS: We bleken zo veel te willen zeggen, dat het allemaal niet in dit kleine boekje paste, dus stay tuned voor de volgende delen. Daarin gaan we het onder andere hebben over gender, seksualiteit en hoe het is om een jonge feminist te zijn. Wil je reageren op dit boek, een brief insturen voor de volgende delen of gewoon iets vertellen? Dat kan via info@damnhoney.nl of ons Instagramaccount [@yesbabyhetboek](https://www.instagram.com/yesbabyhetboek). Alle post blijft anoniem en we zullen altijd altijd altijd toestemming aan je vragen als we iets willen opnemen in een volgend boek.

1

JE MOET HELEMAAL NIETS

Over je lichaam

Onzekerheid is een gore klootzak die je maar beter zo snel mogelijk van je af kunt trappen. En als je dan toch bezig bent: kill it with fire! Maar grote kans dat dat niet altijd lukt en de vuile klaphark je ergens in je leven alsnog te pakken krijgt. In onze tienerjaren was-ie vaak van de partij en dat zorgde alleen maar voor onheil, narigheid, dood en verderf. Dus wees niet als ons, want heeft-ie je eenmaal bij de lurven, dan maakt-ie het zich al snel heeeel comfortabel in jouw leventje. Nestelt zich bij je in bed en op de bank en zo. Staat-ie achter je als je in de spiegel kijkt, levert-ie commentaar op wat je eet en gaat-ie zich bemoeien met je agenda. Echt gedoe waar je niet op zit te wachten. Wentel je in onze onzekerheidsellende *ter lering ende vermaeck*². Of niet. Zelf weten.

2 Dit betekent: trek er je lessen uit. Wij zijn zo oud, dit was de manier van schrijven in die tijd.

Marie Lotte moet eerst slank

Ik zag er al weken tegen op: het schoolfeest. Wat moest ik aan? Niks paste, alles vond ik lelijk staan en in elk kledingstuk dat ik had vond ik mezelf Veel. Te. DIK. Ik had een hekel aan m'n buik, aan m'n armen, aan m'n billen, aan m'n bovenbenen, aan m'n kuiten. Kort samengevat: ik had een hekel aan alles. Elke dag kneep ik woest in mijn gehate buikvet en stapte ik vier, vijf, zes keer op de weegschaal uit angst dat ik misschien nóg zwaarder was dan de vorige keer. Voor de spiegel stond ik regelmatig m'n buik plat te duwen, m'n borsten omhoog te sjoeren, het vet van m'n bovenarmen naar achteren te trekken, allemaal zodat ik een glimp opving van hoe mijn lijf eruit zou kunnen zien: slank.

Was ik maar slank, dan paste ik in al die leuke kleren en kon ik laten zien wie ik écht was. Nu moest ik het doen met zwart ('Daarlijk je slank van'), laagjes ('Dan ligt de nadruk niet zo op je buik') en kleding die net zo goed in de kast van m'n moeder had kunnen hangen ('Deze pasvorm kleedt zo lekker af'). In mijn hoofd was slank zijn dé oplossing voor al mijn problemen. De wereld zou aan mijn zelfverzekerde voeten liggen. Het zou me alles brengen wat ik wilde: populariteit, bergen vrienden, en jongens die zich om me zouden verdringen. Oneindig veel jaloerse blikken zouden mij als slank persoon automatisch ten deel vallen.

Maar daar lag ik dan, op het bed van mijn ouders. Na twintig outfits had ik het opgegeven en ik lag nu al een tijdje snikkend naar het plafond te staren. Op de klok zag ik dat het schoolfeest al vijf minuten en dertien seconden geleden was begonnen en ik was er niet bij. Mijn afwezigheid voelde als een opluchting. Ik was blij dat ik mezelf niet hoefde te laten zien en dat ik mijn klasgenoten

niet onder ogen hoefde te komen. Maar er was ook die knoop in mijn buik. Ik kon het zware gevoel dat ik iets leuk miste omdat ik wéér had gefaald maar niet van me afschudden. Hoezo lukte het me maar niet om af te vallen?

In mijn hoofd was het gewoon een kwestie van tanden op elkaar en doorzetten. Een paar weken niks eten, vijftien kilo afvallen en voilà, het leven kon beginnen. Waarom had ik nul wilskracht en ging het al-tijd fout? Zo moeilijk was het niet. Vanaf nu zou ik mijn waardevolle tijd niet meer verspillen. Oké, dit feest moest ik dan missen, maar op het volgende zou ik het stralende, super-slanke middelpunt zijn.

Eten als obsessie

Bij Marie Lotte liep haar verlangen om af te vallen uit op een eetstoornis, met periodes van niet eten die altijd overgingen in vreetbuien. Had je haar op haar zestiende gevraagd of ze een eetstoornis had, dan had ze dat sowieso ontkend, ook voor zichzelf. Ondertussen slurpte haar obsessie met eten en haar gewicht al haar energie op. Ze begon het bewijs van haar vreetbuien (plastic zakken vol met lege verpakkingen) te verstoppen en stiekem weg te gooien. Ze loog over of en hoeveel ze had gegeten. Het was als een fulltimebaan naast haar schoolwerk, maar dan eentje waar ze helemaal niets voor betaald kreeg en waar ze ook nog eens jaren aan vastzat. Nu, zo'n twintig jaar na de eerste eetbui, kan eten nog steeds een negatief ding zijn (terwijl ze er eigenlijk zo van houdt).

Sta jij 's ochtends op en denk je meteen aan hoeveel calorieën je die dag mag eten? Vraag je je bij alles af: is dit wel gezond? Word ik hier dik van? Probeer je je hongergevoel weg te drukken met

afleidende trucjes? Of verzin je wel eens een smoes als iemand je eten aanbiedt ('O, ik heb echt nét gegeten!')?

Het zijn allemaal tekenen dat je obsessief met eten omgaat, en dat is gevaarlijk. Eten is gewoon eten. Voel je niet schuldig over wat je in je mond stopt. Wees er ook niet trots op als je weer eens op veel te weinig calorieën je dag hebt volgemaakt. Het sloopt niet alleen je lichaam, maar ook je leven. Niet alleen nu, maar ook in de toekomst kun je er nog last van hebben. Dus alsjeblieft, doorbreek die cirkel en praat er met een volwassene over die je kunt vertrouwen. Er liggen nog genoeg fulltimebanen voor je in het verschiet, deze kun je echt maar beter laten gaan.

Nydia heeft een bril en is dus niet sexy (en zal dat ook nooit worden)

Op m'n derde kreeg ik een bril. Eentje met roze, groen en paars. De caissières in de supermarkt vonden het fantastisch: 'Ach, wat heb jij een mooie bril op, zeg!' en als mijn moeder weer eens stond te kletsen met een bekende kreeg ik lieve complimentjes terwijl ik aan haar jas stond te trekken omdat ik naar huis wilde. Als ik onder schooltijd naar de oogarts moest, ging ik daarna altijd een groot ijsje met aardbeien en slagroom eten met m'n moeder. Een bril hebben was FUN!

Maar hoe ouder ik werd, hoe meer de brilsituatie begon te knagen. Op school maakten klasgenootjes soms stomme opmerkingen. Meestal kaatste ik iets bijdehands terug. 'Brilsmurf' kon ik hebben. Het zat 'm meer in de beelden om mij heen. Ik zag nooit eens een coole, sexy vrouw met een bril voorbijkomen. Niet op covers van tijdschriften, niet in films en series en niet in de soap