

PERSBERICHT: Stop de seksualisering van borsten - 21 juni is Nationale Toplessdag!

Amersfoort, 18 juni 2025

Wist je dat wel 50 procent van de vrouwen graag topless zou willen zonnen, maar dit vaak niet doet of durft? Zonde, want iedereen – ongeacht gender - mag op Nederlandse stranden zonder bovenstukje zonnen. Daarom organiseert belangenorganisatie NFN Open & Bloot jaarlijks op 21 juni de Nationale Toplessdag. Op deze dag vraagt NFN vanuit haar merk BlootGewoon! aandacht voor onze verworven vrijheden in Nederland.

Net als mannen vinden veel vrouwen het prettiger en vrijer voelen om zonder topje te zonnen. Toch doen ze dit op Nederlandse stranden maar weinig. Opvallend, want op veel vakantie stranden rondom de Middellandse Zee gebeurt het wel vaak. De behoefte is er heus ook hier, maar toch doen de meeste vrouwen het niet.

Waarom zonnen zo weinig vrouwen nog topless?

Terwijl Nederlandse dames in de laatste decennia van de 20^e eeuw nog onbezorgd zonder topje op het strand lagen, durven veel vrouwen het nu niet meer aan. Dit heeft verschillende redenen. Zo worden vrouwenborsten vaak geseksualiseerd, terwijl de borst *an sich* niks met seks te maken heeft. Het is gewoon een lichaamsdeel.

Hierdoor is er ook angst ontstaan dat er foto's en filmpjes worden gemaakt die op het internet belanden, of angst dat anderen topless zonnen veroordelen. Ook blijkt dat veel vrouwen een negatief zelfbeeld hebben, vaak ontwikkeld door bodyshaming en het zien van onrealistische, geperfectioneerde beelden.

Waarom topless zonnen zo fijn en praktisch is

Belangrijk om te realiseren is dat er vaak meer vrouwen volgen als er eentje zonder topje zont. En hoe meer vrouwen ervoor kiezen om topless te zonnen, hoe gewoner het weer wordt. Waarom topless zonnen zo fijn is? Genoeg redenen, denk bijvoorbeeld aan:

- Geen knellende bandjes of natte badkleding op je lijf na het zwemmen
- Het fijne vrije gevoel van de wind en zon op je huid
- Door blote borsten op het strand te (laten) zien, ontstaat er een realistischer lichaamsbeeld
- Meer zichtbaarheid zorgt voor minder schaamte en onzekerheid over je lijf
- Geen ontsierende *tanlines* op je bovenlijf

Het belang van de Nationale Toplessdag

Christine Kouman, directeur-bestuurder van NFN vertelt waarom de Nationale Toplessdag belangrijk is: "Iedereen verdient het om zich vrij en gerespecteerd te voelen, en om eigen keuzes te maken. Helaas zien we in Nederland en daarbuiten veel voorbeelden van vrijheden die niet (meer) zo

vanzelfsprekend zijn. Topless zonnen valt hier ook onder. Gevolg is dat gewoon blote lijven of lichaamsdelen steeds minder vaak gezien worden en de maatschappelijke acceptatie ervan onder druk komt te staan. En dat is dus waarom NFN zich sinds 2018 via de Nationale Toplessdag inzet om vrouwen bewust te maken van hun eigen vrije keuze. Laat de maatschappij je niet dicteren, maar kies zelf! Jouw lijf. Jouw keuze.”

Iedere borst is gelijkwaardig

NFN vindt het overigens ook erg belangrijk om te benadrukken dat álle borsten er bij horen. Klein, groot, appel- of peervormig, asymmetrisch, intact of aangedaan door een ziekte of operatie. Ieders borst mag het zonlicht zien.

Iedere zonnige dag is een toplessdag

Conclusie: kies zélf of je topless wil zonnen, dat recht heeft iedereen! Doe gezien het weer dit jaar vooral ook mee tijdens Nationale Toplessdag en steun ons initiatief door op 21 juni met de hashtag **#toplessdag** jouw gedachten over topless zonnen te delen. Een foto, filmpje of quote kunnen natuurlijk ook. Tag ook drie vriendinnen met wie je graag zonder topje zou gaan zonnen en *spread the word*. En ga lekker topless zonnen als je dat wilt. Dit kan natuurlijk op iedere zomerse dag. Meer info: blootgewoon.nl/toplessdag.

Kom bij de besloten Facebook-groep

Zon je graag topless en vind je het leuk om met anderen in contact te komen die dit ook doen of willen doen? [Sluit je aan bij de besloten Facebook-groep 'Zonnen zonder topje'](#) en inspireer elkaar. Deze groep is exclusief voor vrouwen die graag topless zonnen!

- Einde persbericht -

Noot voor de redactie, niet voor publicatie

De bijgevoegde afbeelding is aangekocht stockbeeld van Istock en mag rechtenvrij gebruikt worden bij berichtgeving over de Nationale Toplessdag. Check voor meer informatie over de Nationale Toplessdag op blootgewoon.nl/toplessdag en het bijgevoegde artikel uit magazine BlootGewoon!.

Mochten jullie ons citeren of ons persbericht overnemen, dan verzoeken wij dringend om de juiste officiële benaming van onze organisatie te hanteren. Die is *NFN Open & Bloot, de belangenbehartiger voor alle Nederlandse naaktrecreanten*. NFN is géén afkorting. Gelieve ons dus niet te benoemen als ‘Naturisten Federatie Nederland’, deze benaming hanteren wij al jaren niet meer.

Over NFN Open & Bloot

NFN Open & Bloot is dé belangenbehartiger voor naaktrecreatie in Nederland en zet zich in voor het behoud en de uitbreiding van locaties om naakt te recreëren, het vergroten van de maatschappelijke acceptatie van naaktrecreatie, en deelt kennis en informatie.

De Nationale Toplessdag is onderdeel van de multimediale campagne 'Voel je vrij, geef je bloot', die NFN Open & Bloot iedere zomer organiseert om te laten zien dat bloot recreëren heel diverse vormen kent en voor 2,5 miljoen Nederlanders de gewoonste zaak van de wereld is.

Contact voor meer informatie

Voor meer informatie zijn wij op de volgende manieren te bereiken:

E-mail: communicatie@nfn.nl

Mobiel voor pers: 06 – 21 91 190 6

Telefoon algemeen: 033 – 253 30 50 (maandag t/m donderdag van 9.30 tot 13.00 uur)