Maat- en stijladvies

Vind de perfecte pasvorm dankzij het juiste maat- en stijladvies!

Je bh moet perfect zitten. En vooral ook comfortabel zijn. Zonder insnijdende schouderbandjes, of cupnaden of cups die openstaan. Enkel zo komt je boezem werkelijk tot haar recht! Toch merken we dat vrouwen vaak problemen hebben om hun juiste maat te vinden. Meer nog, uit een studie is gebleken dat maar liefst 70% van alle vrouwen de verkeerde bh-maat koopt.  
  
**En wat met jou? Weet jij wat de juiste BH-maat voor je is?**  
  
Misschien heb je wel nog steeds diezelfde cupmaat en rugomvang van toen je 20 was (ook al is dit nog niet lang geleden), toch vorm je dan eerder de uitzondering op de regel. Het gemiddelde stel borsten is namelijk voortdurend in verandering: door zwangerschappen, anticonceptiemiddelen en hormonen, door een aangepast eetpatroon of gewoon omdat je een dagje ouder wordt.   
  
Zou je dus graag je BH-maat van het moment willen ontdekken? Wij zetten je op weg!

Onderstaande tabel zou je moeten helpen je BH- en slipmaat te bepalen. Je meet eenvoudigweg de omtrek onder de borst. Hierdoor weet je met welk getal jouw volledige BH-maat eindigt (70, 75, 80, 85, enz... opgelet: **de maten op deze website zijn EU maten**). Hierna meet je jouw omtrek op de borst ter hoogte van de tepel.

Heb je eerst bepaald dat jouw omtrek onder de borst bv. 83-87cm is = EU omtrekmaat 85, dan kijk je voor de cupmaat enkel in de kolom van 85. Was de gemeten omtrek op de borst bv. 104 cm, dan komt dit overeen met de rij "D cup". Jouw Europese BH-maat is dan D85. Informatief: om je Franse BH-maat te bekomen tel je 15 op bij de omtrekmaat = D100.

BH

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***1. Omtrek onder de borst (in cm) - omtrekmaat :*** | | | | | | | | | | | |
| EU Maat (zoals op de site) | **65** | **70** | **75** | **80** | **85** | **90** | **95** | **100** | **105** | **110** | **115** |
| FR Maat | **80** | **85** | **90** | **95** | **100** | **105** | **110** | **115** | **120** | **125** | **130** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| cm | 63-67 | 68-72 | 73-77 | 78-82 | 83-87 | 88-92 | 93-97 | 98-102 | 103-107 | 108-112 | 113-117 |
| ***2. Omtrek op de borst  (in cm) - cupmaat :*** | | | | | | | | | | | |
| **A CUP** | 77-79 | 82-84 | 87-89 | 92-94 | 97-99 | 102-104 | 107-109 | 112-114 | 117-119 | 122-124 | 127-129 |
| **B CUP** | 79-81 | 84-86 | 89-91 | 94-96 | 99-101 | 104-106 | 109-111 | 114-116 | 119-121 | 124-126 | 129-131 |
| **C CUP** | 81-83 | 86-88 | 91-93 | 96-98 | 101-103 | 106-108 | 111-113 | 116-118 | 121-123 | 126-128 | 131-133 |
| **D CUP** | 83-85 | 88-90 | 93-95 | 98-100 | 103-105 | 108-110 | 113-115 | 118-120 | 123-125 | 128-130 | 133-135 |
| **E CUP** | 85-87 | 90-92 | 95-97 | 100-102 | 105-107 | 110-112 | 115-117 | 120-122 | 125-127 | 130-132 | 135-137 |
| **F CUP** | 87-89 | 92-94 | 97-99 | 102-104 | 107-109 | 112-114 | 117-119 | 122-124 | 127-129 | 132-134 | 137-139 |
| **G CUP** | 89-91 | 94-96 | 99-101 | 104-106 | 109-111 | 114-116 | 119-121 | 124-126 | 129-131 | 134-136 | 139-141 |
| **H CUP** | 91-93 | 96-98 | 101-103 | 106-108 | 111-113 | 116-118 | 121-123 | 126-128 | 131-133 | 136-138 | 141-143 |
| **I CUP** | 93-95 | 98-100 | 103-105 | 108-110 | 113-115 | 118-120 | 123-125 | 128-130 | 133-135 | 138-140 | 143-145 |
| **J CUP** | 95-97 | 100-102 | 105-107 | 110-112 | 115-117 | 120-122 | 125-127 | 130-132 | 135-137 | 140-142 | 145-147 |

SLIPS

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| EU Maat | **36** | **38** | **40** | **42** | **44** | **46** | **48** | **50** | **52** | **54** |
| *1. Heupomtrek (in cm):* | 96 | 98 | 100 | 104 | 110 | 118 | 124 | 128 | 132 | 138 |
| *2. Taille-omtrek (in cm):* | 58-62 | 63-67 | 68-72 | 73-77 | 78-82 | 83-87 | 88-92 | 93-97 | 98-102 | 103-107 |

**MARIE JO vs. PRIMADONNA ?**

Je maat kan verschillen van merk tot merk en zelfs van snit tot snit. Ben je een trouwe PrimaDonna fan maar heb je je oog deze keer op een Marie Jo-BH laten vallen? Dan raden wij je aan om deze laatste één cupmaat groter te bestellen. (bv. PD C85, advies MJ: D85).

**DE 5 CHECKPOINTS**

Wie de perfecte BH(-maat) wil vinden, heeft daarvoor echter meer nodig dan alleen haar rugomtrek- en cupmaat. Je gaat best zelf nog eens na of je wel degelijk de juiste bh-maat draagt. Dit kan je snel doen aan de hand van deze vijf checkpoints

1. Je rugpand.

Dit is het belangrijkste deel van je bh: het maakt het verschil tussen naar beneden hangende borsten en mooi gelifte borsten. En we weten allemaal wat we verkiezen... 80% van de steun van je bh komt van het rugpand. Daarvoor moet het wel mooi strak zitten. Of dit zo is, kan je zelf makkelijk nagaan: het rugpand moet mooi horizontaal zitten op je rug, onder je schouderbladen. Als het in het midden van je rug omhoog kruipt, is je omtrekmaat te groot. Vooral geen schrik hebben om een omtrekmaat kleiner te gaan: het zal stevigheid geven.

*Wist je dat een rugpand dat voldoende steun geeft, niet minder dan 1,3 kg “kracht” uitoefent?*

2. De beugels

Het zijn beugels, geen dolken! Als je beugels prikken in je borst of onder je oksel, zit je bh niet zoals het hoort. Om te weten of je beugel mooi rond je borst gaat, kan je er aan de zijkant even op drukken. Als je die in je borstweefsel kan duwen, zit de beugel niet goed. De beugel moet op de ribben zitten. Vaak is een beugel te klein en dan moet je een cupmaat groter gaan. Maar weet ook dat niet elke bh eenzelfde soort beugel heeft. Sommige beugels – bijvoorbeeld in een vol model – komen hoger dan andere, in het midden en aan de zijkant van de borst. Als je borsten hebt die heel dicht bij elkaar staan of de afstand tussen je schouders en je borsten is klein, dan kan het aan te raden zijn om voor een bh-model te kiezen met beugels die wat lager komen, zoals een deep plunge.

*Wist je dat onze beugels hol zijn aan de binnenkant en bol aan de buitenkant. Hierdoor zijn ze flexibel genoeg om zich rond de borst te plaatsen en zullen ze niet irriteren.*

3. Het middenstuk.

Dit is het stuk vooraan tussen de twee cups. Net zoals het rugpand zorgt het voor heel wat steun. Het moet plat tegen je borstbeen zitten. Als je er een vinger onder kan steken of het kantelt naar buiten, zit je bh niet goed. Probeer dan een andere maat of een ander model.

*Wist je dat speciaal voor dit stuk een heel sterk materiaal wordt gekozen dat niet elastisch is? Dit is om zeker te zijn dat het voldoende steun geeft.*

4. De schouderbandjes.

Je schouderbandjes zijn er niet om je borsten te liften, daarvoor dient het rugpand. Het heeft dus echt geen zin om ze heel strak aan te spannen. Je schouderbandjes zijn er om je bh op z’n plaats te houden. Al bij al zorgen ze voor zowat 10% van de steun. Als je bh goed zit, kan je er nog makkelijk twee vingers ondersteken. Sommige vrouwen dragen in hun schouders de sporen van te strakke schouderbandjes, laat het niet zover komen. Het is echt niet nodig.

*Wist je dat schouderbandjes, net zoals de rode zolen van de alombekende Louboutins, een echte signatuur kunnen zijn? Echte lingerielovers herkennen ze van mijlenver.*

5. De cups.

We hebben van Moeder Natuur twee borsten gekregen, geen vier! Dus nee, als er bovenaan de cup of aan de zijkant borstweefsel uitpuilt, is je cup echt te klein. Denk eraan: het is niet de letter die telt, maar het effect. Omgekeerd, als je bovenaan je bh niet helemaal vult, is je cupmaat wellicht te groot. Als de bovenkant voor je borst niet zo vol is, kan een andere snit je ook helpen.