



Voor jou wil ik de allerbeste mama zijn

Met veel vaart en humor neemt Anne-marie van Heijningen haar eigen moederschap onder de loep. Ze vertelt over de goede voornemens die ze elke week weer vol optimisme maakt, over de doodsangsten die ze uitstaat terwijl ze met haar kinderen door het drukke verkeer fietst en hoe het gedrag van diezelfde kinderen ertoe leidt dat ze een voorstander van gearrangeerde huwelijken wordt. Het bijzondere aan dit boek is de eerlijkheid en kwetsbaarheid.

Auteur Annemarie van Heijningen | ISBN 978 90 239 2096 0
Prijs €12,90 | Uitgeverij Boekencentrum



Family Survival Planner

Weer even humoristisch en vrolijk als de voorgaande. Zo heeft iedereen het hele jaar overzicht over de gezamenlijke agenda's. Multitask-moms Rinske en Toni hebben weer hun leukste tijdsbesparende tips verzameld. En als altijd telt deze muurkalender 5 bonusmaanden, zodat het back-to-school-moment gevierd kan worden met de nieuwe survival planner. Met 100 euro aan kortingsbonnen

Auteur Rinske Koelewijn en Toni Westenberg | Ill. Nanja Toebak
ISBN 978 90 722 1957 2 | Prijs € 18,50 | Uitgever Theoris



Het grote voorleesboek voor peuters

Met dit boek zit je nooit meer verlegen om een verhaaltje. Het bevat een prachtige, nieuwe selectie uit de Kimio peuterboeken: 240 pagina's verhaaltjes en versjes, ingedeeld op leeftijd en onderwerp, over alles wat je peuter bezighoudt. Met verse helden zoals Puk en Bikkel en oude bekenden zoals de drie haasjes en Tijn. Uren voorleesplezier gegarandeerd!
Voor kinderen van 1 tot 5 jaar

Auteur Diverse | ISBN 978 90 564 7747 9
Prijs € 24,95 | Uitgever Mercis Publishing - Kimio



Koken met de kinderkok

De afgelopen maanden doorkruiste de Kinderkok met zijn team heel Vlaanderen om in de scholen zelfs de allerkleinsten de liefde voor het koken bij te brengen. Intussen zijn alle receptjes gebundeld in een echt doeboek. Alle gerechtes zijn op zo'n manier uitgelegd dat de kinderen er zelf makkelijk mee aan de slag kunnen. En de stap-voor-stapfoto's maken het nog eenvoudiger. Met dit handige boek wordt het een feest om samen met je kind te koken!

Auteur Jeroen van Alphen | Fotografie Frank Croes
ISBN 978 90 022 4048 5 | Prijs € 14,95

Hoe word je een miltf? [in twee stappen]



TEKST: RENEE SALOMÉ

Moeder worden is misschien wel het meest vrouwelijke dat je kunt doen. Puur biologisch gezien is een vrouwenlichaam 'gemaakt' om te baren en te zogen. Wel jammer voor papa dat nou juist de leukste onderdelen van je lichaam even uitgeleend zijn. Maar dat is slechts tijdelijk. Voordat je 'zullen we weer?!' kunt zeggen, ben je weer sexy als ever. Toch? >



Dikke kans dat je je na de bevalling voelde alsof je door een trein bent overreden. Waarschijnlijk ben je wat, misschien zelfs veel, aangekomen en dan komt er ook nog melk uit je borsten. Oké, je ziet er niet op je best uit en je voelt je niet bepaald sexy, maar wat zou het allemaal? Je hebt net het mooiste baby'tje ter wereld gebaard en je hebt nauwelijks oog voor een ander, en dus ook niet voor je man. Het zij je vergeven; je bent net moeder geworden!

Je krijgt steeds vaker klachten over een chronisch gebrek aan aandacht en niet onthaarde benen.

Milf in de film

Jongemannen die ten prooi vallen aan een wellustige moeder, het is haast een genre op zich. En niet alleen in pornofilms.

In *The Graduate* (1967) wordt Benjamin Braddock verleid door Mrs. Robinson, de vrouw van zijn vaders zakenpartner. Om het allemaal nog gecompliceerder te maken wordt hij verliefd op haar dochter.

In *Class* (1983) krijgt Jonathan een relatie met een oudere vrouw, die de moeder blijkt te zijn van zijn vriend en studiegenoot Skip.

In *American Pie* (1999) sluiten vier vrienden een pact om hun maagdelijkheid te verliezen tijdens prom night. De moeder van een van hen is de MILF die de term nieuw leven inblies.

In *Milf* (2010) ontdekken een paar sukkelige vrienden, die geen aansluiting kunnen vinden bij meisjes van hun eigen leeftijd, de geneugten van de MILF.

Maar dan, maanden later, ben je nog steeds moeder. En dat is geweldig, maar stiekem wil je ook wel weer een beetje 'jezelf' zijn. En trouwens, je krijgt ook vaker klachten over een chronisch gebrek aan aandacht en niet onthaarde benen. Als er dan ook niet meer door bouwvakkers naar je gefloten wordt weet je het zeker: nu ben je een moeke. Is dat erg? Nee, natuurlijk niet! Dat wil zeggen, zolang jij je daar prettig bij voelt. (En, niet geheel onbelangrijk, je gezin ook.) Er is helemaal niks mis met een moeke, behalve dat een al te moederlijke vrouw weinig aantrekkelijk lijkt te zijn voor mannen. En daar is, als gezegd, helemaal niets mis mee. Maar het is natuurlijk wel een beetje jammer.

De meest sexy mama van Nederland

Er is iets interessants aan de hand met aantrekkelijke moeders. Namelijk dat het als een aparte categorie wordt benoemd; je hebt aantrekkelijke vrouwen en je hebt aantrekkelijke moeders. Dat roept de vraag op of moeders wel begeerlijk kunnen en mogen zijn. Dat ze het kunnen zijn bewijzen er velen. Dat ze het mogen zijn is een tweede... Gelukkig is er tegenwoordig een term in omloop die aantrekkelijke moeders beschrijft: MILF. Het acroniem staat voor Mother I'd Like to Fuck (in de feministische literatuur wordt het laatste woord overigens vervangen door het beschaafdere Fornicate (with)). De herkomst van deze benaming is onbekend, maar de term is gangbaar geworden sinds het gebruik ervan in de hilarische film *American Pie* (1999). In deze film besluiten vier jongens hun maagdelijkheid te verliezen tijdens hun prom night, het afsluitingsbal van hun middelbare schoolperiode. Dat gaat natuurlijke niet zonder slag of stoot (...), hetgeen allerlei genante situaties oplevert. Een van de vrienden heeft zijn oog laten vallen op Stifiers' mom, de MILF in kwestie. Het kost hem niet eens bijzonder veel moeite deze MILF te versieren; een goede whisky, dito conversatie en een pooltafel doen hun werk. Inmiddels is MILF een behoorlijk ingeburgerd begrip, hoewel een rondje googelen vooral veel 'stoute' moeders oplevert, vaak in combinatie met 'mature porn'. Zouden we dan met GILF's te maken hebben? Waarbij die G natuurlijk voor grandmother staat!

Om maar aan te geven hoe ingeburgerd deze term ook in Nederland is: sinds enkele jaren organiseert Radio 538 de MILF van het jaar verkiezing. Dit jaar is-ie gewonnen door Doutzen Kroes, toch echt geen pornstar. Vorig jaar ging de bokaal naar Fajah Lourens. Haar reactie? 'Wow, dit betekent écht iets voor me! Ik ben gewoon de meest sexy mama van Nederland!'

Hoe hoort een moeder eruit te zien?

Het leuke van de reactie van Fajah Lourens is dat ze zo op haar gemak lijkt met haar moederschap in combinatie met haar sexy uiterlijk. Want 'we' lijken een beeld te hebben van hoe een moeder hoort te zijn en hoe ze eruit hoort te zien. Een moeder hoort zich vooral om haar kroost te bekommeren, en dat betekent boterhammen smeren, pleisters plakken, veters strikken en billen veggen. Een oude spijkerbroek, platte schoenen en het haar in een paardenstaart is daarbij wel zo praktisch. Ze mag heus van seks houden (we weten best dat haar kind niet uit de kool komt), maar je kunt je afvragen of ze daar de puf nog voor heeft, na de hele dag neuzen snuiten en omgestoten bekers appelsap opdweilen.

De liefdevolle, zichzelf verwaarlozende moeke staat in schril contrast met de seksbeluste MILF, die tijd weet vrij te maken voor het nastreven van haar seksuele begeerten. Ja, deze laatste dame houdt de gemoederen behoorlijk verhit. En niet alleen de gemoederen. Het schijnen vooral de vriendjes van haar zoon te zijn bij wie de vlam in de pan slaat. Tenminste, als je naar de hit Stacy's Mom luistert, van de band Fountains of Wayne.

'Stacy's mom has got it goin' on. She's all I want and I've waited for so long. Stacy, can't you see you're just not the girl for me. I know it might be wrong but I'm in love with Stacy's mom.'

Dat je met je fikken van zijn moeder af moet blijven weet NOFX weer mooi te formuleren in Please stop fucking my mom: 'What the fuck are you doing? Don't you know right from wrong? I didn't care you fucked my sister. But please stop stickin' it in my mom.'

Het is allemaal niet zo chique verwoord, maar de MILF wordt ook niet beschouwd als zodanig. Tegelijkertijd lijkt de term een geuzennaam te worden. De huidige moeder is er trots op een MILF te worden genoemd. Kijk maar naar Fajah en haar uitverkiezing. Goed nieuws dus: moeders willen, kunnen en mogen sexy zijn!

Een dikke kont, kleine borsten, een flubberbuik of platvoeten? We hebben allemaal wel wat, en het vormt geen enkel beletsel voor een sexy uiterlijk!

Veel water drinken

Zo, dat is vastgesteld. Maar wat nu? Hoe krijgen we dat in godsnaam voor elkaar? Misschien kunnen we leren van de sexy moeders uit Hollywood. Demi Moore bijvoorbeeld, is met haar 50 jaar en drie (bijna) volwassen dochters nog immer zeer begeerlijk. Zij doet er dan ook alles aan om er uit te blijven zien als een jonge blom. Al is het maar om haar zestien jaar jongere echtgenoot te behouden. Naast een streng dieet- en slaapregime – en natuurlijk veel water drinken! – schijnt ze voor een slordige 200.000 dollar aan zichzelf te hebben laten verbouwen. >

Weg met de poeke!

Waarom is er geen term voor mannelijke moekes?! Want laten we eerlijk zijn, de gemiddelde gesettelde vader gaat zichtbaar ook niet wekelijks naar de sportschool. En ook hij heeft stoppels en een snor. Het is dan ook niet zo leuk om opmerkingen te krijgen over de hoeveelheid paprikachips die je naar binnenwerkt (of hoe je ruikt in combinatie met dat biertje erbij) en de gaten in je sokken als je weet dat hij er evenmin iets aan gelegen is om jou nog te bekoren. Iemand moet de sleur doorbreken. Jij maar weer. Sleur je poeke van de bank en zet uit die tv!





Een MILF of een moeke?

Heb je altijd een hele schare kinderen aan je kont hangen, of aanbidders? Loop je om of er juist doelgericht op af als je een bouwput ziet? Zijn je wallen groter dan je décolleté? Doe de test en ontdek of je een MILF of een moeke bent.



Puntentelling: 1) a.2, b.3, c.1 2) a.1, b.3, c.2 3) a.3, b.1, c.2 4) a.3, b.1, c.2 5) a.2, b.1, c.3 6) a.2, b.3, c.1 7) a.3, b.2, c.1 8) a.1, b.3, c.2 9) a.3, b.1, c.3 10) a.3, b.1, c.2

0 - 10 punten: Jij ben een übermoeke. Iedereen vind jouw koekjes lekker, maar daar houdt het ook mee op. Omarm je vrouwelijkheid eens, daar word je echt geen slechtere moeder van. En maak wat tijd voor jezelf vrij, je verdient het!

10-20 punten: Jij bent duidelijk wat ingedut, en dat snappen we best. Het moederschap is nu eenmaal vermoeiend. Maar verruil je gympen eens voor kekke hakjes, doe wat lippenstift op regel een oppas. Wedden dat je je binnen een uur weer herinnert hoe een lekker brokje je destijds aan de haak hebt geslagen?

20-30 punten: Jij bent een echte MILF! Altijd tot in de puntjes verzorgd en barstend van de levenslust. Je bent de natte droom van alle vriendjes van je zoon (en hun vaders). Maar pas op MILF, vergeet het thuisfront niet.

1. Wanneer ben je voor het laatst naar de kapper geweest?

- a. Pfoe, dat was zeker wel een half jaar geleden, ben ik bang.
- b. Gisteren nog, ik ga wekelijks.
- c. Ik ga nooit naar de kapper, ik laat mijn dochter van 9 het altijd bijpunten.

2. Word je nog wel eens nagefloten door bouwvakkers?

- a. Nee zeg! De enige van wie ik aandacht krijg zijn mijn kinderen.
- b. Natuurlijk! (En daar geniet ik heimelijk van.)
- c. Meestal niet, want ik heb de kinderen vaak bij me.

3. Zeg eens eerlijk, komt het er nog wel eens van?

- a. Jazeker! Dat ik mezelf zo goed verzorg blijft niet onopgemerkt...
- b. Nee, maar dat komt wel weer als de kinderen het huis uit zijn.
- c. Eerlijk hè... zucht...

4. Je krijgt 100 euro om te verbrassen. Wat koop je?

- a. Een sexy lingersetje natuurlijk!
- b. Nou, ik zag hele mooie laarsjes staan voor mijn zootje...
- c. Dan gaan we met het hele gezin een dagje naar de Efteling.

5. Op welke beroemde moeder lijkt jij het meest?

- a. Jennifer Garner. Overdag in spijkerbroek, 's avond full glamour.
- b. Op geen enkele; gewone huismoeders worden immers niet beroemd
- c. Katie Price, aka Jordan. Net zo lekker, net zo (ge)wild.

6. Aan welke sport doe je?

- a. Ik ga wekelijks naar de fitnessclub om een beetje fit te blijven.
- b. Mij zul je niet in de sportclub zien, ik beweeg al genoeg...
- c. Geen enkele. Ik ben wel vaak langs de lijn te vinden bij de kinderen.

7. Je wilt een weekendje weg. Wat zijn je plannen?

- a. Lekker feesten op Ibiza met een paar vriendinnen.
- b. Met een groep vrienden en al onze kinderen naar Center Parcs.
- c. De kinderen willen al heel lang naar Plopsaland, daar gaan we naartoe.

8. Wat is je favoriete kledingstijl?

- a. Geen, het interesseert me gewoon niet zo hoe ik eruit zie, als het maar lekker zit en enigszins schoon is.
- b. Supervrouwelijk: jurken en rokjes, glitter en glamour, liever strak dan wijd. En natuurlijke hoge hakken!
- c. Lekker praktisch: spijkerbroek, t-shirt, gympies.

9. Op welke feestdag verheug jij je het meest?

- a. Oud en nieuw: in mijn mooiste kleren aan de champagne en flirten maar!
- b. Sinterklaas: de kinderen genieten erg van alle cadeautjes die ze krijgen!
- c. Kerst: gezellig met de hele familie aan de goed gedekte tafel!

10. Je bent bijna jarig. Wat staat er op je verlanglijstje?

- a. Een paar killer heels van Manolo Blahnik. (Een meisje mag toch droemen?)
- b. Een paar nieuwe kaplaarzen. (De schoohtuintjes zijn zo zompig.)
- c. Een digitale camera. (De oude is stuk.)

Ook Madonna, 53 jaar jong, lijkt haar strijd met de zwaarte kracht te winnen. Vier kinderen heeft ze, en een vriendje van 24. Zou dat haar geheim zijn? Angelina Jolie (36 lentes) heeft het maar druk met haar filantropische werken. En dan ook nog daarnaast een acteer carrière en zes kinderen. Toch ziet ze er altijd zeer appetijtelijk uit. Hoe ze dat doet? Ieder kind heeft een eigen nanny... Ook voor Nadya Suleman, beter bekend als Octomom, de bijnaam die zij kreeg dankzij de geboorte van haar achtling, is tijd schaars. Met 14 kinderen heeft zij overdag weinig tijd voor zichzelf. Maar er is altijd nog de nacht! Die gebruikt Octo niet voor zoiets trivials als slapen. Als een echte Californische kun je haar in het holst van de nacht in de sportschool vinden. Hoe denk je anders dat ze zo strak blijft? Ergo, het hebben van kinderen (en geef maar toe, je hebt er minder dan 14) vormt geen enkel excuus voor je afwezigheid in de gymzaal. Betekent dit nu dat je je slaap moet opgeven, een jonge minnaar nemen en een fortuin uitgeven aan de plastisch chirurg en een heleboel kindermisjes? Welnee! Het geheim van een sexy moeder is simpel. Voel je je goed, dan zie je er goed uit! En nu we de boel toch aan het simplificeren zijn: waarom zou je je uitsloven voor alle mannen? Er is er waarschijnlijk maar één die er echt toe doet, toch?

< Test hiernaast of jij een echte MILF bent!

Kilo's en de sportschool

Het is natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan: je goed voelen. En inderdaad, je moet er wel wat voor doen. Het goede nieuws is dat je niet eerst langs de diëtist en de sportschool hoeft om je aantrekkelijk en sexy te voelen. (Maar het mag natuurlijk wel.) Trinny Woodall en Susannah Constantine hebben het goed begrepen. Deze Britse stijlgoeroes hebben een missie. En een heleboel boeken en tv-series om die missie uit te dragen. Alle vrouwen kunnen er fantastisch uitzien, menen zij. Als zij zich maar aan hun 'regels' houden. Hun uitgangspunt is dat alle vrouwen een bepaald lichaamstype hebben, waar bepaalde kledingstukken bij passen. Wanneer je weet welke van de twaalf lichaamstypen de jouwe is (de vaas bijvoorbeeld, of de cello of de baksteen), weet je precies welke kledingstukken je aan moet trekken om er op je voordeligst uit te zien. Kortom, weet wat je staat (maar ook: wat niet!). Een dikke kont, kleine borsten, een flubberbuik of platvoeten? We hebben allemaal wel wat, en het vormt geen enkel beletsel voor een sexy uiterlijk! Ook Nederland is al in de ban van deze relatieredders. Trinny & Susannah: Missie Holland, uitgezonden op RTL4, heeft inmiddels twee series gekend.

Nu je goed gekleed bent en je al wat sexier voelt ben je nog maar één trede verwijderd van je doel: een MILF worden (of op zijn minst een yummy mummy, het Britse equivalent van een MILF zonder de expliciete seksuele betekenis). Een aantrekkelijke vrouw zit niet alleen lekker in haar vel, maar heeft ook aandacht voor haar man (dat heeft hij vast al meerdere malen al dan niet subtiel laten doorscheremen). Mannen verlangen terug naar hun oude vriendin, die van voor ze moeder was. De vriendin die alle tijd had om naar verhalen over het werk te luisteren, het nooit beu was te zeggen hoe knap het van hem is dat hij een modelvliegtuigje heeft gebouwd zonder lijnresten en speciaal voor hem in weer en wind naar dat ene winkeltje fietst om die lekkere exotische koffie te kopen waar hij zo van houdt. Slaag je erin hem dat gevoel van bemind worden terug te geven, dan kan het niet anders dan dat hij je de opper-MILF vindt! Twijfel je zelf nog? Doe dan de test hiernaast om te bezien of je al een echte MILF mag worden genoemd. <

He Tiger!

"He tiger!" Er komt een dag in ieder meisjesleven waarop ze voor het eerst wordt nagefloten door een bouwvakker. En een waarop dat voor het laatst is... Hoezo niet meer roepen en fluiten?! Wat is er mis met haar? "Je ziet wel wanneer een vrouw begint af te takelen", meent Martijn. Hij heeft een arbowebbedrijf. Fluiten doet hij niet (dat vindt hij kansloos), 90% van zijn collega's echter wel. "Alleen als ik echt een heel lekker wijf zie roep ik wel naar d'r." Soms hebben ze het gewoon te druk om te fluiten, of komt er te weinig vrouwelijk schoon langs. Wat dat is? "Blond, goed verzorgd, beetje slank, dan fluiten we wel. Sommigen fluiten trouwens naar alles wat loopt. Leeftijd? Tussen 18 en 45 denk ik. Hoewel, dit is misschien erg, maar tegenwoordig zie je meisjes van 16 al heel lekker worden. Vanaf ongeveer 45 kan echt niet meer. Hoewel je natuurlijk wel uitzonderingen hebt." De reacties van de vrouwen zijn overwegend positief. "Oudere vrouwen vinden het interessant om aandacht te krijgen. Sommigen worden er echt geil van. En heel soms leer je er eentje heel goed kennen..."