

fitte folle

no nonsense  
geen taboes

alles wat we vandaag als meisjes  
moeten weten (of toch bijna)



## GIJ ZULT UW LIJF KENNEN 12

- 17 Don't hate - menstruate
- 40 #MASTURBAE
- 54 The V-word
- 58 Miss Boobilicious

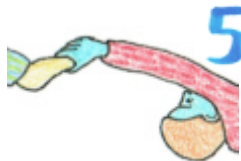
## 66 GIJ ZULT UZELF GRAAG ZIEN

- Bubble butts & stokkenbeentjes 73
- Body hair 84
- Make-up 91
- Huidskleur en etniciteit 101
- Je eigen beste vriendin worden 112



## GIJ ZULT UW GRENZEN VERLEGGEN 120

## 140 GIJ ZULT MET UW KOP TEGEN DE MUUR LOPEN



## GIJ ZULT TOLERANT ZIJN 150



## GIJ ZULT IN ACTIE SCHIETEN 162

- 166 GSA: Gay Straight Alliance
- 173 GIRLPOWER leeslijst
- 180 Join the (book)club
- 186 Beat the bully
- 190 Don't be an asshole

## 194 GIJ ZULT ELKAAR NAAR BOVEN TREKKEN



## GIJ ZULT LIEFHEBBEN 210

- 215 Jij bent de belangrijkste relatie die je ooit zal hebben
- 220 Je bent niet raar
- 223 Liefde is liefde
- 229 Maar wat als het toch foutloopt?

## 234 GIJ ZULT GENIETEN

- Let's talk about sex, ba-by! 237
- Sekstijger in een mensenlijf 244



## GIJ ZULT ZIJN WIE GE ZIJT 260

- 264 Leer jezelf goed kennen
- 267 Wees eerlijk met jezelf
- 271 Find your tribe
- 274 #keepitreal op sociale media

- wie zijn wij? 282
- een dikke merci 284



# O

Je komt uit je moeders vagina (sorry) zonder landkaart, kompas of gebruiksaanwijzing. En zolang je klein bent, is je bestaan best wel onbezorgd. Iedereen vindt je schattig, en je dagen zijn een aaneenrijging van spelen en eten en veel te vroeg naar bed moeten. Liefde is simpel, want je kiest gewoon dat ene joch uit het vijfde dat altijd dinokoeken meekrijgt naar school.

Maar dan word je een jaar of twaalf en zetten de hormonen plots hun tanden in je lijf. Je hele lichaam rekt uit, zet uit en krijgt een zacht pelsje, van je perziksnorretje tot die drie haartjes op je grote teen en alles ertussen. Je deelt je klaslokaal en dus het grootste deel van je tijd met andere bakvissen die ook hun weg proberen te vinden. Je wordt misschien voor de eerste keer verliefd en begint iets met iemand dat dieper gaat dan dinokoeken, wat uiteindelijk weleens tot seks durft te leiden. Met andere woorden: in recordtempo groei je uit van een kind tot een vrouw die haar eigen boontjes dopt.

Maar alsof dat allemaal nog niet moeilijk genoeg is, hoor je dat te doen in een maatschappij die aan meisjes haast onhaalbaar veel eisen stelt. Je hebt best niet te veel vet op je botten of noten op je zang. Het liefst ben je lief en lach je vriendelijk naar de mannen op straat die het vragen, schipper je ergens tussen 'hoer' en 'non', en hou je van jezelf maar toch niet te veel.

Het is bullshit, maar die bullshit komt wel overal terug. Op televisie, in reclames, in pijnlijke mopjes, en zelfs in media die voor jou bedoeld is.

In meisjesmagazines lees je hoe je zo snel mogelijk je winterkilootjes verliest, en welke sekspositie het best geschikt is om die 'foutjes' te verdoezelen. Hoe je een (mannelijk) lief strikt en hoe je die tevreden kan houden. Welke celebrity je soulmate is, en met wie die op dit moment aan het daten is. Op de cover prijkt haast zonder uitzondering een blank meisje met maatje 36 waarvan elke zogezegde imperfectie genadeloos digitaal weggeveegd is. Het is fijn om op een luie zondag, in de zetel hangend als een dikkedekentjesburrito, je brein resoluut af te zetten en door zo'n onzin



te bladeren. Maar als dat het enige is dat voor meisjes in de aanbieding is, ja, dan is er wél een probleem.

Fille Folle wil het anders doen. We willen dieper graven. We willen jonge meisjes de inhoud geven die ze verdienen, en we willen ervoor zorgen dat élk meisje zich bij ons thuis voelt. Bruine meisjes, blanke meisjes, zwarte meisjes, dunne meisjes, dikke meisjes, meisjes die op jongens vallen of op andere meisjes, transgender meisjes of zij die eigenlijk niet zo van hokjes houden, meisjes met een hoofddoek of met een korte

rok, meisjesachtige meisjes of meisjes die  
gruwelen van roze, meisjes die religieus zijn  
en zij die in niets geloven en alle andere  
soorten meisjes. We geloven dat er magische  
dingen kunnen gebeuren als al die soorten  
meisjes de handen in elkaar slaan.

En daarom zijn we al een dik jaar Fille Folle.  
We zijn een onlinemagazine en wekelijkse  
nieuwsbrief die alle taboes doorbreekt, en  
waar je je het liefst **NU** voor gaat inschrijven.  
Een warme, inclusieve sisterhood die ervan  
overtuigd is dat meisjes de wereld kunnen  
runnen.

En nu dus ook een boek. Dit boek, dat je in  
10 geboden door je puberteit loodst.

Happy reading!

[www.fillefollemagazine.com](http://www.fillefollemagazine.com)

En natuurlijk hebben we ook Instagram  
en Facebook: @fillefollemagazine

