

LEESFRAGMENT

JEROEN BIEGSTRATEN

ROB VAN DRUNEN

PIETER SCHOP

HET

IS

BEKEND VAN
**MANNEN
KRACHT**

TIJD

MAN

**OM DE VRAAG TE STELLEN:
WAT VOOR MAN WIL IK ZIJN?**

Altamira 2021

© 2021 Jeroen Biegstraaten, Rob van Drunen, Pieter Schop

© 2021 Uitgeverij Altamira, Haarlem

(e-mail: info@gottmer.nl)

Uitgeverij Altamira maakt deel uit van de Gottmer Uitgevers Groep BV

Vormgeving binnenwerk: Studio Nico Swanink

Vormgeving omslag: Dog and Pony

Auteursfoto © Unmaskphotography

ISBN 978 94 013 0476 4

ISBN 978 94 013 0485 6 (e-book)

NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

mannenkracht.nl

altamira.nl

Het is tijd man is vanaf 6 januari 2021 verkrijgbaar.

Je leeft maar heel kort, maar een enkele keer

En als je straks anders wilt, kun je niet meer

Mens durf te leven

Vraag niet elke dag van je korte bestaan:

Hoe hebben m'n pa en m'n grootpa gedaan?

Hoe doet er m'n neef en hoe doet er m'n vrind?

En wie weet, hoe of dat nou m'n buurman weer vindt?

En - wat heeft het fatsoen voorgeschreven?

Mens, durf te leven!

Couplet uit 'Mens durf te leven',
prachtig vertolkt door Ramses Shaffy in 1967.
Het origineel is geschreven door Dirk Witte in 1917.

OPGEDRAGEN AAN

Door Jeroen: **Eldra Jackson III / 'Vegas'**

De man die mijn hart stal toen ik hem zag in de documentaire *The Work* en definitief mijn inspiratie werd toen ik bij hem een training volgde in San Francisco. De man die achter tralies zijn liefde terugvond en zichzelf uit zo'n donker moeras omhoog had getrokken dat ik niet om hem heen kon. De man die me voor het eerst de vraag stelde waar ik in al mijn lastige momenten steun uit haal – en die zo centraal is komen te staan in dit boek. Die me inspireert om te werken aan hetzelfde doel. *Because this shit is real.*

Door Rob: **Mijn zoon, Lux Neo Pedro**

Lux betekent Licht. Neo betekent Nieuw. En Pedro verwijst naar de mannenlijn, met mijn vader Peter en opa Piet. In het Spaans, om daarmee ook de (onbekende) Colombiaanse mannenlijn van mijn vriendin te eren. Vrij vertaald betekent zijn naam: 'nieuw licht op de mannenlijn, in ere van wat is geweest'. Dit boek is voor jou, Lux, omdat je me iedere dag opnieuw tot in het diepst van mijn ziel uitnodigt om de man te zijn die ik wil zijn. Opdat je jouw eigen licht mag laten schijnen.

Door Pieter: **Alle mannen die schouder aan schouder met ons lopen**

Zij die het belang van het (mannen)werk zien en er net als wij voor kiezen om mannen te ondersteunen op hun pad. Zij die andere mannen een helpende hand toereiken. Zij die de man laten voelen dat hij nooit de enige is. En hem stimuleren en motiveren om het beste in zichzelf naar boven te laten komen. En hiermee een voorbeeld en inspiratiebron voor mij zijn. Op weg naar een liefdevolle, harmonieuze wereld die ecologisch, economisch en sociaal in balans is. Mannen, dank dat jullie er zijn.

INHOUD

Voorwoord door Giel Beelen	9
Wie zegt dat?	13
DEEL 1: WELCOME TO THE JUNGLE	
H1. Waar ben je beland?	19
H2. Laat de shit het begin zijn	25
DEEL 2: INTO THE WILD	
H3. Tussen de lakens	
3.1 Klaarkomen of knuffelen?	42
3.2 Harde pik of slappe zak?	50
3.3 Monogamie of nie?	60
H4. Onder ogen	
4.1 Sixpack of sixpack?	69
4.2 My way or the highway?	77
4.3 Held of toch nieuwe sokken?	84
4.4 Samen Hokken of je eigen space?	92
4.5 Over de streep of tussen de lijntjes?	100
H5. Werk aan de winkel	
5.1 Gevoel of verstand?	109
5.2 Gezin of carrière op 1?	116
5.3 Je geld of je leven?	124
5.4 Missie of mislukkeling?	132
H6. Papa	
6.1 Gouwe vent of heb ik 'm wel gekend?	144
6.2 Yeah baby of well maybe?	153

H7. Ik kan het (niet) alleen	161
DEEL 3: OUT IN THE OPEN	
H8. Op een kantelpunt	171
H9. Vier je vuur	180
Gereedschap	194
Dankwoord	215
Noten	220
Suggesties	223



VOORWOORD

De radio is altijd mijn droom geweest. Maar toen die passie een paar jaar geleden afnam, werd ik in één klap heel onzeker. Wie zou ik zijn als ik mijn droom losliet? Een tijdlang spookte alleen maar die superhit van Doe Maar door mijn hoofd: 'Is dit alles?' En niet alleen mijn werk wiebelde. Ook mijn relatie wankelde. Dus greep ik terug op de remedie die ik jaren geleden na het verlies van mijn vader en zus had gevonden: blowen. Van al dat blowen kreeg ik vreetkicks, en toen ik mezelf voor het eerst van mijn leven op beeld terugzag met, jawel, een buikje, voelde ik me ineens geen man meer. Ik dacht: dit ga ik niet laten gebeuren, hier moet ik wat aan doen. Want zoals je in dit boek zult leren: de shit is het begin.

Dus ging ik naar de sportschool. Ik ging er – typisch Giel – helemaal voor en voelde me al snel een stuk beter. En dat kwam niet alleen door mijn sixpack. Ik realiseerde me iets wat eigenlijk heel logisch is: als je iets traint, wordt dat beter, groter, sterker. En dat geldt dus ook voor je vermogens en kwaliteiten. Je positiviteit, je dankbaarheid, je wilskracht, je intuïtie. Ik smeed al een tijdje met kilo's ijzer, maar ging nu ook kilo's boeken verslinden. Alles om antwoord te krijgen op de vraag: 'Hoe kun je het optimale uit het leven halen?'

Mijn *road to meaning* ging ik – net als mijn *road to sixpack* – delen via social media. En zo begon ik de podcast Kukurū. Ik koos deze naam, omdat die precies zegt wat ik wil uitdragen: je hebt geen andere goeroe nodig dan jezelf, en een paar mensen die je de goede handvatten geven. Wie je echt bent, zit al in je: in je instinct, in je kloten, in je hart en in je ziel – hoe jij het ook wilt noemen. Dat is allemaal Kukurū! In sommige talen betekent het trouwens 'kort en krachtig', en dat beviel me ook wel. Ter verduidelijking: ik heb het niet over de

platte varianten van alle zelfhulpboeken die je alleen maar vertellen over geluk of succes, want waarom zou je niet verdrietig mogen zijn? Daarom is Kuku er niet om je beter te voelen, maar om beter te worden *in* voelen.

Heel eerlijk vond ik het in het begin eng om de gesprekken te delen. Ik had al een hele reeks met bekende gasten op de plank liggen. Die begonnen op een gegeven moment ook te vragen of het nog online kwam. Ik was gewoon bang. Wat zouden mensen ervan vinden? Maar op een gegeven moment deed ik het toch gewoon, en wat leverde dat veel op. De reacties waren hartverwarmend en ongekend intens. En ik ontmoette de leukste en mooiste mensen. Zo belandde ik in 2019 in mijn zoektocht voor mezelf en mijn podcast, moedergiel alleen op het Happinez Festival - ik schaam me nu nergens meer voor ;-). En ja, daar waren voornamelijk vrouwen. Maar er stond zowaar iets voor mannen op het programma. Een tikkeltje schuchter ging ik naar deze workshop. Daar ontmoette ik de mannen van Mannenkracht, de makers van dit boek. Dit was een meer dan aangename kennismaking.

We deden een sessie over de band met je vader. Tot op de dag van vandaag heb ik daar echt heel veel aan. Het raakte me diep om live met een stel vreemde mannen in nog geen anderhalf uur eerlijk en gevoelig te kunnen zijn. De kracht daarvan lees je ook terug in dit boek. In het boek staan ook oefeningen, waarvan sommige best confronterend kunnen zijn. Maar daar zeg ik verder niets over, een voorwoord moet je natuurlijk in de eerste plaats lekker maken, haha. Afijn, je komt er zelf wel achter. Het is vooral fijn om te lezen dat je als man echt wel goed genoeg bent. Het boek staat vol met dingen die zeer herkenbaar zijn. En ik maar denken dat ik de enige was! Ik wil je daarom echt feliciteren dat je dit nu leest.

Nou ben ik een nerd, en daar bedient dit boek me ook in. Jeroen, Rob en Pieter hebben een hoop (wetenschappelijke) boeken uitgeplozen en daar de essentie voor je uitgehaald. Als je meer verdieping wilt over een onderwerp kun je aan de hand van de bronvermelding altijd nog dieper gaan. Ik licht er een onderwerp uit: seks. Wie me al een

tijdje volgt, weet dat dit onderwerp me fascineert. De laatste tijd leer ik er heel veel nieuws over. Een aantal van die onderwerpen komt ook weer terug in dit boek. De schrijvers behandelen seks niet plat en lollig, maar diep en liefdevol. Ze putten daarbij uit bijvoorbeeld tantra, wat ik ook graag langs laat komen in mijn podcast. Ik voel me dan ook niet langer meer het puberale mannetje van de radio, maar een enthousiaste onderzoeker die leert over de kracht van mijn levensenergie, of, ongelooflijk, dat je ook een orgasme kunt hebben zonder ejaculatie! Man, wat interessant. En het mooie is: dat komt ook allemaal langs in dit boek. Inclusief wat praktische tips, waarvan ik er nu vast één verklap: je kunt veel meer ontspannen als je dieper en rustiger ademt. In seks kun je op die manier je orgasme uitstellen. Ik hoop in ieder geval dat je de volgende keer dat je seks hebt aan deze tip zult denken. Als je dan ook aan mij denkt, zal dat je ejaculatie sowieso wel even doen uitstellen ;-)

Tot slot: in mijn jeugd droomde ik niet alleen van de radio, ik was om meer redenen een vreemde eend in de bijt. Ik zat bijvoorbeeld op voetbal, scouting én ballet. Mijn ouders vonden dat ballet maar niks: het paste niet in hun idee over man-zijn, oftewel hun script. Door kennis te maken met Mannenkracht snap ik ineens veel meer wat dit script is en hoe je je er vrijer van kunt maken. (Ik mocht trouwens pas na lang zeuren op ballet - ja, ik moest er echt wat voor overhebben. Mijn ouders dachten namelijk dat ik het alleen maar wilde omdat mijn zus erop zat. Maar na één proefles wist ik het: dit is heerlijk!)

Het boek staat ook vol met toffe muziekquotes waar ik heel blij van word. Ik pik er één uit, vinden de mannen vast niet erg. Deze kom je op een leuk moment in het boek tegen, maar wat mij betreft geldt hij voor het hele boek: *Being vulnerable is the only way to allow your heart to feel true pleasure*. Normaliter voor een beetje kerel mischien een net te softe quote, maar laat me je vertellen: hoe Jeroen, Rob en Pieter je meenemen naar de waarheid van deze spreuk van legend Bob Marley is allesbehalve zweverig of betweterig. Ze schrijven liefdevol, confronterend en onthullend - ze preken niet vanuit de hoogte, maar vertellen zelf ook waarmee ze worstelen en hoe ze bovenkomen en overwinnen. Als ze ergens voor staan, is het wel dat

je echt kunt kiezen voor een volledig leven als man, met alles erop en eraan wat er *wat jou betreft* bij hoort.

Ik doe het op mijn manier. Ballet, voetbal, radio, Kukurú – ik ben het allemaal!

Het is tijd voor jou man.

Geniet van deze reis!

Zonnegroet,

Giel Beelen

Radio-dj, programmamaker en podcast-host



WIE ZEGT DAT?

Even voorstellen. En we houden het kort. Want gedurende het boek zul je ons steeds beter leren kennen. Eerlijk gezegd beter dan wat we op sommige momenten comfortabel vinden. We zullen in een aantal gevallen persoonlijkere dingen met je delen dan we met onze vrienden, ouders, collega's en ja, zelfs onze partner doen.

Wij zijn Jeroen, Rob en Pieter, verenigd in Mannenkracht, een beweging van mannen die vanuit hun kracht (willen) leven. Vrij van alle ideeën, verwachtingen en regels die er zijn over hoe je als man zou moeten zijn. We organiseren een breed palet aan programma's, bijeenkomsten en trainingen. Soms zitten we met tien man om een vuurtje en een andere keer zijn we een weekend lang met honderd man bij elkaar. Daarnaast begeleiden we mannen tijdens individuele coachingstrajecten. Ook maken we regelmatig blogs en video's die een inkijkje geven in ons werk met mannen. Daarmee willen we het samenkomen met mannen onder elkaar wat alledaagser maken. Ten slotte verschijnen we zo nu en dan in de media om ons licht te laten schijnen op man-zijn in deze tijd.

We hebben Mannenkracht opgericht voor mannen die net als jij willen ontdekken wat man-zijn voor hen betekent. In jouw tempo en op een manier die bij je past. Autonoom en samen met andere mannen. Zodat je in alle vrijheid je eigen leven kunt leiden en de man kunt worden die jij wilt zijn. Omdat wij ervan overtuigd zijn dat dit niet alleen jouw eigen leven mooier maakt, maar ook dat van de mensen om je heen. Met dit boek willen we daaraan bijdragen.

Dat gaan we als volgt doen. Het boek bestaat uit drie delen:

In deel 1 staan we stil bij wat ervoor heeft gezorgd dat je staat waar je nu bent. Hoe kom je toch aan al die ideeën over man-zijn? Welke invloed hebben ze op je? Welke kant moet je ermee op in een wereld waarin zo veel mogelijk is, maar je tegelijkertijd allerlei spanning voelt over hoe je als man zou moeten zijn?

In deel 2 kijken we naar het effect van de manbeelden. We duiken in de belangrijkste spanningsvelden die in het leven van een man kunnen voorkomen. Wil je een monogame relatie met één vrouw of deel je het bed graag met meerdere vrouwen? Kruij je 's avonds nog even achter je laptop of breng je tijd door met je gezin? Drink je dat biertje onder druk van je vrienden mee in de kroeg of blijf je trouw aan je alcoholvrije maand? En wat als je vriendin er te pas en te onpas samen op uit wil en jij juist tijd voor jezelf wilt? We reiken je per spanningsveld allerlei perspectieven, ervaringen, (wetenschappelijke) inzichten en praktische handreikingen aan.

In deel 3 kijken we voorbij de wereld van verwachtingen. Nu je ze in de smiezen hebt, kun je een heel nieuw landschap ontdekken. Hoe navigeer je in een leven waarin jij meer regie hebt? Voor deze reis geven we je drie handige tools mee. Reken er maar op dat ze grote impact kunnen hebben.

Dan rest er nog één ding. Zie het als leeswijzer.

MANNENTAAL

Elke man is uniek. Anders. Met eigen dromen, ambities, talenten en spanningen. Toch hebben we het in dit boek over 'mannen'. Alsof het een homogene groep is. Dat doen we deels omdat een aantal dingen voor veel mannen blijkt te gelden, deels om het boek leesbaar te houden. Als we elke zin de nuance geven die de realiteit verdient, wordt dit boek onleesbaar. Dus daar waar we 'mannen' schrijven, bedoelen

we 'veel mannen' of 'de meeste mannen', of 'veel van de mannen uit onze trainingen en bijeenkomsten'.

We richten ons taalgebruik op de heteroseksuele man. Niet omdat die beter is, maar omdat wij die het best kennen. Niet-heteroseksuele mannen zijn net zo welkom om dit boek te lezen. Ze zijn altijd al welkom én onderdeel van onze mannengroepen geweest. We kunnen ons ook voorstellen dat veel niet-heteroseksuele mannen al een flinke reis achter de rug hebben in hun man-zijn, aangezien zij met een norm geworsteld hebben waar veel heteroseksuele mannen zich niet bewust van zijn. Over norm gesproken, dit boek is er voor alle mannen, ongeacht hun huidskleur en religie. Als drie witte mannen realiseren we ons dat mannen van kleur en uit (religieuze) minderheidsgroepen hun eigen uitdagingen kennen, waar wij ons niet eens altijd bewust van zijn (hoezo privilege?). Daar proberen we oog voor te hebben. Voor zover onze blinde vlek het toelaat. Nog ruimer gekeken: man-zijn is op dit moment vloeibaarder dan ooit. Gender is hot, en terecht.

We snappen dus heel goed dat je je soms zult herkennen in de voorbeelden en dat je sommige situaties helemaal anders ervaart. Weet dan dat veel van onze voorbeelden uit ons eigen leven komen, aangevuld met verhalen van mannen die deelnemen aan onze workshops. Jij hebt weer jouw leven. De praktijkvoorbeelden vullen we aan met kennis uit de wetenschap. Dit boek is tegelijkertijd geen dichtgetimmerd wetenschappelijk betoog. Daar zijn we ook niet op uit. We beweren niet dat we voor alles en iedereen weten hoe het zit. Met dit boek, de onderwerpen, de voorbeelden, willen we je blik op man-zijn verruimen en verrijken.

Dus als je iets leest waarvan je denkt: ja dag, dat heb ik nou echt nooit, weet dan dat er mannen zijn die wél met dat spanningsveld rondlopen. Daar ook oog voor hebben, is wat ons betreft deel van het nieuwe man-zijn.

HET IS TIJD MAN...

... om op ontdekkingsstocht te gaan, zoals vele mannen voor ons. We gaan op pad. Op avontuur. We zullen leuke momenten hebben en lastige. Dat hoort erbij. Maar weet dat je nooit alleen bent, ook al heb je het wel zo beleefd. We doen het samen. Dus laat ons weten wat je bezighoudt. We trekken graag met je op in deze tijd waarin we onszelf als mannen opnieuw leren kennen.

Want ja, daar is het de hoogste tijd voor.

Jeroen, Rob & Pieter
Mannenkracht

- DEEL I -

WELCOME TO THE JUNGLE

The page features two large, light gray geometric shapes: a triangle pointing upwards on the right side and a larger triangle pointing downwards on the bottom right side. A vertical gray bar is positioned on the left side of the page, separating the two columns of text.

WAAR BEN JE BELAND?

Het zijn gouden tijden voor de man. Je kunt alles zijn: of je nou CEO of huisman wilt worden, dit is de tijd ervoor. Niet langer is het pad van de man uitgestippeld volgens de vaste route waarin je een gezin sticht en je kostwinner bent met een vaste fulltimebaan. Dat mag natuurlijk nog steeds, maar de man van nu kan veel meer kanten op. Als single je helemaal storten op je carrière? Kan gewoon. Freelancen als digital nomad? Doe je ding. Parttime werken, zodat je tijd overhoudt om met je kinderen te zijn? Geen bezwaar.

Als gevolg hiervan zijn er grote verschuivingen in het moderne gezin. Het onderwerp 'wie doet wat in huis' ligt in de meeste relaties open en bloot op tafel. 'Zorg jij voor een inkomen en ik voor de thuisbasis? Doen we het andersom? Of beiden een deel?' Het kan allemaal tegenwoordig. Meer dan de helft van de jonge vaders zorgt bijvoorbeeld al één dag in de week voor de kinderen.¹ Ongekend in de menselijke geschiedenis. Het belangrijkste van onze tijd is niet dát mannen thuisblijven en vrouwen gaan werken, maar dat er een keuze is. Wie doet wat? Vrijheid. Gelijkheid. Missie geslaagd, zou je kunnen zeggen.

Maar er is ook iets anders. Voor het eerst in de geschiedenis ben je als man vrijwel nergens speciaal meer voor nodig. Door de enorme snelheid waarmee technische oplossingen dingen kunnen doen waar wij mensen niet aan kunnen tippen (kunstmatige intelligentie, algoritmes, Het Internet Der Dingen), wordt meer en meer van het zware werk door machines en robots gedaan. Zelfs in het leger, waar traditioneel veel mannen nodig waren voor grootscheepse aanvallen op de vijand, nemen kleine gespecialiseerde eenheden en onbemande drones het over. De tijd dat mannen op de arbeidsmarkt onvervangbaar waren, ligt bijna achter ons.

**Je wilt op onderzoek. Er is meer.
Je voelt het, je weet het, en nu wil je het ook.**

Op naar de volgende stap:
Begrijpen hoe je hier terecht bent gekomen.

Dat is wat we doen in dit eerste deel.

We nemen je mee naar antwoorden op de vragen:

Waar denk je dat je allemaal aan moet voldoen als man?
Hoe kom je aan je ideeën over man-zijn?
Hoe beïnvloeden ze je?

En natuurlijk: wat kun je met deze inzichten?
Goed nieuws. Een heleboel.

Lezen maar.

Daar komt bij dat vrouwen makkelijker dan mannen floreren in deze postindustriële samenleving en kenniseconomie. Dertien van de vijftien beroeps categorieën waarvan wordt voorspeld dat ze het hardst zullen groeien, worden al door vrouwen ingevuld.² Dit staat niet alleen: in alle 56 grote ontwikkelde landen doen meiden het beter op school dan jongens, vooral bij lezen en schrijven.³ Vrouwen leren makkelijker, zijn flexibeler en houden een studie langer vol. Misschien is het ook daarom dat 80 procent van de aanstaande ouders in de Verenigde Staten een meisje verkiest boven een jongetje.⁴

Dus ondanks deze gouden tijden is deze nieuwe gelijkheid ook een moeras van identiteitsverwarring. Want niets staat meer vast. Veel mannen zakken weg en zoeken nieuwe piketpaaltjes. Er moet toch iets te definiëren zijn? Iets wat hen man maakt?

ALFA OF ALFALFA?

Leuk, al die vrijheid, maar waar moet ik me nu op richten?

Tof, al die nieuwe ideeën over man-zijn, maar waar moet ik aan voldoen?

Doe ik het allemaal wel goed genoeg?

Ik word geleefd, maar waar heb ik eigenlijk zelf zin in?

Zomaar een greep vragen van mannen in deze tijd. Hoewel er ontzettend veel mogelijk is, zijn veel mannen in verwarring. Als oude ideeën niet meer gelden, wat moeten ze dan?

De alfaman

Dit gebrek aan houvast lossen mannen grofweg op drie manieren op. De ene groep ziet alle moderne inzichten als dwaling. Deze mannen grijpen terug op het klassieke manbeeld. Deze groep noemen wij (en anderen) de alfaman.

De 10 geboden van de alfaman:

1. Hij doet alles altijd alleen
2. Hij vraagt nooit om hulp
3. Hij huilt niet
4. Hij voelt überhaupt niets
5. Behalve boosheid of geilheid
6. Hij is de baas, altijd en overal, over iedereen en alles
7. Hij is – en heeft – het beste paard van stal
8. Hij heeft altijd zin in seks
9. Hij weet overal de weg
10. Hij braadt het vlees, op het nieuwste model barbecue, met een biertje in de hand

De alfaman wil houthakken, kweekt dikke spierballen, is de baas in huis. Kracht is voor hem de belangrijkste mannelijke eigenschap. Zwak zijn, dat is een gebied waar hij nooit is geweest. En als hij er is geweest, zal hij dat nooit toegeven. De klassieke machoman is terug.

De alfalfaman

Er is ook een groep mannen die hier niks van moet hebben. Die vindt de alfaman onacceptabel ouderwets en heeft helemaal geen zin in al dat testosterongedoe. Deze groep noemen we de alfalfaman.

De 10 geboden van de alfalfaman:

1. Hij communiceert
2. Hij deelt de glorie
3. Hij toont zijn onzekerheid
4. Hij toont zijn gevoelens
5. Hij gaat respectvol met vrouwen om
6. Hij geeft niet veel om spullen of een snelle wagen
7. Hij leeft bewust
8. Hij deelt de taken in het huishouden
9. Hij is er zijn voor zijn gezin
10. Hij eet quinoasalade, met knisperende alfalfa, glaasje kombucha erbij

Deze man maakt zich kwaad over dierenrechten en huilt om Syrische vluchtelingen. Hij laat zich als man juist graag raken. Compassie is zijn belangrijkste eigenschap.

De vlees-noch-tofuman

Dan is er een derde groep. Deze mannen voelen zich niet thuis in een van deze twee polen. Ze hoeven de wereld niet te besturen, maar hem ook niet te redden. Herkenbaar? Maar hoe ziet dat er dan uit? Als de leefstijl van de alfaman en die van de alfalfaman het niet voor je zijn, wat werkt dan wel voor je? Wanneer doe je het dan wel goed?

Neem seks. Je moet precies weten wat een vrouw lekker vindt, in het goede tempo, met de juiste woorden. Je moet een wilde leeuw zijn, maar ook een zachte teddybeer. Je moet een vurige krijger en een geduldige minnaar zijn. Hier moet je eigenlijk zowel de kwaliteiten van de alfa- als van de alfalfaman in huis hebben. Een heel pakket!

Of neem voeding. Waar het tien jaar geleden nog heel normaal was om samen met een maat friet en bier te happen, moet je nu 'goed' met jezelf omgaan en op zijn minst naar de biologische snackbar gaan en alcoholvrij bier drinken. In de huidige gezondheidstrends heeft de alfa afgedaan en domineert ineens de alfalfa. Maar als je voor de lifestyle van de alfalfa kiest, word je door je vrienden van het voetbalteam weer uitgelachen. Wat is het nou?

Of je nou de geboden van de alfa of de alfalfa naleeft, of constant heen en weer stuitert tussen die twee: het effect is hetzelfde. Je legt jezelf de hele dag langs een meetlat. Je checkt constant of je nog voldoet. Of je nog wel een echte man bent.

Word jij hier nou ook zo moe van?

Mannen raken op deze polariserende manier de weg kwijt in hun zoektocht. Moet je nou de alfa zijn of de alfalfa? In de documentaire *Man Made* van Sunny Bergman komt het volgende gesprekje langs tussen de filmmaker en haar eigen partner:⁵

David: *Je wil toch een man met spierballen, een die handig is?*

Sunny: *Da's wel sexy, ja.*

David: *Maar hij moet wel over zijn gevoel praten...*

No more questions, your honor.

Over zoektocht gesproken, Rob weet hoe zwaar het is als je afdwaalt:

Ik lag uren te woelen in het bed van een zakenhotel waar ik als consultant regelmatig verbleef. Doodmoe was ik, maar slapen deed ik niet. Ik voelde me verloren en verlaten. Na een einde-loze nacht kwam gelukkig de zon weer op. Ook in mij. Godzijdank voelde ik een sprankje hoop. Hoewel ik nog niet wist hoe, werd me één ding heel duidelijk: er moest iets fundamenteel veranderen in mijn leven.

De volgende ochtend aan het ontbijt vroeg mijn collega hoe het met me was. 'Ik weet het niet, maar het gaat niet goed,' zei ik. Voor ik het wist, stroomden de tranen over mijn wangen. En dat bij een zakelijke collega die ik verder nauwelijks kende! Op dat moment voelde ik me zwak. Alsof ik faalde. Opgaf. Maar terugkijkend is het een van de meest bepalende momenten van mijn leven geweest. Het was de eerste keer dat ik toegaf aan mijn grenzen.

In de tijd erna realiseerde ik me hoe ik het zover had laten komen. Als witte, hoogopgeleide, heteroseksuele, westerse man had ik eigenlijk alles mee om het helemaal te maken. Vanaf mijn eerste baan behoorde ik tot een select groepje talenten. Mijn opdrachtgevers spraken steevast lovende woorden. Ik klaarde klussen die na eerdere mislukte pogingen nog steeds op de plank lagen. Mijn carrièreladder liep steil omhoog, richting de top. Oftewel, alles stond in de steigers om succesvol te worden. Om een echte man te worden. En rationeel gezien had ik dus alle reden om gelukkig te zijn.

Maar mijn leven klopte van geen kanten. Ik voelde me vaak anders dan de mensen met wie ik werkte. Ik sprak vaak niet uit wat ik ergens echt van dacht. Ik hielp bedrijven onder aan de streep alleen maar om meer geld te verdienen. Ik had veel

verantwoordelijkheid en een beperkte vrijheid in hoe ik mijn tijd kon indelen. Ik was gewend om een rol te spelen en te doen alsof. Oftewel, ik was mezelf niet. Toen kwamen de vragen. Waar word ik gelukkig van? Wat vind ik belangrijk? Wat doet ertoe voor mij?

AFGEDWAALD

Veel mannen zijn onder druk van rijtjes, beelden en verwachtingen ver van zichzelf afgedwaald. Ongemerkt, door de jaren heen, in het idee het goede te doen. Net als Rob brand je helemaal op. Dan voelt het alsof je leven niet langer van jou is. Je gaat ontevreden door het leven. Het rotste eraan is nog wel dat veel mannen zich hierbij neerleggen. Alsof veel lijden hoort bij een mannenleven. Maar het is mogelijk om weer jóúw leven te leven. Met plezier. Zin. Daarvoor gaan we eerst kijken naar hoe het zover is gekomen, en daarna wat je eraan kunt doen.

WAT ZIJN JOUW 10 GEBODEN?

Wat is jouw rijtje? Zin om je eens te verdiepen in jouw persoonlijke 10 geboden? Waarbij je verder kijkt dan alleen de alfa of alfalfa? Iedere man heeft uiteindelijk een eigen set. Check oefening 1 op pag. 195 5 en kijk wat er – onbewust – voor jou in steen gebeiteld staat. De oefening kost je maximaal een halfuur en levert je waanzinnig veel inzicht op in wie jij van jezelf zou moeten zijn als man. Als je dat helder hebt, kun je nieuwe keuzes maken.

H2.

LAAT DE SHIT HET BEGIN ZIJN

Oké, je leven voelt vaak niet zoals jij het zou willen. Niet als van jou. Dat voelt klote. We kennen het zelf maar al te goed. Maar in onze ervaring is 'klote' niet het eindstation. Hoe verleidelijk het misschien ook is om er zo snel mogelijk aan voorbij te rijden, gaan we precies het tegenovergestelde doen. De weg eruit is niet erlangs, maar er dwars doorheen. We gaan juist dichter naar de shit. We gaan ons erin verdiepen. We willen het monster in de ogen kijken. Alleen door het tegemoet te treden, kunnen we aan zijn greep ontsnappen.

WAT IS HET SCRIPT?

De set regels waar je als man aan zou moeten voldoen en hoe je je zou moeten gedragen, noemen we *het script*. We hebben in het eerste hoofdstuk al gezien wat er allemaal in dat script kan staan. Dat is nogal wat. Bijvoorbeeld de 10 geboden van de alfaman en de alfalfa-man. En alles ertussenin en er voorbij. Dat lijkt op het eerste gezicht verwarrend, maar de waarheid is dat er niet één script is, maar miljoenen. Eerst iets over het woord 'script', dan iets over die miljoenen.

In de filmwereld is een script een dik boekwerk waarin van a tot z staat hoe de film eruitziet. Wie zegt wat, waar en wanneer? Het legt alles vast. Het woord 'script' wordt ook op andere plekken gebruikt. Scripts vertellen bijvoorbeeld aan onze laptop wat hij moet doen. Een goedwerkende computer doet niet zomaar iets, hij volgt strikte

protocollen. Die staan in het script. En als je weleens in een callcenter hebt gewerkt, hoeven we je niet te vertellen hoe sturend een script is. Voor wie het niet weet: als je wordt opgebeld omdat Telecom-bedrijf Het Gouwe Lijntje jou heeft uitgekozen voor een speciale aanbieding, dan staat elke regel van de enthousiaste medewerker die je aan de lijn hebt in een script. Het blijde ei wordt betaald om dit woord voor woord op te lepelen. (Wat weer verklaart waarom ze soms als robots klinken.) Kortom: als je leven niet van jou voelt, is dat omdat je een route volgt die al vastligt. Een script.

Goed, dan de miljoenen. Elke man heeft zijn eigen script. We leggen in dit hoofdstuk uit hoe dat werkt. De samenvatting ervan is in twee voorbeelden te vatten. Als je opgroeit in een gezin met een vader die je op je vijfde op rugby doet, 'stel je niet aan' zegt nadat je hard onderuit bent gegaan en een tik uitdeelt als je hem tegenspreekt, dan wordt dat onderdeel van je script. Je leert dat je als man hard en stoer moet zijn en problemen met geweld oplost. Als je opgroeit met een moeder die je vertelt dat je niet alleen aan jezelf mag denken, die je leert koken zodat je straks jouw helft van het huishouden kunt doen en je bij iedere uitbarsting vertelt dat je 'niet zo agressief' moet doen, dan wordt dat onderdeel van je script. Je leert dat een man vrouwen boven zichzelf hoort te plaatsen, thuis (zeker 50 procent) bijdraagt en niet boos mag zijn. Beide scenario's zijn totaal tegenovergesteld. Beide zijn scripts. Zo zijn er dus miljoenen: evenveel scripts als er mannen zijn.

WAAR KOMT HET SCRIPT VANDAAN?

Alles uit het script komt voort uit geschiedenis. De collectieve geschiedenis en jouw persoonlijke geschiedenis. Door de eeuwen heen zijn er in onze cultuur allerlei beelden over man-zijn geweest. Voor elke man gold lange tijd grofweg hetzelfde ideaalbeeld. Kijk maar naar het volgende rijtje: Alexander de Grote, Columbus, Michiel de Ruyter, Napoleon. Allemaal veroveraars. Allemaal alfamannen. Hoe vaak gingen je geschiedenislessen niet over dit type man?

We vertellen onszelf een geschiedenis van mannen die elkaar al eeuwen de kop afhakken. Reken maar dat die boodschappen, die generatie na generatie zijn doorgegeven, hun weg naar jou vinden. We worden in films, games en het journaal nog steeds gebombardeerd met oorlog en destructie. Soms vermakelijk, soms gruwelijk. In ieder geval een fikse bevestiging van een heel oud verhaal. Wij mannen knokken de boel bij elkaar. Zo lossen we shit op.

In de jaren zestig van de vorige eeuw kwam hier verzet tegen. Na twee grote wereldoorlogen waren we wel klaar met dit manbeeld. Bovendien pikten veel vrouwen het niet meer. In de oorlog hadden zij de economie draaiende gehouden terwijl de mannen elkaar aan flarden schoten aan het front. Veel vrouwen gaven hun nieuwe invloed niet meer terug. Zo kwam een feministische golf op gang. In het kielzog hiervan kwam er ook voor mannen veel meer ruimte om hun leven anders in te richten.

In deze tijd werd ook het uiterlijk van de man veelvormiger. Hier ligt de basis van de alfafaman. We kennen ze allemaal, de beelden van het immense rockfestival Woodstock uit 1969*. Mannen deden volop mee met de flowerpower. Lange haren, kleurige broeken, bloemenslingers. Een hele groep kerels rekende af met de pakken en dassen die onze sekse zo lang in het gareel hadden gehouden. Met dit nieuwe manbeeld werd het collectieve script verrijkt. Maar het verwarde mannen ook.

* Hier is een prachtige documentaire van gemaakt: *Woodstock*, 1970. Regie: M. Wadleigh.

Het script is overal: op billboards, abri's, in tijdschriften, boeken, films, series, apps, websites. 'Klik hier voor ongewassen ICT'ers met een bierbuik' levert niet de meeste clicks op. 'Hoe krijg ik ook een sixpack?' beduidend meer. Maar het is niet allemaal alfa wat de klok slaat. Naast de reclames voor een fitnessketen staat er een voor babybuggies. Wie loopt erachter? Jawel, een vlotte vent. Het collectieve script is op dit moment verwarrend en veeleisend: je moet als man van alle markten thuis zijn.

De belangrijkste invloed ligt het dichtstbij: thuis. Je opvoeding staat bol van de boodschappen over hoe je een man moet zijn. Om

dit te illustreren hebben we hieronder een bericht opgenomen dat een moeder ons stuurde. Door een interview met Rob in de *Happinez* realiseerde zij zich opeens dat ze een script overdraagt op haar zoon:

Toen ik vandaag met mijn zoontje naar de huisarts reed, zei een benepen stemmetje tegen mij: 'Mama, ik ben een grote jongen, dus ik hoef niet te huilen.' Even later, toen hij stevig bij mij op schoot zat, perste hij zijn lipjes op elkaar, gaf de doktersassistente een boze, doch stoere blik en onderging het prikje zonder een traan te laten. Terwijl we nog even wachtten op de huisarts vertelde hij me dat hij het helemaal niet spannend vond om naar de dokter te gaan. Toen de arts terugkwam, bevestigde ze zijn missie door te zeggen: 'Wauw, wat ben jij een grote jongen zeg, ik heb geen huiltje gehoord.'

PERSOONLIJKE GESCHIEDENIS

Zoals het bovenstaande voorbeeld illustreert, krijg je terwijl je opgroeit veel boodschappen over wat man-zijn is. Je leert er van alles over. Je ouders hadden beelden, ideeën en verwachtingen over mannen. Sommige dingen leerde je omdat je ouders ze aan je uitlegden. 'Jongens huilen niet,' hoorde je je moeder misschien vaak zeggen. Maar je leerde vooral van wat je andere mannen zag doen. Je vader voorop. Hoe sprak hij? Hoe bewoog hij? Waar had hij het met je over? Hoe begroette hij je moeder? Hoe vaak zag je hem?

Als hij je moeder vaak de mond snoerde, leerde je dat mannen thuis de baas zijn. Als hij je moeder kuste bij het thuiskomen, leerde je dat mannen liefhebbend zijn. Als je vader 'sorry' zei als hij uitviel tegen je moeder, leerde je dat mannen ook op dingen mogen terugkomen. Als je hem zelden zag, leerde je dat mannen altijd aan het werk zijn. Als hij je fijn naar bed bracht, leerde je dat mannen zorgzaam zijn.

Jouw unieke script is geschreven door heel veel auteurs. Uit allerlei tijden, met allerlei – vaak tegenstrijdige – ideeën over man-zijn. Jongens van nu mogen natuurlijk best wel huilen, in principe. Maar als je vader begint te lachen wanneer je dan een keer je tranen laat lopen, laat je dat voortaan natuurlijk wel uit je hoofd. Lekker dan.

WAAROM HOUDEN WE ONS AAN HET SCRIPT?

Als het script helemaal nergens voor zou dienen, zou iedere wel-denkende kerel het allang bij het grofvuil hebben gezet. Het script vervult blijkbaar een belangrijke rol. Het helpt je bij iets heel basaal: een identiteit*, en daarmee een plek in je gezin en in de maatschappij.

Die identiteit bouw je van jongs af aan op, voor een groot deel in relatie tot je ouders.

* Identiteit, ofwel zelfbeeld: hoe je over jezelf denkt en voelt.

Hun rol is heel belangrijk voor een gezonde opbouw van je identiteit. Je wilt hun liefde, en je wilt een dak boven je hoofd. Daarom pik je veel van hun ideeën op. Bijvoorbeeld door de dingen die ze rechtstreeks tegen je zeggen, zoals 'Moet je hier nou om huilen?' of 'Kom maar, jongen, ik zie dat je pijn hebt'. Maar je krijgt ook de indirecte boodschappen mee. Als je vader voetbal voor domme mensen vindt, dan pik je dat op. Grote kans dat je voor hockey (of een andere sport) kiest om hem te plezieren. Het kan ook zijn dat je juist wel gaat voetballen, tegen zijn voorkeur in. Dat betekent niet dat je zijn voorkeur niet opmerkt, je doet er alleen iets anders mee.

Spanning of geluk tussen jou en je ouders heeft vaak te maken met de verhouding tussen hun voorkeuren en de jouwe. Als er ruimte voor zowel jouw als hun voorkeuren is, is er harmonie en veiligheid. Hierdoor krijg je een gezond gevoel over jezelf. Als er weinig ruimte is voor jouw voorkeuren, kom je onder druk te staan en kan je gevoel over jezelf wankel worden. Reken maar dat dit doorwerkt in jouw ideeën over man-zijn.

Op een gegeven moment komt de vraag of de ideeën van je ouders (nog langer) de jouwe zijn. Vanaf de puberteit – maar mogelijk ook eerder – komt er ruimte voor nieuwe ideeën en opvattingen. Idolen

als acteurs, sporters, politici, astronauten en muzikanten nemen de plek van je ouders in. Je bepaalt steeds meer zelf wat je draagt en waar je naar luistert. Het geeft een heel nieuwe vrijheid om ook voor andere manbeelden te kunnen kiezen dan je pa. Jeroen had bijvoorbeeld behoefte aan wat meer leven in de brouwerij. Zijn idool werd James Hetfield, de zanger van Metallica. Dat was wel even wat anders dan de klassieke muziek die thuis werd gedraaid. Pieter voelde zich aangetrokken tot twee verschillende werelden. Aan de ene kant identificeerde hij zich met Kurt Cobain: een onbegrepen, gevoelige, authentieke man, die uitte wat hij voelde en dacht. Aan de andere kant sprak de hiphopcultuur hem aan: zelfverzekerde mannen die vaak een tegengeluid lieten horen.

DOWN THE RABBIT HOLE

Toen wij ons voor het eerst verdiepten in het idee dat we ons allemaal aan een of ander script houden, kwamen we vooral het klassieke alfamanbeeld tegen. Dus alles wat in het standaardrijtje staat als je aan een willekeurige groep mensen vraagt wat nou typisch mannelijke kwaliteiten zijn. Maar steeds vaker spraken we ook mannen die zich hier niet in herkenden. Die helemaal niet bezig waren om die alfa te worden. Die niet op jacht waren naar nieuwe vrouwen, maar echte intimiteit zochten. Die het niet langer alleen wilden oplossen. Zo ontmoetten we de alfafaman.

Op het eerste gezicht leek het alsof hij veel vrijer was. Deels is dat ook zo. Hij mag huilen, lang haar hebben, een roze bloemetjesblouse dragen en culturele antropologie studeren. Maar het viel ons op dat veel mannen die met dit nieuwere paradigma opgroeiden, net zo goed het gevoel konden hebben dat hun leven niet van hen was. Het begon erop te lijken dat niet zozeer de inhoud van de regels (waar moet je je als man aan houden) beperkend werkte, maar het feit dat er überhaupt regels zijn.

OP NAAR EEN SCRIPTVRIJ LEVEN

De vraag die hieruit opdoemt, lijkt even simpel als onmogelijk: kunnen we leven zonder regels, zonder script? Als het script zelf het probleem is, dan lijkt het verwijderen van elke vorm van regels het antwoord. Check. Maar dat roept dan weer andere vragen op: Hoe doe je dat? Kún je wel vrij van maatschappelijke verwachtingen leven? Zover reikt onze ervaring niet. Misschien kan dat, misschien niet. Misschien hoeven we niet scriptvrij te leven. Maar het lijkt in ieder geval een belofte in zich te houden. Als scriptvrij leven je doel is, dan zul je vermoedelijk 'authentiek' worden. Een woord dat in de huidige mindfulnessstijd vaak gebruikt wordt.*

'Wees authentiek', 'authentiek leiderschap', 'dat is een authentieke man'. Dan bedoelen we iemand die zijn eigen kleur aanneemt. Die vrije keuzes maakt. Die los is van strikte voorwaarden. Authentiek is het tegenovergestelde van geconditioneerd of gescript. Wat weer niet betekent dat deze man een losgeslagen figuur aan de rand van de samenleving is.

 Na enig overleg hebben we besloten om toch toe te lichten wat 'mindfulness' is: een uit het boeddhisme komende stroming die je helpt je aandacht in het hier en nu te hebben, zonder oordeel. Het wordt veel gebruikt bij concentratieproblemen en stress. De - veelal meditatieve - oefeningen geven een gevoel van welzijn, rust en kalmte, tenminste, als het voor je werkt. Sommige mensen worden er helemaal kriegel van. Dan zeggen wij: lekker kickboksen maakt je hoofd ook leeg. #doenwatwerkt.

Ons doel is dus niet zozeer om scriptvrij te leven, maar om authentiek te zijn. Om zo veel als mogelijk onder de beperkende regels vandaan te komen en onze eigen kleur aan te nemen.

DIE REGELS, WAAR STAAN ZE DAN?

Op deze tocht is er iets heel interessants te ontdekken. Waar staan die beperkende regels eigenlijk? Laten we eens kijken. Ze zijn ons ooit aangereikt als 'de waarheid'. Zo hebben we ze gehoord. Maar zijn ze dat ook? Hoe kan het dan dat er allerlei mannen zijn die een heel eigen invulling geven aan man-zijn? Waarin je de vrijheid proeft? Die aan geen enkel rijtje voldoen en wel een betekenisvol leven leiden? Noch alfa, noch alfalfa?

Aan hen zie je de mogelijkheid om af te rekenen met de regels. Dat dat kan, is heel goed nieuws. Er zijn eigenlijk weinig echte regels. Alles waar je je als man aan denkt te moeten houden, is cultuur. Jij bepaalt of je daaraan mee wilt doen of niet.

Kortom: de regels staan nergens. Je kunt er niet naar verwijzen. Niemand kan je eraan houden, zoals aan de wet. Je vrienden zeggen misschien wel dat ze je geen echte man vinden als je je tiende bier-tje laat staan, maar ze kunnen niet naar een artikel in een wetboek verwijzen. Dat betekent dat je vrij bent de man te zijn die je wilt zijn.

Een voorbeeld. Jarenlang racete er elke avond een man langs Jeroens huis: op een slip na naakt, roze rolschaatsen, gaan. Hij deed precies waar hij zin in had. Kan allemaal. Niemand hield hem aan. Dus als jij je afvraagt of je een keer een rood shirt aan kunt doen in plaats van een blauw: *give it a try*.

INTERNE POLITIE

Als er nergens zwart op wit staat waar je je aan moet houden, waarom hijgen die scripts, ideeën en beelden dan zo in je nek? Omdat je ze bent gaan geloven. Zoals we al zagen, deed je dat omdat je afhankelijk was van je ouders. Om die band in stand te houden, ben je de regels gaan naleven. Je hebt ze goed in je oren geknoopt. Veel ouders zeggen dit ook vaak: 'Zo werkt het hier, knoop dat goed in je oren!'

Volwassen worden betekent dat je steeds minder afhankelijk bent van je ouders. Je bouwt een eigen leven op. Maar je zult ook intern moeten afrekenen met al die boodschappen die je zo gretig tot je hebt genomen. Eigenlijk is dat wat we dit hele boek doen. Ruimte creëren. Zodat je de bewegingsvrijheid krijgt om losser te komen van de ideeën die je lang voor waar hebt aangenomen.

In alle eerlijkheid: dat is makkelijker gezegd dan gedaan. We blijken namelijk vooral onszélf regels op te leggen. We herinneren onszélf

de hele dag door aan de rijtjes over man-zijn, ook al willen we het niet! Dat is toch vreemd? Als het niet in de wet staat, waarom ben je dan niet vrij in je doen en laten? Alsof je toch op je huid wordt gezeten door een soort politie die je vertelt dat je het niet goed doet.

Dat is ook zo. Je hebt al die boodschappen uit je jeugd goed opgeslagen. Iemand moet die bewaken. Daarvoor bouw je in je jonge jaren een interne politiemacht op.* Het is hun werk om je te waarschuwen als je je niet aan de regels van je opvoeding en de maatschappij houdt.

*
Verschillende therapeutische benaderingen hebben hier andere benamingen voor: 'Innerlijke Criticus', 'Intern Oordeel', 'Superego' of 'Beschermers'.

Dat opbouwen ging niet bewust. Je had geen andere keuze. Je was afhankelijk van je ouders voor eten, onderdak en liefde. Het was belangrijk om hun ideeën goed te kennen en je er op zo'n manier aan te houden dat je 's avonds nog welkom was. Weet dat.

Maar nu heb je wel een keuze. Daarvoor moet je een nieuwe relatie krijgen met je innerlijke politiemacht.*

De agenten helpen inzien dat je hun bescherming niet meer nodig hebt. Je hebt immers een eigen leven, waarin je niet meer afhankelijk bent van je ouders. Hoe sterker je dat voelt, hoe makkelijker je oude beelden naast je neerlegt. Dat gaat twee kanten op, want hoe makkelijker je de beelden neerlegt, hoe sterker je voelt dat je een eigen leven leidt.

*
Er is ontzettend veel te leren over hoe je jezelf kunt bevrijden van de druk van deze innerlijke stemmen. Jeroen heeft hele goede ervaringen met Internal Family Systems Therapy.

TER ILLUSTRATIE - SILVERBACKS BIJ DE VUILNISBAK

Hoe mannen met elkaar omgaan, is een belangrijk element van het script. In het klassieke beeld bepalen mannen zo snel mogelijk wie er boven op de apenrots staat. De rest van het gesprek doet er dan niet meer zo toe. Maar wat als je het anders wilt? Jeroen maakte het volgende mee.

'Hé aso! Wat maak jij er nou voor teringbende van!' Mijn lijf was al wakker van het sjouwen van al die dozen en ik voelde hoe het zich klaarmaakte om de kerel tegenover me te lijf te gaan. Mijn innerlijke Bokito ging aan. Als echte man hoefde ik zo'n toon niet te pikken. Dat zou ik hem weleens even laten weten. Maar was dit ook echt wat ik wilde?

Een paar uur eerder. Het was een zonnige ochtend, ideaal voor een verhuizing. Ik dacht dat ik niet veel spullen had, maar dat viel vies tegen. Het was nog vroeg toen ik alles bij de vuilnisbakken neerzette. Ik verwachtte dat er nog wel wat mensen in zouden gaan snuffelen als ik alles aantrekkelijk zou neerzetten. Daarvoor moest ik wel elke doos van drie hoog naar beneden sjouwen, door het smalle Amsterdamse trappenhuis, naar het straatje om de hoek. Ik snelde heen en weer tussen de zolder en de straat.*

Het was natuurlijk de vaste ophaaldag voor het grofvuil. Anders was het an sich al aso.

Ondertussen werd de plek rond de vuilnisbak natuurlijk een zootje. Dat zag ik ook, maar ik wist dat ik daar nog wat aan zou doen. De bullebak die zijn huis uitstooft, wist dat overduidelijk nog niet. 'Hé aso! Wat maak jij er nou voor teringbende van!' Op dit punt kwam Bokito dus omhoog. Als ik het klassieke script zou volgen, zou ik hem eenzelfde grote bek geven en wie het hardst zou roepen zou zijn zin krijgen. Twee brulapen op weg naar de top van de rots. Maar ik wilde het niet. Niet omdat ik bang was, maar omdat ik niet langer in dat script geloof. Ik zei: 'Luister man, als je zo tegen me praat, kan ik niet met je in gesprek.' Ik bleef hem aankijken. Niet aanvallend, maar ook niet wijkend. Wat denk je dat hij zei?

'Oké man, je hebt gelijk.' Zijn hele houding veranderde. Alles wat hij in zichzelf had opgeblazen om me de les te lezen, liep leeg. 'Ik hou deze plek in de gaten, weet je. Ik woon hier tegenover en je wilt niet weten wat een troep mensen ervan maken.' Er zat geen woord Spaans bij.

'Ik heet Jeroen,' zei ik en ik stak mijn hand uit.

'Sjaak,' zei de reus.

'Sjaak,' zei ik, 'ik snap je helemaal, maar ik moet van drie hoog telkens heen en weer. Dus geef me nou effe. Als straks de laatste doos beneden is, trek ik alles recht.'

'Top,' zei Sjaak. 'Weet je wat. Ik help je wel.'

Ik verhuisde die dag niet alleen van de ene plek in Amsterdam naar de andere, ik kreeg ook een bevestiging dat het echt anders kan. Dat ik uit het script kan stappen. Wat een botsing tussen twee Bokito's had kunnen worden, werd een broederlijke inspanning voor een nette straat. Ook al voldeed Sjaak in mijn ogen – en ik in de zijne – in eerste instantie aan alles wat onze innerlijke gorilla in ons naar boven haalt, het smolt weg in het moment. Toen we bereid waren verder te kijken dan onze neus lang was. Die er gelukkig nog aanzat.

DE 'ECHTE' MAN

In het voorbeeld komt het weer langs: het script van de echte man. Als 'echte man' had Jeroen zijn spierballen moeten laten zien. Herkenbaar? Als er nou één woord vaak voorafgaat aan 'man', is het wel 'echte'. Alle scripts proberen je daar een route voor aan te bieden – welke ingang ze er ook voor nemen: alfa, alfalfa, of een mix van beide. Die echte man, die zou jij nog moeten worden. Die ben je volgens de rijtjes nog niet. Daar denken wij dus anders over. Wat ons betreft ben jij die echte man al. En wij zijn dat ook al. Elke man die je ooit gekend hebt, is ook al een echte man. Mannen van vlees en bloed. Die je kunt ontmoeten. Die je een hand kunt geven. Mannen met een echt leven, met succes en falen, met geluk en frustratie, met spanningen en dromen. Die het ene moment maar wat aanklooiën en een ander moment vol vuur recht op hun doel afgaan. En als je je hierin niet herkent, ben je nog steeds een (echte) man. Kortom, elke man is een echte man, want hij bestaat. Er zijn geen 'niet-echte' mannen. Trap dus niet in de valkuil om (keer op keer) een echte man te willen worden, maar geef de man die jij wilt zijn de ruimte. Die zich lossen en lossen van de beperking van de scripts maakt en zijn eigen leven leidt.

OUWE SHIT, WEG ERMEE

Man man man, wat een hoop ideeën over man-zijn. Hoe kom je daar nou van af? Daar zijn we het hele boek mee bezig. Tijdens het lezen kom je van tijd tot tijd beelden over man-zijn tegen die nu wel weg kunnen. Als ze je heel erg in de weg zitten om verder te lezen, kun je er meteen mee aan de slag. Doe oefening 2 op pagina 197 en zet jouw overtuigingen over man-zijn bij het grofvuil.

TER ILLUSTRATIE - HOE ECHTE MANNEN...

Ook wij zijn niet vrij van de loerende stem die vraagt of we wel een echte man zijn (daar is het script weer). Die zit zo verrekte diep dat hij ons ook soms goed te pakken heeft. Gelukkig kennen we de stem zo onderhand en is het niet eens zo'n ramp meer als hij even komt checken hoe het zit. Twee voorbeelden van Jeroen.

... samen trainen

Ik geef veel les met mijn goede vriend Jan Willem. We hebben allebei een achtergrond in vechtsport. Ik in taekwondo, een sport vol knalharde trappen, blokken en stoten. Jan Willem doet aikido. Virtuosoos buigt hij de energie van zijn tegenstander om, altijd kalm en ontspannen. Als ik met hem train, dan denk ik altijd wel ergens: oja, natuurlijk, hij is een echte man, in deze tijd kom je er niet meer met een potje beuken, je moet contact maken en kalm blijven, zoals hij!

Als we hierover praten, komen we altijd op hetzelfde punt. Hij denkt namelijk precies hetzelfde over mij. In zijn hoofd ben ik altijd weer ergens even de echte man, met mijn rechtstreekse vurige vorm. Komt hij aan met zijn waterige draaitjes. Ik ben dan even helemaal perfect in zijn ogen, met mijn snelle woordgrappen en luide stem.

Gelukkig kunnen we er nu om lachen – al is het soms met kiespijn. Want het is toch wel enorm schrijnend dat we onszelf zo onderuithalen in de aanwezigheid van een heel goede vriend. Het helpt enorm dat we ons ervan bewust zijn en zo uit de vergelijking kunnen stappen. Dan genieten we weer van de unieke kleur van zowel onszelf als de ander.

... samen een boek schrijven

Rob kan zo relaxed reageren als ik weer met iets totaal nieuws kom. Je moet weten dat ik dit boek al wel drie keer opnieuw ben begonnen. Hij blijft dan rustig, houdt overzicht, laat zich niet gek maken. 'Dat is nou een echte man', denk ik dan. 'Ik moet zijn zoals hij.' Ik probeer mijn eigen chaotische, creatieve stroom dan weer te rangschikken en overzichtelijk te krijgen. Hopeloze zaak, want ik zit in mijn andere hersenhelft. Gevolg: vette spanning. Alleen maar door de vergelijking en doordat ik streef naar het zijn van een echte man.

VALKUILEN

We hebben nu een doel: authentiek zijn. En dat is meteen onze valkuil. Want we zijn op een reis die zeer waarschijnlijk nooit gaat eindigen. Met elke keuze, in elke fase, op elk moment beweeg je tussen script en vrijheid. Dat is niet in één dag anders. Het is een geleidelijk proces waarin je steeds lossert van de beelden en steeds meer bodem in jezelf voelt. We ruilen het woord 'doel' dan ook graag in voor iets subtielers. We richten ons op authentiek zijn. Er komt immers niet één definitief moment, maar het verandert steeds. We zijn niet van de een op de andere dag honderd procent authentiek. Je komt steeds in nieuwe situaties, grote kans dat je vaak opnieuw zult moeten kijken hoe je authentiek kunt zijn.

Laat dit je niet ontmoedigen maar juist aansporen. Want als er niets te bereiken valt, kun je genieten van het uitzicht. In het oosten – en dan bedoelen we niet Markelo – hebben ze een aantal mooie uitspraken

die hiernaar verwijzen. Eentje pikken we voor nu. Misschien heb je weleens gelezen dat het doel van de reis de reis zelf is. Deze ligt in het verlengde daarvan. Neem er gerust de tijd voor.

Het doel van de reis
is de reiziger.

JOUW SCRIPT, JOUW SHIT

Welk verhaal over man-zijn draag jij met je mee? De verhalen komen uit allerlei hoeken. Neem eens de tijd om je daarin te verdiepen. Veel ideeën over man-zijn heb je al zo vroeg meegekregen dat je ze op het eerste gezicht helemaal niet herkent. Terwijl ze je wel vastzetten. Check oefening 3 op pagina 200 om je bewuster en daarmee vrijer te maken van al jouw ouwe shit.

- DEEL II -

INTO THE WILD



H3.

TUSSEN DE LAKENS

We vallen maar meteen met een knaller van een onderwerp binnen: seks. De clichés kennen we allemaal wel, maar hoe zit het nou in een echt mannenleven? Wat maken we eigenlijk mee tussen de lakens? Een hoop lol, flink wat gezweet, maar ook frustratie en een hele bult gestuntel.

We gaan het er maar eens over hebben. Vooral over dat laatste, want daar kunnen we nog wel wat meer mee dan de gemiddelde man doet. Die schuift het onder het tapijt en lijdt in stilte. Zonde! Je bent namelijk niet de enige.

Daarom nu een paar smeūige stukken:

Wat blijft er over van een pot hete seks als je je zachte kant aan het woord laat?

Wat blijft er überhaupt van je over als je je dag niet hebt tijdens seks?

Mag je nou wel of niet naar andere vrouwen kijken?

Mag je het ook met ze doen?

Wie bepaalt dat eigenlijk?

Potverdrie, da's een hoop om door te nemen. Zullen we?

Om niet de indruk te wekken dat wij drieën perfecte sekslevens hebben, gaan wij ook met de billen bloot.

Wel zo fair.

Gaat-ie!

Mooi, al die theorie. En nou voor het echie.

Kader geschetst, geschiedenis doorgelopen. Nu naar jou. Waar loop jij allemaal tegen aan als jij jezelf onder ogen komt?

Tussen de lakens?

In je relatie?

Op je werk?

Met je vader?

In je eentje?

We gaan in de komende vijf hoofdstukken langs een hele zwik situaties die wij zelf kennen en die we van veel mannen kennen. Waar de beelden over man-zijn mega in de weg zitten om vrij te leven. We delen wat we er zelf in meemaken, om je te helpen je eigen weg te vinden. Soms zijn dat vette tips, soms is het een vraag. Om jou de kans te geven in je eigen wereld rond te kijken en te ontdekken waar je allemaal tegen aanloopt in je pogingen om het goed te doen als man.

Aan het eind van dit deel heb je een hoop bullshit ontmanteld en staat de deur om je eigen leven te leven wagenwijd open. Deel III is dan nog een inkoppertje.

Ik zou niet langer wachten.

Nu gauw door naar de volgende pagina.

Klaarkomen of knuffelen?

Het verschil tussen seks en liefde is dat seks de spanning verlicht en liefde die veroorzaakt.

- Woody Allen (Amerikaans filmregisseur)

Maak je een snelle wip op het aanrecht of – vooruit dan maar – doe je ook aan voorspel? Ga je voor je eigen driften en instincten of is de ander ook belangrijk voor je? Is seks een spetterende onemanshow of een intiem samenspel? En dit alles in de wetenschap dat je vrouw weleens totaal andere behoeftes en verlangens kan hebben dan jij.

GASSEN EN REMMEN

Seks legt je man-zijn onder een joekel van een vergrootglas. Tussen de lakens komen alle verwachtingen langs. Je wilt haar behagen en zelf aan je trekken komen. Maar jullie temperament sluit lang niet altijd op elkaar aan. Dat levert spanning op. Voor veel mannen is die spanning samen te vatten in een strijd tussen twee grote krachten: de stuwende zin om klaar te komen en het besef dat goede seks ook

gebaat is bij knuffelen.* Voor veel mannen is er wel de wil tot voorspel,** maar als het vuur in de ballen slaat, is het verdomd lastig om niet met 240 km/u over de snelweg naar een orgasme te racen. Seks wordt gassen, remmen, gassen, remmen.

En wat kun je veel kanten op met knuffelen: je kunt haar in je armen nemen, in haar nek blazen, aan haar oren knabbelen; *need we say more?*

** Het woord 'voorspel' is aan herziening toe. Het suggereert dat het echte werk daarna pas komt.

WAAR KOMT DE SPANNING VANDAAN?

Seks is biologisch gezien een middel tot voortplanting. Daarvoor is alleen maar zaad nodig. En motivatie om dat zaad te leveren: een lekker gevoel. Zie hier in een notendop de drive om klaar te komen. Knuffelen is sociaal gezien een middel om te binden. Om je kinderen – het effect van voortplanting – een veilige omgeving te bieden, is sociale cohesie nodig. Zie hier in een notendop de drive om te knuffelen. Op het eerste gezicht lijken ze niet veel met elkaar te maken te hebben. Totdat je naar de kwaliteit van seks gaat kijken. Voor veel vrouwen is even besprongen worden niet erg interessant. Ook veel mannen willen meer. Dan moeten de werelden van voortplanten en verbinden dichter bij elkaar komen. Dat is lang niet altijd makkelijk. Waarom?

Veel mannen voelen een sterke drang om tot een orgasme te komen. Ze houden van de intensiteit. Ze denken nergens aan als ze klaar komen. Ze kunnen zich na een orgasme helemaal ontspannen. Maar alleen maar klaarkomen maakt nog geen goeie seks.

Veel mannen zijn bang dat ze niet meer klaarkomen als ze toegeven aan knuffelen.* Ze zijn diep vanbinnen zelfs bang dat vrouwen eigenlijk alleen maar willen knuffelen en de rest van de seks het liefst laten zitten. Ze zijn bang dat vrouwen niet echt van seks houden, maar het doen om hun een plezier te doen. Daardoor voelt de man zich schuldig. Hij wil immers wel klaarkomen. Om van dat schuldgevoel af te komen, legt hij de seks in handen van de vrouw. Hij gaat alles doen om haar te behagen. Of hij onderdrukt zijn gevoelens en neemt de totale regie. Hij verhardt in seks. Een deelnemer van onze groepen weet hier – helaas – veel van af:

* Dit is waar, en tegelijkertijd niet volledig. Er zijn nog veel meer redenen dat mannen knuffelen eng vinden: angst om hun erectie te verliezen, of hun geduld (omdat het ze te langzaam gaat), of hun interesse (omdat ze nog een heleboel andere dingen te doen hebben). En wat dacht je van de angst voor de gevoelens die omhoog kunnen komen tijdens seks? Of de angst om af te gaan? We hebben het hier over in 3.2, waarin we schrijven over onzekerheid in bed.

Mijn moeder heeft me altijd geleerd dat ik tijdens seks vooral aan de vrouw moet denken, nooit alleen aan mezelf. Dat ik elke vrouw als een prinses moet behandelen. Ik heb er een heel diepe angst door ontwikkeld. Tijdens de seks denk ik altijd: 'Ik mag niet klaarkomen, ik mag niet klaarkomen, ik mag niet klaarkomen.'

Andere deelnemers vertellen juist over hoe ze zonder enig oog voor een vrouw gevoelloos neukten en op zo veel mogelijk porno-manieren klaarkwamen.

MANBEELDEN

De alfaman neemt de vrouw. Hij brengt haar in extase in allerlei standjes. Heeft zelf een knaller van een orgasme. En gaat dan bier drinken met zijn maten. Dit alles duurt hooguit een kwartier (exclusief het bierdrinken). De alfaman streelt en kust haar rustig, neemt ruim de tijd, brengt haar in extase en valt lepeltje-lepeltje met haar in slaap.

Wij hebben deze beelden nog wat verder uitgewerkt. We introduceren twee polen op de lijn van de spanning tussen klaarkomen en knuffelen. We beschrijven ook twee doorgeslagen varianten. We zullen dit vaker doen, bij andere spanningsvelden die zich hier goed voor lenen.

Een kanttekening: niemand is honderd procent de een of de ander. Je kunt jezelf wel ergens op de lijn tussen de types plaatsen. Dat verschilt per moment. Soms ben je meer de een, soms ben je meer de ander. En geef maar toe, je bent ook weleens een van de doorgeschoten varianten. Wij wel in ieder geval. Tikje gênant soms, maar ook geen ramp. Waar sta jij?

De Hengst

Eerst kijken we naar de ene kant van het spanningsveld. Daar trappelt de Hengst. Voor hem staat de lust voorop. Zijn seks is heet en geil. Van goeie seks ga je zweten. Hij geniet van de intensiteit, die hem ook

aan stevig sporten doet denken. Zijn ideale partner houdt ervan door hem in alle hoeken van de kamer genomen te worden. Ze voedt hem met geile woorden en spannende voorstellen. Heel soms, in de hitte van het spel, draaien de rollen om en neemt zij hem. In hun liefde vol vuur hebben ze veel plezier. Idealiter komen ze samen knallend klaar.

De Pornoboy

De doorgeslagen variant van de Hengst. Deze man verliest zijn partner uit het oog in de hitte van zijn seksuele energie. En zichzelf. Onder invloed van beelden en verwachtingen is hij helemaal gefocust op zijn penis en haar vagina. Alsof ze geen mensen meer zijn, maar wandelende geslachtsorganen. Er moet gepresteerd worden: harder, sneller, geiler. Seks is serieus en keihard werken. Pas als hij is klaargekomen, komt hij tot rust. Alleen heeft hij dan geen energie meer om aan haar te besteden. Veel mannen halen de Pornoboy van stal als ze neuken om veel spanning los te laten. Langzaamaan wordt deze man gevoellozer. Hij heeft steeds sterkere impulsen nodig om bevredigd te worden. Veel vrouwen denken eerst met een hengst te maken te hebben, maar gaan zich gebruikt voelen als blijkt dat hij alleen maar aan zichzelf denkt.

De Minnaar

Aan de andere kant van het spanningsveld staat de Minnaar. Voor hem staat de liefde voorop. Zijn seks is warm, hij neemt er de tijd voor. Van goeie seks ontspan je immers. Hij geniet van de rust en de aandacht, die hem aan meditatie doet denken. Zijn ideale partner houdt ervan om lang door hem gestreeld en gekust te worden. Ze voedt hem met een diepe ademhaling en een steeds grotere overgave. Heel soms, in de intensiteit van het spel, laaien de vlammen op en neuken ze wild en woest. In hun liefde voor samenzijn hebben ze veel plezier. Idealiter neemt hun extase alleen maar toe. Een orgasme is een mogelijkheid, maar geen voorwaarde voor goede seks.

De Naaktslak

Als de Minnaar doorslaat, wordt hij de naaktslak. Deze man denkt dat hij alles moet doen om haar te behagen. Hij vergeet zichzelf. Hij heeft geleerd dat een vrouw met respect behandeld moet worden.

Maar hij zet haar zo op een voetstuk dat hij geen enkel initiatief meer neemt. Zozeer dat hij op een gegeven moment ook echt niet meer weet wat hij zelf fijn vindt. Pas als zij is klaargekomen, kan hij ontspannen. Maar dan mag hij haar niet lastigvallen met zijn eigen wensen. Seks is onbevredigend voor hem, hoe hard hij ook zijn best doet. Bij de Naaktslak denken veel vrouwen met de Minnaar te maken te hebben, maar ze missen uiteindelijk de ontmoeting die seks zo bevredigend maakt.

WAAR STA JIJ?

Oké, niemand wil graag de Naaktslak zijn. Maar meer mannen dan ons lief is kennen deze plek maar al te goed. Neem nou Roberto. Een beer van een gozer. Superveel vuur. Volledig onder de seksuele plak bij zijn vrouw. Hun afspraak over seks: als zij het bedlampje aan doet, dan heeft ze zin. Wat denk je? Elke avond vindt hij op de tast zijn bed. Dat is niet je vrouw behagen, dat is je lul aan een touwtje.

Ook de rol van Pornoboy maakt uiteindelijk niet gelukkig. Jeroen sprak een vriend die geregeld seks had om spanning los te laten, zonder daarbij zijn emoties toe te laten of echt te verbinden met de vrouwen met wie hij seks had. Klaarkomen was zijn doel. Op korte termijn was het een ontlasting, maar op lange termijn gaf het hem steeds minder voldoening. Hij bekende dat hij het eigenlijk eng vond om echt te voelen en te verbinden.

Als jij jezelf typeert, waar herken jij je dan in? Dit zegt Jeroen:

Ik ben opgegroeid met een feministische moeder. Ik pikte het idee op dat mannen allemaal viezeriken zijn. Het is daarom een hele tocht om van seks te genieten. Te doen wat ik leuk en lekker vind. Ik vermoed dat deze tocht de rest van mijn leven blijft. Ik herken me in alle vier de types. Op momenten ben ik de Minnaar. Soms schiet ik in de Naaktslak, vaak als ik me onzeker voel. Steeds meer voel ik de Hengst in me (heel erg leuk!). Gelukkig heb ik de Pornoboy van me af kunnen schud-

den. Daarbij werd ik geholpen door een vrouw die midden in mijn eigen pornoact tegen me zei dat ze me miste. Wow, dat was zo krachtig. Ik snapte wat ze bedoelde. Omdat ze het zo lief zei, voelde ik me ook niet fout. Ik nam gas terug en zo vreeën we verder.

KLAARKOMEN EN KNUFFELEN

Wij zien contact als belangrijkste element in seks. Dat maakt of het bevredigend is of niet. De Hengst en de Minnaar staan daarvoor open. Zij kijken naar hun vrouw en maken het leuk voor haar. Tegelijkertijd maken ze het ook leuk voor zichzelf. Het verschil tussen deze twee gezonde typen zit hem in hun temperament: de hengst is vurig, de minnaar kalm. De doorgeslagen varianten, de Pornoboy en de Naaktslak, hebben geen contact met hun vrouw. Of zichzelf. De Pornoboy behandelt haar als een opblaaspop en zichzelf als zelfingenomen pornoacteur. De Naaktslak behandelt haar als een suikerspin en zichzelf als een apathische anemoon. Tegen de Pornoboy willen we zeggen: 'Chill man, waar ben je bang voor?' Tegen de Naaktslak: 'Kom op man, wat wil jij?'

De lijn tussen klaarkomen en knuffelen kun je bewandelen. Daarbij helpt het als je je belemmerende beelden over seks loslaat. Klaarkomen kan tof zijn. Knuffelen kan tof zijn. En alles daartussenin en daar ver voorbij. Er is ontzettend veel te leren over seks. Ver voorbij de voorlichting die je ooit kreeg van je ouders. Allerlei stromingen doen al eeuwen onderzoek naar hoe seksuele energie stroomt. Wij hebben zelf ervaring met drie daarvan: tantra, tao en chiqung. Voor ons brak er een nieuwe werkelijkheid open toen we leerden dat seks veel rijker en dieper kan zijn dan wat we in de gemiddelde film zien. Of die nou 18+ is of niet. Sla snel de bladzijde om om te lezen wat ze je tijdens de biologielees niet hebben verteld.

WE ZIJN ANDERS

Wat veel mannen niet weten, is dat ze op een andere manier en vaak in een ander tempo opgewonden raken dan vrouwen. Bij een man loopt het bloed snel naar zijn penis, en met een erectie is seks in principe mogelijk. Bij de vrouw is er meer nodig om fijne seks te kunnen hebben, namelijk ontspanning. Dit kost tijd. De tegenstelling waar we daardoor veel mee te maken hebben – en die wij hier vertalen naar

Wil je hier meer over weten, pak dan het boek *Vagina* van Naomi Wolf er eens bij (2013, Little Brown) of *The Heart of Tantric Sex* van Diana Richardson (2003, John Hunt Publishing).

klaarkomen of knuffelen – is dat veel mannen juist ontspannen ná seks, terwijl vrouwen eerst ontspannen moeten zijn om te vrijen. Veel stellen staan voor de uitdaging om hier samen de weg in te vinden.*

WEL VRIJEN, NIET KLAARKOMEN

Het helpt als man om ontspannener te worden over orgasmes. Wij zijn bekend met manieren om wel te vrijen maar niet klaar te komen. De resultaten zijn verrassend: meer energie, een sterkere band

Als je langer oefent, kun je zelfs leren om wel klaar te komen, maar geen zaadlozing te hebben. De orgasmes die daarbij horen zijn dieper en bevredigender dan de zogenaamde 'piek' orgasmes die je al kent. Bovendien verlies je hier je energie niet, maar bouw je die juist op. Hier willen wij in ieder geval nog wel wat meer over leren.

met geliefdes, dieper vertrouwen in onszelf.* Niet dat klaarkomen verkeerd is. Helemaal niet, maar als het je tijdens seks constant bezighoudt, zit je de hele tijd in spanning of en wanneer het gaat gebeuren. Dat maakt seks gespannen en onvrij. Geef jezelf wat ruimte.

AFSLUITER

Zo. Het eerste spanningsveld zit erop. Dit is dus hoe we het aanpakken. We belichten de achtergrond, leggen verschillende manieren uit hoe mannen ermee omgaan, voegen (onze eigen) ervaringen toe en schetsen zo een beeld waar jij je in kunt plaatsen. Als we kennis hebben waar we zelf de waarde van hebben gevoeld, voegen we die

toe. Niet omdat we vinden dat je het net zo moet doen, maar omdat het je kan helpen om je richting te bepalen.

Misschien heb je van alles ontdekt over je seksualiteit. Het kan zijn dat je dingen las die je al wist, maar dat je ze ineens in een ander licht zag. Of dat je dingen tegenkwam die absoluut nieuw voor je waren. Voor de goede orde: je hoeft er niet meteen iets mee te doen. Laat het gerust bezinken. Maar mocht je voelen dat je nu al iets wilt veranderen ten aanzien van je eigen seksualiteit, laat je dan vooral niet tegenhouden.

En dan nu op naar het volgende spanningsveld.



Vanaf
6 januari 2021
verkrijgbaar

Kinderen of carrière, stoere gast of held op sokken, rokkenjager of lieve knuffelbeer? De moderne man wordt dagelijks geconfronteerd met veel dilemma's. Hoe ga je daarmee om in een maatschappij waarin mannen onder invloed zijn van het aloude stereotype van de man die sterk is, achter de vrouwen aan gaat en met zijn vrienden de kroeg in duikt?

In *Het is tijd man* worden de bekendste spanningsvelden tegen het licht gehouden om zo de regels en verwachtingen over hoe je als man zou moeten zijn bespreekbaar te maken. Aan de hand van persoonlijke verhalen, wetenschappelijke inzichten en krachtige oefeningen ontdekt de lezer gaandeweg wat voor man hij wil zijn.



Jeroen Biegstraaten, Rob van Drunen en Pieter Schop zijn verenigd in Mannenkracht, een beweging van en voor mannen die authentiek willen leven, vrij van beperkende ideeën en verwachtingen over hoe je als man zou moeten zijn. In hun programma's begeleiden ze mannen om hun eigen antwoord te vinden op de vraag 'Wat voor man wil ik zijn?' – en hiernaar te leven.

'Jarenlang heb ik op ballet gezeten, maar in plaats van danser werd ik uiteindelijk het mannetje van de radio. Een paar keer kwam ik huilend op televisie, en vaak voelde ik dan de behoefte om mijn excuus te maken. Ik ben regelmatig in de sportschool te vinden, maar ik mediteer ook dagelijks. Door dit boek weet ik nu dat het gelukkig allemaal oké is.'

Giel Beelen, dj en oprichter kuku.nl

'Op een mooie, liefdevolle manier wordt je een spiegel voorgehouden waarvan je zou willen dat het eerder was gebeurd.'

Eloi Youssef, zanger van Kensington



ALTAMIRA