



DE MAN IS DIT JAAR AAN ZET

Auteur Jeroen Biegstraaten (47) bracht, samen met twee seksegenoten, het boek *Het is tijd man* uit. Over ons dus. Wij vroegen hem: wáár is het precies tijd voor?

Dus. Jeroen. Vertel.

'Ja, ik moet dat kunnen uitleggen hè? Ik denk dat dit jaar een goed moment is om te gaan nadenken over: 'Hoe wil de man zich gedragen?' Er is al een tijdje verwarring over hoe je een goede man moet zijn. Knuffelbeer of rokkenjager? Ga je voor je kinderen of het grote geld? De bekende psycholoog Jordan Peterson propageert dat de man zijn plek in het huishouden weer moet opeisen, we zijn watjes geworden, we

moeten niet zitten janken. En er is ook een stroming die juist pretendeert dat we softer mogen zijn, die de uitspraak 'een man mag niet huilen' hopeloos ouderwets vindt. We zijn het spoor bijster.'

Hoe gedragen mannen zich nu?

'Er zijn grofweg twee groepen. De ene is bezig met teruggaan naar de klassieke alfaman van de jaren zeventig. Die heeft een mooi klokkie, mooie vrouw, dikke auto. Aan de andere kant is er de man die niet het haantje de voorste wil zijn, elke ochtend mediteert en geregeld aan zijn vrouw vraagt hoe ze zich voelt. En ook aan zichzelf. De alfafaman noemen we die.'

De wat?!?!?

'Dat is een heel lief krullerig klein groentetje dat vaak op quinoasalades wordt gelegd.'

En wat is er mis met dat je die groepen mannen hebt, en dat ze zich gedragen op z'n alfa's of op z'n alfalfa's?

'Voor ons boek hebben we heel veel mannen ontmoet. De grap is dus: beide type mannen zitten vast in een rijtje, een checklist, een zichzelf opgelegd keurslijf. Veel mannen doen dingen waarvan ze denken dat ze die horen te doen. Ze gedragen zich hoe ze zich horen te gedragen. Dat moet anders. De man is aan zet. Dit jaar hoop ik dat we ein-de-lijk eens loskomen van al die regels die we onszelf opleggen. Want misschien houd je van heavy metal, maar draag je ook graag roze blousjes. Prima. Misschien drink je liever een frisje tijdens het ouwehoeren in de kroeg met vrienden. Ook: prima.'

**Kunnen we het ooit goed doen?**

'Nee. Maar niemand kan dat, hè. Mannen denken echt de hele tijd als ze een andere man zien: fuck, die heeft het wél voor elkaar. Maar er zijn zó veel mannen die dat geheimhouden, dat wil je niet weten. Ik heb er voor ons boek genoeg gesproken om dit te kunnen zeggen. We voeren in onze kop voortdurend een competitie met andere mannen en denken continu: kut ik leg het af. Dodelijk vermoeiend. Onnodig ook. Want het stomme is: zolang we daar niet open over zijn, blijven we de hele dag door falen en onszelf opjagen en dingen kwalijk nemen. Ik voldoe niet, ik voldoe niet. Zo krijg je nooit verbroedering. We mogen wel wat minder oordelend zijn. En minder veeleisend. Je kan niet én elke dag een goede collega zijn én een goede huisvader.'

En een goede minnaar.

'Ja joh, in bed voel je die rollen ook. Een man moet altijd hard zijn – letterlijk en figuurlijk – je moet niet te snel klaarkomen, dat is gênant, en niet te langzaam: ook gênant. In mijn broek beschrijf ik een *fucking* ongemakkelijke seksscène met een meisje dat ik



nelijkheid me in de weg. Waarom lachen we niet om seksflaters? Waarom praten we niet over onze gevoelens?'

Wát een soft alfafagezeik...

'Ha! Nee. Ik heb zo veel mannen voor mijn neus gehad die een opluchting voelden omdat ze eindelijk eerlijk mochten zijn over hoe ze dachten. En over waar ze van zichzelf aan moesten voldoen. Weet je wat het is? Mannen zijn dol op vrijheid. Die vrijheid zit niet in nog beter presteren of je aanpassen, maar in zijn wie je wilt zijn.'

Moeten we met z'n allen in kleermakerszit in een wierookwalm lekker zen naar ons binnenste keren?

'Het is allemaal niet zo ingewikkeld. In ons boek staan goeie tools. Geen gezever. Alfalfa hoeft niet zweverig te zijn. De eerste stap is: ga na bij jezelf waar je van jezelf aan moet voldoen. Als je dat weet, kun je je bedenken: past dat écht bij me of is dit wat ik van mijn vrouw/moeder heb gehoord, op school heb geleerd of hoe mijn vrienden/collega's/ buurmannen het doen. Kijk, mannen zijn vaak recht voor hun raap. Dus met eerlijke gesprekken is niets mis. Wat ik vaak doe met mijn coachingsprogramma's is op een fysieke manier naar die emotie gaan. Denk aan een vechtsport. En dan gaat het niet alleen maar om het rammen, maar dan moeten ze er bijvoorbeeld iets bij zeggen, hardop. O God. Dat klinkt weer heel zweverig. Maar *fuck it* . Het werkt wel, het noemen van iemand van wie ze houden. Of iemand die ze zat zijn. Of

iets wat hen heel dierbaar is. En dan kunnen mannen al rammend voelen wat belangrijk voor ze is.'

Wat voor man ben je zelf?

'Topvraag. Ik ben opgevoed door een feministische moeder, die sloeg daar soms in door. Mijn broer en ik zijn twee grote gasten. Ik heb veel geleerd aan die alfalfakant. Praten over je gevoel. Maar dat klopte, zo ontdekte ik later, niet helemaal met wie ik ben. Sorry mam, maar ik hou wel van vechtsport. En van heavy metal.'

Dus jij bent geen quinoa-topping geworden?

'Nou. Ik ben een mix. Of misschien ben ik vérdier dan alleen maar die hokjes. Het hoeft niet het een of het ander te zijn. De afgelopen jaren heb ik mijn zachtere kant ontwikkeld. Ik kan soms zin hebben om mijn vrouw te verzorgen, lief voor haar te zijn, en soms ben ik de ruige, stevige, stoere. Geweldig. Ik gun dat meer mannen. Ja man.' ←

“WAAROM PRATEN WE NIET OVER ONZE GEVOELEN?”

kende van de middelbare school. Ze zat twee klassen hoger, ik vond haar toen al gaaf en sexy, maar maakte pas kans toen we elkaar jaren later op de fiets in Amsterdam midden in de nacht tegenkwamen. We zouden het ervan nemen, in bed. Ik likte haar alsof mijn leven ervan af hing. God, ik heb nog nooit iemand zó intens en gepassioneerd gelikt. Maar een vrouw is meer dan haar poesje. En ze was al een hele tijd akelig stil. 'Je mag wel weer naar boven komen hoor', zei ze verveeld'. Ik kon wel door de grond zakken. Maar wat deed ik? Ik ging tegen al mijn gevoelens in, ik glimlachte, en deed alsof ik niet onwijs voor lul stond. Gewoon doorneuken. Terwijl je gek wordt van schaamte. Heel veel mannen hebben dit. Nu zou ik gewoon zeggen: 'Nou sorry, ik word hier onzeker van. Dit raakt me'. Maar toen zat mijn eigen beeld van man-



HET IS TIJD MAN
Jeroen Biegstraaten,
Rob van Drunen,
Pieter Schop,
uitgeverij Altamira
€ 20,99