

## HOE JE ALS MAN EEN ZWANGERSCHAP OVERLEEFT

**Voor mannen die voor het eerst vader worden, vallen de negen maanden zwangerschap niet altijd mee. De door hormonen aangewakkerde prikkelbaarheid en nesteldrang van hun vrouw of vriendin maken de veertig weken tot de ultieme relatietest. Volgens het ‘Zwangerschapsboek voor Mannen’ moeten mannen maar gewoon meebuigen.**

Mannen zijn in de ogen van veel zwangere vrouwen ‘stumpers’. Dat staat in ieder geval in het ‘Zwangerschapsboek voor Mannen’, dat leest als een zwangerschapskalender. Week 9: ‘De kans bestaat dat ze zoiets denkt als: ‘(...) Hij kan niet opruimen, hij kan niet plannen en denkt dat alles zich vanzelf oplost.’ Tel daar de stemmingswisselingen van de zwangere vrouw bij op en een relationeel conflict ligt op de loer. Het advies van schrijver Gerard Janssen: ‘Het beste kun je maar gewoon helpen. Nu.’

*Mannen moeten hun mond houden en hun zwangere vrouw gedwee dienen?*

“Ik zou het iets anders formuleren. Mannen kunnen zich het beste gedragen als een judomeester: ga niet tegen de beweging in, maar buig mee. Neem nesteldrang. Ineens moet er geverfd worden, terwijl jij als man vindt dat er nog tijd zat is voor zo’n klusje. Ga niet boos op de motor een paar rondjes rijden, maar kijk hoe je haar kunt helpen, zodat het weer gezellig wordt. Ga naar de bouwmarkt en koop wat potten verf. Je zal ervaren dat de soep niet zo heet wordt gegeten als hij wordt opgediend. Begin met een klein klusje, en ze zal al snel denken: ‘Gelukkig, hij is ook betrokken.’”

*Het is allemaal wel erg stereotiep. Liggen de verhoudingen nou echt zo?*

“Vrouwen veranderen echt als ze zwanger zijn. Ze zijn in hun hoofd trouwens altijd al een paar jaar verder. Als je elkaar net kent, denk je als man: ‘Wat een leuk meisje dat om mijn grappen lacht.’ Ondertussen vraagt zij zich af of dit een geschikte man is om de rest van haar leven mee te delen. En als ze zwanger raakt, denkt ze eigenlijk al een paar jaar aan het krijgen van kinderen.’

*Je spreekt uit eigen ervaring?*

“Ik ben inmiddels vader van drie kinderen. De eerste keer dat mijn vriendin zwanger was, was het allemaal erg onwerkelijk en abstract. Ik dacht: ‘Het duurt nog negen maanden, zo’n vaart loopt het niet.’ Tot de verloskundige op een dag vertrok en ons met een kind achterliet. Ik voelde me niet meteen vader, ik dacht aan alles wat ik in mijn leven nog wilde doen. Schrijver worden, muziekproducent. Schrijver ben ik nu geworden, ja. Dat is een voordeel van het hebben van kinderen, je wordt productiever. Je verlummelt je tijd niet meer.”

*Hoe ervoer jij die negen maanden?*

“Ik had het geluk dat ik mijn vriendin nog maar net kende en nog helemaal verliefd op haar was toen ze al zwanger werd. Ik kende haar alleen maar zwanger, en ik denk dat ik daardoor meer van haar heb gepikt. Om me heen zie ik dat het ook anders kan lopen. Het geheugen van een zwangere vrouw staat op scherp. Ze onthoudt alles en vraagt zich steeds af: ‘Is dit een man waar ik iets aan heb?’ Hoe jij je als man opstelt, is dan heel belangrijk. Overleeft je relatie een zwangerschap zonder al te veel stress en ruzie, dan zit het volgens mij vaak wel goed. Dan ga je niet snel meer uit elkaar.”

*Was er nog niet genoeg leesvoer voor jonge ouders?*

“De meeste boeken en bladen zijn op vrouwen gericht. Ik vond wel wat Engelse mannenboeken, waarin stond dat je door de zwangerschap van je partner door mannelijkheid wordt overmand, waardoor je meer met andere vrouwen gaat flirten. Dat herkende ik helemaal niet. Ik las wel graag die zwangerschapsagenda’s, die de ontwikkeling van moeder en kind van week tot week beschreven. Vandaar dat mijn boek die opzet heeft. En daarbij strooi ik met wat tips.”

*Zoals dat het geen zin heeft om tegen je vrouw in te gaan. Nog iets anders?*

“Pak de telefoon als je vriendin denkt dat er iets mis is met de zwangerschap. De verloskundige lacht misschien inwendig als je haar belt, maar je hebt dan vaak wel meteen een antwoord. En je laat op die manier een daadkracht zien die bij veel mannen van nature niet aangeboren is.”

*Wat wordt je volgende boek? Een bevallingsboek voor mannen?*

“De laatste anderhalf jaar heb ik alleen maar over zwangerschap en kleine kinderen geschreven, eerlijk gezegd ben ik daar wel klaar mee. Maar ja, mijn vriendin is één van de uitgevers. Ik kom er dus waarschijnlijk toch niet onderuit. Ehm.. ik zal wel weer een beetje moeten meebuigen.”

Zwangerschapsboek voor Mannen

ISBN: 978-90-79961-02-3

[www.uitgeverijnsnor.nl](http://www.uitgeverijnsnor.nl)

© 2009 Mandy Pijl