

WEG MET DE MANNENTIETEN

Er wordt nauwelijks over gepraat, maar het is wel degelijk een probleem. Welkom in de wereld van de twee grootste mannen-taboes. En hoe je ze uit de weg ruimt.

Over een mannenbuijke is nog wel heen te stappen. Zo schijnen vrouwen overtollig vet rond onze tailles niet als een onoverkomelijk probleem te zien. En zelf slapen we er ook niet slechter om. De foto's van gasten die trots hun bierbuijke vasthouden, prijken achter de bar van menig provinciale uitspanning. Een sixpack geldt als ideaal, maar een buijke, hoe je het wendt of keert, oogt nog steeds mannelijk.

Als het overtollige vet noordwaarts gaat en zich behaaglijk rond onze borstpieten nestelt, is dat wel een ramp van formaat. Dan hebben we geen borst meer, maar hebben we borsten. Borsten die baat zouden hebben bij een beugel-bh. En wat je daarbij ook kunt bedenken, mannelijk wordt het nooit. Nog niet zo lang geleden wees een zogenaamde vriend naar de letter B op het T-shirt van ondergetekende en vroeg: 'Is dat je cup-maat?' Daarop bracht hij met een korte polsbeweging een stuk borst onder het kledingstuk in trilling. In het hoofd van de T-shirt-drager zoemde die actie nog lang na. Als de wake-upcall van een wekker die niet van ophouden wist. Het werd de hoogste tijd dat er iets aan die tietten gebeurde.

INGREEP 1890 EURO

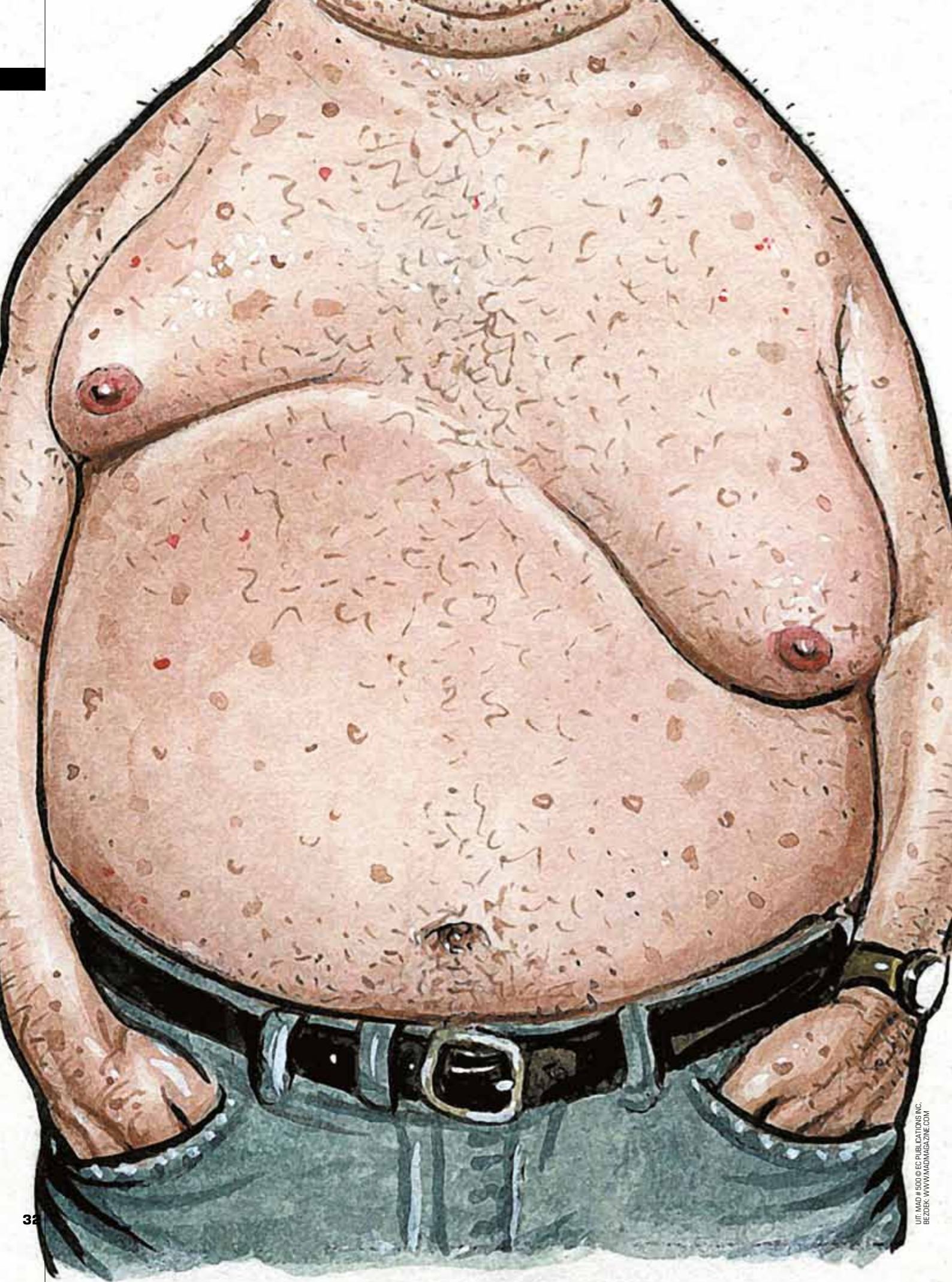
Hoe groot de nachtmerrie van moobs (male boobs) is, blijkt uit recente Nederlandse cijfers. Vooral mannen

tussen de 20 en 40 willen af van hun A- tot B-cup en kloppen steeds vaker aan bij een plastisch chirurg. Binnen de top-5 van meest voorkomende ingrepen staat een borstverkleining voor mannen op 2 met stip. Ruim voor liposuctie (waarbij vet rond de buik wordt weggezogen), de facelift en een rimpelbehandeling. Alleen een ooglidcorrectie is populairder wat ongetwijfeld te maken heeft met de praktische vrees om door overhangende oogleden langzamer te moeten rijden. Het genre borstingrepen waarbij klier- en vetweefsel wordt verwijderd, is inmiddels zelfs zo gewoon dat ze bij de Belgische Wellness Kliniek in Genk in de aanbieding zijn. Tot de 29ste van

STANGETJES EN APPS

Je kunt voor duizenden euro's een gym laten inrichten in je garage of kelder, maar waarom zou je dan doen als een setje van nog geen 30 euro ook soelaas biedt? Met de (love-)handles van Adidas kun je overal in huis de meest perfecte push-ups maken. En dat is tenslotte wat we bij leven en welzijn zullen blijven doen. Elke dag 15 minuten push-ups maken.

Wil je toch voor het grotere werk gaan, dan hebben we een nog goedkopere optie voor je, tenminste als je een iPhone of iPad bezit. Voor 1,59 euro schaf je dan de Gorilla Workout-app aan. Een gorilla heeft geen gym met fancy apparatuur nodig om kracht te ontwikkelen. Die wordt sterk en gespierd met behulp van zijn eigen lichaamsgewicht en ledematen. En dat is precies waar de meer dan veertig verschillende oefeningen op gebaseerd zijn. Je kunt de oefeningen in de smalste ruimtes doen en er zijn verschillende levels, van 1 (beginners) tot 4 (vergevoorderden).



DE MELKMAN

In 2004 stond er een bericht op de film-database IMDb dat Dustin Hoffman opeens de behoefte voelde om borstvoeding te geven. Zat Hoffman nog in zijn rol als vrouw in de film *Tootsie*? Nope. Hij wilde gewoon graag van dienst zijn nu zijn eerste kleinkind was geboren. Interessant genoeg zou het nog mogelijk geweest zijn ook. Als hij de baby wekenlang aan zijn tepels had laten zuigen, dan zou de kans groot zijn geweest hij melk had kunnen geven. Er zijn sterke aanwijzingen dat in de 18de eeuw hele volkstammen Afrikaanse mannen borstvoeding gaven, nadat door grote droogte de borsten van de vrouwen waren verschrompeld. Meer recent is het verhaal uit 2002 van een 38-jarige man uit Sri Lanka die zijn twee kinderen via zijn borsten voedde nadat zijn vrouw was gestorven.

Het waren weliswaar extreme omstandigheden waaronder de borstvoeding door de man kon plaatsvinden, maar het bleek uiteindelijk geen enkel probleem. In het boek *Father's Milk* van Pulitzer Price-winnaar Jared Diamond beschrijft hij dat deze verborgen gif van mannen goed zou passen in een tijdperk waarin de verzorging van het kind niet alleen meer op de schouders van de moeder rust. Want waarvoor zouden we anders tepels hebben? Dat komt omdat de foetus in de eerste groeiperiode geen onderscheid in mannelijk of vrouwelijk kent. Er is een matrix. En die heeft nou eenmaal tepels. Die bij een man in principe alleen bestemd zijn voor een volwassen mond en tong.

deze maand kunnen mannen, jong en oud, voor 1890 euro worden bevrijd van het juk van gynaecomastia (de medische benaming van hangborsten bij mannen). Dat is overigens 100 euro goedkoper dan de februari-aanbieding voor een borstvergroting bij vrouwen. Grofweg zijn er twee soorten borstvorming bij mannen. De zogenaamde bitch tits zijn het zeldzaamst. Die



ZIJSTEUNEN



OUDEMANNENTRANEN



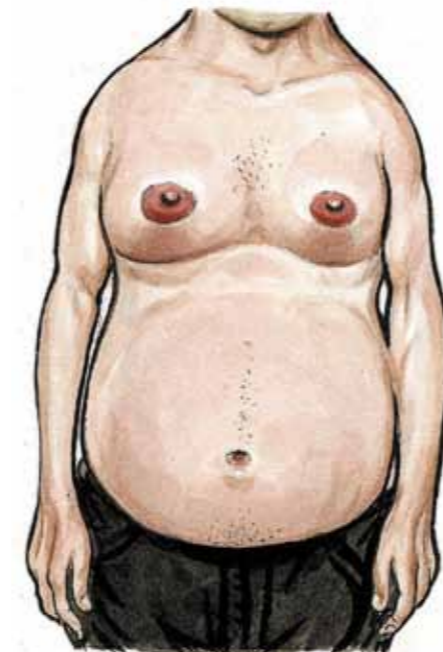
HARTVERZAKKING



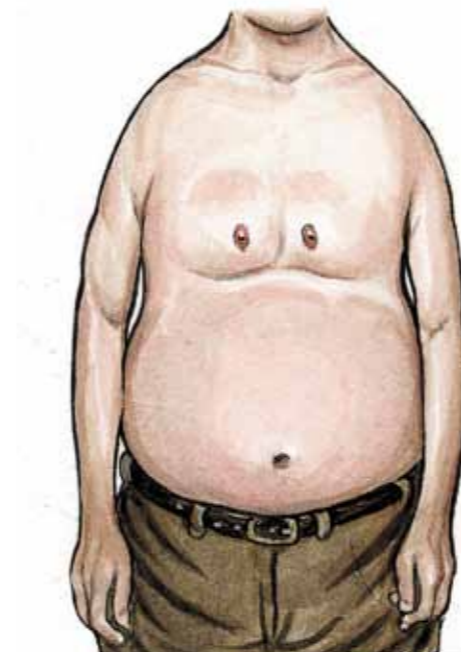
LOENSERS



D-CUP DELUXE



ZOOGDIER



STRESS-BOOBS



DOUBLE-BREADED

kun je krijgen nadat je een kuur van anabole steroïden hebt beëindigd en de testosteronspiegel in je lichaam dermate daalt dat het vrouwelijke oestrogeen de overhand krijgt. Hoewel er nog steeds bodybuilders rondlopen die een rug als een vliegdekschip alsmede de pronte borsten van een 18-jarig fotomodel bezitten, is deze categorie te verwaarlozen. Zeker in verhouding met

de freakshow die ontstaat door overgewicht en/of ouder worden. Het klinkt weinig hoopvol, maar uiteindelijk ontkomen we geen van allen aan de wet van de zwaartekracht. Vrouwen niet, maar ook mannen niet.

GEEN CRASHDIEET

Op een dag kijk je net als schrijver dezes 's ochtends in de spiegel en voel

je opnieuw de angst die je ooit als puber had toen je tijdelijk borstklieren begon te ontwikkelen. Alleen zijn ze nu aanmerkelijk groter geworden en wijzen de tepels naar de enige plek die nog het verschil met het andere geslacht maakt. Een lichtpuntje is dat je er iets aan kunt doen door simpelweg beter voor je lichaam te gaan zorgen. Volg geen crashdieet, want daar komen na verloop alleen maar nog

grotere borsten van (omdat daarna altijd een terugval komt, het zogenaamde jojo-effect), maar begin net als ondergetekende meer eiwitten, groente en fruit en minder koolhydraten in je dagelijkse voeding te stoppen. Beweeg meer, het liefst in een groep of geholpen door een coach. Eet driemaal per dag op gezette tijden, drink veel water, laat zoetigheden en vetmakers staan en

EN ZO VERBERG JE ZE

Verbergen klinkt als cheaten en dat is het ook. Maar toch: je verhuult je borsten door de volgende kledingregels in acht te nemen:

Passen en niet zomaar bestellen. Als je denkt dat een XXL-shirt wel past, think again. Sommige merken geven een medium-shirt al het predikaat XXL. Je zou bijna gaan denken dat ze het erom doen.

Draag donkere kleuren. Zwart, donkerblauw of donkerbruin kleden af. Niet alleen bij de buik, maar zeer zeker ook bij de borstpartij.

Prints zijn top. Draag shirts met opvallende prints rond de borsten. Een ontwerp kan maf, oogstrelend of ronduit schokkend zijn. Toen ondergetekende ooit met een krankzinnige Engelse platenbons bij een chic Italiaans restaurant ging eten, trok hij een T-shirt aan met het hoofd van Mussolini erop. Niemand die oog had voor zijn D-cup.

Borstzakken zijn de bom. Koop shirts met borstzakken. Borstzakken zijn de beste camouflage voor hangende borsten en tepels. Let maar op: op foto's van René Froger en Frans Bauer zie je opvallend veel borstzakken voorbijkomen.

Oplossing. De mooiste oplossing is om op slim-shirt.com voor nog geen 40 euro een T-shirt te kopen dat speciaal gemaakt is om mannen met gynaecomastia en een buikje een instant make-over te geven. Door voorvorming krijgt de borstkas zelfs een gespierde uitstraling. En de XXL is ook echt een XXL.

ruim elke ochtend een kwartiertje in voor push-ups. Veel moeilijker hoeft je het jezelf niet te maken. Zorg uiteindelijk dat die verandering in je leven een automatisme wordt en dat wordt het, want je gaat je gewoon beter voelen. En als die jongens van je na verloop van tijd niet willen wijken, kun je ze in de Genks kliniek altijd nog een cupje kleiner laten maken. 