

Samenzijn



Ontspannen: het schiet er bij aanstaande en nieuwe ouders vaak bij in. Genieten van elkaar: idem dito. Met een avondje massage aan huis win je allebei. Journalist en vader Ico van Rheenen (35) onderging samen met vriendin Maureen (33) de 'MaMassage'.

Zoonlief op bed, de vaat in de machine. Moe van de werkdag ploffen jonge moeder en vader op de bank voor een avond zinloos zappen. Moeder, zwanger van de tweede, zit in de linkerhoek van de bank, vader ligt in de rechter. Belangrijkste communicatie tussen beiden: 'Wil je nog wat drinken?' Om half elf – 'zo laat al?' – stapt het koppel in bed, wetende dat de dag van morgen niet veel anders zal brengen. Herkenbaar?

Er zijn – gelukkig – honderd-en-één boeken om te leren omgaan met je kind. Maar er zijn maar weinig naslagwerken waaruit nieuwe ouders inspiratie kunnen halen om elkáár niet uit het oog te verliezen. Met tips en adviezen om sámen te leren ontspannen. Liefst zonder loeiende televisie. Echt sámenzijn, van elkáár en met elkaar genieten tijdens de zwangerschap (en de maanden, soms jaren erna) is misschien wel de grootste uitdaging waarvoor nieuwe ouders komen te staan.

De bel. Ons cadeau staat voor de deur. Een bevriend stel – ook nieuwbakken ouders – heeft ons getraakteerd op een avond MaMassage. Met daarbij de belofte: 'Dan zetten jullie de televisie eens uit en kom je weer écht tot rust én tot elkaar.' Zwanger zijn ben je samen, is de gedachte waarop de MaMassage van de ReserveerMasseerlijn is gestoeld. Je leeft samen toe naar de geboorte van je kind, gaat samen voor de zorg van het hummeltje en treft samen de voorbereidingen voor de opvoeding. De fysieke lasten (en lusten) gedurende de negen maanden liggen bij moeder, de psychologische 'druk' is bij beiden echter vergelijkbaar groot. Doorgaans. Dus de MaMassage is niet alleen voor moeder, ook vader wordt verwend. En vervolgens krijgt vader een sneltraining masseren om

de technieken zelf nog vaak in de praktijk te kunnen brengen. Dat alles: thuis.

Ruim twee uur ontspanning

Ronald Vogelzang, directeur van de ReserveerMasseerlijn, klapt de massagetafel uit en installeert 'm in de huiskamer. Op zijn advies hebben we het licht gedempt, kaarsjes aangestoken en de verwarming een paar graden hoger gezet. Als ook de rustgevende muziek uit de cd-speler de ruimte in golft, zijn de randvoorwaarden geschapen om ons te laten genieten van ruim twee uur ontspanning. "Is de ambiance goed, dan is de eerste stap naar een succesvolle avond gezet," legt Ronald uit. "Ik probeer ervoor te zorgen dat mensen, voordat de massage begint, geen vragen meer hebben, dat ze nergens meer aan hoeven te denken, dat ze zich helemaal over kunnen geven aan het moment." Belangrijk bij massages aan huis is dat er geen drempels zijn, dat mensen een vertrouwd gevoel krijgen bij de persoon die binnenkomt. "Een korte tijd van gewening is altijd nodig, maar als de entourage goed is en als het stel zich al heeft verheugd op de komst van de masseur, dan komt het hoogstzelden, of eigenlijk nooit voor dat man en vrouw zich niet op hun gemak voelen."

Maureen neemt plaats op de eetkamerstoel die voor de massagetafel is gezet, buigt licht voorover en legt haar armen op de tafel om ze te gebruiken als hoofdkussen. Haar bovenlichaam is in handdoeken gehuld. Om de buik te ontzien is voor deze houding gekozen. Bovendien worden in principe alleen rug, schouders, nek, hoofd, armen en handen gemasseerd, dus rugligging op de massagetafel zou weinig zin hebben. De buik mág wel zachtjes gemasseerd worden. "Maar," zegt ►

De massage is niet alleen voor moeder, ook vader wordt verwend



Het valt me op dat ik tijdens de massage in een soortgelijke roes beland als waar ik in zat toen ik zelf werd gemasseerd

Ronald, “de buik is het exclusieve domein van de vader, wij raken ‘m niet aan.”

Het begin van de massage is een geweningsritueel. De handdoeken blijven om het lichaam, terwijl Ronald, die afwisselend achter Maureen zit en staat, zijn handen op de rug legt en af en toe lichte druk geeft. Pas na enkele minuten gaat de masseur over op direct hand-rugcontact. Ongeveer volgens hetzelfde ritueel: eerst door alleen de handen op de rug te leggen, daarna via langzame bewegingen. Pas nadat de huid volledig is gewend, begint eigenlijk pas het ‘technische massagedeel’, waarbij de masseur massageolie gebruikt om soepel over huid en spieren te kunnen rollen.

“Techniek is een verraderlijk woord,” licht Ronald later toe. “Omdat iedereen namelijk in staat is om een ontspanningmassage te geven. Een ontspanningmassage verschilt dan ook flink van een sportmassage, waarbij spieren stevig gekneet worden. Een ontspanningmassage is lichamenlijk oppervlakkiger. Maar geestelijk juist prikkelender, omdat alle zintuigen erbij betrokken zijn.”

De langzame start, de geweningsperiode, is trouwens niet alleen prettig voor degene die wordt gemasseerd. Ook als toeschouwer is het prettig te zien dat er tijd en aandacht wordt besteed om je partner op haar gemak te laten voelen. Indirect gevolg daarvan is dat je het proces zelf ook niet als onnatuurlijk ervaart.

Langzame bewegingen

Nadat haar rug en schouders zijn gemasseerd en het lijkt alsof Maureen al in dromenland is beland, loopt Ronald



langzaam om haar heen om ook armen, handen en hoofd onder handen te nemen – letterlijk. In onze huiskamer hangt intussen een serene rust. Er wordt niet gepraat. Ik betrap mezelf erop dat ik alweer een paar minuten in een vlammetje heb zitten staren. En daarop volgt de gedachte dat we sinds de geboorte van ons zoontje niet vaak in zo’n kalme sfeer de avond hebben doorgebracht.

Terwijl we daar, zeker nu Maureen weer zwanger is, juist zoveel behoefte aan hebben. Hier, nu, beseffen we allebei hoe relaxt juist deze setting is.

Na zo’n 30 minuten wordt Maureen nog steeds gemasseerd. Nu heeft Ronald zijn hand in een handdoek gewikkeld en wrijft hij met wat grotere bewegingen over de huid. Hij legt later uit dat dit een soort scrub is, die nog steeds ontspanning tot doel heeft, maar waarbij tegelijkertijd de huid wordt ontdaan van olie. Na de scrub volgt, zo lijkt het, een ontweningsritueel, dat ongeveer eenzelfde patroon volgt als het geweningsproces. Langzame bewegingen, vervolgens weer handdoeken, zodat het contact tussen handen en huid langzaam wordt afgebouwd.

Mijn beurt, denk ik egoïstisch, als Maureen ontspannen plaatsneemt op de bank en misschien wel hetzelfde vlammetje kiest om te verzinken. Maar is mijn gedachte egoïstisch? “Nee,” vindt Ronald. “Tijdens een zwangerschap, of als drukke nieuwe ouders, heb je er juist allebei behoefte aan om verwend te worden. Bovendien zijn wij van mening dat de man, de vader, eerst ervaren moet hebben hoe een ontspanningmassage voelt om er ook een te kunnen geven.”

Behalve het feit dat ik wel op m’n buik op de tafel lig, krijg ik dezelfde massage als Maureen. Terwijl ik me ontspan, probeer ik te letten op de handtechnieken die Ronald gebruikt. Gesloten hand, vingers gespreid. Grote bewegingen, dan juist weer kleine. Langzaam, rustig, is het devies. Met groots resultaat.

Training

Het derde deel van de ontspanningmassage is in feite een herhaling. Met het grote verschil dat de (aanstaande) vader onder begeleiding van de masseur zijn partner masseert. In het begin is het letterlijk en figuurlijk aftasten. Zoeken naar de juiste druk op de spieren, jezelf ertoe verplichten langzame bewegingen te maken, mee te voelen met de gemasseerde. Soms is daar een kleine aanwijzing van je partner voor nodig (‘Niet te stevig’), soms een tip van Ronald (‘Strijk in principe naar het hart toe’). En al snel glijden mijn handen rustig en vanzelfsprekend over rug, schouders en armen. Het valt me op dat ik tijdens de massage in een soortgelijke roes beland als waar ik in zat toen ik zelf werd gemasseerd. En toch blijf ik bij de les. Totdat de handdoeken weer om het lichaam gaan en de werkelijke wereld weer wat helderder wordt.

Bij een paar glazen water wordt de avond nog even geëvalueerd. “Heerlijk,” luidt de samenvatting. Waarna we Ronald bedanken en uitgeleide doen. We zinken in de bank om nog even in de roes te blijven. Zelden zo weinig behoefte gehad om de avond af te sluiten met *Barend en Van Dorp*. Eindelijk weer eens écht samen thuis geweest.

Vaders van Nu-korting

Via Vaders van Nu krijg je 10% korting op de MaMassage. Normaal kost deze avond € 150, nu € 135, inclusief reiskosten door heel Nederland. Reserveren van een MaMassage kan via telefoonnummer: 0900-6277337 [€ 0,30 p/m] of per e-mail: reserveren@reserveermasseerlijn.nl onder vermelding van **Vaders van Nu**. Meer informatie over massages aan huis is te verkrijgen via www.reserveermasseerlijn.nl. De Vaders van Nu-actie loopt t/m 31 december 2005.

TEKST: ICO VAN RHEENENSTYLING; PAULA SCHOUTENVISAGIE; PETRA NEUMANNFOTO'S; BENNO DE WILDE/M.M.V. NOPPIES (BEHA EN BROEK); VIDA VITA (SINGLET'S)