

MANUAL



FOTOGRAFIE

René Uyttebroeck & Anik Verschueren

REDACTIE

Tim F. Van der Mensbrugge



Inhoud

Voorwoord	7		
G		L	
Het Gezicht	9	Het Lichaam	89
Jouw huidtype	12	De basics: je lichaam wassen	91
Hoe verzorg je je gelaat?	16	Handen en voeten	96
Professionele hulp	23	Een bruin kleurtje	100
Gezichtshaar op plaatsen waar het niet hoort	25	Haar op ongewenste plaatsen	101
De glimlach van één miljoen	28	Manscaping	104
		Tattoos	107
B		S	
De Baard	35	Sport en voeding	111
Het juiste materiaal	37	Het belang van voeding	114
Aan de slag!	45	Ieder zijn lichaamstype	119
Liever niet scheren?		Cardio- of krachttraining?	122
Laat je baard of snor groeien	52	Goed bezig? Meet het!	132
Je hebt een baard, wat nu?	54	Goochelen met macro's	136
Overzicht van baardstijlen	60	Suikervrij door het leven	140
H		S	
Het Haar	63	Stijl	145
De basisverzorging voor elk haartype	65	Stijlvolle kleren waarin jij je goed voelt	146
Je haar stylen doe je zo	69	Over trends	148
Welk kapsel kies je?	73	Het belang van de juiste pasvorm	152
Het grote gezichtenoverzicht	76	Help, kleren combineren!	154
Haarproblemen	80	Dresscodes	162
		Kleren wassen	168
		Accessoires	172
		Een paar conclusies	182
		Dankwoord	183

Voorwoord

Zie je hier nu staan, met een boek over mannenverzorging in je handen. Misschien kreeg je dit boek cadeau en ben je lichtjes geschoffeerd door de niet al te subtiele hint die je er gratis bij kreeg.

Of misschien nam je dit boek gewoon even vast om je vrouw de illusie te geven dat je geïnteresseerd bent in mannenverzorging.

Misschien zit je wel met een specifiek probleem en ben je benieuwd of je hier een oplossing zult vinden?

Of: je ziet dit boek als een eerste stap naar een beter leven.

Wat ook de reden is waarom je dit boek hebt opengeslagen, je beweijst er vooral één ding mee: je bent een man die mee is met zijn tijd.

Het tijdperk waarin alleen vrouwen zich bezighielden met verzorging is voorbij. Slecht geklede mannen die scheten laten terwijl ze hun laatste maaltijd uit hun onverzorgde baard plukken zijn nooit populair geweest, maar de standaarden zijn de jongste jaren toch veranderd. De hedendaagse man besteedt 's morgens tijd aan zijn kapsel en baard, weet welke kledingstukken bij elkaar horen en probeert zijn bierbuik onder controle te houden.

De cijfers liegen er niet om: de markt van verzorgingsproducten voor mannen is de voorbije decennia geëxplodeerd tot een business die wereldwijd 55 miljard euro waard is. Jaarlijks groeit die markt ook nog eens met bijna zes procent. Geloof me: dat is niet alleen dankzij scheerzeep en wegwerpmesjes.

Merken die verzorgingsproducten verkopen die specifiek gericht zijn op mannen, rijzen als paddenstoelen uit de grond. Dat zorgt voor zo'n extreem aanbod van crèmes, zepen en scheerbenodigdheden dat je door het bos de bomen niet meer ziet.

Met dit boek hoop ik daar iets aan te doen. Ik wil je wegwijs maken in het aanbod van producten en behandelingen, zodat je weet wat je mag kopen en wat je vooral moet laten liggen. Ik wil je ook helpen bij problemen waar vrouwen geen boodschap aan hebben, zoals te weinig haar op je hoofd of te veel haar op je ballen.

Mijn persoonlijke ontdekkingsreis

Ben ik zelf de meest verzorgde man op aarde? Absoluut niet. Ook ik draag mijn sokken soms een dag te lang. Na een nachtje stappen vergeet ik mijn tanden weleens te poetsen. Ik wil op geen enkele manier pretenderen dat ik de algehele waarheid ken als het aankomt op mannenverzorging.

Waarom dacht ik dan dit boek te moeten schrijven?

Voor ik in de media verzeilde, werkte ik op de marketingafdeling van Unilever, om precies te zijn die voor de persoonlijke verzorgingsproducten. Daar heb ik de vraag naar mannenverzorging zien ontploffen. Ik leerde er vele producten kennen en las er een hoop onderzoeken. Zo vond ik mijn weg in de wereld van *male grooming*.

Om te weten wat ik moest vertellen in dit boek heb ik niet alleen een halfjaar lang de theorie bestudeerd, ik wou al die producten ook zelf proberen. Elke mogelijke crème, elk haarproduct en elke behandeling heb ik op mezelf uitgetest. Ik verzamelde zelfs al mijn moed om de pedicure binnen te stappen. Dat leverde niet alleen heel veel praktische tips op, ik hield er ook een hoop anekdotes aan over die ik graag met je deel. Want je maakt wat mee als je in de wereld van de mannenverzorging duikt.

Om het helemaal af te maken, liet ik me voor elk hoofdstuk bijstaan door experts binnen hun vakgebied. Als je mij niet wilt geloven, dan kun je nog altijd vertrouwen op de mening van de echte professionals.

Dit boek is geen verzameling van regels die je móét toepassen. Ik zie het liever als een gids die jou meeneemt in de complexe wereld van mannenverzorging. Die wereld omvat veel meer dan crèmes en haargel. Het gaat ook over stijl, sport en voeding.

Ook al zet je niet meteen alle tips uit deze *Manual* in de praktijk om, ik hoop dat het een nuttige eerste hulp is voor de transformatie naar de net iets meer verzorgde versie van jezelf.

Veel succes ermee!

Gilles Van Bouwzel





VEEL, WEINIG OF GEEN?

DE BAARD

SCHEER EROP LOS!



Je bent een man, dus je scheert je. Of er nu een heuse Dali-snor op je bovenlip prijkt of je gaat door het leven als de bebaarde tovenaar Gandalf: scheren moeten we ons allemaal. Maar hoe doe je dat het best?

Sommigen zweren bij droog scheren, anderen schreeuwen moord en brand als je geen zeep gebruikt. De een werkt liever met een elektrische trimmer, de ander met een wegwerpmesje. Jij bent waarschijnlijk al je eigen scheerroutine gewend, maar enkele handige tips kunnen het dagelijkse karweitje een stuk aangenamer maken.

Ik herinner me mijn eerste gezichtsbehandling maar al te goed. Zo'n achttien jaar geleden was de aanwezigheid van een snor of baard verre van hip. Zeker die twintig donkere haren die zich opeens op mijn bovenlip hadden gevestigd, waren dat niet. De pubertijd bracht op zich al genoeg onzekerheid met zich mee, dat rattenhaar had ik echt niet nodig.

Het duurde niet lang of klasgenoten wezen me op die ongewenste gitzwarte haren. Met de hulp van mijn moeder en wat huis-tuin-en-keukenmiddelen probeerde ik ze eerst wat blonder te kleuren, maar al snel werd duidelijk wat me te doen stond: ik moest een scheermes nemen en mijn eerste stappen richting volwassenheid zetten.

Zit je momenteel ook in dat stadium? Of ben je al iets verder gevorderd in het leven, maar heb je de ultieme scheerstijl nog niet te pakken? Dan leer ik je hier hoe het moet.

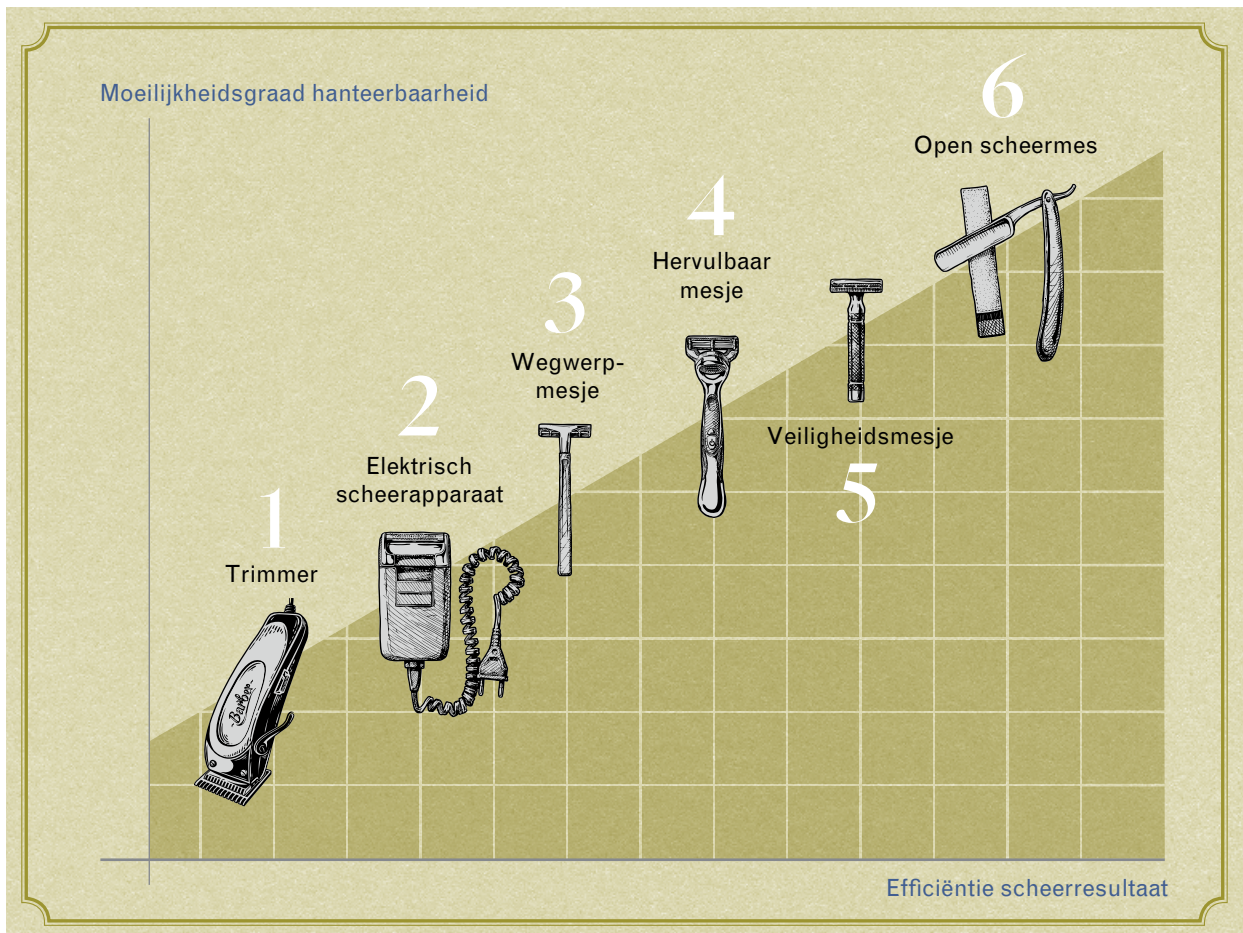
Voor dit hoofdstuk ging ik praten met Rinni Schrauwen, uitbater van barbierzaak Chaplin's op het Antwerpse Eilandje. Hoewel Rinni zijn zaak pas oprichtte in 2013, straalt Chaplin's toch de klasse en grandeur van vroeger uit. In geen tijd werd Chaplin's een gevestigde waarde. In de fifties-setting staan zes coole *dudes* klaar om je onder handen te nemen met schaar, trimmers en baardolie. Als iemand weet hoe je je baard moet verzorgen, is het Rinni wel.



1 Het juiste materiaal

Door de jaren heen is er hoe langer hoe meer scheermateriaal opgedoken. Naarmate mannenverzorging populairder wordt, lijkt het wel alsof er iedere week een nieuw product verschijnt dat je echt *móét* hebben om je te kunnen scheren. Vroeger had een scheermes één mesje, nu moet je al goed zoeken om er een te vinden waarin er bij wijze van spreken geen zeventwintig mesjes zitten.

Er zijn vele soorten scheermesjes op de markt en elk type heeft zijn voor- en nadelen. De afweging die je moet maken, ligt tussen efficiëntie en hanteerbaarheid. Dat komt het duidelijkst tot uiting in deze curve:



Open scheermes

Het klassieke mes of de *straight razor* was de enige optie die je grootvader – of overgrootvader, als je jonger bent – had wanneer hij zich wilde scheren. Het mes kan uit verschillende soorten staal bestaan. Mede dankzij de nostalgiefactor wint het aan populariteit.

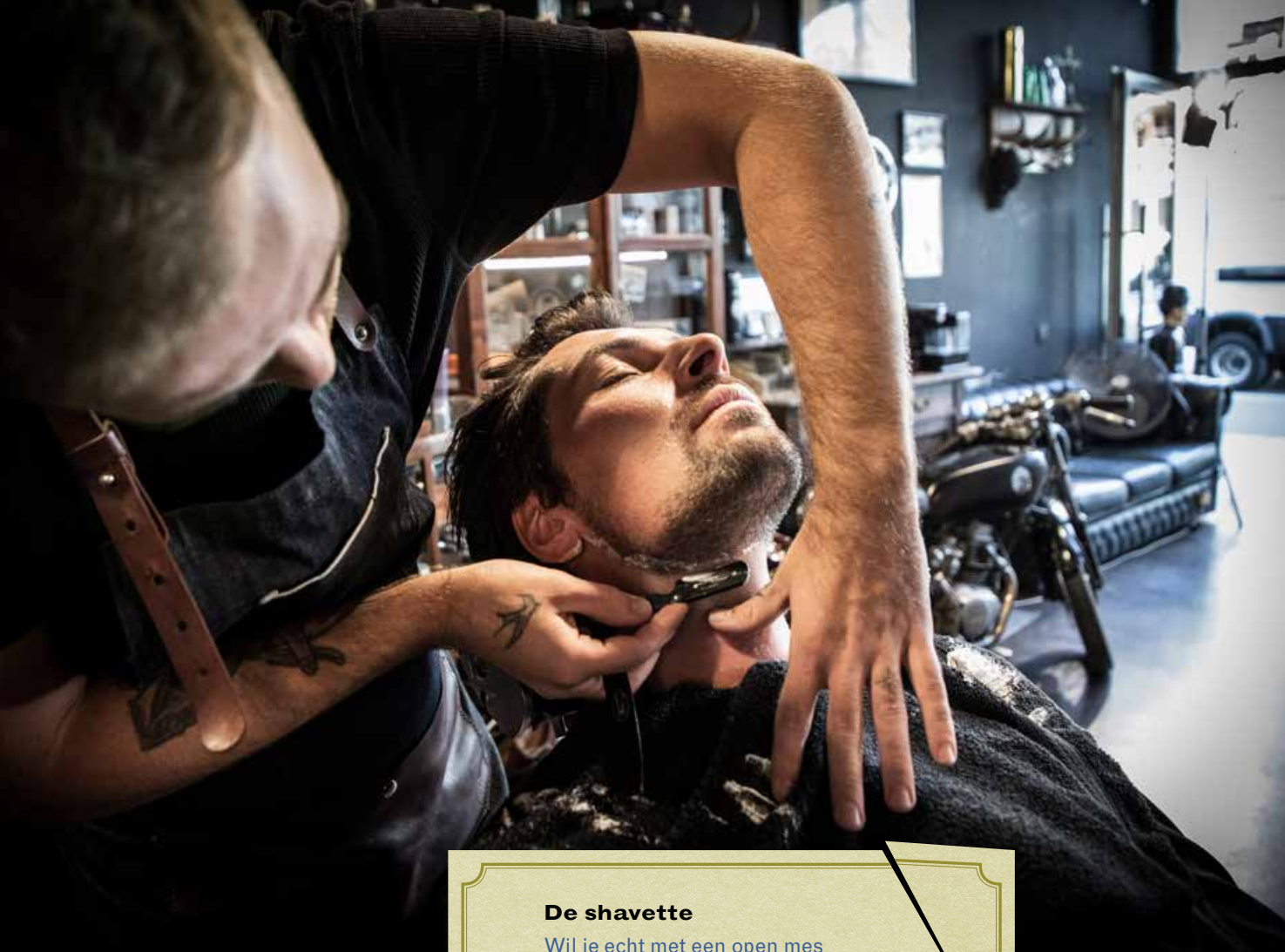
Voordelen

- × Met dit mes bereik je zonder twijfel het gladste resultaat. Het oppervlak waarmee je scheert is groter, waardoor je minder vaak over dezelfde plek moet gaan en er dus ook minder irritatie optreedt. Je hebt geen gedoe met haren die tussen mesjes of onderdelen blijven steken: er is maar één mes. Walg je al wanneer je enkele stoppels ziet, overweeg dan zeker het open scheermes.
- × Dit mes heeft het hoogste coolgehalte. Er is een reden waarom barbiers dit mes gebruiken – ook al gebruiken ze voor de hygiëne meestal een *shavette* (zie kaderstukje) in hun zaak. Voor wie graag zijn tijd neemt om zichzelf te verzorgen, is dit het ideale mes.
- × Eén mes gaat met de juiste verzorging een heel leven mee. Soms wordt de *straight razor* zelfs van vader op zoon doorgegeven. Er komt geen wegwerpplastic aan te pas, wat het een heel milieuvriendelijke optie maakt.

Nadelen

- × Dit mes vergt behoorlijk wat oefening voordat je het deftig kunt hanteren. Bereid je voor op vele schrammen en snijwonden. Er bestaan zelfs heuse scheercursussen waarop je de vaardigheid kunt leren. Een vaste hand is onontbeerlijk. Als je net zoals ik al begint te beven bij de gedachte dat je dit mes moet gebruiken, laat je het beter links liggen.
- × Het gebruik van een open scheermes vraagt tijd. Je komt tenslotte met een vlijmscherp mes in de buurt van je keel en dat vraagt om extra voorzichtigheid. Als je je zonder bloedvergieten wilt scheren, mag je alleen maar verticale bewegingen maken, dwars op het snijvlak dus. De horizontale bewegingen zijn voorbehouden aan seriemoordenaars.
- × Het mes vereist dat je het goed onderhoudt en dat is een vak op zich. Haal het mes dagelijks een kleine twintig keer over beide zijden van een scheerriem. Zo polijst je het mes en zet je de metaaldeeltjes in de goede richting. Wanneer het mes te bot wordt, moet je het slijpen met een spanriem.
- × Ik ben van het type dat graag lang in bed blijft liggen om vervolgens zo efficiënt mogelijk zijn ochtendroutine af te werken. Als jij ook zo iemand bent, blijf je beter weg van het open scheermes.





Een getekende snor

Wist je dat?

Gezichtsbehaaring was lang geleden vaak verplicht voor soldaten. In de achttiende eeuw moesten soldaten van het Pruisische leger die geen baard of snor konden laten groeien er zelfs een *tekenen*. 's Ochtends slepen zij dus geen scheermes, maar een potlood.

De shavette

Wil je echt met een open mes werken, maar schrikken de veiligheidswaarschuwingen je af? Overweeg dan om een *shavette* te kopen. Die lijkt qua uiterlijk op een open mes, maar heeft kleine, verwisselbare mesjes in plaats van één lang mes. Voorzichtigheid is nog altijd geboden, maar deze variant is iets veiliger en vooral gebruiksvriendelijker. Er is geen onderhoud nodig: je vervangt het mesje simpelweg na enkele scheerbeurten.





Veiligheidsmesje

Dit mesje vormt de perfecte balans tussen coolheid en gemak. Een veiligheidsmesje of krabbertje kom je niet zo vaak tegen. Het ziet er van ver uit als een chiquere versie van een wegwerpmesje, maar is helemaal niet hetzelfde. Bij een *safety razor* zit een dubbelzijdig mes ingekapseld in een beschermhoesje dat loodrecht op het handvat staat. Daardoor heb je aan weerszijden van de kop een snijvlak, maar dankzij het beschermplaatje steekt het mes slechts enkele millimeters uit het kapseltje.

Voordelen

- × Door te scheren met een veiligheidsmesje sluit je de minste compromissen. Het gaat relatief snel, geeft een zeer glad resultaat en vergt niet al te veel vaardigheid. Bovendien blijft het er erg stoer uitzien.
- × Door de bescherming snijdt het mes enkel als je het in de juiste hoek houdt. Het mesje mag dan wel even scherp zijn als een open mes, het steekt slechts enkele millimeters uit het beschermplaatje. Als je het in de verkeerde hoek houdt, snijdt het niet: zo is het een stuk veiliger en is de kans op wondjes veel kleiner.
- × Het is ook voordeliger voor de portemonnee. Het onderhoud kost minder werk en tijd dan dat van een open scheermes en de prijs om je mesje te vervangen ligt een stuk lager dan bij een cassettescheermes.

Nadelen

- × Het krabbertje mag dan gemakkelijker te hanteren zijn, het vergt nog altijd enige techniek voordat je ermee overweg kunt. Je scheerhoek moet perfect zijn of er gebeurt niets.
- × Het handvat van het krabbertje kost iets meer in initiële afschaf, maar de zachte prijs van de mesjes compenseert dat.



De langste baard ooit

Wist je dat? Liefst vijf meter en drieëndertig centimeter: zo lang was de langste baard ooit. Hij behoorde toe aan de Noor Hans Langseth, die in de Verenigde Staten rondtoerde met een circus.

Wegwerpmesjes & cassettesystemen

Ongetwijfeld ken je ze, al is het maar van de Gillette-reclame die je om de vijf minuten op televisie ziet. Telkens opnieuw probeert die reclame je ervan te overtuigen dat het zoveelste mesje dat ze hebben toegevoegd aan de cassette echt het verschil zal maken. De kans is groot dat je je er effectief al eens mee hebt geschoren.

Wegwerpmesjes bestaan uit één stuk plastic, de cassette- of cartridgesystemen hebben een verwijderbare kop die je na enkele scheerbeurten moet vervangen. Bij wegwerpmesjes zitten er maximaal drie mesjes boven elkaar, bij de cassettesystemen zitten ze ondertussen al aan zes mesjes.

Voordelen

- × Dit type mesjes vind je in nagenoeg iedere supermarkt, buurtwinkel en zelfs nachtwinkel. Ze zijn klein en compact, en daarom perfect om mee te nemen op reis.
- × Voor de mannen met twee linkerhanden is dit een veilige optie. De mesjes zitten vast in de kop, zodat ze je gezicht altijd in de juiste hoek raken. Het plastic van de kop beschermt je gezicht enigszins, zodat je je minder snel snijdt. Dat maakt deze mesjes ook de meest geschikte optie voor *man-scaping*. Als je ergens géén snijwonden wilt, is het daar vanonder.
- × De mesjes zijn vaak niet erg sterk. Zeker als je baardhaar dik en stug is, zul je merken dat dit type mes een slecht resultaat geeft.
- × De mesjes zijn ook niet geschikt voor mannen met een gevoelige huid. De kans op huidirritatie is het grootst doordat je met meerdere mesjes over dezelfde plek gaat. Ziet je gezicht er na een scheerbeurt uit als het maanoppervlak, dan kun je beter voor een andere optie kiezen.
- × Doordat de mesjes dicht op elkaar zitten, raakt de ruimte ertussen snel verstopt met haar, scheerzeep en dode huid. Je smeert die troep gemakkelijk je poriën in als je de mesjes te lang blijft gebruiken, waardoor je nog meer last krijgt van uitslag. Zonder die verstoppingen zouden de mesjes gerust nog enkele scheerbeurten langer mee kunnen.

Nadelen

- × Dit is niet de meest nauwkeurige optie om je te scheren. Je moet meerdere keren over dezelfde plek gaan om een goed scheerresultaat te krijgen. De mesjes steken niet zo ver uit, waardoor je niet echt dicht tegen je huid komt. Zo loop je minder kans op snijwonden, maar je boet wel in aan gladheid.
- × De wegwerpvariant is het minst accuraat. De navulsystemen hebben nog het voordeel dat ze de vorm van je gezicht volgen doordat de kop losstaat.
- × Dankzij lepe marketingtruken is dit waarschijnlijk de meest prijzige optie. De houder is goedkoop, maar de prijs van de navulkoppen valt dik tegen. De fabrikanten gaan ervan uit dat je die navullingen toch zult kopen aangezien je de houder al hebt aangeschaft, en soms worden de houders zelfs gratis weggegeven. Dat businessmodel heet in het Engels zelfs *Razor & Blade*. Onder andere fabrikanten van printers hebben dat model overgenomen met goedkope toestellen en dure inktpatronen.
- × Plastic weggooien is niet milieuvriendelijk, zeker niet als er ook metaal in verwerkt is. Wie een beetje milieubewust is, kiest liever voor een alternatief.





Elektrisch scheren

Er bestaan verschillende soorten elektrische scheertoestellen. Een vibrerend scheerapparaat, bijvoorbeeld van het merk Braun, bevat een rond, metalen vlak met gaatjes waaronder de mesjes bewegen. Een roterend scheerapparaat, zoals van het merk Philips, bestaat uit enkele ronde scheerkoppen. Een vibrerend systeem zit iets dichter op de huid, maar een roterend toestel volgt gemakkelijker de vorm van je gezicht. Wat het beste voor je is, hangt af van je persoonlijke voorkeur.



Voordelen

- × Zonder twijfel is elektrisch scheren de methode die de minste tijd vraagt.
- × Hoewel de badkamer de plaats bij uitstek blijft om je stoppels te kortwieken, kun je je met een elektrisch scheerapparaat eigenlijk eender waar scheren. Als je wilt, kun je het zelfs doen in de auto of vlak voor je een belangrijke vergadering binnenstapt. Je hebt geen scheerzeep nodig – hoewel er modellen bestaan waarbij je toch scheerzeep kunt gebruiken – en sommige apparaten zijn zelfs geschikt voor gebruik onder de douche.
- × Er zijn mannen die geen geïrriteerde huid hebben als ze zich elektrisch scheren, maar er zijn er net zo veel die er wel last van krijgen. Tot welke categorie jij behoort, zul je proefondervindelijk moeten uitzoeken. Sowieso heeft je huid tijd nodig om te wennen aan elektrisch scheren.

Nadelen

- × Elektrische apparaten zijn dan misschien gemakkelijk in gebruik, een glad resultaat mag je er niet van verwachten. Er blijven altijd wat stoppels aanwezig en eender welk niet-elektrisch alternatief bezorgt je gladdere kaken. De consumentenproducten die jij en ik kunnen kopen, zijn meestal ook niet krachtig genoeg, waardoor ze vele haren overslaan.
- × Doordat je geen smeermiddel gebruikt, is er kans op irritatie. Je laat het scheerapparaat ook meerdere keren over dezelfde plaats schuren, wat je huid niet ten goede komt. Mannen met een gevoelige huid kunnen dus beter een variant kiezen waar wel scheerzeep aan te pas komt. Zo verklein je de kans op irritatie, maar daarmee doe je wel het grote voordeel van de tijdwinst teniet.
- × Je moet je elektrische apparaat om de drie scheerbeurten goed schoonmaken, dan gaat het langer mee.
- × Als je baard te lang is, moet je hem eerst trimmen voordat je hem elektrisch kunt scheren. Bij te lange haren bestaat de kans dat het scheerapparaat ze uittrekt, wat hoogst onaangenaam is.