

Huidhonger in tijden van corona

Beeld: Getty Images | Karine Hoenderdos | Gepubliceerd: 30-04-2020 | Gewijzigd op: 01-05-2020



Aanraking en lichaamscontact is een eerste levensbehoefte van mens en dier. Dat lijkt logisch voor baby's en kleine kinderen, maar ook volwassenen hebben aanraking en huidcontact nodig. In tijden van corona hebben dan ook veel mensen last van huidhonger.

De mens wil aangeraakt worden, wil huid voelen. Voor mensen die alleen leven, of die tijdens de coronacrisis niemand kunnen aanraken, kan dit echt een groot gemis zijn. Bij aanraking maakt ons lichaam oxytocine aan, ook wel het knuffelhormoon genoemd. Het zorgt voor een gevoel van gehechtheid en verbinding. Dit is bekend voor

moeders die borstvoeding geven, maar oxytocine blijft ons hele leven een belangrijk hormoon.

Aapjes

Dat aanraking een primaire levensbehoefte is, is bekend uit de wetenschap. Heel bekend zijn de controversiële wetenschappelijke studies bij resusaapje. Deze aapjes werden opgesloten in kooien en moesten kiezen: drinken uit een flesje dat aan staaldraad hing, of hongerig wegkruipen bij een nepvachtje. Het nepvachtje won. Ook weten we uit helaas schrijnende situaties dat kinderen die gedwongen opgroeien zonder liefdevolle aanraking, later vaak hechtingsproblemen hebben of moeite met relaties.

Geen seksualiteit

Huidhonger is niet hetzelfde als zin in seks. Seks kan huidhonger stillen, maar huidhonger kan ook gestild worden door vriendschappelijke aanraking of massage. Gemma Boormans en Esther Cohen schreven het boek 'Huidhonger', een boek waarin de nadruk ligt op de behoefte aan aanraking na een scheiding of het overlijden van een partner. Beide auteurs zijn weduwe en ondervonden aan den lijve wat gemis en verlangen betekenen. Er heerst een taboe op deze behoefte, vinden de auteurs. Niet zelden is huidhonger het eerste sprankje levenslust dat weer ontstaat en voelen veel mensen zich schuldig omdat ze behoefte hebben aan aanraking, zeker

als dat bijvoorbeeld gebeurt in een nieuwe relatie of in een onenightstand. De huidhonger stillen kan troostend zijn, of je weer een gevoel geven van geliefd zijn, of een puur fysieke behoefte zijn. 'Oordeel niet te hard over jezelf', zeggen de auteurs in dit boek, dat vol staat met ervaringsverhalen van mensen met huidhonger.

Aanraking

We weten geen van allen hoe de maatschappij gaat veranderen door corona. En al voor corona was er #metoo, zegt psychiater Dirk de Wachter in het boek: 'Maar "vel voelen" is van levensbelang en daarmee bedoel ik in de dagelijkse omgang: een knuffel van je kind, een omarming van je vriend, de hand vasthouden van je moeder, de stevige arm om je heen van een vriendin... Het is heel fijn om aangeraakt te worden, zeker ook als je verdriet hebt. We moeten ook weer niet té veel op onze hoede zijn om een ander aan te raken.'

Corona

Huidhonger is in tijden van corona lastig. Je kunt niet gaan daten, nieuwe relaties aanknopen en in de anderhalvemetersamenleving is ook een massage of de kapper niet mogelijk. De auteurs adviseren om zoveel mogelijk aanraking te geven en te krijgen van huisgenoten of dierbaren. En als die er niet zijn, of als dat niet mogelijk is, om dan wel zoveel mogelijk lichamelijke te ervaren. Dat kan door bewust te

genieten van de douchestralen op je huid, liggen in het gras, jezelf insmeren met bodylotion, masturberen, de wind door je haren voelen, een huisdier aaien. Maak verbinding met je lijf als het nu niet lukt om verbinding te maken met een ander lijf.