

Huidhonger, heb jij dat ook?

ZOVEEL
HEIMWEE
NAAR
KNUFFELS EN
KUSSEN

Geen woord zo toepasselijk in deze coronatijd als huidhonger. Maar wat is het juist en hoe erg kun je eronder lijden? Levenscoach Esther Cohen en journaliste Gemma Boormans leggen het uit in hun boek.

Huidhonger manifesteert zich niet per se rechtstreeks aan je huid, wel in je gemoed. *Als je wordt aangeraakt, voel je letterlijk: ik besta.*

1. Wat is huidhonger precies?

HUIDHONGER IS HET GEBREK AAN LIEFDEVOLLE AANRAKINGEN: VAN VRIENDSCHAPPELIJKE KNUFFELS EN HANDDRUKKEN, OVER SCHOUDERKLOPPJES EN PLAKZOENEN VAN JE KINDEREN OF KLEINKINDEREN, TOT INTIMITEIT EN SEKS. ALS JE WORDT AANGERAAKT, KOMT ER OXYTOCINE, OFTEWEL HET GELUKSHORMOON, VRIJ IN JE HERSENEN. GEBEURT DAT NIET OF ZELDEN, DAN KRIJG JE LAST VAN HUIDHONGER.

Leef jezelf fysiek uit: dans vrij op je favoriete muziek, loop op blote voeten door het gras, of fiets in de herfstzon.

3. Waar komt dat verlangen naar aanrakingen vandaan?

Aangeraakt worden is een heel primaire behoefte, die teruggaat naar de tijd toen je als baby op de borst van je moeder lag. De oxytocine die je lichaam aanmaakt als je huidcontact hebt, zorgt ervoor dat je je goed en geborgen voelt. De behoefte om aangeraakt te worden, is dus even essentieel als voedsel en zuurstof. En net zoals voor eten en drinken geldt voor aanrakingen ook: als je er te weinig van hebt, ben je niet in vorm. Zonder aanrakingen kun je je neerslachtig en lusteloos gaan voelen.

4. IS HUIDHONGER IETS OM JE OVER TE SCHAMEN?

Absoluut niet. Willen aangeraakt worden is een basisbehoefte van de mens. Ook mensen die hun partner verloren hebben, verlangen vaak al vrij snel opnieuw naar intieme aanrakingen. Ze durven dat soms niet uit te spreken tegenover vrienden of familie, uit schrik dat ze zullen veroordeeld worden, dat er opmerkingen zullen komen à la 'Dat is wel snel', 'Ben je er al overheen?', of 'Heb jij dan niet van je partner gehouden?' Maar door over huidhonger te zwijgen, zullen die mensen zich nog eenzamer voelen en zal het verlangen om te worden aangeraakt, alleen maar groter worden. Er open over durven te praten met mensen van wie je vermoedt dat ze je zullen begrijpen, is dus toch belangrijk.

2. Hoe voelt huidhonger?

Dat tintelende gevoel in je vingers als je de kleinkinderen van op een afstand ziet, maar hen het liefst zou platknuffelen, de seksuele opwinding die je voelt als je alleen in bad zit en al lang niet meer intiem bent aangeraakt, dat is allemaal huidhonger. Toch is het niet altijd zo duidelijk dat wat je voelt echt huidhonger is. Huidhonger manifesteert zich niet per se rechtstreeks aan je huid, wel in je gemoed. Als je wordt aangeraakt, voel je letterlijk: ik besta. Als je niet wordt aangeraakt, kan het lijken alsof je er niet meer toe doet en kun je je neerslachtig gaan voelen. Veel mensen beseffen niet dat hun depressieve gevoelens een gevolg kunnen zijn van een tekort aan aanrakingen.

Leuk om te weten

- Acht à twaalf: zoveel knuffels zouden we iedere dag nodig hebben om fysiek en mentaal gezond te blijven.
- De meest bevredigende 'snelheid' om te worden aangeraakt, ligt tussen de drie en vijf centimeter per seconde. Wrijf dus niet te snel of te traag over iemands rug als je troost wilt bieden.
- De tastzin is het eerste zintuig dat bij een embryo tot ontwikkeling komt. Al na negen weken is de foetus in staat om te voelen.
- In een Amerikaans experiment moesten partners elkaar vier weken intens aanraken. Na die tijd bleken deze koppels beduidend minder gestresseerd te zijn.
- Basketbalploegen die volop high fives en schouderklopjes uitdelen, zouden beter spelen en meer wedstrijden winnen.

“Iedereen noemde me dapper na het overlijden van mijn man. *Pas toen iemand me weer aanraakte, besepte ik dat ik alleen maar aan het ‘overleven’ was*”

GEMMA, MEDE-AUTEUR VAN ‘HUIDHONGER’

5. HOE KUN JE HUIDHONGER STILLEN ALS JE ALLEEN BENT?

DIT KUN JE NIET OPlossen, JE MOET DE SITUATIE ACCEPTEREN EN LEREN VERDRAGEN. EEN GOEDE TIP IS WEL OM ZACHT MET JEZELF EN JE LIJF OM TE GAAN. JE VOETEN MASSEREN, EEN LANG BAD NEMEN... DIE KLEINE DINGEN KUNNEN HELPEN.

6. Wanneer wordt het een probleem?

Huidhonger is geen probleem an sich, maar de manier waarop je er mee omgaat, weerspiegelt wel wie je bent en waar je kwetsbaarheden liggen. Er zijn depressies die je kunt herleiden tot huidhonger, en die verdwijnen als de honger gestild is. Huidhonger wordt wel problematisch als je gevoelens van eenzaamheid te erg worden, als je het gevoel hebt dat je als het ware verschrompelt. Daarnaast is er nog een risico: sommige mensen stappen in relaties die niet goed voor hen zijn, gewoon omdat ze zo graag aangeraakt willen worden. Dat kan gevaarlijk zijn.

7. Welke invloed heeft corona op onze huidhonger?

Veel mensen zitten alleen thuis en voelen zich niet goed, zij hebben nu sowieso last van huidhonger. Maar ook als je samenwoont met een partner, kun je huidhongerig zijn in deze periode. Misschien mis je het om je kinderen en kleinkinderen vast te pakken, om op een feestje te dansen of misschien ontbreekt het je nu aan de knuffels van een goede vriendin. Corona heeft dus wel degelijk heel veel impact.

8. Hoe stil je die huidhonger in tijden van corona?

Praat erover! Het onder woorden brengen, zal je pijn al verminderen. Huidhonger moet genormaliseerd worden. Misschien zal corona hierin zelfs een positieve rol spelen. Iedereen, jong en oud, zal nu huidhonger ervaren. Wie weet, zullen mensen hierdoor zonder oordeel gaan luisteren naar anderen. Verder kun je heel concreet ook één van deze ideeën uitproberen:

- Neem een uitgebreide douche en wees je bewust van alle aanrakingen: het inzepen, de druppels die langs je lichaam lopen, de krachtige waterstraal op je hoofd... Smeer je achteraf in met een lekkere bodylotion.
- Doe ademhalingsoefeningen om te ontspannen, zoals vier tellen inademen en in zeven tellen uitademen. Leg daarbij één hand op je buik en één op je borst.
- Leef jezelf fysiek uit: dans vrij op je favoriete muziek, loop op blote voeten door het gras, of fiets in de herfstzon.
- Zeg met woorden wat je normaal via aanrakingen uit. Laat je kinderen via een videocall weten: “Ik mis jullie”, vertel die vriendin aan de telefoon: “Ik denk aan je”, of stuur je kleinkinderen een kaartje met knuffels en zoenen.

Het is nooit te vroeg voor een aanraking

Toen de echtgenoten van levenscoach **Esther Cohen** en journaliste **Gemma Boormans** stierven, voelden zij allebei al snel een verlangen om weer aangeraakt te worden. Bij Esther staken daarbij ook lustgevoelens de kop op. Daar schrok ze van, haar man was immers nog geen jaar dood: “Het zat complex in elkaar. Enerzijds was er die lust, anderzijds mocht mijn massagetherapeut mijn buik niet aanraken omdat die te kwetsbaar was.” Gemma voelde zich dan weer zo ontheemd dat alleen een aanraking van haar partner troost zou kunnen bieden. Wat beide vrouwen met elkaar gemeen hadden, was de twijfel: is dit wel normaal? Gemma stelde zich daarom extra stoer op na het overlijden van haar man: “Iedereen noemde me dapper. Ik ging door, wat moest ik anders? Maar telkens als ik werd aangeraakt, voelde ik totale ontspanning en ontdekte ik hoe ik ‘alleen maar’ aan het overleven was. Tijdens die aanrakingen hoefde ik even niet meer sterk te zijn.” Esther en Gemma spraken lang niet over hun verlangens, tot ze zich realiseerden dat huidhonger een diepmenselijke behoefte is. Ze gingen in gesprek met ervaringsdeskundigen en experts en schreven er een boek over.



Meer lezen?
Huidhonger, door Gemma Boormans en Esther Cohen. Uitgeverij De Arbeiderspers, €19,99.