

Aanraken kan fijn zijn.
Ieder mens heeft het nodig.

Wat is aanraken?

Er zijn veel manieren van aanraken.
Je kan aanraken met je handen, armen, benen, voeten,
met je hele lijf of enkel met je mond en lippen.

Elke aanraking voelt anders.
Dat is zo voor jou,
en ook voor de ander.
Mensen zijn verschillend.
Of het prettig voelt of niet is persoonlijk.

Je vindt hier 5 infobladen over aanraken:

1. Aanraken, prettig voor jou
2. Aanraken, prettig voor jou en de ander
3. Aanraken, afspraken
4. Aanraken is communiceren
5. Aanraken dat 'erbij' hoort

Mijn Lichaam, aanraken, prettig voor jou

Informatie

Fijn

Misschien loop je graag arm in arm omdat je dat gezellig vindt.

Aanraken kan fijn zijn.

Misschien heb je zelf behoefte iemand aan te raken.

Of misschien heb je behoefte om aangeraakt te worden.

Dat is OK.

Aanraken gebeurt vaak met de hand.

Bijvoorbeeld: iemand groet en geeft een hand.

Of iemand die even zijn hand op je rug legt om je te steunen.

Het maakt uit *wat* iemand doet, en ook *wie* dat doet.

Of het voor jou fijn voelt, weet je zelf het beste.

Veilig en prettig

Soms wil je misschien even bij iemand schuilen.

Je legt dan je hoofd op de schouder van de ander.

Of doet jouw wang even tegen de andere wang.

Je vraagt een arm om je heen of je kruipt op schoot.

Mijn Lichaam, aanraken, prettig voor jou

Informatie

Van dit aanraken kan je je beter gaan voelen.

Bijvoorbeeld als je je gespannen voelt

Of als je verdrietig bent.

Het is knus en intiem.

De een doet dit het liefst bij zijn vader en moeder.

De ander bij een goede vriend of vriendin.

Of bij iemand die je nog leuker vindt.

En soms kun je het misschien ook bij een begeleider.

Bij wie je je helemaal veilig voelt.

Je mag kritisch zijn met wie je dit doet.

Dat je je prettig en veilig voelt bij die persoon,
daar gaat het om.

Wie veilig en prettig voor jou is,
dat weet je vaak zelf het beste.

Wie raak je aan?

Sommig aanraken kun je met bijna iedereen doen.
Sommig aanraken doe je pas als je goede vrienden bent.
En dan is er het aanraken dat alleen kan
als je verliefd bent op elkaar.

Bij alle aanraken blijft belangrijk:
het is alleen leuk als je het allebei prettig vindt.
En ook of het gepast is of niet.
Er zijn grenzen met aanraken.
Bijvoorbeeld omdat er corona is.

Troosten

Soms heeft een mens troost nodig.
Je voelt je verdrietig of teleurgesteld.
Of misschien zoekt de ander troost bij jou.
Troost wil je voor jezelf of je geeft het aan de ander.

Je kunt troosten met woorden,
en soms ook met aanraken.
Bijvoorbeeld: je geeft een warme knuffel.
Of je zoekt zelf troost en je kruipt bij de ander op schoot.
Met dit aanraken ben je dichtbij de ander.
Dat voelt intiem en daarom kan het fijn zijn.

Mijn Lichaam, aanraken, prettig voor jou en de ander

Informatie

Troosten met aanraken kun je niet met iedereen.
Hele goede vrienden kunnen dat soms wel.
En mensen van wie je veel houdt.

Maar:

niet iedereen wil een kus krijgen of jou er een geven.
En knuffelen kan alleen als je elkaar vertrouwt,
en als je het allebei fijn vindt.

Wie veilig en prettig voor jou is,
dat weet je zelf het beste.
En: dat geldt ook voor de ander.

Wat wil je ermee zeggen?

Met aanraken maak je contact met de ander.
Jij kan dit voelen, de ander voelt dit ook.
Het is dus eigenlijk een soort gesprek.
Maar dan zonder woorden.

Met aanraken 'zeg je iets'.
Je zegt iets tegen de ander, maar dan niet hardop.
Je zegt iets zonder woorden.
Daarom is aanraken ook: communiceren.

Wat kun je zeggen met aanraken?

Je zegt ermee: ik vind je aardig.
Dan leg je bijvoorbeeld je hand op iemands arm.
Of: ik wil je troosten, kom maar bij mij.
Je legt je arm om iemands schouder.
Of: ik wil je niet, stop!
Je duwt met je hand die persoon weg.
Bijvoorbeeld omdat je je boos voelt op die persoon
of om jezelf te beschermen.

Enzovoort.

Wat wil je er niet mee zeggen?

Soms krijg je misverstanden.

Je wilt iets aardigs doen en daarom raak je aan.

Of je denkt dat iemand verliefd op je is,

en dan is dat helemaal niet zo.

De ander voelt zich dan bijvoorbeeld aangevallen of boos.

Jouw aanraking was voor die persoon niet OK.

Dat kan, mensen zijn verschillend.

Ieder heeft zijn eigen grens.

Als je rekening houdt met elkaar

en stopt als iemand het niet wil,

dan blijft aanraken leuk.

Zo kan aanraken fijn zijn.

En blijft het waarvoor het bedoeld is:

om je gelukkig te voelen.

Hoe raak je aan?

Ook met 'hoe' je aanraakt zeg je iets.

Je kunt op verschillende manieren aanraken:

hard of zacht, lief of boos,

even snel, kort of juist wat langer.

Wat jij prettig vindt weet je vaak zelf het beste.

Zeg gewoon als het aanraken voor jou te hard,

te snel, te veel of anders 'te' is.

Of als je helemaal niet aangeraakt wilt worden.

Ieder zijn grens

Het kan dat jij wilt aanraken, en de ander niet.
Je kan er zelf behoefte aan hebben dat is OK.
Maar dat de ander het niet wil is ook OK.
Het kan ook dat jij het niet fijn vindt of niet wilt.
Ook dat is OK.

Daarom zijn er afspraken en regels bij aanraken:

- Aanraken is alleen leuk als je het allebei wilt
- De ander mag jou niet aanraken als jij het niet wil
- Jij bent de baas over je eigen lichaam
- De ander is dat ook

Soms gebeuren er misschien dingen die je niet wil.
Als je hierover wilt praten,
praat er dan over met je begeleider,
of iemand die je vertrouwt

Mijn Lichaam, aanraken dat erbij hoort

Informatie

Geen keus

Soms zijn er situaties waarin aanraken erbij hoort.

Bijvoorbeeld: als je hulp nodig hebt bij het douchen of afdrogen van je haar, of bij het aankleden, of de verzorging van een wondje op je huid. Dan raakt de begeleiding jou aan.

Ook een dokter of tandarts raakt jou aan. Bijvoorbeeld om je pols te voelen voor je hartslag, of in je mond een kies te vullen. Dit aanraken hoort bij de situatie. En bij het beroep van begeleider of dokter.

Als je het echt niet prettig vindt dan mag je er best iets over zeggen. Bijvoorbeeld als iemand je te hard wast, of te stevig afdroogt. Zeg dat je het niet prettig vindt. Dan kan de ander proberen het prettiger voor jou te doen.