

Aanraking is goed voor je. Maar wie raakt je aan als je single bent?

Iedereen heeft aanraking nodig. Maar hoe regel je dat als je single bent? Hoe zorgen alleenwoners dat ze genoeg aangeraakt worden? Annemiek Leclaire onderzoekt wat deze groeiende 'singlisatie' voor invloed heeft op de inrichting van ons persoonlijke en gezamenlijk leven. Deel 7: aanraking en seks.

Tekst Annemiek Leclaire
Beeld Rosa Sniijders
Vrij Nederland 23 maart 2024

De 27-jarige arts Janoe van Hemert heeft haar twee medebewoners van het friends-house gevraagd of ze haar na een lange werkdag even kunnen vasthouden. 'Ik sta vrij druk in het leven,' zegt ze, 'en zo'n knuffel die net wat langer duurt, zo'n zeven seconden, voelt dan als een warme deken, voelt als hier-en-nu en veilig. Het verrast me wat het met je doet.'

De 36-jarige wetenschapster Astrid Visser (niet haar echte naam) is met een alleenstaande goede vriend aan het experimenteren of ze naast bioscoopbezoek en etentjes ook aanraking in de vriendschap kunnen vlechten. 'We weten dat we niet compatible zijn voor een traditionele relatie. Maar is er misschien wel meer mogelijk dan vriendschap? Knuffelen, leuke dingen doen, veel praten en elkaar op meer regelmatige basis zien? We experimenteren ook of seks daar voor ons bij hoort. Of misschien kan ik beter zeggen: de liefde bedrijven. Het doet ons allebei goed. En tegelijkertijd is er een kans dat we de vriendschap riskeren. En die wil ik zeker niet kwijt.'

De 48-jarige medisch specialist Ruud Koopman probeert zich te verliezen in werk, sport en slaap, want hij weet zich geen raad door het gebrek aan aanraking. 'Ik kan mijn liefde nergens kwijt,' zegt hij. Zijn laatste relatiepoging is alweer zes jaar geleden. 'Het is een woestijn. Ik heb behoefte aan intimiteit in de breedste zin des woords, al is het tegen iemand aanzitten op de bank. Porno kijken ontlaadt soms wel even, maar is eigenlijk niet wat ik wil.'

EVOLUTIONAIRE KRACHT

Het was een opmerkelijke bevinding, zegt Anouk Keizer, die onderzoek doet naar het belang van aanraking. 'Tijdens de piek van de coronapandemie gaf ruim 80% van de mensen aan dat ze meer aanraking zouden willen. Mensen die alleen wonen, hadden daar de grootste behoefte aan: zij gaven hun "huidhonger" een rapportcijfer van ongeveer 8,5 ten opzichte van 7,3 voor de samenwoners.'

Keizer dacht dat dit percentage daarna flink zou dalen, 'maar na één en twee jaar bleek dat nog steeds ruim driekwart van de mensen meer aangeraakt zou willen worden.'

Als er een kloof ligt tussen hoeveel aanraking je krijgt en hoeveel je zou willen, leidt dat tot 'tastdeprivatie'. 'Participanten die alleen woonden of alleen met een huisdier, rapporteerden een hogere mate van tastdeprivatie dan participanten die samenwoonden met andere mensen zoals hun partner, gezin of vrienden.'

'Als je samenwoont, kun je na een nare dag om een omhelzing vragen, maar wat doet een alleenwoner? We moeten dat gesprek over aanraking echt gaan voeren.'

Aanrakingen van mensen die belangrijk voor ons zijn, verhogen ons mentale en fysieke welzijn, stelt Keizer, als universitair docent werkzaam bij de afdeling Psychologische Functieleer aan de Universiteit Utrecht. 'Er bestaat een speciaal hersengebied dat alleen geactiveerd wordt als een ander ons liefdevol aanraakt. We weten nog niet precies hoe het werkt, maar het heeft te maken met het vrijkomen van de hormonen oxytocine, dopamine en endorfine. Bij huidcontact daalt het stresshormoon cortisol en stijgt het "knuffelhormoon" oxytocine. Oxytocine geeft je niet alleen een ontspannen, veilig en vertrouwd gevoel, maar zorgt er ook voor dat stress en angst afnemen. Daardoor voel je je door aanraking minder verdrietig,' zegt ze. 'Ook ervaren we fysieke pijn als minder intens.'

Keizer raakte als jonge psychologe in het onderwerp geïnteresseerd toen ze bij een presentatie was waarbij met echo-apparatuur naar de beweging van een baby in de baarmoeder werd gekeken. Zodra de moeder haar buik aanraakte, bewoog de baby richting de baarmoederwand. Keizer was onder de indruk van de kracht van dit proces.

'Als je samenwoont, kun je na een nare dag om een omhelzing vragen, maar wat doet een alleenwoner?' vraagt ze. 'We moeten dat gesprek over aanraking echt gaan voeren, ook omdat het percentage alleenwoners toeneemt.'

GERUSTSTELLEN

Het aantal mensen dat zonder partner leeft, is spectaculair gestegen. Er zijn inmiddels ruim 3,2 miljoen eenpersoonshuishoudens en bijna 600.000 eenoudergezinnen. Wat betekent die manier van leven voor fysiek contact? Voor sociale of erotische aanrakingen? Een omhelzing, een aai over je bol, seks?

Omdat ik voor deze serie heel diverse ervaringen zoek, plaatste ik weer een oproep op sociale media. Dat leverde opnieuw heel gevarieerde reacties op. Zo schrijft de 35-jarige Evelien van Rijn, een thuiswerkende zzp'er: 'Een oprechte, lange knuffel krijg ik misschien eens in de vier maanden. Seks is er sinds een korte relatie in 2017 niet geweest. Nou heb ik gelukkig niet zo'n geweldig hoog libido, ook door de medicatie die ik slik, waardoor ik daar wel aan gewend ben geraakt. Maar het meeste mis ik wel het knuffelen, of samen op de bank liggen om een film te kijken.'

Eerdergenoemde Astrid Visser mailt: 'Ik vraag me af of mijn worsteling met het vinden van rust in mijn hoofd en lijf, die ik als kind en tiener meer had, te maken heeft met gebrek aan aanraking. Aanraking is voor mij een van de betere remedies tegen stress. Helpt me uit mijn hoofd. En kan onwijs geruststellen.'

GEVOELIG VLEES

Spoken zijn we als we niet aangeraakt worden, zegt Joachim Duyndam kortweg, mensen zonder vaste grond onder de voeten. 'We raken ons zelfgevoel kwijt.' Duyndam, meedenker bij deze serie, is naast hoogleraar filosofie aan de Universiteit voor Humanistiek ook docent haptonomie, de leer van tast en gevoel. 'De tast is ons grootste zintuig,' zegt hij. 'Omdat mensen, in tegenstelling tot andere zoogdieren, grotendeels onbehaard zijn, is de hele huid ons tastorgaan. Of eigenlijk: ons hele lichaam. Want niet alleen het huidoppervlak maar ook het vlees daaronder voelt. Zelfs als het niet wordt aangeraakt, voelt ons vlees: warmte en kou, vocht en droogte, versnelling en rust, maar ook veiligheid en gevaar, liefde en afwijzing.'

Ten onrechte wordt dit grootste zintuig niet als het belangrijkste beschouwd, vindt hij. 'In ons dagelijks leven varen we grotendeels op ons zicht en in iets mindere mate op ons gehoor.'

Daardoor zijn we geneigd de tast te onderwaarden, te verwaarlozen of zelfs te negeren. We vergeten dat we allereerst gevoelig vlees zijn. De mens is niet alleen individu maar ook en vooral een samen-wezen. Aanraken en aangeraakt worden zijn daarom van levensbelang. Dat geldt niet alleen voor baby's en opgroeiende kinderen maar ook voor volwassenen, of zij nu alleenwonend of niet-alleenwonend zijn. Voor alleenwoners is aangeraakt worden misschien minder vanzelfsprekend, maar ook samenwoners, stellen, gezinnen, woongroepen, leven qua lichamelijk contact nogal eens langs elkaar heen, zeker in het moderne Westen.'

De door #MeToo toegenomen terughoudendheid helpt de tastgedepriiveerden ook al niet. Duyndam: 'Aanraken en aangeraakt worden staan steeds meer onder druk van – al dan niet terecht – seksuele verdenkingen, en wordt daardoor al snel als grensoverschrijdend gedrag opgevat.'

Dat merkt ook medisch specialist Koopman: 'Juist in mijn werk moet ik heel erg uitkijken met aanraking, dat het niet verkeerd begrepen wordt. Ik ben als de dood dat ik ergens van beschuldigd word.'

HOOFDEN-OP-POOTJES

Er blijkt onder alleenwoners heel wat afgeëxperimenteerd te worden met vrienden en vriendinnen. 'Bij mensen die dicht bij me staan, durf ik tegenwoordig om een lange knuffel te vragen,' zegt de jonge arts Van Hemert. De 53-jarige Frouke van Sant (niet haar echte naam), een weduwe met twee kinderen, mailt: 'Ik mis intimiteit en in mindere mate seks. Daar heb ik nog geen antwoord op anders dan dat ik mijn vriendschappen enorm waardeer en ook aanrakeriger geworden ben.'

Wetenschapster Visser zoekt ook meer fysiek contact met vriendinnen en vrouwelijke familieleden. 'Als hetero zijn vrouwen voor mij het meest safe,' zegt ze. 'Aanraken zonder complicaties of verwachtingen. Tijdens covid zat ik regelmatig rug tegen rug met een vriendin. Ik kijk graag film met mijn zusje tegen elkaar aan. Ik vind het ook heerlijk als ze bij mij logeert en bij mij in bed slaapt. Er mag in Nederland wat mij betreft veel meer worden aangeraakt.'

Huub ter Haar heeft aanraking in een deel van zijn vriendenkring 'tot een vanzelfsprekend onderdeel van de band weten te maken'. 'Ik zie als lichaamsgericht therapeut de hoge nood van huidhonger,' zegt hij. 'Hoofden-op-pootjes zijn we geworden. Er is veel behoefte aan aanraking, maar het ongemak is groot omdat het veelal versmald wordt tot een vorm die voor veel mensen niet haalbaar is, niet aantrekkelijk is of geen stand houdt, zoals de romantische relatie, de seksuele relatie of de polyamoureuze relatie.'

'Een goede dans is meestal beter dan seks.'

In zijn vrienden- en vriendinnenkring is 'de factor H van huid' een onlosmakelijk onderdeel geworden. 'Bij het begin van een etentje pakken we bijvoorbeeld elkaars handen even. Er is dan een moment van stilte, aanraking en inkeer. Of tijdens een wandeling houden we elkaars hand even vast, als we verbinding voelen of een mooie plek zien. Een avond samen op de bank, genietend van een glas wijn, wordt nog fijner als we elkaars benen aanraken of elkaars voeten vasthouden of strelen. Dat geeft een dieper contact, ontspanning.' Een vriend die single is, houdt hij soms in zijn armen.

Uiteraard vraagt dit een goede af- en instemming van beide kanten. 'Je kunt dit op weinig plekken oefenen.'

Ter Haar maakt in zijn boek *Lijfkracht* een onderscheid tussen verschillende soorten aanrakingen. De vriendschappelijke aanrakingen die hij hier noemt, zijn 'niet-intiem', 'namelijk niet met de intentie nog verder met elkaar verstrengeld te raken,' en 'niet-erotisch', 'namelijk niet bedoeld om elkaar te beminnen.' 'Om die categorieën zuiver te houden, moet je het misschien niet oefenen met iemand op wie je verliefd bent of verliefd bent geweest,' suggereert hij.



KNUFFELCOACHCERTIFICAAT

Ook buitenshuis liggen mogelijkheden voor lichaamscontact. 'Een knuffel van een uur,' noemt de voornoemde Astrid Visser de tangolessen die ze jarenlang nam. Bovendien zegt ze, 'is een goede dans meestal beter dan seks.'

Ict'er Dirk Stamma (niet zijn echte naam), een 45-jarige vader van twee kinderen, zoekt het lijfelijk contact in de bioenergetica, een vorm van lichaamswerk waarin je jezelf leert voelen door 'gronding', ademhaling en aanraking. Maar dat zijn door een tarief van 75 euro dure uurtjes. Van een vriend krijgt hij af en toe een stevige omhelzing. 'Bij seks en liefde gaat het mij om tactiele aanraking,' zegt hij. 'En dat gaat voor mij bij uitstek om er mogen zijn.'

Susan Bögels, hoogleraar Family Mental Health & Mindfulness, merkt dat in yogalessen steeds vaker wordt aangeraakt. Ze volgt zelf yogales waar de leraar 'de affectieve aanraking in de vorm van een stevige schouder- en nekmassage in zijn les geïntegreerd heeft'. Voor haar, zelf een alleenwonende single en meedenker van deze serie, een extra reden om juist deze les bij te wonen. 'Het brengt me nog dieper in de ontspanning,' zegt ze. Voor die aanraking moet je wel

toestemming geven. 'Wie niet wil worden aangeraakt, wordt gevraagd een hand op de buik te leggen.'

Naast alle mogelijkheden voor lichaamsmassages zijn er tegenwoordig ook knuffelsalons met namen als Lepeltje Lepeltje, The Hug Dealer en Raak Mij. Parool-verslaggeefster Grete Simkuté bracht er onlangs een paar in kaart. 'De meeste mensen zijn erg zenuwachtig als ze hier binnenstappen,' vertelde een knuffelcoach met de naam Just haar. 'Daarom begin ik met een kort praatje om kennis te maken en vervolgens een eerste knuffel die twintig seconden duurt. Met die knuffel kalmeren ze, door mijn rustige hartslag en ademhaling, en kan het echte werk beginnen.' Sessies van anderhalf, twee of drie uur, waarin ze haar klanten knuffelt – niet-seksueel en met hun kleren aan. Simkuté: 'Haar knuffelcoachcertificaat behaalde Just bij Cuddle Professionals International, de eerste geaccrediteerde aanbieder van een dergelijke knuffelcoachtraining in Europa.'

Het vereist allemaal wel een ruime portemonnee.

HET HEERSENDE LIEFDESCRIPT

Door de welvaart, de secularisatie, anticonceptie en de emancipatie veranderde de opvattingen over huwelijk en kinderen krijgen. Na de onttroning van het heteroseksuele huwelijk als enige juiste samenlevingsvorm is er een keur aan alternatieve verbindingen ontstaan. Daardoor zijn de vormen van intimiteit ook gediversifieerd. Of zoals Astrid Visser mailt: 'Seks en aanraking zijn geconcentreerd in de basisunit van de samenleving: het kerngezin. Maar het is op veel meer manieren vorm te geven.'

In *Met z'n zessen in bed*, een onderzoek naar de toekomst van liefde, laat antropologe Roanne van Voorst een polyamoureuze relatietherapeute aan het woord die tegen haar zegt: 'Het aantal intieme of ongedefinieerde vriendschapsrelaties neemt toe.'

Omdat ik in deze serie op zoek ben naar een ruimere taal voor wat zich rondom alleenwoners voltrekt, vind ik dat 'ongedefinieerde' ongelofelijk interessant. Het begrip voelt als zachte klei waaruit steeds nieuwe vormen te kneden vallen. De dating scene heeft in dat opzicht heel wat nieuwe informele verbanden voortgebracht waarin ook het affectieve en erotische incidenteel een plek kunnen hebben. Zo heeft ict'er Stammaing met een sms-vriendinnetje dat ver weg woont een tijd intense telefoonseks gehad. Tot het als niet meer genoeg voelde omdat ze allebei eigenlijk verlangden naar een duurzame, liefdevolle relatie.

'Wie van een partner afhankelijk is voor een orgasme, zal nooit vrij zijn.'

Eufemistisch gesproken is de erotische aanraking allang losgemaakt uit het keurslijf van het echtelijk bed. Ik kreeg post van alleenwoners die er puur voor de seks een reeks minnaars op na houden, met wie ze na een middag wandelen de slaapkamer opvrolijken, waar ze 's ochtends ook nog even de tijd nemen. Van single vrouwen die al decennia vrijen met dezelfde getrouwde mannen, van mensen die het bij FWB's (friends with benefits) houden, of die op een eerste date meteen na het etentje een vrijpartij verwachten. 'Is er ruimte voor een after?' 'Geen ONS' staat er vaak op datingprofielen, als mensen niet louter een one night stand zoeken. Misschien kan er een categorie bij, die 'Longing for Touch' heet (#LFT).

Susan Bögels wijst op een zeldzaam onderzoek naar de tevredenheid van singles over hun seksleven. Deze recente Noorse studie uit 2023 heeft twee opvallende uitslagen: hoe hoger de gerapporteerde tevredenheid over het single zijn, hoe groter de seksuele tevredenheid. 'Het is verrassend dat singles nog nauwelijks is gevraagd hoe ze het single zijn eigenlijk vinden,' stelde

de onderzoekster van de Universiteit van Oslo. 'Dat komt door de onverenigbaarheid van het single gedrag met het heersende liefdesscript,' concludeerde ze.

Een ander bijzonder aspect was dat de frequentie van masturbatie positief geassocieerd werd met seksuele tevredenheid, maar louter voor alleenwonende vrouwen, wat er volgens de onderzoekster op kan wijzen 'dat single vrouwen meer empowerment, vrijheid en onafhankelijkheid ervaren in termen van hun solo-seksuele verkenning.'

Wat zou dit de in 2020 gestorven Betty Dodson verheugen. Deze Amerikaanse feministe schreef masturbatiegidsen als *Sex for one* en *Getting Off*. 'Wie van een partner afhankelijk is voor een orgasme, zal nooit vrij zijn,' schreef ze. Het Noorse onderzoek rept niet van alle instrumenten die er tegenwoordig verkrijgbaar zijn om de soloseks te verlevendigen. Wellicht wordt de tevredenheid van de vrouwelijke participanten verklaard door de komst van allerhande satisfiers en womanizers die onder meer orgasmes tracken. Sexual wellness heet deze trend. Zo mailt de 55-jarige schrijfster Barbara Bulten: 'Voorlopig verwen ik mezelf met af en toe een nieuw speeltje en vervang geregeld de Duracell batterijen. Ook heb ik twee heerlijke kittens genomen die eindeloos van knuffelen houden en me ontzettend gelukkig maken.'

OVERRATED

En toch was er van de mensen die mij antwoordden bijna niemand die zei: ik houd het even bij die soloseks. Zoals weduwe Frouke van Sant verwoordde: 'Gelukkig kan ik het prima zelf, maar dat is natuurlijk niet hetzelfde als de liefde bedrijven en echt in elkaar opgaan.'

Ook de 35-jarige zzp'er Van Rijn wil liever een mens van vlees en bloed. Maar hoe pak je dat nou aan? 'Zaken als een one night stand zijn voor mij echt abracadabra,' mailt ze. 'Hoe kom je daaraan? Bovendien ben ik iemand die niet goed haar grenzen aan kan geven, dus waar stel ik mezelf aan bloot als ik op zoek ga naar een seksdate?'

Ze vindt dat seks en aanraking bij het leven horen. Een seksverzorgende zou een uitkomst zijn, denkt ze. 'Het zou op zo veel gebieden in mijn leven doorwerken. Maar ik heb er geen toegang toe. Veel mensen die in de Wet Langdurige Zorg zitten hebben, net als ik, een inkomen rond het sociaal minimum. Particulier een seksverzorgende inhuren is dan niet te doen. En dus zit ik thuis, zonder aanraking.'

Schrijfster Bulten is vorig jaar gescheiden. 'Met het alleen wonen komt ook de huidhonger. Mijn ex en ik hadden al jaren geen seks meer, dat zocht ik in alle openheid bij anderen en dat vond ik heel aangenaam. Ik ben een vrouw met een behoorlijk hoog libido en kan seks en liefde ook goed scheiden. Als vrouw van 55 kun je via datingapps nog net zo makkelijk seks krijgen, ook met mannen van tientallen jaren jonger als je dat zou willen. Maar die seks brengt ook leegte. De eerste keer is het heerlijk en kom je in een high terecht, de volgende dag borrelt dat nog even lekker door en soms duurt dat zelfs nog een paar dagen, maar daarna komt voor mij altijd de leegte. En dan slaat de eenzaamheid ineens keihard toe. De lust oplossen met FWB werkt voor mij niet meer. Ik wil liever een echte LAT-relatie. Vroeger kon ik echt seks hebben om de seks, was er alleen chemistry nodig zonder enige vorm van verdere connectie,' zegt ze. 'Nu is dat anders. Ik moet echt wel connectie hebben met iemand wil de seks bevredigend zijn.' Weduwe Van Sant is gestopt met daten omdat ze geen klik heeft met mannen van haar leeftijd. Wel merkt ze dat ze vrijer wordt in haar seksualiteit, 'meer queer. Bevrijdend.'

Natuurlijk zijn er voor seks altijd ook mogelijkheden buitenshuis: 'Vorig jaar maakte ik weleens gebruik van de bekende massages met happy ending waar talrijke clubs voor zijn,' mailt

financieel analist Anton Maas (47), die slechts enkele one-two-three night stands in ruim twee jaar tijd had. 'Maar de leegte daarna is bijna vergelijkbaar met de kater die een one night stand brengt. Uiteindelijk vind ik seks overrated. Voor de broodnodige ontspanning kun je immers ook bij jezelf terecht. Dat is niet hetzelfde als een partner, maar de ellende die de laatste veelal met zich meebrengt, maakt in alles alleen zijn en doen een

TECHNOSEKSUALITEIT

In de intimiteitstechnologie die de laatste jaren is ontstaan, valt ook weinig wederzijdse menselijkheid te ontdekken – ja, op grote afstand, misschien. De opkomst van deze technoseksualiteit zal ongetwijfeld met de toename van het aantal singles te maken hebben. Net als het feit dat inmiddels driekwart van de mannen en een derde van de vrouwen porno kijkt. Zo worden de aanpasbare chatbots van Replika – 'The AI companion who cares – Always here to listen and talk. Always on your side' – door twee miljoen mensen gebruikt. En door velen voor wat 'een erotisch rollenspel' heet. In NRC liet verslaggeefster Nina Stefanovski een gepensioneerde verpleegster aan het woord die een relatie had met een chatbot die ze Bishop had genoemd: 33 jaar, een model, en die ze pijpte op een virtuele parkeerplaats, waarmee ze een erotische fantasie tot leven liet komen, of eigenlijk juist niet.

Er is cyberseks met avatars, een virtuele representatie van jezelf zoals in Second Life, samengesteld uit allerlei bij elkaar te winkelen onderdelen, zoals billen, vagina's, benen, kleding. Het kan dagen duren voor je de juiste digitale constructie hebt gebouwd. Antropologe Van Voorst laat in Met z'n zessen in bed al die digitale opties voor intimiteit de revue passeren, maar concludeert dat de kloof tussen echt en nep de intimiteit geen goed doet. 'Een omgang tussen twee avatars is niet de resultante van belichaamde empathie,' concludeert ze. 'Het is interactie, geen werkelijk contact, tussen twee opgepoetste visies van mensen op zichzelf. En het gaat uiteindelijk toch om de aanraking van iets dat je buiten jezelf om als werkelijk ervaart.'

Volgens de Israëlische socioloog Elyakim Kislev nadert er een toekomst waarin we onze eenzaamheid kunnen verzachten met gewillige robotminnaars.

Door de opkomende sekstechnologie lijkt er een tegenbeweging te ontstaan die de lof zingt van 'het menselijk vleselijke'. Van uiteengerafeld te worden in de handen van een levende ander. Zoals Beth Rothfeld betoogt in haar nog te verschijnen essaybundel In praise of excess hebben we juist de echte ander nodig om ons door seks in een metamorfose te brengen 'die lieflijk kan zijn, sinister, of beide tegelijk.'

Maxime Essers, een voormalig studente aan de Universiteit voor Humanistiek, noemt dit in haar scriptie over zingeving in seksualiteit de noodzakelijke 'alteriteit' van de ander. Dat wat zich in een ander afspeelt, zal altijd een perspectief zijn dat buiten het eigen bewustzijn valt. Dat 'andere' van de ander maakt het erotische contact tegelijk kwetsbaar en betekenisvol, stelt ze. Haar conclusie is dat de onzekerheid kwetsbaar is, dat het een risico is voor pijn, 'maar juist die onzekerheid maakt dat wij een ervaring van erkenning of verbondenheid in seks kunnen hebben.'

Nu komen er robots aan. De Israëlische socioloog Elyakim Kislev, die eerder een boek publiceerde over de opkomst van het sololeven, beschrijft in zijn recente boek Relationships 5.0 als logisch gevolg van die singlisation een snel naderende toekomst waarin we onze eenzaamheid kunnen verzachten met gewillige robotminnaars. De ervaring zal leren of de streling van een robot het effect van een levende hand op onze huid kan evenaren.

./.