

# Teder aanraken

## Bijbellezing:

Hoogl. 2:6; Matt. 19:13; 1 Tess. 2:7

JEF & HERLINDE  
DE VRIESE



## OVERDENKING

De ene groeit op in een gezin waarin veel aanraking was. De ander voelt zich onwennig wanneer iemand te dichtbij komt. Maar let eens op een baby! Een baby houdt van aanraking. Aanraking is contact, koestering, warmte, thuis. Toch verliezen veel volwassenen het gevoel van de noodzaak van lichamelijke aanraking. Hoe werd aanraking gebruikt in het gezin waarin u opgroeide? Welke gevolgen heeft dat voor u vandaag? En hoe kunt u elkaar tegemoetkomen in het aanraken?

Denk eens terug aan de meest romantische momenten in uw huwelijk. Ongetwijfeld speelde aanraking daarin een rol: aan zachte streling door je haar, een kneepje in je hand, een hoofd op je schouder, een zachte aanraking van je wang, lekker warm dicht bij elkaar. Aanraking drukt intimiteit uit en communiceert eenheid. Aanraking zegt zonder woorden: "Ik ben bij je, ik hou van jou".

Je kunt thuis komen van je werk en dan druk naar de post hollen of snel een werkje opknappen. Je kunt 's morgens wakker worden en kreunen dat je het bed uitmoet of er al uit zijn vooraleer de ander er in slaagt een oog open te trekken.

Deze en andere momenten zijn ideaal om eerst even contact te leggen, even een lief woordje, even een zachte aanraking, even een liefdevolle omhelzing, even een tedere zoen, even laten weten: "Fantastisch dat ik bij jou mag zijn." Je kunt als doel stellen elkaar dagelijks minstens één maal betekenisvol aan te raken.

Een gesprek in ons gezin maakte duidelijk dat om verdriet te verwerken de ene een arm om zich heen nodig had, de ander alleen in de natuur wou zijn, iemand veel wilde praten en de laatste een lekker ijsje wilde eten. Sommigen verwerken spanningen door dicht bij een ander te zijn, maar die ander is dan weer liever alleen om de stress te verwerken. Zijn jullie daar verschillend in? Hoe kun je met elkaars verschillende behoeften rekening houden: elkaar ruimte geven én elkaar tegemoet komen?

## BESPREEK DE TEST

Beoordeel je huwelijk aan de hand van de test

- ◆ Wij omhelzen elkaar dagelijks.
- ◆ Ik herinner mij een aanraking die meer betekende dan dat woorden kunnen zeggen.
- ◆ Wij geven vaak snel een zoen wanneer wij elkaar voorbij lopen.
- ◆ Wanneer wij elkaar aanraken is dat geen teken voor seks.
- ◆ Ik kan weet hoe mijn man/vrouw het liefst wordt aangeraakt.
- ◆ Wij masseren elkaar regelmatig.
- ◆ Ik gebruik aanraking om liefde te communiceren of spanning te breken.
- ◆ Wij lopen vaak hand in hand.
- ◆ Wij weten van elkaar wanneer het wijs is elkaar niet aan te raken.
- ◆ Wanneer aanraking niet gepast is, hebben wij een andere weg om liefde te communiceren.