



We moeten meer knuffelen

Een knuffel doet meer met je dan je denkt. Sterker nog: een liefkozende aanraking is zelfs gezond. Maar hoe geef je de juiste?

door **Sigrid Stamkot** illustratie **Kees van de Nes**

Acht keer per dag zouden we het moeten doen. Dan hebben we het niet over eten of over iets anders. Nee, acht knuffels per dag zouden we nodig hebben om ons goed te (blijven) voelen of ons beter te voelen. Op dit aantal kwam neurowetenschapper Paul Zak, alias Dokter Love, die jarenlang onderzoek naar de werking van knuffelen deed. Of liever gezegd: naar de werking van het hormoon oxytocine, ook wel het knuffelhormoon genoemd. Deze stof komt vrij als je anderen omhelst of als je een knuffel krijgt.

„Alleen wanneer de knuffel met wederzijdse instemming is en zonder seksuele intentie”, stelt Wilrieke Sophia (35), oprichtster van de Knuffelworkshop. „Een hug is voor iedereen anders, er bestaat niet één definitie. Je hebt de klopjes op de rug die ik persoonlijk verschrikkelijk vind; die geven vaak een gevoel van ongemak weer. Je kunt ook knuffelen terwijl je op de bank ligt. Of in bed, het zogeheten *spooning*; lepeltje-lepeltje liggen is ook een vorm van knuffelen. Maar het is altijd iets dat beide partijen willen en niet met het idee dat er seks uit voortvloeit.”

Onderzoeken naar knuffelen zijn er genoeg. Wetenschappers aan de Universiteit van North Carolina (VS) ondervonden dat mensen die geen lichamelijk contact met hun partner hadden, een verhoogde hartslag van tien slagen per minuut ontwikkelden, terwijl de hartslag van degenen die elkaar wel mochten omhelzen, juist vijf slagen per minuut daalde.

Buitensporig agres-

sieve ratten gingen zich weer normaal gedragen na toediening van oxytocine, zo valt te lezen in het promotieonderzoek van gedragsfysioloog Federica Calcagnoli. Het jarenlange beleid van Roemeense weeshuizen om de kinderen niet aan te raken omdat ze daardoor verwend zouden worden, werd aangepast toen bleek dat de kleintjes eerder ziek werden en zelfs eerder overleden, al in de jaren vijftig. Nog een bewijs van het nut: babyaapjes die mochten kiezen tussen een moederaap die zacht was of een die eten had, kozen massaal voor de eerste, ondervond de Amerikaanse psycholoog Harry Frederick Harlow.

Stress

„De werking van oxytocine is op veel vlakken positief”, weet Wilrieke Sophia. „Het verlaagt de stress en we weten inmiddels allemaal hoe schadelijk stress is. We leven in een hoog tempo waarin veel van ons wordt geëist: we moeten werken, voor de kinderen zorgen, een sociaal leven hebben. Dat zorgt voor onrusthormonen in ons lijf. Een knuffel zorgt juist dat er ontspannende hormonen worden aangemaakt waardoor hartslag en bloeddruk worden verlaagd. Daarnaast geeft het ons het gevoel dat we ergens welkom zijn, ook belangrijk in deze maatschappij die heel individueel is ingesteld.”

Hoe zorgen we ervoor dat we een knuffel geven of krijgen die daadwerkelijk stressverlagend en ontspannend werkt? Sophia benadrukt nog maar eens de wederzijdse instemming. Daarnaast is belangrijk dat we voelen dat de tegenpartij zich veilig voelt. Ga maar na: als iemand je op een verjaardag strak omhelst terwijl je dat niet zag aankomen, kan

**Aanmaak
van
ontspannende
hormonen goed voor je**