



# Mpower informatieboek: ELKAAR AANRAKEN



## Mpower informatieboek: Elkaar aanraken



Illustraties: Werkboek Vriendschap, relaties en seksualiteit. Humanitas DMH.

Illustraties: Yvo de Reus, [www.yvodereus.nl](http://www.yvodereus.nl)

<https://www.sensoa.be/materiaal/vriendschap-relaties-en-seksualiteit-werkboek>

### Lichaamscontact is een moeilijk woord voor elkaar aanraken.



Je raakt een ander persoon aan. Meestal doe je dit met je handen, maar het kan ook met je armen of je gezicht.

### Wie raakt elkaar aan?

Elkaar aanraken doen we al ons hele leven.

Toen je een baby was, werd je vastgepakt, gewiegd en getroost.



Later, toen je een kind was, werd er weleens over je bol geaaid of mocht je bij iemand op schoot.



Lichaamscontact komt ook voor bij:  
Kinderen die hun ouders een knuffel geven



Vrienden of kennissen die elkaar tegenkomen geven elkaar een hand of een kus  
Vrienden stoeien soms met elkaar.



Ons hele leven worden we aangeraakt, maar als je wat ouder wordt, verandert de manier waarop je lichaamscontact hebt.



Ook de reden waarom je met iemand lichaamscontact hebt veranderd. Bijvoorbeeld als je verking krijgt.

Dan knuffel je ook, maar anders dan met je ouders of om een vriendin te troosten.



Heel ander contact is een onderzoek bij de dokter.

## Waarom maken we lichaamscontact?

Je maakt op verschillende manieren contact.



**Groeten:** Iemand een hand geven of een boks. Of iemand een kus geven.



**Steun:** Iemand troosten die verdrietig is. Een knuffel of arm op iemands schouder.



**Plezier:** Omdat je het gezellig hebt samen. Arm in arm, of hand in hand lopen.



**Liefde:** Laten merken dat je verliefd bent. Knuffelen, strelen, zoenen en vrijen.

## Waar raak je elkaar aan?



Niet elke plek op je lijf VOELT hetzelfde.

Het maakt uit WIE je aanraakt.

En het maakt uit op WELKE plek je aangeraakt wordt.



Soms voelt een aanraking NIET fijn. Dat komt door de andere persoon die jou aanraakt of door de plek waar je aangeraakt wordt.



Je hebt veilige plekken: je handen om een hand of box geven. Dat is meestal bij mensen die je minder goed kent. Maar ook voor vrienden.



Je armen. Bij gearmd lopen met vriend of vriendin of familie.

## Je hebt ook intieme plekken, dat zijn speciale plekken.



Plekken waar je niet zomaar aangeraakt wilt worden.

Dat zijn je meest persoonlijke plekken: je billen, borsten, geslachtsdeel en je buik.

Alleen je partner mag die aanraken, maar alleen als jij het goed vindt.

## Jij bent de baas over jouw lichaam



Jouw lichaam is van jou. Jij zegt wat je wel en niet wilt:



**Jouw grens:** Iemand mag jou alleen aanraken als jij dat goed vindt.



**Zeggen wat je voelt:** Als je een aanraking niet prettig vindt, mag je dat zeggen. De ander moet dan direct stoppen.



**Respect voor de ander:** Maar ook andersom. Als jij iemand wilt aanraken en diegene wil dat niet, dan stop je meteen.



**De belangrijkste regel:** Aanraken is pas fijn als je het **allebei** wilt. Vraag het aan elkaar en praat erover.



### Belangrijk om te weten

Niet iedereen vindt aanraken fijn. **Vraag altijd:** "Mag ik je een knuffel geven?"

Zeg het als je zelf **niet** aangeraakt wilt worden. Dat is oké.

EN JIJ???? Hoe raak jij iemand aan? Hoe wil jij aangeraakt worden?

Begroeten

	<p>Als je vrienden of familie tegenkomt, begroet je elkaar. Je kunt 'hallo' zeggen.</p> <p>Of een hand geven, of 3 kussen op de wang, high-five of omhelzing.</p>
	<p>Hoe begroet jij jouw familie?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>Hoe begroet jij vrienden?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>Welke begroeting vind jij het fijnst?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
	<p>Hoe zou jij niet begroet willen worden? En door wie?</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p>.....</p>















