

Je lijf enzo...

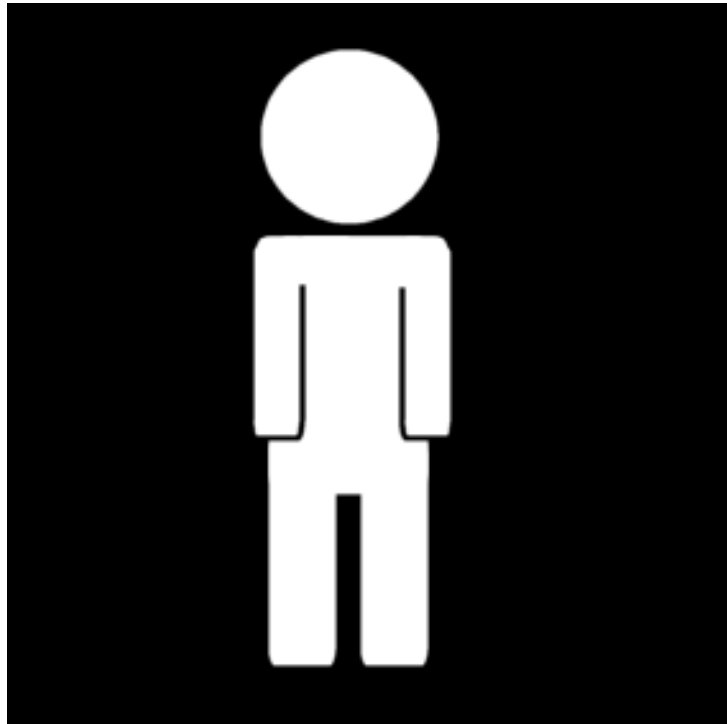
Voorlichtingsbundel
Seksualiteit en Weerbaarheid



Voor mensen met een verstandelijke beperking

Annette Mol
Stichting IJsselmonde-Oost

Je lijf, voor de man



Je lijf enzo...

Voorlichtingsbundel Seksualiteit en Weerbaarheid

Voor mensen met een verstandelijke beperking

Geschreven door: Annette Mol
Coördinator Seksualiteit en Weerbaarheid
Stichting IJsselmonde-Oost

Picto's afkomstig van: Sclerapicto.be

Uitgegeven door: Uitgeverij Isea
ISBN/EAN: 978-90-816893-6-6
1^e druk: Juli 2015

Met speciale dank aan: Wil Vreeke, Olga van Blanken, Sonja Krau en Peter Posthumus

Het Kopiëren van (delen van) deze bundel is alleen toegestaan met bronvermelding

Beste lezer,

Dit boekje hoort bij 'Je lijf enzo...',
voorlichtingsbundel Seksualiteit en Weerbaarheid.

Deze bundel is gemaakt voor cliënten.

Er zitten boekjes in over;

- Je lijf
- Jezelf verzorgen
- Vriendschap en andere relaties
- Opkomen voor jezelf
- Vrijen
- Seks

Je kunt de boekjes zelf lezen of met je begeleider.

Heb je er vragen over? Stel ze gerust!

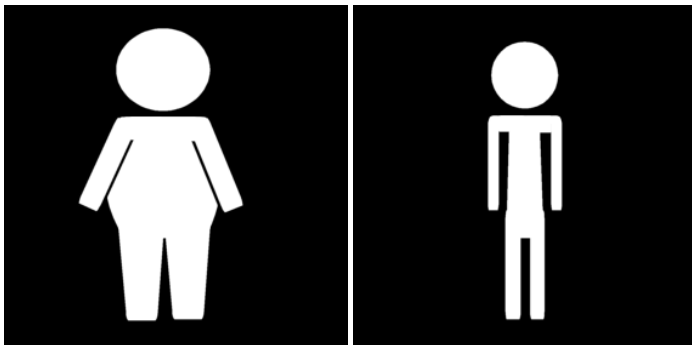
Veel leesplezier.

Je lijf

Je lijf is belangrijk.

Je moet er je hele leven mee doen.

Je lijf kan groot zijn of klein, dik of dun.



Het is belangrijk dat je lijf gezond is. Het is ook belangrijk dat alles goed werkt.

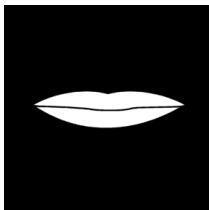
Helaas is dat niet voor iedereen zo.

Sommige mensen hebben een ziekte.

Sommige mensen een handicap.

In dit boekje kijken we wat een gezond lijf allemaal heeft en kan.

Het hoofd en het gezicht



met je **mond** kun je... ademen, praten, eten en drinken, proeven, voelen, kussen



met je **neus** kun je... ruiken, ademen, snuiten, niezen

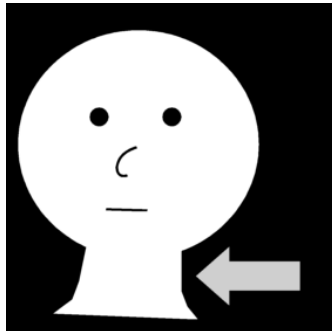


met je **ogen** kun je... kijken, knipperen, huilen. Je kunt je ogen open of dicht doen.



met je **oren** kun je... horen en luisteren.
En ze kunnen ook je bril op zijn plek houden 😊

De nek / hals

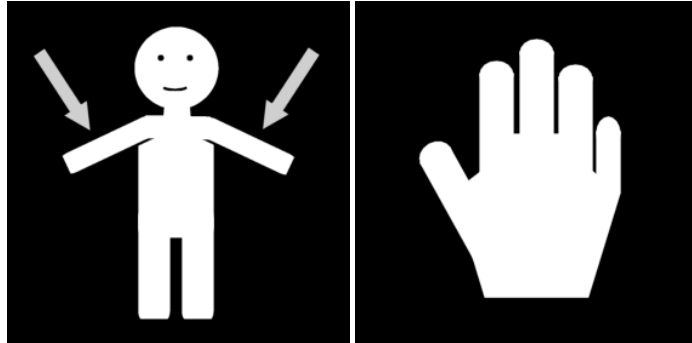


Je **nek** zorgt ervoor dat je je hoofd kunt draaien.
Zonder nek kun je alleen recht voor je kijken.

Je nek is sterk. Hij zorgt er voor dat je hoofd goed overeind blijft.

De voorkant van de nek noem je ook wel de **hals**.
Aan de binnenkant daarvan zit de keel. Je kunt hierdoor slikken en ademen.

De armen en handen



Van je armen en handen heb je er elk twee.

Met je **armen** kun je zwaaien, dingen optillen of je evenwicht bewaren. Of iemand een knuffel geven.

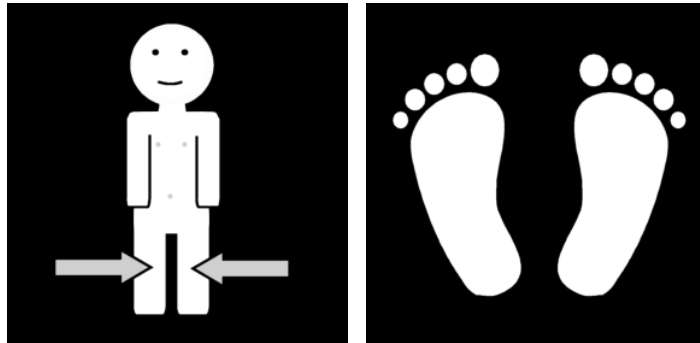
Met je **handen** kun je dingen vastpakken en aanraken. Elke hand heeft 5 **vingers**.

Een arm heeft ook een elleboog en een pols.

De **elleboog** zorgt ervoor dat je je armen kunt buigen. De **pols** zorgt ervoor dat je je hand kunt draaien. En je kunt er een mooie armband of horloge om dragen...



De benen en voeten



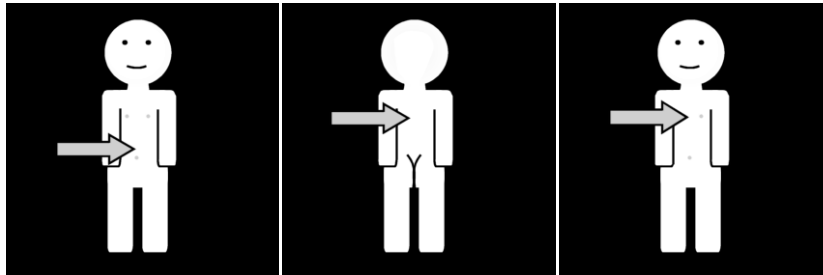
Je **benen** en **voeten** zorgen ervoor dat je kunt staan, lopen, rennen en huppelen. Maar ook dat je kunt gaan zitten. Op je billen of op je knieën.

Elke voet heeft 5 **tenen**. Die zorgen ervoor dat je stevig staat en niet je evenwicht verliest.

Elk been heeft ook een **knief**. Die zorgt ervoor dat je je been kunt buigen.

Net boven je voet zit je **enkel**. Die helpt je om je voet goed te bewegen en draaien.

De romp



Je **buik**, je **rug** en je **borst** samen zijn je romp.
Het stuk van je lijf tussen je nek en je benen.

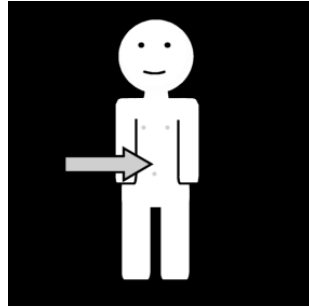
Je **romp** maakt je sterk. Die zorgt er voor dat je hele lijf goed kan bewegen. Bedenk maar eens wat er allemaal vast zit aan je romp.

- Je armen
- Je nek
- Je benen

Ze zouden niet zonder je romp kunnen.

Op de volgende bladzijden kijken we naar wat er bij de romp hoort.

De buik



Je **buik** kan plat zijn of bol. Maar verder lijkt de buik niet heel bijzonder. Toch gebeurt er een heleboel in de buik.

Al je eten en drinken wordt daar bijvoorbeeld verzameld. Het kan er dan later weer uit.

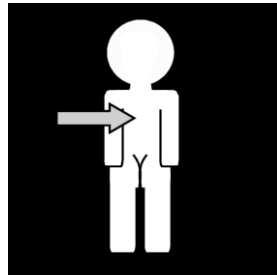
Ongeveer in het midden van je buik zit je **navel**, een soort kuiltje.

Als baby's nog in de buik van hun moeder zitten, komt er een soort draad uit de navel.

Hiermee zit de baby aan de moeder vast.

Als je geboren wordt heb je die draad niet meer nodig. Dan hou je alleen het kuiltje over.

De rug



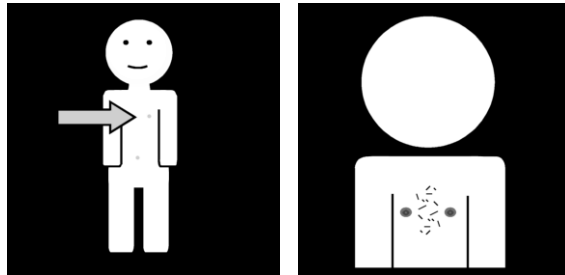
Je **rug** is heel sterk.

De rug zorgt ervoor dat je goed overeind kan staan. Je rug helpt ook om zware dingen te tillen en te bukken.

In je rug loopt de **ruggengraat**. Precies in het midden van je nek naar je billen. Deze ruggengraat houdt je rug netjes recht. Hij zorgt ook dat de hele romp stevig in elkaar zit.

Onderaan je rug zitten je billen. Die zijn vooral handig om op te zitten 😊.

De borst



Je **borst** is het deel tussen je buik en je nek.

Op je borst zitten twee **tepels**. Een soort bruine ronde vlekken met een knobbeltje in het midden.

Binnenin je borst zitten je hart en je longen. Dat zijn twee heel belangrijke organen (onderdelen in je lichaam).

Die worden beschermd door je **borstkas** en je **ribben**. Voel maar eens aan je borst, net erboven of net eronder. Dan voel je hoe goed de binnenkant beschermd wordt.

De geslachtsdelen



Het geslachtsdeel van de man heet **piemel** of **penis**. Je kunt ook plasser of pik zeggen.

We gebruiken in dit boekje het woord 'piemel'. Dat woord kennen de meeste mensen wel.

De piemel wordt gebruikt om te plassen.

Behalve plas (of urine) kan er ook wel eens iets anders uit komen. Een soort melkachtig wit spul. Dit noemen we sperma. In sperma zitten zaadjes die nodig zijn om baby's te maken. Maar dat kan alleen gebeuren als de zaadjes van de man in de buik van de vrouw komen. Als een man en vrouw samen seks hebben.

Een piemel is meestal slap. Soms is de piemel stijf en hard. Dat kan gebeuren als een man opgewonden is. Maar ook als hij iets heel spannend vindt.