

# Je lijf enzo...

Voorlichtingsbundel  
Seksualiteit en Weerbaarheid



Voor mensen met een verstandelijke beperking

*Annette Mol*  
*Stichting IJsselmonde-Oost*

# Je lijf enzo...

## Voorlichtingsbundel Seksualiteit en Weerbaarheid

Voor mensen met een verstandelijke beperking

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

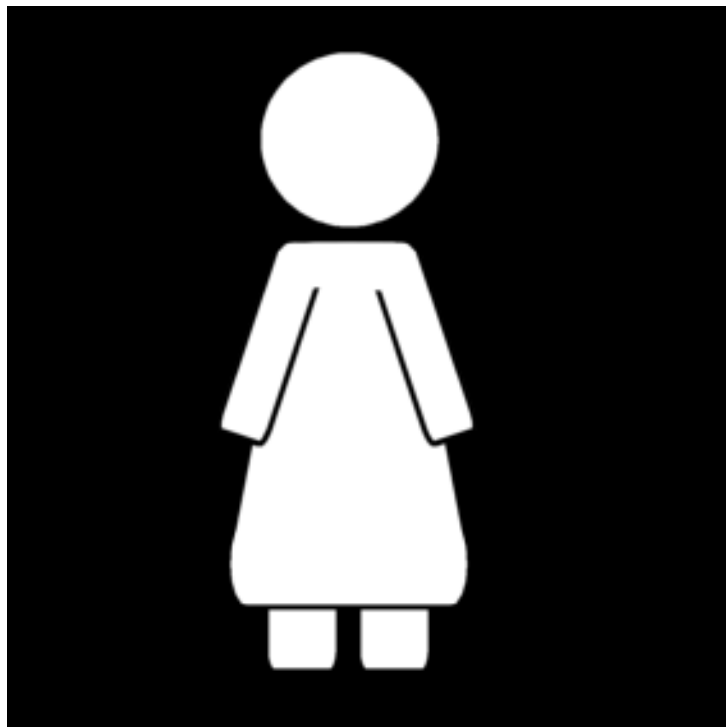
*Picto's afkomstig van:* Sclerapicto.be

*Uitgegeven door:* Uitgeverij Isea  
*ISBN/EAN:* 978-90-816893-6-6  
*1<sup>e</sup> 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*

# **Je lijf, voor de vrouw**



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!

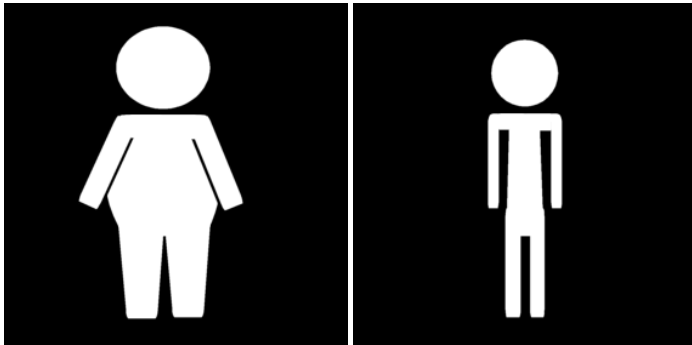
Veel leesplezier.

## 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.

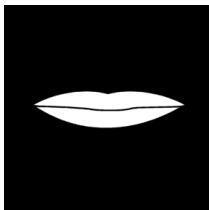
Helaas is dat niet voor iedereen zo.

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, drinken, proeven, voelen, kussen



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

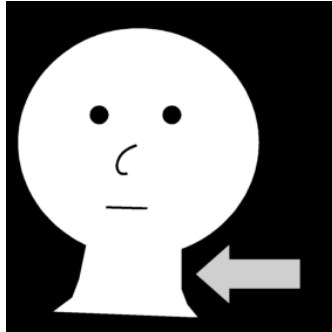


met je **ogen** kun je... kijken, knipperen, huilen. Je kunt je ogen open of dicht doen



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

## De nek / hals

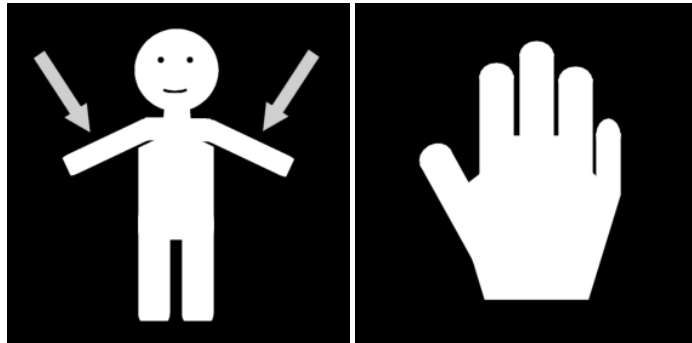


Je **nek** zorgt ervoor dat je hoofd kan draaien.  
Zonder nek kun je alleen recht voor je kijken.

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

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

## De armen en handen



Van je armen en handen heb je er 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 de arm kan buigen.  
De **pols** zorgt ervoor dat de hand kan 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

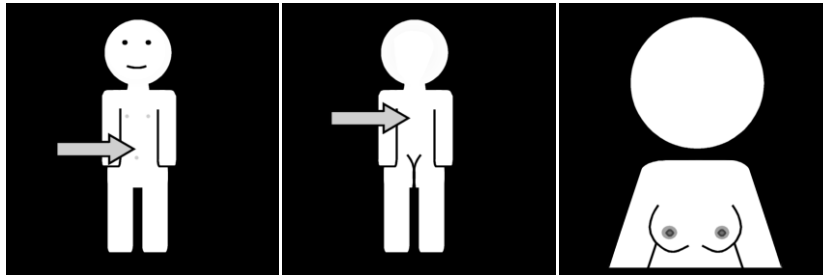
- staan
- lopen
- rennen
- huppelen

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

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

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

## De romp



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

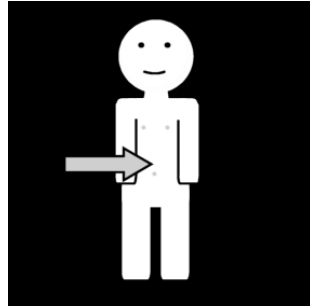
Je **romp** maakt je sterk. Die zorgt er voor dat je hele lijf goed kan bewegen. Bedenk maar eens wat er allemaal vast zit aan je romp.

- 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



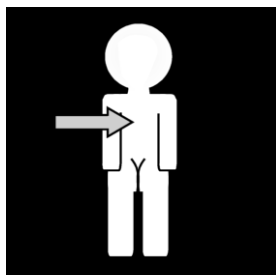
Je **buik** kan plat zijn of bol. Maar verder lijkt de buik niet heel bijzonder. Toch gebeurt er een heleboel in de buik.

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



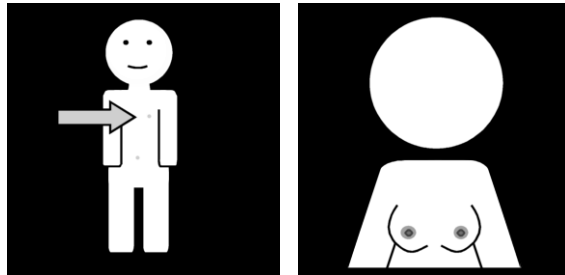
Je **rug** is heel sterk.

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.

Bij vrouwen is de borst verdeeld in 2 aparte **borsten**. Op je borsten zitten **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 boven of net onder je borsten. Dan voel je hoe goed de binnenkant beschermd wordt.

## De geslachtsdelen



Het geslachtsdeel van de vrouw heet **vagina**.

Je kunt ook poesje, plasser of kutje zeggen.

We gebruiken in dit boekje het woord ‘vagina’.

De vagina heeft 2 gaatjes of openingen.

Uit het voorste gaatje komt plas.

Uit het tweede gaatje kan bloed komen. Dat noemen we ‘ongesteld zijn’ of je ‘menstruatie hebben’.

Elke vrouw heeft vanaf haar geboorte hele kleine eitjes in haar buik. Zo klein dat je ze niet kunt zien. Elke maand komt er een eitje vrij. Dan wordt er in de buik een soort nestje gemaakt. Dat is om dat eitje te beschermen.

Als een man en vrouw samen seks hebben kan er een zaadje bij het eitje komen. Dat heet ‘bevruchten’. Dat betekent dat het eitje een baby’tje kan worden.

Als het eitje niet gebruikt wordt komt het naar buiten. Samen met het nestje. Daar komt het bloed vandaan.

Het tweede gaatje is groter dan het plasgaatje. Als een man en vrouw seks hebben gaat daar de piemel in. En uit datzelfde gaatje kan een baby komen als de vrouw in verwachting is.

Op het plaatje rechts boven zie je nog een gaatje. Net onder de vagina. Dat is het gaatje waar je poep uitkomt.