



Intieme zones en hygiëne



**Co-funded by
the European Union**

Projectnummer: 2023-2-AT01-KA220-YOU-000180341

Gefinancierd door de Europese Unie. De standpunten en meningen die hierin worden weergegeven, zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

let's sign about səx



Dit materiaal is geproduceerd met financiële steun van Abakus Erasmus+ als onderdeel van het project „Let's Sign About S<3X“.

Het materiaal mag niet zonder toestemming worden verspreid.

Ontwikkeld door Freya, z. s., www.freya.live  Freya

**a.ba
ku.s**
NADAČNÍ FOND

Het materiaal van Freya is door het projectteam aangevuld met eenvoudig te lezen teksten
en informatie over bestaand videomateriaal



**Co-funded by
the European Union**

Gefinancierd door de Europese Unie. De hierin geuite standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Uitvoerend Agentschap voor Onderwijs en Cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch EACEA kan hiervoor verantwoordelijk worden gehouden.

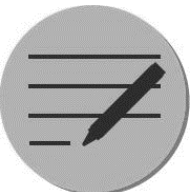
Informatie voor trainers



Dit pictogram geeft aan dat de informatie door de trainers tijdens de workshop.



Dit pictogram geeft aan dat het LSAS-lexicon **videomateriaal in gebarentaal** bevat.



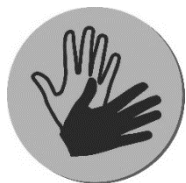
Dit pictogram geeft aan dat er een **werkblad voor de deelnemers** beschikbaar is.



Intieme zones

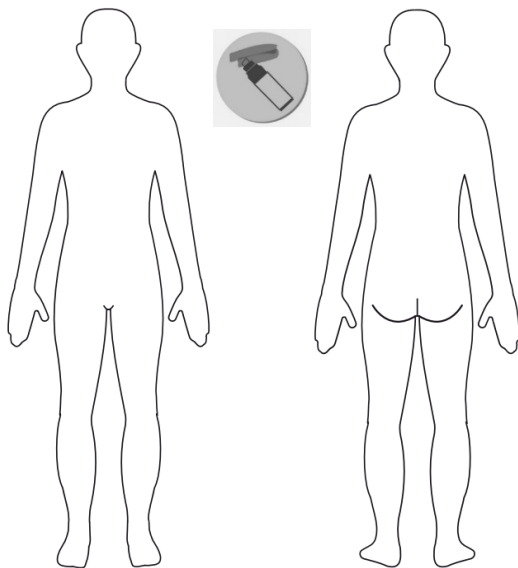
Hoe je het ook noemt, laten we eens kijken hoe 'het' werkt.

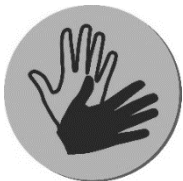




Wat zijn intieme zones?

We hebben het al eens gehad over intieme plekken.
Weet je dat nog?





Intieme lichaamsdelen – iedereen is anders!

Intieme zones kunnen er verschillend uitzien, en dat is helemaal oké.

Je hoeft jezelf niet met anderen te vergelijken,
want ieder van ons is uniek!

Intieme zones en hygiëne

Tot de intieme zones behoren onder andere
de geslachtsdelen en
voortplantingsorganen.



Deze veranderen tijdens de puberteit.

Dankzij deze organen kunnen mensen kinderen krijgen of seks hebben.

geslachtsdelen

geslachtsorganen

puberteit

puberteit - man
puberteit - vrouw



Intieme zones en hygiëne



Goed om te weten ...



De clitoris is het enige orgaan in het menselijk lichaam dat als enige functie het verschaffen van genot is. Door opwinding raakt deze doorbloed en vergroot.

clitoris

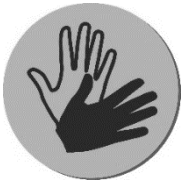


Intieme zones en hygiëne



Goed om te weten ...

De **schaamheuvel** heeft ook nog een andere naam: **de heuvel Venus**. De

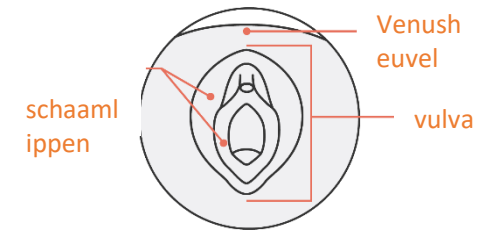


term 'heuvel' verwijst naar een laag, rond, uitstekend deel van het landschap.

Vergelijkbaar met dit deel van het vrouwelijk lichaam.

Waarom de heuvel van Venus?

Vroeger geloofden mensen dat deze heuvels



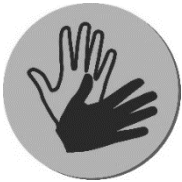
godin Venus

Romeinse godin
van liefde en schoonheid





Goed om te weten ...



In sommige gevallen (medisch, esthetisch, cultureel) wordt de **voorhuid van de penis** verwijderd.

Dit wordt besnijdenis genoemd.

besnijdenis





Goed om te weten ...

Is het je opgevallen dat de vorm van het scrotum verandert?



Soms zit het losser en soms strakker tegen het lichaam aan.

Dit komt door de omgevingstemperatuur.

Als een man het koud heeft, trekt het scrotum zich dicht tegen het lichaam aan.

Als hij het warm heeft, hangt het scrotum losser en verder van het lichaam af.

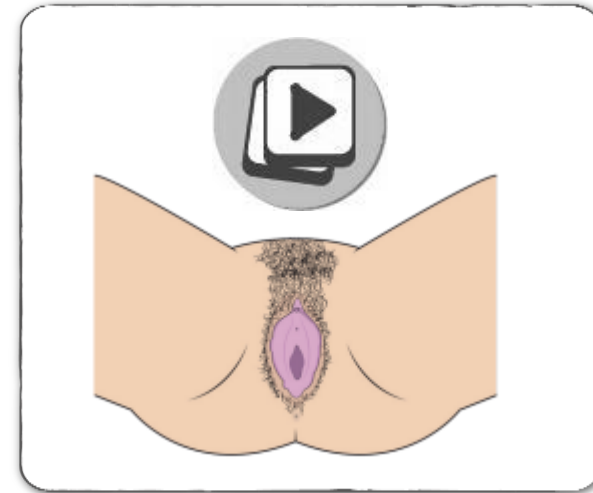


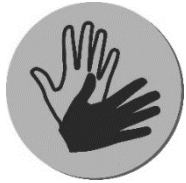


De uitwendige geslachtsorganen van een vrouw worden de **vulva** genoemd.

Dit is het deel dat van buitenaf zichtbaar is.
Andere uitwendige delen zijn:

- de schaamheuvel
- de clitoris
- de vaginale opening
- de grote schaamlippen
- de kleine schaamlippen
- de urinebuisopening

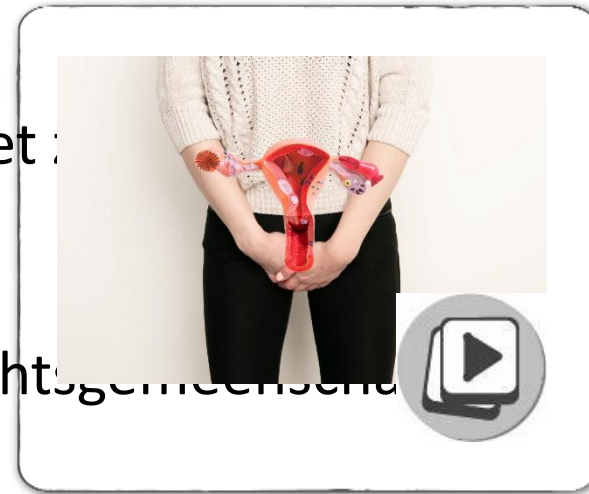




De **vagina** is het inwendige geslachtsorgaan van de vrouw.

Deze bevindt zich in het lichaam en is normaal gesproken niet :

Het is een buisvormig orgaan dat wordt gebruikt voor geslachtsgemeenschap en de afvoer van menstruatiebloed en de bevalling.



De baarmoederhals verbindt de vagina met de baarmoeder. Deze beschermt de baarmoeder tegen bacteriën en infecties. Het is een belangrijk onderdeel van het vrouwelijk lichaam, daarom wordt aanbevolen om het jaarlijks door een **gynaecoloog** te laten onderzoeken.

Dit is een arts die zich bezighoudt met de gezondheid van vrouwen op het

In de eierstok wordt een **eicel** gevormd. Elke gezonde vrouw heeft

twee **eierstokken**. De **eileiders** dienen om

de eicel tijdens de ovulatie van de eierstok naar de **baarmoeder te vervoeren**.

De baarmoeder dient om de eicel op te vangen, te bewaren

en het bevruchte ei te laten groeien.

Het **baarmoederslijmvlies** dient voor de innesteling van de



Menstruatie



De uitwendige geslachtsorganen van een man zijn

- de penis en
- het scrotum.

Het mannelijk
lichaam



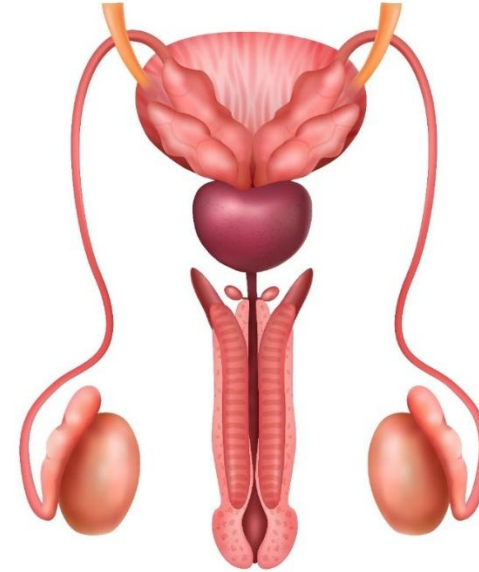
Het topje van de penis wordt de **eikel** genoemd.

Hier mondt de **urinebuis** uit, die dient voor **het afvoeren van urine en sperma**.

De voorhuid is een huidplooi die de eikel beschermt. Deze is beweegbaar. Voor **de hygiëne** moet de voorhuid worden teruggetrokken. De voorhuid en de eikel zijn met elkaar verbonden door een frenulum. Het scrotum is een huidzak die de testikels **bescherm**t.

Tot de inwendige geslachtsorganen behoren:

- prostaat
- zaadblaasjes
- zaadleiders
- testikels
- bijbal
- corpus cavernosum



Sperma wordt in de testikels geproduceerd. Elke gezonde man heeft twee testikels.

Sperma rijpt in de bijbal. Elke gezonde man heeft twee bijballen.

De prostaat produceert een afscheiding die ervoor zorgt dat sperma zich kan voortbewegen.

De prostaat wordt in werking gehouden door testosteron, dat in de testikels wordt aangemaakt.



Een vergrote prostaat uit zich in moeilijkheden bij het plassen.

Het is raadzaam om een uroloog te bezoeken die een prostaatonderzoek zal uitvoeren.

De zaadleiters voeren tijdens de ejaculatie sperma van de
buis naar de urinebuis

afscheiding

vocht uit het
lichaam zelf

testosteron

geslachtshormo
on

uroloog

arts gespecialiseerd
in de gezondheid
van mannen

Erectie:

Tijdens een erectie neemt de penis in volume toe en wordt hij hard. De erectie wordt veroorzaakt door twee corpora cavernosa, die zich met bloed vullen.



Ejaculatie, ook wel orgasme, climax of zaadlozing genoemd. Dit is het proces waarbij ejaculaat via de opening van de urinebuis uit het lichaam wordt vrijgegeven.

Sperma is een vloeistof die **zaadcellen** en andere stoffen bevat die in het lichaam worden aangemaakt. Tijdens de ejaculatie spuit het uit de penis. Sperma is helder tot wit van kleur.

erectie



ejaculatie
sperma,
sperma



stoffen

inhoud stoffen

Deze zones vereisen speciale zorg:

In het **genitale gebied** groeit haar, dat we **schaamhaar** noemen.

Dit komt zowel bij mannen als bij vrouwen voor.



Sommige mensen **knippen** of verwijderen dit haar, terwijl anderen het laten zitten zoals het is.

Dat is allemaal prima.

Meestal gebruiken mensen een scheermesje of een elektrisch scheerapparaat, maar er zijn ook andere methoden om het haar te verwijderen.

hygiëne

reinheid
persoonlijke
hygiëne

trimmen

inkorten

Regelmatige en goede hygiëne is belangrijk voor de gezondheid van de intieme zones.



De intieme zones moeten idealiter **elke dag** worden gewassen.

masturbatie

zelfbevrediging

Het is ook raadzaam om extra aandacht te besteden aan de hygiëne voor en na **masturbatie** en voor en na seks.



Voor de hygiëne kunt u een washandje van badstof of uw hand gebruiken met warm water – geen kokend water

Mag zeep worden gebruikt voor de intieme hygiëne?



Vrouwen mogen geen gewone lichaamszeep gebruiken voor de intieme hygiëne.

Deze zeepsoorten zijn niet geschikt voor deze gebieden. Ze kunnen ontstekingen veroorzaken (jeuk aan de vulva en/of stinkende vaginale afscheiding)

Ontsteking

de eigen reactie
van het lichaam op
schadelijke prikkels



Mag ik vochtige doekjes gebruiken?



Tijdelijk wel (bijvoorbeeld op reis of op plekken waar geen warm water is).

Ze zijn echter niet geschikt voor **langdurig gebruik**. Vochtige doekjes met
parfum (toegevoegde geurstoffen) zijn volstrekt **ongeschikt**.

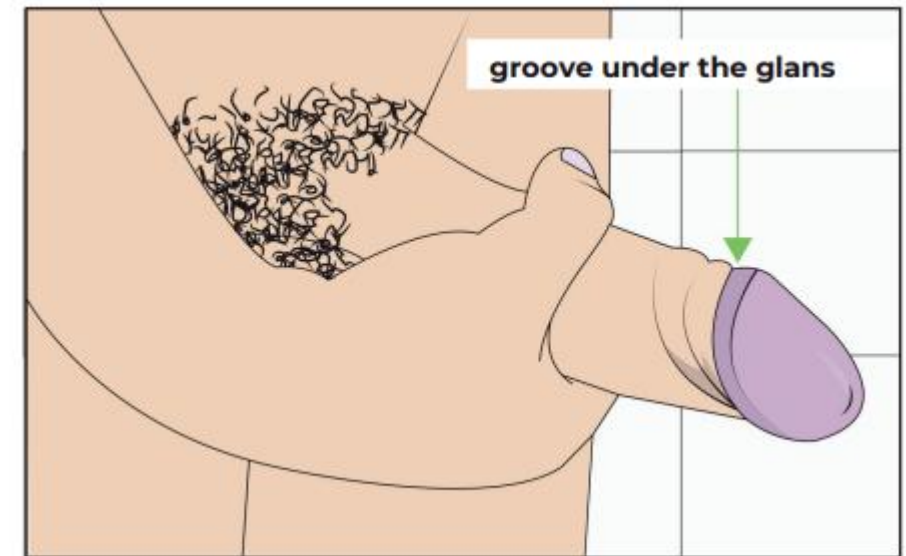
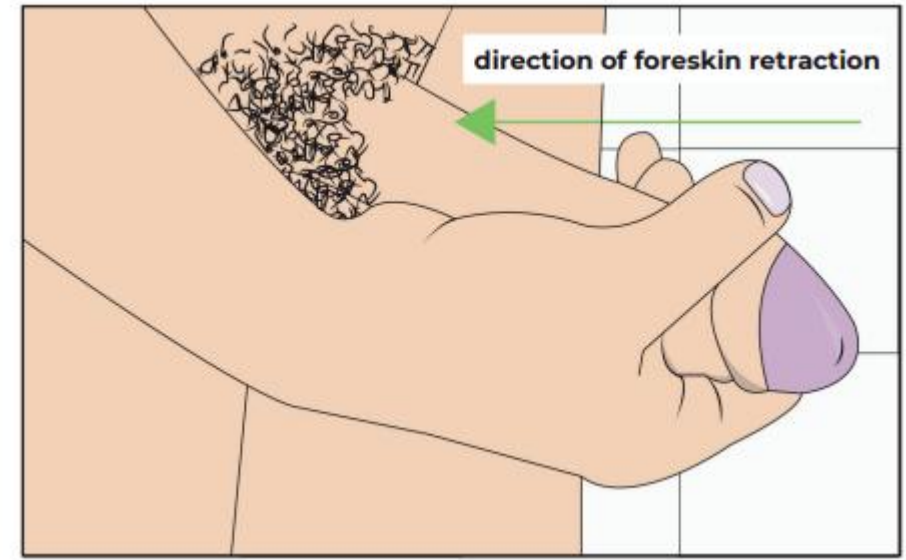


Hygiëne bij mannen

Trek de voorhuid terug – zodat de gehele eikel en de groef onder de eikel zichtbaar zijn.

Was dit gebied zeer grondig.

Trek vervolgens de voorhuid terug.



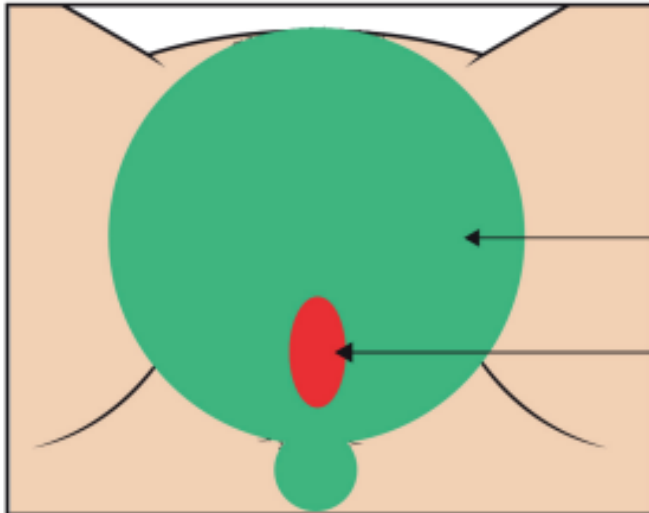
Intieme hygiëne

Vrouwelijke hygiëne



Veeg altijd van voren naar achteren

Zo voorkom je dat bacteriën vanuit de anale zone naar de vagina.



● De gebieden die we tijdens de hygiëne grondig wassen.

● De vaginale opening; we wassen de vagina niet met water of zeep.

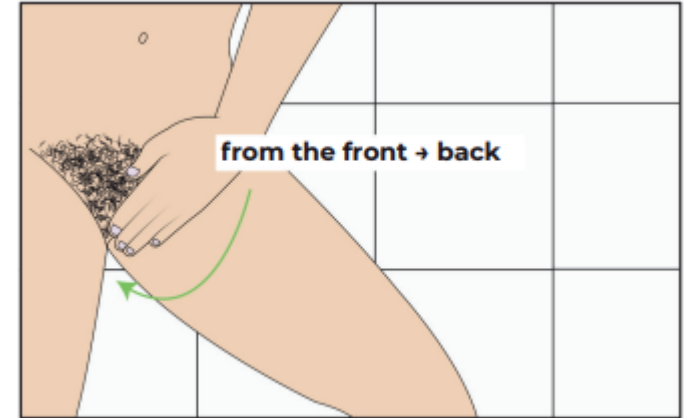
Na het afspoelen:

Droog het gebied af met een schone handdoek.

U mag niet over het gebied wrijven.

Een vrouw moet tijdens de menstruatie extra op hygiëne letten.

Intieme zones en hygiëne

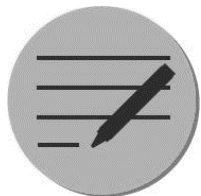


Intieme zones en hygiëne

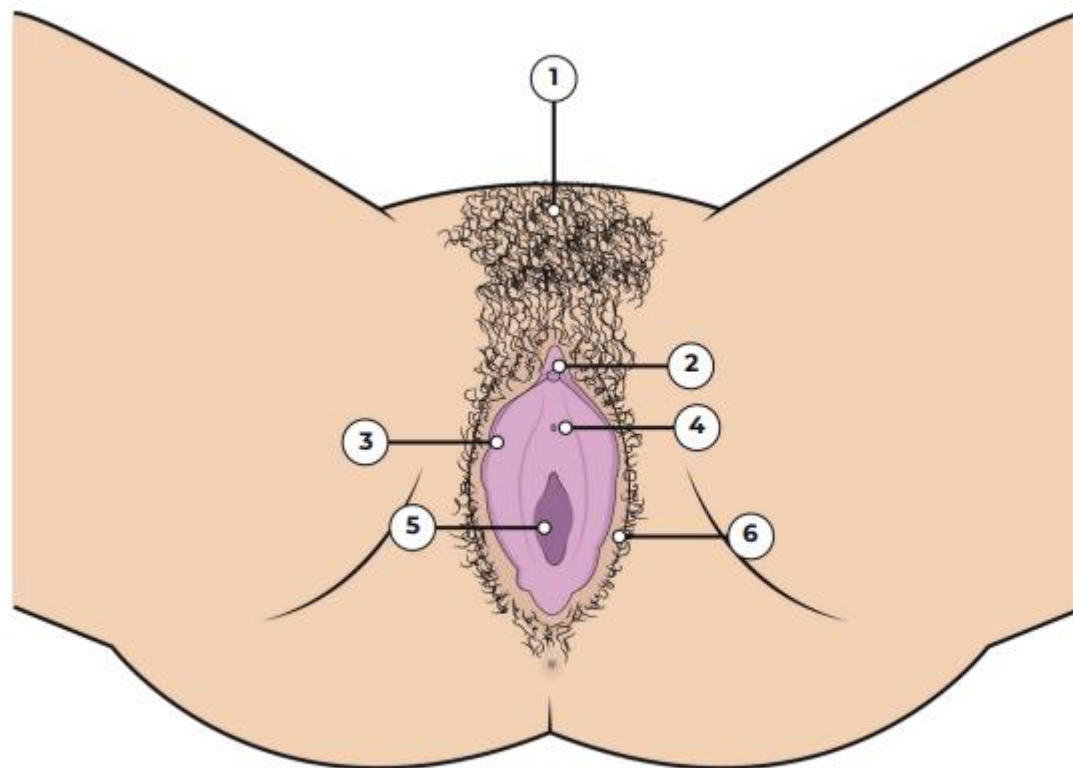


Beweging

Vrouwelijke
geslachtsdelen



Uitbreidingsgedeelte – Kennis
Vrouwelijke geslachtsdelen
(werkblad)



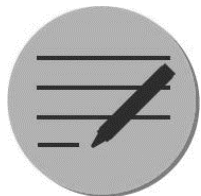
- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____

Intieme zones en hygiëne

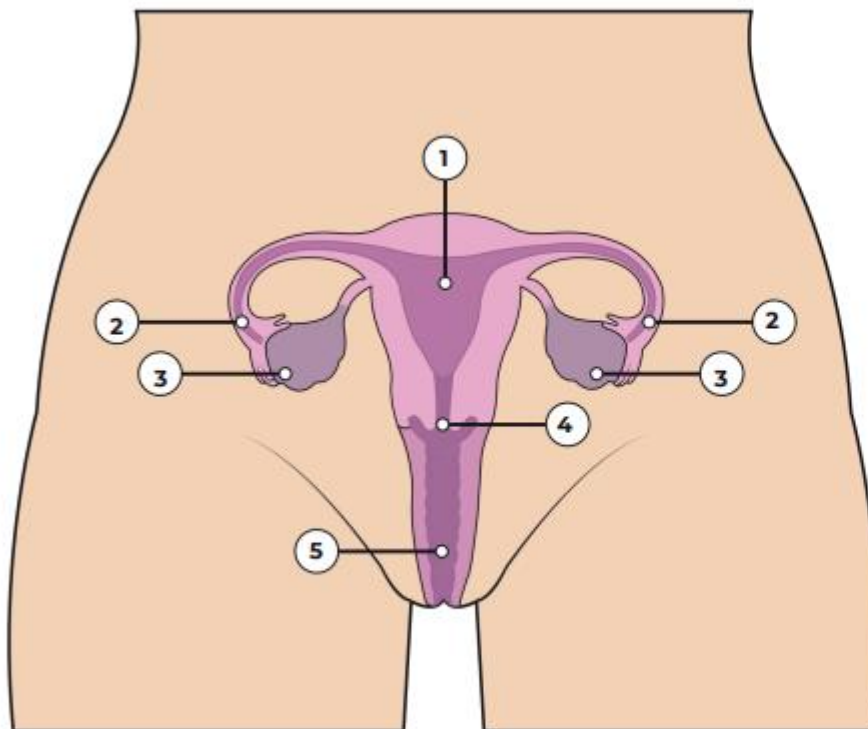


Beweging

vrouwelijke
geslachtsdelen



Uitbreidingsgedeelte – Kennis
over de vrouwelijke
geslachtsdelen (werkblad)



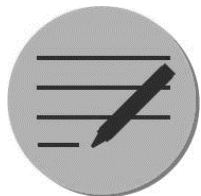
- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____

Intieme zones en hygiëne

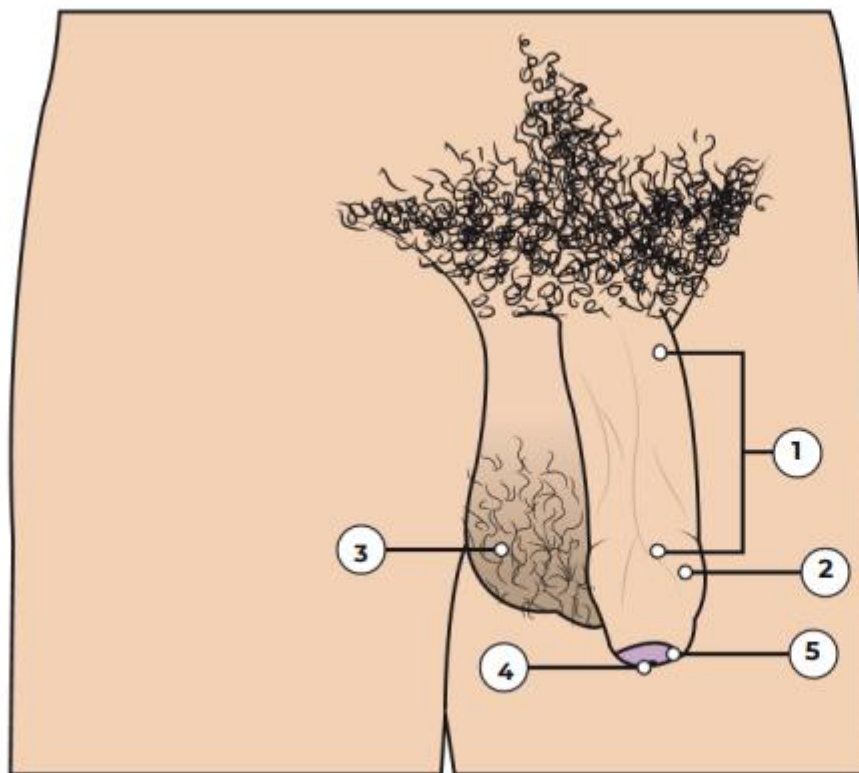


Sport

Mannelijke
geslachtsdelen



Uitbreidingsgedeelte – Kennis
Mannelijke geslachtsdelen
(werkblad)



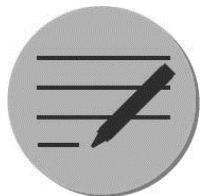
- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____

Intieme zones en hygiëne

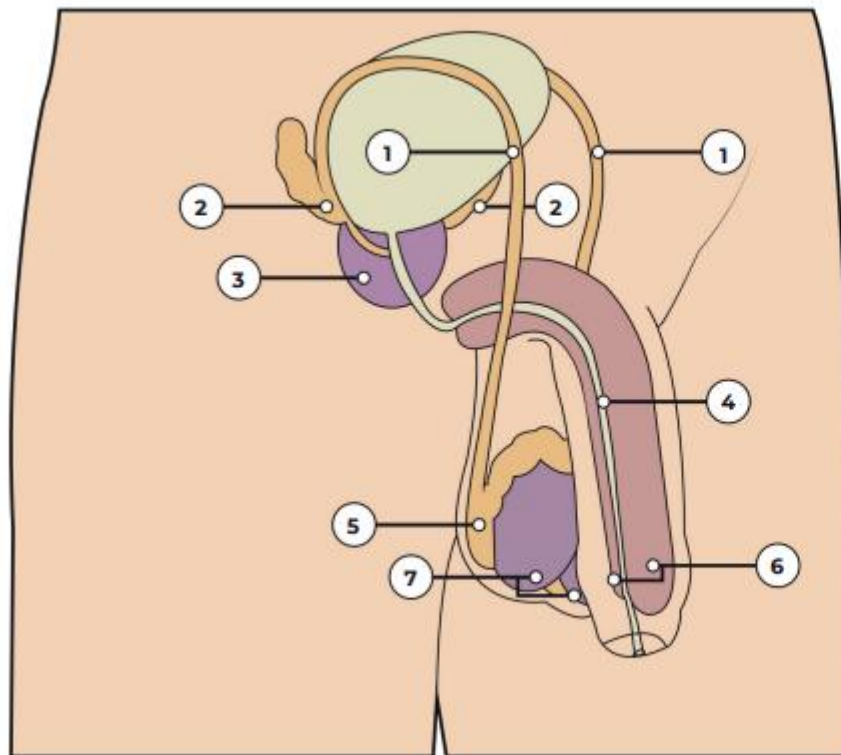


Sport

mannelijke
geslachtsdelen



Uitbreidingsgedeelte – Kennis
over de mannelijke
geslachtsdelen (werkblad)



- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____
- ⑤ _____
- ⑥ _____
- ⑦ _____



Hygiënebox