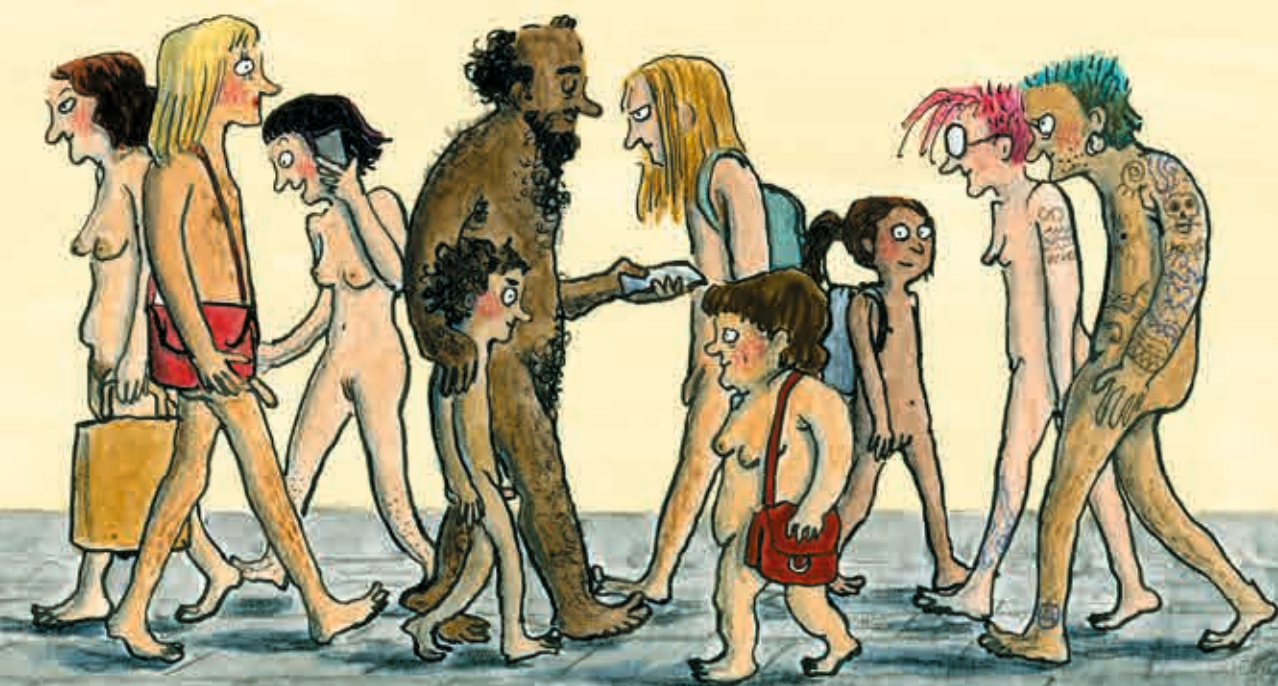


- ★ Een boek voor alle mensen die van hun lichaam houden
- ★ Voor iedereen die er soms verdriet om heeft
- ★ Voor iedereen met rood, zwart, grijs, blond, bruin, bont of helemaal geen haar
- ★ Voor iedereen die soms bloedt, zweet, huilt en plast
- ★ Voor kleine jongetjes en grote meiden en alles ertussenin

AnyBody:
Voor iedereen die
zonder kleding naakt is



ISBN 978 94 6500 025 1



Katharina von der Gathen ★ Anke Kuhl

AnyBody

Alles wat je altijd al wilde weten over je lichaam

Von der Gathen ★ Kuhl

AnyBody

De Vier Windstreken



De Vier Windstreken



Mijn ogen zien er mooi uit.
Als ik ze opmaak, zien ze eruit
als fonkelende edelsteentjes.

Het is bepaald niet onbelangrijk,
in wat voor lichaam je zit.
Het heeft een enorme
invloed op wat je in het leven
wel of niet kunt.

Mijn lichaam is behoorlijk krom
en doet soms pijn. Mijn lichaam heeft
nooit leren lopen. Voor mij is dat normaal.
Ik probeer van mijn lichaam te houden omdat
het zo veel gepresteerd heeft en ik nou
eenmaal mijn leven eraan te danken heb.

Ik ben de kleinste
in mijn klas. Ik hoop
dat ik gauw ga groeien.

Ik heb een mannelijk
lichaam met veel haar.
Ik ben er gek op.

Best gaaf om een
lichaam te hebben, maar
het is ook weer niet zooooo
belangrijk. Slim zijn is pas gaaf!

Een operatie heeft een groot
litteken op mijn lichaam achtergelaten.
Eerst heb ik geprobeerd het te
verstoppen. Maar ik heb me
voorgenomen mijn lichaam te
accepteren zoals het is.

Ik ben niet lang,
maar dat vind ik eigenlijk
wel goed. Je komt overal in
en onder, waar anderen hun
hoofd stoten.

Ik heb een prachtig lichaam.
Soms denk ik aan mijn dijbeen. Daar zit
zoveel vlees aan, dat ik weleens zou willen weten
hoe het er vanbinnen uitziet
(de botten en zo).

Mijn lichaam is niet
erg groot, maar behoorlijk
sterk en het kan bijna alles aan.
Het heeft bijvoorbeeld drie kinderen
ter wereld gebracht, gezoogd en gedragen,
en erg veel gedanst. Het kan goed
fietsen en er past een
hoop eten in!

Soms vraag ik
me af, wanneer ik
eindelijk een echt
wasbordje krijg.

Ik heb een
relatief slank, middelgroot,
vrouwelijk lichaam. Maar aangezien
ik een jongen ben, heb ik soms
moeite om mijn lichaam
mooi te vinden.

Als ik bloot ben, hou ik
van de vorm van mijn lichaam.
Ik vind dat ik er een beetje uitzie als
zo'n naakte vrouw op een renaissance- of
barokschilderij, maar dat zou ik nooit
tegen iemand zeggen.

Aangekleed ben ik
best tevreden,
maar naakt ben ik niet
kapot van mezelf.

Soms hou ik van
mijn lichaam, wanneer
ik eraan denk dat het me
door het leven voert. Mijn
voeten dragen me naar prachtige
plekjes, mijn buik beschermt
mijn organen en mijn kont
vormt een lekker zitkussen.
Mijn armen laten me
mensen waar ik van hou
omarmen.

Ik heb een vreemd
lichaam. Het vergeet
behoorlijk veel.
Bijvoorbeeld het rooster
bij ons op school.

Ik ben erg klein en
ik vind het heel fijn dat ik
er atletisch uitzie, hoewel ik
niet aan sport doe.

Soms kwelt
mijn lichaam me met
pijn of puistjes. Maar soms
kwel ik op mijn beurt mijn lichaam
met ongezond eten of
te weinig beweging.

Ik heb een ziek lichaam
en voel vaak ergens pijn.
Spullen vallen zomaar
uit mijn handen, ik vind
dat stom.

Ik heb mijn hele
leven al een dik lichaam. Ik kan
me niet eens herinneren hoe
het is om niet dik te zijn.

Ik zit lekker in mijn vel.
Anderen vinden
me vreselijk dun en
zitten me daarover ook
voortdurend aan mijn
kop te zeuren.

Een lichaam is iets vreemds,
het is eigenlijk maar een omhulsel.
Wat zou ik zijn zonder mijn lichaam,
wat zou ik dan zijn?

AnyBody

Alles wat je altijd al wilde weten
over je lichaam

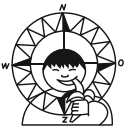
Ik ben de enige die mij
leuk moet vinden.
Wie mij niet accepteert,
heeft pech gehad!



AnyBody

Alles wat je altijd al wilde weten
over je lichaam

Tekst van Katharina von der Gathen
met illustraties van Anke Kuhl



Op www.vierwindstreken.com kun je je aanmelden voor onze nieuwsbrief.
Hier vind je ook al onze boeken en andere artikelen.

Nederlandse tekst van Django Mathijsen

Oorspronkelijke titel: *AnyBody. Dick & dünn & Haut & Haar:*

das große Abc vom unserem Körper-Zuhause

© 2025 De Vier Windstreken, Rijswijk, voor de Nederlandse uitgave

Copyright © 2021 Klett Kinderbuch Verlag GmbH, Leipzig, Duitsland

Alle rechten voorbehouden. Gedrukt in ???

NUR 210, 226 / ISBN 978 94 6500 025 1

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt
door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Gebruik van de inhoud van dit boek voor tekst- en datamining zoals bedoeld
in artikel 15n en 15o van de Auteurswet is uitdrukkelijk voorbehouden.



De Vier Windstreken

Waar staat wat in dit boek?

Zo zien we eruit

Penis 63 Vulva 83 Haren 28-33
Borsten 18 Lichaamsvocht 42
Vagina 66 Huid 33-37



Wat is daar aan de hand?!

Uniek 22 Een beetje anders 21 Puberteit 63 Geslacht 26 Oud zijn 12
Jongens 40 Meisjes 54 Gehandicapt 13 Lichamelijke gezondheid 52
Trans kinderen 79 Veranderingen 80 Dik en dun 20



Wat ben ik mooi!

Foto's en filmpjes 23 Schoonheidsideaal 72
Cosmetische chirurgie 74 IJdelheid 22
Lichaamsversiering 44 Lelijk 27
Mooi zijn – vroeger, vandaag en in de toekomst 70
Er goed uitzien 26 Opmaken 67 Naakt zijn 55

Mooie extra grote plaatjes

Familieëunie 16-17, 38-39, 64-65, 76-77 Gedacht maar niet uitgesproken 60-61
Complimenten-keten 50-51 Scheldwoorden 24-25

Wat we voelen

Thuis 84 Nee! 58 Geestelijke gezondheid 52
Verliefd 82 Schaamte 78 Zelfvertrouwen 75
Zelf beslissen 74 Lichaam en geest 41 Aanraking 14
Begeerte 54 Pijn 66 Onzekerheid 78
Dik 83 Dun 84



Wat we denken

De eerste indruk 19 Niet normaal 59
Gênant 62 En nu jij! 86
Dit ben ik 88



Wat we doen

Kunstjes 53 Dit ben ik 88
Challenge 18 Probeer maar eens 14, 19, 22,
27, 44, 46, 49, 74, 75, 78



Wat we zeggen

Lichaamstaal 46
Pesterijen 23 Complimentjes 49
Lichaamswoorden 48



Allemaal naakt 56-57 Mooi zijn vroeger en vandaag 68-69

Hallo!

In het Engels doen ze dat goed: als ze het daar over iemand (anybody/somebody) hebben, is ook altijd het lichaam (body) van de partij.

Elk mens op de wereld heeft een lichaam. Jij ook. Je leeft ermee en je kunt je erin thuis voelen. Zonder je lichaam zou jij niet jij zijn. Meestal werkt je lichaam zonder dat je erbij na hoeft te denken. Soms doet het wat het zelf wil. Misschien had je het op een bepaald plekje liever anders willen hebben. En wat een geweldig gevoel geeft het je als je er iets mee gepresteerd hebt!

Met dit boek kun je nadenken over hoe het bij jou zit en hoe het andere mensen met hun lichaam vergaat. Lees het samen met je vrienden om dingen te ontdekken die bij jullie hetzelfde zijn, of juist heel anders. Ondervraag je ouders of familie eens of probeer zelf uit wat je met je unieke lichaam allemaal kunt doen.

Een groot bedankje gaat uit naar de vele, vele mensen die aan onze anonieme online-enquête hebben meegedaan! De open en eerlijke antwoorden hebben ons diep geroerd. Ze zijn in veel van de teksten en plaatjes verwerkt.

Katharina von der Gathen en Anke Kuhl



Oud zijn

Als mensen ouder worden, zie je dat ook aan hun lichaam. Mettertijd wordt het kleiner en ronder of ook smaller, rimpeliger, wankeler en een beetje zwakker. Oude mensen kennen hun lichamen al lang. Ze weten waar het soms pijn doet en wat het dan nodig heeft. Net als jongeren voelen oude mensen zich op sommige dagen fit en aantrekkelijk, op andere kijken ze maar liever niet in de spiegel. Sommige worden weer opnieuw verliefd, veranderen hun uiterlijk of leren iets nieuws.

Wist je dat?

Oude mensen worden steeds kleiner. Hun wervelkolom wordt korter, omdat hun lichaam niet meer zoveel vloeistof opneemt en de stootkussentjes tussen de afzonderlijke ruggenwervels dunner worden. Oren daarentegen groeien een leven lang.



Gehandicapt

Sommige mensen hebben een handicap of beperking.

Als ergens alleen maar traptreden zijn en geen hellingen voor rolstoelgebruikers, worden sommige mensen belemmerd als ze ergens naar binnen willen. Als ze op school alleen maar veel te moeilijke taken krijgen, worden kinderen belemmerd die niet goed kunnen leren. Zijn ze allemaal te makkelijk, dan belemmer je kinderen die goed kunnen leren. En als er geen gebarentolk is, worden mensen belemmerd die niks kunnen horen.

Voor de mensen zelf en hun families en vrienden is zo'n handicap of beperking normaal. Het hoort er gewoon bij. Buitenstaanders voelen zich soms onzeker omdat ze niet goed weten hoe ze zich moeten gedragen. Maar als je tijd met elkaar doorbrengt, leer je elkaar kennen en kom je daar snel achter.

Wist je dat?

De meeste handicaps of beperkingen heb je niet al bij je geboorte. Ze ontstaan pas in de loop van het leven, bijvoorbeeld door een ziekte of ongeluk.

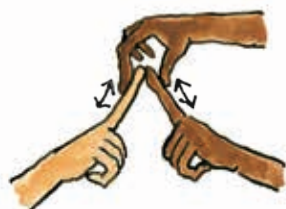


Aanraking

Het doet de meeste mensen goed om liefdevol aangeraakt te worden: een hand op je rug, een streling of een troostende omarming. In sommige steden zijn er speciale feestjes voor volwassenen om elkaar te ontmoeten voor een knuffel en een aanraking.

Probeer maar eens

Steek allebei je wijsvinger uit en leg de vingertoppen zo tegen elkaar dat ze een dakje vormen. Met duim en wijsvinger van de andere hand kun je nu over de twee uitgestoken vingers heen strelen. Wat of wie voel je nu?



Al in de baarmoeder betast een baby het eigen gezicht en lichaam. Misschien voelt hij dan voor het eerst: ik besta. Later leert hij door strelen en knuffelen hoe de ander aanvoelt en waar het eigen lichaam ophoudt.

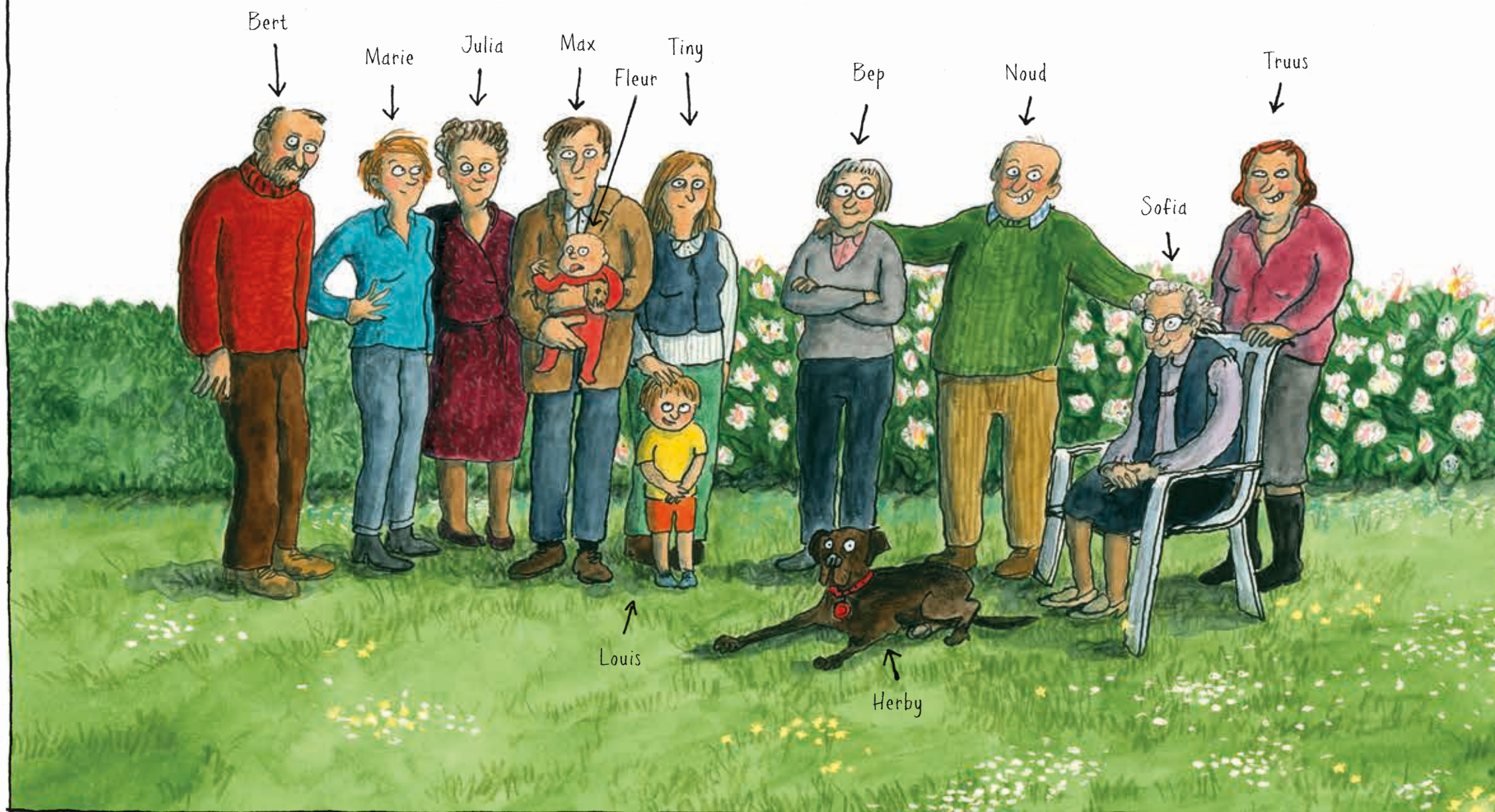
Te vroeg geboren baby's worden zo vaak mogelijk bij de moeder of vader op de blote borst gelegd. Daar voelen ze geborgenheid en nabijheid en daardoor komen ze twee keer zo snel aan.

Aanrakingen kunnen ook kietelen, vooral onder de oksels, op de voetzolen of op de buik. Het kietelgevoel is eigenlijk een beschermreactie van je lichaam, want op die plekken ben je erg kwetsbaar. Jezelf kun je niet kietelen. Je eigen hersens weten immers van tevoren dat er geen echt gevaar dreigt.

Aanrakingen zijn persoonlijk. Daarom moet je er altijd op letten of jij en de ander ze wel prettig vinden.



Familieëunie 1992



En zo zien ze er later uit -> Pagina 38, 64, 76

Borsten

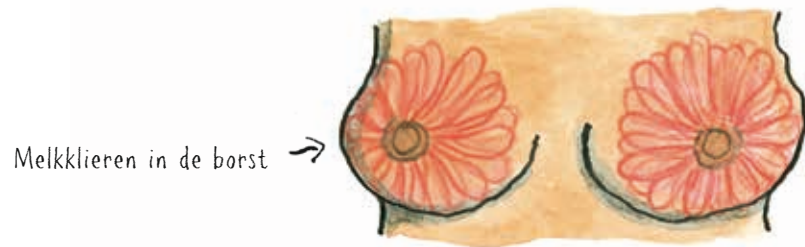
Alle mensen hebben borsten. Pas als de puberteit begint, dus ongeveer vanaf tien jaar, begin je langzaam verschil te zien tussen jongens en meisjes. Een meisje kan nooit van tevoren weten hoe groot haar borsten worden en welke vorm ze krijgen. Maar bij haar moeder, oma of zusjes kan ze wel een beetje kijken hoe zij later zou kunnen worden.

Wist je dat?

Lichaamsdelen waar je er twee van hebt, zijn nooit helemaal precies hetzelfde. Daarom zijn er bijvoorbeeld speciale beha's als je ene borst veel groter is dan de andere.

Borsten voelen niet elke dag hetzelfde aan. Op de ene dag zijn ze wat zachter en op de andere stevig en vol. Soms zijn ze ook wat groter, afhankelijk van de hormonen die er dan in je lichaam actief zijn.

Ook jongens kunnen in de puberteit een tijdje dikkere en gevoelige borsten krijgen. Maar dit gaat later weer weg.



Melkklieren in de borst →

Challenge

Een challenge is een grappige opdracht die je van anderen afkijkt en waarmee je hen probeert te overtreffen. Dat film je en deel je op je sociale media. Op het internet duiken er steeds weer nieuwe challenges op. Sommige zijn

alleen maar leuk, andere zijn voor een goed doel. Challenges kunnen ook gevaarlijk worden, bijvoorbeeld als je lef op de proef wordt gesteld of als het alleen gaat om beter of dunner of moediger te zijn dan een ander. Soms voel je je er dan toe gedwongen. Niks van aantrekken. Doe alleen mee aan challenges als je er echt zin in hebt.

De eerste indruk

Probeer maar eens

Als je de volgende keer iemand leert kennen, schrijf dan eens je eerste indruk op een briefje: hoe schat je deze persoon in, wat is dit voor iemand? Na een tijdje kun je dan controleren wat ervan klopt en waarin je je vergist hebt...

Als je een ander mens ontmoet, zie je als eerste het lichaam: dingen zoals kleding, kapsel, bewegingen en stem. Ook de lichaamsgeur schiet ongemerkt je neus binnen. In luttele seconden krijg je een eerste indruk en heb je door of je de ander leuk of stom vindt.

Wat je in dat eerste ogenblik meemaakt, is maar een piepklein inkijkje in de ander. Hij of zij heeft vast nog allerlei verrassingen voor je in petto.

