



**DEIN KÖRPER.  
DEINE GEFÜHLE.  
DEINE RECHTE.**

Das Workbook  
für Menschen mit Beeinträchtigung – mit  
Fragen, die dich wirklich angehen.

Mobile Sexualpädagogik · Begleitung mit Haltung, Würde & Respekt

Dieses Workbook gehört dir. Es gibt keine falschen Antworten.

# Hallo – schön, dass du da bist.



**Dieses Workbook gehört dir.**

Du kannst darin lesen, nachdenken und schreiben. Es gibt keine falschen Antworten. Es gibt nur deine Antworten.

Dieses Workbook handelt von dir:

- von deinem Körper,
- deinen Gefühlen,
- deinen Beziehungen und
- deinen Rechten.

Sexualität ist ein Teil des Lebens.  
Für alle Menschen. Auch für dich.

Manchmal wird darüber nicht gesprochen. Manchmal fühlt es sich komisch an, darüber nachzudenken. Das ist normal.





## Ich bin Jan Schirmer.

Sozialpädagoge FH und Gründer von MenschenNah – der mobilen Sexualpädagogik für Menschen mit Beeinträchtigung.

Ich komme zu dir – zum Beispiel: wo du dich wohl fühlst, in deine Einrichtung, deinen Alltag. Nicht du zu mir. Echte Begleitung passiert dort, wo du dich sicher fühlst.

Ich freue mich, dass du dieses Workbook in den Händen hältst.



# Was dich in diesem Workbook erwartet

Du hast dieses Workbook in den Händen – und das ist kein Zufall.

In diesem Workbook geht es um dich. Um deinen Körper, der dir gehört. Um Gefühle, die real sind. Um Beziehungen, die dir guttun dürfen. Und um Rechte, die dir zustehen – immer.

Du wirst Fragen begegnen, über die vielleicht noch nie jemand mit dir gesprochen hat. Das ist normal. Du musst nichts erklären. Du darfst lesen, nachdenken – und fühlen, was in dir vorgeht.

## Das Ziel?

Dass du am Ende weisst: Ich habe Rechte. Ich habe Gefühle. Und ich darf darüber sprechen.

Nicht mehr Wissen aufzwingen. Keine Hausaufgaben. Kein Richtig oder Falsch. Nur ein kleiner Raum – für dich, für deine Gedanken, für deine Geschichte.



Selbstbestimmung beginnt damit, dass du dich selbst kennst. Dieses Workbook ist ein erster Schritt – auf Augenhöhe.



# So kannst du das Workbook nutzen:

- ✓ Lies es alleine – oder zusammen mit jemandem, dem
- ✓ du vertraust. Du musst nicht alles auf einmal lesen.
- ✓ Füll die Felder aus – oder lass sie leer. Du entscheidest.
- ✓ Es gibt kein Richtig oder Falsch.



**Dein Körper. Deine Gefühle. Deine Rechte. Das alles gehört zu dir – heute, morgen, immer.**



## *Mein Körper*

### *Dein Körper gehört dir.*

**Nicht der Einrichtung. Nicht der Pflegeperson. Nicht den Eltern. Dir.**

Niemand darf deinen Körper berühren, wenn du das nicht möchtest. Das gilt immer. In jeder Situation.

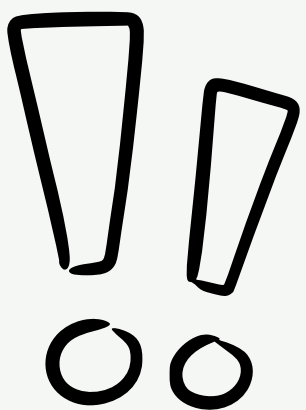
Auch wenn die andere Person eine Pflegeperson ist, ein Familienmitglied oder eine Fachperson.

Du darfst Nein sagen. Du darfst dich wehren. Du darfst Hilfe holen.

**Du darfst Nein sagen.** Auch wenn es schwierig ist.

**Du darfst Grenzen setzen.** Dein Körper, deine Regeln.

**Du darfst fragen.** Was passiert hier? Warum? Wer darf das?



**Dein Körper ist gut, so wie er ist. Du musst nicht gefallen. Deine Grenzen sind wichtig – und sie dürfen gehört werden.**



# Meine Grenzen

JEDER MENSCH HAT GRENZEN. MANCHMAL SIND SIE KÖRPERLICH, MANCHMAL INNERLICH.

## Was fühlt sich für mich gut an?

→ Denke an Situationen, Berührungen oder Momente, bei denen du dich wohl gefühlt hast.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Was fühlt sich nicht gut an?

→ Du musst das nicht genau erklären. Ein Wort reicht.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ***Meine Gefühle***

### ***Deine Gefühle sind richtig.***

**Verliebtheit. Sehnsucht. Wärme. Der Wunsch nach Nähe. Das alles gehört zu dir – ganz egal, welche Beeinträchtigung du hast.**

Manchmal hört man: «Das ist nichts für dich.» Manchmal wird einfach geschwiegen. So getan, als ob nichts wäre.

**Deine Gefühle sind keine Störung. Sie sind ein Teil von dir.**

#### **Sexualität ist mehr als Sex. Sie bedeutet auch:**

- ✓ Zärtlichkeit und Nähe spüren Sich verlieben
- ✓ Schmetterlinge im Bauch haben
- ✓ Den eigenen Körper kennenlernen
- ✓ Wissen, was einem guttut - und was nicht
- ✓ Beziehungen haben, die sich sicher anfühlen



**Sexualität ist kein Privileg. Sie ist ein Teil des Menschseins. Auch deines.**



# Was Sexualität für mich bedeutet

**Was bedeutet Nähe für mich?**

→ Schreibe auf, was dir guttut – körperlich oder innerlich.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Gibt es etwas, das du schon immer fragen wolltest – aber nie konntest?**

→ Du musst die Antwort hier nicht aufschreiben. Aber du kannst.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **MEINE BEZIEHUNGEN**

### ***Du darfst Nähe wollen.***

**Freundschaft. Verliebtheit. Liebe. Das sind keine Dinge, die nur anderen zustehen.**

Menschen mit Beeinträchtigung haben dasselbe Recht auf Beziehungen wie alle anderen. Das steht sogar in der UN-Behindertenrechtskonvention.

**Deine Gefühle sind keine Störung. Sie sind ein Teil von dir.**

#### **Was ist eine gute Beziehung?**

Eine gute Beziehung tut gut. Sie macht keine Angst.

- ✓ Ich darf Nein sagen – und das wird akzeptiert.
- ✓ Ich werde nicht unter Druck gesetzt.
- ✓ Ich darf so sein, wie ich bin.
- ✓ Ich fühle mich sicher.



**Sexualität ist kein Privileg. Sie ist ein Teil des Menschseins. Auch deines.**



# Was Beziehung für mich bedeutet.

**Meine Beziehungslandkarte: Wer ist mir wichtig?**

→ Schreibe die Namen von Menschen, die dir wichtig sind. Was schätzt du an ihnen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Gibt es jemanden, bei dem du dich wirklich sicher fühlst?**

→ Was macht diese Person für dich besonders?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## MEINE RECHTE

### *Du hast Rechte – immer.*

**In der Schweiz und auf der ganzen Welt gibt es Regeln, die dich schützen. Diese Regeln gelten auch für dich.**

Selbstbestimmung ist kein Privileg. Es ist ein Menschenrecht.

**Das Recht auf Privatsphäre:** Du darfst private Dinge für dich behalten. Nicht alles muss jeder wissen.

**Das Recht auf Selbstbestimmung:** Du darfst selbst entscheiden, was mit deinem Körper passiert.

**Das Recht auf Beziehungen:** Du darfst dich verlieben. Du darfst Freundschaften haben.

**Das Recht auf Information:** Du darfst Fragen stellen. Du darfst Antworten bekommen.

**Das Recht auf Schutz:** Du darfst Hilfe holen, wenn dir jemand schadet.

Diese Rechte kommen aus der UN-Behindertenrechtskonvention. Die Schweiz hat diese Konvention unterschrieben.



# Was die Rechte für mich bedeuten.

Ein Nein ist kein Problem.  
Ein Nein ist ein Recht. Dein Recht.

Welches Recht ist dir am wichtigsten? Warum?

→ Es gibt keine falsche Antwort.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gibt es ein Recht, das in deinem Alltag nicht immer eingehalten wird?

→ Du musst das nicht teilen – aber du kannst es aufschreiben.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ***WENN SICH ETWAS NICHT RICHTIG ANFÜHLT***

***Du musst das nicht alleine tragen.***

**Manchmal passiert etwas, das sich falsch anfühlt. Eine Berührung. Ein Kommentar. Eine Situation, in der du kein Nein sagen konntest.**

Höre auf deinen Bauch. Dein Gefühl ist wichtig.

Du brauchst nicht sicher zu sein, ob etwas «schlimm genug» war. Dein Gefühl zählt.

### **Mögliche Zeichen, dass etwas nicht stimmt:**

- ✓ Du fühlst dich unwohl oder ängstlich.
- ✓ Jemand berührt dich, obwohl du Nein gesagt hast.
- ✓ Jemand zeigt dir Dinge, die dir unangenehm sind.
- ✓ Jemand sagt dir, du darfst nicht darüber reden.
- ✓ Du fühlst dich unter Druck gesetzt.



# Was wenn sich für mich was nicht richtig anfühlt.

Gibt es eine Situation, in der du dich unwohl gefühlt hast?

→ Du musst nicht alles aufschreiben. Aber du kannst.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Was kann ich tun?

- ✓ **Sag es jemandem.** Einer Person, der du vertraust.
- ✓ **Hol dir Unterstützung.** Bei einer Fachperson, Beratungsstelle – oder direkt bei mir.
- ✓ **Meld dich bei mir.** Eine kurze Nachricht reicht. Kein Aufwand.  
Kein Formular

Dargebotene Hand: 143 (rund um die Uhr erreichbar)

Opferhilfe Schweiz: [opferhilfe.ch](https://opferhilfe.ch)

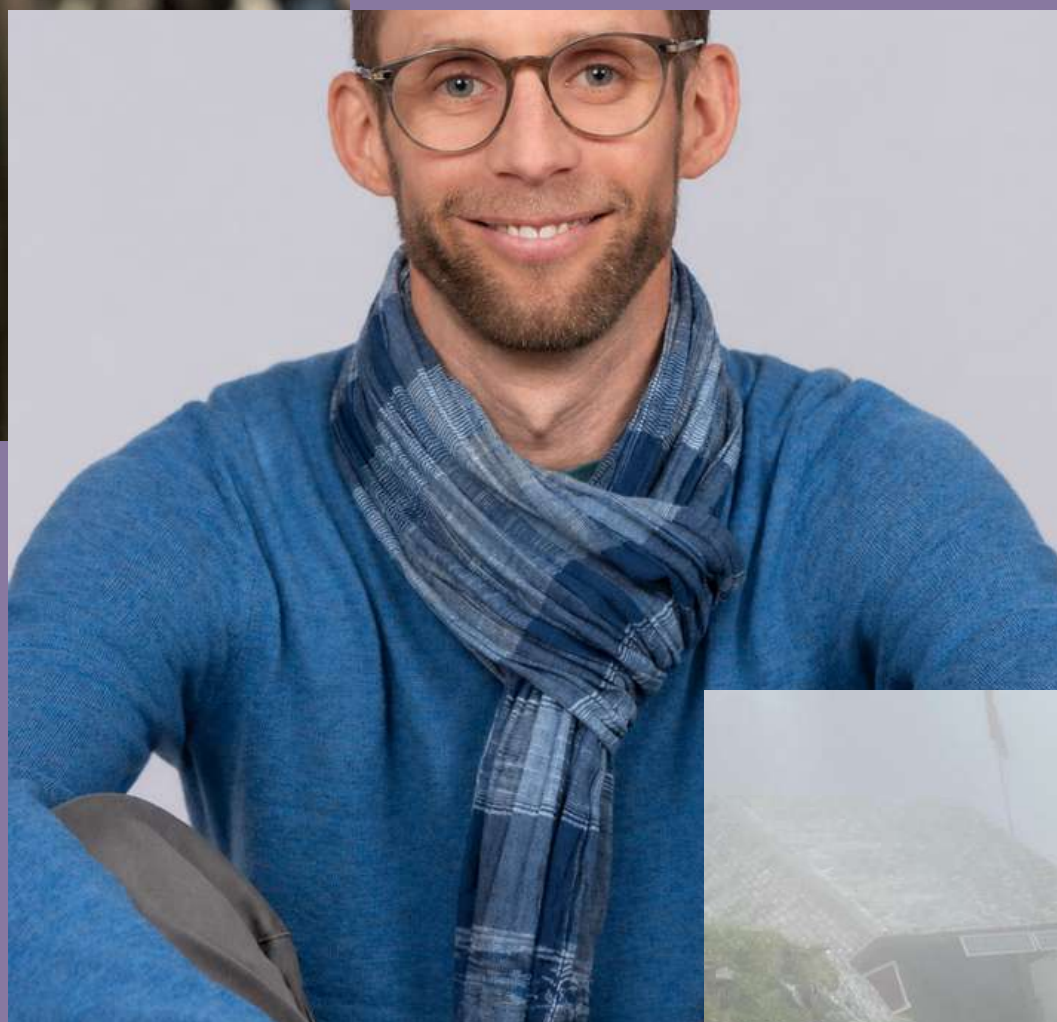
Polizei: 117

# Ziel: Ein letztes Wort von mir.

**Du hast dieses Workbook gelesen – oder Teile davon.**

Das ist mutig. Sexualität ist ein Thema, das viele Menschen mit sich tragen. Meistens still. Manchmal mit Fragen, die niemand gehört hat. Du verdienst Antworten. Du verdienst Unterstützung. Du verdienst jemanden, der auf Augenhöhe mit dir spricht.

**Genau dafür bin ich da.**



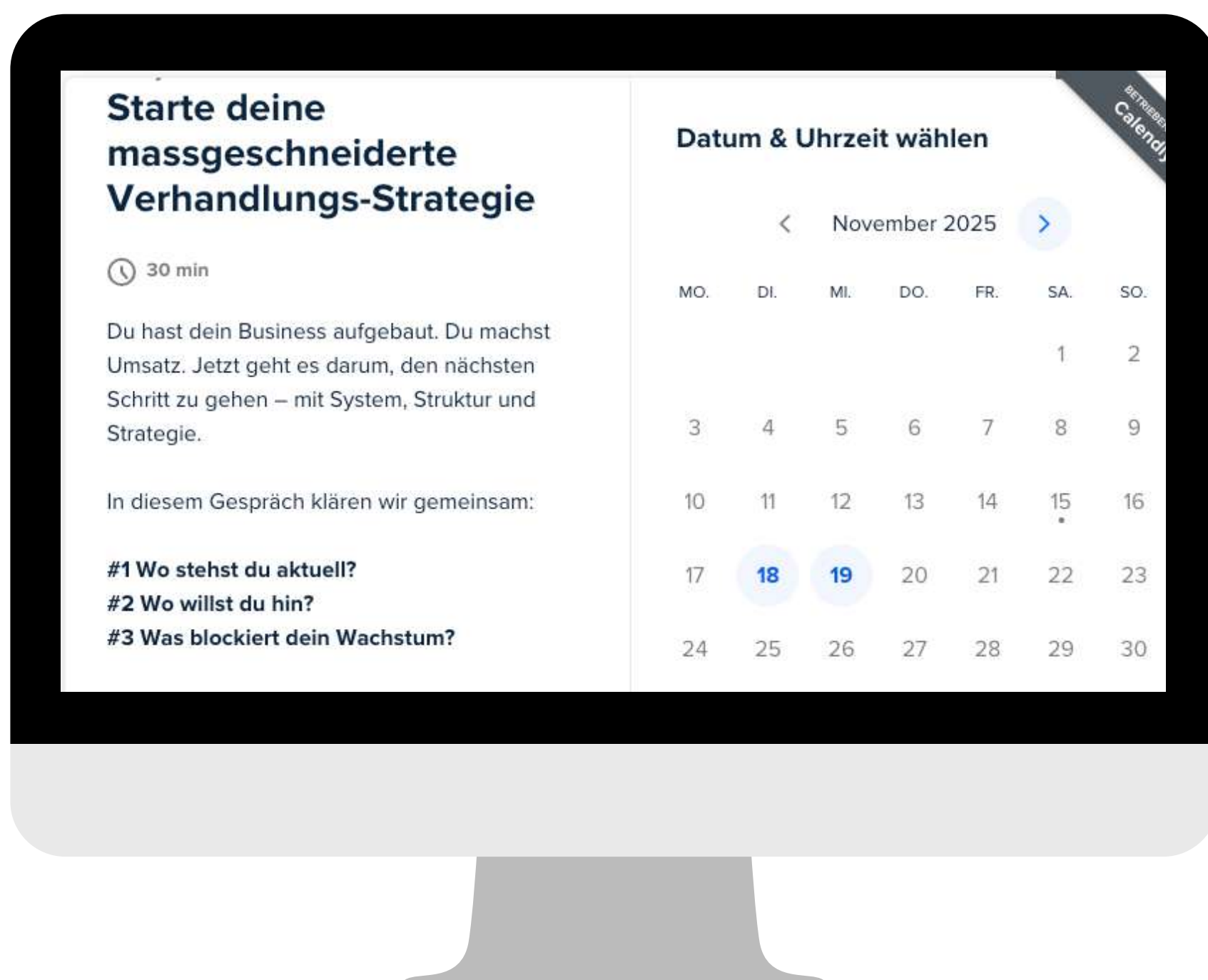
# Buch dir einen kostenlosen Termin mit mir:

Mein erstes Gespräch ist kostenlos und unverbindlich.

Ich komme zu dir – in deine Wohnung, deine Einrichtung, deinen Alltag.

Eine kurze Nachricht reicht. Kein Aufwand. Kein Formular.

## Buch dir jetzt dein kostenloses Erstgespräch



**Klicke hier**





## Jetzt ist der richtige Moment

Wenn du bis hier gelesen hast, dann weißt du:  
Du bist bereit.

Bereit, deinen Wert zu vertreten.  
Bereit, für die neue Selbstbestimmung.  
Bereit, Nein zu sagen.

➔ [Jetzt Erstgespräch buchen](#)



# *Schlusswort*

Ein letztes Wort von mir.

Du hast dieses Workbook gelesen – oder Teile davon.  
Das ist nicht selbstverständlich.

Denn dieses Thema ist nicht einfach. Es berührt  
Grenzen – die Grenzen der Menschen, die du  
begleitest, aber auch deine eigenen.

Es wirft Fragen auf, für die es selten Raum gibt.

Du musst nicht alle Antworten haben. Aber du darfst  
hinschauen.

Du darfst fragen. Du darfst Unterstützung holen.

Genau dafür bin ich da.

Mein erstes Gespräch ist kostenlos und unverbindlich.  
Ich komme zu dir – in deine Einrichtung, dein Team,  
deinen Alltag.

Eine Nachricht reicht.

Ich freue mich auf dich.



# Zum Abschluss

## LASS UNS VERNETZEN



[www.linkedin.com/in/jan-schirmer](https://www.linkedin.com/in/jan-schirmer)



[www.instagram.com/js\\_sexualpaedagogik/](https://www.instagram.com/js_sexualpaedagogik/)



<https://www.youtube.com/@SexutroztBeeintr%C3%A4chtigung>



[https://www.tiktok.com/@js\\_sexualpaedagogik](https://www.tiktok.com/@js_sexualpaedagogik)



KONTAKT@JANSCHIRMER.CH

079 407 20 00

JANSCHIRMER.CH



Wo beginnt Sie  
Wo hört sie au

e Auflösung

ie beginnt mit den Chromos  
EX ...

und begleitet uns über de

• Weltgesundheitsorganisation

Weidenstrasse 42, 8645 Jona  
(Postadresse)

[Linkedin-Profil](#)

Veröffentlichung: 2026

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten.

Dieses Werk, auch keine Teile davon, dürfen nur mit  
schriftlicher Genehmigung des Autors oder dessen  
Vertreter in irgendeiner Form reproduziert,  
vervielfältigt oder veröffentlicht werden.

Copyright © 2026 Jan Schirmer Sexualpädagogik  
-Sexualität trotz Beeinträchtigung-