

Deutsch

Gesund durchs Jahr 2024



Dieser Kalender gehört:



LIEBE LESERIN,



jede Sexarbeiterin hat ihre ganz persönlichen Gründe, warum sie diesen Job macht. In erster Linie geht es aber – wie bei jeder anderen Arbeit – ums Geldverdienen.

Dafür ist es wichtig, dass du möglichst gut mit der Sexarbeit klarkommst und gesund bleibst.

Das erreichst du am besten durch Lernen und Ausprobieren. Erfahrene Kolleginnen können dir erklären und zeigen, worauf es bei professioneller Sexarbeit ankommt: Geschick, Wachsamkeit und Umsicht, denn die Gefahr von Zwang und Gewalt, unfairen Arbeitsbedingungen und Abhängigkeiten aller Art sind in dieser Branche sehr hoch.

Der Austausch mit Kolleginnen kann auch bei der Frage helfen, wie offen du mit deinem Job umgehen willst: Sexarbeit ist gesellschaftlich immer noch nicht als „normaler“ Beruf anerkannt.

Viele Frauen verschweigen ihren Job, was auf die Dauer aber psychisch belastend sein kann. Wichtig ist in jedem Fall: Überlege dir gut, wen du wann ins Vertrauen ziehst, damit es keine Probleme in deinem Privatleben gibt.

Tipps und Infos bietet dir auch dieser Kalender, zum Beispiel zu den Themen „Du entscheidest, wo deine Grenzen liegen“, „Safer Sex – Schutz vor HIV und Geschlechtskrankheiten“ oder „Tipps für mehr Sicherheit im Job“. Ausführliche Infos findest du in der Broschüre „Gesund im Job“, die du kostenlos beim Versand der Deutschen Aidshilfe (DAH) bestellen kannst (siehe hinten).

In dieser Ausgabe des Kalenders stellen wir dir außerdem das „Prostituiertenschutzgesetz“ (ProstSchG) genauer vor, das seit Juli 2017 die Sexarbeit in Deutschland regelt, und erläutern die wichtigsten Bestimmungen (siehe Info Januar).

Viel Spaß beim Durchblättern und Benutzen – und komm gut und sicher durch das Jahr 2024!

Nadja Zillken, Frauenreferentin der Deutschen Aidshilfe



PS: Wir wollen diesen Kalender weiterentwickeln und freuen uns über Rückmeldungen und Änderungsvorschläge an lektorat@dah.aidshilfe.de.

25 Mo

26 Di

27 Mi

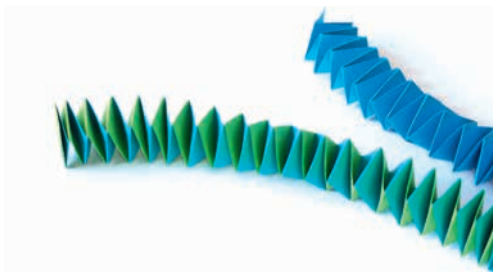
28 Do

DEZEMBER 2023

Fr 29

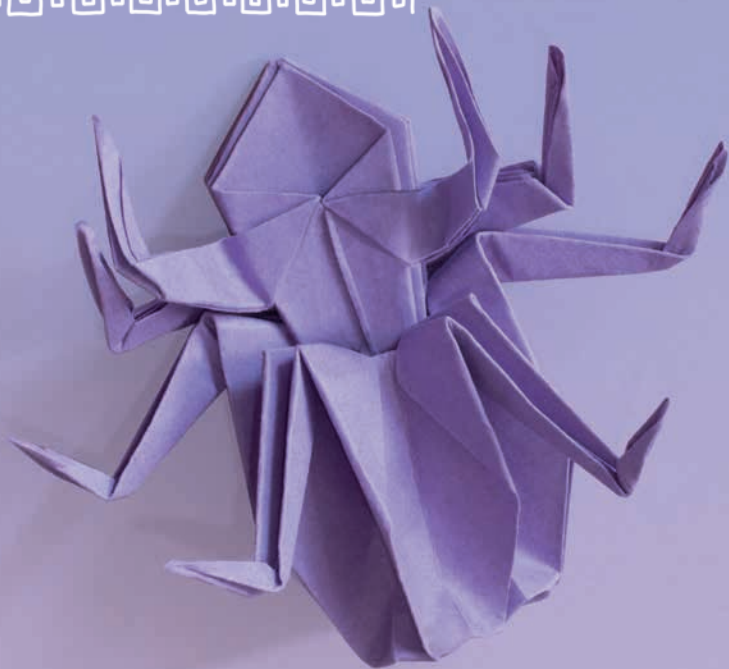
Sa 30

Silvester So 31



DEZEMBER 2023

JANUAR



ProstituiertenSchutzGesetz
(ProstSchG)

Seit dem 1.7.2017 gilt in Deutschland das „Prostituiertenschutzgesetz“ (ProstSchG). Egal wo du arbeitest – ob auf der Straße, in einem Club, Laufhaus, Lovemobil oder bei einer Veranstaltung –, du musst

- dich zunächst **persönlich** bei einer Gesundheitsbehörde **gesundheitlich beraten** lassen. Wichtig: Es findet keine gesundheitliche Untersuchung statt!
- Diese Beratung musst du alle 12 Monate in Anspruch nehmen. Bist du jünger als 21, musst du alle 6 Monate zur Beratung.
- Über die Beratung erhältst du eine **Bescheinigung**.
- Damit musst du dich **persönlich bei einer Behörde anmelden**. Dort musst du außerdem deinen Personalausweis oder ein anderes Ausweisdokument sowie zwei Lichtbilder vorlegen. Nicht-EU-Migrant*innen müssen zusätzlich eine Arbeitserlaubnis vorlegen.
- Die Behörde notiert deinen Vor- und Nachnamen, Geburtstag und -ort, deine Staatsangehörigkeit sowie deine Melde- oder Zustellanschrift.
- Über die Anmeldung erhältst du eine **Anmeldebescheinigung**.
- Die Anmeldebescheinigung und die Bescheinigung über die Beratung musst du **bei der Arbeit immer bei dir haben**.

Welche Behörden zuständig sind, musst du jeweils erfragen. Informiere dich bei deinen Kolleginnen oder im Internet. Hältst du dich nicht an die Regelungen, droht nach mehrmaligem Ermahnen ein Bußgeld. Das ProstSchG enthält viele weitere Bestimmungen über das Prostitutionsgewerbe, z. B. können Kund*innen mit einem Bußgeld bestraft werden, wenn sie ohne Kondom Geschlechtsverkehr ausüben.



1 Mo Neujahr

2 Di

3 Mi

4 Do

JANUAR

Fr 5

Sa 6

So 7

Mit guten Vorsätzen ins neue Jahr:
Gleich einen Termin zur Krebs-
früherkennung und Untersuchung
auf Geschlechtskrankheiten machen!



8 Mo

9 Di

10 Mi

11 Do

JANUAR

Fr 12

Sa 13

So 14



JANUAR

15 Mo

16 Di

17 Mi

18 Do

JANUAR

Fr 19

Sa 20

So 21



JANUAR

22 Mo

23 Di

24 Mi

25 Do

JANUAR

Fr 26

Sa 27

So 28

JANUAR

FEBRUAR



Prostitution und Recht

- Als selbstständig arbeitende Sexarbeiterin musst du dich beim **Finanzamt** anmelden und deine Einkünfte versteuern. Sonst begehst du Steuerbetrug und machst dich strafbar.
- Bekommst du Arbeitslosengeld oder Bürgergeld, musst du die Einkünfte aus der Sexarbeit bei der **Agentur für Arbeit (Arbeitslosengeld)** oder beim **Jobcenter (Bürgergeld)** angeben. Sie werden dann bis auf kleine Freibeträge auf die staatlichen Leistungen angerechnet.
- EU-Bürger*innen dürfen in Deutschland mit Arbeitsvertrag oder selbstständig arbeiten. Als selbstständige Sexarbeiterin musst du deinen Wohnsitz bei einer **Meldestelle** anmelden.
- Wenn du aus einem Nicht-EU-Land kommst, prüft die **Ausländerbehörde** deinen Aufenthaltsstatus und ob du in Deutschland arbeiten darfst. Als Touristin darfst du grundsätzlich nicht erwerbstätig sein.
 - In den meisten Städten legen **Sperrgebietsverordnungen** fest, wo und wann das Anschaffen verboten ist. Das **Ordnungs-** oder **Gewerbeamt** oder die **Polizei** kontrollieren die Einhaltung. Wer sich nicht daran hält, kann mit Geldbuße bestraft werden.
- Bei einer **Polizeikontrolle** musst du deinen Personalausweis oder Pass und gegebenenfalls auch die Arbeitserlaubnis vorlegen.

Informationen zu den Gesetzen bekommst du bei Beratungsstellen.



29 Mo

30 Di

31 Mi

JANUAR

1 Do

FEBRUAR

Fr 2

Sa 3

So 4



FEBRUAR

5 Mo

6 Di

7 Mi

8 Do

FEBRUAR

Fr 9

Sa 10

So 11

FEBRUAR

12 Mo

13 Di

14 Mi Valentinstag



15 Do

FEBRUAR

Fr 16

Sa 17

So 18

FEBRUAR

19 Mo

20 Di

21 Mi

22 Do

FEBRUAR

Fr 23

Sa 24

So 25



FEBRUAR

MÄRZ



* Weitere
Infos zum Femidom
(„Kondom für die Frau“)
bekommst du unter
[aidshilfe.de/femidome-
schuetzen](http://aidshilfe.de/femidome-
schuetzen) oder bei
Beratungsstellen

Safer Sex – Schutz
vor HIV und anderen
Geschlechtskrankheiten

In der professionellen Sexarbeit heißt Safer Sex vor allem:

- Vaginal- und Analverkehr immer mit Kondom oder Femidom*, Oralverkehr immer mit Kondom.
- Blut (auch Menstruationsblut) und Sperma nicht in Mund, Augen und andere Körperöffnungen oder auf offene Hautstellen (z. B. Herpesgeschwüre) kommen lassen.

So schützt du dich vor HIV und senkst das Risiko einer Ansteckung mit anderen Geschlechtskrankheiten.

Nur **Markenkondome** mit dem Verpackungsaufdruck DIN EN ISO 4074:2017-09 verwenden. Nur **Femidome in geprüfter Qualität** verwenden (erkennbar z. B. am CE-Zeichen). Auf das Verfallsdatum achten. Kondome immer schon vor dem ersten Eindringen überrollen, Femidome vor dem ersten Eindringen einführen. Vor Hitze, Sonneneinstrahlung, spitzen Gegenständen und Druck schützen.

Fettfreies Gleitgel (auf Wasser- oder Silikonbasis) auf das Kondom und in die Vagina bzw. das Poloch geben, damit das Gummi nicht reißt. Femidome innen und außen mit Gleitgel bestreichen. Fetthaltige Mittel (z. B. Creme) lassen Kondome/Femidome leicht reißen.

Ein **Dental Dam** (Latextuch), ein aufgeschnittenes Kondom oder reißfeste Frischhaltefolie über der Vulva oder dem Poloch verhindern, dass beim Lecken Krankheitserreger in den Mund gelangen.

Fingerlinge und **Gummihandschuhe** bei „Fingerspielen“ oder beim „Fisting“ schützen vor Kontakt mit Blut, Vaginal-/Darmsekret oder Kot.

Vor einer HIV-Übertragung beim Sex schützen außerdem die **PrEP** und „**Schutz durch Therapie**“. Weitere Infos dazu bekommst du unter aidshilfe.de/safer-sex oder bei Aidshilfen.



26 Mo

27 Di

28 Mi

29 Do

FEBRUAR

Fr 1

Sa 2

3
Internationaler Tag für die So
Rechte von Sexarbeiter*innen



MÄRZ

4 Mo

5 Di

6 Mi

7 Do Tag der gesunden Ernährung

MÄRZ

Internationaler Frauentag Fr

8

Sa

9

So

10



MÄRZ

11 Mo

12 Di

13 Mi

14 Do

MÄRZ

Fr 15

Sa 16

So 17

Vor Hepatitis A und B schützt eine Impfung!
Impfschutz kontrollieren und auf
Geschlechtskrankheiten untersuchen lassen



MÄRZ

18 Mo

19 Di

20 Mi Frühlingsanfang

21 Do

MÄRZ

Fr 22

Sa 23

So 24



MÄRZ

25 Mo

26 Di

27 Mi

28 Do

MÄRZ

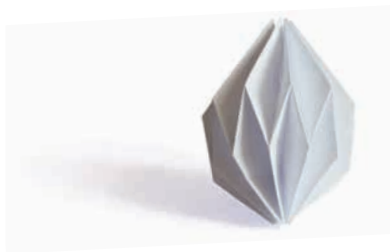
Karfreitag Fr 29



Sa 30

Ostersonntag So 31

Beginn Sommerzeit:
Uhren eine Stunde vorstellen



MÄRZ

APRIL



Nützliches fürs
professionelle Arbeiten

Am besten ist es, wenn du während deiner Menstruation keinen Vaginalsex anbietest, weil deine Vagina dann anfälliger für Krankheitserreger ist. Wenn du trotzdem Vaginalsex machen willst, kannst du **Schwämmchen** verwenden: Sie sitzen direkt vor dem Muttermund und saugen wie Tampons das Menstruationsblut auf, aber die Kund*innen merken nichts von deiner Periode.

Das Schwämmchen muss spätestens nach acht Stunden gewechselt werden, bei stärkerer Periode öfter. Jedes Schwämmchen nur einmal benutzen – nicht auswaschen und wiederverwenden!

Dildos (Kunstpenisse) und andere Sextoys: Für den Analverkehr Dildos mit breiter Basis benutzen, damit sie nicht im Darm „verschwinden“. Vorsicht bei Produkten aus Holz oder Plastik: Schweißnähte, Bruchstellen und Absplittierungen stellen eine Verletzungsgefahr dar. Besser geeignet sind Dildos aus Silikon.

Für sämtliche Sextoys gilt: Für jede*n neue*n Partner*in und jede neue Körperöffnung gründlich mit Wasser und Seife reinigen – oder ein neues Kondom drüberziehen.

Übrigens: Alle Utensilien für die Sexarbeit bekommst du auch bei Händler*innen in Bordellen oder auf dem Straßenstrich.



1 Mo Ostermontag

2 Di

3 Mi

4 Do

APRIL

Fr 5

Sa 6

Weltgesundheitsstag So 7



APRIL

8 Mo

9 Di

10 Mi

11 Do

APRIL

Fr 12

Sa 13

So 14

APRIL

15 Mo

16 Di

17 Mi

18 Do

APRIL

Fr 19

Sa 20

So 21

... schon einen Termin
beim Zahnarzt*bei der
Zahnärztin gemacht?



APRIL

22 Mo

23 Di

24 Mi

25 Do

APRIL

Fr 26

Sa 27

So 28




APRIL

MAI



Safer Sex konkret:
Praktiken, Risiken und Schutz



Beim **Vaginal- und Analverkehr** ohne Kondom/Femidom besteht ein hohes HIV- und Geschlechtskrankheiten-Risiko – auch dann, wenn kein Sperma in den Körper kommt. Erhöht ist das HIV-Risiko bei Vorliegen einer anderen Geschlechtskrankheit.

Lecken/Saugen des Penis: Eine Ansteckung mit HIV ist unwahrscheinlich. Selbst wenn Sperma in den Mund gelangt, ist das HIV-Risiko sehr gering. Hepatitis und andere Geschlechtskrankheiten (wie z. B. Tripper) können aber leicht übertragen werden – deshalb Kondome auch beim Blasen!

Lecken der Vulva: Ohne HIV-Risiko. Sehr geringes HIV-Risiko, wenn Menstruationsblut in den Mund gelangt. Man kann sich aber leicht mit anderen Geschlechtskrankheiten anstecken. Profis verwenden daher ein „Dental Dam“.

S/M (Sadomaso), Spiele mit Urin und Kot: Blut, Sperma, Kot und Urin nicht in den Mund, auf Schleimhäute oder offene Stellen kommen lassen. Benutztes „Werkzeug“ immer gründlich reinigen/desinfizieren. Gegen Hepatitis A und B solltest du geimpft sein.

Dildos und andere Sextoys: Immer nur bei einer Person verwenden – für jede*n neue*n Partner*in gründlich reinigen/desinfizieren oder ein neues Kondom drüberziehen.

Küssen: Kein HIV-Risiko, aber Risiko für andere Geschlechtskrankheiten (z. B. Herpes, Hepatitis B).



29 Mo

30 Di

APRIL

1 Mi Tag der Arbeit

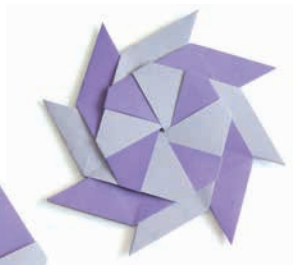
2 Do

MAI

Fr 3

Sa 4

Tag der Händehygiene So 5



6 Mo

7 Di

8 Mi

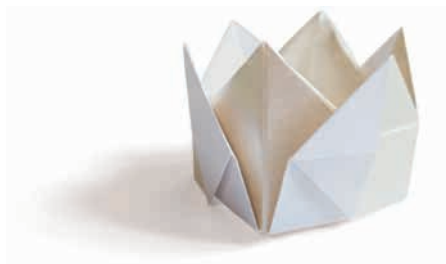
9 Do Christi Himmelfahrt

MAI

Fr 10

Sa 11

So 12



MAI

13 Mo

14 Di

15 Mi

16 Do

MAI

Internationaler Tag gegen Fr 17
Homo-, Bi- und Transphobie

Sa 18

Pfingstsonntag So 19

20 Mo Pfingstmontag

21 Di

22 Mi

23 Do

MAI

Fr 24

Sa 25

So 26

MAI

27 Mo

28 Di

29 Mi

30 Do

MAI



JUNI



Tipps für
Hygiene und Gesundheit

Dein Körper ist dein Kapital, mit ihm verdienst du dein Geld. Achte daher auf deine Gesundheit. Wichtig sind auf jeden Fall eine **ausgewogene Ernährung**, regelmäßige **Bewegung** (am besten an der frischen Luft) und ausreichend **Schlaf**.

Intimhygiene ist wichtig, übertriebene Reinlichkeit aber eher schädlich: Wenn du nach jedem Kunden/jeder Kundin mit Seife oder Duschgel duschst, kann der schützende Säuremantel der Haut verlorengehen.

Zum Waschen des äußeren Intimbereichs vor der Arbeit und nach jedem Kunden/jeder Kundin reicht kaltes oder lauwarmes Wasser. Vaginalspülungen, desinfizierende Intimlotionen oder -sprays, Feuchttücher und Seife machen die Vagina anfälliger für Infektionen. Wenn du gut duften möchtest, tupfe etwas Parfüm auf deinen Bauch oder die Oberschenkel.

Um das empfindliche Gleichgewicht der natürlichen Vaginalflora zu unterstützen, kannst du Milchsäurezäpfchen (gibt's rezeptfrei in der Apotheke) in die Vagina einführen.

Unter Alkohol und anderen Drogen kannst du Gefahren weniger gut einschätzen und dir in Notsituationen kaum selbst helfen – am besten ist es, wenn du **mit klarem Kopf arbeiten** kannst.



3 Mo

4 Di

5 Mi

6 Do

JUNI

Fr 7

Sa 8

So 9

JUNI

10 Mo

11 Di

12 Mi

13 Do

JUNI

Weltblutspendetag Fr 14

Sa 15

So 16



JUNI

17 Mo

18 Di

19 Mi

20 Do Sommeranfang

JUNI

Fr 21

Sa 22

So 23



JUNI

24 Mo

25 Di

26 Mi

27 Do

JUNI

Fr 28

Sa 29

So 30

... schon an die Untersuchung auf
Geschlechtskrankheiten gedacht?



JUNI

JULI



* Weitere
Infos zum Femidom
(„Kondom für die Frau“)
bekommst du unter
[aidshilfe.de/femidome-
schuetzen](http://aidshilfe.de/femidome-
schuetzen) oder bei
Beratungsstellen

Geschlechtskrankheiten & Co.:
Vorsorge, Untersuchung,
Behandlung

Kondome (auch beim Oralverkehr!) und Femidome* senken dein Risiko, dich mit Geschlechtskrankheiten wie Tripper (Gonorrhö), Chlamydien oder Syphilis anzustecken. Außerdem solltest du keine sichtbar veränderten Hautstellen (z. B. Bläschen, Ausschlag) bei Kund*innen berühren und keine Ausscheidungen/Körperflüssigkeiten aufnehmen.

Geschlechtskrankheiten führen nicht immer zu Symptomen, und manche Symptome bemerkt man nicht. Lass dich deshalb am besten **regelmäßig untersuchen** und geh bei körperlichen Veränderungen – wie z. B. Jucken, Brennen oder Ausfluss im Genitalbereich, Ausschlag oder Geschwüren – sofort zu einem Arzt oder einer Ärztin. Zu spät oder gar nicht behandelte Geschlechtskrankheiten können beispielsweise zu chronischen Unterleibsentzündungen, Unfruchtbarkeit oder Gebärmutterhalskrebs führen. Bei einer Schwangerschaft solltest du dich etwa alle sechs Wochen auf Geschlechtskrankheiten untersuchen lassen, um eine Schädigung des Kindes und eine Früh- oder Fehlgeburt zu verhindern.

Wichtig ist, dass du krankenversichert bist. Lass dich dazu am besten in einer Beratungsstelle beraten. Bist du als EU-Bürgerin in deinem Heimatland versichert, wirst du in Deutschland bei Notfällen im Krankenhaus und in der Arztpraxis behandelt. Dazu musst du deine Krankenkassenkarte vorlegen.

Gegen Hepatitis A und B solltest du **geimpft** sein. Wenn du krankenversichert bist, übernimmt die Krankenkasse die Kosten für die Impfung.

Übrigens: In den meisten **Gesundheitsämtern** kannst du dich **anonym beraten**, auf Geschlechtskrankheiten **untersuchen** und **impfen** lassen. Falls du nicht krankenversichert bist, wirst du dort auch kostenlos behandelt.



1 Mo

2 Di

3 Mi

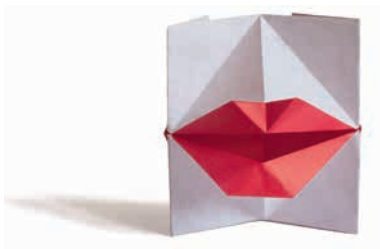
4 Do

JULI

Fr 5

Tag des Kusses Sa 6

So 7



8 Mo

9 Di

10 Mi

11 Do

JULI

Fr 12

Sa 13

So 14

15 Mo

16 Di

17 Mi

18 Do

JULI

Fr 19

Sa 20

Gedenktag für verstorbene So 21
Drogengebraucher*innen



JULI

22 Mo

23 Di

24 Mi

25 Do

JULI

Fr 26

Sa 27

Welt-Hepatitis-Tag So 28

JULI

AUGUST



Kondom gerissen?
Sperma aufgenommen?
Ruhe bewahren!

Bei Sperma in der Vagina/im Darm versuchen, möglichst viel davon durch Drücken herauszubekommen. Auf keinen Fall eine Spülung durchführen – Verletzungen erhöhen das Ansteckungsrisiko! Außerdem wird das Sperma weiter nach oben gedrückt, und die Gefahr einer ungewollten Schwangerschaft steigt.

In den Mund gelangtes Sperma sofort ausspucken und den Mund schnell ausspülen. Nicht die Zähne putzen – damit würde man eventuell vorhandene Viren ins Zahnfleisch reiben.

Kommt beim Sex Sperma in die Augen, diese möglichst schnell mit Wasser ausspülen.

Bei **erhöhtem HIV-Risiko** (z. B. ungeschützter vaginal- oder Analverkehr mit einer HIV-positiven Person, die keine Therapie macht) kann eine vierwöchige Behandlung mit HIV-Medikamenten sinnvoll sein („HIV-PEP“). Am besten wendest du dich dann innerhalb von 24 Stunden zusammen mit dem Kunden*der Kundin an eine der unter www.aidshilfe.de/pep-stellen genannten Kliniken. Der*die diensthabende Internist*in in der Notaufnahme klärt das Risiko und entscheidet, ob eine PEP sinnvoll ist.

Eine **Schwangerschaft** lässt sich mit der „Pille danach“ verhindern. Diese sollte möglichst innerhalb von 12 Stunden und kann bis zu 72 Stunden (= 3 Tage) „danach“ eingenommen werden (manche Präparate bis zu 120 Stunden = 5 Tage „danach“). Du bekommst die „Pille danach“ ohne Rezept in der Apotheke!



29 Mo

30 Di

31 Mi

JULI

1 Do

AUGUST

Fr 2

Sa 3

So 4

AUGUST

5 Mo

6 Di

7 Mi

8 Do

AUGUST

Fr 9

Sa 10

So 11



AUGUST

12 Mo

13 Di

14 Mi

15 Do

AUGUST

Fr 16

Sa 17

So 18

AUGUST

19 Mo

20 Di

21 Mi

22 Do

AUGUST

Fr 23

Sa 24

So 25



AUGUST

26 Mo

27 Di

28 Mi

29 Do

AUGUST

Fr 30

Sa 31

So 1

AUGUST

SEPTEMBER



... Zeit für die Untersuchung
auf Geschlechtskrankheiten ...



SEPTEMBER



Tipps für
mehr Sicherheit im Job

- Schau dir die Kund*innen genau an und sprich klar deine Leistung und die Bezahlung ab. So kannst du Schwierigkeiten vermeiden. Wenn dir jemand nicht geheuer ist, lehne ab.
- Tritt möglichst **selbstbewusst** auf und lass dir Angst nicht anmerken.
- Arbeite mit **klarem Kopf** – auf Entzug oder unter Drogen kannst du die Situation nicht kontrollieren.
- Trag keine Sachen, mit denen man dich würgen könnte (z. B. Ketten, Schals, halboffene Jacken) oder die dich beim Fliehen behindern (lange enge Röcke, hochhackige Schuhe).
- Arbeite lieber an **beleuchteten Stellen** und bleib in der Nähe von Leuten.
- Merke oder notiere dir die Nummer und Marke, bevor du in ein Auto steigst. Informiere Freundinnen oder Kolleginnen, wohin die Fahrt geht.
 - Bleib bei zweitürigen Autos auf dem Vordersitz und prüfe, ob das Auto von innen zu öffnen ist. Lass am besten während der Arbeit die **Autotür angelehnt**.
- Schau dich in Wohnungen nach Fluchtwegen um, merke dir Ausgänge und Wohnungstüren.
- Lass die Kund*innen – vor allem die Hände – nicht aus den Augen. **Vermeide ungünstige Positionen**, z. B. zwischen den Knien eines Kunden oder unter ihm. Wenn du auf ihm liegst, kannst du sein Gesicht und seine Hände besser im Blick behalten.



2 Mo

3 Di

4 Mi

5 Do

SEPTEMBER

Fr 6

Sa 7

So 8

SEPTEMBER

9 Mo

10 Di

11 Mi

12 Do

SEPTEMBER

Fr 13

Sa 14

So 15



SEPTEMBER

16 Mo

17 Di

18 Mi

19 Do

SEPTEMBER

Fr 20

Sa 21

Herbstanfang So 22



SEPTEMBER

23 Mo

24 Di

25 Mi Tag der Zahngesundheit

26 Do

SEPTEMBER

Fr 27

Sa 28

So 29



SEPTEMBER

OKTOBER



Wenn Gewalt droht ...

Am besten kannst du dich mit Haarspray, Moskitospray oder Zitronenextrakt in Sprühfläschchen verteidigen. Tränengas oder Waffen (z. B. Messer) können für dich gefährlich werden, wenn man sie gegen dich richtet.

Werden Kund*innen handgreiflich, dann boxe, tritt oder beiße möglichst in die schwachen Stellen: Hals, Nase, Augen, Kinn oder Hoden. Du kannst auch mit ausgestreckten Fingern in die Augen stechen.

Falls man dich bedroht und andere Personen in der Nähe sind, schrei so laut du kannst „**Feuer!**“. Meist wird darauf eher reagiert als auf „Hilfe“.

Lauf so schnell du kannst davon: Gegen den Straßenverkehr, in Richtung Licht und dorthin, wo Menschen sind.

Ruf die Polizei an oder bitte andere darum – **Telefonnummer 110.**



30 Mo

SEPTEMBER

1 Di

2 Mi

3 Do Tag der Deutschen Einheit

OKTOBER

Fr 4

Sa 5

So 6



OKTOBER

7 Mo

8 Di

9 Mi

10 Do

OKTOBER

Fr 11

Sa 12

So 13



OKTOBER

14 Mo

15 Di

16 Mi

17 Do

OKTOBER

Fr 18

Sa 19

So 20

Auch im Mund gesund?
Zahnarzttermin machen!



OKTOBER

21 Mo

22 Di

23 Mi

24 Do

OKTOBER

Fr 25

Sa 26

Beginn der Winterzeit: So 27
Uhren eine Stunde zurückstellen



OKTOBER

NOVEMBER



Was tun nach
erlebter Gewalt?

Ruf die **Polizei** an (**Telefonnummer 110**) oder bitte andere darum. Schreibe möglichst alles genau auf: Wann und wo ist was passiert (Datum, Uhrzeit, Ort), wie viele Personen waren beteiligt, woran kann man die Täter*innen erkennen? Solche Aufzeichnungen dienen im Falle einer Anzeige als Beweismittel.

Anzeige kannst du gleich oder später erstatten. Wenn du Bedenken hast (z. B. weil du illegal in Deutschland bist), kannst du dich erst mal in einem Prostituiertenprojekt oder einer Beratungsstelle für Migrant*innen **beraten lassen** (siehe Adressen auf den letzten Seiten).

Geh möglichst schnell zu **einer Ärztin* einem Arzt** oder ins **Krankenhaus**, um dich und deine Kleidung auf Spuren wie Sperma oder Blut untersuchen zu lassen. Sie dienen als Beweismittel, auch wenn du erst später Anzeige erstattest.

Möglicherweise ist außerdem eine **HIV-PEP** sinnvoll (siehe Info August), die so schnell wie möglich nach dem HIV-Risiko begonnen werden muss: am besten innerhalb von 2 Stunden, möglichst innerhalb von 24 Stunden, sonst spätestens innerhalb von 48 Stunden.

Bleib nicht allein, sondern **hol dir Unterstützung**. Falls niemand erreichbar ist, dem du vertraust, wende dich an eines der Projekte, die Frauen in deiner Situation helfen. Die Mitarbeiterinnen dort stehen dir mit Herz und Verstand zur Seite.



Fr 1

Sa 2

So 3



NOVEMBER

4 Mo

5 Di

6 Mi

7 Do

NOVEMBER

Fr 8

Sa 9

So 10

NOVEMBER

11 Mo

12 Di

13 Mi

14 Do

NOVEMBER

Fr 15

Sa 16

So 17



NOVEMBER

18 Mo

19 Di

20 Mi

21 Do

NOVEMBER

Fr 22

Sa 23

So 24



NOVEMBER

25 Mo

26 Di

27 Mi

28 Do

NOVEMBER

Fr 29

Sa 30

NOVEMBER

Welt-Aids-Tag So 1



DEZEMBER

DEZEMBER



Das
Wichtigste
zu HIV
und Aids

* Weitere
Infos zum Femidom
(„Kondom für die Frau“)
bekommst du unter
[aidshilfe.de/femidome-
schuetzen](http://aidshilfe.de/femidome-
schuetzen) oder bei
Beratungsstellen

** Weitere
Infos zu PrEP
und „Schutz durch
Therapie“ bekommst
du unter aidshilfe.de/
safer-sex oder bei
Aidshilfen

HIV ist ein Virus, das Organe angreift und das Immunsystem schwächt.

Ohne Behandlung führt die Infektion fast immer irgendwann zu Aids: Die Körperabwehr ist dann so schwach, dass es z. B. zu lebensbedrohlichen Infektionen und Krebs kommt.

Wenn man rechtzeitig anfängt, jeden Tag Medikamente gegen HIV zu nehmen, kann man **Aids** aber **verhindern** und hat gute Chancen auf eine **normale Lebenserwartung**. Außerdem kann HIV unter erfolgreicher Therapie beim Sex nicht übertragen werden.

Übertragen wird HIV vor allem beim vaginal- und Analverkehr, wenn die HIV-infizierte Person keine HIV-Medikamente nimmt (möglich ist das auch dann, wenn kein Sperma in den Körper kommt). Ein sehr hohes Infektionsrisiko besteht auch bei der gemeinsamen Benutzung von Spritzbesteck beim Drogenkonsum. In der Schwangerschaft, bei der Geburt und beim Stillen kann HIV auf das Kind übertragen werden, wenn die Mutter keine HIV-Medikamente nimmt.

Schutz vor HIV beim Sex bieten **Kondome** und **Femidome***, die **PrEP** und „**Schutz durch Therapie**“^{**}. Beim Drogenkonsum schützt **Safer Use** (jede*r benutzt das eigene Spritzbesteck und – zum Schutz vor Hepatitisviren – das eigene Zubehör wie Löffel, Filter, Wasser oder Röhrchen zum Sniefen).

Ob man sich mit HIV angesteckt hat, kann man durch einen **HIV-Test** feststellen. Vorher sollte man sich beraten lassen, z. B. bei einer Aidshilfe (siehe hinten) oder beim Gesundheitsamt.

Die Gesundheitsämter und viele Aidshilfen bieten den Test anonym und kostenlos oder gegen eine Gebühr von etwa 15–30 EUR an.



2 Mo

3 Di

4 Mi

5 Do

DEZEMBER

Nikolaus - Schuhe putzen! Fr 6

Sa 7

So 8



DEZEMBER

9 Mo

10 Di Tag der Menschenrechte

11 Mi

12 Do

DEZEMBER

Fr 13

Sa 14

So 15

DEZEMBER

16 Mo

17 Di Internationaler Tag gegen
Gewalt gegen Sexarbeiter*innen

18 Mi

19 Do

DEZEMBER

Fr 20

Winteranfang Sa 21

So 22

DEZEMBER

23 Mo

24 Di Heiligabend

25 Mi 1. Weihnachtsfeiertag

26 Do 2. Weihnachtsfeiertag

DEZEMBER

Fr 27

Sa 28

So 29



DEZEMBER

30 Mo

31 Di Silvester

1 Mi Neujahr

2 Do

DEZEMBER

JANUAR 2025

Fr 3

Sa 4

So 5



BROSCHÜREN DER DEUTSCHEN AIDSHILFE



HIV/Aids, Hepatitis und Geschlechtskrankheiten
Basisinformationen zu Übertragung, Schutz, Diagnostik,
Behandlung (Deutsch, Englisch, Ukrainisch, Russisch)

Gesund im Job

(Deutsch, Englisch, Rumänisch, Bulgarisch, Russisch, Spanisch
→ aidshilfe.de/medien)

Deine Gesundheit, deine Rechte

Informationen, Tipps und Adressen (zweisprachig:
Deutsch/Englisch, Deutsch/Französisch, Deutsch/Russisch,
Deutsch/Arabisch; für Migrant*innen)

Safer Use – Risiken minimieren beim Drogengebrauch
(Deutsch, Russisch)

Die Broschüren bekommst du kostenlos bei einer Aidshilfe in
deiner Nähe (Adressen siehe aidshilfe.de → Service → Adressen)
oder unter aidshilfe.de → Service → Material bestellen.



Gute Geschäfte. Rechtliches ABC der Prostitution
Broschüre des Bundesverbands Sexuelle Dienstleistungen e. V.,
zu bekommen in verschiedenen Sprachen über info@bsd-ev.info



BERATUNG ZU HIV/AIDS UND ANDEREN GESCHLECHTSKRANKHEITEN



Örtliche Aidshilfen:

Adressen bekommst du bei der Deutschen Aidshilfe e.V.,
Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin, Tel.: 030 / 69 00 87-0,
Fax: 030 / 69 00 87-42, E-Mail: dah@aidshilfe.de,
Internet: www.aidshilfe.de

Telefonberatung der Aidshilfen:

Tel. 0180 / 33 19 411 (9 Cent/Minute aus allen deutschen
Netzen), Mo–Fr: 9–21 Uhr, Sa–So: 12–14 Uhr

Online-Beratung der Aidshilfen:

www.aidshilfe-beratung.de

Fachberatungsstellen für Sexarbeiter*innen:

Adressen unter www.bufas.net

Örtliche Gesundheitsämter:

kompass.hiv → Kategorien: Gesundheitsamt

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):

Telefonberatung unter 0221 / 892031,
Mo–Do: 10–22 Uhr, Fr–So: 10–18 Uhr,
Online-Beratung unter www.liebesleben.de/beratung

Frauengesundheitszentren

(Adressen unter www.frauengesundheitszentren.de) und

ProFamilia-Beratungsstellen

(Adressen unter www.profamilia.de)

beraten zu Schwangerschaft, Empfängnisverhütung
und Geschlechtskrankheiten.



BERATUNGSSTELLEN FÜR SEXARBEITERINNEN

(nach Postleitzahlen geordnet) Stand Oktober 2023



Leila Fachberatungsstelle Sexarbeit

Ossietzkystraße 18, 04347 Leipzig

Fon: 0178 / 962 34 96, Fax: 0341 / 23 33 968

sexarbeit@leipzig.aidshilfe.de, www.leipzig.aidshilfe.de

Hydra e.V.

Köpenicker Str. 187-188, 10997 Berlin

Fon: 030 / 611 00 23, Fax: 030 / 611 00 21

kontakt@hydra-berlin.de, www.hydra-berlin.de

Hydra Café

Hermannstr. 18, 12049 Berlin

Fon: 030 / 28 64 56 60

cafehhydra@hydra-berlin.de, www.hydra-berlin.de/cafe

SeLA – Beratungsstelle für Menschen in der Sexarbeit

Doberaner Str. 7, 18057 Rostock

Fon: 0381 / 87 39 87 37, Mobil: 0172 / 750 80 15

sela@stark-machen.de, www.stark-machen.de/index.php/sexarbeit2

ragazza e.V.

Brennerstr. 19, 20099 Hamburg

Fon: 040 / 24 46 31, Fax: 040 / 28 05 50 33

ragazza@ragazza-hamburg.de, www.ragazza-hamburg.de

Sperrgebiet St. Georg – Fachberatungsstelle Prostitution

Lindenstr. 13, 20099 Hamburg

Fon: 040 / 24 66 24, Fax: 040 / 24 75 83

sperrgebiet-stgeorg@diakonie-hamburg.de,

www.sperrgebiet-hamburg.de

Sperrgebiet St. Pauli – Fachberatungsstelle Prostitution

Seilerstr. 34, 20359 Hamburg

Fon: 040 / 31 64 95, Fax: 040 / 31 99 37

sperrgebiet-stpauli@diakonie-hamburg.de,

www.sperrgebiet-hamburg.de

Frauennetzwerk zur Arbeitssituation – Fachberatungsstelle für Sexarbeiter*innen in Schleswig-Holstein

Walkerdamm 1, 24103 Kiel

Fon: 0431 / 678 830, Mobil: 0152 / 21 93 66 34

www.bsa.frauennetzwerk-sh.de

cara*SH

Christianstr. 6, 24534 Neumünster

Mobil: 0151 / 72 31 22 06

info@cara.sh, www.cara.sh

Nitribitt e.V.

Stader Str. 1, 28205 Bremen

Fon: 0421 / 44 86 62, Fax: 0421 / 498 60 31

Mobil: 0176 / 38 15 86 41, Mobil: 0176 / 73 20 83 79

nitribitt_ev@web.de, www.nitribitt-bremen.de

Phoenix – Fachberatungsstelle für Sexarbeitende

Escherstr. 25, 30159 Hannover

Fon: 0511 / 89 82 88 01, Fax: 0511 / 89 82 88 19

kontakt@phoenix-beratung.de, www.phoenix-beratung.de

**La Strada – Anlauf- und Fachberatungsstelle
für drogengebrauchende Frauen***

Escherstr. 25, 30159 Hannover

Fon: 0511 / 140 23, Fax: 0511 / 140 07

team@la-strada-hannover.de, www.la-strada-hannover.de

THEODORA – Prostituierten- und Ausstiegsberatung

Bielefelder Str. 25, 32051 Herford

Fon: 05221 / 342 71 11, Fax: 05221 / 346 94 83

info@theodora-owl.de, www.theodora-owl.de

magdalena

Seepark 7, 39116 Magdeburg

Fon: 0391 / 99 97 78 60,

Mobil: 0176 / 16 2790-72/-73, Mobil: 0170 / 37 358-26/-27

magdalena@awo-sachsenanhalt.de

www.awo-sachsenanhalt.de/magdalena

SKFM Düsseldorf e.V.

Projekt RAHAB – Beratung für Menschen in der Prostitution

Ulmenstraße 75, 40476 Düsseldorf

Fon: 0211 / 46 96 247, Fax: 0211 / 46 96 162

Mobil: 0177 / 746 96 46, Mobil: 0159 / 04 53 34 94

rahab@skfm-duesseldorf.de, www.skfm-duesseldorf.de

Dortmunder Mitternachtsmission

Dudenstr. 2–4, 44137 Dortmund

Fon: 0231 / 14 44 91, Fax: 0231 / 14 58 87

mitternachtsmission@gmx.de, www.mitternachtsmission.de

Kober

Nordstr. 50, 44145 Dortmund

Fon: 0231 / 86 10 320, Fax: 0231 / 86 10 32 15

kober@skf-dortmund.de, www.kober-do.de

**Madonna – Treffpunkt und Beratung
für Prostituierte e.V.**

Alleestr. 50 (im Hof), 44793 Bochum

Fon: 0234 / 68 57 50, Fax: 0234 / 68 57 51

info@madonna-ev.de, www.madonna-ev.de

Beratungsstelle freiRaum

Niederstr. 12–14, 45141 Essen

Fon: 0201 / 31 93 75 916, Fon: 0201 / 31 93 75 917

freiraum@cse.ruhr, www.cse.ruhr

**Rahab – Beratungsstelle
für Sexarbeiterinnen SKF e.V.**

Mauritiussteinweg 77–79, 50676 Köln

Fon: 0221 / 126 950, Fax 0221 / 12 69 51 94

rahab@skf-koeln.de,

www.skf-koeln.de

**TAMAR – Prostituierten- und
Ausstiegsberatung**

Feldmühlenweg 17, 59494 Soest

Fon: 02921 / 37 12 44, Fax: 02921 / 37 12 48

info@tamar-hilfe.de, www.tamar-hilfe.de

Tamara

Alfred-Brehm-Platz 17, 60316 Frankfurt/Main

Fon: 069 / 247 51 49 60 40, Fax: 069 / 247 51 49 60 45

tamara@tamara-beratung.de,

www.tamara-beratung.de

FIM – Frauenrecht ist Menschenrecht e.V.

Varrentrappstr. 55, 60486 Frankfurt/Main

Fon: 069 / 87 00 825-0, Fax: 069 / 87 00 825-18

info@fim-beratungszentrum.de, www.fim-frauenrecht.de



Lola-App
Informationen für
Prostituierte in
Nordrhein-
Westfalen

Aldona e. V. – Beratungsstelle für Prostituierte

Postfach 101413, 66014 Saarbrücken
Fon: 0681 / 37 36 31, Fax: 0681 / 830 86 76
info@aldona-ev.de, www.aldona-ev.de

Beratungsstelle PROUT

Rommelsbacher Str. 1, 72760 Reutlingen
Mobil: 0152 / 287 165 42, Mobil: 0152 / 049 241 33
kontakt@prout-rt-tue.de, www.prout-rt-tue.de

Fachberatungsstelle Aspasia

Goldschmiedeschulstr. 6, 75173 Pforzheim
Fon: 07231 / 44 11 10
Mobil: 01520 / 746 26 91, Mobil: 01520 / 489 88 32
aspasia@ah-pforzheim.de, www.ah-pforzheim.de

Luis.e – Beratungsstelle für Prostituierte

Luisenstr. 53, 76137 Karlsruhe
Fon: 0721 / 203 97-102
luis.e@dw-karlsruhe.de, www.dw-karlsruhe.de

P.I.N.K. Kehl

Marktstr. 3, 77694 Kehl
Fon: 07851 / 708 66 20, Mobil: 0170 / 912 07 32,
Fax: 07851 / 708 66 29
pink@diakonie-ortenau.de,
www.pink-baden.de

P.I.N.K. Freiburg

Schwarzwaldstr. 24, 79102 Freiburg
Fon: 0761 / 216 99 18,
Mobil: 0170 / 915 54 09,
Fax: 0761 / 707 52 62
pink@diakonie-freiburg.de, www.pink-baden.de



BleibSafe.Info
Informationen für
Prostituierte in
Baden-Würt-
temberg

Mimikry – Beratungsstelle für Frauen* in der Sexarbeit
Dreimühlenstr. 1, 80469 München
Fon: 089 / 725 90 83, Mobil: 0173 / 230 23 59
mimikry@hilfswerk-muenchen.de, mimikry-muenchen.de

Kassandra e.V.
Dr.-Kurt-Schumacher-Str. 21, 90402 Nürnberg
Fon: 0911 / 376 52 77, Fax: 0911 / 37 65 27 99
kassandra@kassandra-nbg.de, www.kassandra-nbg.de

Allerdings – Support Sexwork Thüringen
Friedrich-Ebert-Straße 60, 99096 Erfurt
Mobil: 0152 / 087 789 72, Mobil: 0152 / 087 783 01
contact@allerdings-thueringen.de, www.allerdings-thueringen.de

Agentur

move e.V. – Verein für Bildung und Kommunikation in der Sexarbeit
Wilhelmine-Gemberg-Weg 10, 10179 Berlin
Mobil: 0174 / 919 92 46
info@move-ev.org, www.move-ev.org

Verbände

BSD e.V. – Bundesverband sexuelle Dienstleistungen e.V.
c/o Freudenhaus Hase, Hochstr. 45, 13357 Berlin
Mobil: 0174 / 919 92 46
info@bsd-ev.info, www.bsd-ev.info

BesD e.V. – Berufsverband erotische und sexuelle Dienstleistungen e.V.
Odenwaldstraße 72, 51105 Köln
info@besd-ev.de, www.berufsverband-sexarbeit.de



PEER-SUPPORT UND SOCIAL MEDIA





Black Sex Workers Collective

www.blacksexworkercollective.org

[@thebswc](https://www.facebook.com/thebswc)

[@TheBlackSWC](https://twitter.com/TheBlackSWC)

[@thebswc](https://www.instagram.com/thebswc)



Sex Worker Union Berlin

www.berlin.fau.org

[@sxworkerunion](https://www.facebook.com/sxworkerunion)

[@sxworkerunionberlin](https://www.instagram.com/sxworkerunionberlin)

faub-sexwork@fau.org



Cosmopolitans

[@TransUmbrellaHannover](https://www.facebook.com/TransUmbrellaHannover)

[@cosmopolitans](https://www.instagram.com/cosmopolitans)



Trans*sexworks

www.transsexworks.com

[@transsexworks](https://www.facebook.com/transsexworks)

[@transsexworks](https://www.instagram.com/transsexworks)

sexworksberlin@gmail.com



Sex Worker Action Group Berlin

www.swactiongroupberlin.com

[@SWAG_Berlin](https://www.facebook.com/SWAG_Berlin)

[@swactiongroup_berlin](https://www.instagram.com/swactiongroup_berlin)

info@swactiongroupberlin.com

DU ENTSCHEIDEST,
WO DEINE GRENZEN LIEGEN



Beim Anschaffen ist Sex eine Dienstleistung gegen Geld. Die Kund*innen haben sehr unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche. Oft ist hier nicht nur „die Beine breit machen“ gefragt, sondern z. B. auch Massage oder Rollenspiel, Zuhören und Reden und viel Fantasie.

Wichtig ist: Du entscheidest, wozu du bereit bist und wozu nicht! Das gilt auch für die inzwischen üblichen „Standardangebote“ der Sexarbeit:

- **Vorspiel Französisch:** Lecken/Saugen des Penis („Blasen“) oder der Vulva
- **Französisch total:** Blasen bis zum Samenerguss
- **Handentspannung:** Massieren des Penis bis zum Samenerguss
- **Spanisch:** Reiben des Penis zwischen den Brüsten bis zum Samenerguss
- **Vaginalverkehr**
- **Griechisch:** Analverkehr
- **Natursekt:** in den Mund / auf den Körper pinkeln.

Mach dir deine Grenzen immer wieder neu bewusst. Und lass dich auf keinen Fall zu etwas überreden, das dir schaden könnte, z. B. zu Vaginal- oder analsex ohne Kondom/Femidom. Mach den Kund*innen klar, dass du „ohne“ nicht zu haben bist.

Übrigens: Auch beim Blasen gehören Kondome in der Sexarbeit zum Standard. Ohne Gummi kannst du dir nämlich leicht eine Geschlechtskrankheit holen.





– SICHER UND ERFOLGREICH IM JOB



Sexarbeit ist eine vielschichtige Arbeit und erfordert Fertigkeiten, Qualifikationen, Know-how und vieles mehr. Für Sexarbeit gibt es keine klassische Ausbildung. Jede Sexarbeiterin ist daher gut beraten, durch „Learning by Doing“ vorsichtig Erfahrungen zu sammeln und sich mit Kolleg*innen auszutauschen. So kannst du Schritt für Schritt professioneller werden und damit auch eigene Standards und Grenzen setzen, sprich: ein eigenes Profil entwickeln.


profiS hilft dir dabei.

profiS ist ein Fortbildungsprogramm für Sexarbeiter*innen. Speziell ausgebildete Trainer*innen kommen an den Arbeitsplatz und bieten in einem Workshop allen Interessierten ihr Know-how zu allen rechtlichen Themen an, die in der Sexarbeit relevant sind:

- Besuche der Behörden, Razzien, Kontrollen: Wer macht wann was?
- das „Prostituiertenschutzgesetz“ (ProstSchG)
- Transferleistungen
- Gesundheitsversorgung und Krankenversicherung
- besondere Regelungen für Migrant*innen
- Fragen rund um den Job

Du entscheidest, welche Themen ihr besprechen wollt. Der Workshop ist kostenlos und kann auf Wunsch mit einem Zertifikat abgeschlossen werden.

Ein **profiS**-Workshop kann überall in Deutschland durchgeführt werden. Weitere Infos und Buchungen unter info@move-ev.org.

profiS wird von der Deutschen Aidshilfe unterstützt. 



© Deutsche Aidshilfe e.V.
Wilhelmstr. 138 | 10963 Berlin
Tel.: 030/69 00 87-0
www.aidshilfe.de | dah@aidshilfe.de

DAH-Bestellnummer: 023323

Konzept und Textgrundlage: Stephanie Klee
Redaktion: Anja Liebig, Christina Laußmann
Bearbeitung: Christina Laußmann, Dennis Wulff
Illustrationen: Caja
Layout: Carmen Janiesch
Druck: PIEREG Druckcenter, Benzstr. 12, 12277 Berlin

