

Ungarisch

Jó
egészségben 2024



A naptár tulajdonosa:



KEDVES OLVASÓ!



Minden szexmunkásnőnek megvan a személyes oka arra, amiért ezt a munkát végzi. A szexmunka, mint bármely más munka, elsősorban a pénzkeresésről szól.

Ezért fontos, hogy tisztában legyél a szexmunkával és egészséges maradj.

Ezt tanulással és gyakorlással valósíthatod meg a lehető legjobban. Tapasztalt kolléganők magyarázzák el és mutatják meg, hogy mitől profi a szexmunka: ügyességre, éberségre, körültekintésre van szükség, mert a kényszer, az erőszak, a tisztességtelen munkafeltételek és a különböző függőségek kockázata különösen magas ebben a szakmában.

A kolléganőkkel folytatott tapasztalatcsere segíthet abban a kérdésben is, hogy mennyire nyíltan akarsz a munkádhoz viszonyulni: a szexmunkát a társadalom ugyanis még mindig nem ismeri el „normális” foglalkozásnak.

Sok nő eltitkolja a munkáját, ami viszont hosszú távon pszichés terheléshez vezet. Mindenesetre fontos, hogy alaposan gondold át, kit avatsz a bizalmadba, nehogy problémáid legyenek a magánéletedben.

Tippeket és információkat is kínál a naptár például a következő témákról: „Te döntöd el, hogy számodra hol vannak a határok”, „Biztonságos szex – védekezés a HIV és a nemi betegségek ellen” vagy „Tippek a biztonságosabb munkához”. Részletes tudivalókat találsz a „Munkában, egészségesen” című DAH prospektusban, amely díjmentesen megrendelhetsz a Deutsche Aidshilfe szervezettől (lásd a túloldalon).

A naptárnak ebben a kiadásában ezenkívül részletesen bemutatjuk neked a „prostituáltak védelméről szóló törvényt” (ProstSchG), ami 2017 júliusától szabályozza Németországban a szexmunkát, és elmagyarázzuk a legfontosabb rendelkezéseket (lásd a januári oldal információit).

Reméljük, örömmel lapozgatod, sok hasznát veszed – és biztonságos évet kívánunk 2024-ra!

*Nadja Zillken, Deutsche Aidshilfe/
Német AIDS-segély/nőügyi referense*



U.i.: Szeretnénk továbbfejleszteni a naptárt, ezért örömmel fogadjuk a visszajelzéseket és a változtatási javaslatokat, melyeket a lektorat@dah.aidshilfe.de címre várunk.

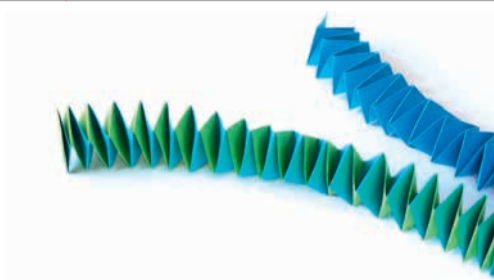
25 Hé

26 Ke

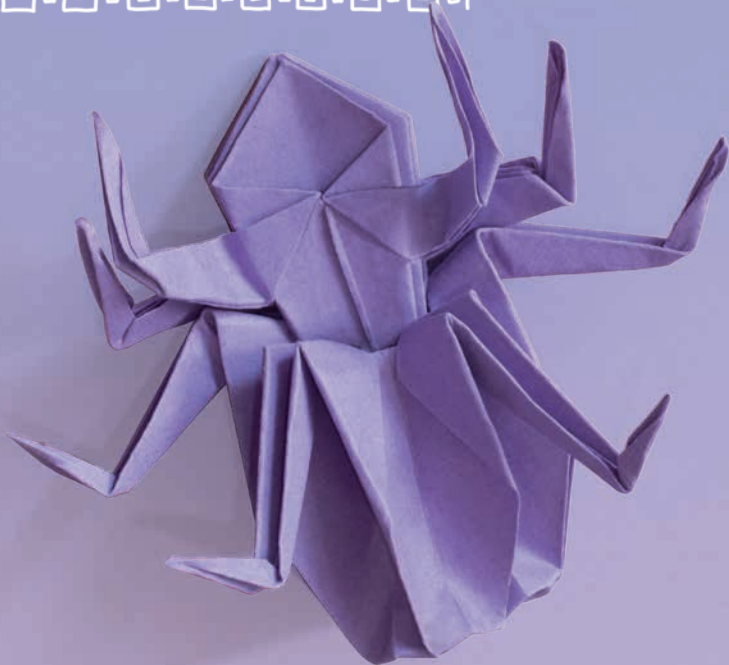
27 Sze

28 Csü

DECEMBER 2023



JANUÁR



Prostituáltak védelméről
szóló törvény (ProstSchG)

2017. július 1-jétől van érvényben Németországban a „prostituáltak védelméről szóló törvény” (ProstSchG). Mindegy, hogy hol dolgozol – autcán, klubban, nyilvánosházban, lovemobilban, vagy rendezvényen,

- először **egészségügyi tanácsadáson** kell személyesen részt vened valamely egészségügyi hatóságnál. Fontos: egészségügyi vizsgálat nem történik!
- Ezen a tanácsadáson 12 havonta kell részt vened. Ha még nem vagy 21 éves, akkor 6 havonta kell tanácsadásra járnod.
- A tanácsadásról **igazolást** kapsz.
- Ezzel **személyesen be kell jelentkezned a hatóságnál**. Ott ezen kívül be kell még mutatnod a személyi igazolványodat vagy más, személyazonosításra alkalmas dokumentumodat, valamint át kell adnod két igazolványképet. Nem EU-ból érkezett migránsoknak a munkavállalási engedélyüket is be kell mutatniuk.
- A hatóság feljegyzi a vezeték- és keresztnévedet, születésed időpontját és helyét, állampolgárságodat és lak- vagy kézbesítési címedet.
- A **bejelentkezésről igazolást** kapsz.
- A bejelentkezési igazolásnak és a tanácsadásról kapott igazolásnak **munka közben mindig nálad kell lenniük**.

Azt, hogy mely hatóságok illetékesek, mindig meg kell kérdezned. Tájékozódjál a kollégáidtól/kolléganőidtől vagy az interneten. Ha nem tartod magad a szabályokhoz, többszöri figyelmeztetés után pénzbírság fenyeget. A prostituáltak védelméről szóló törvény (ProstSchG) sok egyéb rendelkezést is tartalmaz a prostituáltak foglalkozására vonatkozóan, pl. pénzbírságra büntethetők az ügyfelek, ha kondom/óvszer nélkül közösülnek.



1 Hé Újév

2 Ke

3 Sze

4 Csü

JANUÁR

Indítsd tudatosan az új évet:
Kérj most időpontot és menj el rák-
szűrésre és nemi betegség szűrésre!



8 Hé

9 Ke

10 Sze

11 Csü

JANUÁR

Pé 12

Szo 13

Va 14



JANUÁR

15 Hé

16 Ke

17 Sze

18 Csü

JANUÁR



22 Hé

23 Ke

24 Sze

25 Csü

Pé 26

Szo 27

Va 28

JANUÁR

FEBRUÁR



Prostitúció és jog

- Önállóan dolgozó prostituáltként be kell jelentkezned az adóhivatalban (Finanzamt), bevételeid után pedig adót kell fizetned. Ha nem teszed meg, adócsalást követsz el és büntethetővé válsz.
- Ha munkanélküli segélyt vagy szociális támogatást (Bürgergeld) kapsz, a szexmunkából származó bevételeidet jelentened kell a Munkaügyi Hivatalnak (munkanélküli segély) vagy a Munkaügyi Központnak (Bürgergeld). Bevételeidet ekkor a legkisebb adómentes összeg kivételével levonják az állami juttatásokból.
- EU-s állampolgárok Németországban munkaszerződéssel vagy önállóan dolgozhatnak. Önálló szexmunkásként lakcímedet be kell jelentened a lakcímbjelentő hivatalban (Meldestelle).
- Ha nem EU-tagállamból származol, az Idegenrendészeti Hivatal (Ausländerbehörde) ellenőrzi tartózkodási státuszodat és azt is, hogy vállalhatsz-e munkát Németországban. Turistaként nem folytathatsz kereső tevékenységet.
 - A legtöbb városban rendeleti úton, tilalmi zónák kijelölésével (Sperrgebietsverordnungen) határozzák meg, hogy hol és mikor tilos a szexmunka. A Rendvédelmi vagy az Iparfelügyeleti Hivatal (Gewerbeamt/Ordnungsamt) vagy a rendőrség (Polizei) ellenőrzi ezek betartását. Aki nem tartja magát a rendeletekhez, pénzbírsággal sújtható.
- Rendőri ellenőrzéskor be kell mutatnod személyi igazolványodat vagy az útleveledet és szükség esetén a munkavállalási engedélyedet is.

A törvényekről a tanácsadó szervezetek adnak tájékoztatást.



29 Hé

30 Ke

31 Sze

JANUÁR

1 Csü

FEBRUÁR



5 Hé

6 Ke

7 Sze

8 Csü

FEBRUÁR

Pé 9

Szo 10

Va 11

FEBRUÁR

12 Hé

13 Ke

14 Sze **Valentin-nap**



15 Csü

Pé 16

Szo 17

Va 18

FEBRUÁR

19 Hé

20 Ke

21 Sze

22 Csü

FEBRUÁR



MÁRCIUS



* További
tájékoztatást a femi-
domról (női óvszer) az
[aidshilfe.de/femidome-
schuetzen](http://aidshilfe.de/femidome-
schuetzen) oldal vagy a
tanácsadó szerveze-
tek adnak

Biztonságos szex –
védelem a HIV és
más nemi betegségek ellen

A profi szexmunkában a biztonságosabb szex mindenekelőtt a következőt jelenti:

- Hüvelyi és anális közösülés mindig óvszerrel vagy femidommal*, orális közösülés mindig óvszerrel.
- Vér (menstruációs vér sem) vagy sperma nem kerülhet a szájba, szembe, egyéb testnyílásba vagy nyitott bőrfelületre (pl. herpesz vírus okozta fekélyre).

Így védheted magad a HIV ellen és csökkented más nemi betegségek kockázatát is.

Csak **márkás óvszert** használj, amelynek csomagolásán fel van tüntetve a DIN EN ISO 4074:2017-09 jelzés. Csak **ellenőrzött minőségű** femidomot használj (pl. a CE-jelről ismerhető fel). Ügyelj a szavatossági időre is. Az óvszert már az első behatolás előtt fel kell tenni a péniszre, és a femidomot is már az első behatolás előtt fel kell helyezni a hüvelybe. Az óvszert tartsd távol magas hőmérsékletől, napsugárzástól, éles tárgyaktól vagy nyomástól.

Használj **zsírmentes síkosító zselét** (víz- vagy szilikon alapút) az óvszerre, a hüvelyben, ill. a végbélben, nehogy kiszakadjon a gumi. A femidomot kívül-belül kend be síkosító zselével. Zsírtartalmú szerek (pl. krémek) használatakor az óvszer/a femidom könnyen kiszakad.

A **Dental Dam** (latexkendő), a frissen felbontott óvszer, a szakadásmentes frissen tartó fólia a külső női nem szervekre vagy a végbélnyílásra helyezve megakadályozza, hogy nyaláskor kórokozó kerüljön a szájba.

Az **ujjra húzható óvszer** és a **gumikesztyű** véd „ujjazás”, illetve „öklözés” közben a vérrel, a hüvelyváladékkal/bélváladékkal vagy széklettel való érintkezéstől.

A szexuális érintkezés közbeni HIV-fertőzés ellen véd még a **PrEP** és a **„Kezelés mint megelőzés”** is. További tájékoztatást az aidshilfe.de/safer-sex oldal vagy az Aidshilfe ad.



26 Hé

27 Ke

28 Sze

29 Csü

3
A szexmunkások Va
jogainak világnapja

4 Hé

5 Ke

6 Sze

7 Csü Az egészséges táplálkozás napja

Szo

9

Va

10



11 Hé

12 Ke

13 Sze

14 Csü

MÁRCIUS

Hepatitisz A és B ellen van védőoltás!
Ellenőriztesd, hogy megfelelő-e az oltási védelmed
és vegyél részt nemi betegség szűrésen!

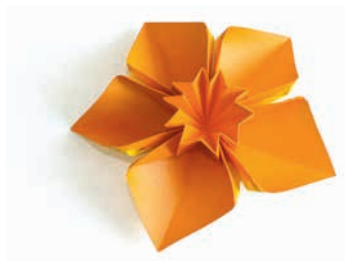


18 Hé

19 Ke

20 Sze A csillagászati tavasz első napja

21 Csü



25 Hé

26 Ke

27 Sze

28 Csü

MÁRCIUS



A nyári időszámítás kezdete:
állítsd egy órával előre az órát!



ÁPRILIS



Hasznos tudnivalók
a profi munkához

Legjobb, ha a menstruáció ideje alatt nem ajánlasz fel hüvelyi szexet, mert a hüvelyed ilyenkor érzékenyebb a kórokozókkal szemben. Ha ennek ellenére is akarsz hüvelyi szexet, használj **szivacsot**, melyet közvetlenül a méhnyak elé kell helyezni és ugyanúgy felszívja a nedvet, mint a tampon a menstruációs vért, azonban az ügyfél nem veszi észre, hogy menstruálsz.

A szivacsot legkésőbb nyolc óra elteltével ki kell cserélni, erős vérzésnél még ennél is gyakrabban. Minden szivacs csak egyszer használatos (nem szabad kimosni és újra felhasználni)!

Dildók (műpéniszek) és más szexuális játékszerek: anális közösüléskor olyan dildót szabad csak használni, aminek széles a talpazata, nehogy „eltűnjön” a végbélben. Vigyázni kell a fa vagy műanyag termékekkel: az illesztési varratok, a letörött helyek vagy a lepattogzott részek sérülésveszéllyel járhatnak. Jobb a szilikonból gyártott dildó.

Minden **szexuális játékszerre érvényes**, hogy minden új partnernél és minden új testnyílásnál vízzel és szappannal alaposan meg kell mosni – vagy új óvszert ráhúzni.

Egyébként a szexmunkához használt segédeszközök beszerezhetők a bordélyházakban vagy az utcai kereskedőktől.



1 Hé Húsvéthétfő

2 Ke

3 Sze

4 Csü



8 Hé

9 Ke

10 Sze

11 Csü

Pé 12

Szo 13

Va 14

ÁPRILIS

15 Hé

16 Ke

17 Sze

18 Csü

ÁPRILIS

... van már időpontod
a fogorvosnál?



22 Hé

23 Ke

24 Sze

25 Csü



MÁJUS



Biztonságos
szexről – részletesen:
praktikák, kockázatok, védelem

Óvszer/femidom nélküli hüvelyi és az anális közösüléskor magas a HIV és más nemi betegségek kockázata – akkor is, ha nem kerül sperma a szervezetedbe. Fokozott a HIV-fertőzés kockázata, ha van más nemi betegséged.

A pénisz nyalása/szopása: Nem valószínű a HIV-vel való fertőződés. Még ha sperma kerül a szájba, akkor is nagyon kicsi a HIV kockázata. A hepatitisz és más nemi betegségek, pl. a tripper azonban könnyen fertőz – ezért használj óvszert szopáshoz is!

A női külső nemi szervnyalása: Nem jár HIV-fertőzés kockázatával, ha nem kerül menstruációs vér a szájba. Azonban más nemi úton terjedő fertőzés könnyen elkapható. A profik ezért Dental Damot használnak.

S/M (szadomazo), játék vizelettel és széklettel: Ne kerüljön vér, sperma, széklet és vizelet a szájba, nyálkahártyára vagy nyitott bőrfelületre. Az alkalmazott eszközt mindig gondosan meg kell tisztítani/fertőtleníteni. Oltasd be magad hepatitisz A és B ellen.

Dildók és más szexuális játékszerek: Mindig csak egy személlyel használd – minden következő partnernél gondosan meg kell mosni/fertőtleníteni vagy új óvszert ráhúzni.

Csók: Nincs HIV-kockázat, azonban fennáll más nemi betegségek kockázata (pl. herpesz, hepatitisz B).

Csók: Nincs HIV-kockázat, azonban fennáll más nemi betegségek kockázata (pl. herpesz, hepatitisz B).



29 Hé

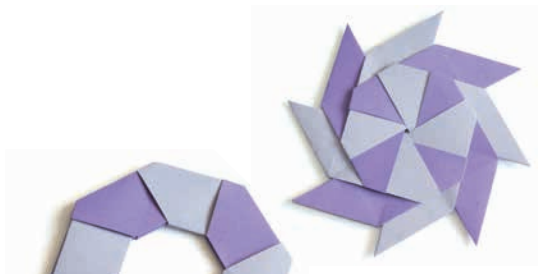
30 Ke

ÁPRILIS

1 Sze A munka ünnepe

2 Csü

MÁJUS



6 Hé

7 Ke

8 Sze

9 Csü Jézus Krisztus mennybemenetele



13 Hé

14 Ke

15 Sze

16 Csü

MÁJUS

Homo-, bi- és transzfóbia Pé 17
ellenes világnap

Szo 18

Pünkösdvasárnap Va 19

20 Hé Püskösdfétő

21 Ke

22 Sze

23 Csü

MÁJUS

Pé 24

Szo 25

Va 26

27 Hé

28 Ke

29 Sze

30 Csü

MÁJUS

Szo 1

Örömlányok világnapja Va 2



JÚNIUS



Higiéniai és
egészségvédelmi tippek

A tested a tőkéd, ezzel keresed a pénzt. Ezért vigyázz az egészségedre. Mindenképp fontos a **kiegyensúlyozott táplálkozás, a rendszeres mozgás** (legjobb, ha friss levegőn) és az elegendő **alvás**.

Fontos az **intim higiénia**, a túlzott tisztaság azonban már ártalmas: ha minden kliens után szappannal vagy tusfürdővel mosasz, megsérülhet a bőröd savas kémhatású védőköpenye.

Elegendő, ha hideg vagy langyos vízzel mosod meg a külső intim területeket munka előtt és minden kliens után. A hüvelyöblítés, az intim fertőtlenítő oldat vagy az intim spray, a nedves törülköendő és a szappan fogékonyabbá teszi a hüvelyt a fertőzésekre. Ha illatos szeretnél lenni, permetezz kevés parfümöt a hasadra vagy a combod felső részére.

A természetes hüvelyflóra érzékeny egyensúlyának fenntartására használj tejsavas kúpot (recept nélkül kapható a gyógyszertárakban).

Alkohol és más kábítószerek hatása alatt kevésbé tudod felbecsülni a veszélyeket és vészhelyzetben alig tudsz önmagadon segíteni – legjobb, ha **tiszta fejjel dolgozol**.



3 Hé

4 Ke

5 Sze

6 Csü

Pé 7

Szo 8

Va 9

10 Hé

11 Ke

12 Sze

13 Csü

JÚNIUS

Szo 15

Va 16



17 Hé

18 Ke

19 Sze

20 Csü *A csillagászati nyár első napja*



24 Hé

25 Ke

26 Sze

27 Csü

... eszedbe jutott már, hogy
elmenj nemi betegség szűrésre?



JÚLIUS



*További
tájékoztatást
a femidomról (női
óvszer) az [aidshilfe.de/
femidome-schuetzen](http://aidshilfe.de/femidome-schuetzen)
oldalon vagy a tanács-
adó szervezeteknél
kaphatsz

Nemi betegségek és társaik:
megelőzés, vizsgálat, kezelés

Az óvszer (Orális szexnél is!) és a femidom* csökkenti a nemi betegségek, pl. tripper (gonorrhoea), chlamydia vagy szifilisz kockázatát. Ne érintsd meg az ügyfél látható bőrelváltozásait (pl. hólyagok, kiütések) és ne engedd, hogy váladék/testnedv kerüljön a szervezetedbe.

A nemi betegségek nem okoznak minden esetben tüneteket, és vannak olyan tünetek is, amelyeket észre sem lehet venni. Ezért rendszeresen vizsgáltsd meg magad, és ha testi tüneteket észlelsz, pl. viszketést, égő érzést vagy folyásod, kiütésed, fekélyed van a nemi szerveiden, fordulj azonnal orvoshoz. A túl későn kezelt vagy kezeletlen nemi betegségek, pl. krónikus altesti gyulladást, terméketlenséget vagy méhnyakrákot okozhatnak. Ha várandós vagy, körülbelül hathetente ellenőriztesd magad nemi betegségek szempontból, hogy megelőzd a magzat károsodását, a koraszülést vagy a vetélést.

Fontos, hogy legyen betegbiztosításod. Feltétlenül fordulj tanácsadó szervezethez. Ha EU állampolgárként rendelkezelsz betegbiztosítással az országodban, sürgős esetben kórházi és orvosi rendelői ellátást kapsz. Ehhez be kell mutatnod a betegbiztosítási kártyádat.

Oltasd be magad hepatitis A és B ellen. Ha van betegbiztosításod, a betegbiztosító pénztár fizeti az oltás díját.

Egyébként a legtöbb egészségügyi hivatalban névtelenül is kaphatsz tanácsot, kérhetsz nemi betegségek vizsgálatot és oltást. Ha nincs betegbiztosításod, akkor is díjmentesen részesülsz kezelésben.



1 Hé

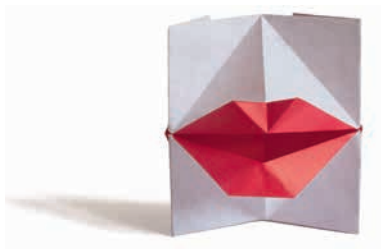
2 Ke

3 Sze

4 Csü

A csók napja Szó 6

Va 7



8 Hé

9 Ke

10 Sze

11 Csü

Pé 12

Szo 13

Va 14

15 Hé

16 Ke

17 Sze

18 Csü

Az elhunyt szerhasználók Va
emléknapja 21



22 Hé

23 Ke

24 Sze

25 Csü

AUGUSZTUS



Kiszakadt az óvszer?
Beléd vagy rád élveztek?
Őrizd meg nyugalmadat!

Próbáld meg a spermát a hüvelyedből/végbeledből lehetőleg minél teljesebben, kinyomással eltávolítani. Semmi esetre se öblíts – a sérülés növeli a fertőzésveszélyt! Ezen kívül a sperma egyre mélyebbre kerül a testedben, ami megnövelia nem kívánatos terhesség kockázata.

A szájba került spermát azonnal köpd ki, majd mielőbb öblíts. Ne moss fogat, mert ezzel az esetleg jelen lévő vírusokat a fogínyedbe dörzsölöd.

Ha szex közben sperma kerül a szemedbe, mielőbb mosd ki vízzel!

Fokozott HIV-kockázat esetén (pl. védekezés nélküli hüvelyi vagy anális közösüléskor kezelés alatt nem álló HIV-pozitív személlyel) hasznos lehet négy héten át a HIV-gyógyszerek szedése (**HIV-PEP**). Legjobb, ha 24 órán belül a partnerrel együtt felkeresed a www.aidshilfe.de/pep-stellen oldalon található rendelőintézetek valamelyikét. Az ügyeletes belgyógyász sürgősségi esetként tisztázza a kockázatot és eldönti, hogy szükséges-e a PEP.

A **terhesség megakadályozható „esemény utáni tablettával”**. A tablettát az „esemény után” lehetőleg 12 órán belül, legkésőbb azonban 72 órán (= 3 nap) belül be kell szedni (néhány készítmény az „esemény után” akár 120 óra = 5 nap után is hatásos még. Az esemény utáni tabletta recept nélkül kapható a patikákban.



29 Hé

31 Ke

31 Sze

JÚLIUS

1 Csü

AUGUSZTUS

Pé 2

Szo 3

Va 4

AUGUSTUS

5 Hé

6 Ke

7 Sze

8 Csü

AUGUSTUS

Pé 9

Szo 10

Va 11



AUGUSTUS

12 Hé

13 Ke

14 Sze

15 Csü

AUGUSTUS

Pé 16

Szo 17

Va 18

AUGUSTUS

19 Hé

20 Ke

21 Sze

22 Csü

AUGUSTUS

Pé 23

Szo 24

Va 25



AUGUSTUS

26 Hé

27 Ke

28 Sze

29 Csü

AUGUSTUS

Pé 30

Szo 31

Va 1

AUGUSZTUS

SZEPTEMBER



Itt az ideje a nemi
betegség szűrésnek!



SZEPTEMBER



Tippek a biztonságosabb
munkához

- Jól nézd meg az ügyfelet és egyértelműen beszélj meg vele, hogy milyen szolgáltatásokat, milyen fizetségért kínálsz. Így elkerülheted a problémákat. Ha gyanúsnak találsz valakit, utasítsd el.
- Lehetőleg **öntudatosan** lépj fel és ne lássák rajtad, hogy félsz.
- Dolgozz **tiszta fejjel** – elvonáskor vagy kábítószer hatása alatt nem vagy képes kontroll alatt tartani a helyzetedet.
- Ne viselj olyan holmit, amivel megfojthatnak (pl. lánc, sál, félig nyitott kiskabát) vagy ami a menekülésben akadályozhat (hosszú, szűk szoknya, magas sarkú cipő).
- Inkább **megvilágított helyen** és emberektől ne túl nagy távolságra dolgozz.
- Jegyezd meg vagy írd fel magadnak az autója rendszámát és márkáját, mielőtt beszállsz. Tájékoztasd barátnőidet vagy kolléganőidet arról, hogy hová utazol.
 - Kétajtós autóban mindig az első ülésre ülj, és ellenőrizd, hogy belülről nyitható-e az autó. Legjobb, ha munka közben az **autó ajtaját nyitva hagyod**.
- Nézz körül a lakásban, hogy merre lehet szükség esetén menekülni, és jegyezd meg a kijáratokat és a lakás ajtajait.
- Ne engedd ki a látókörödből a partnert – mindenekelőtt a kezét. **Kerüld el a kedvezőtlen pozíciókat**, pl. a partner térdei között vagy a partner alatt. Ha rajta fekszel, jobban szem előtt tarthatod az arcát és a kezét.



2 Hé

3 Ke

4 Sze

5 Csü

SZEPTEMBER

Pé 6

Szo 7

Va 8

SZEPTEMBER

9 Hé

10 Ke

11 Sze

12 Csü

SZEPTEMBER



16 Hé

17 Ke

18 Sze

19 Csü

SZEPTEMBER



23 Hé

24 Ke

25 Sze A fogegészség napja

26 Csü

SZEPTEMBER

Pé 27

Szo 28

Va 29



SZEPTEMBER

OKTÓBER



Ha erőszak
fenyeget ...

A legjobban hajlakkal, szúnyogirtó spray-vel vagy citromki-
vonatos szórópalackkal tudsz védekezni. A könnygáz vagy a
fegyverek (pl. kés) rád is veszélyessé válhatnak, ha ellened
fordítják.

Ha kézzel eléred a partnert, boksold, rúgd vagy harapd,
lehetőleg a gyenge pontjain: nyak, orr, szem, áll vagy herék.
Kinyújtott ujjaiddal nyomj a szemébe.

Ha fenyeget valaki és más személyek is vannak a közelben,
kiáltd a lehető leghangosabban, hogy „**Feuer!**”
(**Tűz van!**). Többnyire előbb reagálnak
erre, mintha „segítség”-et kiáltasz.

Amilyen gyorsan csak tudsz, fuss el
a helyszínről. A közúti forgalommal
szemben, világosság felé és arra, ahol
emberek vannak.

Hívd fel telefonon a rendőrséget vagy
kérj meg erre másokat! –
Telefonszám: 110.



30 Hé

SZEPTEMBER

1 Ke

2 Sze

3 Csü A német egység napja

OKTÓBER



7 Hé

8 Ke

9 Sze

10 Csü

OKTÓBER



14 Hé

15 Ke

16 Sze

17 Csü

OKTÓBER

A szádban is egészséges vagy?
Kérj időpontot a fogorvostól!



21 Hé

22 Ke

23 Sze

24 Csü

OKTÓBER

A téli időszámítás kezdete: Va 27
Állítsd vissza az órát egy órával!



NOVEMBER



Mi a teendő
erőszak
megtörténte után?

Hívd fel telefonon a **rendőrséget** (telefonszám: 110) vagy kérj meg erre másokat. Lehetőleg pontosan írd fel mindent: mikor, hol és mi történt (dátum, idő, hely), hány személy vett részt a cselekményben, miről ismerhető(k) fel a tettes(ek)? Az ilyen feljegyzések feljelentés esetén bizonyítéknak számítanak.

Feljelentést tehetsz azonnal vagy később is. Ha aggályaid vannak (pl. mert illegálisan tartózkodsz Németországban), **kérj tanácsot** először a prostituáltak érdekeit védő szervezettől vagy a bevándorlókkal foglalkozó tanácsadó szervezettől (lásd a címeket az utolsó oldalakon).

Lehetőség szerint minél előbb fordulj **orvoshoz vagy menj kórházba**, hogy megvizsgálják a ruházatodon a tettes(ek) nyomaikat, például spermát vagy vért. Ezek bizonyítékként szolgálnak akkor is, ha csak később teszel feljelentést.

Lehetséges, hogy szükséges egy **HIV-PEP** kezelés (lásd az augusztusi oldal információit), amelyet a HIV fertőzés kockázata miatt a lehető leghamarabb meg kell kezdeni: legjobb 2, lehetőleg 24, de legkésőbb 48 órán belül.

Ne maradj egyedül, **keress magadnak segítséget**. Ha senkit nem érsz el, akiben megbízol, fordulj olyan támogató szervezethez, amely hasonló helyzetben levő nőknek segít. Az ottani dolgozók szívvel-lélekkel és megértéssel állnak melléd.



28 Hé

29 Ke

30 Sze

31 Csü Halloween

OKTÓBER

Pé 1

Szo 2

Va 3



NOVEMBER

4 Hé

5 Ke

6 Sze

7 Csü

NOVEMBER

Pé 8

Szo 9

Va 10

NOVEMBER

11 Hé

12 Ke

13 Sze

14 Csü

NOVEMBER

Pé 15

Szo 16

Va 17



NOVEMBER

18 Hé

19 Ke

20 Sze

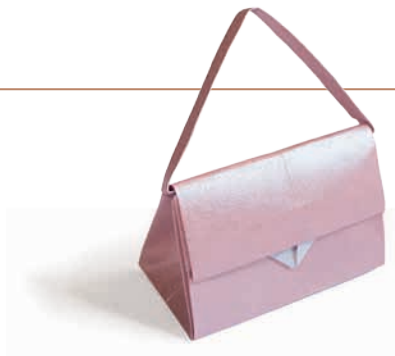
21 Csü

NOVEMBER

Pé 22

Szo 23

Va 24



NOVEMBER

25 Hé

26 Ke

27 Sze

28 Csü

NOVEMBER

Pé 29

Szo 30

Az AIDS világnapja Va 1

NOVEMBER

DECEMBER



DECEMBER



A legfontosabb
tudnivalók a
HIV-ről és
az AIDS-ről

* További
tájékoztatást a femi-
domról (női óvszer) az
[aidshilfe.de/femidome-
schuetzen](http://aidshilfe.de/femidome-
schuetzen) oldal vagy a
tanácsadó szerveze-
tek adnak

** További
tájékoztatást a
PrEP-ről és a "Terápiás
védelem"-ről/ „Schutz durch
Therapie" az aidshilfe.de/
safer-sex vagy az Aids
segélyszolgálatok/
Aidshilfe
adnak

A HIV egy olyan vírus, amely bekerülve a szervezetbe megtámadja és legyengíti az immunrendszert.

Kezelés nélkül a fertőzés idővel szinte mindig AIDS kialakulásához vezet. A legyengült védekezőképesség pl. életveszélyes fertőzések és rákbetegségek kialakulását teszi lehetővé.

Ha a fertőzött személy idejében elkezd a mindennapos, HIV elleni gyógyszerek szedését, **megakadályozható az AIDS kialakulása** és majdnem **normális életkilátásra** lehet számítani. Ezen kívül a HIV szexuális úton nem terjed.

A HIV elsősorban hüvelyi és anális közösüléssel terjed, ha a HIV-vel fertőzött személy nem szed rá gyógyszert (akkor is fertőzhet, ha nem kerül sperma a szervezetbe). Magas a fertőzésveszély kábítószer fogyasztásakor, ha másokkal közös injekciós tűt használnak. Az anya a magzatát is megfertőzheti HIV-vel a terhesség alatt és szoptatáskor, ha nem szed HIV-ellenes gyógyszert.

Szex közben az óvszer, a **femidom***, a **PrEP** és a **„Terápiás védelem”^{***}** teszi lehetővé a HIV elleni védekezést. Kábítószer használata esetén a **Safer Use** biztosít védelmet (mindenki csak a saját fecskendőkészletét és a saját felszerelését használja, pl. kanál, szűrő, víz vagy szippantócső).

HIV fertőzést csak **HIV-teszt** elvégzésével lehet megállapítani. Előtte érdemes tanácsot kérni, pl. AIDS segélyszolgálatoktól (lásd az utolsó oldalakat) vagy az egészségügyi hivaltaltól. Az egészségügyi hivatalok és AIDS segélyszolgálatok névtelen vizsgálatot biztosítanak díjtalanul vagy kb. 15–30 euró ellenében.



2 Hé

3 Ke

4 Sze

5 Csü

DECEMBER

Mikulás - Gyerünk csizmát pucolni! Pé

6

Szo

7

Va

8



DECEMBER

9 Hé

10 Ke *Az emberi jogok világnapja*

11 Sze

12 Csü

DECEMBER

Pé 13

Szo 14

Va 15

DECEMBER

16 Hé

17 Ke A szexmunkások ellen elkövetett
erőszak visszaszorításának
nemzetközi napja

18 Sze

19 Csü

DECEMBER

A csillagászati tél első napja Szo 21

23 Hé

24 Ke Szenteste

25 Sze Karácsony első napja

26 Csü Karácsony második napja

DECEMBER

Pé 27

Szo 28

Va 29



DECEMBER

30 Hé

31 Ke Szilveszter

DECEMBER

1 Sze Újév

2 Csü

JANUÁR 2025

Pé 3

Szo 4

Va 5



A DEUTSCHE AIDSHILFE (NÉMET AIDS-SEGÉLYS- ZOLGÁLAT) PROSPEKTUSAI



HIV/AIDS, hepatitisz és nemi betegségek

Fertőzésről, védekezésről, diagnosztikáról, kezelésről szóló alapinformációk (német, angol, ukrán, orosz)

Munkában, egészségesen

(német, angol, román, bolgár, orosz, spanyol → aidshilfe.de/medien)

Egészséged, jogaid

Információk, tippek és címek (kétnyelvű: német/angol, német/francia, német/orosz, német/arab; bevándorlóknak)

Safer Use – A kábítószerfogyasztás kockázatainak minimalizálása (német, orosz)

A prospektusokat díjmentesen átveheted a közeledben található Aids segélyszolgálatoktól (címek itt: aidshilfe.de → Service → Adressen) vagy megrendelheted itt: aidshilfe.de → Service → Material

A Bundesverband Sexuelle Dienstleistungen e.V. prospektusai:
„Gute Geschäfte. Rechtliches ABC der Prostitution”
 („Jó üzletek. A prostitúció jogi ABC-je”) különböző
nyelveken kaphatók erről a címről: info@bsd-ev.info



HIV/AIDS ÉS MÁS, NEMI BETEGSÉGEKKEL KAPCSOLATOS TANÁCSADÁS



Helyi aids-segélyszolgálatok:

címek a Deutsche Aidshilfe e.V-től szerezhetőek, 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

AIDS-segélyszolgálatok telefonos tanácsadása:

tel. 0180-33-19411 (9 cent/perc az összes német hálózatról),
hé-pé 9-21 óra, szo-va 12-14 óra

AIDS-segélyszervezetek online tanácsadása:

www.aidshilfe-beratung.de

Szakmai tanácsadó szervezetek szexmunkásoknak:

a címek itt találhatóak: www.bufas.net

Helyi egészségügyi hivatalok:

kompass.hiv → Kategorien: Gesundheitsamt

Egészségügyi-felvilágosító Szövetségi Hivatal (BZgA):

telefonos tanácsadás a 0221 / 892031 telefonszámon,
hé-csü: 10-22 óra, pé-szo: 10-18 óra, online tanácsadás:
www.liebesleben.de/beratung

Nőegészségügyi központok

(címek: www.frauengesundheitszentren.de) és

ProFamilia/családi/tanácsadó szervezetek

(címek: www.profamilia.de) terhstanácsadás, tanácsadás
fogamzásgátlásról és nemi betegségek elleni védekezésről.



TANÁCSADÓ SZERVEZETEK SZEXUÁLIS MUNKÁSNŐKNEK

(postai irányítószám szerint rendezve) 2023. október állapot



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

cafehydra@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
Információ
szexmunkásoknak
Nordrhein-
Westfalenben

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
Információ
szexmunkásoknak
Baden-Württem-
bergen

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

Ügynökség

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

Egyesületek

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-TÁMOGATÁS ÉS KÖZÖSSÉGI MÉDIA





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

TE DÖNTÖD EL,
HOGY HOL VANNAK
SZÁMODRA A HATÁROK



A prostitúció pénzért nyújtott szexuális szolgáltatás. Az ügyfelek rendkívül különböző szükségletűek és igényűek. Gyakran nemcsak azt kérik, hogy „tedd szét a lábad”, hanem pl. masszázst vagy szerepjátékot, odafigyelést, beszélgetést és sok fantáziát is igényelnek.

Fontos: Te döntöd el, mire vagy hajlandó és mire nem! Ez érvényes a szexmunka időközben szokványossá vált „standard kínálataira” is.

- „Vorspiel Französisch”: a pénisz nyalása/szívása („furulyázás”) vagy a vagina nyalása/szívása
- „Französisch total”: szopás élvezésig
- „Handentspannung”: Kézimunka: a pénisz masszírozása élvezésig
- „Spanisch”: a pénisz dörzsölése a mellek között élvezésig
- „Vaginalverkehr”: Hüvelyi közösülés
- „Griechisch”: (anális közösülés)
- „Natursekt”: Pisiszex (pisilés szájba/testre)

Minden esetben tudatosan szabd meg a határokat. Semmiképp ne hagyd magad olyasmire rábeszélni, ami árthat neked, pl. óvszer/femidom nélküli hüvelyi vagy anális szexre. Tedd világossá az ügyfélnek, hogy óvszer nélkül semmire sem vagy kapható.

Egyébként: Az óvszer szopásnál is alapvető követelmény a szexmunkához. Gumi nélkül ugyanis könnyen kaphatsz nemi betegséget.



profi **S**

– BIZTONSÁGOS ÉS SIKERES MUNKA



A szexmunka sokrétű munka, amely készségeket, képzettséget, know-how-t és még sok minden mást igényel. A szexmunkára nincs klasszikus képzés. Ezért minden szexmunkásnak érdeemes a „Learning by Doing”, azaz munka közbeni tanulással tapasztalatokat szereznie és kollégáival ötleteket cserélnie. Így lépésről-lépésre egyre professzionálisabbá válhatsz, és létrehozhatod saját előírásaidat, határaidat, azaz: saját profilt fejleszthetsz ki.

A **profiS** segít neked.

A **profiS** a szexmunkások továbbképző programja. Speciálisan képzett trénerek workshop keretében kínálják a szexmunka szempontjából releváns jogi kérdésekhez kapcsolódó tudást az érdeklődők számára:

- Látogatás a hatóságoknál, razziák, ellenőrzések: Ki, mit, mikor csinál?
- a „prostituáltak védelméről szólós törvény” (ProstSchG)
- Transzferjuttatások
- Egészségellátás és betegbiztosítás
- Különleges szabályok migránsok számára
- Kérdések a munkáról

Te döntöd el, hogy mely témákat szeretnétek megbeszélni. A workshop ingyenes, és kérésre tanúsítással zárul.

profiS workshop bárhol végezhető Németországban. További információk és foglalások az info@move-ev.org címen.

A **profiS**-t a Deutsche Aidshilfe támogatja.





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

DAH-Bestellnummer: 023329

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

