



**ANSCHAFFEN
UND GESUND
BLEIBEN**

2011, durchgesehener Nachdruck der 1. Auflage (2010) | Bestellnummer: 023013

REDAKTION: Marianne Rademacher, Christine Höpfner; unter Verwendung von Auszügen aus dem Kalender „Anschaffen und gesund bleiben“ (Text: Stephanie Klee) und der Broschüre „Sexuelle Gewalt – Schutz und Hilfe“ (nach einem Falblatt des Arbeitskreises „Sexualisierte Gewalt“)

BEARBEITUNG: Christine Höpfner

SATZ UND GESTALTUNG: diepixelhasen, Bengt Quade

TITELFOTO: Barbara Dietl, www.dietlb.de

FOTOS UND ILLUSTRATIONEN: www.fotolia.de, Bengt Quade

DRUCK: Druckerei Conrad, Oranienburger Str. 172, 13437 Berlin

SPENDEN: Konto Nr. 220 220 220, Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00 | online: www.aidshilfe.de

Sie können die DAH auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden. Nähere Informationen unter www.aidshilfe.de oder bei der DAH. Die DAH ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Fördermitgliedschaftsbeiträge sind daher steuerabzugsfähig.

IMPRESSUM

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Wilhelmstr. 138
10963 Berlin
Tel.: 030 / 69 00 87-0
Fax: 030 / 69 00 78-42
aidshilfe.de
dah@aidshilfe.de

INHALT

- 5 Vorwort**
- 6 Was muss ich für mich klären?**
- 8 Welche Arbeitsutensilien brauche ich?**
- 13 Allgemeine Gesundheitstipps**
- 16 Safer Sex - Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen (STIs)**
- 20 STIs möglichst früh erkennen und behandeln lassen**
- 24 Gewalt - Schutz und Hilfe**
- 29 Information, Beratung, Unterstützung**



VORWORT

Jede Sexarbeiterin hat ihre ganz persönlichen Gründe, weshalb sie diesen Job macht. Doch wie bei jeder anderen Arbeit geht es dabei in erster Linie ums Geldverdienen für den Lebensunterhalt. Eine Ausbildung gibt es für die Sexarbeit zwar nicht, aber wie in anderen Berufen gilt auch hier: Profi wirst du nur durch Lernen und Ausprobieren. Besonders gute Schulen sind die Küchen und Aufenthaltsräume in den Bordellen und die gemeinsamen Stellplätze auf dem Straßenstrich: Dort kannst du dich mit den anderen Frauen austauschen und durch Zuhören und Fragen dazulernen. Kolleginnen, die bereits erfahren sind, können dir am besten erklären und zeigen, worauf es bei professioneller Sexarbeit ankommt.

Wichtig ist, dass du im Joballtag klarkommst und gesund bleibst. Diese Broschüre will dir dabei helfen. Sie sagt dir, was du bedenken und für dich klären solltest, welche Arbeitsutensilien du brauchst, was du allgemein für deine Gesundheit tun kannst und wie du dich vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen* schützt. Außerdem gibt sie dir Tipps, wie du dich gegen Gewalt wappnen und bei Angriffen wehren kannst und was du tun solltest, wenn man dir etwas angetan hat. Wo du Beratung, Unterstützung und Informationen bekommst, erfährst du am Ende der Broschüre.

* Sexuell übertragbare Infektionen werden häufig auch „STIs“ genannt, was für den englischen Begriff „Sexually Transmitted Infections“ steht. Dieses praktische Kurzwort verwenden wir auch in dieser Broschüre.

WAS MUSS ICH FÜR MICH KLÄREN?

Tagtäglich nehmen unzählige Kunden sexuelle Dienstleistungen in Anspruch. Doch in der Gesellschaft ist die Sexarbeit immer noch nicht als „normaler“ Beruf anerkannt. Viele Frauen verschweigen daher ihren Job und führen ein Doppelleben, was auf Dauer anstrengend ist und psychisch sehr belasten kann. Aber auch Ehrlichkeit kann ihren Preis haben und zu Problemen in Familie, Partnerschaft und Freundeskreis führen. Du solltest dir deshalb gut überlegen, wen du ins Vertrauen ziehen willst und welcher Zeitpunkt dafür günstig ist. Der Austausch mit Kolleginnen kann hier hilfreich sein.

Beim Anschaffen bedeutet Sex etwas ganz anderes als in der Partnerschaft: Sex ist hier eine Dienstleistung gegen Geld, bei der die Bedürfnisse der Kunden zu befriedigen sind. Was von dir gewünscht wird, kann sehr verschieden sein. Einfach nur die „Beine breit machen“ reicht daher oft nicht aus: Je nach Arbeitsplatz sind z. B. Massage oder Rollenspiel, kommunikative Fähigkeiten oder viel Fantasie gefragt.

Unterschiede gibt es ebenso bei der Zahl der Kunden und der Zeit, die man mit ihnen verbringt. Wichtig ist, dass du selbst entscheidest, wozu du bereit bist und wozu nicht. Viele Sexarbeiterinnen lehnen z. B. Zungenküsse im Job ab, weil das für sie etwas sehr Intimes ist und nur in die Privatbeziehung gehört. Andere trinken während der Arbeit grundsätzlich keinen Alkohol. Genauso gut kannst du beschließen, nur bestimmte Sexpraktiken anzubieten – das gilt ebenso für die Standardangebote der Sexarbeit:



VORSPIEL FRANZÖSISCH: Lecken/Saugen des Penis („Blasen“) oder der Vagina

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 immer wieder aufs Neue bewusst, wo deine Grenzen liegen, weil sie sich im Lauf der Zeit und durch deine Erfahrungen verändern können. Auf keinen Fall solltest du dich zu etwas überreden lassen, was dir schaden könnte, z. B. Vaginal- oder Analsex ohne Kondom: Mach dem Kunden dann klar, dass du „ohne“ nicht zu haben bist.

WELCHE ARBEITS- UTENSILIEN BRAUCHE ICH?

Fürs professionelle Anschaffen musst du dich entsprechend ausrüsten. Hier ein Überblick über die wichtigsten Utensilien:

KONDOME verhüten nicht nur eine Schwangerschaft, sondern schützen auch vor HIV und anderen sexuell übertragbaren Infektionen.* Verwende nur Markenkondome mit dem Aufdruck DIN EN ISO 4074:2002 auf der Verpackung und achte auf das Verfallsdatum. Bewahre Kondome so auf, dass sie vor Hitze, Sonneneinstrahlung, spitzen Gegenständen und Druck geschützt sind.

* Die gleiche Sicherheit bietet das Femidom®. Dieses „Kondom für die Frau“ besteht aus einem Polyurethan-Schlauch mit einem Ring am oberen und unteren Ende. Der kleinere Ring wird in die Vagina eingeführt und vor dem Muttermund platziert, der größere bleibt außen liegen. Für die Sexarbeit eignet sich das Femidom® aber kaum: Man muss den Außenring festhalten, damit es nicht vollends in die Vagina gedrückt wird. Deine Hände kannst du dann nicht für etwas anderes einsetzen, etwa fürs Streicheln oder Abstützen des Kunden. Außerdem ist das Femidom® teurer als das Kondom und nicht überall erhältlich.



**ÜBERLASS DAS „KONDOM-ANZIEHEN“
NICHT DEM KUNDEN, SONDERN MACH
DAS SELBST:**

1 Öffne die Verpackung mit den Fingern (nicht mit der Schere oder den Zähnen!), damit das Kondom nicht beschädigt wird. Achtung bei brüchigen Fingernägeln!

2 Drück das Kondom an der Spitze mit zwei Fingern zusammen (damit Platz für das Sperma bleibt), setz es mit dem Gummiring nach außen auf die Eichel und rolle es ganz über den steifen Penis ab.

3 Gib fettfreies Gleitgel aufs Kondom – nicht ins Kondom, sonst kann es abrutschen oder reißen! – und in die Vagina/ins Poloch, damit das Gummi besser gleitet und nicht reißt.

4 Prüfe immer wieder mal mit der Hand, ob das Kondom noch richtig sitzt.

5 Wenn der Kunde abgespritzt hat, den Penis sofort zusammen mit dem Kondom herausziehen: Der Penis muss noch steif sein, damit das Kondom nicht abrutscht.

6

Wenn der Kunde nach Analsex Vaginalsex will, musst du ein neues Kondom nehmen, sonst kannst du dir leicht eine Scheidenentzündung holen.

Benutze jedes Kondom nur einmal.

7

KONDOME IMMER SCHON VOR DEM ERSTEN EINDRINGEN ÜBERROLLEN: SO SCHÜTZEN SIE AM BESTEN VOR SEXUELL ÜBERTRAGBAREN INFEKTIONEN.

GLEITGEL nimmst du, damit es besser flutscht, z. B. bei der Handentspannung, vor allem aber beim Vaginal- und Analsex: Gleitgel macht das Kondom, die Vagina und das Poloch feucht und verhindert so, dass das Gummi reißt. Verwende immer nur fettfreies Gleitgel (auf Wasser- oder Silikonbasis). Fetthaltige Mittel wie Vaseline, Creme oder Babyöl greifen Kondome an und lassen sie leicht reißen.

DENTAL DAMS sind Latextücher, die man über die äußeren weiblichen Geschlechtsteile oder das Poloch legt, damit beim Lecken keine Krankheitserreger in den Mund gelangen. Diesen Schutz bietet aber auch Frischhaltefolie.



GUMMIHANDSCHUHE und Fingerlinge schützen die Hände oder Finger vor Kontakt mit Blut, Sperma, Vaginalsekret oder Kot. Man trägt sie z. B. beim Eindringen in den After oder in die Vagina, also bei „Fingerspielen“ oder beim „Fisting“. Wird vom After auf die Vagina gewechselt: vorher neue Fingerlinge/Gummihandschuhe anlegen, um Scheidenentzündungen zu vermeiden.

SCHWÄMMCHEN saugen wie Tampons das Menstruationsblut auf, sitzen aber tiefer, direkt vor dem Muttermund. So kannst du Vaginalsex haben, ohne dass der Kunde die Periode bemerkt (besser ist es aber, wenn du in dieser Zeit keinen Vaginalsex anbietest, siehe hierzu S. 14). Das Schwämmchen kann maximal acht Stunden in der Vagina verbleiben, muss bei stärkerer Periode aber öfter gewechselt werden. Man darf es nur einmal benutzen – also nicht auswaschen und noch einmal verwenden!

DILDOS UND ANDERE SEXTOYS gibt's in allen möglichen Ausführungen. Für den Analverkehr benutzte Kunstpenisse sollten eine breite Basis haben, damit sie im Darm nicht „verschwinden“ können. Vorsicht bei Produkten aus Holz oder Plastik: Rauhe Schweißnähte, Bruchstellen oder Absplitterungen können Verletzungen verursachen! Besser geeignet sind Dildos aus Silikon. Für sämtliche Sextoys gilt: Vor jeder Weitergabe gründlich mit Wasser und Seife reinigen oder ein Kondom drüberziehen, um Infektionen zu vermeiden.

Alle Utensilien für die Sexarbeit bekommst du bei Händlerinnen und Händlern, die ihre Ware in Bordellen und auf dem Straßenstrich anbieten. Kondome, Gleitgel und Dental Dams gibt's außerdem in Apotheken, Drogerien, Sexshops, bei Sexartikel-Vertrieben oder beim Vertrieb der Deutschen AIDS-Hilfe. Wenn du knapp bei Kasse bist, kannst du die Streetworker/innen oder Sozialarbeiter/innen fragen, wo Kondome und Gleitgel kostenlos oder gegen ein geringes Entgelt erhältlich sind.

ALLGEMEINE GESUNDHEITS- TIPPS

IN DER SEXARBEIT IST DEIN KÖRPER DEIN KAPITAL.

Mit abwechslungsreicher Ernährung, durch Bewegung und Sport (am besten an der frischen Luft) und ausreichend Schlaf kannst du dafür sorgen, dass du gesund und fit bleibst. Gönn dir auch Pausen zum Ausspannen – feste Arbeitszeiten und regelmäßige freie Tage können dabei helfen. Hier noch ein paar weitere Tipps für den Joballtag:

KÖRPERHYGIENE. Morgendliches Duschen reicht völlig aus. Übertriebene Reinlichkeit – wie etwa Duschen nach jedem Kunden mit Duschgel oder Seife – kann dagegen den Säureschutzmantel der Haut schädigen: Sie trocknet aus, wird empfindlicher und dadurch empfänglicher für Krankheitserreger. Zum Waschen im Intimbereich nimmst du am besten nur kaltes oder lauwarmes Wasser. Vaginalspülungen und desinfizierende Intimlotionen oder -sprays stören das Gleichgewicht der natürlichen Scheidenflora und machen sie anfälliger für Infektionen. Dieses Gleichgewicht kannst du unterstützen, indem du Milchsäurezäpfchen (gibt's rezeptfrei in der Apotheke) oder auch Joghurt mit Milchsäurebakterien in die Vagina einführst.

VORSICHT WÄHREND DER MENSTRUATION! Deine Vagina ist in dieser Zeit besonders empfindlich. Krankheitserreger wie z. B. Viren, Bakterien oder Pilze können beim Sex dann noch leichter als sonst in deinen Körper eindringen. Am besten ist es, in dieser Zeit gar nicht zu arbeiten oder sich auf Praktiken wie Handentspannung oder Oralsex zu beschränken. Wenn du trotzdem Vaginalsex anbieten möchtest, kannst du ein Schwämmchen (siehe S. 12) in die Vagina einführen – so merkt der Kunde nicht, dass du deine Periode hast.



MÖGLICHST WENIG DROGEN! Alkohol und andere Drogen können der Gesundheit allgemein schaden, aber auch das Denk- und Kontrollvermögen beeinträchtigen. Unter Drogeneinfluss kannst du Gefahren weniger gut einschätzen und dir in Notsituationen kaum selbst helfen. An einigen Arbeitsplätzen wie z. B. in Bars gehört der Alkoholkonsum allerdings mit zum Job. Aber selbst dort ist es möglich, exzessives Trinken zu vermeiden. Auch Nikotin und Koffein können – vor allem in großer Menge – gesundheitsschädlich sein. Versuche deshalb, möglichst wenig zu rauchen und Kaffee nicht „kannenweise“ zu trinken.





SAFER SEX - SCHUTZ VOR SEXUELL ÜBER- TRAGBAREN INFEKTIONEN

Professionell anschaffen heißt vor allem auch, sich dabei zu schützen. Denn beim ungeschützten Sex kannst du dir alles Mögliche holen, neben HIV und Hepatitis noch weitere sexuell übertragbare Infektionen (STIs), die ebenfalls ernste Folgen haben können. STIs wie z. B. Syphilis, Tripper oder Herpes erhöhen außerdem das Risiko, dass HIV übertragen wird: Sie verursachen Entzündungen, Geschwüre oder Schleimhautverletzungen, die HIV als Eintritts- oder Austrittspforte nutzt. Mit **SAFER SEX** – vor allem dem Gebrauch von Kondomen – kann man sich recht gut vor ihnen schützen, aber nicht zu hundert Prozent, weil sie zum Teil sehr leicht übertragbar sind, z. B. auch beim Küssen oder über die Finger. Genauso wichtig ist es daher, sich regelmäßig untersuchen zu lassen, damit sie möglichst früh erkannt und ärztlich behandelt werden.

In der Sexarbeit heißt Safer Sex vor allem: Vaginal-, Anal- und 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. Hier Informationen zu den wichtigsten Sexpraktiken im Einzelnen:

Beim **VAGINAL- UND ANALVERKEHR** kann HIV aus Sperma oder Vaginalsekret, aber auch aus dem Flüssigkeitsfilm auf den Schleimhäuten von Vagina, Penis und Anus (Enddarm) in den Körper gelangen. Riskant ist der ungeschützte Vaginal- und Analverkehr daher für beide Beteiligte, und zwar auch dann, wenn nicht im Körper der Partnerin abgespritzt wird. Das Ansteckungsrisiko ist erhöht, wenn die Schleimhaut z. B. aufgrund anderer STIs wie Syphilis, Tripper oder Herpes entzündet oder verletzt ist: In die Schleimhaut wandern dann zusätzliche Immunzellen ein, die HIV direkt aufnehmen oder abgeben können. Außerdem ist entzündete oder verletzte Schleimhaut durchlässiger für Viren (aber auch andere Krankheitserreger). Beim ungeschützten Vaginalverkehr während der Menstruation kann das Infektionsrisiko für den Mann erhöht sein. Kondome schützen in jedem Fall vor HIV und senken das Risiko einer Ansteckung mit Hepatitis und anderen STIs.

Beim **LECKEN ODER LUTSCHEN DES PENIS („BLASEN“)** kann man sich mit Hepatitis und anderen STIs infizieren. Eine HIV-Infektion ist dagegen unwahrscheinlich, solange nicht im Mund abgespritzt wird. In der Sexarbeit gehören Kondome beim Blasen zum Standard.

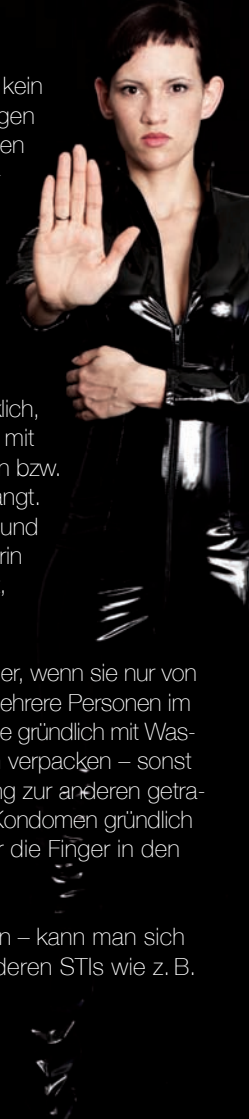
Das **LECKEN DER ÄUßEREN GESCHLECHTSTEILE DER FRAU** ist ohne HIV-Risiko, solange kein (Menstruations-)Blut in den Mund gelangt. Aber man kann sich leicht mit anderen STIs anstecken. Profis verwenden daher generell ein „Dental Dam“ (siehe S. 11), wenn sie Kundinnen lecken oder von Kunden/Kundinnen geleckert werden.

Bei **S/M-PRAKTIKEN** (Sadomaso) sollte man kein Blut, kein Sperma und keine Körperausscheidungen (Kot und Urin) auf Schleimhäute oder offene Stellen gelangen lassen, um eine Ansteckung mit STIs – einschließlich HIV – zu vermeiden. Gegenstände, die blutende Verletzungen hervorrufen können (z. B. Peitschen oder Fesseln), immer nur bei *einer* Person verwenden oder gründlich mit Wasser und Seife waschen, bevor man sie bei anderen einsetzt.

SPIELE MIT URIN UND KOT sind unbedenklich, was HIV angeht. Man kann sich dabei aber leicht mit Hepatitis und Darmparasiten anstecken, wenn Urin bzw. Kot auf offene Hautstellen oder Schleimhäute gelangt. Nach Kotspielen Hände erst dann wieder zum Mund führen, wenn sie gründlich gewaschen wurden; Urin nicht schlucken. Wer Urin- und Kotspiele anbietet, sollte gegen Hepatitis A und B geimpft sein.

DILDOS UND ANDERE SEXTOYS sind sicher, wenn sie nur von oder bei *einer* Person verwendet werden. Falls mehrere Personen im Spiel sind: Dildos und Sextoys vor jeder Weitergabe gründlich mit Wasser und Seife reinigen oder in ein neues Kondom verpacken – sonst werden Krankheitserreger von einer Körperöffnung zur anderen getragen. Hände nach Kontakt mit gebrauchten Toys/Kondomen gründlich waschen: Krankheitserreger könnten sonst über die Finger in den Mund gelangen.

Beim **KÜSSEN** – auch intensiven Zungenküssen – kann man sich nicht mit HIV anstecken, sehr wohl aber mit anderen STIs wie z. B. Herpes, Tripper oder Hepatitis B.



WAS TUN BEI EINEM „BETRIEBSUNFALL“?

Es kann immer mal passieren, dass das Kondom reißt oder einfach vergessen wird. Dann heißt es, Ruhe bewahren und das Richtige tun: Geh erst mal auf die Toilette und versuch durch Drücken, möglichst viel Sperma aus der Vagina/dem Darm rauszukriegen. Mach auf keinen Fall eine Vaginal- oder Darmspülung: Dabei kann es zu Verletzungen kommen, die das Risiko einer Ansteckung mit HIV oder anderen Krankheitserregern erhöhen. Außerdem wird bei einer Scheidenspülung das Sperma weiter nach oben gedrückt, wodurch die Gefahr einer ungewollten Schwangerschaft steigt. Gelangt beim Sex Sperma in die Augen, diese möglichst schnell mit Wasser ausspülen. In den Mund gelangtes Sperma schnell ausspucken und den Mund ohne Druck ausspülen – nicht die Zähne putzen, denn damit würde man eventuell vorhandene Viren ins Zahnfleisch reiben.

Wenn man ein erhöhtes Infektionsrisiko hatte (z. B. Vaginal- oder Analverkehr mit einem HIV-Positiven, der noch keine HIV-Therapie macht), ist vielleicht auch eine vierwöchige Behandlung mit HIV-Medikamenten sinnvoll. Das aber muss unbedingt mit erfahrenen Ärzt(inn)en geklärt werden. Diese „HIV-PEP“ sollte man recht schnell nach dem Risikokontakt beginnen: am besten innerhalb von zwei Stunden, möglichst innerhalb von 24 Stunden. Informiere dich schon vorab, wo man eine HIV-PEP bekommen kann, z. B. bei der Aidshilfe in deiner Nähe (Adressen siehe S. 31).

Eine Schwangerschaft lässt sich mit der „Pille danach“ verhindern. Man sollte sie möglichst früh – innerhalb von 12 Stunden –, spätestens nach 72 Stunden (= 3 Tage) einnehmen. Grundsätzlich gilt: Eine Schwangerschaft lässt sich sicher verhüten, wenn man zusätzlich zum Kondom ein weiteres Verhütungsmittel (z. B. das Diaphragma oder die „Pille“) nimmt.

STIs MÖGLICHST FRÜH ERKENNEN UND BEHANDELN LASSEN

Neben HIV gibt es noch etliche andere STIs, mit denen nicht zu spaßen ist. Du solltest dich daher regelmäßig (z. B. vierteljährlich) ärztlich untersuchen lassen. Achte auch selbst auf körperliche Veränderungen wie z. B. ungewöhnlichen Ausfluss aus der Vagina, Jucken oder Brennen im Genitalbereich, blutige oder schleimige Beimengungen im Kot, Verfärbungen von Urin/Kot, anhaltendes Druckgefühl im Bauch, Bauchschmerzen oder Appetitlosigkeit, Abgeschlagenheit oder Müdigkeit über längere Zeit, Fieber unklarer Ursache, Hautausschläge und -rötungen, Geschwüre, Warzen.

Wenn du solche Symptome bei dir feststellst, dann geh möglichst schnell zum Arzt: Zu spät oder gar nicht behandelte STIs können z. B. chronische Unterleibsentzündungen, Unfruchtbarkeit oder Gebärmutterhalskrebs zur Folge haben. Für die Diagnose wird ein Abstrich gemacht und/oder eine Urin- oder Blutuntersuchung durchgeführt. Fast alle STIs lassen sich gut behandeln, wenn sie früh genug entdeckt werden.

In den meisten **GESUNDHEITSÄMTERN** kannst du dich anonym (du musst deinen Namen nicht angeben) beraten und auf STIs untersuchen lassen. Falls du nicht krankenversichert bist, wirst du dort auch kostenlos behandelt. Bei Praxisärztinnen und -ärzten musst du eine Krankenversicherung haben oder die ärztlichen Leistungen selbst bezahlen, und deine Daten werden in die Patientenkartei eingetragen.

- Bei der Sexarbeit ist das Risiko, sich mit Hepatitis anzustecken, besonders hoch. Du solltest dich deshalb gegen Hepatitis A und B impfen lassen (gegen Hepatitis C gibt es leider noch keine Impfung). Der Impfschutz hält in der Regel zehn Jahre. Im Gesundheitsamt oder bei deinem Arzt kannst du dich hierzu beraten lassen. Falls du krankenversichert bist, übernimmt die Krankenkasse die Impfkosten, andernfalls musst du sie selbst tragen. Die STI-Beratungsstellen der Gesundheitsämter bieten die Impfungen meist preisgünstiger an als die Arztpraxen.



- Geh einmal pro Jahr zur Krebsvorsorge. Bei dieser Untersuchung wird mit einem Wattestäbchen eine Zellprobe von Muttermund und Gebärmutterhalskanal genommen und außerdem die Brust abgetastet.
- Im Falle einer Schwangerschaft solltest du dich regelmäßig – etwa alle sechs Wochen – auf STIs untersuchen lassen: Die meisten können in der Schwangerschaft und bei der Geburt von der infizierten Mutter auf das Kind übertragen werden und seine Gesundheit schädigen. Außerdem können sie Früh- oder Fehlgeburten verursachen. Diese Risiken kann man durch medizinische Maßnahmen deutlich verringern.

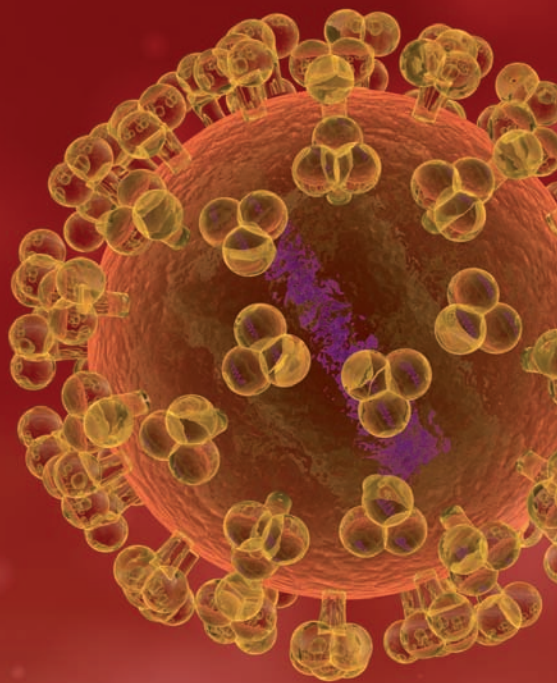
DAS WICHTIGSTE ZU HIV UND AIDS

HIV ist ein Virus, das neben vielen Organen auch die körpereigene Abwehr (Immunsystem) angreift und Aids auslösen kann. Bei Aids ist das Immunsystem so sehr geschwächt, dass es kaum noch Krankheiten abwehren kann; die Folge sind schwere Infektionen, Allergien und Krebs.

HIV wird am häufigsten beim Vaginal- und Analverkehr ohne Kondom übertragen. Beim Drogengebrauch besteht ein sehr hohes Infektionsrisiko, wenn Spritzbesteck gemeinsam benutzt wird. Infizierte Mütter können ihr Kind in der Schwangerschaft, bei der Geburt und beim Stillen anstecken.

Gegen HIV gibt es bisher keine Impfung, und das Virus lässt sich auch nicht aus dem Körper entfernen. Aber mit Medikamenten kann man es meist viele Jahre gut in Schach halten. Das heißt jedoch, dass man chronisch krank ist und wahrscheinlich lebenslang Tabletten einnehmen muss.

Ob man sich mit HIV angesteckt hat, lässt sich durch einen HIV-Test feststellen. Vor dem Test sollte man sich beraten lassen, z. B. bei einer Aids-Hilfe (siehe Adressen S. 31) oder beim Gesundheitsamt. Die Gesundheitsämter bieten den Test meist kostenlos oder gegen eine geringe Gebühr an (10–15 Euro) und führen ihn anonym durch. In Arztpraxen und Klinikambulanzen wird der Test dagegen namentlich durchgeführt und mit dem Ergebnis in die Patientenakte eingetragen – was mit sozialen und rechtlichen Nachteilen verbunden sein kann (z. B., wenn man eine private Versicherung abschließen will).



GEWALT - SCHUTZ UND HILFE

Eine wichtige Regel der Sexarbeit lautet: Vorher mit dem Kunden aushandeln, was gemacht werden soll und was nicht. Wenn du zu etwas Nein sagst, heißt das auch Nein. **SEXARBEITERINNEN SIND KEIN FREIWILD.** Wie alle Menschen hast du das Recht auf körperliche Unversehrtheit. Wenn du mit Gewalt oder durch Drohung zu Sex gezwungen wirst, ist das laut Strafgesetzbuch sexuelle Nötigung (§ 177). Alle Formen körperlicher und seelischer Gewalt sind Verstöße gegen geltendes Recht, die der Staat verfolgt und bestraft, wenn sie angezeigt werden.

Relativ sicher vor Gewalt bist du in bordellartigen Betrieben, weil du dort nicht allein bist. Außerdem verfügen sie oft über Sicherheitsvorkehrungen wie z. B. Türsteher, Alarmklingel und Videokameras. Wo auch immer du anschaufst: Wichtig ist, dass du weißt, wie du dich vor (sexueller) Gewalt schützen kannst und was du tun sollst, wenn du Gewalt erfahren hast. Hier einige Tipps:

AUFTRETEN

- Tritt möglichst selbstbewusst auf, dann bist du weniger angreifbar.
- Wenn du Angst hast, lass es dir nicht anmerken. Versuche, so schnell wie möglich aus der Situation rauszukommen.
- Du solltest einen möglichst klaren Kopf haben. Auf Entzug oder unter Drogen bist du kaum in der Lage, die Kontrolle über die Situation zu behalten.

1

OUTFIT

- Trag keine Sachen, mit denen man dich würgen könnte (z. B. Ketten, Schals) oder die dich beim Flüchten behindern (lange enge Röcke, hochhackige Schuhe).
- Trag deine Jacke entweder ganz offen oder ganz geschlossen. Man könnte sie dir sonst über die Schultern ziehen, so dass du deine Arme nicht mehr bewegen kannst.

2

AUF DER STRASSE

- Halte dich nur an gut beleuchteten Stellen auf, damit du alles sehen kannst. Bleib möglichst in der Nähe von Leuten, die du kennst und denen du vertrauen kannst. Geh zu ihnen, wenn du dich unsicher fühlst.
- Schau dir die Leute, die dich mitnehmen wollen, vorher genau an. Sprich mit ihnen ab, wohin es gehen soll und was dort gemacht wird. Wenn dir jemand nicht geheuer ist, dann lehne ab.
- Bevor du in ein Auto einsteigst, merke oder notiere dir die Nummer und Marke. Informiere deine Freundinnen oder Kolleginnen, wohin ihr fahrt.

3

IM AUTO, IN GESCHLOSSENEN RÄUMEN

- Merk dir, wie du zu Ausgängen und Wohnungstüren gelangst. Schau dich um, welche Fluchtwege sich sonst noch anbieten.
- Bei zweitürigen Autos bleibe besser auf dem Vordersitz. Prüfe, ob man das Auto von innen öffnen kann. Am besten lässt du die Autotür angelehnt, während du arbeitest.
- Lass deine Sachen lieber an, damit du nichts verlierst, wenn du mal schnell flüchten musst. Achte darauf, dass du deine Tasche immer griffbereit hast.



4

- Steck das Geld, das dir der Kunde gibt, nicht zu deinem übrigen Geld. Im Fall eines Falles hast du dann größere Chancen, dass man dir nicht gleich alles wegnimmt.
- Lass den Kunden – vor allem seine Hände – nicht aus den Augen. Vermeide ungünstige Positionen, z. B. zwischen den Knien des Kunden oder unter ihm. Wenn du auf ihm liegst, kannst du sein Gesicht und seine Hände besser im Blick behalten.

SEI WACHSAM UND ACHE AUF DEIN GEFÜHL. WENN DU DEN EINDRUCK HAST, DASS GEFAHR LAUERT, DANN VERZICHTE LIEBER AUF DAS GESCHÄFT!

BEI (DROHENDER) GEWALT

- Für deine Verteidigung nimmst du am besten Haarspray, Moskitospray oder Zitronenextrakt in Sprühfläschchen. Tränengas oder Waffen (z. B. Messer) können für dich gefährlich werden, wenn man sie gegen dich richtet.
- Pack in deine Tasche zusammengeknülltes Zeitungspapier: Das kannst du anzünden und auf den Rücksitz werfen, wenn's gefährlich wird. So gewinnst du Zeit zum Fliehen, weil der Kunde ja erst mal sein Auto retten will.
- Wird der Kunde handgreiflich, dann boxe, tritt oder beiße ihn möglichst an seinen schwachen Stellen: Hals, Nase, Augen, Kinn oder Hoden. Du kannst auch mit ausgestreckten Fingern in seine Augen stechen.
- Falls man dich bedroht und andere Personen in der Nähe sind, dann 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 wo Menschen sind.
- Ruf die Polizei – Telefonnummer 110.



5

**WENN DIR JEMAND ALS GEWALTTÄTER BEKANNT IST,
DANN INFORMIERE DEINE KOLLEGINNEN!**

WAS MACHE ICH NACH ERLEBTER GEWALT?

Wenn man dir etwas angetan hat, rufst du die Polizei (Telefonnummer 110). Anzeige kannst du gleich, aber auch später erstatten. Schreibe alles möglichst genau auf: wann und wo es passiert ist (Datum, Uhrzeit, Ort), was man mit dir gemacht hat, wie viele Personen beteiligt waren, woran man den/die Täter erkennen kann. Solche Aufzeichnungen dienen als Beweismittel im Falle einer Anzeige.

Wenn du Bedenken hast, die Tat anzuzeigen (weil du z. B. illegal in Deutschland bist), kannst du dich erst mal beraten lassen, z. B. in einem Prostituiertenprojekt oder einer Beratungsstelle für Migranten (siehe Adressen S. 29). Diese Einrichtungen helfen ebenso Frauen, die zur Prostitution gezwungen werden, z. B. Opfer von Menschenhandel. Wenn du von so etwas erfährst, kannst du dort auch anonym anrufen (ohne Angabe von Namen und Adresse) und die Mitarbeiterinnen informieren: Sie können dann Kontakt zu diesen Frauen aufnehmen und gemeinsam mit ihnen klären, was getan werden soll.

Such möglichst schnell eine Ärztin/einen Arzt oder ein Krankenhaus auf, um dich und deine Kleidung auf Spuren des Täters, z. B. Sperma oder Blut, untersuchen zu lassen. Solche Spuren dienen als Beweismittel, auch wenn du erst später Anzeige erstattest. Bei sexueller Gewalt, z. B. einer Vergewaltigung, kann außerdem ein Infektionsrisiko bestanden haben. Möglicherweise ist dann eine HIV-PEP sinnvoll (siehe S. 19) – auch deshalb ist es wichtig, dass du schnell handelst.

MACH DIR BEWUSST, DASS DU KEINE SCHULD HAST.

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 unterstützen. Die Mitarbeiterinnen dort stehen dir mit Herz und Verstand zur Seite.

INFORMATION BERATUNG UNTERSTÜTZUNG

ANLAUF- UND BERATUNGSSTELLEN SPEZIELL FÜR SEXARBEITERINNEN

BAN YING Anklamer Str. 38 | 10115 Berlin | Fon: 030 / 440 63-73/74
Fax: 030 / 440 63 75 | info@ban-ying.de | www.ban-ying.de

FRAUENTREFF OLGA Kurfürstenstr. 40 | 10785 Berlin | Fon: 030 / 262 89 59
Fax: 030 / 257 99 156 | info.olga@drogennotdienst.de | www.drogennotdienst.de

HIGHLIGHTS Emmentaler Str. 99 | 13409 Berlin | Mobil: 0174 / 919 92 46
Fon: 030 / 85 01 48 13 Fax: 030 / 85 01 48 14 | info@highlights-berlin.de
www.highlights-berlin.de

HYDRA Köpenicker Str. 187–188 | 10997 Berlin | Fon: 030 / 6 11 00 23
Fax: 030 / 6 11 00 21 | kontakt@hydra-ev.org | www.hydra-ev.org

MADONNA E.V. Alleestr. 50 | 44793 Bochum | Fon: 0700 / 6 23 66 62
Fax: 0700 / 62 36 66 23 29 | info@madonna-ev.de | www.madonna-ev.de

NITRIBITT E.V. Stader Str. 1 | 28205 Bremen | Fon: 0421 / 44 86 62
Fax: 0421 / 4 98 60 31 | nitribitt_ev@web.de | www.nitribitt-bremen.de

BERATUNGSSTELLE KOBER Nordstr. 50 | 44145 Dortmund
Fon: 0231 / 86 10 32-0 | Fax: 0231 / 86 10 32 15 | kober@skf-dortmund.de
www.kober-do.de

DORTMUNDER MITTERNACHTSMISSION Dudenstr. 2–4 | 44137 Dortmund
Fon: 0231 / 14 44 91 | Fax: 0231 / 14 58 87 | mitternachtsmission@gmx.de
www.standort-dortmund/de/mitternachtsmission

NACHTFALTER Niederstr. 12–16 | 45141 Essen | Fon: 0201 / 3 64 55 47
Fax: 0201 / 3 64 55 46 | nachtfalter@caritas-e.de | www.nachtfalter-essen.de

TAMARA – BERATUNG UND HILFE FÜR PROSTITUIERTE

Alfred-Brehm-Platz 17 | 60316 Frankfurt am Main | Fon: 069 / 94 35 02 40
Fax: 069 / 94 35 02 45 | tamar@zefra.de | www.zefra.de

BELLADONNA E.V. Heinrich-Hildebrand-Str. 22 | 15232 Frankfurt/Oder
Fon: 0335 / 53 49 88 | Fax: 0335 / 53 48 88 | info@belladonna.ff.de
www.belladonna-ff.de

CAFÉ SPERRGEBIET Rostocker Str. 4 | 20099 Hamburg | Fon: 040 / 24 66 24
Fax: 040 / 24 75 83 | sperrgebiet@diakonie-hamburg.de | www.sperrgebiet-hamburg.de

KAFFEEKLAPPE Seilerstr. 34 | 20359 Hamburg | Fon: 040 / 31 64 95
Fax: 040 / 31 99 37 02 | kaffeeklappe@diakonie-hamburg.de
www.kaffeeklappe-hamburg.de

RAGAZZA E.V. Brennerstr. 19 | 20099 Hamburg | Fon: 040 / 24 46 31
Fax: 040 / 28 05 50 33 | ragazza@w4w.net | www.ragazza-hamburg.de

TAMPEP c/o Amnesty for Women | Städtegruppe Hamburg e.V.
Große Bergstr. 231 | 22767 Hamburg | Fon: 040 / 38 47 53
Fax: 040 / 38 57 58 | info@amnestyforwomen.de | www.amnestyforwomen.de

PHOENIX E.V. Postfach 47 62 | 30047 Hannover | Fon: 0511 / 1 46 46
Fax: 0511 / 1 61 26 79 | kontakt@phoenix-beratung.de | www.phoenix-beratung.de

BERATUNGSSTELLE MIMIKRY Dreimühlenstr. 1 | 80469 München
Fon: 089 / 7 25 90 83 | Fax: 089 / 74 79 39 43 | mimikry@hilfswerk-muenchen.de

KASSANDRA E.V. Breite Gasse 1 | 90402 Nürnberg | Fon: 0911 / 3 76 52 77
Fax: 0911 / 3 76 52 79-9 | kassandra@kassandra-nbg.de | www.kassandra-nbg.de

KARO E.V. – KONTAKT- UND ANLAUFSTELLE Am Unteren Bahnhof 12
08527 Plauen | Fon: 03741 / 27 68 51 | Fax: 03741 / 27 68 53 | Karo.schauer@t-online.de
www.karo-ev.de

HURENSELBSTHILFE SAARBRÜCKEN E.V. Großherzog-Friedrich-Str. 37
66111 Saarbrücken | Fon: 0681 / 37 36 31 | Fax: 0681 / 830 86 76
berprost@t-online.de



INFOMATERIALIEN UND BERATUNG ZU HIV/AIDS, HEPATITIS UND ANDEREN STIs BIETEN FOLGENDE EINRICHTUNGEN AN:

- **ÖRTLICHE AIDSHILFEN**

Die Adressen bekommst du bei der Deutschen AIDS-Hilfe e.V., Wilhelmstraße 138, 10963 Berlin, Tel.: 030 / 69 00 87-0, Fax: 030 / 69 00 87-42, dah@aidshilfe.de, www.aidshilfe.de. Die Aidshilfen beraten auch telefonisch unter 0180-33-19411 (9 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz, maximal 42 Cent/Min. aus den deutschen Mobilfunknetzen) und online unter www.aidshilfe-beratung.de.

- **ÖRTLICHE GESUNDHEITSÄMTER**

- **BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (BZgA)**

Hier kannst du dich telefonisch unter 0221 / 89 20 31 und online unter www.aidsberatung.de beraten lassen.

Zu den Themen Schwangerschaft, Empfängnisverhütung und sexuell übertragbare Infektionen beraten

- **FRAUENGESUNDHEITZENTREN**

(Adressen unter www.frauengesundheitszentren.de)

- **PRO FAMILIA-BERATUNGSSTELLEN**

(Adressen unter www.profamilia.de).

Über die wichtigsten gesetzlichen Bestimmungen, die in der Sexarbeit zu beachten sind, informiert die Broschüre „**GUTE GESCHÄFTE. RECHTLICHES ABC DER PROSTITUTION**“ (herausgegeben vom Bundesverband Sexuelle Dienstleistungen e.V.), die unter www.busd.de als PDF zum Herunterladen bereitsteht.



ÜBERREICHT DURCH:

