

POLNISCH

Bądź  
**zdrowa**

-----  
w roku 2011

[aidshilfe.de](http://aidshilfe.de)

 Deutsche  
AIDS-Hilfe



---

**Droga Czytelniczko,** każda kobieta świadcząca płatne usługi seksualne ma swoje własne, bardzo osobiste powody, dla których podejmuje się takiej profesji. Głównym celem – jak w każdej innej pracy – jest zarabianie pieniędzy. Dlatego ważne jest, żebyś możliwie dobrze radziła sobie z pracą w branży usług seksualnych i abyś pozostała zdrowa.

Najlepiej uda Ci się to osiągnąć poprzez zdobywanie wiedzy i praktykę. Doświadczone koleżanki wytłumaczą Ci i wskażą, co jest najważniejsze w profesjonalnym świadczeniu płatnych usług seksualnych: biegłość, czujność i rozwaga – bo w tej branży niebezpieczeństwo wywierania nacisku i stosowania przemocy, nieuczciwych warunków pracy i wszelkiego rodzaju uzależnień jest szczególnie wysokie.

Poza tym, wymiana doświadczeń z koleżankami może Ci też pomóc w ustaleniu kwestii, jak otwarcie będziesz podchodziła do swojej pracy – z uwagi na fakt, że praca prostytutki ciągle nie jest jeszcze uznawana przez społeczeństwo za „normalną” działalność zarobkową, wiele kobiet ukrywa, czym się zajmuje zawodowo, co jednak na dłuższą metę może bardzo obciążać psychikę. Przede wszystkim ważne jest, żebyś dobrze się nad tym zastanowiła, kogo i kiedy będziesz w to wtajemniczała. Pomocze Ci to uchronić się przed problemami w życiu osobistym.

---

---

Wiele rad i informacji znajdziesz także w niniejszym kalendarzu – np. w tematach „To Ty decydujesz, gdzie są Twoje granice”, „Bezpieczny seks – ochrona przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową (STI\*)” lub „Rady dotyczące bezpieczeństwa w pracy”.

Życzymy miłej lektury i przyjemnego korzystania z informacji zawartych w kalendarzu – a przede wszystkim sprzyjającego i bezpiecznego roku 2011!

Marianne Rademacher  
Referentka ds. Kobiet – Deutsche Aidshilfe e.V.  
(Niemieckiego Stowarzyszenia Pomocy Chorym na AIDS)

PS Chcemy pracować nad doskonaleniem tego kalendarza, więc miło nam będzie otrzymać ewentualne wskazówki i propozycje zmian na adres:

**[marianne.rademacher@dah.aidshilfe.de](mailto:marianne.rademacher@dah.aidshilfe.de)**

---

\* Infekcje przenoszone drogą płciową są również często nazywane „STI”. To skrót angielskiego pojęcia „Sexually Transmitted Infections”, którego ze względów praktycznych będziemy używać także w niniejszej broszurze.



mój  
**styczeń**

---

## To Ty decydujesz, gdzie są Twoje granice

W prostytutce seks jest płatną usługą. Klienci mają różne potrzeby i życzenia. Często chcieliby czegoś więcej niż tylko „rozłożenia nóg”, np. masażu lub odgrywania ról, bycia słuchanym, mówienia i spełniania wielu fantazji.

## Pamiętaj: To Ty decydujesz, na co jesteś gotowa, a na co nie!

Dotyczy to również typowych obecnie „standardowych usług” płatnego seksu takich jak:

- Francuska gra wstępna: lizanie/ssanie penisa („robienie loda”) lub pochwy
- Seks po francusku: pieszczoty oralne penisa doprowadzające do wytrysku
- Ręczna stymulacja członka: masowanie penisa doprowadzające do wytrysku
- Seks po hiszpańsku: wsuwanie penisa między piersi doprowadzające do wytrysku
- Stosunek pochwowy
- Seks po grecku (stosunek analny)
- Złoty deszcz (oddawanie moczu do ust/na ciało).

Bądź zawsze świadoma swoich granic, często je weryfikuj i w żadnym razie nie daj się namówić na coś, co mogłoby Ci zaszkodzić, np. na stosunek pochwowy lub analny bez prezerwatywy. Daj klientowi do zrozumienia, że bez prezerwatywy jesteś nieosiągalna. Poza tym pamiętaj, że w płatnym seksie stosowanie prezerwatyw jest standardem nawet w przypadku stosunków oralnych. Bez gumki możesz bardzo łatwo zainfekować się chorobami przenoszonymi drogą płciową.

---

Czwartek 30.

.....

.....

.....

.....

Piątek 31.

..... Sylwester!

.....

.....

.....

trzy, dwa, jeden...

Sobota 1.

**Nowy Rok!**

.....

.....

.....

Niedziela 2.

.....

.....

.....

.....

Styczeń

### 3. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

### 4. Wtorek

.....

.....

.....

.....

### 5. Środa

.....

.....

.....

.....





Czwartek 6.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Piątek 7.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Sobota 8.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Niedziela 9.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Przywitaj Nowy Rok z dobrymi

# postanowieniami:

Nie zwlekaj i jak najszybciej umów się na badanie  
wczesnego wykrywania raka oraz na badanie STI!

## 10. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 11. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 12. Środa

.....

.....

.....

.....

Styczeń

Czwartek 13.

Four horizontal dotted lines for writing.

Piątek 14.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sobota 15.

Four horizontal dotted lines for writing.

Niedziela 16.

Four horizontal dotted lines for writing.

## 17. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 18. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 19. Środa

.....

.....

.....

.....

## 20. Czwartek

.....

.....

.....

.....



**Piątek 21.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 22.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Niedziela 23.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 24. Poniedziałek

---

---

---

---

## 25. Wtorek

---

---

---

---

## 26. Środa

---

---

---

---

Styczeń



**Czwartek 27.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Piątek 28.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 29.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Niedziela 30.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 31. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 1. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 2. Środa

.....

.....

.....

.....





mój

luty

---

## Najważniejsze informacje o HIV i AIDS

HIV to wirus, który atakuje organy i osłabia system odpornościowy. Bez leczenia infekcja niemal zawsze kończy się zachorowaniem na AIDS: odporność ciała jest wtedy tak słaba, że dochodzi do zagrażających życiu infekcji, alergii i raka. Jeśli zainfekowana osoba odpowiednio szybko zacznie codziennie przyjmować lekarstwo na HIV, może się uchronić przed zachorowaniem na AIDS. Także przewidywana długość życia nie ulegnie skróceniu.

HIV jest przenoszony przede wszystkim podczas stosunku pochwowego i analnego bez prezerwatywy (zarazenie jest możliwe nawet wtedy, gdy do ciała nie dostanie się nasienie). Bardzo wysokie ryzyko infekcji istnieje także w przypadku wspólnego używania strzykawek i igieł podczas brania narkotyków. Zainfekowane matki mogą zarazić swoje dziecko w okresie ciąży, podczas porodu i w trakcie karmienia piersią.

Ochronę przed wirusem HIV stanowi bezpieczny seks (przede wszystkim stosowanie prezerwatyw) i bezpieczne użytkowanie strzykawek (każdy dysponuje własną strzykawką).

W celu sprawdzenia, czy zostało się zarażonym wirusem HIV, należy poddać się testowi na obecność wirusa HIV. Wcześniej najlepiej zgłosić się po informacje, np. do Aidshilfe (punktu pomocy ludziom chorym na AIDS patrz z tyłu) lub do Gesundheitsamt (urzędu zdrowia). Urzędy zdrowia i Aidshilfe oferują przeprowadzenie testu anonimowo i bezpłatnie lub za niewielką opłatą (najczęściej 10–15 EUR).

---

**Czwartek 3.**

.....

.....

.....

.....

**Piątek 4.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 5.**

.....

.....

.....

.....

**Niedziela 6.**

.....

.....

.....

.....

## 7. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 8. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 9. Środa

.....

.....

.....

.....



Luty

**Czwartek 10.**

.....

.....

.....

.....

**Piątek 11.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 12.**

.....

.....

.....

.....

**Niedziela 13.**

.....

.....

.....

.....

**14. Poniedziałek**

Walentynki  
**kwiaty!**

**15. Wtorek**

**16. Środa**

**17. Czwartek**

**Luty**

Piątek 18.

.....

.....

.....

.....

Sobota 19.

.....

.....

.....

.....

Niedziela 20.

.....

.....

.....

.....





## 21. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 22. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 23. Środa

.....

.....

.....

.....



**Czwartek 24.**

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Thursday.

**Piątek 25.**

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Friday.

**Sobota 26.**

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Saturday.

**Niedziela 27.**

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Sunday.



## 28. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 1. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 2. Środa

.....

.....

.....

.....



mój

**marzec**

---

## Bezpieczny seks – ochrona przed infekcjami przenoszonymi drogą płciową (STI)

W profesjonalnym świadczeniu płatnych usług seksualnych bezpieczny seks oznacza przede wszystkim:

- stosunki pochwowe, analne i oralne zawsze z prezerwatywą.
- brak kontaktu krwi (także krwi menstruacyjnej) lub nasienia z ustami, oczami, innymi otworami ciała lub z otwartą skórą (np. z opryszczką).

Tak zabezpieczysz się przed wirusem HIV i obniżysz ryzyko zarażenia się innymi chorobami STI.

Używaj tylko **markowych prezerwatyw** z nadrukiem na opakowaniu: DIN EN ISO 4074:2002 i zwracaj uwagę na termin upływu przydatności do użytku. Prezerwatywę należy zakładać zawsze jeszcze przed pierwszym wsunięciem penisa. Należy chronić prezerwatywę przed wysoką temperaturą, promieniami słonecznymi, ostrymi przedmiotami i naciskiem.

Żeby gumka nie pękła, należy używać **beztłuszczowego lubrykantu** (na bazie wody lub silikonu), nakładając go na prezerwatywę i wprowadzając do pochwy lub do odbytu. Lubrykanty z zawartością tłuszczu (np. kremy) zwiększają ryzyko pęknięcia prezerwatywy.

Lateksowe chusteczki **dental dam** lub **wytrzymała na rozrywanie folia spożywcza** rozłożona na zewnętrznych kobiecych narządach płciowych lub na odbycie przed seksem oralnym będzie zapobiegała przedostawaniu się do ust zarasków chorobotwórczych.

Stosowanie do zabaw palcami lub do fistingu **nakładek na palce i gumowych rękawiczek** zapewni ochronę przed kontaktem z krwią, wydzieliną z pochwy/odbytu lub kałem.

---

**Czwartek 3.**

.....

.....

.....

.....

**Piątek 4.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 5.**

.....

.....

.....

.....

**Niedziela 6.**

.....

.....

.....

.....

Dzień

7. **Poniedziałek**

**Zdrowego**

Odżywiania

.....

.....

.....

.....

8. **Wtorek**

Międzynarodowy Dzień

**Kobiet**

.....

.....

.....

.....

9. **Środa**

.....

.....

.....

.....

**Marzec**



**Czwartek 10.**

.....

.....

.....

.....

**Piątek 11.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 12.**

.....

.....

.....

.....

**Niedziela 13.**

.....

.....

.....

.....

## 14. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 15. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 16. Środa

.....

.....

.....

.....



Czwartek 17.

Four horizontal dotted lines for writing.

Piątek 18.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sobota 19.

Four horizontal dotted lines for writing.

Niedziela 20.

Four horizontal dotted lines for writing.

**21. Poniedziałek**

Pierwszy dzień

**wiosny!**

.....

.....

.....

.....

**22. Wtorek**

.....

.....

.....

.....

**23. Środa**

.....

.....

.....

.....

**Bezpieczny seks**  
zawsze i wszędzie!

**Marzec**

Czwartek 24.

.....

.....

.....

.....

Piątek 25.

.....

.....

.....

.....

Sobota 26.

.....

.....

.....

.....

Niedziela 27.

Zmiana czasu zimowego na letni  
**przestawić zegarki!** .....

.....

.....

.....

.....

## 28. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 29. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 30. Środa

.....

.....

.....

.....

## 31. Czwartek

.....

.....

.....

.....

mój

**kwiecień**



---

## Informacje przydatne w profesjonalnej pracy

Najlepiej byłoby, gdybyś w trakcie miesiączki w ogóle nie oferowała seksu pochwowego, bo twoja pochwa jest wtedy bardziej podatna na infekcje chorobotwórcze. Jeśli mimo to chcesz uprawiać seks pochwowy, możesz używać **gąbeczek**: umieszczone bezpośrednio przy szyjce macicy chłoną krew menstruacyjną jak tampony, ale klient nie zauważy, że masz okres. Gąbeczkę należy wymienić najpóźniej po upływie ośmiu godzin, w przypadku bardziej obfitego krwawienia – częściej. Każdej gąbeczki należy używać tylko jeden raz (nie prać i nie używać ponownie!).

**Dildo (sztuczny penis) i inne seks-zabawki:** do stosunków analnych należy używać tylko sztucznych penisów o szerokiej podstawie, żeby nie „zniknęły” w odbycie. Zachowaj ostrożność w przypadku produktów z drewna lub z plastiku: miejsca łączeń, pęknięć i innych uszkodzeń grożą skałeczeniem. Najlepiej sprawdzają się tutaj dilda z silikonu. Dla wszystkich seks-zabawek obowiązuje ta sama zasada: przed użyciem przez każdego następnego partnera lub w każdym nowym otworze ciała należy dokładnie wyczyścić seks-zabawkę wodą i mydłem lub nałożyć na nią nową prezerwatywę.

**Pamiętaj:** Wszystkie narzędzia pracy, jakie mogą się przydać w oferowaniu płatnego seksu znajdziesz również u sprzedawców w domach publicznych lub u sprzedawców zaopatrujących uliczne prostytutki.

---

**Piątek 1.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 2.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Niedziela 3.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 4. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 5. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 6. Środa

.....

.....

.....

.....

## 7. Czwartek

.....

.....

.....

.....

Światowy Dzień **Zdrowia**

**Kwiecień**



**Piątek 8.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 9.**

.....

.....

.....

.....

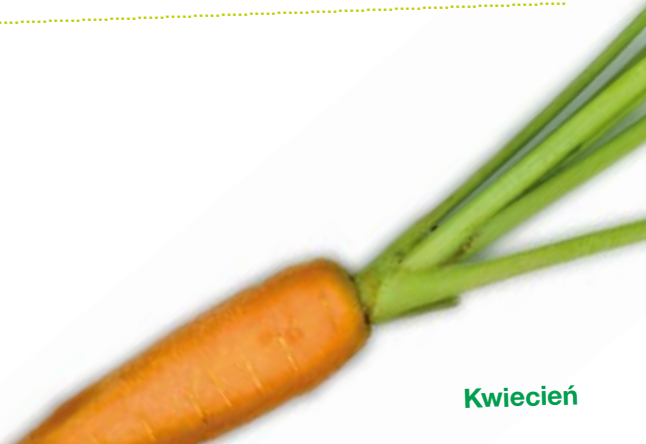
**Niedziela 10.**

.....

.....

.....

.....



**Kwiecień**

# Szczepienie chroni przed wirusowym zapaleniem wątroby typu A i B!

Sprawdź odporność poszczepienną i zbadaj się pod względem STI!

## 11. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 12. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 13. Środa

.....

.....

.....

.....

Kwiecień

**Czwartek 14.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Piątek 15.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 16.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Niedziela 17.**

Four horizontal dotted lines for writing.



## 18. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 19. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 20. Środa

.....

.....

.....

.....

**Kwiecień**



Czwartek 21.

.....

.....

.....

.....

Piątek 22.

Wielki Piątek

.....

.....

.....

.....

Sobota 23.

.....

.....

.....

.....

Niedziela 24.

.....

.....

Niedziela Wielkanocna

gdzie są jajka wielkanocne?

Kwiecień

**25. Poniedziałek** **Poniedziałek Wielkanocny**

-----

.....

.....

.....

.....

**26. Wtorek**

.....

.....

.....

.....

**27. Środa**

.....

.....

.....

.....

**28. Czwartek**

.....

.....

.....

.....



**Piątek 29.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 30.**

.....

.....

.....

.....

Święto

**Pracy**



.....

.....

.....

.....

**Niedziela 1.**

**Kwiecień -- Maj**



mój  
**maj**



---

## Konkrety na temat bezpiecznego seksu: praktyki, ryzyko i ochrona

Podczas **stosunku pochwowego i analnego** bez prezerwatywy istnieje wysokie ryzyko zarażenia wirusem HIV i STI – nawet wtedy, gdy do ciała nie dostanie się nasienie. Ryzyko zarażenia wirusem HIV jest wyższe w przypadku, gdy osoba jest już zainfekowana którąś z chorób STI.

**Lizanie/ssanie penisa:** o ile wytrysk nie jest kierowany w usta, zarażenie wirusem HIV nie jest prawdopodobne. Istnieje jednak możliwość łatwego zainfekowania się opryszczką i innymi chorobami STI takimi jak np. rzeżączka – dlatego należy używać prezerwatyw także podczas seksu oralnego!

Lizanie zewnętrznych kobiecych narządów płciowych: brak ryzyka HIV, o ile do ust nie dostaje się krew (miesiączkowa). Jednak bardzo łatwo można się zarazić innymi chorobami STI. Z tego względu profesjonalistki korzystają z chustek lateksowych „dental dam”.

**S/M (sado-maso), erotyczne zabawy z moczem i kałem:** nie wolno dopuszczać do kontaktu krwi, nasienia, kału lub moczu z ustami, błonami śluzowymi albo otwartymi miejscami. Należy zawsze dokładnie czyścić/dezynfekować stosowane „narzędzia”. Powinnaś się zaszczepić przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B.

**Dildo i inne seks-zabawki:** stosuj je zawsze tylko na jednej osobie – zanim użyjesz ich na następnym partnerze musisz je dokładnie wyczyścić/zdezynfekować lub nałożyć na nie nową prezerwatywę.

**Całowanie:** brak ryzyka HIV, istnieje jednak ryzyko zarażenia się innymi chorobami STI (np. opryszczką, rzeżączką, wirusowym zapaleniem wątroby typu B).

---

## 2. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 3. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 4. Środa

.....

.....

.....

.....



Czwartek 5.

Dzień Mycia **Rąk**

Piątek 6.

Sobota 7.

Niedziela 8.



## 9. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 10. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 11. Środa

.....

.....

.....

.....

## 12. Czwartek

.....

.....

.....

.....



... czy umówiłaś się już  
na wizytę u **dentysty?**

**Piątek 13.**

---

---

---

---

**Sobota 14.**

---

---

---

---

**Niedziela 15.**

---

---

---

---

**16. Poniedziałek**

.....

.....

.....

.....

**17. Wtorek**

.....

.....

.....

.....

..... Międzynarodowy Dzień .....

**przeciw**

**----- Homofobii**



**18. Środa**

.....

.....

.....

.....

**Maj**

**Czwartek 19.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Piątek 20.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 21.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Niedziela 22.**

Four horizontal dotted lines for writing.



## 23. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 24. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 25. Środa

.....

.....

.....

.....

## 26. Czwartek

.....

.....

.....

.....





**Piątek 27.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 28.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Niedziela 29.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 30. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 31. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 1. Środa

.....

.....

.....

.....



mój



**czerwiec**

---

## **Rady odnośnie higieny i zdrowia** Twoje ciało

to Twój kapitał – dzięki niemu zarabiasz pieniądze. Z tego względu dbaj o zdrowie. Bardzo ważna jest zrównoważona dieta, regularny ruch (najlepiej na świeżym powietrzu) i wystarczająca ilość snu.

Przesadne dbanie o czystość jest raczej szkodliwe. Jeśli po każdym kliencie bierzesz prysznic z mydłem lub żelem, naruszasz warstwę ochronną skóry.

Do mycia stref intymnych używaj najlepiej tylko zimnej lub letniej wody. Irygacje i płukanie pochwy, stosowanie dezynfekujących lotionów lub sprayów intymnych i wilgotnych chusteczek zwiększy podatność pochwy na infekcje.

Aby wspomóc utrzymanie łatwej do stracenia równowagi naturalnej flory bakteryjnej pochwy, możesz wprowadzić tamponem do pochwy pałeczki kwasu mlekowego (dostępne w aptece bez recepty) lub jogurt z żywymi kulturami bakterii kwasu mlekowego.

Pod wpływem alkoholu i narkotyków możesz gorzej oceniać zagrożenia i nie poradzić sobie w sytuacji awaryjnej – najlepiej byłoby, gdybyś mogła pracować tylko z „jasną” głową.

---

Czwartek 2.

Międzynarodowy Dzień

# Prostytucji

Piątek 3.

Sobota 4.

Niedziela 5.

Czerwiec

## 6. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 7. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 8. Środa

.....

.....

.....

.....

## 9. Czwartek

.....

.....

.....

.....

**Piątek 10.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 11.**

.....

.....

.....

.....

**Niedziela 12.**

.....

.....

.....

.....

**Niedziela Zesłania  
Ducha Świętego**





**13. Poniedziałek**

**Poniedziałek Zestania  
Ducha Świętego**

.....  
.....  
.....  
.....

**14. Wtorek**

Światowy Dzień  
**Krwiodawstwa**

.....  
.....  
.....  
.....

**15. Środa**

.....  
.....  
.....  
.....

**Czerwiec**



**Czwartek 16.**

.....

.....

.....

.....

**Piątek 17.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 18.**

.....

.....

.....

.....

**Niedziela 19.**

.....

.....

.....

.....

**20. Poniedziałek**

.....

.....

.....

.....

**21. Wtorek**

**Pierwszy dzień lata!**

.....

.....

.....

.....

**22. Środa**

.....

.....

.....

.....

**Czerwiec**



**Czwartek 23.**

.....

.....

.....

.....

**Piątek 24.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 25.**

.....

.....

.....

.....

**Niedziela 26.**

.....

.....

.....

Międzynarodowy Dzień .....

**Zapobiegania Narkomanii**

**Czerwiec**

## 27. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 28. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 29. Środa

.....

.....

.....

.....

## 30. Czwartek

.....

.....

.....

.....



mój **lipiec**



---

## STI itd.: zabezpieczenie, badanie, leczenie

**Stosowanie prezerwatyw (także podczas stosunku oralnego!)** obniża ryzyko zarażenia się infekcjami przenoszonymi drogą płciową (STI) jak np. rzeżączką, chlamydiami lub kiłą. Poza tym nie powinnaś dotykać żadnych widocznie zmienionych miejsc na skórze (np. pęcherzyków, wysypek) i nie doprowadzać do kontaktu z żadnymi wydzielinami/płynami ustrojowymi ciała.

Choroby STI nie zawsze mają symptomy, a niektóre symptomy można bardzo łatwo przeoczyć. Z tego względu najlepiej **regularnie** (np. raz na kwartał) **badaj się** i w razie wystąpienia wszelkich zmian takich jak np. swędzenie, pieczenie okolic intymnych lub upławy z pochwy, wysypka albo wrzody, natychmiast udaj się do lekarza. Zbyt późno wykryte lub w ogóle nieleczone choroby STI mogą np. prowadzić do przewlekłych zapaleń w podbrzuszu, bezpłodności czy raka szyjki macicy. W przypadku ciąży powinnaś poddawać się badaniom na STI co sześć tygodni, aby nie zaszkodzić dziecku i zapobiec przedwczesnemu porodowi lub poronieniu.

Powinnaś być **zaszczepiona przeciw wirusowemu zapaleniu wątroby typu A i B.**

**Pamiętaj:** W Gesundheitsamt (urząd zdrowia) możesz **zasięgnąć anonimowych rad, zbadać się** pod względem występowania chorób STI i **zaszczepić się. Zostaniesz bezpłatnie poddana leczeniu**, nawet jeśli nie masz ubezpieczenia zdrowotnego.

---

Piątek **1.**

Four sets of horizontal dotted lines for handwriting practice, each set consisting of a top line, a middle line, and a bottom line.

Sobota **2.**

Four sets of horizontal dotted lines for handwriting practice, each set consisting of a top line, a middle line, and a bottom line.

Niedziela **3.**

Four sets of horizontal dotted lines for handwriting practice, each set consisting of a top line, a middle line, and a bottom line.



Lipiec

## 4. Poniedziałek

.....  
.....  
.....  
.....

## 5. Wtorek

.....  
.....  
.....  
.....

## 6. Środa

.....  
.....  
.....  
..... Światowy Dzień .....

# Pocałunku

Lipiec





**Czwartek 7.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Piątek 8.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 9.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Niedziela 10.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 11. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 12. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 13. Środa

.....

.....

.....

.....

## 14. Czwartek

.....

.....

.....

.....

... czy zastanawiałaś się  
już nad **badaniem STI?**

**Piątek 15.**

---

---

---

---

**Sobota 16.**

---

---

---

---

**Niedziela 17.**

---

---

---

---

## 18. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 19. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 20. Środa

.....

.....

.....

.....

## 21. Czwartek

.....

.....

.....

.....

Dzień Pamięci

**Ofiar Narkomanii**

Lipiec

Piątek 22.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Sobota 23.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Niedziela 24.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.



Lipiec

## 25. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 26. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 27. Środa

.....

.....

.....

.....

## 28. Czwartek

.....

.....

.....

.....

Międzynarodowy Dzień **Walki z Wirusowym**

Zapaleniem Wątroby



**Piątek 29.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 30.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Niedziela 31.**

Four horizontal dotted lines for writing.



mój

**sierpień**



---

## Pękła prezerwatywa? Doszło do kontaktu z nasieniem? Zachowaj spokój!

- W przypadku, gdy w Twojej pochwie/odbyciu znajdzie się nasienie, staraj się je w jak największej ilości wydostać z ciała poprzez napinanie mięśni. W żadnym razie nie próbuj go wypluć – zranienia zwiększają ryzyko zarażenia! Poza tym nasienie przedostałoby się głębiej zwiększając ryzyko niechcianej ciąży.
  - Gdy nasienie dostanie się do buzi natychmiast wypluj je i szybko wypłucz usta. Nie myj zębów – wtarłabyś ewentualne wirusy w dziąsła.
  - Gdy podczas seksu nasienie trafi do oka, przepłucz je możliwie szybko wodą.
  - W przypadku zwiększonego ryzyka HIV (np. niezabezpieczonego stosunku pochwowego lub analnego z osobą HIV-pozytywną, która jeszcze się nie leczy), może być zalecane czterotygodniowe leczenie lekami na HIV (profilaktyka poekspozycyjna „HIV PEP”). Najlepiej zwróć się wtedy w ciągu 24 godzin wraz z klientem do jednej z klinik wymienionych pod adresem [www.hivreport.de](http://www.hivreport.de). Dyżurujący w izbie przyjęć lekarz internista oceni ryzyko i zdecyduje, czy zastosowanie profilaktyki poekspozycyjnej PEP będzie zasadne.
  - Ciężcy można zapobiec „pigułką po”. Taką pigułkę należy przyjąć w miarę możliwości w ciągu 12 godzin, najpóźniej po 72 godzinach (= 3 dniach).
-



## 1. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 2. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 3. Środa

.....

.....

.....

.....

Sierpień

**Czwartek 4.**

.....

.....

.....

.....

**Piątek 5.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 6.**

.....

.....

.....

.....

**Niedziela 7.**

.....

.....

.....

.....

## 8. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 9. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 10. Środa

.....

.....

.....

.....



Sierpień

**Czwartek 11.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Piątek 12.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 13.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Niedziela 14.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 15. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 16. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 17. Środa

.....

.....

.....

.....

## 18. Czwartek

.....

.....

.....

.....



**Piątek 19.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 20.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Niedziela 21.**

Four horizontal dotted lines for writing.



## 22. Poniedziałek

Four horizontal dotted lines for writing.

## 23. Wtorek

Four horizontal dotted lines for writing.

## 24. Środa

Four horizontal dotted lines for writing.

Sierpień



Czwartek 25.



Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Piątek 26.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Sobota 27.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Niedziela 28.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

## 29. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 30. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 31. Środa

.....

.....

.....

.....

mój

wrzesień



---

## Rady dotyczące bezpieczeństwa w pracy

- Poruszaj się możliwie pewnym krokiem i nie daj po sobie zauważyć strachu.
  - Pracuj z „jasną” głową – na głodzie lub pod wpływem narkotyków możesz przestać kontrolować sytuację.
  - Nie noś żadnych rzeczy, za pomocą których można by Cię było dusić (np. łańcuszków, chust) lub które uniemożliwiłyby Ci ucieczkę (długie ciasne spódnice, buty na wysokim obcasie, na wpół otwarte kurtki).
  - Staraj się pracować w oświetlonych miejscach pozostając w pobliżu ludzi.
  - Dokładnie przyglądaj się klientom. Negocjuj, dokąd macie się udać i co tam będziecie robić. Jeśli ktoś wyda Ci się podejrzany, odmów mu.
  - Zapamiętuj lub notuj sobie numery rejestracyjne i markę samochodu nim wejdiesz do auta. Poinformuj przyjaciółki lub koleżanki, dokąd macie się wybrać.
  - W przypadku dwudrzwiowych samochodów pozostań na przednim siedzeniu i sprawdź, czy auto można otworzyć od wewnątrz. Podczas pracy najlepiej zostaw drzwi samochodu nieco uchylone.
  - Rozglądaj się w mieszkaniach zapamiętując ewentualne drogi ucieczki – do drzwi wyjściowych.
  - Nigdy nie spuszczaaj klienta – przede wszystkim jego rąk – z oczu. Unikaj niekorzystnych pozycji, np. pomiędzy kolanami klienta lub pod nim. Leżąc na nim łatwiej będzie Ci przyglądać się jego twarzy i rękom.
-

**Czwartek 1.**

.....

.....

.....

.....

**Piątek 2.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 3.**

.....

.....

.....

.....

**Niedziela 4.**

.....

.....

.....

.....

## 5. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 6. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 7. Środa

.....

.....

.....

.....



Czwartek 8.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Piątek 9.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Sobota 10.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Niedziela 11.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.





## 12. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 13. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 14. Środa

.....

.....

.....

.....



**Czwartek 15.**

.....

.....

.....

.....

**Piątek 16.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 17.**

.....

.....

.....

.....

**Niedziela 18.**

.....

.....

.....

.....

## 19. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 20. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 21. Środa

.....

.....

.....

.....

## 22. Czwartek

.....

.....

.....

.....

Piątek 23.

Pierwszy dzień jesieni!

Sobota 24.

Niedziela 25.

Światowy Dzień

**Zdrowia Jamy Ustnej**

Wrzesień

## 26. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 27. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 28. Środa

.....

.....

.....

.....

Wrzesień



Czwartek 29.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Piątek 30.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Sobota 1.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Niedziela 2.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.



mój

# październik



---

## Gdy grozi Ci przemoc ...

- Najlepiej obronisz się sprayem do włosów, sprayem przeciw komarom lub ekstraktem z cytryny w buteleczce z rozpylaczem. Gaz łzawiący lub broń (np. nóż) mogą być dla Ciebie niebezpieczne, gdy ktoś użyje ich przeciw Tobie.
  - Włóż do torebki zgnieciony papier gazetowy: będziesz mogła go podpalić i wrzucić na tylne siedzenie, gdy stanie się niebezpiecznie. W ten sposób zyskasz czas na ucieczkę, bo klient będzie chciał najpierw uratować swój samochód.
  - Jeśli klient posunie się do rękoczynu, uderz go ręką, kopnij lub ugryź w newralgiczne miejsce: w szyję, nos, oczy, podbródek lub jądra. Możesz również ukłuć go wyprostowanymi palcami w oczy.
  - Gdy ktoś Ci zagraża, a w pobliżu znajdują się inne osoby, krzycz najgłośniej jak możesz: „Pali się!”. Najczęściej ludzie bardziej na to reagują, niż na wezwanie „Pomocy!”.
  - Jak najszybciej stamtąd ucieknij: w stronę ruchu drogowego, w kierunku światła i wszędzie tam, gdzie są ludzie.
  - Zadzwoń na policję lub poproś, żeby ktoś inny zadzwonił – numer telefonu: 110.
-

### 3. Poniedziałek

.....  
.....  
..... Dzień .....

## Zjednoczenia Niemiec

### 4. Wtorek

.....  
.....  
.....  
.....

### 5. Środa

.....  
.....  
.....  
.....





**Czwartek 6.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Piątek 7.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 8.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Niedziela 9.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 10. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 11. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 12. Środa

.....

.....

.....

.....

## 13. Czwartek

.....

.....

.....

.....

... najwyższy czas na

# badanie STI!

Piątek 14.

---

---

---

---

Sobota 15.

---

---

---

---

Niedziela 16.

---

---

---

---

## 17. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 18. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 19. Środa

.....

.....

.....

.....

## 20. Czwartek

.....

.....

.....

.....



Piątek 21.

Sobota 22.

Niedziela 23.



Październik

## 24. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 25. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 26. Środa

.....

.....

.....

.....

## 27. Czwartek

.....

.....

.....

.....

Piątek 28.

.....

.....

.....

.....

Sobota 29.

.....

.....

.....

.....

Niedziela 30.

.....

.....

.....

Zmiana czasu .....

**letniego na zimowy**

cofnąć zegarki o godzinę!



Październik

## 31. Poniedziałek

.....  
.....  
.....  
..... Halloween .....

## 1. Wtorek

.....  
.....  
.....  
.....

## 2. Środa

.....  
.....  
.....  
.....





mój

listopad

---

## Jak postępować, gdy zostałeś ofiarą przemocy?

Zadzwoń na policję (numer telefonu: 110) lub poproś o to innych. Opisz wszystko możliwie jak najdokładniej: co, gdzie i kiedy się wydarzyło (data, godzina, miejsce), ile ludzi uczestniczyło w tym zdarzeniu, po czym można rozpoznać sprawcę/-ów? W przypadku składania doniesienia takie notatki służą jako dowód.

Doniesienie możesz złożyć natychmiast lub później. Jeśli masz obawy (bo np. znajdujesz się w Niemczech nielegalnie), możesz najpierw zwrócić się po radę do punktu z programem wsparcia dla prostytutek lub poradni dla migrantów (patrz adresy z tyłu).

Udaj się możliwie szybko do lekarza lub do szpitala, aby zbadać odzież pod względem śladów sprawcy takich jak nasienie lub krew. Będą one służyły jako środki dowodowe, nawet jeśli złożysz doniesienie w późniejszym terminie. Ponadto, może się również okazać zasadna profilaktyka poekspozycyjna HIV PEP (patrz informacje w sierpniu), którą w miarę możliwości należy rozpocząć nie później, niż po upływie 24 godzin.

Nie skazuj się na samotność – koniecznie zasięgnij wsparcia. Jeśli nie będzie kogoś, komu ufasz, zwróć się do jednego z projektów pomocy kobietom w Twojej sytuacji. Pracownicy takiego projektu pomocy będą służyły Ci wsparciem i zrozumieniem.

---

**Czwartek 3.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Piątek 4.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 5.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Niedziela 6.**

Four horizontal dotted lines for writing.



## 7. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 8. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 9. Środa

.....

.....

.....

.....

Listopad

Czwartek 10.

Four horizontal dotted lines for writing.

Piątek 11.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sobota 12.

Four horizontal dotted lines for writing.

Niedziela 13.

Four horizontal dotted lines for writing.

## 14. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 15. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 16. Środa

.....

.....

.....

.....

Listopad



**Czwartek 17.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Piątek 18.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 19.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Niedziela 20.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 21. Poniedziałek

---

---

---

---

## 22. Wtorek

---

---

---

---

## 23. Środa

---

---

---

---

Czy masz zdrowe zęby?  
Umów się na wizytę u **dentysty!**



**Czwartek 24.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Piątek 25.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 26.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Niedziela 27.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 28. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 29. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 30. Środa

.....

.....

.....

.....



mój  
**grudzień**

---

## Prostytucja i prawo

- Jako pracująca niezależnie prostytutka musisz zgłosić swoją działalność w **Finanzamt** (urzędzie skarbowym) i opodatkować swoje dochody. W przeciwnym razie będziesz dokonywała oszustwa podatkowego, co jest czynem karalnym.
  - Jeśli otrzymujesz zasiłek dla bezrobotnych tzw. Arbeitslosengeld I lub II, musisz podać swoje dochody z pracy płatnego seksu w **Bundesagentur für Arbeit** (Urzędzie Pracy). Zostaną one doliczone do świadczeń państwowych z pominięciem niskich kwot wolnych.
  - Jeśli pochodzisz z innego kraju UE niż Niemcy i chcesz pracować w Niemczech jako niezależna prostytutka, musisz zgłosić swoje miejsce zamieszkania w **urzędzie meldunkowym** podając tam wybraną przez siebie działalność.
  - Jeśli pochodzisz z kraju poza UE, **Biuro Ewidencji Cudzoziemców** sprawdzi Twój status pobytu i czy możesz pracować w Niemczech. Jako turystka zasadniczo nie możesz prowadzić działalności zarobkowej.
  - W większości miast **rozporządzenia o obszarach zamkniętych** ustalają, gdzie i kiedy prostytucja jest zakazana. **Ordnungsamt** (Urząd ds. Porządku) i **Gewerbeamt** (Urząd Miasta i Gminy) lub **policja** sprawdzają, czy rozporządzenia są przestrzegane. Kto złamie zakaz, może zostać ukarany grzywną.
  - W przypadku **kontroli policji** musisz okazać swój dowód osobisty lub paszport, a w razie potrzeby również pozwolenie na pracę.
-

**Czwartek 1.**

.....

.....

.....

## **Światowy Dzień Walki z AIDS**

**Piątek 2.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 3.**

.....

.....

.....

.....

**Niedziela 4.**

.....

.....

.....

.....

**Grudzień**

## 5. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 6. Wtorek

**Mikołaja!**

wyczyścić buty!

.....

.....

.....

.....

## 7. Środa

.....

.....

.....

.....

## 8. Czwartek

.....

.....

.....

.....

**Grudzień**

**Piątek 9.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 10.**

.....

..... Dzień .....

..... **Praw Człowieka**

.....

.....

**Niedziela 11.**

.....

.....

.....

.....



**Grudzień**



## 12. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 13. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 14. Środa

.....

.....

.....

.....

Grudzień





**Czwartek 15.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Piątek 16.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 17.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Niedziela 18.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 19. Poniedziałek

.....

.....

.....

.....

## 20. Wtorek

.....

.....

.....

.....

## 21. Środa

.....

.....

.....

.....

## 22. Czwartek

.....

.....

.....

.....

**Początek zimy!**

Piątek 23.

.....

.....

.....

.....

Sobota 24.

.....

.....

.....

.....

Wigilia

Niedziela 25.

.....

.....

.....

Pierwszy dzień **Świąt Bożego**  
**Narodzenia**

Drugi dzień

**26. Poniedziałek**

**Świąt Bożego  
Narodzenia**

**27. Wtorek**

**28. Środa**

**29. Czwartek**

**Grudzień**



**Piątek 30.**

.....  
.....  
.....  
.....

**Sobota 31.**

.....  
.....  
.....  
.....

**Sylwester**

trzy, dwa, jeden ...

**Niedziela 1.**

**Nowy Rok!**

.....  
.....  
.....  
.....

**Grudzień -- Styczeń**

## Doradztwo w zakresie HIV/AIDS i innych infekcji przenoszonych drogą płciową

**Lokalne Aidshilfen** (punkty pomocy chorym na AIDS)

spis adresów w

Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin,

Tel.: 030/69 00 87 -0, Fax: 030/69 00 87 -42,

E-Mail: [dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de), Internet: [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)

**Doradztwo telefoniczne Aidshilfen:** Tel. 0180/33-19411  
(9 eurocentów/min. z sieci stacjonarnej, maksymalnie 0,42  
eurocentów/min. z niemieckich sieci komórkowych), od pon.  
do pt. w godz. 9–21, sob. + nie. w godz. 12–14

**Doradztwo online Aidshilfen:** [www.aidshilfe-beratung.de](http://www.aidshilfe-beratung.de)

**Punkty specjalistycznego doradztwa dla kobiet i mężczyzn  
pracujących w branży płatnych usług seksualnych:** adresy  
na stronie [www.bufas.net](http://www.bufas.net)

**Lokalne Gesundheitsämter** (instytucje zdrowia):  
adresy w książkach telefonicznych

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – BzgA**  
(Federalne Centrum Oświaty Zdrowotnej):  
doradztwo telefoniczne pod numerem +49 (0)221/89 20 31,  
doradztwo online na stronie [www.aidsberatung.de](http://www.aidsberatung.de)

**Centra zdrowia kobiet** (adresy na stronie  
[www.frauengesundheitszentren.de](http://www.frauengesundheitszentren.de)) i punkty doradztwa  
**ProFamilia** (adresy na stronie [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)) ds. ciąży,  
zapobiegania ciąży i chorobom STI.

---

## **Adresy kontaktowe dla kobiet pracujących w branży płatnych usług seksualnych**

---

### **Hydra**

Köpenicker Str. 187/188, 10997 Berlin  
Fon: 030/611 00 23, Fax: 030/611 00 21  
kontakt@hydra-ev.org, www.hydra-ev.org

### **highLights**

Emmentaler Str. 99, 13409 Berlin  
Fon: 0171/795 66 12  
info@highlights-berlin.de, www.highlights-berlin.de

### **Nitribitt e.V.**

Stader Str. 1, 28205 Bremen  
Fon: 0421/44 86 62, Fax: 0421/498 60 31  
nitribitt\_ev@web.de, www.nitribitt-bremen.de

### **Madonna 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

### **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  
tamara@zefra.de, www.zefra.de

### **Dortmunder Mitternachtsmission**

Dudenstr. 2, 44137 Dortmund  
Fon: 0231/14 44 91, Fax: 0231/14 58 87  
mitternachtsmission@gmx.de, www.mitternachtsmission.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

### **Nachtfalter**

Niederstr. 12–16, 45141 Essen  
Fon: 0201/364 55 47, Fax: 0201/364 55 46  
c.noll@caritas-e.de

### **FIM – Frauenrecht ist Menschenrecht e.V.**

Varrentrappstr. 55, 60486 Frankfurt/Main  
Fon: 069/970 97 97 -0  
fiminfo@web.de, www.fim-frauenrecht.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

### **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



### **Phoenix e.V.**

Postfach 47 62, 30047 Hannover  
Fon: 0511 / 146 46, Fax: 0511 / 161 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  
www.mimikry.org, mimikry@hilfswerk-muenchen.de

### **Kassandra e.V.**

Breite Gasse 1, 90402 Nürnberg  
Fon: 0911 / 44 28 89, Fax: 0911 / 44 09 33  
kassandra@kassandra-nbg.de, www.kassandra-nbg.de

### **Service e.V.**

Sex Workers Rights International  
Hessestr. 4, 90443 Nürnberg  
Fon: 0911 / 92 91 96 69  
info@service-ev.de, www.service-ev.de

### **KARO – Kontakt- und Anlaufstelle**

Am Unteren Bahnhof 12, 08527 Plauen  
Fon: 03741 / 27 68 51, Fax: 03741 / 27 68 53  
info@karo-ev.de, www.karo-ev.de

### **Hurenselbsthilfe Saarbrücken e.V.**

Nauwieserstr. 18, 66111 Saarbrücken  
Fon + Fax: 0681 / 37 36 36  
hurenselbsthilfe@t-online.de

---

# Impressum

---

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.,  
Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin  
Internet: [aidshilfe.de](http://aidshilfe.de)  
E-Mail: [dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de)

2010

Bestellnummer: 023003

Konzept und Textgrundlage: Stephanie Klee

Redaktion: Marianne Rademacher, Holger Sweers

Umschlagfoto: Barbara Dietl

Gestaltung und Illustration: dia° Netzwerk für Kommunikation,

Paul Bieri, Dörte Nielandt, Anna Risch

Übersetzung: Fachübersetzungsdienst GmbH

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

DAH-Spendenkonto:

Nr. 220 220 220, Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00

online: [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)

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

Wichtiger Hinweis: Dieser Taschenkalender wurde nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Dennoch können Irrtümer nicht ausgeschlossen werden. Die DAH übernimmt keine Haftung für Schäden, die auf irgendeine Art aus der Nutzung der in dieser Broschüre enthaltenen Informationen entstehen. Die Nennung von Produktnamen bedeutet keine Werbung.



