



Gesund
durchs Jahr

2012

aidshilfe.de

 **Deutsche
AIDS-Hilfe**

Liebe Leserin, jede Sexarbeiterin hat ihre ganz persönlichen Gründe, warum sie diesen Job macht. In erster Linie geht es aber – wie bei jeder anderen Arbeit – ums Geldverdienen. Auch dafür ist es wichtig, dass du möglichst gut mit der Sexarbeit klarkommst und gesund bleibst.

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

Außerdem kann der Austausch mit Kolleginnen auch bei der Frage helfen, wie offen du mit deinem Job umgehen willst: Weil Sexarbeit gesellschaftlich immer noch nicht als „normaler“ Beruf anerkannt ist, verschweigen viele Frauen ihren Job, was auf die Dauer aber psychisch belastend sein kann. Wichtig ist in jedem Fall: Überlege dir gut, wen du wann ins Vertrauen ziehst, damit es keine Probleme in deinem Privatleben gibt.

Tipps und Infos bietet dir auch dieser Kalender, zum Beispiel zu den Themen „Du entscheidest, wo deine Grenzen liegen“, „Safer Sex – Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen (STIs)*“ oder „Tipps für mehr Sicherheit im Job“. Ausführliche Infos dazu findest du in der DAH-Broschüre „Anschaffen und gesund bleiben“, die du kostenlos beim DAH-Versand bestellen kannst (siehe hinten).

Viel Spaß beim Durchblättern und Benutzen – und komm gut und sicher durch das Jahr 2012!

Marianne Rademacher
Frauenreferentin der Deutschen AIDS-Hilfe e.V.

P.S.: Wir wollen diesen Kalender weiterentwickeln und freuen uns über Rückmeldungen und Veränderungsvorschläge an marianne.rademacher@dah.aidshilfe.de.

*Sexuell übertragbare Infektionen werden häufig auch „STIs“ genannt. Das ist die Abkürzung für den englischen Begriff „Sexually Transmitted Infections“. Dieses praktische Kurzwort verwenden wir auch in dieser Broschüre.



mein
januar

Du entscheidest, wo deine Grenzen liegen

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

Wichtig ist: Du entscheidest, wozu du bereit bist und wozu nicht!

Das gilt auch für die inzwischen üblichen „Standardangebote“ der Sexarbeit:

- Vorspiel Französisch: Lecken/Saugen des Penis („Blasen“) oder der 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 deine Grenzen immer wieder neu bewusst. Und lass dich auf keinen Fall zu etwas überreden, was dir schaden könnte, z. B. zu Vaginal- oder Analsex ohne Kondom. Mach dem Kunden klar, dass du „ohne“ nicht zu haben bist. Übrigens: Auch beim Blasen gehören Kondome in der Sexarbeit zum Standard. Ohne Gummi kannst du dir nämlich leicht eine sexuell übertragbare Infektion holen.

Donnerstag 29.

.....

.....

.....

.....

Freitag 30.

.....

.....

.....

.....

Samstag 31.

..... **Silvester!**

.....

.....

.....

drei, zwei, eins...

Neujahr!

Sonntag 1.

.....

.....

.....

.....

2. Montag

.....

.....

.....

.....

3. Dienstag

.....

.....

.....

.....

4. Mittwoch

.....

.....

.....

.....



Januar



Donnerstag 5.

Four horizontal dotted lines for writing.

Freitag 6.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 7.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 8.

Four horizontal dotted lines for writing.

Mit guten **Vorsätzen** ins neue Jahr:
Gleich einen Termin zur Krebsfrüherkennung
und STI-Untersuchung machen!

9. Montag

10. Dienstag

11. Mittwoch

Januar

Donnerstag 12.

Four horizontal dotted lines for writing.

Freitag 13.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 14.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 15.

Four horizontal dotted lines for writing.

16. Montag

.....

.....

.....

.....

17. Dienstag

.....

.....

.....

.....

18. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

19. Donnerstag

.....

.....

.....

.....



Freitag 20.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 21.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 22.

Four horizontal dotted lines for writing.

23. Montag

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

24. Dienstag

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

25. Mittwoch

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

Januar



Donnerstag 26.

Four horizontal dotted lines for writing.

Freitag 27.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 28.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 29.

Four horizontal dotted lines for writing.

30. Montag

.....

.....

.....

.....

31. Dienstag

.....

.....

.....

.....

1. Mittwoch

.....

.....

.....

.....



mein

februar

Das Wichtigste zu HIV und Aids

HIV ist ein Virus, das Organe angreift und das Immunsystem schwächt. Ohne Behandlung führt die Infektion fast immer irgendwann zu Aids: Die Körperabwehr ist dann so schwach, dass es zu lebensbedrohlichen Infektionen, Allergien und Krebs kommt. Wenn man rechtzeitig anfängt, jeden Tag Medikamente gegen HIV zu nehmen, kann man Aids aber verhindern und hat eine fast normale Lebenserwartung.

Übertragen wird HIV vor allem beim vaginal- und Analverkehr ohne Kondom (möglich ist das auch dann, wenn kein Sperma in den Körper kommt). Ein sehr hohes Infektionsrisiko besteht auch bei der gemeinsamen Benutzung von Spritzbesteck beim Drogenkonsum. Infizierte Mütter können ihr Kind in der Schwangerschaft, bei der Geburt und beim Stillen anstecken.

Schutz vor HIV bieten Safer Sex (vor allem Kondome) und Safer Use (jeder benutzt sein eigenes Spritzbesteck und – zum Schutz vor Hepatitisviren – das eigene Zubehör wie Löffel, Filter, Wasser oder Röhrchen zum Schniefen).

Ob man sich mit HIV angesteckt hat, kann man durch einen HIV-Test feststellen. Vorher sollte man sich beraten lassen, z. B. bei einer Aidshilfe (siehe hinten) oder beim Gesundheitsamt. Die Gesundheitsämter und viele Aidshilfen bieten den Test anonym und kostenlos oder gegen eine geringe Gebühr an (meist 10–15 EUR).

Donnerstag 2.

Four horizontal dotted lines for writing.

Freitag 3.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 4.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 5.

Four horizontal dotted lines for writing.

6. Montag

.....

.....

.....

.....

7. Dienstag

.....

.....

.....

.....

8. Mittwoch

.....

.....

.....

.....



Februar

Donnerstag 9.

Four horizontal dotted lines for writing.

Freitag 10.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 11.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 12.

Four horizontal dotted lines for writing.

13. Montag

.....

.....

.....

.....

14. Dienstag

Valentinstag
Blumen!

.....

.....

.....

.....

15. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

16. Donnerstag

.....

.....

.....

.....

Februar

Freitag 17.

.....

.....

.....

.....

Samstag 18.

.....

.....

.....

.....

Sonntag 19.

.....

.....

.....

.....





20. Montag

.....

.....

.....

.....

21. Dienstag

.....

.....

.....

.....

22. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

Februar

Donnerstag 23.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Thursday.

Freitag 24.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Friday.

Samstag 25.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Saturday.

Sonntag 26.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Sunday.



27. Montag

.....

.....

.....

.....

28. Dienstag

.....

.....

.....

.....

29. Mittwoch

.....

.....

.....

.....



mein
märz

Safer Sex – Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen (STIs)

In der professionellen

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.

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

Nur **Markenkondome** mit dem Verpackungsaufdruck DIN EN ISO 4074:2002 verwenden und auf das Verfallsdatum achten. Immer schon vor dem ersten Eindringen überrollen. Vor Hitze, Sonneneinstrahlung, spitzen Gegenständen und Druck schützen.

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

Ein **Dental Dam** (Latextuch) oder **reißfeste Frischhaltefolie** über den äußeren weiblichen Geschlechtsteilen oder dem Poloch verhindert, dass beim Lecken Krankheitserreger in den Mund gelangen.

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

Donnerstag 1.

.....

.....

.....

.....

Freitag 2.

.....

.....

.....

.....

Samstag 3.

.....

.....

.....

.....

Sonntag 4.

.....

.....

.....

.....

5. Montag

.....

.....

.....

.....

6. Dienstag

.....

.....

.....

.....

7. Mittwoch

Tag der

gesunden

Ernährung

.....

.....

.....

.....

März



Internationaler
Frauen tag

Donnerstag 8.

Freitag 9.

Samstag 10.

Sonntag 11.

12. Montag

.....

.....

.....

.....

13. Dienstag

.....

.....

.....

.....

14. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

Donnerstag 15.

.....

.....

.....

.....

Freitag 16.

.....

.....

.....

.....

Samstag 17.

.....

.....

.....

.....

Sonntag 18.

.....

.....

.....

.....

19. Montag

.....

.....

.....

.....

20. Dienstag

Frühlingsanfang!

.....

.....

.....

.....

21. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

Safer Sex
aber sicher!

März

Donnerstag 22.

.....

.....

.....

.....

Freitag 23.

.....

.....

.....

.....

Samstag 24.

.....

.....

.....

.....

Beginn Sommerzeit

Sonntag 25.

Uhren umstellen!

.....

.....

.....

.....

26. Montag

.....

.....

.....

.....

27. Dienstag

.....

.....

.....

.....

28. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

Donnerstag 29.

Four horizontal dotted lines for writing.

Freitag 30.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 31.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 1.

Four horizontal dotted lines for writing.

meine

april



Nützliches fürs professionelle Arbeiten

Am besten ist es, wenn du während deiner Menstruation keinen Vaginalsex anbietest, weil deine Vagina dann anfälliger für Krankheitserreger ist. Wenn du trotzdem Vaginalsex machen willst, kannst du **Schwämmchen** verwenden: Sie sitzen direkt vor dem Muttermund und saugen wie Tampons das Menstruationsblut auf, aber der Kunde merkt nichts von deiner Periode. Das Schwämmchen muss spätestens nach acht Stunden gewechselt werden, bei stärkerer Periode öfter. Jedes Schwämmchen nur einmal benutzen (nicht auswaschen und wiederverwenden!).

Dildos (Kunstpenisse) und andere Sextoys: Für den Analverkehr Dildos mit breiter Basis benutzen, damit sie nicht im Darm „verschwinden“. Vorsicht bei Produkten aus Holz oder Plastik: Schweißnähte, Bruchstellen und Absplitterungen stellen eine Verletzungsgefahr dar. Besser geeignet sind Dildos aus Silikon. Für sämtliche Sextoys gilt: Für jeden neuen Partner und jede neue Körperöffnung gründlich mit Wasser und Seife reinigen – oder ein neues Kondom drüberziehen.

Übrigens: Alle Utensilien für die Sexarbeit bekommst du auch bei Händler(inne)n in Bordellen oder auf dem Straßenstrich.

2. Montag

.....

.....

.....

.....

3. Dienstag

.....

.....

.....

.....

4. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

Donnerstag 5.

.....

.....

.....

.....

Freitag 6.

Karfreitag

.....

.....

.....

Samstag 7.

Welt **gesundheit** stag

.....

.....

Sonntag 8.

.....

.....

.....

.....

Ostersonntag

Wo sind die Eier?

Ostermontag

9. Montag



Four horizontal dotted green lines for writing, slanted slightly upwards from left to right.

10. Dienstag

Four horizontal dotted green lines for writing, slanted slightly upwards from left to right.

11. Mittwoch

Four horizontal dotted green lines for writing, slanted slightly upwards from left to right.

12. Donnerstag

Four horizontal dotted green lines for writing, slanted slightly upwards from left to right.

April

Freitag 13.

.....

.....

.....

.....

Samstag 14.

.....

.....

.....

.....

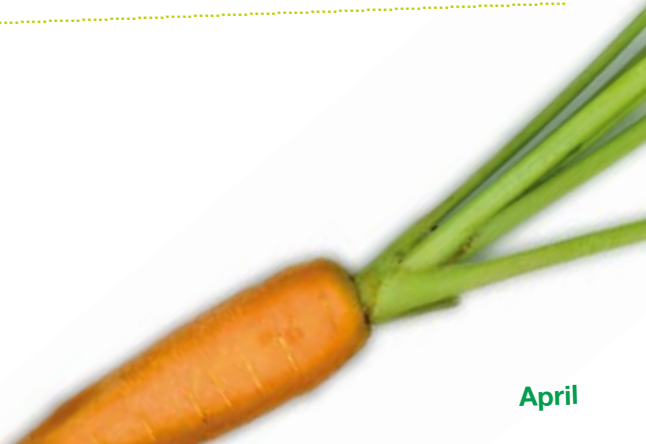
Sonntag 15.

.....

.....

.....

.....



April

Impfen

schützt vor Hepatitis A und B!
Impfschutz kontrollieren und
auf STIs untersuchen lassen!

16. Montag

.....

.....

.....

.....

17. Dienstag

.....

.....

.....

.....

18. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

Donnerstag 19.

Four horizontal dotted lines for writing.

Freitag 20.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 21.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 22.

Four horizontal dotted lines for writing.



23. Montag

.....

.....

.....

.....

24. Dienstag

.....

.....

.....

.....

25. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

April



Donnerstag 26.

Four horizontal dotted lines for writing.

Freitag 27.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 28.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 29.

Four horizontal dotted lines for writing.

30. Montag

.....

.....

.....

.....

1. Dienstag

Tag der

Arbeit

.....

.....

.....

.....

2. Mittwoch

.....

.....

.....

.....



mein
mai

Safer Sex konkret: Praktiken, Risiken und Schutz

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

Lecken/Saugen des Penis: Solange nicht im Mund abgespritzt wird, ist eine Ansteckung mit HIV unwahrscheinlich. Hepatitis und andere STIs wie z. B. Tripper können aber leicht übertragen werden – deshalb Kondome auch beim Blasen!

Lecken der äußeren Geschlechtsteile der Frau: Ohne HIV-Risiko, solange kein (Menstruations-)Blut in den Mund gelangt. Man kann sich aber leicht mit anderen STIs anstecken. Profis verwenden daher ein „Dental Dam“.

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

Dildos und andere Sextoys: Immer nur bei einer Person verwenden – für jeden neuen Partner gründlich reinigen/desinfizieren oder ein neues Kondom drüberziehen.

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

Donnerstag 3.

.....

.....

.....

.....

Freitag 4.

.....

.....

.....

.....

Samstag 5.

.....

.....

..... Tag der **Hände** hygiene

.....

Sonntag 6.

.....

.....

.....

.....

7. Montag

.....

.....

.....

.....

8. Dienstag

.....

.....

.....

.....

9. Mittwoch

.....

.....

.....

.....



... schon einen Termin
beim **Zahnarzt** gemacht?

Mai



Donnerstag 10.

Four horizontal dotted lines for writing.

Freitag 11.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 12.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 13.

Four horizontal dotted lines for writing.

14. Montag

.....

.....

.....

.....

15. Dienstag

.....

.....

.....

.....

16. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

17. Donnerstag

.....

.....

..... Internationaler Tag

..... gegen

----- **Homophobie**



Freitag 18.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 19.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 20.

Four horizontal dotted lines for writing.

21. Montag

.....

.....

.....

.....

22. Dienstag

.....

.....

.....

.....

23. Mittwoch

.....

.....

.....

.....



Mai



Donnerstag 24.

.....

.....

.....

.....

Freitag 25.

.....

.....

.....

.....

Samstag 26.

.....

.....

.....

.....

Sonntag 27.

Pfingstsonntag

.....

.....

.....

.....

28. Montag

Pfingstmontag.....

29. Dienstag

30. Mittwoch

31. Donnerstag

Mai



mein



juni

Tipps für Hygiene und Gesundheit

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

Übertriebene Reinlichkeit ist eher schädlich: Wenn du nach jedem Kunden mit Seife oder Duschgel duschst, kann der schützende Säuremantel der Haut verlorengehen.

Zum Waschen des Intimbereichs nimmst du am besten nur kaltes oder lauwarmes Wasser. Scheidenspülungen, desinfizierende Intimlotionen oder -sprays sowie Feuchttücher machen die Scheide anfälliger für Infektionen.

Um das empfindliche Gleichgewicht der natürlichen Scheidenflora zu unterstützen, kannst du Milchsäurezäpfchen (gibt's rezeptfrei in der Apotheke) oder auch Joghurt mit lebenden Milchsäurebakterien (nicht wärmebehandelt) mit einem Tampon in die Vagina einführen.

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

Freitag 1.

.....

.....

.....

.....

Samstag 2.

.....

.....

.....

.....

Internationaler

Huren tag

Sonntag 3.

.....

.....

.....

.....

4. Montag

.....

.....

.....

.....

5. Dienstag

.....

.....

.....

.....

6. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

7. Donnerstag

.....

.....

.....

.....

Freitag 8.

.....

.....

.....

.....

Samstag 9.

.....

.....

.....

.....

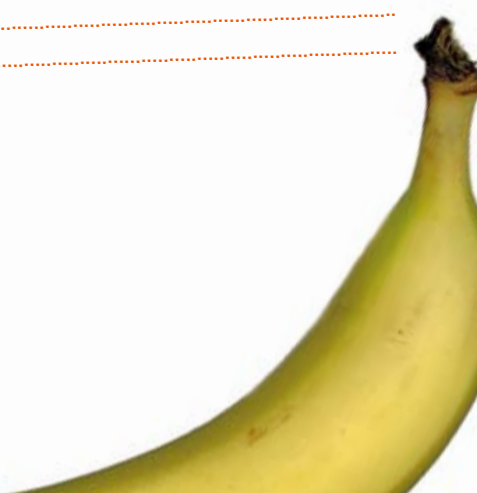
Sonntag 10.

.....

.....

.....

.....





11. Montag

.....

.....

.....

.....

12. Dienstag

.....

.....

.....

.....

13. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

Juni

Donnerstag 14.

.....
.....
.....
..... Welt-
..... **Blutspende** tag

Freitag 15.

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

Samstag 16.

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

Sonntag 17.

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

18. Montag

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

19. Dienstag

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

20. Mittwoch

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

Juni



Donnerstag 21.

.....

.....

.....

Sommeranfang!

Freitag 22.

.....

.....

.....

.....

Samstag 23.

.....

.....

.....

.....

Sonntag 24.

.....

.....

.....

.....

25. Montag

.....

.....

.....

.....

26. Dienstag

Weltdrogentag

.....

.....

.....

.....

27. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

28. Donnerstag

.....

.....

.....

.....

Juni

Freitag 29.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 30.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 1.

Four horizontal dotted lines for writing.



mein
juli



STIs & Co.: Vorsorge, Untersuchung, Behandlung

Kondome (auch beim Oralverkehr!) senken dein Risiko, dich mit sexuell übertragbaren Infektionen (STIs) wie z. B. Tripper (Gonorrhö), Chlamydien oder Syphilis anzustecken. Außerdem solltest du keine sichtbar veränderten Hautstellen (z. B. Bläschen, Ausschlag) berühren und keine Ausscheidungen/Körperflüssigkeiten aufnehmen.

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

Gegen **Hepatitis A und B** solltest du **geimpft** sein.

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

2. Montag

.....

.....

.....

.....

3. Dienstag

.....

.....

.....

.....

4. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

5. Donnerstag

.....

.....

.....

.....



Tag des

Kusses

Freitag 6.

.....

.....

.....

.....

Samstag 7.

.....

.....

.....

.....

Sonntag 8.

.....

.....

.....

.....

Juli

9. Montag

.....

.....

.....

.....

10. Dienstag

.....

.....

.....

.....

11. Mittwoch

.....

.....

.....

.....



Donnerstag 12.

Four horizontal dotted lines for writing.

Freitag 13.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 14.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 15.

Four horizontal dotted lines for writing.

16. Montag

.....

.....

.....

.....

17. Dienstag

.....

.....

.....

.....

18. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

... schon an die

STI-Untersuchung gedacht?

Juli



Donnerstag 19.

.....

.....

.....

.....

Freitag 20.

.....

.....

.....

.....

Samstag 21.

.....

.....

.....

Gedenktag

für verstorbene

Drogenabhängige



Sonntag 22.

.....

.....

.....

.....

23. Montag

.....

.....

.....

.....

24. Dienstag

.....

.....

.....

.....

25. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

26. Donnerstag

.....

.....

.....

.....

Freitag 27.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Samstag 28.

Welt-**Hepatitis**-Tag

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 29.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.



Juli

30. Montag

.....

.....

.....

.....

31. Dienstag

.....

.....

.....

.....

1. Mittwoch

.....

.....

.....

.....



mein

august

Kondom gerissen? Sperma aufgenommen? Ruhe bewahren!

- Bei Sperma in der Vagina/im Darm versuchen, möglichst viel davon durch Drücken herauszubekommen. Auf keinen Fall eine Spülung durchführen – Verletzungen erhöhen das Ansteckungsrisiko! Außerdem wird das Sperma weiter nach oben gedrückt, und die Gefahr einer ungewollten Schwangerschaft steigt.
 - In den Mund gelangtes Sperma sofort ausspucken und den Mund schnell ausspülen. Nicht die Zähne putzen – damit würde man eventuell vorhandene Viren ins Zahnfleisch reiben.
 - Kommt beim Sex Sperma in die Augen, diese möglichst schnell mit Wasser ausspülen.
 - Bei erhöhtem HIV-Risiko (z. B. ungeschützter Vaginal- oder Analverkehr mit einem HIV-Positiven, der noch keine Therapie macht) kann eine vierwöchige Behandlung mit HIV-Medikamenten sinnvoll sein („HIV-PEP“). Am besten wendest du dich dann innerhalb von 24 Stunden zusammen mit dem Kunden an eine der unter www.hivreport.de genannten Kliniken. Der diensthabende Internist in der Notaufnahme klärt das Risiko und entscheidet, ob eine PEP sinnvoll ist.
 - Eine Schwangerschaft lässt sich mit der „Pille danach“ verhindern. Diese sollte möglichst innerhalb von 12 Stunden und spätestens nach 72 Stunden (= 3 Tagen) eingenommen werden.
-

Donnerstag 2.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Freitag 3.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Samstag 4.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 5.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.



6. Montag

.....

.....

.....

.....

7. Dienstag

.....

.....

.....

.....

8. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

August

Donnerstag 9.

Four horizontal dotted lines for writing.

Freitag 10.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 11.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 12.

Four horizontal dotted lines for writing.

13. Montag

.....

.....

.....

.....

14. Dienstag

.....

.....

.....

.....

15. Mittwoch

.....

.....

.....

.....



August

Donnerstag 16.

Four horizontal dotted lines for writing.

Freitag 17.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 18.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 19.

Four horizontal dotted lines for writing.

20. Montag

.....

.....

.....

.....

21. Dienstag

.....

.....

.....

.....

22. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

23. Donnerstag

.....

.....

.....

.....

August



Freitag 24.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 25.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 26.

Four horizontal dotted lines for writing.

August



27. Montag

.....

.....

.....

.....

28. Dienstag

.....

.....

.....

.....

29. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

August

Donnerstag 30.



Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Freitag 31.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Samstag 1.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 2.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

mein

september



Tipps für mehr Sicherheit im Job

- Tritt möglichst selbstbewusst auf und lass dir Angst nicht anmerken.
 - Arbeite mit klarem Kopf – auf Entzug oder unter Drogen kannst du die Situation nicht kontrollieren.
 - Trag keine Sachen, mit denen man dich würgen könnte (z. B. Ketten, Schals, halboffene Jacken) oder die dich beim Flüchten behindern (lange enge Röcke, hochhackige Schuhe).
 - Arbeite lieber an beleuchteten Stellen und bleib in der Nähe von Leuten.
 - Schau dir die Kunden genau an. Handle aus, wohin es gehen soll und was dort gemacht wird. Wenn dir jemand nicht geheuer ist, lehne ab.
 - Merke oder notiere dir die Nummer und Marke, bevor du in ein Auto steigst. Informiere Freundinnen oder Kolleginnen, wohin die Fahrt geht.
 - Bleib bei zweitürigen Autos auf dem Vordersitz und prüfe, ob das Auto von innen zu öffnen ist. Lass am besten während der Arbeit die Autotür angelehnt.
 - Schau dich in Wohnungen nach Fluchtwegen um, merke dir Ausgänge und Wohnungstüren.
 - Lass 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.
-

3. Montag

.....

.....

.....

.....

4. Dienstag

.....

.....

.....

.....

5. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

September



Donnerstag 6.

.....

.....

.....

.....

Freitag 7.

.....

.....

.....

.....

Samstag 8.

.....

.....

.....

.....

Sonntag 9.

.....

.....

.....

.....



September



10. Montag

.....

.....

.....

.....

11. Dienstag

.....

.....

.....

.....

12. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

September

Donnerstag 13.

.....

.....

.....

.....

Freitag 14.

.....

.....

.....

.....

Samstag 15.

.....

.....

.....

.....

Sonntag 16.

.....

.....

.....

.....

17. Montag

.....

.....

.....

.....

18. Dienstag

.....

.....

.....

.....

19. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

20. Donnerstag

.....

.....

.....

.....

September



Freitag 21.

.....

.....

.....

.....

Samstag 22.

.....

.....

Herbstanfang!

.....

.....

Sonntag 23.

.....

.....

.....

.....



September

24. Montag

.....

.....

.....

.....

25. Dienstag

.....

.....

..... Tag der

..... **Zahn**gesundheit



26. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

Donnerstag 27.

.....

.....

.....

.....

Freitag 28.

.....

.....

.....

.....

Samstag 29.

.....

.....

.....

.....

Sonntag 30.

.....

.....

.....

.....

mein

oktober



Wenn Gewalt droht ...

- Am besten kannst du dich mit Haarspray, Moskitospray oder Zitronenextrakt in Sprühfläschchen verteidigen. Tränengas oder Waffen (z. B. Messer) können für dich gefährlich werden, wenn man sie gegen dich richtet.
 - Pack zusammengeknülltes Zeitungspapier in deine Tasche: Du kannst es anzünden und auf den Rücksitz werfen, wenn es gefährlich wird. So gewinnst du Zeit zum Fliehen, weil der Kunde 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, schrei so laut du kannst „Feuer!“. Meist wird darauf eher reagiert als auf „Hilfe“.
 - Lauf so schnell du kannst davon: Gegen den Straßenverkehr in Richtung Licht und dorthin, wo Menschen sind.
 - Ruf die Polizei an oder bitte andere darum –
Telefonnummer 110.
-

1. Montag

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

2. Dienstag

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

3. Mittwoch

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

Tag der

Deutschen Einheit

Donnerstag 4.

Four horizontal dotted lines for writing.

Freitag 5.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 6.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 7.

Four horizontal dotted lines for writing.

Oktober

8. Montag

.....

.....

.....

.....

9. Dienstag

.....

.....

.....

.....

10. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

11. Donnerstag

.....

.....

.....

.....

... Zeit für die

STI-Untersuchung!

Freitag 12.

Samstag 13.

Sonntag 14.

15. Montag

.....

.....

.....

.....

16. Dienstag

.....

.....

.....

.....

17. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

18. Donnerstag

.....

.....

.....

.....

Oktober



Freitag 19.

Samstag 20.

Sonntag 21.



Oktober

22. Montag

.....

.....

.....

.....

23. Dienstag

.....

.....

.....

.....

24. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

25. Donnerstag

.....

.....

.....

.....

Oktober

Freitag 26.

.....

.....

.....

.....

Samstag 27.

.....

.....

.....

.....

Sonntag 28.

.....

.....

.....

Beginn der

Winterzeit

Uhr eine Stunde zurückstellen!



Oktober

29. Montag

.....

.....

.....

.....

30. Dienstag

.....

.....

.....

.....

31. Mittwoch

.....

.....

.....

..... **Halloween**



mein

november

Was tun nach erlebter Gewalt?

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

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

Geh möglichst schnell zu einer Ärztin/einem Arzt oder ins Krankenhaus, um dich und deine Kleidung auf Spuren des Täters wie Sperma oder Blut untersuchen zu lassen. Sie dienen als Beweismittel, auch wenn du erst später Anzeige erstattest. Möglicherweise ist außerdem eine HIV-PEP sinnvoll (siehe Info August), die möglichst innerhalb von 24 Stunden begonnen werden sollte.

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

Donnerstag 1.

Four horizontal dotted lines for writing.

Freitag 2.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 3.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 4.

Four horizontal dotted lines for writing.



5. Montag

.....

.....

.....

.....

6. Dienstag

.....

.....

.....

.....

7. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

November

Donnerstag 8.

.....

.....

.....

.....

Freitag 9.

.....

.....

.....

.....

Samstag 10.

.....

.....

.....

.....

Sonntag 11.

.....

.....

.....

.....

12. Montag

.....

.....

.....

.....

13. Dienstag

.....

.....

.....

.....

14. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

November



Donnerstag 15.

Four horizontal dotted lines for writing.

Freitag 16.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 17.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 18.

Four horizontal dotted lines for writing.

19. Montag

.....

.....

.....

.....

20. Dienstag

.....

.....

.....

.....

21. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

Auch im Mund gesund?
Zahnarzttermin machen!

November

Donnerstag 22.

Four horizontal dotted lines for writing.

Freitag 23.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 24.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 25.

Four horizontal dotted lines for writing.

26. Montag

.....

.....

.....

.....

27. Dienstag

.....

.....

.....

.....

28. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

29. Donnerstag

.....

.....

.....

.....

November

Freitag 30.

.....

.....

.....

.....

Samstag 1.

Welt-Aids-Tag

.....

.....

.....

.....

Sonntag 2.

.....

.....

.....

.....



mein
dezember

Prostitution und Recht

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

3. Montag

.....

.....

.....

.....

4. Dienstag

.....

.....

.....

.....

5. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

6. Donnerstag

.....

.....

.....

.....

Nikolaus!

Stiefel putzen!

Freitag 7.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 8.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 9.

Four horizontal dotted lines for writing.



Dezember



10. Montag

Tag der

Menschenrechte

.....

.....

.....

.....

11. Dienstag

.....

.....

.....

.....

12. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

Dezember



Donnerstag 13.

Freitag 14.

Samstag 15.

Sonntag 16.

Dezember

17. Montag

.....

.....

.....

.....

18. Dienstag

.....

.....

.....

.....

19. Mittwoch

.....

.....

.....

.....

20. Donnerstag

.....

.....

.....

.....

Dezember

Freitag 21.

Winteranfang!

Samstag 22.

Sonntag 23.

24. Montag

Heiligabend

25. Dienstag

1. **Weihnacht** sfeiertag

26. Mittwoch

2. **Weihnacht** sfeiertag

27. Donnerstag

Dezember



Freitag 28.

Four horizontal dotted lines for writing.

Samstag 29.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sonntag 30.

Four horizontal dotted lines for writing.

Dezember

31. Montag

Silvester

1. Dienstag

drei, zwei, eins ...

Neujahr!

2. Mittwoch

Broschüren der Deutschen AIDS-Hilfe

- HIV/Aids von A bis Z – Heutiger Wissensstand
- Anschaffen und gesund bleiben
- sexuell übertragbare krankheiten.
info+ für Berater/innen und interessierte Laien
- virus hepatitis. info+ für Berater/innen und interessierte Laien
- Safer Use – Risiken minimieren beim Drogengebrauch
(auch in Türkisch und Russisch)

Die Broschüren bekommst du kostenlos bei einer Aidshilfe in deiner Nähe (Adressen bekommst du bei der DAH) oder unter www.aidshilfe.de > Infothek > Material bestellen.

Broschüre „Gute Geschäfte. Rechtliches ABC der Prostitution“ des Bundesverbandes Sexuelle Dienstleistungen e.V., zu bekommen über www.busd.de

Beratung zu HIV/Aids und anderen sexuell übertragbaren Infektionen

Örtliche Aidshilfen: Adressen bekommst du bei der Deutschen 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, Internet: www.aidshilfe.de

Telefonberatung der Aidshilfen:

Tel. 0180/33-19411 (9 Cent/Min. aus dem Festnetz, maximal 42 Cent/Min. aus deutschen Mobilfunknetzen), Mo–Fr 9–21 Uhr, Sa–So 12–14 Uhr

Online-Beratung der Aidshilfen: www.aidshilfe-beratung.de

Fachberatungsstellen für Sexarbeiterinnen und Sexarbeiter:

Adressen unter www.bufas.net

Örtliche Gesundheitsämter: Adressen im Telefonbuch

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):

Telefonberatung unter 0221/892031, Online-Beratung unter www.aidsberatung.de

Frauengesundheitszentren (Adressen unter www.frauengesundheitszentren.de) und **ProFamilia**-Beratungsstellen (Adressen unter www.profamilia.de) beraten zu Schwangerschaft, Empfängnisverhütung und STIs.

Anlaufstellen für Sexarbeiterinnen

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: 0174/919 92 46
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. 2–4, 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
nachtfalter@caritas-e.de, www.nachtfalter-essen.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
kaffeeklappen@diakonie-hamburg.de
www.kaffeeklappen-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: 0911/376 52 77, Fax: 0911/376 52 799
kassandra@kassandra-nbg.de, www.kassandra-nbg.de

KARO – Kontakt- und Anlaufstelle

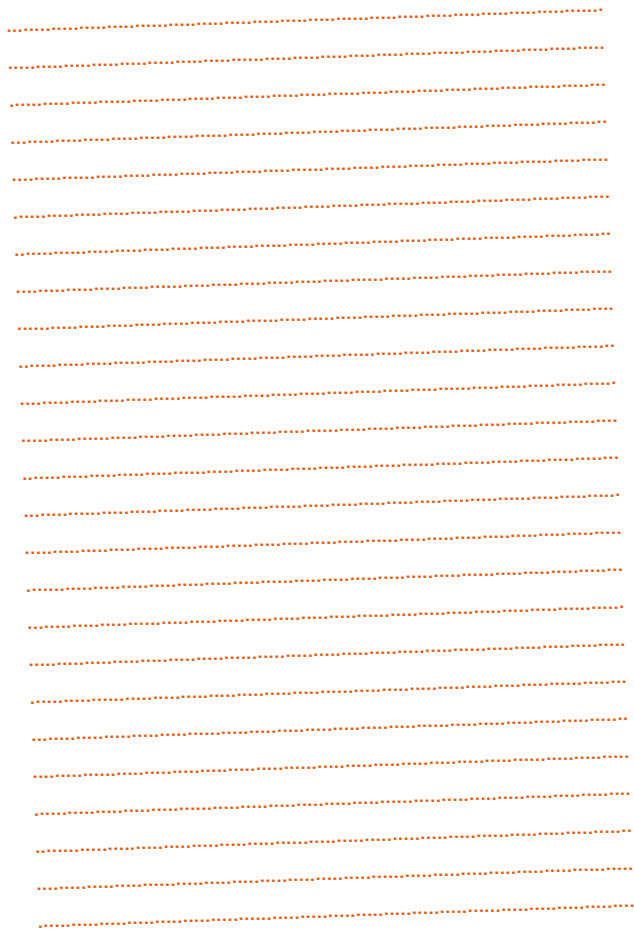
Am Unteren Bahnhof 12, 08527 Plauen
Fon: 03741/27 68 51, Fax: 03741/27 68 53
info@karo-ev.de, www.karo-ev.de

Hurenselbsthilfe Saarbrücken e.V.

Großherzog-Friedrich-Str. 37, 66111 Saarbrücken
Fon + Fax: 0681/37 36 31
berprost@t-online.de

Notizen

A series of horizontal dotted lines for writing notes, starting below the title and extending to the bottom of the page.



Impressum

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin
Internet: aidshilfe.de
E-Mail: dah@aidshilfe.de

2011

Bestellnummer: 023001

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

Druck: AZ Druck- und Datentechnik GmbH,
Sportfliegerstraße 6, 12487 Berlin

DAH-Spendenkonto:

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.

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.