

Auf der Straße

- Arbeite wenn möglich in Sichtweite deiner Kolleginnen und vereinbart Alarmsignale.
- Trag immer einen persönlichen Alarmschutz mit dir und verwende ihn in gefährlichen Situationen.
- Prüf das Auto bevor du bei einem Freier einsteigst. Sollte sich darin etwas befinden, was gegen dich verwendet werden kann, sag dem Freier, dass er es in den Kofferraum legen soll. Tut er das nicht, dann steig auch nicht ein. Tu das in Gegenwart deiner Kolleginnen.
- Such einen Arbeitsplatz aus, der gut beleuchtet und nicht isoliert ist.
- Arbeite wenn möglich immer am gleichen Platz. Sei dir sicher, dass du den Platz gut kennst und auch über Fluchtwege Bescheid weißt.
- Es sollte **deine** Entscheidung sein, wohin du mit dem Freier gehst – und nicht seine.
- Der Ort, den du aussuchst, sollte nicht zu weit weg sein von deinen Kolleginnen – damit dich deine Kolleginnen beobachten können. Behalte du deine Kolleginnen im Auge – und sie dich.



Merk dir die Beschreibung der Person, die dich belästigt, bestohlen oder missbraucht hat und auch die Beschreibung und die Nummer des Autos. Schreib dir Zeit und Ort des Tathergangs auf. Gib diese Infos an deine Kolleginnen weiter. Dies dient eurer Sicherheit! Die Polizei kann den Täter eher finden und bestrafen. Es soll zu keiner Wiederholung kommen.

Tipps fürs Outfit

- Vermeide lange Ohringe, die fest angesteckt sind. Trag kleine Ohringe, die leicht abgenommen werden können.
- Trag keinen Schal oder Halstuch – auch das kann als Waffe gegen dich eingesetzt werden.
- Trag deine Haare nicht offen, wenn sie lang sind. Bei langem Haar – steck sie hoch oder nimm eine Perücke, die leicht runtergeht, wenn daran gezogen wird.
- Wenn du zur Arbeit gehst, trag deine Tasche nicht um die Schulter.
- Vermeide lange, enge Kleider – in gefährlichen Situationen wäre es schwieriger schnell davonzurennen.
- Trag bei der Arbeit keine schweren Halsketten. Wenn du welche trägst, nimm solche, die leicht reißen bzw. sich leicht öffnen lassen.
- Trag bei der Arbeit keine hochhackigen Schuhe, mit denen du nicht schnell wegrennen kannst. Wenn du welche tragen musst, nimm solche, die du schnell ausziehen kannst.
- Damit du für Diebe nicht so ein lukratives Ziel bist, trag keine teure Kleidung oder Schmuck.
- Und vergiss nicht: Geh nicht zur Arbeit ohne einen persönlichen Alarm oder eine Pfeife für Notsituationen.

TAMPEP

European Network for HIV/STI
Prevention and Health Promotion
Among Migrant Sex Workers



© TAMPEP Project, 2005
Mit finanzieller Unterstützung der Europäischen Kommission
DG SANCO, Gesundheit und Verbraucherschutz

TAMPEP International Foundation

Obplein 4
1094 RB Amsterdam
Niederlande
Tel.: +31 20 692 6912
Fax: +31 20 608 0083
E-mail: tampep@xs4all.nl
www.tampep.eu

GERMAN
Protect Yourself

SCHÜTZ DICH!

WISSENSWERTES FÜR DIE ARBEIT UND DEINE SICHERHEIT



Mehr Infos gibt es bei:

TAMPEP



ZU DEINER ARBEIT

KONDOME

- Nimm für unterschiedliche Situationen verschiedene Kondome und Gleitgel.
- Nimm extra-starke Kondome und viel Gleitgel für Anal-Sex.
- Für Oral-Sex kannst du Kondome mit unterschiedlichen Geschmackrichtungen verwenden: Diese überdecken den Latexgeschmack.
- Nimm während der Menstruation schwarze oder dunkle Kondome, die irgendwelche Spuren überdecken können.
- Für jeden Sex ein neues Kondom!

Warum Kondome reißen können

- Das Ablaufdatum ist überschritten
- Falsche Lagerung des Kondoms (z.B. neben einer Heizung)
- Es wurde nicht richtig aufgezogen (es sollte keine Luft vorn in der Spitze sein)
- Du hast zu wenig Gleitgel verwendet
- Der Sex dauerte besonders lange oder war besonders heftig

Was ist zu tun, wenn ein Kondom reißt?

Versuch den Samen durch Niederhocken und Zusammenpressen der vaginalen Muskeln hinaus zu pressen. Wasch deinen Genitalbereich mit lauwarmen Wasser. Versuch NICHT den Samen mit den Fingern oder anderen Gegenständen heraus zu kratzen. Wenn du von Symptomen oder Infektionen deines Partners weißt, unterzieh dich gleich einer ärztlichen Untersuchung. Der Arzt/die Ärztin kann dich präventiv behandeln. Lass dich innerhalb von 2-7 Tagen behandeln. Manche Sexarbeiterinnen verwenden spezielle Zäpfchen und jodhaltige Duschen. Diese garantieren keinen Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen, erhöhen das Risiko aber auch nicht. Wenn du keine grundlegende Empfängnisverhütung machst, solltest du innerhalb von 72 Stunden die sogenannte ‚Pille danach‘ nehmen.

SEXUELLER KONTAKT

Sexueller Kontakt meint nicht nur vaginalen, oralen und analen Geschlechtsverkehr. Lecken und Fingern sind ebenso Formen von sexuellem Kontakt. Der Freier kann Syphilis, Chlamydien oder Gonorrhoe am Gaumen/Rachen und Herpes im Mund haben und dich damit anstecken. Deshalb verwende beim Rimming Latex-Tücher (die gibt es in Sex-Shops) und fürs Fingern Latex-Handschuhe oder ein Kondom.

GLEITGEL

Gleitgel reduziert einerseits das unangenehme Gefühl und andererseits das Risiko, dass das Kondom reißt. Verwende nur Gleitgel auf Wasserbasis, nie Babyöl, Vaseline, Seife, Speisen mit Öl etc., denn das könnte das Kondom reißen lassen.

SCHWÄMMCHEN

Wenn du während der Menstruation arbeiten musst, kannst du Schwämmchen verwenden – dabei wird Blut absorbiert. Bei starker Regelblutung kannst du das Schwämmchen nach jedem sexuellen Kontakt auswaschen. Am Ende des Arbeitstages solltest du es jedoch wegwerfen. Manche Frauen haben Schwierigkeiten mit dem Entfernen

des Schwämmchens, weil es während der Arbeit hinter die Zervix gerutscht ist. Sollte das passieren, nimm ein Bad oder geh in die Hocke und brause deine Vagina. Die Vagina mit Wasser zu füllen hilft, das Schwämmchen heraus zu pressen. Sollte all das nicht funktionieren, geh zu einem Arzt/einer Ärztin, die dir das Schwämmchen entfernen. Wichtig: lass das Schwämmchen nicht länger als 12 Stunden in deiner Vagina, da sich sonst Infektionen entwickeln können.

VAGINALDUSCHE

Manche Frauen sind der Meinung, dass Gleitgel Rückstände in der Vagina zurück lässt. Die innere Vagina zu duschen ist jedoch nicht notwendig, da sie sich selbstständig reinigt. Wenn du es trotzdem tun möchtest, verwende nur klares Wasser. Ein Mal im Monat die innere Vagina zu duschen ist jedoch genug. Gib nie irgendwelche irritierenden Substanzen dazu. Für den Fall, dass ein Kondom gerissen ist, gibt es spezielle Duschen; verwende diese jedoch nicht zu oft, da zu häufiges Vaginalduschen das natürliche Gleichgewicht der Vagina zerstört.

EMPFÄNGNISVERHÜTUNG

Wenn du nicht von einem Freier schwanger werden möchtest, solltest du gleichzeitig zu Kondomen eine grundlegende Empfängnisverhütung wählen. Kondome können platzen. In dem TAMPEP-Faltblatt „Schwangerschaft und Verhütung“ findest du Infos zu unterschiedlichen Verhütungsmitteln. Sprich mit deinem Arzt/deiner Ärztin, welches das beste für dich ist. Jede Frau ist unterschiedlich und was gut für dich ist, muss nicht das beste für deine Kolleginnen sein. Heutzutage haben Pillen nur noch sehr wenig Nebenwirkungen wie Gewichtszunahme oder Kopfschmerz. Wenn bei dir Nebenwirkungen auftreten, besprich mit deinem Arzt/deiner Ärztin einen Wechsel der Verhütung. Manche Frauen stellen fest, dass ihre Menstruation durch die Hormonpille regelmäßiger, kürzer, leichter und weniger schmerzhaft ist.

INFEKTIONEN

Chlamydien, Gonorrhoe, Feigenwarzen, Herpes, Syphilis, Hepatitis B und HIV sind die wichtigsten sexuell übertragbaren Infektionen. Einige von ihnen (z.B. Chlamydien) müssen keine Symptome zeigen bzw. sind so klein, dass du sie gar nicht bemerkst. Manchmal kann es Wochen, Monate oder sogar Jahre dauern, bis Symptome auftreten. Sollte eine sexuell übertragbare Infektion nicht behandelt werden, kann dies schlimme Folgen haben: Unbehandelte Chlamydien z.B. können zu Unfruchtbarkeit führen. Ebenso wird die Anfälligkeit für HIV bedeutend größer, wenn eine Infektion nicht behandelt wurde.

ÄRZTLICHE UNTERSUCHUNGEN

Wenn ein Kondom gerissen ist oder du ungeschützten Sex hattest, geh zu einem Frauenarzt/einer Frauenärztin. Manche Sexarbeiterinnen lassen sich regelmäßig auf STI untersuchen. Im Abstand von 3 Monaten zu gehen, ist genug. Aber wichtig: Manche sexuell übertragbaren Infektionen können nur innerhalb von einigen Tagen oder Wochen erkannt werden. Falls du in der Zwischenzeit irgendwelche Symptome hast, solltest du sofort zum Arzt gehen. Verwende keine Vaginaldusche, bevor du dich ärztlich untersuchen lässt. Erstell keine Selbstdiagnose: Durch eine ärztliche Behandlung ist dir eine korrekte Behandlung sicher.



ZU DEINER SICHERHEIT

Tipps zur deiner Sicherheit

- Meide alkoholisierte Freier und Freier, die Drogen konsumierten.
- Verlass dich auf deine Intuition: Wenn du einem Freier aus irgendeinem Grund nicht traust, akzeptier ihn nicht als Kunden.
- Wenn ein Freier aggressiv ist oder dich zwingt etwas zu tun, was du nicht magst, versuch ruhig zu bleiben und such einen Fluchtweg.
- Vereinbar ein Notsignal mit deinen Kolleginnen.
- Nimm einen persönlichen Alarm mit (gibt es in Elektro-Shops)
- Bewahr Dinge für die Selbstverteidigung und für ein Notsignal in erreichbarer Nähe auf.
- Trag nicht zu viel Geld mit dir herum.
- Geh nicht in ein Haus/Appartement eines Freiers – außer wenn du ihn gut kennst.
- Akzeptier zur gleichen Zeit nicht mehr als einen Freier. Egal wie viel Geld dir angeboten wird.
- Wenn dich ein aggressiver Freier am Nacken festhält, versuch nicht, seine Hände zu lösen. Stattdessen hat ein harter Griff an seine Eier, ein Schlag gegen seinen Adamsapfel oder gegen seine Ohren (mit beiden Händen) mehr Wirkung.
- Halt Ausschau nach Dingen, die gegen dich verwendet werden könnten.
- Dein Pass gehört dir! Bewahr ihn sicher auf und gib ihn keinem anderen!

VORSICHT!

- Ein Freier kann noch so sauber und elegant aussehen – das bedeutet noch nicht, dass er automatisch gesund ist.
- Du ziehst das Kondom über – nicht der Freier!
- Vorsicht: Es gibt Freier, die versuchen, während dem Sex das Kondom herunter zu ziehen.
- Vereinbar den Preis, die Dauer und die Art des Services, bevor du mit der Dienstleistung beginnst.
- Nimm das vereinbarte Geld immer im Vorhinein.
- Vergiss nicht: DU entscheidest, welchen Service du anbietest. Nicht der Freier!
- Um die Kontrolle nicht zu verlieren, solltest du bei der Arbeit keinen/wenig Alkohol und keine Drogen konsumieren.

In den eigenen Räumen arbeiten

- Bewahr Dein Geld sicher auf, wo es andere nicht sehen können.
- Trag immer einen persönlichen Alarm mit dir, den du im Notfall betätigen kannst.
- Arbeite mit einer Kollegin zusammen, der du vertraust.
- Wenn du allein im Appartement arbeitest – noch ein Tipp: Geh in einen anderen Raum und sprich laut mit dir selber. So glaubt der Freier, dass noch jemand anderes da ist. Oder halte dir einen Hund: je größer, desto besser.
- Bevor du einen Mietvertrag unterschreibst, solltest du alles über deine Rechte und Pflichten wissen.
- Arbeite nur in Räumen, die in unmittelbarer Nähe zu anderen sind. Miete nur Räume mit einer Alarmanlage an.