

# Informationen für Sexarbeiterinnen



**Geschlechtskrankheiten (STI)  
und sexuelle Gesundheit**

**Impfen, Schützen, Testen, Behandeln**



**TIPP: LEXI-App**  
installieren. Hier finden  
Sie Informationen  
zu Sexarbeit in der  
Schweiz.

<b>Polizei</b>	<b>117</b>
<b>Sanität</b>	<b>144</b>
<b>Feuerwehr</b>	<b>118</b>
<b>Dargebotene Hand</b>	<b>143</b>

## Bei der Arbeit gesund bleiben

- 2 Impfen**  
gegen Hepatitis B und HPV.
- 6 Schützen**  
vor HIV mit Kondom, Femidom und PrEP.
- 12 Testen**  
auf die wichtigsten STI. Unabhängig  
von Symptomen. Alle drei Monate.
- 18 Behandeln**  
von STI mit Medikamenten.
- 20 Gesundheitstipps**  
zu Sextoys, Intimpflege, Blasen-  
entzündung und mehr.

# Impfen



## Impfen gegen Hepatitis B und HPV

Vor Hepatitis B und HPV können Sie sich mit einer Impfung schützen. Eine Ansteckung kann schwere Folgen haben.

Wir empfehlen in jedem Alter die Impfung gegen Hepatitis B. Wer jünger als 27 Jahre ist, lässt sich zusätzlich gegen HPV impfen.

Meist wird gleichzeitig gegen Hepatitis B und gegen Hepatitis A geimpft. Die Impfung ist kostenlos.

## Was ist Hepatitis B?

Hepatitis B ist eine Leberentzündung, die durch das Virus HBV verursacht wird. Die Infektion kann chronisch werden und zu Gelbsucht, Leberzirrhose oder Leberkrebs führen.

### Übertragung

- Kondome schützen nicht sicher
- Bei Oral-, Vaginal- und Analsex
- Beim Drogenkonsum mit Spritzen oder Röhrchen

### Schutz

Der einzige Schutz gegen Hepatitis B ist die Impfung. Wir empfehlen eine serologische Kontrolle nach der Impfung.

Wer einmal Hepatitis B hatte, ist immun und kann sich nicht mehr anstecken.

## Was ist HPV?

Es gibt verschiedene Typen von HPV. Einige können Genitalwarzen oder Krebs verursachen.

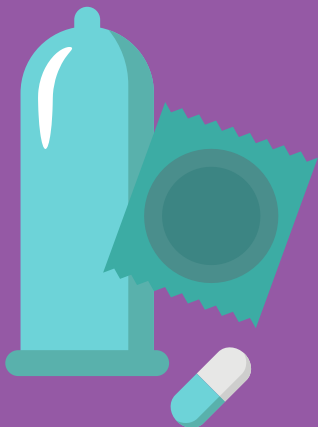
### Übertragung

- Kondome schützen nicht sicher
- Bei Oral-, Vaginal- und Analsex
- Bei allen sexuellen Praktiken mit Hautkontakt
- Über Sextoys

### Schutz

Es gibt eine Impfung gegen HPV. Sie schützt gegen die wichtigsten HPV-Typen.

# Schützen



## Schützen vor HIV

HIV ist ein Virus. Es zerstört das menschliche Immunsystem. HIV ist nicht heilbar, aber behandelbar. HIV-positive Menschen, die unter wirksamer Therapie stehen, stecken niemanden an, auch nicht beim Sex.

### Übertragung

HIV wird bei ungeschütztem Anal- und Vaginalsex oder beim Teilen von Spritzen übertragen. Beim Oralsex besteht praktisch kein HIV-Risiko.

### Schutz

- Anal- und Vaginalsex mit Schutz
- Saubere Spritzen und Löffel verwenden und nicht teilen

**Beratungs- und Teststellen:**  
[www.get-tested.ch](http://www.get-tested.ch)

## Schutz



### Kondom

Wer beim Anal- und Vaginalsex ein Kondom benutzt, ist vor HIV und vor einer ungewollten Schwangerschaft geschützt. Wir empfehlen aus hygienischen Gründen, auch beim Oralsex ein Kondom zu benutzen. Achtung: Ein Kondom schützt nicht vor anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI).

### Wichtig

- Das Kondom nur einmal benutzen.
- Das Kondom dem Kunden selbst über den steifen Penis streifen.
- Regelmässig überprüfen, ob das Kondom sitzt.
- Kein fetthaltiges Gleitmittel (Öl, Crème, Vaseline) verwenden, sonst geht das Kondom kaputt. Nur wasser- oder silikonbasiertes Gleitmittel nehmen
- Darauf achten, dass der Kunde nach dem Ejakulieren den Penis mit dem Kondom sofort herauszieht.



### Femidom

Das Femidom ist ein dünner Plastikschauch mit zwei Ringen, der vor dem Sex in die Vagina eingeführt wird. Wer beim Vaginalsex ein Femidom benutzt, ist vor HIV und vor einer ungewollten Schwangerschaft geschützt. Achtung: Ein Femidom schützt nicht vor anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI).

### Wichtig

- Femidom nur einmal benutzen.
- Regelmässig überprüfen, ob das Femidom sitzt.
- Kein fetthaltiges Gleitmittel (Öl, Crème, Vaseline) verwenden, sonst geht das Femidom kaputt. Nur wasser- oder silikonbasiertes Gleitmittel nehmen.



### **PrEP (Prä-Expositions-Prophylaxe)**

PrEP ist ein Medikament, das vor dem Sex eingenommen wird. Wer PrEP nimmt, ist vor HIV geschützt. Wir empfehlen die PrEP nur in besonderen Fällen. Lassen Sie sich beraten und ärztlich begleiten.

Achtung: PrEP schützt nicht vor anderen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) oder einer Schwangerschaft.

#### **Wichtig**

- PrEP schützt nur, wenn sie korrekt eingenommen wird.
- PrEP ist nur in besonderen Fällen sinnvoll. Lassen Sie sich ärztlich beraten.



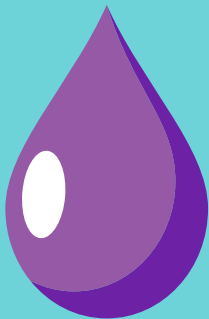
### **Nach einem Risiko: PEP**

Hatten Sie eine Risikosituation? Ist das Kondom gerissen? Eine PEP (HIV-Postexpositionsprophylaxe) kann eine HIV-Infektion verhindern, wenn Sie schnell reagieren.

#### **Wichtig**

- Sie haben nur 48 Stunden Zeit.
- Je früher Sie beginnen, desto höher sind die Erfolgschancen.
- Gehen Sie sofort in das nächste Spital und verlangen Sie eine PEP.

# Testen



## Testen auf STI

STI sind sexuell übertragbare Infektionen (Geschlechtskrankheiten). Die wichtigsten STI sind Syphilis, Chlamydien und Gonorrhö.

Wer Sex hat, kann sich nicht davor schützen, denn sie übertragen sich sehr leicht. Nur durch Testen können Sie wissen, ob Sie eine STI haben.

### Wichtig

Lassen Sie sich testen – auch ohne Symptome:

- Alle drei Monate auf Syphilis, Gonorrhö und Chlamydien
- Zweimal pro Jahr auf HIV

### Die Tests bestehen aus

- Blutprobe für HIV und Syphilis
- Abstrich an drei Stellen (oral, genital und anal) für Chlamydien und Gonorrhö



## Übertragung

STI werden übertragen, wenn es zu Kontakt mit Schleimhäuten, infizierten Hautstellen oder Körperflüssigkeiten kommt.

Eine Übertragung ist bei allen sexuellen Praktiken möglich, zum Beispiel:

- beim Anal- und Vaginalsex, auch mit Kondom
- beim Oralsex
- über Sextoys
- beim Kontakt der Hände mit Schleimhäuten
- beim Küssen

### **Bemerke ich eine Ansteckung?**

In vielen Fällen treten keine Symptome auf. Darum ist regelmässiges Testen so wichtig, auch wenn Sie keine Symptome haben.

## Was ist Syphilis?

Syphilis ist eine leicht übertragbare Infektion durch Bakterien. Unbehandelt kann Syphilis schwere, lebensbedrohliche Folgen haben. Mit Medikamenten ist Syphilis heilbar, wenn sie rechtzeitig erkannt wird.

### **Übertragung**

- Bei Oral-, Vaginal- und Analsex
- Über gemeinsam benutzte Sextoys
- Beim Drogenkonsum mit geteilten Utensilien

### **Schutz**

- Kondome/Femidome verringern das Risiko, sich mit Syphilis zu infizieren. Eine Ansteckung ist trotzdem möglich. Darum wichtig: Regelmässig testen.

## Was ist Gonorrhö (Tripper)?

Gonorrhö wird von Bakterien verursacht. Diese befallen die Schleimhäute von Harnröhre, Gebärmutterhals, Enddarm oder Rachen und verursachen Entzündungen. Symptome sind übel riechender Ausfluss und Schmerzen beim Wasserlassen. Häufig treten aber keine Symptome auf.

### Übertragung

- Bei Oral-, Vaginal- und Analsex
- Über gemeinsam benutzte Sextoys

### Schutz

- Kondome/Femidome verringern das Risiko, sich mit Gonorrhö zu infizieren. Eine Ansteckung ist trotzdem möglich. Darum wichtig: Regelmässig testen.

## Was sind Chlamydien?

Die Bakterien führen vor allem zu Entzündungen der Harnröhre, des Genitaltrakts und des Enddarms. Eine Infektion verläuft meist ohne oder nur mit leichten Symptomen. Viele Infektionen werden daher nicht entdeckt. Häufig heilen Chlamydien von alleine wieder aus. Unbehandelte Chlamydien-Infektionen können zu Unterleibsentzündungen sowie – in seltenen Fällen – zu Unfruchtbarkeit führen.

### Übertragung

- Bei Oral-, Vaginal- und Analsex
- Über gemeinsam benutzte Sextoys

### Schutz

- Kondome/Femidome verringern das Risiko, sich mit Chlamydien zu infizieren. Eine Ansteckung ist trotzdem möglich. Darum wichtig: Regelmässig testen lassen.

# Behandeln



## STI behandeln

Die meisten STI lassen sich mit Medikamenten heilen.

### Wo kann ich mich behandeln lassen?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten:

- Beratungsstellen unterstützen Sie bei der Wahl einer Fachperson.
- Ärztliche Fachpersonen, zum Beispiel Hausarzt oder Gynäkologinnen.

# Gesundheits- tipps



## Intimpflege

### Waschen

#### Vulva (äussere Geschlechtsteile)

Wasser reicht. Grundsätzlich keine Seife notwendig.  
Falls Seife nötig: Es gibt spezielle Intim-  
Waschlotionen mit Säuregehalt pH 4 – 4.5.  
So selten wie möglich anwenden.

#### Vagina (innere Geschlechtsteile)

Nicht waschen. Die Vagina reinigt sich mit  
ihren Milchsäurebakterien selbst.

### Pflegen

Die Vulva nach dem Waschen oder nach dem  
Sex pflegen. Zum Beispiel mit nativem Mandel-  
oder Kokosöl oder einer neutralen Fettcrème.  
Bei kleinen Verletzungen kann eine Salbe zur Wund-  
heilung helfen.  
Achtung: Öl und Fett machen Kondome kaputt.  
Deshalb nicht vor dem Sex anwenden.

## Menstruation

Sex während der Menstruation ist nicht gefährlich. Sie können Menstruationsschwämmchen oder Softtampons verwenden: Unten fließende Wasser halten, ausdrücken und in die Vagina einführen. Sie sind von aussen nicht sichtbar.

Achtung: Schwämmchen und Softtampons schützen nicht vor STI oder Schwangerschaft.

## Ausfluss

Ausfluss aus der Vagina ist normal. Er verändert sich mit den Hormonschwankungen im Laufe des Monatszyklus und kann zum Beispiel zäh, klebrig, cremig, durchsichtig, glitschig, spinnbar oder wie Eiweiss sein. Auch wenn Sie keinen Ausfluss haben, ist das normal. Gehen Sie zu einer Fachperson, wenn der Ausfluss ungewöhnlich riecht oder aussieht.

## Blasenentzündung

### Symptome

- Schmerzen oder Brennen beim Urinieren.
- Starker Harndrang.
- Schmerzen im Unterbauch.

### Wie behandeln

- Viel trinken.
- Entzündungshemmendes Schmerzmittel einnehmen, zum Beispiel Ibuprofen.
- D-Mannose einnehmen. Günstig erhältlich in Supermarkt, Drogerie oder Apotheke.
- Bei anhaltenden Beschwerden über mehr als drei Tage oder bei Fieber die ärztliche Fachperson aufsuchen.

### Wie vorbeugen

- Viel trinken.
- Keine Fäkalien in die Vagina. Nach dem Analsex das Kondom wechseln. Intimpflege: Immer von vorne (Vulva) nach hinten (After).
- Nach dem Sex urinieren.
- D-Mannose einnehmen.

## Schwangerschaftsverhütung

### Kondom

Erhältlich im Supermarkt, Sexshop oder in der Apotheke. Günstig. Schützt auch vor HIV.

### Femidom

Schützt auch vor HIV. Erhältlich bei Fachstellen für Sexarbeit (Adressen hinten).

### Verhütungsmittel: Erhältlich bei der Gynäkologin

- Pille
- Dreimonatsspritze
- Pflaster
- Hormonspirale / Kupferspirale
- Verhütungsring
- Stäbchen / Implantat

Achtung: Diese Methoden schützen nicht vor HIV. Beim Sex immer zusätzlich Kondom / Femidom verwenden.

### Im Notfall: «Pille danach»

Die «Pille danach» ist eine Notfall-Verhütung gegen Schwangerschaft. Man nimmt sie zum Beispiel, wenn das Kondom gerissen ist.

### Wichtig

- Muss in den ersten 5 Tagen nach dem ungeschützten Sex eingenommen werden. Je schneller, desto wirksamer.
- Rezeptfrei in der Apotheke, bei einer ärztlichen Fachperson oder im Spital erhältlich.

## Schwangerschaft abbrechen (Abtreibung)

In der Schweiz ist Abtreibung legal und sicher. Wichtig: Gehen Sie zu einer Beratungsstelle oder einer ärztlichen Fachperson. Je schneller, desto einfacher.

## Pilzinfektionen

### Symptome

- Jucken, Brennen, Schmerzen
- Rötung der Vulva
- Weisslich-gelber Ausfluss (wässrig oder krümelig)

### Wie behandeln

- Rezeptfreie Produkte aus der Apotheke

## Trockenheit

### Trockenheit vorbeugen und behandeln:

- Vulva nur mit Wasser waschen.
- Keine Vaginalspülungen verwenden.
- Die Vulva nach dem Waschen und nach dem Sex pflegen. Zum Beispiel mit nativem Mandel- oder Kokosöl oder einer neutralen Fettcrème.
- Beim Sex Gleitmittel auf Silikon- oder Wasserbasis verwenden.
- Wenn Sie in der Menopause sind, kann Ihnen Ihre Gynäkologin eine östrogenhaltige Crème verschreiben.

## Sextoys

Jedes Toy (Dildo, Vibrator, Plug, Spekulum, Pumpe, Cock-Ring, Stroker) nach jeder Person und nach jedem Loch reinigen, desinfizieren und neues Kondom darüber ziehen.

- Abwaschen mit Seife genügt nicht. Sie müssen Sextoys auch desinfizieren. Desinfektionsmittel auf Chlorhexidinbasis sind wirksam und sicher.
- Hände nach jedem Kontakt mit Seife waschen: STI können sonst über die Finger in den Mund gelangen.

# Sexuelle Praktiken

## BDSM

- Beim gemeinsamen Benützen von Peitschen, Klammern oder auch über die Hände können alle STI übertragen werden.
- Materialien reinigen und desinfizieren, bevor sie für eine andere Person verwendet werden. Dies senkt das STI-Risiko. Ganz vermeiden lässt es sich nicht. Wichtig: Regelmässig testen.

## Fingern und Fisten

- Immer einen sauberen, neuen Handschuh verwenden.
- Für jeden Kunden ein eigenes Gleitmittel verwenden. Denn Hepatitis C kann in einem Gleitmitteltopf überleben und so von Kunde zu Kunde übertragen werden.

## Praktiken mit Urin oder Kot

### (Golden Shower, Wet Games, Scat, Kaviar)

- HIV ist nicht über Urin oder Kot übertragbar.
- Andere STI und Darmparasiten sind übertragbar.
- Nach Kotspielen Hände erst dann wieder zum Mund führen, wenn sie gründlich gewaschen sind.
- Wichtig: Gegen Hepatitis A / B impfen. Regelmässig testen.

## Küssen

- HIV ist beim Küssen (auch bei intensiven Zungenküssen) nicht übertragbar.
- Andere STI (z. B. Syphilis, Gonorrhö oder Hepatitis B) sind beim Küssen übertragbar.
- Wichtig: Regelmässig testen.



# Verdienen Sie in der Schweiz mit Sex Ihr Geld?

## Alle Informationen in einer App

Auf der kostenlosen LEXI-App erhalten Sie Informationen und Adressen zu

- Sicherheit
- Gesundheit
- rechtlichen Fragen
- Steuern und Sozialversicherungen

Ausserdem finden Sie Adressen und Telefonnummern von Orten, an denen Sie sich

- gesundheitlich beraten
- impfen
- testen
- behandeln lassen können.

Laden Sie jetzt die  
App herunter.



iOS



Android



## Adressen

### Aargau

#### **Sexuelle Gesundheit Aargau**

Entfelderstrasse 17, 5000 Aarau

+41 (0)62 822 55 22, [www.seges.ch](http://www.seges.ch)

### Basel

#### **Aids-Hilfe beider Basel / LadyCheck**

Fachstelle Prävention Test Beratung

Clarastrasse 4, 4058 Basel

+41 (0)61 685 25 00, [www.ahbb.ch](http://www.ahbb.ch)

### Bern

#### **XENIA**

Fachstelle Sexarbeit

Langmauerweg 1, 3011 Bern

+41 (0)31 311 97 20 / +41 (0)79 511 97 20

[www.xeniaonline.ch](http://www.xeniaonline.ch), [www.xeniabern.ch](http://www.xeniabern.ch)

### Fribourg

#### **Grisélidis**

Pérolles 30, 1700 Fribourg

+41 (0)26 321 49 45, [www.griselidis.ch](http://www.griselidis.ch)

### Genf

#### **Aspasie**

Rue des Pâquis 11, 1201 Genève

+41 (0)22 732 68 28, [www.aspasie.ch](http://www.aspasie.ch)

### Graubünden

#### **Aids-Hilfe Graubünden**

Lürlibadstrasse 15, 7000 Chur

+41 (0)81 252 49 00, [www.aidshilfe-gr.ch](http://www.aidshilfe-gr.ch)

### Jura

#### **Groupe Sida – APiS Jura**

Rue de l'Hôpital 40, Case postale 2231, 2800 Delémont 2

+41 (0)32 423 23 43, [www.gsj.ch](http://www.gsj.ch) / [www.sida-ju.ch](http://www.sida-ju.ch)

### Lausanne

#### **Fleur de Pavé**

Avenue de Sévelin 32B, 1004 Lausanne

+41 (0)21 661 31 21, [www.fleurdepave.ch](http://www.fleurdepave.ch)

### ASTREE

Ruelle de Bourg 7, 1003 Lausanne

+41 (0)21 544 27 97 / 98, [www.astree.ch](http://www.astree.ch)

### Luzern

#### **Verein LISA**

Franziskanerplatz 1, 6003 Luzern

+41 (0)79 502 76 55, [www.verein-lisa.ch](http://www.verein-lisa.ch)

### Neuchâtel

#### **GSN – Générations Sexualités Neuchâtel**

Grand-Rue 18, 2034 Peseux NE

+41 (0)32 737 73 37, [www.gsn-ne.ch](http://www.gsn-ne.ch)

### **Médecins Du Monde Suisse, P.A.S.S.**

Rue du Château 19, 2000 Neuchâtel

+41 (0)79 305 44 63, [www.medecinsdumonde.ch](http://www.medecinsdumonde.ch)

## Solothurn

### Fachstelle Lysistrada

Aarburgerstrasse 63, 4600 Olten  
+41 (0)76 397 41 99, [www.lysistrada.ch](http://www.lysistrada.ch)

## St.Gallen

### Maria Magdalena

Beratungsangebot für Personen im Sexgewerbe  
Friedaustrasse 1, 9000 St.Gallen  
+41 (0)58 229 21 67, [www.mariamagdalena.sg](http://www.mariamagdalena.sg)

## Ticino

### Primis – Zonaprotetta

Via Bagutti 2, 6900 Lugano  
+41 (0)91 923 80 63, <https://primisticino.ch>

## Thurgau

### Perspektive Thurgau

Oberstadtstrasse 6, 8500 Frauenfeld  
+41 (0)71 626 02 02, [www.perspektive-tg.ch](http://www.perspektive-tg.ch)

## Oberwallis

### BellaDonna – Aidshilfe Oberwallis

Terbinerstrasse 3, 3930 Visp  
+41 (0)27 946 46 68, [www.aidsvs.ch](http://www.aidsvs.ch)

## Valais romand

### BellaDonna – Promotion santé Valais

Rue des Condémines 14, 1950 Sion  
+41 (0)79 158 20 19, [www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch)

## Zürich

### Isla Victoria Zürich

Schöneggstrasse 24, 8004 Zürich  
+41 (0)44 291 66 00, [www.solidara.ch](http://www.solidara.ch)

### Isla Victoria Winterthur

Steinberggasse 33, 8400 Winterthur  
+41 (0)52 203 05 33 / +41 (0)76 344 84 04,  
[www.solidara.ch](http://www.solidara.ch)

### FIZ Fachstelle Frauenhandel und Frauenmigration

Hohlstrasse 511, 8048 Zürich  
+41 (0)44 436 90 00, [www.fiz-info.ch](http://www.fiz-info.ch)



AIDS-HILFE SCHWEIZ  
AIDE SUISSE CONTRE LE SIDA  
AIUTO AIDS SVIZZERO

Deutsch