

Здрава

през Новата Година

2016

Impressum

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin
Internet: aidshilfe.de, E-Mail: dah@aidshilfe.de
2015

Bestellnummer: 023006
Konzept und Textgrundlage: Stephanie Klee
Redaktion: Marianne Rademacher, Holger Sweers
Umschlagfoto: Barbara Dietl
Gestaltung und Illustrationen: dia°, www.diaberlin.de,
Paul Bieri, Dörte Nielandt, Anna Risch
Übersetzung: Fachübersetzungsdienst GmbH
Druck: AZ Druck- und Datentechnik GmbH,
Sportfliegerstraße 6, 12487 Berlin

DAH-Spendenkonto:
Nr. 220 220 220, Landesbank Berlin, BLZ 100 500 00
BIC: BELADEVB33XXX, IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20
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.

Скъпа читателко, Всяка сексработничка има свои напълно лични причини да се занимава с тази работа. На първо място обаче – както при всяка друга работа – става въпрос за печелене на пари. Затова е важно да се справяш добре със сексработата и да останеш здрава.

Това ще постигнеш най-добре чрез учене и практика. Опитните колежки могат да ти обяснят и покажат кое е важно при професионалната сексработа: умение, бдителност и предпазливост, защото в този бранш опасността от принуда и насилие, некоректни условия на работа и зависимости от всякакъв вид е много голяма.

Обмяната на информация с колежките може да помогне и по въпроса доколко открито искаш да упражняваш своята работа: сексработата все още не е намерила обществено признание като „нормална“ професия. Много жени пре-мълчават за нея, което обаче след време може да доведе до обременяване на психиката. Във всеки случай важно е следното: помисли си добре на кого и кога ще се довериш, за да нямаш проблеми в личния си живот.

Съвети и информация ти предлага и този календар, например по темите „Ти решаваш докъде стигат твоите граници“, „Безопасен секс – предпазване от полово предавани инфекции (СТИ)“ или „Съвети за повече безопасност в работата“.

Приятно разглеждане и използване на календара, както и успех и сигурност през 2016 година!

Мариане Радемахер

Референт по проблемите на жените в Deutsche AIDS-Hilfe

P.S.: Бихме искали да усъвършенстваме този календар и ще се радваме на обратни съобщения и предложения за промяна, които можете да изпращате на адрес marianne.rademacher@dah.aidshilfe.de.

* Полово предаваните инфекции се наричат често и „СТИ“. Това е съкращение на английското понятие „Sexually Transmitted Infections“. В настоящата брошура използваме това удобно съкращение



МЯС
января

Ти решаваш докъде стигат твоите граници

При проституирането сексът е предлагане на услуга срещу пари. Клиентите имат различни нужди и желания. Често тук се иска не само „да разтвориш краката“, но напр. и масаж или изпълняване на определена роля, изслушване и говорене и много фантазия.

Важното е: ти решаваш, на какво си готова и на какво не!

Това важи за настоящите обичайни „стандартни оферти“ при сексработата:

- Предварителна игра – френски секс: близане/смукане на пениса („духане“) или на вагината
- Изцяло френски секс: духане до еякулация
- Предизвикване на еякулация с ръка: масажирание на пениса до еякулация
- Испански секс: триене на пениса между гърдите до еякулация
- Вагинално сношение
- Гръцки секс (анално сношение)
- Естествено шампанско (изпикаване в устата/върху тялото).

Непрекъснато осъзнавай отново своите граници. И в никакъв случай не се оставяй да те склонят за нещо, което може да ти навреди, напр. за вагинален или анален секс без презерватив. Обясни на клиента, че не желаеш да участваш „без“. Освен това: и при духането презервативите са стандарт в сексработата. Без презерватив можеш да се заразиш лесно от някоя полово предавана инфекция.

три, две, едно ...

Нова година!

Петък 1.

.....

.....

.....

.....

Събота 2.

.....

.....

.....

.....

Неделя 3.

.....

.....

.....

.....



С добри **намерения**
през новата година:

веднага си запазете час
за преглед за ранна диагностика
на рак и СТИ изследване!

4. Понеделник

.....

.....

.....

.....

5. Вторник

.....

.....

.....

.....

6. Сряда

.....

.....

.....

.....

Януари

Четвъртък 7.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Петък 8.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Събота 9.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Неделя 10.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

11. Понеделник

.....

.....

.....

.....

12. Вторник

.....

.....

.....

.....

13. Сряда

.....

.....

.....

.....

14. Четвъртък

.....

.....

.....

.....



Петък 15.

.....

.....

.....

.....

Събота 16.

.....

.....

.....

.....

Неделя 17.

.....

.....

.....

.....

18. Понеделник

19. Вторник

20. Сряда

Януари



Четвъртък 21.

Four horizontal dotted lines for writing.

Петък 22.

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 23.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 24.

Four horizontal dotted lines for writing.

25. Понеделник

.....

.....

.....

.....

26. Вторник

.....

.....

.....

.....

27. Сряда

.....

.....

.....

.....

28. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Петък 29.



Събота 30.



Неделя 31.





МОЯТ

февруари

Най-важното за ХИВ и СПИН

ХИВ е вирус, който атакува органите и заслабва имунната система. Без лечение инфекцията почти винаги води до СПИН: тогава имунитетът на организма е толкова слаб, че се стига до животозастрашаващи инфекции, алергии и рак. Ако обаче се започне с ежедневно приемане на медикаменти срещу ХИВ, СПИН може да бъде предотвратен и да се достигне почти нормална продължителност на живота.

ХИВ се предава преди всичко чрез вагинално и анално сношение без презерватив (това е възможно и тогава, когато в тялото не е проникнала сперма). Много висок риск от инфектиране съществува и при използване на обща игла при употреба на дрога. Болните майки могат да заразят детето си по време на бременността, при раждането и кърменето.

Защита от ХИВ предлагат безопасният секс (преди всичко презервативите), безопасната употреба (всеки да използва собствена спринцовка и – за защита от вирусите на хепатита – собствените принадлежности, като лъжица, филтър, вода или тръбичка за смъркане).

Заразата с ХИВ може да се установи с ХИВ-тест. Трябва да се извършат предварителни консултации, напр. в някоя Aidshilfe (Служба за оказване на помощ при СПИН) (виж последните стр.) или в здравно заведение. Gesundheitsämter (здравните заведения) и много Aidshilfen предлагат теста анонимно и безплатно или срещу малка такса (най-често 10–15 евро).

1. Понедельник

.....

.....

.....

.....

2. Вторник

.....

.....

.....

.....

3. Среда

.....

.....

.....

.....



Февруари

Четвъртък 4.

.....

.....

.....

.....

Петък 5.

.....

.....

.....

.....

Събота 6.

.....

.....

.....

.....

Неделя 7.

.....

.....

.....

.....

февруари

8. Понеделник

.....

.....

.....

.....

9. Вторник

.....

.....

.....

.....

10. Сряда

.....

.....

.....

.....

11. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Петък 12.

.....

.....

.....

.....

Събота 13.

.....

.....

.....

.....

Свети Валентин

Неделя 14.

Цвета!

.....

.....

.....

.....



февруари



15. Понеделик

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

16. Вторник

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

17. Сряда

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

февруари

Четвъртък 18.

.....

.....

.....

.....

Петък 19.

.....

.....

.....

.....

Събота 20.

.....

.....

.....

.....

Неделя 21.

.....

.....

.....

.....



февруари

22. Понеделник

.....

.....

.....

.....

23. Вторник

.....

.....

.....

.....

24. Сряда

.....

.....

.....

.....

25. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Петък 26.

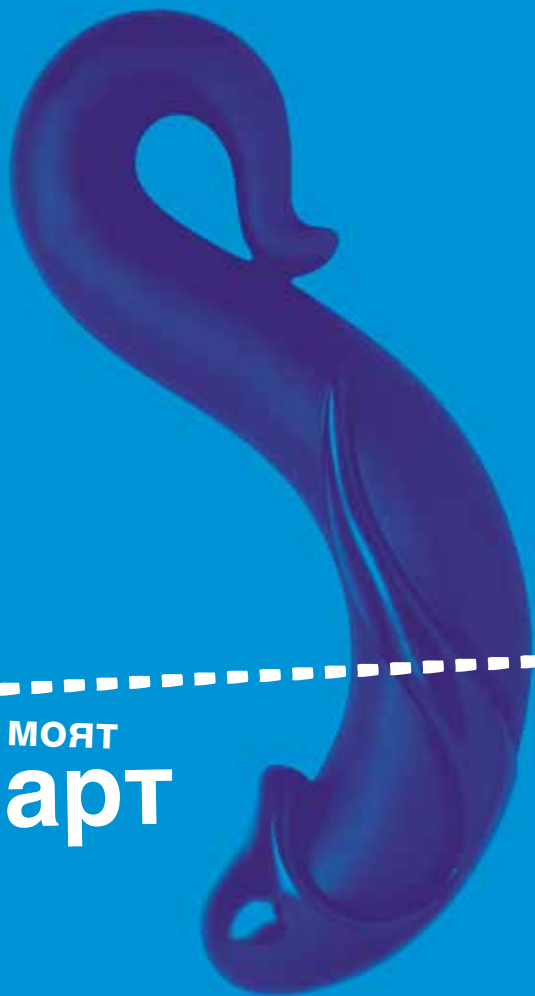
Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 27.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 28.

Four horizontal dotted lines for writing.



МОЯТ
март

Безопасен секс – предпазване от полово предавани инфекции (СТИ)

В професионалната сексработа безопасен секс означава преди всичко:

- Вагинално, анално и орално сношение винаги с презерватив.
- Да не се допуска изливане на кръв (също и менструалната кръв) и сперма в устата, очите и други телесни отвори или върху отворени места по кожата (напр. херпесни язви).

Така ще се предпазиш от ХИВ и ще намалиш риска от зараза с други СТИ.

Използвай само **маркови презервативи** с печат DIN EN ISO 4074:2002 върху опаковката и внимавай за срока на годност. Поставай ги преди първото проникване. Пази ги от топлина, слънчева светлина, остри предмети и натиск.

Намажи с **гел** (на водна или силиконова основа) презерватива и вагината, съотв. аналния отвор, за да не се скъса кондомът. Мазните препарати (напр. кремове) предизвикват лесно скъсване на презервативите.

Дентална преграда (латексова кърпа) или **устойчиво на скъсване фолио за съхраняване на хранителни продукти**, поставени при близане върху външните женски полови органи или аналния отвор, предпазват от проникване на причинители на болести в устата.

Предпазителите за пръсти и гумените ръкавици при „игра с пръст“ или при „фистинг“ предпазват от контакт с кръв, вагинален/чревен секрет или изпражнения.

29. Понеделник

.....

.....

.....

.....

1. Вторник

.....

.....

.....

.....

2. Сряда

.....

.....

.....

.....

Февруари -- Март



Международен

Четвъртък 3.

ден на правата на
.....сексработниците и
.....сексработничките

Петък 4.

Събота 5.

Неделя 6.

Международен ден на
7. Понеделник **здравословното**
хранене

8. Вторник

Международен ден на

жената

9. Сряда

Март



Четвъртък 10.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Петък 11.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Събота 12.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Неделя 13.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

14. Понеделник

15. Вторник

16. Сряда

Безопасен секс
– НЯМА проблеми!

Четвъртък 17.

.....

.....

.....

.....

Петък 18.

.....

.....

.....

.....

Събота 19.

.....

.....

.....

.....

Неделя 20.

Начало на пролетта!

.....

.....

.....

.....

21. Понедельник

.....

.....

.....

.....

22. Вторник

.....

.....

.....

.....

23. Среда

.....

.....

.....

.....

Четвъртък 24.

.....

.....

.....

.....

Петък 25.

Разпети петък

.....

.....

.....

.....

Събота 26.

.....

.....

.....

.....

Възкресение Христово

Неделя 27.

Къде са яйцата?

.....

.....

.....

.....

Начало на лятното часово време

Превърти часовника
с един час напред!

Втори ден
на Възкресение Христово

28. Понеделник

.....

.....

.....

.....

29. Вторник

.....

.....

.....

.....

30. Сряда

.....

.....

.....

.....

МОЯТ

април



Необходимо за професионалната работа

Най-добре е, ако по време на менструацията си не предлагаш вагинален секс, защото тогава вагината ти е по-чувствителна към причинителите на болести. Ако въпреки това искаш да правиш вагинален секс, можеш да използваш **меки тампони**: те застават точно пред шийката на матката и попиват подобно на тампони менструалната кръв, но клиентът няма да забележи нищо от твоя цикъл. Мекият тампон трябва да бъде сменен най-късно след осем часа, а при по-силен цикъл – по-често. Използвай всеки мек тампон еднократно (не го измивай и поставяй отново!).

Вибратори (изкуствени пениси) и други сексиграчки: за анално сношение използвай вибратори с широка основа, за да не „изчезнат“ в червото. Внимавай при продукти от дърво или пластмаса: заваръчните шевове, местата на счупване и отцепване могат да предизвикат наранявания. Най-подходящи са вибратори от силикон. За всички сексиграчки важи следното: за всеки нов партньор и всеки нов телесен отвор ги промивай основно с вода и сапун – или постави отгоре нов презерватив.

Освен това: всички принадлежности за сексработата ще получиш и от търговеца(ката) в публичните домове или на улицата на проститутките.

Четвъртък 31.

Four horizontal dotted lines for writing.

Петък 1.

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 2.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 3.

Four horizontal dotted lines for writing.

Март -- Април

4. Понеделник

.....

.....

.....

.....

5. Вторник

.....

.....

.....

.....

6. Сряда

.....

.....

.....

.....

7. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Световен ден на

здравеопазването



Април

Петък 8.

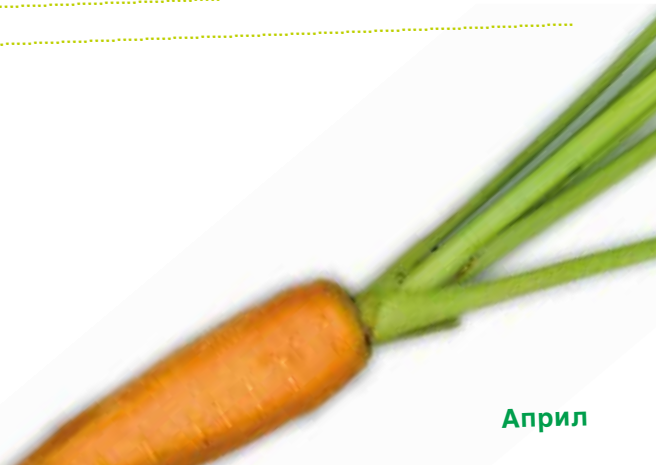
Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 9.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 10.

Four horizontal dotted lines for writing.



Април

Имунизацията

предпазва от хепатит А и В!

Имунизирай се срещу хепатит
и се изследвай за СТИ!

11. Понеделник

.....

.....

.....

.....

12. Вторник

.....

.....

.....

.....

13. Сряда

.....

.....

.....

.....

Април

Четвъртък 14.

Four horizontal dotted lines for writing.

Петък 15.

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 16.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 17.

Four horizontal dotted lines for writing.



18. Понедельник

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

19. Вторник

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

20. Среда

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

Апрел



Четвъртък 21.

Four sets of horizontal dotted lines for writing, corresponding to the date Thursday 21.

Петък 22.

Four sets of horizontal dotted lines for writing, corresponding to the date Friday 22.

Събота 23.

Four sets of horizontal dotted lines for writing, corresponding to the date Saturday 23.

Неделя 24.

Four sets of horizontal dotted lines for writing, corresponding to the date Sunday 24.

Април

25. Понеделник

.....

.....

.....

.....

26. Вторник

.....

.....

.....

.....

27. Сряда

.....

.....

.....

.....

28. Четвъртък

.....

.....

.....

.....



МОЯТ

май

Конкретно за безопасния секс: практики, рискове и предпазване

При вагиналното и аналното сношение без презерватив съществува голям риск от ХИВ и СТИ – дори и тогава, когато в тялото не е навлязла сперма. Рискът от ХИВ е повишен при наличието на друга СТИ.

Близане/смучене на пениса: ако не се извърши изпраждане в устата, няма вероятност от заразяване с ХИВ. Хепатитът и други СТИ, като напр. трипер, могат обаче лесно да бъдат предадени, ето защо използвай презервативи и при духане!

Близане на външните полови органи на жената: без риск от ХИВ, ако в устата не попадне (менструална) кръв. Съществува възможност обаче от лесно заразяване с други СТИ. Затова специалистите използват „дентална преграда“.

С/М (садо-мазо), игри с урина и изпражнения: не допускай в устата, върху лигавицата или върху отворени места да проникнат сперма, изпражнения и урина. Винаги основно почиствай/дезинфекцирай използвания „инструмент“. Трябва да си имунизирана срещу хепатит А и В.

Дилдо и други сексиграчки: използвай винаги само за едно лице – за всеки нов партньор почиствай/дезинфекцирай основно или постави отгоре нов презерватив.

Целуване: няма риск от ХИВ, но съществува риск от други СТИ (напр. херпес, трипер, хепатит В).

Петък 29.

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 30.

Four horizontal dotted lines for writing.

Международен ден на

труда



Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 1.

Април -- Май

2. Понеделник

.....

.....

.....

.....

3. Вторник

.....

.....

.....

.....

4. Сряда

.....

.....

.....

.....



... вече си запазила час за

Зъболекар?

Май



Четвъртък 5.

Ден на хигиената на ръцете

Петък 6.

Събота 7.

Неделя 8.

9. Понеделник

.....

.....

.....

.....

10. Вторник

.....

.....

.....

.....

11. Сряда

.....

.....

.....

.....

12. Четвъртък

.....

.....

.....

.....



Петък 13.

.....

.....

.....

.....

Събота 14.

.....

.....

.....

.....

Неделя 15.

..... Петдесетница

.....

.....

.....

.....

16. Понеделник

Втори ден на
Петдесетница

17. Вторник

Международен ден

ПРОТИВ

ХОМОФОБИЯТА

18. Сряда



Май



Четвъртък 19.

Петък 20.

Събота 21.

Неделя 22.

23. Понеделник

.....

.....

.....

.....

24. Вторник

.....

.....

.....

.....

25. Сряда

.....

.....

.....

.....

26. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Петък 27.



Събота 28.



Неделя 29.





МОЯТ



ЮНИ

Съвети за хигиената и здравето

Твоето тяло е твоят капитал, с него печелиш парите си. Затова внимавай за здравето си. Във всеки случай са важни балансираното хранене, редовното движение (най-добре на чист въздух) и достатъчният сън.

Интимната хигиена е важна, но прекалената чистоплътност е по-скоро вредна: ако след всеки клиент се къпеш със сапун или душгел, защитната киселинна обвивка на кожата може да се разруши.

За измиване на външната интимна област преди работа и след всеки клиент е достатъчно използването на студена или хладка вода. Вагиналните промивки, дезинфектиращите интимни лосиони или спрейове, влажните кърпи и сапунът увеличават чувствителността на вагината към инфекции. Ако искаш да ухаеш приятно, пръсни малко парфюм върху корема или бедрата си.

За поддържане на деликатния баланс на естествената вагинална флора можеш да използваш вагинални свещички с млечна киселина (купуват се без рецепта в аптеките) или кисело мляко с живи млечнокисели бактерии (без топлинна обработка), които се поставят с помощта на тампон във вагината.

Под въздействието на алкохола или други наркотици не можеш да прецениш добре опасностите и да си помогнеш сама в извънредни ситуации – най-добре е, ако можеш да работиш с ясно съзнание.

30. Понеделник

.....

.....

.....

.....

31. Вторник

.....

.....

.....

.....

1. Сряда

.....

.....

.....

.....

2. Четвъртък

Международен ден на

проститутките

.....

.....

.....

.....

Петък 3.

.....

.....

.....

.....

Събота 4.

.....

.....

.....

.....

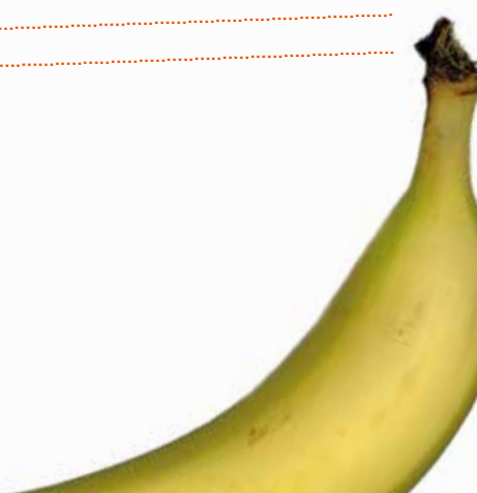
Неделя 5.

.....

.....

.....

.....





6. Понеделник

.....

.....

.....

.....

7. Вторник

.....

.....

.....

.....

8. Сряда

.....

.....

.....

.....

Четвъртък 9.

Four horizontal dotted lines for writing.

Петък 10.

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 11.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 12.

Four horizontal dotted lines for writing.

13. Понеделник

.....

.....

.....

.....

14. Вторник

..... Световен ден на
..... кръводаряването

.....

.....

15. Сряда

.....

.....

.....

.....

Юни



Четвъртък 16.

Four horizontal dotted lines for writing.

Петък 17.

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 18.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 19.

Four horizontal dotted lines for writing.

20. Понеделник

.....

.....

.....

.....

21. Вторник

Начало на лятото!

.....

.....

.....

.....

22. Сряда

.....

.....

.....

.....

23. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Петък **24.**

.....

.....

.....

.....

Събота **25.**

.....

.....

.....

.....

Световен ден за
**на борбата срещу
наркотиците**

Неделя **26.**

.....

.....

.....

27. Понеделник

.....

.....

.....

.....

28. Вторник

.....

.....

.....

.....

29. Сряда

.....

.....

.....

.....

30. Четвъртък

.....

.....

.....

.....



МОЯТ
ЮЛИ



СТИ & Ко.: профилактика, преглед, лечение Презервативите (и при орално сношение!)

намаляват риска да се заразиш с полово предавани инфекции (СТИ), като напр. трипер (гонорея), хламидии или сифилис. Освен това не трябва да докосваш места по кожата с видими изменения (напр. мехурчета, обрив) и да не поглъщаш секрети/телесни течности.

СТИ не винаги имат симптоми или някои симптоми не се забелязват. Затова най-добре ходи **редовно** (например четири пъти годишно) **на преглед** и веднага иди на лекар при промени по тялото, като напр. сърбеж, парене или течение от гениталната област, обрив или гнойни рани. Късно или изобщо нелекуваните СТИ могат да доведат напр. до хронични възпаления в долната част на корема, безплодие или рак на матката. При **бременност** трябва да се изследваш за СТИ на всеки шест седмици, за да не навредиш на клиента или да предотвратиш преждевременно раждане или спонтанен аборт.

Важно е да си здравноосигурена. За тази цел е най-добре да се консултираш в някой консултативен кабинет. Интересно за мигрантки: частните здравни осигуровки от страната на произход често са валидни по цял свят.

Трябва да си имунизирана срещу **хепатит А и В**. Ако си здравноосигурена, здравноосигурителната каса поема разходите за ваксинацията.

Освен това: в повечето Gesundheitsämter (здравни заведения) можеш да се **консултираш анонимно**, да се **изследваш** за СТИ и да се **имунизираш**. Ако не си здравноосигурена, пак ще бъдеш **обслужена безплатно**.

Петък 1.

Four horizontal dotted lines, slightly slanted upwards from left to right, intended for handwriting practice.

Събота 2.

Four horizontal dotted lines, slightly slanted upwards from left to right, intended for handwriting practice.

Неделя 3.

Four horizontal dotted lines, slightly slanted upwards from left to right, intended for handwriting practice.

4. Понеделник

.....

.....

.....

.....

5. Вторник

.....

.....

.....

.....

6. Сряда

.....

.....

.....

.....



Световен ден на

Целувката

Четвъртък 7.

Four horizontal dotted lines for writing.

Петък 8.

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 9.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 10.

Four horizontal dotted lines for writing.



Юли

11. Понеделник

12. Вторник

13. Сряда

... помисли ли вече за

изследване

за

СТИ ?



Четвъртък 14.

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

Петък 15.

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

Събота 16.

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

Неделя 17.

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

18. Понеделник

.....

.....

.....

.....

19. Вторник

.....

.....

.....

.....

20. Сряда

.....

.....

.....

.....

21. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Ден на
жертвите от
консумацията на наркотици

Петък 22.

Four sets of horizontal dotted lines for handwriting practice.

Събота 23.

Four sets of horizontal dotted lines for handwriting practice.

Неделя 24.

Four sets of horizontal dotted lines for handwriting practice.



Юли

25. Понеделник

26. Вторник

27. Сряда

28. Четвъртък

Световен ден за **борба**
с хепатита

Петък 29.



Събота 30.



Неделя 31.





МОЯТ

август

Скъсан презерватив? Погълната сперма? Запази спокойствие!

- При сперма във вагината/в червото опитай чрез притискане да изведеш навън колкото се може по-голямо количество. В никакъв случай не прави промивка – нараняванията увеличават риска от зараза! Освен това спермата се изтласква нагоре и така нараства опасността от нежелана бременност.
 - Изплюй веднага попадналата в устата сперма и бързо изплакни устата си. Не мий зъбите – така би могла да втриеш евентуално налични вируси във венеца.
 - Ако при секс в очите ти влезе сперма, промий ги с вода възможно най-бързо.
 - При повишен риск от ХИВ (напр. необезопасено вагинално и анално сношение с ХИВ-позитивен, който не се лекува) е разумно да се проведе четириседмично лечение с ХИВ-медикаменти („ХИВ-ПЕП (постекспозиционна профилактика“). Най-добре не по-късно от 24 часа се обърни заедно с клиента към клиниките, посочени на адрес www.hivreport.de. Дежурният интернист в „Спешна помощ“ ще изясни риска и ще прецени дали трябва да се приложи ПЕП.
 - Бременността може да се предотврати с „хапче след секс“. То трябва да се приеме по възможност в срок от 12 часа и най-късно след 72 часа (= 3 три дни).
-



1. Понедельник

.....

.....

.....

.....

2. Вторник

.....

.....

.....

.....

3. Среда

.....

.....

.....

.....

Август

Четвъртък 4.

.....

.....

.....

.....

Петък 5.

.....

.....

.....

.....

Събота 6.

.....

.....

.....

.....

Неделя 7.

.....

.....

.....

.....

8. Понедельник

.....

.....

.....

.....

9. Вторник

.....

.....

.....

.....

10. Среда

.....

.....

.....

.....



Август

Четвъртък 11.

Петък 12.

Събота 13.

Неделя 14.

15. Понеделник

16. Вторник

17. Сряда

18. Четвъртък



Петък 19.

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 20.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 21.

Four horizontal dotted lines for writing.



22. Понеделник

.....

.....

.....

.....

23. Вторник

.....

.....

.....

.....

24. Сряда

.....

.....

.....

.....

Четвъртък 25.



Four horizontal dotted lines for writing.

Петък 26.

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 27.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 28.

Four horizontal dotted lines for writing.

29. Понедельник

.....

.....

.....

.....

30. Вторник

.....

.....

.....

.....

31. Среда

.....

.....

.....

.....

МОЯТ

септември



Съвети за повече безопасност в работата

- Огледай внимателно клиента и уговори с него ясно своята услуга и заплащането. Така можеш да избегнеш евентуални неприятности. Ако някой ти се стори съмнителен, откажи.
 - Дръж се по възможност самоуверено и не издавай страха си.
 - Работи с ясно съзнание – при абстиненция или под влиянието на дрога не можеш да контролираш ситуацията.
 - Не носи предмети, с които би могла да бъдеш удушена (напр. верижки, шалове, полуотворени якета) или биха ти пречили при бягство (дълги тесни поли, обувки с високи токчета).
 - Предпочитай да работиш на осветени места и оставай близо до други хора.
 - Преди да се качиш в някоя кола, запомни или си запиши номера и марката. Информирай приятелки или колежки за посоката на пътуването.
 - При коли с две врати оставай на предната седалка и проверявай дали колата може да се отваря отвътре. По време на работа най-добре оставяй вратата на колата притворена.
 - Оглеждай се в жилищата за възможните пътища за бягство, запомняй изходи и входни врати.
 - Не изпускай от очи клиента и най-вече ръцете му. Откажвай неблагоприятни пози, напр. между коленете на клиента или под него. Когато лежиш върху него, можеш по-добре да наблюдаваш лицето и ръцете му.
-

Четвъртък 1.

.....

.....

.....

.....

Петък 2.

.....

.....

.....

.....

Събота 3.

.....

.....

.....

.....

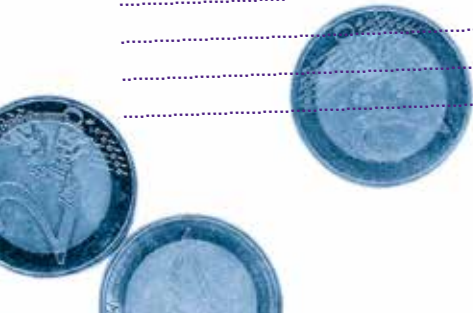
Неделя 4.

.....

.....

.....

.....



Септември



5. Понеделник

.....

.....

.....

.....

6. Вторник

.....

.....

.....

.....

7. Сряда

.....

.....

.....

.....

Септември

Четвъртък 8.

.....

.....

.....

.....

Петък 9.

.....

.....

.....

.....

Събота 10.

.....

.....

.....

.....

Неделя 11.

.....

.....

.....

.....

Септември

12. Понеделник

.....

.....

.....

.....

13. Вторник

.....

.....

.....

.....

14. Сряда

.....

.....

.....

.....

15. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Септември



Петък **16.**

.....

.....

.....

.....

Събота **17.**

.....

.....

.....

.....

Неделя **18.**

.....

.....

.....

.....



Септември

19. Понеделник

.....

.....

.....

.....

21. Вторник

.....

.....

.....

.....

22. Сряда

.....

.....

.....

.....

Четвъртък 22.

Начало на есента!

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

Петък 23.

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

Събота 24.

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

Неделя 25.

.....
.....

Ден на
стоматологичното **здраве**



26. Понеделник

.....

.....

.....

.....

27. Вторник

.....

.....

.....

.....

28. Сряда

.....

.....

.....

.....

29. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

МОЯТ

ОКТОМВРИ



Ако те заплашва насилие ...

- Най-добре можеш да се защитаваш със спрей за коса, спрей за комари или екстракт от лимон в малки спрей-опаковки. Сълзливият газ или оръжието (напр. нож) могат да станат опасни за тебе, ако бъдат насочени към тебе.
 - Ако клиентът започне да те удря, тогава се боксирай, ритай го или го хапи по възможност по слабите му места: гърлото, носа, очите, брадичката или тестисите.
 - Ако някой те заплашва и наблизо има други хора, извикай колкото можеш по-силно „Пожар!“. Хората реагират по-често на този вик, а не на „Помощ“.
 - Бягай от там колкото можеш по-бързо: срещу уличното движение в посока към някаква светлина и натам, където има хора.
 - Позвъни в полицията или помоли за това някой друг – телефонен номер 110.
-

Петък 30.



Събота 1.



Неделя 2.



Ден на
**съединението на
Германия**

3. Понеделник

.....

.....

.....

.....

4. Вторник

.....

.....

.....

.....

5. Сряда

.....

.....

.....

.....

6. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Петък 7.

.....

.....

.....

.....

Събота 8.

.....

.....

.....

.....

Неделя 9.

.....

.....

.....

.....

... време за

ИЗСЛЕДВАНЕ ЗА СТИ!

Октомври

10. Понеделник

.....

.....

.....

.....

11. Вторник

.....

.....

.....

.....

12. Сряда

.....

.....

.....

.....

13. Четвъртък

.....

.....

.....

.....



Петък 14.

Събота 15.

Неделя 16.

Октомври

17. Понеделник

.....

.....

.....

.....

18. Вторник

.....

.....

.....

.....

19. Сряда

.....

.....

.....

.....

20. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Петък **21.**

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота **22.**

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя **23.**

Four horizontal dotted lines for writing.



Октомври

24. Понеделник

.....

.....

.....

.....

25. Вторник

.....

.....

.....

.....

26. Сряда

.....

.....

.....

.....

27. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Петък 28.

.....

.....

.....

.....

Събота 29.

.....

.....

.....

.....

Неделя 30.

.....

.....

Начало на

ЗИМНОТО ЧАСОВО ВРЕМЕ

върни часовника с един час назад!





МОЯТ

НОЕМВРИ

Какво трябва да правиш след преживяно насилие?

Позвъни на полицията (телефонен номер 110) или помоли за това някой друг. По възможност запиши всичко точно: кога, къде и какво е станало (дата, час, място), колко лица са участвали, по какво може да бъде/ат разпознат/и извършителят/извършителите? Такива записки могат да послужат като доказателство в случай на подаване на заявление до полицията.

Заявление до полицията можеш да подадеш веднага или по-късно. Ако се колебаеш (напр. защото си нелегално в Германия), може първо да се консултираш в някоя организация на проститутките или в консултативен кабинет за мигранти (виж адресите отзад).

Възможно най-бързо посети лекарка/лекар или болница, за да изследваш себе си и дрехите си за следи от извършителя, като сперма или кръв. Те служат като доказателство, независимо от това, че си подала заявление в полицията по-късно. Освен това може би има смисъл от провеждането на ХИВ-ПЕП (виж информацията за август), която би трябвало да започне по възможност през следващите 24 часа.

Не оставай сама, а потърси подкрепа. Ако не можеш да се свържеш с хора, на които имаш доверие, обърни се към някоя от организациите, които помагат на жени в твоето положение. Сътрудниците, които работят там, ще ти окажат пълно съдействие.



31. Понеделник

Хелоуин

1. Вторник

2. Сряда

Октомври -- Ноември

Четвъртък 3.

.....

.....

.....

.....

Петък 4.

.....

.....

.....

.....

Събота 5.

.....

.....

.....

.....

Неделя 6.

.....

.....

.....

.....

Ноември

7. Понеделник

.....

.....

.....

.....

8. Вторник

.....

.....

.....

.....

9. Сряда

.....

.....

.....

.....

Ноември



Четвъртък 10.

Four horizontal dotted lines for writing.

Петък 11.

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 12.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 13.

Four horizontal dotted lines for writing.

Ноември

14. Понеделник

15. Вторник

16. Сряда

Здрави зъби?
Запази си час при **зъболекаря!**

Четвъртък 17.

Four horizontal dotted lines for writing.

Петък 18.

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 19.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 20.

Four horizontal dotted lines for writing.

21. Понеделник

.....

.....

.....

.....

22. Вторник

.....

.....

.....

.....

23. Сряда

.....

.....

.....

.....

24. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Петък 25.



Събота 26.



Неделя 27.



28. Понеделник

.....

.....

.....

.....

29. Вторник

.....

.....

.....

.....

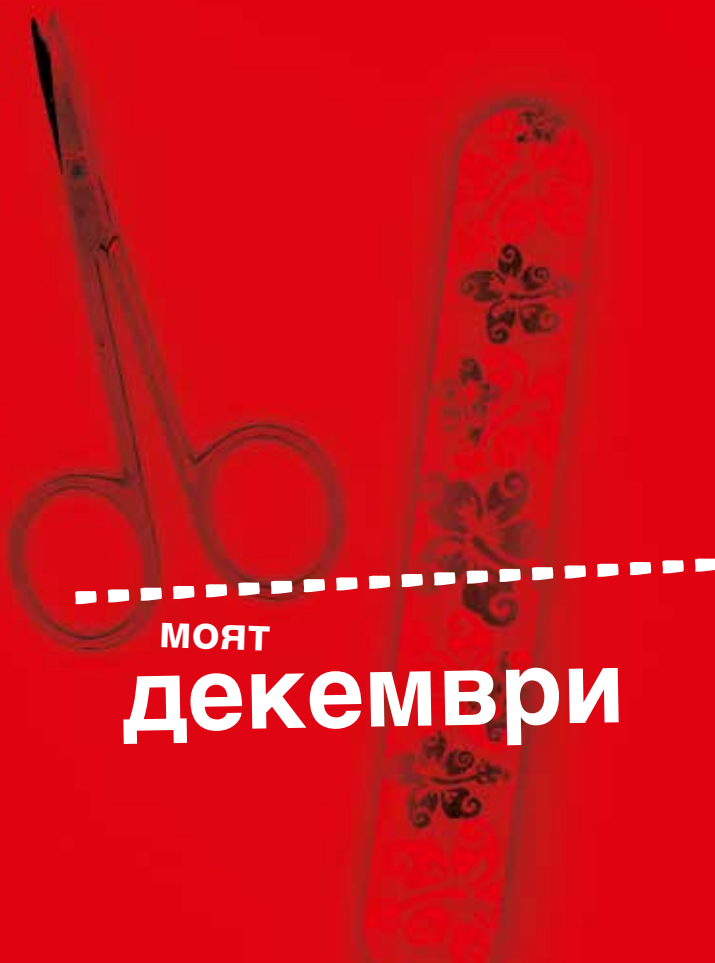
30. Сряда

.....

.....

.....

.....



МОЯТ

декември

Проституция и право

- Като самостоятелно работеща проститутка трябва да регистрираш своята дейност в **Finanzamt** (Данъчна служба) и да плащаш данък за доходите си. В противен случай извършваш данъчна измама и правиш престъпление.
- Ако получаваш парично обезщетение за безработни I или II, трябва да посочиш доходите от сексработата в **Bundesagentur für Arbeit** (Федерална агенция по труда). Тогава те ще бъдат приспаднати от държавните плащания до необлагаемия минимум.
- Гражданките на страни членки на ЕС имат право да работят в Германия на трудов договор или самостоятелно. Като самостоятелна сексработничка трябва да регистрираш местожителството си в някоя **Meldestelle** (Служба за адресна регистрация) и там да посочиш желаната от тебе дейност.
- Ако идваш от страна, която не е членка на ЕС, **Ausländeramt** (Служба за чужденците) в Германия ще провери твоя статут на пребиваване и дали имаш право да работиш в Германия. Като туристка принципно нямаш право да упражняваш трудова дейност в Германия.
- В повечето градове има разпоредби за **забранени зони**: т.е. къде и кога проституирането е забранено. **Ordnungsamt** (Служба по опазване на реда), **Gewerbeamt** (Служба по стопанска дейност) или **полицията** контролират спазването им. Който не се придържа към тези разпоредби, може да бъде наказан с глоба.
- При **полицейска проверка** трябва да представиш личната си карта или международния си паспорт и евентуално – разрешението за работа.

Информация относно законите ще получиш в консултативните кабинети.

Четвъртък 1.

.....
.....

Световен ден на

борбата със СПИН

Петък 2.

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

Събота 3.

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

Неделя 4.

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



Декември



5. Понеделник

.....

.....

.....

.....

6. Вторник

Николаус (Никулден)

Почистете ботушите!.....

.....

.....

.....

7. Сряда

.....

.....

.....

.....

Декември



Четвъртък 8.

.....

.....

.....

.....

Петък 9.

.....

.....

.....

.....

Международен ден на

ЧОВЕШКИТЕ ПРАВА

Събота 10.

.....

.....

.....

.....

Неделя 11.

.....

.....

.....

.....

Декември

12. Понеделник

.....

.....

.....

.....

13. Вторник

.....

.....

.....

.....

14. Сряда

.....

.....

.....

.....

15. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Декември

Петък 16.

.....

.....

.....

.....

Събота 17.

.....

.....

**Международен ден срещу
насилието над сексработнички
и сексработници**

Неделя 18.

.....

.....

.....

.....

Декември

19. Понеделник

.....

.....

.....

.....

20. Вторник

.....

.....

.....

.....

21. Сряда

Начало на зимата!

.....

.....

.....

.....

22. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Декември



Петък **23.**

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

Събота **24.**

.....
..... Бъдни вечер
.....
.....

Неделя **25.**

1 ден на **Рождество**
Христово

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

Декември

26. Понеделник

2 ден на **Рождество**
Христово

27. Вторник

28. Сряда

29. Четвъртък

Декември

Петък 30.

.....

.....

.....

.....

Събота 31.

.....

Свети Силвестър!

.....

.....

Неделя 1.

.....

.....

.....

.....

Консултация за ХИВ/СПИН и други полово предавани инфекции

Регионални Aidshilfen (Служби за оказване на помощ при СПИН): адреси ще получиш от Deutsche AIDS-Hilfe, Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin, тел.: 030/69 00 87-0, факс: 030/69 00 87-42, имейл: dah@aidshilfe.de, интернет: www.aidshilfe.de

Консултации по телефона на Aidshilfen: тел. 0180-33-19411 (максимално 9 цента/мин. от немската стационарна мрежа, максимално 42 цента/мин. от германските мобилни мрежи), пон.-пет. 9–21 часа, съб. + нед. 12–14 часа

Консултации на Aidshilfen в интернет: www.aidshilfe-beratung.de

Специализирани консултативни кабинети за сексработнички и сексработници: адреси на www.bufas.net

Регионални Gesundheitsämter (здравни заведения): адресите са посочени в телефонния указател

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – BZgA (Федерална централа за здравна просвета): консултации по телефона на номер 02 21/89 20 31, онлайн консултации на адрес www.aidsberatung.de

Здравните центрове за жени (адреси на www.frauen-gesundheitszentren.de) и консултативните кабинети **ProFamilia** (Германско дружество за семейно планиране, сексуална педагогика и консултации по сексуални проблеми) (адреси на www.profamilia.de) консултират по въпросите на бременността, предпазване от забременяване и СТИ.

Консултативни кабинети за сексработнички (подредени по пощенския код)

Hydra e.V.

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

Beratungsstelle f r Menschen in der Sexarbeit SeLA

18055 Rostock
Fon: 0381/243 799 48, Mobil: 0172/750 80 15
Sela@fhf-rostock.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

Sperrgebiet Hamburg f r Mädchen und junge Frauen rund um Prostitution

Lindenstr. 13, 20099 Hamburg
Fon: 040/24 66 24, Fax: 040/24 75 83
info@sperrgebiet-hamburg.de, www.sperrgebiet-hamburg.de

KaffeeKlappe

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

THEODORA Prostituierten- und Ausstiegsberatung für Mädchen und junge Frauen

Bielefelder Str. 25, 32051 Herford
Fon: 05221/3427111, Fax: 05221/3469483
info@theodora-owl.de, www.theodora-owl.de

TAMAR Prostituierten- und Ausstiegsberatung
für Mädchen und Frauen
Feldmühlenweg 17, 59494 Soest
Fon: 02921/37 12 44, Fax: 02921/37 12 48
info@tamar-hilfe.de, www.tamar-hilfe.de

Rahab

Beratungsstelle für Sexarbeiterinnen SKF
Mauritiussteinweg 77–79, 50676 Köln
Tel. 0221/12 69 5-0, Fax 0221/12 69 5-194
rahab@skf-koeln.de

TAMPEP Germany (ragazza e.V.)

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

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

Phoenix e.V.

Postfach 47 62, 30047 Hannover
Fon: 0511/89 82 88-01, Fax: 0511/89 82 88-19
kontakt@phoenix-beratung.de, www.phoenix-beratung.de

La Strada

für drogenabhängige Mädchen und Frauen

Escherstr. 25, 30159 Hannover
Fon: 0511/140-23, -33, Fax: 0511/140-07
info@la-strada-hannover.de, www.la-strada-hannover.de

Dortmunder Mitternachtsmission

Dudenstr. 2–4, 44137 Dortmund
Fon: 0231/14 44 91, Fax: 0231/14 58 87
mitternachtsmission@gmx.de, www.mitternachtsmission.de

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

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

Nachtfalter

Niederstr. 12-16, 45141 Essen
Fon: 0201/364 55 47, Fax: 0201/364 55 46
nachtfalter@caritas-e.de, www.nachtfalter-essen.de

Tamara

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

FIM – Frauenrecht ist Menschenrecht e.V.

Varrentrappstr. 55, 60486 Frankfurt/Main
Fon: 069/970 97 97-0, Fax 069/970 97 97 18
info@fim-beratungszentrum.de, www.fim-frauenrecht.de

Aldona e.V.

Postfach 101413, 66014 Saarbrücken
Fon: 0681/37 36 31, Fax: 0681/830 86 76
aldona-ev@t-online.de

Beratungsstelle für Prostituierte Karlsruhe

Luisenstr. 53, 76137 Karlsruhe
Fon: 0721/915493 14
beratungsfuerprostituierte@dw-karlsruhe.de

P.I.N.K. Freiburg

Schwarzwaldstr. 24, 79102 Freiburg
Fon: 0761/216 99 18, Mobil: 170/9155409, Fax: 0761/707 52 62
pink@diakonie-freiburg.de, www.pink-baden.de

P.I.N.K. Kehl

Friedhofstr. 1, 77694 Kehl

Fon: 7851/72244, Mobil: 170/9120732, Fax: 7851/76234

pink@diakonie-ortenau.de, www.pink-baden.de

Mimikry

Dreimühlenstr. 1, 80469 München

Fon: 089/7 25 90 83, Fax: 089/74 79 39 43

mimikry@hilfswerk-muenchen.de, www.mimikry.org

Kassandra e.V.

Endterstr. 6, 90459 Nürnberg

Fon: 0911/376 52 77, Fax: 0911/37 65 27 99

kassandra@kassandra-nbg.de, www.kassandra-nbg.de

KARO e.V. – Kontakt- und Anlaufstelle

Am Unteren Bahnhof 12, 08527 Plauen

Fon: 03741/27 68 51, Mobil: 173/9755374, Fax: 03741/27 68 53

info@karo-ev.de, www.karo-ev.de

Агенция

highLights

Wilhelmine-Gemberg-Weg 12, 10179 Berlin

Fon: 030/920 366 16, Mobil: 0174/919 92 46

info@highlights-berlin.de, www.highlights-berlin.de