

BULGARISCH

# Здрава

през Новата Година

---

2011

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

 Deutsche  
AIDS-Hilfe



---

**Скъпа читателко,** Всяка сексработничка има свои лични причини да се занимава с тази работа. На първо място обаче – както при всяка друга работа – става въпрос за печелене на пари. Затова също 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, несигурни условия на работа и зависимости от всякакъв вид е много голяма.

Освен това обмяната на информация с колежките може да помогне и по въпроса доколко открито искаш да упражняваш своята работа: тъй като сексработата все още не е намерила обществено признание като „нормална“ професия, много жени премълчават 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 здраве през 2011 година!

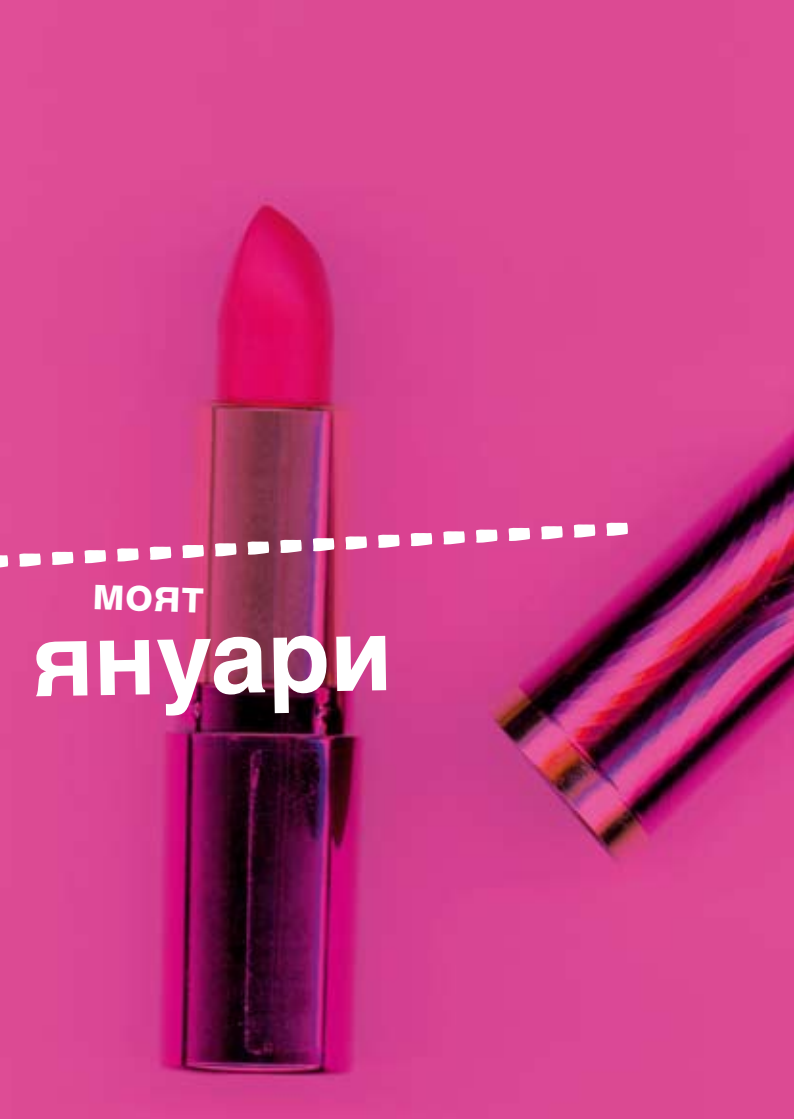
Мариане Радемахер

Референт по проблемите на жените в Deutsche AIDS-Hilfe

P. S.: Бихме искали да усъвършенстваме този календар и ще се радваме на обратни реакции и предложения за промяна от вас, които можете да изпращате на адрес [marianne.rademacher@dah.aidshilfe.de](mailto: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



МОЯТ

януари

---

## Ти решаваш докъде стигат твоите граници

При проституирането сексът е предлагане на услуга срещу пари. Клиентите имат различни нужди и желаниа. 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/смуване 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.

---

Четвъртък 30.

.....

.....

.....

.....

Петък 31.

..... Свети Силвестър! .....

.....

.....

.....

три, две, едно ...

**Нова година!**

Събота 1.

.....

.....

.....

Неделя 2.

.....

.....

.....

.....

### 3. Понеделник

.....

.....

.....

.....

### 4. Вторник

.....

.....

.....

.....

### 5. Сряда

.....

.....

.....

.....





Четвъртък 6.

Four horizontal dotted lines for writing.

Петък 7.

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 8.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 9.

Four horizontal dotted lines for writing.

С добри **намерения**  
през новата година:

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

## 10. Понеделник

---

---

---

---

## 11. Вторник

---

---

---

---

## 12. Сряда

---

---

---

---

Януари

Четвъртък 13.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Петък 14.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Събота 15.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Неделя 16.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

## 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.

## 24. Понеделник

---

---

---

---

## 25. Вторник

---

---

---

---

## 26. Сряда

---

---

---

---

Януари



Четвъртък 27.

Four horizontal dotted lines for writing.

Петък 28.

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 29.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 30.

Four horizontal dotted lines for writing.

## 31. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 1. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 2. Сряда

.....

.....

.....

.....





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 предлага безопасният секс (преди всичко презервативите) и Safer Use (всеки да използва собствена спринцовка).

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).

---

Четвъртък 3.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Петък 4.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Събота 5.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Неделя 6.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

## 7. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 8. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 9. Сряда

.....

.....

.....

.....



Февруари

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.

**14. Понеделник**

Свети Валентин  
**ЦВЕТА!**

**15. Вторник**

**16. Сряда**

**17. Четвъртък**

февруари

Петък 18.

.....

.....

.....

.....

Събота 19.

.....

.....

.....

.....

Неделя 20.

.....

.....

.....

.....



февруари



## 21. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 22. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 23. Сряда

.....

.....

.....

.....

февруари



**Четвъртък 24.**

.....

.....

.....

.....

**Петък 25.**

.....

.....

.....

.....

**Събота 26.**

.....

.....

.....

.....

**Неделя 27.**

.....

.....

.....

.....



**февруари**

## 28. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 1. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 2. Сряда

.....

.....

.....

.....



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. Поставяй 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.

---

Четвъртък 3.

Four horizontal dotted lines for writing.

Петък 4.

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 5.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 6.

Four horizontal dotted lines for writing.

7. Понеделник

Международен ден на  
**здравословното**  
хранене

.....

.....

.....

.....

8. Вторник

Международен ден на  
**жената**

.....

.....

.....

.....

9. Сряда

.....

.....

.....

.....

Март



**Четвъртък 10.**

---

---

---

---

**Петък 11.**

---

---

---

---

**Събота 12.**

---

---

---

---

**Неделя 13.**

---

---

---

---

## 14. Понедельник

.....

.....

.....

.....

## 15. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 16. Среда

.....

.....

.....

.....



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

Начало на пролетта!

## 22. Вторник

## 23. Сряда

**Безопасен секс**

– няма проблеми!

Четвъртък 24.

.....

.....

.....

.....

Петък 25.

.....

.....

.....

.....

Събота 26.

.....

.....

.....

.....

Начало на лятното часово време

Неделя 27.

**Превърти часовника** .....

**с един час напред!** .....

.....

.....

## 28. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 29. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 30. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 31. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

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.

---

**Петък 1.**



**Събота 2.**



**Неделя 3.**



## 4. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 5. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 6. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 7. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Световен ден на

**здравеопазването**



Април



Петък 8.

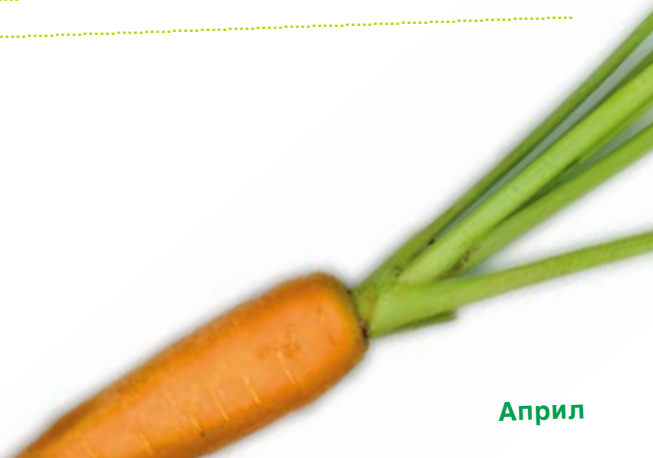
Four sets of horizontal dotted lines for writing on Friday.

Събота 9.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Saturday.

Неделя 10.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Sunday.



Април

# Имунизацията

предпазва от хепатит А и В!

Имунизирай се срещу хепатит  
и се изследвайте за СТИ!

## 11. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 12. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 13. Сряда

.....

.....

.....

.....

Април

**Четвъртък 14.**

.....

.....

.....

.....

**Петък 15.**

.....

.....

.....

.....

**Събота 16.**

.....

.....

.....

.....

**Неделя 17.**

.....

.....

.....

.....



**18. Понедельник**

.....

.....

.....

.....

**19. Вторник**

.....

.....

.....

.....

**20. Среда**

.....

.....

.....

.....

**Април**



Четвъртък 21.

.....

.....

.....

.....

Петък 22.

Разпети петък

.....

.....

.....

.....

Събота 23.

.....

.....

.....

.....

Неделя 24.

.....

Възкресение  
Христово

Къде са яйцата?

Втори ден  
на Възкресение Христово

25. Понеделник

.....

.....

.....

.....

26. Вторник

.....

.....

.....

.....

27. Сряда

.....

.....

.....

.....

28. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Април



Петък 29.

.....

.....

.....

.....

Събота 30.

.....

.....

.....

.....

Международен ден на

**труда**



.....

.....

.....

.....

Неделя 1.

Април -- Май



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 penisа:** ако не се извърши изпразване 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 професионалистите 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.

**Дилда 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).

---

## 2. Понедельник

.....

.....

.....

.....

## 3. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 4. Среда

.....

.....

.....

.....



Четвъртък 5.

Ден на хигиената на ръцете

Петък 6.

Събота 7.

Неделя 8.



## 9. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 10. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 11. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 12. Четвъртък

.....

.....

.....

.....



... вече си запазила час за

# зъболекар?

Петък 13.

---

---

---

---

Събота 14.

---

---

---

---

Неделя 15.

---

---

---

---

**16. Понеделник**

.....

.....

.....

.....

**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.**

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота **28.**

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя **29.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 30. Понедельник

.....

.....

.....

.....

## 31. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 1. Среда

.....

.....

.....

.....



МОЯТ



ЮНИ

---

## **Съвети за хигиената и здравето** Тво-

ето 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.

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 интимната област най-добре използвай само студена или хладка вода. Вагиналните промивки, дезинфектиращите интимни лосиони или спрейове, както и влажните кърпи, увеличават чувствителността на вагината към инфекции.

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 млечни бактерии, 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 опасни ситуации – най-добре е, ако можеш да работиш с ясно съзнание.

---

Четвъртък 2.

---

---

---

Международен ден на

**проститутките**

Петък 3.

---

---

---

---

Събота 4.

---

---

---

---

Неделя 5.

---

---

---

---

## 6. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 7. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 8. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 9. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

**Петък 10.**

.....

.....

.....

.....

**Събота 11.**

.....

.....

.....

.....

**Неделя 12.**

.....

.....

.....

.....

**Петдесетница**





**13. Понеделник**

..... **Втори ден на**  
..... **Петдесетница**  
.....  
.....

**14. Вторник**

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

**15. Сряда**

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

**Юни**



**Четвъртък 16.**

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

**Петък 17.**

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

**Събота 18.**

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

**Неделя 19.**

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

**20. Понеделник**

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

**21. Вторник**

**Начало на лятото!**

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

**22. Сряда**

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

**Юни**



**Четвъртък 23.**

.....

.....

.....

.....

**Петък 24.**

.....

.....

.....

.....

**Събота 25.**

.....

.....

.....

.....

**Неделя 26.**

.....

.....

.....

Световен ден за .....

**на борбата срещу  
наркотиците**

## 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, а 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.

Трябва да си имунизирана срещу **хепатит А и В**.

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 sets of horizontal dotted lines for handwriting practice, each set consisting of three lines.

Събота 2.

Four sets of horizontal dotted lines for handwriting practice, each set consisting of three lines.

Неделя 3.

Four sets of horizontal dotted lines for handwriting practice, each set consisting of three lines.



## 4. Понеделник

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

## 5. Вторник

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

## 6. Сряда

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

..... Световен ден на

# целувката

Юли





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.

## 11. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 12. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 13. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 14. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

... помисли ли вече за

# изследване за СТИ ?

Петък 15.

---

---

---

---

Събота 16.

---

---

---

---

Неделя 17.

---

---

---

---

## 18. Понеделник

---

---

---

---

## 19. Вторник

---

---

---

---

## 20. Сряда

---

---

---

---

## 21. Четвъртък

---

---

---

---

**Ден на**  
жертвите от  
консумацията на наркотици

Юли

Петък 22.

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 23.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 24.

Four horizontal dotted lines for writing.



Юли

## 25. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 26. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 27. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 28. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Световен ден за **борба**  
**с хепатита**



**Петък 29.**

Four horizontal dotted lines for writing on Friday, 29th.

**Събота 30.**

Four horizontal dotted lines for writing on Saturday, 30th.

**Неделя 31.**

Four horizontal dotted lines for writing on Sunday, 31st.



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, ги промий 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-медицименти („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](http://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 дни).
-



## 1. Понедельник

.....

.....

.....

.....

## 2. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 3. Среда

.....

.....

.....

.....

Август

**Четвъртък 4.**

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

**Петък 5.**

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

**Събота 6.**

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

**Неделя 7.**

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

## 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.**

---

---

---

---

**Събота 20.**

---

---

---

---

**Неделя 21.**

---

---

---

---

**Август**



## 22. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 23. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 24. Сряда

.....

.....

.....

.....

Август



Четвъртък 25.



Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Петък 26.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Събота 27.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Неделя 28.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

## 29. Понедельник

.....

.....

.....

.....

## 30. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 31. Среда

.....

.....

.....

.....

МОЯТ

септември

20

X33587043068

50

X3358

---

## Съвети за повече безопасност в работата

- 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) или биха ти пречили при бягство (дълги тесни поли, обувки с високи токчета, полуотворени якета).
  - Предпочитай да работиш на осветени места и оставай близо до други хора.
  - Оглеждай внимателно клиентите. Уговаряй се, къде трябва да се отиде и какво ще се прави там. Ако някой ти се стори съмнителен, откажи.
  - 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. Отказвай 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.

.....

.....

.....

.....





## 12. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 13. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 14. Сряда

.....

.....

.....

.....



**Четвъртък 15.**

.....

.....

.....

.....

**Петък 16.**

.....

.....

.....

.....

**Събота 17.**

.....

.....

.....

.....

**Неделя 18.**

.....

.....

.....

.....

## 19. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 20. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 21. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 22. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Петък 23.

.....  
.....

Начало на есента!

.....  
.....

Събота 24.

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

Неделя 25.

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

Ден на  
СТОМАТОЛОГИЧНОТО **здраве**



## 26. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 27. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 28. Сряда

.....

.....

.....

.....

Септември



Четвъртък 29.

Four horizontal dotted lines for writing.

Петък 30.

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 1.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 2.

Four horizontal dotted lines for writing.



Септември -- Октомври

МОЯТ

ОКТОМВРИ



---

## Ако те заплашва насилие ...

- Най-добре можеш да се защитаваеш 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.
  - Постави сгънати вестници в джоба си: можеш да ги запалиш и да ги хвърлиш върху задната седалка, ако стане опасно. Така ще спечелиш време за бягство, тъй като клиентът ще иска да спаси първо колата си.
  - 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.
-

### 3. Понеделник

.....  
.....  
..... Ден на .....

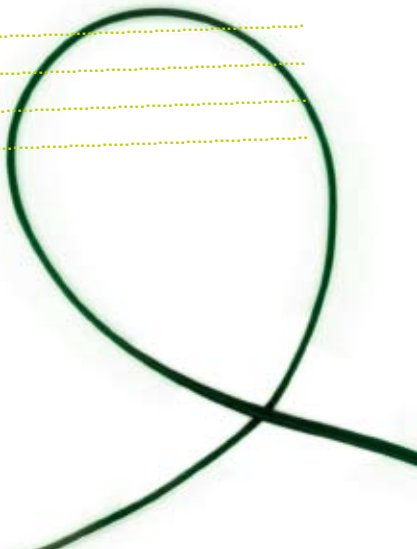
съединението на  
Германия

### 4. Вторник

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

### 5. Сряда

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





**Четвъртък 6.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Петък 7.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Събота 8.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Неделя 9.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 10. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 11. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 12. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 13. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

... време за

# ИЗСЛЕДВАНЕ ЗА СТИ!

Петък 14.

---

---

---

---

Събота 15.

---

---

---

---

Неделя 16.

---

---

---

---

## 17. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 18. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 19. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 20. Четвъртък

.....

.....

.....

.....



Петък 21.

Събота 22.

Неделя 23.



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!



## 31. Понеделник

.....  
.....  
.....  
..... Хелоуин .....

## 1. Вторник

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

## 2. Сряда

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





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.

---

**Четвъртък 3.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Петък 4.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Събота 5.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Неделя 6.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**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.

## 14. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 15. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 16. Сряда

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

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



**Четвъртък 24.**

.....

.....

.....

.....

**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.
  - Ако идваш от страна, членка на ЕС, и искаш да работиш в Германия като финансово независима проститутка, трябва да регистрираш местожителството си в някоя **Служба за адресна регистрация** и там да посочиш желаната от тебе дейност.
  - Ако идваш от страна, която не е членка на ЕС, **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.
-

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

.....

.....

.....

.....

## 8. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Декември

Петък 9.

.....

.....

.....

.....

Събота 10.

.....

Международен ден на

..... **ЧОВЕШКИТЕ ПРАВА**

.....

Неделя 11.

.....

.....

.....

.....



Декември



## 12. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 13. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 14. Сряда

.....

.....

.....

.....

Декември





**Четвъртък 15.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Петък 16.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Събота 17.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Неделя 18.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Декември**

## 19. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 20. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 21. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 22. Четвъртък

.....

.....

.....

..... **Начало на зимата!** .....

Петък 23.

.....

.....

.....

.....

Събота 24.

.....

.....

.....

.....

..... Бъдни вечер .....

Неделя 25.

.....

.....

.....

1 ден на **Рождество**  
**Христово**

**26. Понеделник**

..... 2 ден на **Рождество**  
**Христово**

**27. Вторник**

**28. Сряда**

**29. Четвъртък**

**Декември**



**Петък 30.**

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

**Събота 31.**

..... **Свети Силвестър!** .....

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

три, две, едно ...

**Неделя 1.**

..... **Нова година!** .....

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

**Декември -- Януари**

## 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](mailto:dah@aidshilfe.de), интернет: [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)

**Консултации по телефона** на Aidshilfen: тел. 0180-33-19411 (9 цента/мин. от 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](http://www.aidshilfe-beratung.de)

**Специализирани консултативни кабинети за сексработнички и сексработници:** адреси на [www.bufas.net](http://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](http://www.aidsberatung.de)

**Здравните центрове за жени** (адреси на [www.frauengesundheitszentren.de](http://www.frauengesundheitszentren.de)) и консултативните кабинети **ProFamilia** (Германско дружество за семейно планиране, сексуална педагогика и консултации по сексуални проблеми) (адреси на [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)) консултират по въпросите на бременността, предпазване от забременяване и СТИ.

## Приемни за сексработнички

### Hydra

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

### highLights

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

### Nitribitt e.V.

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

### Madonna e.V.

Alleestr. 50 (im Hof), 44793 Bochum  
Fon: 0234/68 57 50, Fax: 0234/68 57 51  
info@madonna-ev.de, www.madonna-ev.de

### Tamara – Beratung und Hilfe für Prostituierte

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

### Dortmunder Mitternachtsmission

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

### **Beratungsstelle Kober**

Nordstr. 50, 44145 Dortmund  
Fon: 0231/86 10 32 -0, Fax: 0231/86 10 32 -15  
kober@skf-dortmund.de, www.kober-do.de

### **Nachtfalter**

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

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

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

### **TAMPEP**

c/o Amnesty for Women, Städtegruppe Hamburg e.V.  
Große Bergstr. 231, 22767 Hamburg  
Fon: 040/38 47 53, Fax: 040/38 57 58  
info@amnestyforwomen.de, www.amnestyforwomen.de

### **KaffeeKlappe**

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

### **ragazza e.V.**

Brennerstr. 19, 20099 Hamburg  
Fon: 040/24 46 31, Fax: 040/28 05 50 33  
ragazza@w4w.net, www.ragazza-hamburg.de



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

Postfach 47 62, 30047 Hannover  
Fon: 0511 / 146 46, Fax: 0511 / 161 26 79  
kontakt@phoenix-beratung.de, www.phoenix-beratung.de

### **Beratungsstelle Mimikry**

Dreimühlenstr. 1, 80469 München  
Fon: 089 / 7 25 90 83, Fax: 089 / 74 79 39 43  
www.mimikry.org, mimikry@hilfswerk-muenchen.de

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

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

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

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

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

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

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

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

# Impressum

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

2010

Bestellnummer: 023006  
Konzept und Textgrundlage: Stephanie Klee  
Redaktion: Marianne Rademacher, Holger Sweers  
Umschlagfoto: Barbara Dietl  
Gestaltung und Illustration: dia° Netzwerk für Kommunikation,  
Paul Bieri, Dörte Nielandt, Anna Risch  
Übersetzung: Fachübersetzungsdienst GmbH  
Druck: Druckerei Conrad, Oranienburger Str. 172, 13437 Berlin

DAH-Spendenkonto:  
Nr. 220 220 220, Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00  
online: [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)

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

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



