

# Здрава

през Новата Година

2015



---

**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 2015 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](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



МЯСЯЦ  
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: масажиране 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 ...

Четвъртък 1.

**Нова година!**

.....

.....

.....

.....

Петък 2.

.....

.....

.....

.....

Събота 3.

.....

.....

.....

.....

Неделя 4.

.....

.....

.....

.....

Януари



С добри **намерения**  
през новата година:

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

## 5. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 6. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 7. Сряда

.....

.....

.....

.....



Четвъртък 8.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Петък 9.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Събота 10.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Неделя 11.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

## 12. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 13. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 14. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 15. Четвъртък

.....

.....

.....

.....



**Петък 16.**

.....

.....

.....

.....

**Събота 17.**

.....

.....

.....

.....

**Неделя 18.**

.....

.....

.....

.....

## 19. Понеделник

---

---

---

---

## 20. Вторник

---

---

---

---

## 21. Сряда

---

---

---

---

Януари



Четвъртък 22.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Петък 23.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Събота 24.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Неделя 25.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

## 26. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 27. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 28. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 29. Четвъртък

.....

.....

.....

.....



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).

---



Петък 30.



Събота 31.



Неделя 1.



## 2. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 3. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 4. Сряда

.....

.....

.....

.....



Февруари

Четвъртък 5.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Петък 6.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Събота 7.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Неделя 8.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

## 9. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 10. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 11. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 12. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Петък 13.

.....

.....

.....

.....

Събота 14.

Свети Валентин

ЦВЕТА!

.....

.....

.....

.....

Неделя 15.

.....

.....

.....

.....



февруари



**16. Понедельник**

.....

.....

.....

.....

**17. Вторник**

.....

.....

.....

.....

**18. Сряда**

.....

.....

.....

.....

**февруари**

Четвъртък 19.

.....

.....

.....

.....

Петък 20.

.....

.....

.....

.....

Събота 21.

.....

.....

.....

.....

Неделя 22.

.....

.....

.....

.....



февруари

## 23. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 24. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 25. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 26. Четвъртък

.....

.....

.....

.....





МОНТ  
**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.

---

Петък 27.



Събота 28.



Неделя 1.



## 2. Понеделник

---

---

---

---

## 3. Вторник

### Международен

ден на правата на

сексработниците и

сексработничките

---

---

---

---

## 4. Сряда

---

---

---

---

Март



Четвъртък 5.

.....

.....

.....

.....

Петък 6.

.....

.....

.....

.....

Международен ден на  
**здравословното**  
хранене

Събота 7.

.....

.....

.....

Неделя 8.

.....

.....

.....

.....

Международен ден на

**жената**

## 9. Понедельник

.....

.....

.....

.....

## 10. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 11. Сряда

.....

.....

.....

.....

Четвъртък 12.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Thursday.

Петък 13.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Friday.

Събота 14.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Saturday.

Неделя 15.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Sunday.

## 16. Понеделник

---

---

---

---

## 17. Вторник

---

---

---

---

## 18. Сряда

---

---

---

---

**Безопасен секс**  
– НЯМА проблеми!



Четвъртък 19.

.....

.....

.....

.....

Петък 20.

Начало на пролетта!

.....

.....

.....

.....

Събота 21.

.....

.....

.....

.....

Неделя 22.

.....

.....

.....

.....

## 23. Понедельник

.....

.....

.....

.....

## 24. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 25. Среда

.....

.....

.....

.....

Четвъртък 26.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Петък 27.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Събота 28.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Неделя 29.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

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.

---

## 30. Понедельник

.....

.....

.....

.....

## 31. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 1. Среда

.....

.....

.....

.....

Четвъртък 2.

.....

.....

.....

.....

Петък 3.

Разпети петък

.....

.....

.....

.....

Събота 4.

.....

.....

.....

.....

Възкресение Христово

Неделя 5.

Къде са яйцата?

.....

.....

.....

.....

Начало на лятното часово време

Превърти часовника  
с един час напред!

Април

Втори ден  
на Възкресение Христово

6. Понеделник

.....

.....

.....

.....

7. Вторник

.....

.....

.....

.....

Световен ден на

**здравеопазването**

8. Сряда

.....

.....

.....

.....

9. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Април



Петък 10.

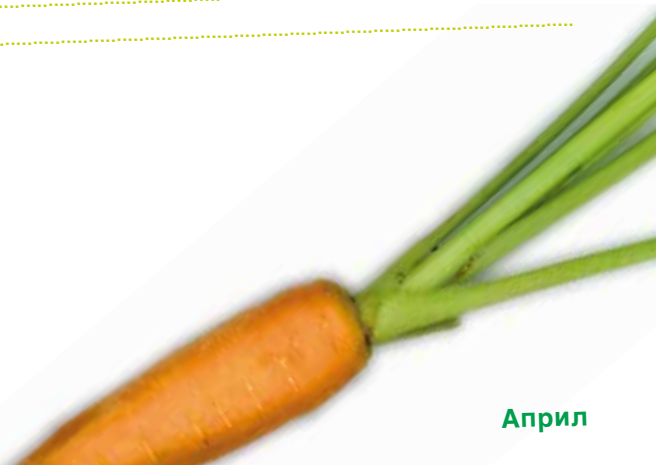
Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 11.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 12.

Four horizontal dotted lines for writing.



Април

# Имунизацията

предпазва от хепатит А и В!

Имунизирай се срещу хепатит  
и се изследвай за СТИ!

## 13. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 14. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 15. Сряда

.....

.....

.....

.....

Април

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. Понедельник**

.....

.....

.....

.....

**21. Вторник**

.....

.....

.....

.....

**22. Сряда**

.....

.....

.....

.....

**Април**



Четвъртък 23.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Петък 24.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Събота 25.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Неделя 26.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

## 27. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 28. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 29. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 30. 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 **1.**

Международен ден на  
**труда**



Събота **2.**

Неделя **3.**

## 4. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 5. Вторник

..... Ден на хигиената на **ръцете**

.....

.....

.....

## 6. Сряда

.....

.....

.....

.....



... вече си запазила час за

# зъболекар?

Май



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

.....

.....

.....

.....



Петък 15.

.....

.....

.....

.....

Събота 16.

.....

.....

.....

.....

Международен ден

**ПРОТИВ**

**ХОМОФОБИЯТА**

Неделя 17.

.....

.....

.....

.....

## 18. Понедельник

.....

.....

.....

.....

## 19. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 20. Среда

.....

.....

.....

.....



Май

**Четвъртък 21.**

.....

.....

.....

.....

**Петък 22.**

.....

.....

.....

.....

**Събота 23.**

.....

.....

.....

.....

**Неделя 24.**

**Петдесетница** .....

.....

.....

.....

**25. Понеделник**

**Втори ден на  
Петдесетница**

.....

.....

.....

.....

**26. Вторник**

.....

.....

.....

.....

**27. Сряда**

.....

.....

.....

.....

**28. Четвъртък**

.....

.....

.....

.....



Петък 29.



Събота 30.



Неделя 31.





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.

---

## 1. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 2. Вторник

Международен ден на  
**проститутките**

.....

.....

.....

.....

## 3. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 4. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

**Петък 5.**

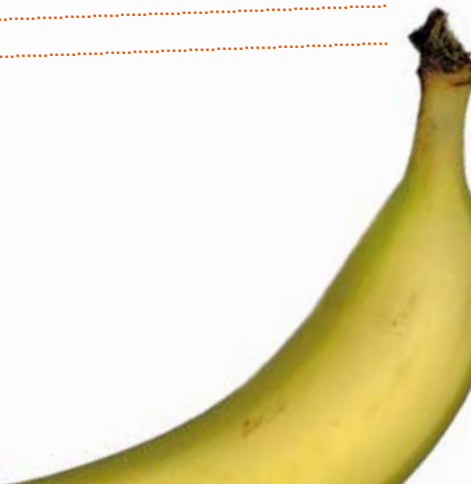
Four sets of horizontal dotted lines for writing, each set consisting of two parallel lines.

**Събота 6.**

Four sets of horizontal dotted lines for writing, each set consisting of two parallel lines.

**Неделя 7.**

Four sets of horizontal dotted lines for writing, each set consisting of two parallel lines.





## 8. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 9. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 10. Сряда

.....

.....

.....

.....

Четвъртък 11.

.....

.....

.....

.....

Петък 12.

.....

.....

.....

.....

Събота 13.

.....

.....

.....

.....

Неделя 14.

.....

.....

.....

.....

..... Световен ден на .....

**кръводаряването** .....

## 15. Понедельник

.....

.....

.....

.....

## 16. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 17. Среда

.....

.....

.....

.....

Юни





Четвъртък 18.

Four horizontal dotted lines for writing.

Петък 19.

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 20.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 21.

Four horizontal dotted lines for writing.

Начало на лятото!

## 22. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 23. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 24. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 25. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Световен ден за

# на борбата срещу наркотиците

Петък 26.

---

---

---

---

Събота 27.

---

---

---

---

Неделя 28.

---

---

---

---



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**.

---

## 29. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 30. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 1. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 2. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Петък 3.

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

Събота 4.

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

Неделя 5.

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

6. Понеделник

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



Световен ден на

# Целувката

7. Вторник

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

8. Сряда

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



Юли



Четвъртък 9.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Петък 10.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Събота 11.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Неделя 12.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

### 13. Понеделник

.....

.....

.....

.....

### 14. Вторник

.....

.....

.....

.....

### 15. Сряда

.....

.....

.....

.....

... помисли ли вече за

**изследване**

за

**СТИ ?**



Четвъртък 16.

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

Петък 17.

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

Събота 18.

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

Неделя 19.

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

## 20. Понеделник

---

---

---

---

## 21. Вторник

**Ден на**  
жертвите от  
консумацията на наркотици

---

---

---

---

## 22. Сряда

---

---

---

---

## 23. Четвъртък

---

---

---

---

Петък 24.

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

Събота 25.

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

Неделя 26.

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



Юли

## 27. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 28. Вторник

.....

.....

..... Световен ден за **борба** .....

..... **с хепатита**

## 29. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 30. Четвъртък

.....

.....

.....

.....



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](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 три дни).
-



**Петък 31.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Събота 1.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Неделя 2.**

Four horizontal dotted lines for writing.



### 3. Понедельник

.....

.....

.....

.....

### 4. Вторник

.....

.....

.....

.....

### 5. Среда

.....

.....

.....

.....

Август

**Четвъртък 6.**

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

**Петък 7.**

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

**Събота 8.**

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

**Неделя 9.**

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

## 10. Понедельник

.....

.....

.....

.....

## 11. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 12. Среда

.....

.....

.....

.....



Четвъртък 13.

Four horizontal dotted lines for writing.

Петък 14.

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 15.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 16.

Four horizontal dotted lines for writing.

## 17. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 18. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 19. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 20. Четвъртък

.....

.....

.....

.....



Петък **21.**

Four horizontal dotted lines for writing on Friday, August 21st.

Събота **22.**

Four horizontal dotted lines for writing on Saturday, August 22nd.

Неделя **23.**

Four horizontal dotted lines for writing on Sunday, August 23rd.



**24. Понеделик**

.....

.....

.....

.....

**25. Вторник**

.....

.....

.....

.....

**26. Сряда**

.....

.....

.....

.....

**Август**



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.

МОЯТ

септември

50

20

X33587043068

X335870

---

## 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. Отказвай неблагоприятни пози, напр. между коленете на клиента или под него. Когато лежиш върху него, можеш по-добре да наблюдаваш лицето и ръцете му.
-

## 31. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 1. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 2. Сряда

.....

.....

.....

.....

Август -- Септември



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

.....

.....

.....

.....

Септември

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

.....

.....

.....

.....

## 17. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Септември





Петък **18.**

.....

.....

.....

.....

Събота **19.**

.....

.....

.....

.....

Неделя **20.**

.....

.....

.....

.....



Септември

## 21. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 22. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 23. Сряда

..... **Начало на есента!**

.....

.....

.....

Четвъртък 24.

.....

.....

.....

.....

Петък 25.

.....

.....

Ден на  
стоматологичното **здраве**

.....

.....

Събота 26.

.....

.....

.....

.....

Неделя 27.

.....

.....

.....

.....

## 28. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 29. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 30. Сряда

.....

.....

.....

.....

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.
-

Четвъртък 1.

.....

.....

.....

.....

Петък 2.

.....

.....

.....

.....

Събота 3.

Ден на  
съединението на  
Германия

.....

.....

.....

.....

Неделя 4.

.....

.....

.....

.....

## 5. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 6. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 7. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 8. Четвъртък

.....

.....

.....

.....



... време за

# ИЗСЛЕДВАНЕ ЗА СТИ!

Петък 9.

---

---

---

---

Събота 10.

---

---

---

---

Неделя 11.

---

---

---

---

Октомври

## 12. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 13. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 14. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 15. Четвъртък

.....

.....

.....

.....



Петък 16.

Събота 17.

Неделя 18.

Октомври

## 19. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 20. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 21. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 22. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Петък 23.

.....

.....

.....

.....

Събота 24.

.....

.....

.....

.....

Неделя 25.

.....

.....

Начало на .....

**ЗИМНОТО ЧАСОВО ВРЕМЕ** .....

върни часовника с един час назад!



Октомври

## 26. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 27. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 28. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 29. Четвъртък

.....

.....

.....

.....



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.

---



Петък 30.

.....

.....

.....

.....

Събота 31.

..... Хелоуин .....

.....

.....

.....

.....

Неделя 1.

.....

.....

.....

.....



## 2. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 3. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 4. Сряда

.....

.....

.....

.....

Ноември

Четвъртък 5.

.....

.....

.....

.....

Петък 6.

.....

.....

.....

.....

Събота 7.

.....

.....

.....

.....

Неделя 8.

.....

.....

.....

.....

Ноември

## 9. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 10. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 11. Сряда

.....

.....

.....

.....

Ноември



Четвъртък 12.

Four horizontal dotted lines for writing.

Петък 13.

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 14.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 15.

Four horizontal dotted lines for writing.

Ноември

## 16. Понеделник

---

---

---

---

## 17. Вторник

---

---

---

---

## 18. Сряда

---

---

---

---

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

Четвъртък 19.

Four horizontal dotted lines for writing.

Петък 20.

Four horizontal dotted lines for writing.

Събота 21.

Four horizontal dotted lines for writing.

Неделя 22.

Four horizontal dotted lines for writing.

## 23. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 24. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 25. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 26. Четвъртък

.....

.....

.....

.....



Петък 27.



Събота 28.



Неделя 29.





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 евен-туално – разрешението за работа.

Информация относно законите ще получиш в консултативните кабинети.

---

## 30. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 1. Вторник Световен ден на борбата със СПИН

.....

.....

.....

## 2. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 3. Четвъртък

.....

.....

.....

.....

Петък 4.

.....

.....

.....

.....

Събота 5.

.....

.....

.....

.....

Николаус (Никулден)

Неделя 6.

Почистете ботушите!

.....

.....

.....



Декември



## 7. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 8. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 9. Сряда

.....

.....

.....

.....

Декември



Четвъртък **10.**

.....

.....

.....

Международен ден на  
**човешките права**

Петък **11.**

.....

.....

.....

.....

Събота **12.**

.....

.....

.....

.....

Неделя **13.**

.....

.....

.....

.....

## 14. Понеделник

---

---

---

---

## 15. Вторник

---

---

---

---

## 16. Сряда

---

---

---

---

## 17. Четвъртък

---

---

---

---

Международен ден срещу  
насилието над сексработнички  
и сексработници

Декември



**Петък 18.**

.....

.....

.....

.....

**Събота 19.**

.....

.....

.....

.....

**Неделя 20.**

.....

.....

.....

.....

**Декември**

## 21. Понеделник

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

## 22. Вторник

..... Начало на зимата!.....

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

## 23. Сряда

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

## 24. Четвъртък

.....  
..... Бъдни вечер .....  
.....  
.....

Декември



1 ден на **Рождество**  
**Христово**

Петък **25.**

2 ден на **Рождество**  
**Христово**

Събота **26.**

Неделя **27.**

Декември

## 28. Понеделник

.....

.....

.....

.....

## 29. Вторник

.....

.....

.....

.....

## 30. Сряда

.....

.....

.....

.....

## 31. Четвъртък

.....

..... Свети Силвестър! .....

.....

.....

---

## 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 (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](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.frauen-gesundheitszentren.de](http://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](http://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

### 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

### KaffeeKlappe

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

### Rahab

Beratungsstelle für Sexarbeiterinnen SKF  
Mauritiussteinweg 77–79, 50676 Köln  
Fon: 0221/12 69 51 34, Fax 0221/12 69 51 94

### 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@zefra.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  
beratung.migrantinnen@t-online.de

### **P.I.N.K Freiburg**

Schwarzwaldstr. 24, 79102 Freiburg  
Fon: 0761/216 99 18, Fax: 0761/707 52 62  
pink@diakonie-freiburg.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.**

Breite Gasse 1, 90402 Nürnberg  
Fon: 0911/376 52 77, Fax: 0911/376 52 79-9  
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, Fax: 03741/27 68 53  
info@karo-ev.de, www.karo-ev.de

### **Агенция**

#### **highLights**

Emmentaler Str. 99, 13409 Berlin  
Fon: 030/98 33 17 05 oder 0174/919 92 46  
info@highlights-berlin.de, www.highlights-berlin.de



## Място за бележки

Blank lined area for notes, consisting of multiple horizontal lines.

## Impressum

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.  
Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin  
Internet: aidshilfe.de, E-Mail: dah@aidshilfe.de  
2014

Bestellnummer: 023006  
Konzept und Textgrundlage: Stephanie Klee  
Redaktion: Marianne Rademacher, Holger Sweers  
Umschlagfoto: Barbara Dietl  
Gestaltung und Illustrationen: dia°, [www.diaberlin.de](http://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: BELADEV3333, IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20  
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.