

Un an
2013

sănătos

Dragă cititoare, fiecare lucrătoare din domeniul serviciilor sexuale are motivele ei personale, de ce practică aceasta meserie. În primul rând este însă vorba, ca și în cazul oricărei alte munci, de a câștiga bani. Și de aceea, este important ca tu să faci față cât mai bine muncii în branșa sexului și să rămâi mereu sănătoasă.

Cel mai bine îți atingi scopul învățând și experimentând. Colegele cu o experiență mai mare pot să-ți explice și să-ți arate ce este important în branșa sexului: iscusința, vigilența și prudența, căci pericolul de violență, de muncă forțată, de condiții grele și de dependențe de tot felul este deosebit de mare în această branșă.

În afară de asta, comunicarea cu colegile tale te poate ajuta să afli și răspunsul la întrebarea: cât de deschis poți vorbi despre meseria ta? Munca în branșa sexului încă nu este acceptată ca o meserie "normală". Multe dintre femei își tăinuiesc ocupația, ceea ce însă pe durată mai lungă apasă greu asupra psihicului lor. În orice caz, important este: gândește-te bine de tot, față de cine și în ce moment ești sinceră, pentru a nu avea mai târziu probleme în viața privată.

Acest calendar îți oferă multe sfaturi și informații, de exemplu pe tema „Tu hotărăști care sunt propriile tale limite”, Sexul protejat – cum să mă protejez în fața infecțiilor cu transmitere sexuală (ITS) sau ”Sfaturi pentru mai multă siguranță la locul de muncă”.

Îți dorim multă plăcere la răsfoit și folosit acest calendar – și rămâi sănătoasă tot anul 2013!

Marianne Rademacher
Coordonatoarea departamentului pentru femei al
Deutsche AIDS-Hilfe e.V.

P.S.: Dorim să dezvoltăm acest calendar în continuare și de aceea ne bucurăm dacă ne comunicați părerile și sugestiile voastre privind eventualele modificări la
marianne.rademacher@dah.aidshilfe.de

* Infecțiile cu transmisie sexuală sunt numite deseori și „ITS“. Aceasta este prescurtarea românească, pe care o vom folosi în această broșură. În Germania se folosește prescurtarea STI, care vine de la termenul englez „Sexually Transmitted Infections“.



ianuarie

al meu

Tu hotărăști care sunt propriile tale limite

Munca în prostituție înseamnă a oferi servicii sexuale contra bani. Clienții au nevoi și dorințe foarte diferite. Deseori este vorba nu numai de „a-ți desface picioarele“, ci și de exemplu de masaje, de jocuri de rol, de ascultat, de vorbit și de multă fantezie.

Important este: tu hotărăști, ce accepți să faci și ce nu!

Acest lucru este valabil și pentru toate ofertele „standard“ din branșa sexului:

Preludiul franțuzesc: linsul/suptul penisului („luat sus“) sau al vaginului

- Franțuzește total: luat sus până la ejaculare
- Frecție manuală: masajul penisului până la ejaculare
- Spaniolește: frecarea penisului între sâni până la ejaculare
- Sex vaginal
- Grecește (sex anal)
- Șampanie (urinat în gură/pe corp).

Clarifică mereu care îți sunt propriile tale limite. Și nu accepta în nici un caz să te lași convinsă să faci ceva, ce ar putea să-ți dăuneze, ca de exemplu sex vaginal sau anal fără prezervativ. Lămurește-ți clienții că nu te pot avea „fără“. Și nu uita: și la luat sus ca serviciu sexual, prezervativul este lege. Fără prezervativ, poți să te alegi foarte ușor cu o infecție cu transmisie sexuală.

Joi 27.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vineri 28.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 29.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 30.

Four horizontal dotted lines for writing.

Decembrie

31. Luni

Revelionul!

1. Marți

trei, doi, unu ...

Anul Nou!

2. Miercuri



Ianuarie



Joi 3.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vineri 4.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 5.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 6.

Four horizontal dotted lines for writing.

Intenții bune, într-un an nou:

fă-ți, încă de pe acum,
o programare pentru depistarea cancerului
și analize de ITS!

7. Luni

8. Marți

9. Miercuri

Ianuarie

Joi 10.

Vineri 11.

Sâmbătă 12.

Duminică 13.

14. Luni

.....

.....

.....

.....

15. Marți

.....

.....

.....

.....

16. Miercuri

.....

.....

.....

.....

17. Joi

.....

.....

.....

.....

Ianuarie



Vineri 18.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 19.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 20.

Four horizontal dotted lines for writing.

21. Luni

.....

.....

.....

.....

22. Marți

.....

.....

.....

.....

23. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Ianuarie



Joi 24.

Vineri 25.

Sâmbătă 26.

Duminică 27.

28. Luni

.....

.....

.....

.....

29. Marți

.....

.....

.....

.....

30. Miercuri

.....

.....

.....

.....

31. Joi

.....

.....

.....

.....

Ianuarie



februarie

al meu

Esențialul despre HIV și SIDA

HIV este un virus, care atacă organele interioare și slăbește sistemul imunitar. Fără tratament, infecția duce aproape întotdeauna la izbucnirea bolii SIDA: capacitatea de apărare a organismului devine atât de slabă, încât apar infecții periculoase, alergii și cancer. Dacă însă se începe la timp să se ia medicamente împotriva HIV, izbucnirea bolii SIDA poate fi evitată și există o expectanță de viață aproape normală.

HIV se transmite în primul rând prin sex vaginal sau anal fără prezervativ (transmiterea este posibilă și atunci când sperma nu ajunge în corp). Un risc foarte ridicat de infecție îl reprezintă și folosirea în comun a seringilor și acelor la consumul de droguri. Mamele infectate pot transmite virusul copilului lor în timpul sarcinii, al nașterii și la alăptat.

O protecție împotriva HIV o oferă sexul protejat (Safer Sex), în primul rând, prin folosirea prezervativelor precum și consumul protejat (Safer Use), în care fiecare își folosește ustensilele proprii de injectat precum și (pentru a se proteja de hepatită) propriile accesorii ca lingura, filtrul, apa sau tubul de tras pe nas.

Dacă a avut sau nu loc o infecție cu HIV, se poate stabili printr-un test HIV. Înainte de asta, ar fi însă bine să solicitați o consiliere pe această temă, de pildă de la un centru al Asistenței SIDA (Aidshilfe) (vezi adresele de la ultimele pagini), sau la un oficiu public de sănătate (Gesundheitsamt). Serviciile publice de sănătate și multe dintre Asistențele SIDA oferă acest test anonim și gratuit sau în schimbul unei taxe modice (de obicei, 10–15 EUR).

Vineri 1.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 2.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Duminică 3.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

4. Luni

.....

.....

.....

.....

5. Marți

.....

.....

.....

.....

6. Miercuri

.....

.....

.....

.....



Februarie

Joi 7.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Vineri 8.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 9.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Duminică 10.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

11. Luni

.....

.....

.....

.....

12. Marți

.....

.....

.....

.....

13. Miercuri

.....

.....

.....

.....

14. Joi

Ziua Îndrăgostiților

flori!

.....

.....

.....

.....

Februarie

Vineri 15.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 16.

.....

.....

.....

.....

Duminică 17.

.....

.....

.....

.....



Februarie



18. Luni

.....

.....

.....

.....

19. Marți

.....

.....

.....

.....

20. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Februarie

Joi 21.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Vineri 22.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 23.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Duminică 24.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.



Februarie

25. Luni

.....

.....

.....

.....

26. Marți

.....

.....

.....

.....

27. Miercuri

.....

.....

.....

.....

28. Joi

.....

.....

.....

.....

Februarie



martie

al meu

Sexul protejat – protecția împotriva infecțiilor cu transmisie sexuală (ITS)

În domeniul profesional al serviciilor sexuale sexul protejat înseamnă:

- Sex vaginal, anal și oral întotdeauna cu prezervativ.
- Sângele (inclusiv cel menstrual) și sperma nu au voie să-ți ajungă în gură, ochi și alte deschideri ale corpului (de pildă, herpesuri)

Astfel te vei proteja de HIV și vei reduce riscul de infecție cu alte ITS-uri.

Folosește numai prezervative de firmă cu sigiliul DIN EN ISO 4074:2002 pe ambalaj și verifică-le termenul de garanție. Derulează-le personal, încă înainte de prima pătrundere în tine a clientului. Protejează-le mereu de căldură, soare direct, obiecte ascuțite și presiune.

Pune **lubrifiant fără grăsimi** (pe bază de silicon sau apă) pe prezervativ, respectiv în vagin și în orificiul anal, pentru ca prezervativul să nu se rupă.

Substanțele cu conținut de grăsime (de ex. cremele) fac prezervativele să se rupă mai ușor.

Un **dental dam** (o batistă de latex) sau **folia alimentară rezistentă**, puse peste organele genitale feminine sau peste orificiul anal, previn transmiterea unor agenți patogeni în gură.

Degetarale sau **mănușile de cauciuc** pentru „jocurile cu degetele“ sau „fisting“ (cu toată mâna), te protejează de contactul cu sângele, secretele vaginale sau intestinale și cu fecalele clientului.

Vineri 1.

Sâmbătă 2.

Duminică 3.

Ziua internațională

**a lucrătoarelor și lucrătorilor
din branșa sexului**

4. Luni

.....

.....

.....

.....

5. Marți

.....

.....

.....

.....

6. Miercuri

.....

.....

.....

.....



Ziua alimentației

Joi 7.

sănătoase

.....

.....

.....

.....

Ziua Internațională a

Vineri 8.

Femeii

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 9.

.....

.....

.....

.....

Duminică 10.

.....

.....

.....

.....

11. Luni

.....

.....

.....

.....

12. Marți

.....

.....

.....

.....

13. Miercuri

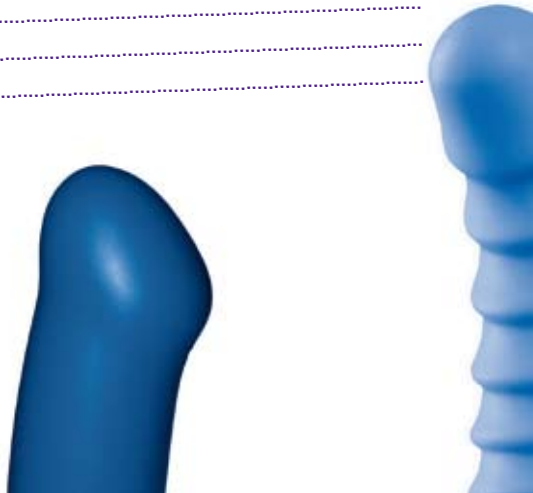
.....

.....

.....

.....

Martie



Joi 14.

.....

.....

.....

.....

Vineri 15.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 16.

.....

.....

.....

.....

Duminică 17.

.....

.....

.....

.....

18. Luni

19. Marți

20. Miercuri

Începutul

primăverii

Sex protejat
și sigur!

Martie

Joi 21.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vineri 22.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 23.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 24.

Four horizontal dotted lines for writing.

25. Luni

.....

.....

.....

.....

26. Marți

.....

.....

.....

.....

27. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Joi 28.

.....

.....

.....

.....

Vineri 29.

Vinerea Mare

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 30.

.....

.....

.....

.....

Duminica Paștelui

Duminică 31.

unde sunt ouăle?

.....

.....

.....

.....

Începutul orei de vară -

mută ceasul!

Martie



aprillie

al meu



Sfaturi utile pentru o muncă profesionalizată

Cel mai bine este să nu oferi sex vaginal pe perioada când ai menstruație, pentru că vaginul tău este atunci mai sensibil la agenții patogeni. Dacă totuși vrei să ai sex vaginal, atunci poți folosi un **burețel**, care plasează direct deasupra colului uterin absoarbe menstruația ca și un tampon, iar aceasta nu mai este remarcată de către client. Burețelul trebuie schimbat după cel mult opt ore, iar dacă menstruația este intensivă, și mai des. Fiecare burețel se folosește o singură dată (deci, a nu se spăla și refolosii!)

Dildourile (penisurile artificiale) și alte jucării sexuale: pentru sexul anal folosește dildouri cu baza mai lată, pentru ca acestea să nu „dispară” cumva în fund. Atenție mare la produsele din lemn și din plastic: marginile lor aspre de la turnare, precum și eventualele fisuri și așchii reprezintă un pericol de rănire. Mult mai indicate sunt dildourile din silicon. Pentru toate jucăriile sexuale este valabil: înainte de a schimba partenerul sau orificiul corporal, acestea trebuie spălate foarte bine cu apă și săpun, sau trebuie să tragi peste ele de fiecare dată câte un nou prezervativ.

Bine de știut: toate ustensilele necesare pentru prestația de servicii sexuale le poți obține și de la comercianții/ele din borderele sau de pe străzile unde se oferă servicii sexuale.

Lunea Paștelui

1. Luni



Four horizontal dotted lines for writing.

2. Marți

Four horizontal dotted lines for writing.

3. Miercuri

Four horizontal dotted lines for writing.

Vineri 4.

Four horizontal dotted lines for writing on Friday, April 4th.

Vineri 5.

Four horizontal dotted lines for writing on Friday, April 5th.

Sâmbătă 6.

Four horizontal dotted lines for writing on Saturday, April 6th.

Duminică 7.

Two horizontal dotted lines for writing on Sunday, April 7th.

Ziua Internațională a

Sănătății



Aprilie

8. Luni

.....

.....

.....

.....

9. Marți

.....

.....

.....

.....

10. Miercuri

.....

.....

.....

.....

11. Joi

.....

.....

.....

.....

Vineri 12.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 13.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 14.

Four horizontal dotted lines for writing.



Aprilie

Vaccinul protejează împotriva hepatitei A și B!

Controlează în ce stare îți este
vaccinul și fă-ți analizele de ITS!

15. Luni

.....

.....

.....

.....

16. Marți

.....

.....

.....

.....

17. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Aprilie

Joi 18.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vineri 19.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 20.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 21.

Four horizontal dotted lines for writing.



22. Luni

Four horizontal dotted lines for writing.

23. Marți

Four horizontal dotted lines for writing.

24. Miercuri

Four horizontal dotted lines for writing.

Aprilie



Joi 25.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vineri 26.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 27.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 28.

Four horizontal dotted lines for writing.

Aprilie

29. Luni

.....

.....

.....

.....

30. Marți

.....

.....

.....

.....

1. Miercuri

Ziua

Muncii

.....

.....

.....

.....



mai

al meu

Sexul protejat, la obiect: practici, riscuri și protecție

Sexul vaginal și anal fără prezervativ implică un risc foarte ridicat de infecție cu HIV și ITS, chiar și atunci când sperma nu ajunge în corp. Riscul de infecție cu HIV este mai ridicat în cazul în care există deja o altă infecție.

Linsul/suptul penisului: atâta timp cât nu se ejaculează în gură, infecția cu HIV este puțin probabilă. În schimb, hepatita și alte ITS, ca de exemplu gonoreea, se pot transmite ușor - și de aceea, trebuie folosite prezervative și la luat sus!

Linsul organelor sexuale externe ale unei femei este o practică fără risc de infecție cu HIV, atâta timp cât nu ajunge sânge (menstrual) în gură. Însă, rămâne valabilă posibilitatea foarte mare de a te infecta ușor cu alte ITS. Cine este de meserie, folosește de aceea în acest caz un „dental dam“.

S/M (somaso)/jocurile cu urină și fecale: sângele, sperma, fecalele și urina nu au voie să ajungă în gură, pe mucoase sau pe răni deschise. „Instrumentele“ folosite trebuie mereu foarte bine curățate/dezinfectate. Împotriva hepatitei A și B ar fi indicat să fii vaccinată.

Dildourile și alte jucării sexuale: folosește-le mereu numai la o singură persoană - la fiecare nou partener sexual acestea trebuie foarte bine spălate/dezinfectate, sau pune peste ele de fiecare dată câte un nou prezervativ.

Sărutul: aici nu există niciun risc de infecție cu HIV, însă riscul de a lua ITS (de ex. herpes, gonoree, hepatită B) este mare.

Joi 2.

.....

.....

.....

.....

Vineri 3.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 4.

.....

.....

.....

.....

Duminică 5.

.....

.....

..... Ziua igienei **mâinilor**

.....

6. Luni

.....

.....

.....

.....

7. Marți

.....

.....

.....

.....

8. Miercuri

.....

.....

.....

.....



... ai deja o programare
la **dentist?**

Mai



Joi 9.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vineri 10.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 11.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 12.

Four horizontal dotted lines for writing.

13. Luni

.....

.....

.....

.....

14. Marți

.....

.....

.....

.....

15. Miercuri

.....

.....

.....

.....

16. Joi

.....

.....

.....

.....



Ziua Internațională de Luptă

contra

Vineri 17.

----- Homofobiei

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

Sâmbătă 18.

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

Duminică 19.

..... **Duminica Rusaliilor**

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

20. Luni

Lunea Rusaliilor

.....

.....

.....

.....

21. Marți

.....

.....

.....

.....

22. Miercuri

.....

.....

.....

.....



Mai

Joi 23.

Vineri 24.

Sâmbătă 25.

Duminică 26.

27. Luni

.....

.....

.....

.....

28. Marți

.....

.....

.....

.....

29. Miercuri

.....

.....

.....

.....

30. Joi

.....

.....

.....

.....

Mai



lunie



al meu

Sfaturi privind igiena și sănătatea Corpul

tău este capitalul tău, cu el îți câștigi tu banii. De aceea, ai mare grijă de sănătatea ta.

Igiena intimă este importantă, curățenia excesivă e însă mai curând dăunătoare: dacă după fiecare client faci duș cu săpun sau șampon, poți să-ți pierzi stratul natural de acid protector al pielii.

Pentru spălarea zonei intime înainte de muncă și după fiecare client folosește de preferat numai apă rece sau călduță. Spălăturile vaginale, loțiunile aniseptice sau spray-urile intime, precum și șervețelele umede sau săpunul fac vaginul mai sensibil la infecții. Dacă vrei să miroși bine, picură-ți ceva parfum pe burtă sau pe coapse.

Pentru a susține echilibrul delicat al florei naturale vaginale, poți introduce în vagin supozitoare cu acid lactic (disponibile fără rețetă la farmacie) sau iaurt natural cu bacterii vii de acid lactic (nesupus unui tratament termic), îmbibat într-un tampon.

Sub influența alcoolului sau a altor droguri nu poți aprecia cum trebuie riscurile și în situații periculoase ești neajutorată – cel mai bine ar fi, dacă ai putea să lucrezi numai cu capul limpede.

Vineri 31.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 1.

.....

.....

.....

.....

Duminică 2.

.....

.....

.....

.....

.....Ziua Internațională a

Prostituatelor

Mai -- Iunie

3. Luni

.....

.....

.....

.....

4. Marți

.....

.....

.....

.....

5. Miercuri

.....

.....

.....

.....

6. Joi

.....

.....

.....

.....

Iunie

Vineri 7.

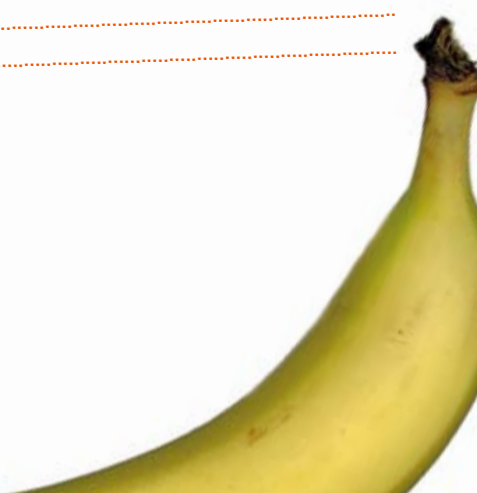
Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 8.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 9.

Four horizontal dotted lines for writing.





10. Luni

.....

.....

.....

.....

11. Marți

.....

.....

.....

.....

12. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Iunie

Joi 13.

.....

.....

.....

.....

Vineri 14.

Ziua Mondială a
Donatorului de Sânge

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 15.

.....

.....

.....

.....

Duminică 16.

.....

.....

.....

.....

17. Luni

.....

.....

.....

.....

18. Marți

.....

.....

.....

.....

19. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Iunie



Joi 20.

.....

.....

.....

.....

Începutul

verii

Vineri 21.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 22.

.....

.....

.....

.....

Duminică 23.

.....

.....

.....

.....

Iunie

24. Luni

.....

.....

.....

.....

25. Marți

.....

.....

.....

.....

26. Miercuri

Ziua Mondială de

Luptă împotriva Drogurilor

.....

.....

.....

.....

27. Joi

.....

.....

.....

.....

Iunie

Vineri 28.

Sâmbătă 29.

Duminică 30.



al meu
lulie



ITS & Co.: prevenirea, analizele, tratamentul

Prezervativele (inclusiv la sexul oral!) reduc riscul de a lua infecții cu transmitere sexuală (ITS), precum sculamentul (gonoreea), chlamydia sau sifilisul. În plus, ai grijă să nu atingi nicio dată nici un fel de modificări vizibile ale pielii (de ex. bășici sau erupții cutanate) și nu înghiți niciun fel de excreții/lichide corporale.

ITS nu provoacă întotdeauna simptome, iar unele dintre ele nu se observă. Fă-ți **analizele** în mod **regulat** (de exemplu, trimestrial) și du-te imediat la un medic, de îndată ce observi anumite modificări fizice, cum ar fi mâncărime, senzații de arsură sau scurgeri în zona genitală, erupții cutanate și ulcerații.

ITS care au fost tratate prea târziu sau de loc, duc la inflamații cronice ale zonei abdominale, infertilitate sau cancer de col uterin. În cazul unei **sarcini**, ar trebui să-ți faci analizele de ITS cam odată la șase săptămâni, pentru a evita efecte dăunătoare asupra copilului sau o naștere prematură ori un avort spontan.

Este foarte important să ai o asigurare medicală! Cel mai bine ar fi să te lași sfătuită pe această temă de un centru de consiliere. Interesant pentru străine: asigurările din arile de origine au deseori valabilitate în toată lumea.

Ar trebui să fii **vaccinată** împotriva **hepatitei A și B**. Dacă ai o asigurare medicală, acesta î i preia costurile pentru vaccinuri.

Nu uita: în majoritatea **oficiilor publice de sănătate** (Gesundheitsamt) poți să primești o consiliere, să-ți faci analizele de ITS și să te vaccinezi, totul în mod anonim.

Chiar dacă tu nu ai o asigurare medicală, acolo vei fi **tratată** în mod **gratuit**.

1. Luni

.....

.....

.....

.....

2. Marți

.....

.....

.....

.....

3. Miercuri

.....

.....

.....

.....

4. Joi

.....

.....

.....

.....

Vineri 5.

.....

.....

.....

.....



Ziua Internațională a

Sâmbătă 6.

Sărutului

.....

.....

.....

.....

Duminică 7.

.....

.....

.....

.....

8. Luni

.....

.....

.....

.....

9. Marți

.....

.....

.....

.....

10. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Iulie



Joi 11.

Vineri 12.

Sâmbătă 13.

Duminică 14.

15. Luni

16. Marți

17. Miercuri

... te-ai gândit deja să-ți faci

analizele de ITS?

Iulie



Joi 18.

.....

.....

.....

.....

Vineri 19.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 20.

.....

.....

.....

.....

Duminică 21.

.....

.....

Ziua Memorială a

Victimelor Drogurilor



22. Luni

.....

.....

.....

.....

23. Marți

.....

.....

.....

.....

24. Miercuri

.....

.....

.....

.....

25. Joi

.....

.....

.....

.....

Iulie

Vineri 26.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 27.

.....

.....

.....

.....

Duminică 28.

Ziua Mondială a **Hepatitei**

.....

.....

.....



Iulie

29. Luni

.....

.....

.....

.....

30. Marți

.....

.....

.....

.....

31. Miercuri

.....

.....

.....

.....



august

al meu

S-a rupt prezervativul? Ai înghițit spermă? Nu intra în panică!

- Dacă ți-a ajuns spermă în vagin sau fund, încearcă să dai afară cât mai mult din ea pur și simplu presând. În niciun caz să nu faci spălături – te poți răni și în acest fel riscul de infecție crește! În afară de asta, sperma este împinsă și mai în sus și riscul unei sarcini nedorite crește.
 - Sperma ajunsă în gură trebuie scuipată imediat, iar gura clătită. Nu te spăla însă pe dinți, în acest fel masezi eventualii viruși în gingii.
 - Dacă în timpul sexului îți ajunge spermă în ochi, clătește-i cât mai repede cu apă.
 - În cazul unui risc de infecție sporit (contact vaginal sau anal neprotejat cu o persoană HIV-pozitivă care nu face o terapie medicamentoasă), poate să fie cazul să trebuiască să faci un tratament de patru săptămâni cu medicamente contra HIV („HIV-PEP“). Cel mai bine este să te adresezi în interval de 24 de ore, împreună cu clientul respective, la una din clinicile numite la adresa www.hivreport.de. Medicul internist de gardă la urgență va clarifica riscul și va decide, dacă este necesară sau nu o profilaxie postexponțională (PEP).
 - O sarcină poate fi evitată cu ajutorul unei pastile „de după“. Aceasta trebuie luată pe cât posibil într-un interval de 12 ore și cel târziu după 72 de ore (= 3 zile).
-

Joi 1.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Vineri 2.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 3.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Duminică 4.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.



5. Luni

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

6. Marți

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

7. Miercuri

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

August

Joi 8.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vineri 9.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 10.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 11.

Four horizontal dotted lines for writing.

12. Luni



13. Marți



14. Miercuri



August

Joi 15.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vineri 16.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 17.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 18.

Four horizontal dotted lines for writing.

19. Luni

.....

.....

.....

.....

20. Marți

.....

.....

.....

.....

21. Miercuri

.....

.....

.....

.....

22. Joi

.....

.....

.....

.....

August



Vineri 23.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 24.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 25.

Four horizontal dotted lines for writing.



26. Luni

.....

.....

.....

.....

27. Marți

.....

.....

.....

.....

28. Miercuri

.....

.....

.....

.....

August

Joi 29.



Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Vineri 30.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 31.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Duminică 1.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

septembrie

al meu



Sfaturi pentru mai multă siguranță la locul de muncă

- Uită-te bine la client și stabilește clar în prealabil ce serviciu prestezi și ce sumă primești. Astfel eviți discuțiile. Dacă te simți incomfortabil în prezența cuiva, mai bine refuză-!!
 - Prezintă-te cât mai sigură pe tine și nu arăta că ți-ar fi cumva teamă.
 - Lucrează având un cap limpede – fiind în sevraj sau sub influența drogurilor nu mai poți fi stăpână pe situație.
 - Nu purta lucruri cu care ai putea fi sugrumată (de ex. lăntișoare, șaluri, geci semideschise) sau care te pot împiedica la nevoie să fugi (fuste lungi și strâmte, pantofi cu toc înalt)
 - Lucrează de preferință la locuri bine luminate și rămâi în apropierea oamenilor.
 - Înainte de urca într-o mașină, reține sau notează-ți numărul și marca acesteia. Totodată, informează-ți prietenele și colegile, încotro pleci.
 - La mașinile cu două uși, rămâi pe scaunul din față și verifică dacă mașina se poate deschide și din interior. În timp ce lucrezi, lasă mai bine ușa ușor întredeschisă.
 - În interiorul locuințelor, studiază căile de refugiu, reține ieșirile și ușile.
 - Nu pierde clientul din ochi, în primul rând, mâinile sale. Evită pozițiile nefavorabile, de exemplu, între genunchii clientului sau culcată sub el. Dacă ești tu deasupra lui, poți să-i vezi mai bine și fața și mâinile.
-

2. Luni

.....

.....

.....

.....

3. Marți

.....

.....

.....

.....

4. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Septembrie



Joi 5.

Four horizontal dotted lines for writing on Thursday.

Vineri 6.

Four horizontal dotted lines for writing on Friday.

Sâmbătă 7.

Four horizontal dotted lines for writing on Saturday.

Duminică 8.

Four horizontal dotted lines for writing on Sunday.



Septembrie



9. Luni

.....

.....

.....

.....

10. Marți

.....

.....

.....

.....

11. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Septembrie

Joi 12.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vineri 13.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 14.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 15.

Four horizontal dotted lines for writing.

16. Luni

.....

.....

.....

.....

17. Marți

.....

.....

.....

.....

18. Miercuri

.....

.....

.....

.....

19. Joi

.....

.....

.....

.....

Septembrie



Vineri 20.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 21.

.....

.....

.....

.....

Duminică 22.

Începutul toamnei!

.....

.....

.....



Septembrie

23. Luni

.....

.....

.....

.....

24. Marți

.....

.....

.....

.....

25. Miercuri

.....

.....

.....

..... Ziu**a** **Sănătății Dentare**



Joi 26.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vineri 27.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 28.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 29.

Four horizontal dotted lines for writing.

octombrie

al meu



Dacă te amenință violența ...

- Cel mai bine este să te aperi cu spray de păr ori de țânțari sau cu concentrat de lămâie pus în sticlură cu pulverizator. Sprayurile lacrimogene sau armele (de ex. un cuțit) pot deveni periculoase pentru tine, dacă ajung să fie îndreptate împotriva ta.
 - Dacă clientul devine violent, atunci lovește-l cu pumnii, cu picioarele sau mușcă-l de părțile sale sensibile: gât, nas, ochi, bărbie sau testicule. Poți deasemeni să-i bagi degetele în ochi.
 - Dacă ești amenințată și mai sunt și alte persoane în apropierea ta, strigă cât poți de tare „foc!” (Feuer!), de obicei lumea reacționează la asta mai propt decât la „ajutor!”
 - Fugi cât poți de repede de la locul incidentului, în sens contrar circulației rutiere, în direcția luminilor și înspre acolo, unde sunt oameni.
 - Sună la poliție sau roagă pe alții să o facă, la numărul 110.
-

30. Luni

.....

.....

.....

.....

1. Marți

.....

.....

.....

.....

2. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Ziua

Joi 3.

Unirii Germane

.....

.....

.....

.....

Vineri 4.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 5.

.....

.....

.....

.....

Duminică 6.

.....

.....

.....

.....

Octombrie

7. Luni

.....

.....

.....

.....

8. Marți

.....

.....

.....

.....

9. Miercuri

.....

.....

.....

.....

10. Joi

.....

.....

.....

.....

Octombrie

...Timp pentru

analizele ITS!

Vineri 11.

Sâmbătă 12.

Duminică 13.

Octombrie

14. Luni

.....

.....

.....

.....

15. Marți

.....

.....

.....

.....

16. Miercuri

.....

.....

.....

.....

17. Joi

.....

.....

.....

.....

Octombrie



Vineri 18.

Sâmbătă 19.

Duminică 20.



Octombrie

21. Luni

.....

.....

.....

.....

22. Marți

.....

.....

.....

.....

23. Miercuri

.....

.....

.....

.....

24. Joi

.....

.....

.....

.....

Octombrie

Vineri 25.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 26.

.....

.....

.....

.....

Duminică 27.

.....

.....

Începutul

orei de iarnă

mută ceasul cu o oră înapoi!



Octombrie

28. Luni

.....

.....

.....

.....

29. Marți

.....

.....

.....

.....

30. Miercuri

.....

.....

.....

.....

31. Joi

.....

.....

..... **Halloween**

.....

Octombrie

The image features a vibrant yellow background with large, draped pieces of red fabric. The fabric has a subtle, textured pattern and is arranged in a way that creates deep shadows and highlights, giving it a three-dimensional appearance. The overall composition is simple and visually striking due to the high contrast between the red and yellow.

noiembrie

al meu

Ce poți face dacă ai fost victimă a violenței?

Cheamă poliția (numărul de telefon este 110) sau roagă pe alții s-o facă. Notează-ți cât mai precis totul: când, unde și ce anume s-a întâmplat (data, ora, locul), câte persoane au participat, cum poate fi recunoscut făptașul/făptașii? Asemenea notițe servesc în cazul unei reclamații drept dovezi.

O reclamație la poliție poți să depui imediat sau și mai târziu. Dacă ai dubii (de exemplu pentru că te afli ilegal în Germania), poți să te adresezi întâi unui proiect de sprijin pentru prostituate sau unui birou de consiliere pentru străini (vezi adresele de la ultimele pagini).

Adresează-te cât se poate mai repede unui medic sau la un spital, pentru a se analiza prezența spermei sau a sângelui de pe tine sau de pe hainele tale. Acestea sunt dovezi importante, chiar dacă reclamația o să o depui mai târziu. În plus, este posibil să fie nevoie și de o HIV-PEP (vezi informația pe august), care trebuie începută pe cât posibil în termen de 24 de ore.

Nu rămâne singură, ci chemă-ți pe cineva în ajutor. Dacă nu reușești să dai de nimeni în care să ai încredere, adresează-te unui proiect de sprijin pentru femei în situații ca a ta. Lucrătoarele de acolo vor fi cu trup și suflet de partea ta.

Vineri 1.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 2.

.....

.....

.....

.....

Duminică 3.

.....

.....

.....

.....



4. Luni

.....

.....

.....

.....

5. Marți

.....

.....

.....

.....

6. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Noiembrie

Joi 7.

.....

.....

.....

.....

Vineri 8.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 9.

.....

.....

.....

.....

Duminică 10.

.....

.....

.....

.....

Noiembrie

11. Luni

.....

.....

.....

.....

12. Marți

.....

.....

.....

.....

13. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Noiembrie



Joi 14.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vineri 15.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 16.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 17.

Four horizontal dotted lines for writing.

Noiembrie

18. Luni

.....

.....

.....

.....

19. Marți

.....

.....

.....

.....

20. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Cum stai cu sănătatea dentară?

Fă-ți o

programare la dentist!

Noiembrie

Joi 21.

Vineri 22.

Sâmbătă 23.

Duminică 24.

25. Luni

.....

.....

.....

.....

26. Marți

.....

.....

.....

.....

27. Miercuri

.....

.....

.....

.....

28. Joi

.....

.....

.....

.....

Noiembrie

Vineri 29.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 30.

.....

.....

.....

.....

Duminică 1.

.....

.....

.....

**Ziua Internațională de Luptă
împotriva SIDA**

A pair of scissors is positioned on the left side of the image, with its blades pointing upwards. To the right of the scissors is a vertical strip of paper with a decorative floral pattern. The entire scene is set against a solid red background. A dashed white line runs horizontally across the middle of the image, just above the text.

dicembre

al meu

Prostituția și legea

- Ca prostituată ce lucrează ca persoană fizică independentă, trebuie să-ți înregistrezi activitatea ta comercială la serviciul de finanțe (**Finanzamt**) și să-ți impozezi veniturile. Altminteri, te faci vinovată de evaziune fiscală, ceea ce se pedepsește penal.
 - Dacă primești ajutor de șomaj sau ajutor social, trebuie să-ți declari veniturile din prestările de servicii sexuale la Agenția Federală pentru Muncă (**Bundesagentur für Arbeit**). Până la o sumă redusă, acestea ți se vor scădea din ajutorul pe care îl primești din partea statului.
 - Cetățenele UE au voie să lucreze ca angajate sau cu activitate comercială independentă în Germania, femeile din Bulgaria și România până la sfârșitul lui 2013 numai ca independente. Ca lucrătoare sexuală cu activitate independentă, trebuie să te înregistrezi cu domiciliul stabil la un oficiu de evidență al populației (**Meldestelle**, Bürgeramt) și să declari ce activitate ai de gând să desfășori.
 - Dacă provii dintr-un stat care nu este membru UE, autoritatea pentru străini (**Ausländerbehörde**) este cea care decide dacă ai voie să lucrezi în Germania sau nu. Ca turistă, nu ai voie în mod categoric să lucrezi.
 - În majoritatea orașelor germane, s-au stabilit zone definite exact în care este interzis să se facă trotuarul (**Sperrgebiete**). Serviciile de ordine (**Ordnungsamt**), de activitate comercială (**Gewerbeamt**) sau **poliția** controlează, în ce măsură aceste interdicții sunt respectate. Cine nu se ține de ele, poate fi pedepsit cu o amendă.
 - În cazul unui control polițienesc, trebuie să-ți prezinți cartea de identitate sau pașaportul și eventual și permisul de muncă.
- Informații referitor la legi obții la centrele de consiliere.
-

2. Luni

.....

.....

.....

.....

3. Marți

.....

.....

.....

.....

4. Miercuri

.....

.....

.....

.....

5. Joi

.....

.....

.....

.....

Decembrie

Sfântul

Nicolae

Vineri **6.**

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă **7.**

.....

.....

.....

.....

Duminică **8.**

.....

.....

.....

.....



Decembrie



9. Luni

.....

.....

.....

.....

10. Marți

Ziua

Drepturilor Omului

.....

.....

.....

.....

11. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Decembrie



Joi 12.

Vineri 13.

Sâmbătă 14.

Duminică 15.

Decembrie

16. Luni

17. Marți

Ziua internațională
a luptei contra violenței

asupra lucrătoarelor și lucrătorilor
din branșa sexului

18. Miercuri

19. Joi

Decembrie

Vineri 20.

Sâmbătă 21.

Începutul iernii

Duminică 22.

23. Luni

.....

.....

.....

.....

24. Marți

.....

Ajunul

.....

.....

25. Miercuri

.....

Prima zi de

Crăciun

.....

.....

26. Joi

.....

A doua zi de **Crăciun**

.....

.....

Decembrie



Vineri 27.

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

Sâmbătă 28.

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

Duminică 29.

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

30. Luni

.....

.....

.....

.....

31. Marți

.....

..... **Revelionul**

.....

.....

1. Miercuri

trei, doi, unu ...

Anul Nou!

.....

.....

.....

.....

Consiliere pe tema HIV/SIDA și alte infecții cu transmitere sexuală

Asistențele locale SIDA: adresele acestora le poți primi de la Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin, Tel.: 030/69 00 87-0, Fax: 030/69 00 87-42, E-mail: dah@aidshilfe.de, internet: www.aidshilfe.de

Consilierea telefonică a Asistențelor SIDA:

Tel. 0180-33-19411 (9 cenți/min. de pe fix, maxim 42 cenți/min. de pe tel. mobile germane), Luni-Vineri 9-21, Sâmbătă + Duminică 12-14

Consilierea online a Asistențelor SIDA:

www.aidshilfe-beratung.de

Birourile de consiliere pentru lucratori și lucrătoare ale serviciilor sexuale: adrese la www.bufas.net

Oficiile publice de Sănătate (Gesundheitsämter):

adrese în cartea de telefon

Centrala Federală pentru Informare pe Teme de Sănătate

(BZgA): consiliere telefonică la 0221/89 20 31, consiliere online la www.aidsberatung.de

Centrele de sănătate pentru femei (Frauengesundheitszentren), adrese de la www.frauengesundheitszentren.de

și centrele de consiliere **ProFamilia** (adrese la www.profamilia.de) te pot consilia pe tema sarcinii, prevenirii acestora și a ITS.

Centre de consiliere pentru lucratoarele în domeniul serviciilor sexuale (in ordi- nea codurilor poștale)

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

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: 0511/146 46, Fax: 0511/161 26 79
kontakt@phoenix-beratung.de, www.phoenix-beratung.de

La Strada

pentru fete și femei dependente de droguri

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

fiminfo@web.de, www.fim-frauenrecht.de

Hurenselbsthilfe Saarbrücken e.V.

Großherzog-Friedrich-Str. 37, 66111 Saarbrücken
Fon + Fax: 0681/37 36 31
berprost@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
www.mimikry.org, mimikry@hilfswerk-muenchen.de

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

Agentur

highLights

Emmentaler Str. 99, 13409 Berlin
Fon: 030 /70 03 96 80 oder 0174/919 92 46
info@highlights-berlin.de, www.highlights-berlin.de

Impressum

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

2012

Bestellnummer: 023007

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: Beatrice Grimalschi

Druck: AZ Druck- und Datentechnik GmbH,
Sportfliegerstraße 6, 12487 Berlin

DAH-Spendenkonto:

Nr. 220 220 220, Berliner Sparkasse, BLZ 100 500 00

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.