

Un an
2012

sănătos

Dragă cititoare, fiecare lucrătoare din domeniul serviciilor sexuale are motivele ei personale, de ce practică această 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 colegele tale te poate ajuta să afli și răspunsul la întrebarea: cât de deschis poți vorbi despre meseria ta? Deoarece munca în branșa sexului încă nu este acceptată ca o meserie normală, multe dintre femei își tănuiesc 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 2012!

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 29.

.....

.....

.....

.....

Vineri 30.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 31.

..... Revelionul!

.....

.....

.....

unu, doi, trei...

Duminică 1.

Anul Nou!

.....

.....

.....

2. Luni

.....

.....

.....

.....

3. Marți

.....

.....

.....

.....

4. Miercuri

.....

.....

.....

.....



Joi 5.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vineri 6.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 7.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 8.

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!

9. Luni

10. Marți

11. Miercuri

Joi 12.

Vineri 13.

Sâmbătă 14.

Duminică 15.

16. Luni

.....

.....

.....

.....

17. Marți

.....

.....

.....

.....

18. Miercuri

.....

.....

.....

.....

19. Joi

.....

.....

.....

.....

Ianuarie



Vineri 20.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 21.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 22.

Four horizontal dotted lines for writing.

23. Luni

.....

.....

.....

.....

24. Marți

.....

.....

.....

.....

25. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Ianuarie



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.

30. Luni

.....

.....

.....

.....

31. Marți

.....

.....

.....

.....

1. Miercuri

.....

.....

.....

.....



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).

Joi 2.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Vineri 3.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 4.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Duminică 5.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

6. Luni

.....

.....

.....

.....

7. Marți

.....

.....

.....

.....

8. Miercuri

.....

.....

.....

.....



Februarie

Joi 9.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Vineri 10.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 11.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Duminică 12.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

13. Luni

.....

.....

.....

.....

14. Marți

Ziua Îndrăgostiților

flori!

.....

.....

.....

.....

15. Miercuri

.....

.....

.....

.....

16. Joi

.....

.....

.....

.....

Februarie

Vineri 17.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 18.

.....

.....

.....

.....

Duminică 19.

.....

.....

.....

.....



Februarie



20. Luni

.....

.....

.....

.....

21. Marți

.....

.....

.....

.....

22. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Februarie

Joi 23.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Thursday.

Vineri 24.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Friday.

Sâmbătă 25.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Saturday.

Duminică 26.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Sunday.



Februarie

27. Luni

.....

.....

.....

.....

28. Marți

.....

.....

.....

.....

29. Miercuri

.....

.....

.....

.....



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.

Joi 1.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vineri 2.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 3.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 4.

Four horizontal dotted lines for writing.

5. Luni

.....

.....

.....

.....

6. Marți

.....

.....

.....

.....

7. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Ziua alimentației

sănătoase

Martie



Ziua Internațională a

Joi 8.

Femeii

.....

.....

.....

.....

Vineri 9.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 10.

.....

.....

.....

.....

Duminică 11.

.....

.....

.....

.....

Martie

12. Luni

.....

.....

.....

.....

13. Marți

.....

.....

.....

.....

14. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Martie



Joi 15.

.....

.....

.....

.....

Vineri 16.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 17.

.....

.....

.....

.....

Duminică 18.

.....

.....

.....

.....

19. Luni

.....

.....

.....

.....

20. Marți

Începutul

primăverii

.....

.....

.....

.....

21. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Sex protejat
și sigur!

Martie

Joi 22.

.....

.....

.....

.....

Vineri 23.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 24.

.....

.....

.....

.....

Duminică 25.

.....

.....

.....

.....

..... Începutul orei de vară -

mută ceasul!

Martie

26. Luni

.....

.....

.....

.....

27. Marți

.....

.....

.....

.....

28. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Joi 29.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vineri 30.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 31.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 1.

Four horizontal dotted lines for writing.

Martie -- Aprilie



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 plasat 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 refolosi!)

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.

2. Luni

.....

.....

.....

.....

3. Marți

.....

.....

.....

.....

4. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Vineri 5.

.....

.....

.....

.....

Vineri 6.

Vinerea Mare

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 7.

.....

.....

Ziua Internațională a

Sănătății



Duminică 8.

.....

.....

.....

.....

Duminica Paștelui

unde sunt ouăle?

Aprilie

Lunea Paștelui

9. Luni



Four horizontal dotted lines for writing.

10. Marți

Four horizontal dotted lines for writing.

11. Miercuri

Four horizontal dotted lines for writing.

12. Joi

Four horizontal dotted lines for writing.

Aprilie

Vineri 13.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 14.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 15.

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!

16. Luni

.....

.....

.....

.....

17. Marți

.....

.....

.....

.....

18. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Aprilie

Joi 19.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vineri 20.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 21.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 22.

Four horizontal dotted lines for writing.



23. Luni

.....

.....

.....

.....

24. Marți

.....

.....

.....

.....

25. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Aprilie



Joi 26.

Four horizontal dotted lines for writing on Thursday.

Vineri 27.

Four horizontal dotted lines for writing on Friday.

Sâmbătă 28.

Four horizontal dotted lines for writing on Saturday.

Duminică 29.

Four horizontal dotted lines for writing on Sunday.

Aprilie

30. Luni

.....

.....

.....

.....

1. Marți

Ziua

Muncii

.....

.....

.....

2. Miercuri

.....

.....

.....

.....



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 **3.**

.....

.....

.....

.....

Vineri **4.**

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă **5.**

.....

.....

..... Ziua igienei **mâinilor**

.....

Duminică **6.**

.....

.....

.....

.....

7. Luni

.....

.....

.....

.....

8. Marți

.....

.....

.....

.....

9. Miercuri

.....

.....

.....

.....



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

Mai



Joi 10.

Vineri 11.

Sâmbătă 12

Duminică 13.

14. Luni

.....

.....

.....

.....

15. Marți

.....

.....

.....

.....

16. Miercuri

.....

.....

.....

.....

17. Joi

.....

.....

.....

.....

Ziua Internațională de Luptă

contra

----- Homofobiei

Mai



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

.....

.....

.....

.....



Mai



Joi 24.

Vineri 25.

Sâmbătă 26.

Duminică 27.

Duminica Rusaliilor

28. Luni

Lunea Rusaliilor

.....

.....

.....

.....

29. Marți

.....

.....

.....

.....

30. Miercuri

.....

.....

.....

.....

31. 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.

O alimentație echilibrată, mișcarea zilnică (de preferat, în aer liber) și suficient somn sunt importante în orice caz.

Curățenia excesivă este, în schimb, 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 folosește de preferat numai apă rece sau călduță. Spălăturile vaginale, loțiunile aniseptice sau spray-urile intime, precum și șervețelele umede fac vaginul mai sensibil la infecții.

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 1.

Sâmbătă 2.

Ziua Internațională a

Prostituatelor

Duminică 3.

4. Luni

.....

.....

.....

.....

5. Marți

.....

.....

.....

.....

6. Miercuri

.....

.....

.....

.....

7. Joi

.....

.....

.....

.....

Vineri 8.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 9.

.....

.....

.....

.....

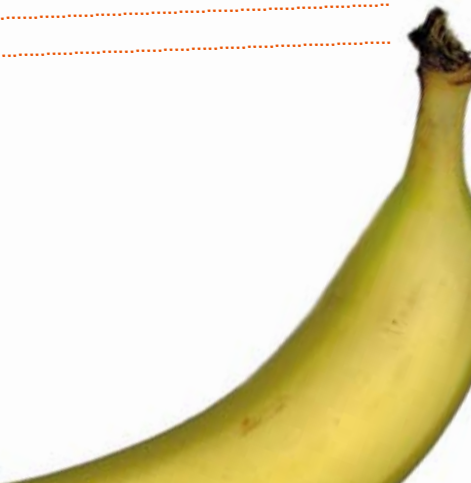
Duminică 10.

.....

.....

.....

.....





11. Luni

.....

.....

.....

.....

12. Marți

.....

.....

.....

.....

13. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Iunie

Joi 14.

.....

.....

.....

.....

.....

Ziua Mondială a

Donatorului de Sânge

Vineri 15.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 16.

.....

.....

.....

.....

Duminică 17.

.....

.....

.....

.....

18. Luni

.....

.....

.....

.....

19. Marți

.....

.....

.....

.....

20. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Iunie



Începutul

verii

Joi 21.

Vineri 22.

Sâmbătă 23.

Duminică 24.

Iunie

25. Luni

.....

.....

.....

.....

26. Marți

Ziua Mondială de

Luptă împotriva Drogurilor

.....

.....

.....

.....

27. Miercuri

.....

.....

.....

.....

28. Joi

.....

.....

.....

.....

Iunie

Vineri 29.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 30.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 1.

Four horizontal dotted lines for writing.



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.

Ar trebui să fii **vaccinată** împotriva **hepatitei A și B**.

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**.

2. Luni

.....

.....

.....

.....

3. Marți

.....

.....

.....

.....

4. Miercuri

.....

.....

.....

.....

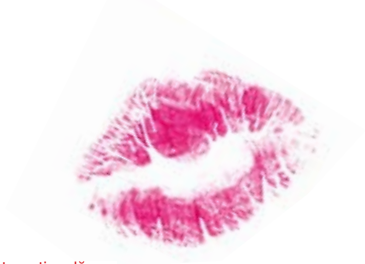
5. Joi

.....

.....

.....

.....



Ziua Internațională a

Sărutului

Vineri 6.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 7.

.....

.....

.....

.....

Duminică 8.

.....

.....

.....

.....

9. Luni

.....

.....

.....

.....

10. Marți

.....

.....

.....

.....

11. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Iulie



Joi 12.

Vineri 13.

Sâmbătă 14.

Duminică 15.

16. Luni

17. Marți

18. Miercuri

... te-ai gândit deja să-ți faci

analizele de ITS?

Iulie



Joi 19.

.....

.....

.....

.....

Vineri 20.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 21.

.....

.....

Ziua Memorială a

Victimelor Drogurilor



Duminică 22.

.....

.....

.....

.....

23. Luni

.....

.....

.....

.....

24. Marți

.....

.....

.....

.....

25. Miercuri

.....

.....

.....

.....

26. Joi

.....

.....

.....

.....

Iulie

Vineri 27.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 28.

.....

.....

.....

.....Ziua Mondială a **Hepatitei**

Duminică 29.

.....

.....

.....



Iulie

30. Luni

.....

.....

.....

.....

31. Marți

.....

.....

.....

.....

1. 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-positivă 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 2.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Vineri 3.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 4.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Duminică 5.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.



6. Luni

.....

.....

.....

.....

7. Marți

.....

.....

.....

.....

8. Miercuri

.....

.....

.....

.....

August

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

.....

.....

.....

.....



August

Joi 16.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vineri 17.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 18.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 19.

Four horizontal dotted lines for writing.

20. Luni

.....

.....

.....

.....

21. Marți

.....

.....

.....

.....

22. Miercuri

.....

.....

.....

.....

23. Joi

.....

.....

.....

.....

August



Vineri 24.

Four horizontal dotted lines for writing, positioned below the Friday date header.

Sâmbătă 25.

Four horizontal dotted lines for writing, positioned below the Saturday date header.

Duminică 26.

Four horizontal dotted lines for writing, positioned below the Sunday date header.



27. Luni

.....

.....

.....

.....

28. Marți

.....

.....

.....

.....

29. Miercuri

.....

.....

.....

.....

August

Joi 30.



Four horizontal dotted lines for writing.

Vineri 31.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 1.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 2.

Four horizontal dotted lines for writing.

septembrie

al meu



Sfaturi pentru mai multă siguranță la locul de muncă

- 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, gece 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.
 - Uită-te bine la clienți. Stabilește în prealabil unde mergeți și ce veți face acolo. Dacă te simți inconfortabil în prezența cuiva, mai bine refuză-ți!
 - 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.
-

3. Luni

.....

.....

.....

.....

4. Marți

.....

.....

.....

.....

5. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Septembrie



Joi 6.

Four horizontal dotted lines for writing.

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

.....

.....

.....

.....

Septembrie

Joi 13.

.....

.....

.....

.....

Vineri 14.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 15.

.....

.....

.....

.....

Duminică 16.

.....

.....

.....

.....

17. Luni

.....

.....

.....

.....

18. Marți

.....

.....

.....

.....

19. Miercuri

.....

.....

.....

.....

20. Joi

.....

.....

.....

.....

Septembrie



Vineri 21.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 22.

.....

.....

.....

Începutul toamnei!

Duminică 23.

.....

.....

.....

.....



Septembrie

24. Luni

.....

.....

.....

.....

25. Marți

.....

.....

.....

.....Ziua

Sănătății Dentare



26. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Septembrie

Joi 27.

Vineri 28.

Sâmbătă 29.

Duminică 30.

Septembrie

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 sticluță cu pulverizator. Sprayurile lacrimogene sau armele (de ex. un cuțit) pot deveni periculoase pentru tine, dacă ajung să fie îndreptate împotriva ta.
 - În poșeta ta, păstrează niște hârtie de ziar mototolită: poți în caz de pericol să-i dai foc și să o arunci pe scaunul din spate al mașinii. Astfel, îți crezi timp pentru a te pune în siguranță, clientul dorind întâi să-și salveze mașina.
 - 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.
-

1. Luni

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

2. Marți

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

3. Miercuri

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

Ziua

Unirii Germane

Octombrie

Joi 4.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vineri 5.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 6.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 7.

Four horizontal dotted lines for writing.

Octombrie

8. Luni

.....

.....

.....

.....

9. Marți

.....

.....

.....

.....

10. Miercuri

.....

.....

.....

.....

11. Joi

.....

.....

.....

.....

Octombrie

...Timp pentru

analizele ITS!

Vineri **12.**

Sâmbătă **13.**

Duminică **14.**

15. Luni

.....

.....

.....

.....

16. Marți

.....

.....

.....

.....

17. Miercuri

.....

.....

.....

.....

18. Joi

.....

.....

.....

.....

Octombrie



Vineri **19.**

Sâmbătă **20.**

Duminică **21.**



Octombrie

22. Luni

.....

.....

.....

.....

23. Marți

.....

.....

.....

.....

24. Miercuri

.....

.....

.....

.....

25. Joi

.....

.....

.....

.....

Octombrie

Vineri 26.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 27.

.....

.....

.....

.....

Duminică 28.

.....

.....

Începutul

orei de iarnă

mută ceasul cu o oră înapoi!



Octombrie

29. Luni

.....

.....

.....

.....

30. Marți

.....

.....

.....

.....

31. Miercuri

.....

.....

..... **Halloween**

.....

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 text is overlaid on the central part of the fabric.

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.

Joi 1.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vineri 2.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 3.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 4.

Four horizontal dotted lines for writing.



5. Luni

.....

.....

.....

.....

6. Marți

.....

.....

.....

.....

7. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Noiembrie

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

.....

.....

.....

.....

Noiembrie



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.

Noiembrie

19. Luni

.....

.....

.....

.....

20. Marți

.....

.....

.....

.....

21. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Cum stai cu sănătatea dentară?

Fă-ți o

programare la dentist!

Noiembrie

Joi 22.

Vineri 23.

Sâmbătă 24.

Duminică 25.

26. Luni

.....

.....

.....

.....

27. Marți

.....

.....

.....

.....

28. Miercuri

.....

.....

.....

.....

29. Joi

.....

.....

.....

.....

Noiembrie

Vineri 30.

Sâmbătă 1.

Ziua Internațională de Luptă împotriva SIDA

Duminică 2.

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 white dashed 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.
 - Dacă provii dintr-un alt stat al UE și dorești să lucrezi în Germania ca prostituată 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.
-

3. Luni

.....

.....

.....

.....

4. Marți

.....

.....

.....

.....

5. Miercuri

.....

.....

.....

.....

6. Joi

.....

.....

.....

.....

Sfântul

Nicolae

Decembrie

Vineri 7.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 8.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 9.

Four horizontal dotted lines for writing.



Decembrie



10. Luni ^{Ziua} **Drepturilor Omului**

.....

.....

.....

.....

11. Marți

.....

.....

.....

.....

12. Miercuri

.....

.....

.....

.....

Decembrie



Joi 13.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vineri 14.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sâmbătă 15.

Four horizontal dotted lines for writing.

Duminică 16.

Four horizontal dotted lines for writing.

Decembrie

17. Luni

.....

.....

.....

.....

18. Marți

.....

.....

.....

.....

19. Miercuri

.....

.....

.....

.....

20. Joi

.....

.....

.....

.....

Decembrie

Vineri 21.

.....
.....
.....
.....
Începutul iernii

Sâmbătă 22.

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

Duminică 23.

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

24. Luni

Ajunul

25. Marți

Prima zi de

Crăciun

26. Miercuri

A doua zi de

Crăciun

27. Joi

Decembrie



Vineri 28.

.....

.....

.....

.....

Sâmbătă 29.

.....

.....

.....

.....

Duminică 30.

.....

.....

.....

.....

31. Luni

Revelionul

1. Marți

unu, doi, trei...

Anul Nou!

2. Miercuri

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 0,42 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 0221/892031, consiliere online la www.aidsberatung.de

Centrele de sănătate pentru femei (Frauensgesundheitszentren), adrese de la www.frauengesundheitszentren.de și centrele de consiliere **ProFamilia** (adrese la www.profamilia.de) te pot consilia pe tema sarcinii, prevenirii acesteia și a ITS.

Centrele pentru lucratoarele în domeniul serviciilor sexuale:

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: 0174/919 92 46
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. 2–4, 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
nachtfalter@caritas-e.de, www.nachtfalter-essen.de

FIM – Frauenrecht ist Menschenrecht e.V.

Varrentrappstr. 55, 60486 Frankfurt/Main
Fon: 069/970 97 97-0
fiminfor@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
kaffeeklappen@diakonie-hamburg.de
www.kaffeeklappen-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: 0911/376 52 77, Fax: 0911/376 52 799

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

Großherzog-Friedrich-Str. 37, 66111 Saarbrücken

Fon + Fax: 0681/37 36 31

berprost@t-online.de