

V plném  
**zdraví**  
-----  
prožít rok 2014



---

**Milá čtenářko,** každá sexuální pracovnice má své zcela osobní důvody, proč se rozhodne takovou práci dělat. V první řadě jde, jako u každé jiné práce, o výdělek. Z tohoto důvodu je proto důležité, abys sexuální práci co nejlépe zvládala a zůstala zdravá.

Toho dosáhneš nejlépe tím, že se budeš chtít přiučit novým věcem a také je vyzkoušet. Zkušené kolegyně ti mohou ukázat a vysvětlit, o co vlastně při profesionálním poskytování sexuálních služeb jde: dovednost, ostražitost a prozíravost, neboť nebezpečí nátlaku a násilí, neférových pracovních podmínek a závislosti všeho druhu je v tomto oboru příliš vysoké.

Kromě toho se můžeš se svými kolegyněmi poradit, když budeš řešit problém, jak až moc otevřeně chceš o své práci mluvit: Stále ještě není prostituce společensky uznávána jako „běžné“ povolání. Mnoho žen svou práci zamlčuje, což může dlouhodobě způsobit také z psychologického hlediska značnou zátěž. Důležité v každém případě je: rozmysli si dobře, komu a kdy se svěříš, abys neměla žádné problémy ve svém soukromém životě.

---

---

Tipy a informace najdeš také v tomto kalendáři, například k tématům „Ty rozhoduješ, kde jsou tvé meze“, „Bezpečný sex – Ochrana před sexuálně přenosnými infekcemi (SPI)“ nebo „Tipy pro větší bezpečnost během práce“.

Příjemnou zábavu při čtení a používání kalendáře – a hodně zdraví a bezpečí v roce 2014!

Marianne Rademacher

Referentka žen německého sdružení AIDS-Hilfe e.V.

P. S.: Na kalendáři chceme dále pracovat, a proto s radostí uvítáme vaše připomínky a návrhy

[marianne.rademacher@dah.aidshilfe.de](mailto:marianne.rademacher@dah.aidshilfe.de).

---

\* Sexuálně přenosné infekce se velmi často nazývají také „SPI“. Je to zkratka pro anglický výraz „Sexually Transmitted Infections“. Toto praktické zkrácené slovo používáme také v této brožuře.



mũj  
**leden**

---

## Ty rozhoduješ, kde jsou tvé meze

Šlapat znamená poskytovat sex za peníze. Zákazníci mají velmi rozdílné potřeby a přání. Často jim nejde jen o „roztažené nohy“, ale také např. o masáže nebo hry s přidělenými rolemi, o nasloučání a povídání si a o hodně fantazie.

## Důležité je: Ty rozhoduješ, k čemu jsi odhodlaná a k čemu ne!

To také platí pro v dnešní době obvyklé „standardní služby“ sexuální pracovnice:

- Francouzská předehra: Olizování/sání penisu („kouření“) nebo vagíny
- Francouzské milování: Kouření až k ejakulaci
- Uspokojování rukou: Masáž penisu až k ejakulaci
- Španělský sex: Tření penisu mezi prsy až k ejakulaci
- Vaginální sex
- Řecký sex (anální sex)
- Piss (močení do úst/na tělo).

Na své meze neustále myslí. A nenechej se v žádném případě k něčemu přemlouvat, co by ti mohlo uškodit, např. vaginální nebo anální sex bez kondomu. Dej zákazníkovi jasně najevo, že nejsi „bez kondomu“ k dispozici. Ostatně: Také při orálním sexu patří kondomy v prostituci ke standardu. Bez kondomu se můžeš snadno nakazit nějakou sexuálně přenosnou infekcí.

---

Čtvrtek 26.

2. **Svátek vánoční**

.....

.....

.....

.....

Pátek 27.

.....

.....

.....

.....

Sobota 28.

.....

.....

.....

.....

Neděle 29.

.....

.....

.....

.....

**30. Pondělí**

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

**31. Úterý**

**Silvestr!**

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

**1. Středa**

**Nový rok!**

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



**Prosinec -- Leden**





Čtvrtek 2.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Pátek 3.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Sobota 4.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Neděle 5.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

S dobrým **předsevzetím** do nového roku:

Domluv si hned termín k preventivní prohlídce  
rakovinových onemocnění a pohlavních  
nemocí **SPI!**

## 6. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 7. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 8. Středa

.....

.....

.....

.....

**Čtvrtek 9.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Pátek 10.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 11.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Neděle 12.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 13. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 14. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 15. Středa

.....

.....

.....

.....

## 16. Čtvrtek

.....

.....

.....

.....



**Pátek 17.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 18.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Neděle 19.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 20. Pondělí

---

---

---

---

## 21. Úterý

---

---

---

---

## 22. Středa

---

---

---

---

Leden



**Čtvrtek 23.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Pátek 24.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 25.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Neděle 26.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 27. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 28. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 29. Středa

.....

.....

.....

.....

## 30. Čtvrtek

.....

.....

.....

.....





můj

únor

---

## To nejdůležitější o HIV a Aids

HIV je virus, který napadá orgány a oslabuje imunitní systém. Bez léčení z této infekce propukne někdy v budoucnu onemocnění Aids: Imunitní systém těla je pak tak slabý, že dochází k infekcím se smrtelnými následky, alergiím a rakovině. Když člověk zavčas začne brát každodenně léky proti HIV, lze onemocnění Aids zabránit a člověk může vést téměř běžný život.

HIV se přenáší hlavně při vaginálním a análním styku bez kondomu (možné to je i v případě, když se do těla nedostane žádné sperma). Velmi vysoké riziko infekce hrozí také při užívání drog společně přes jednu jehlu. Infikované matky mohou nakazit své dítě během těhotenství, narození a při kojení.

Ochranu před HIV poskytuje Safer Sex (bezpečný sex především s kondomy) a Safer Use (každý používá svou vlastní injekční jehlu a, k ochraně proti virům žloutenky, také vlastní nádobíčko, např. lžiči, filtr, vodu nebo trubičku k nasátí do nosu).

Pokud se někdo nakazí HIV, dá se to určit pomocí testu na HIV. Předtím by bylo dobré vyhledat konzultaci např. se společností Aids-Hilfe (viz adresy na posledních stranách) nebo ve zdravotnickém zařízení. Zdravotnická zařízení a mnoho organizací nabízejí anonymní testy bezplatně nebo za velmi malý poplatek (většinou 10–15 EUR).

---

**Pátek 31.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 1.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Neděle 2.**

Four horizontal dotted lines for writing.

### 3. Pondělí

.....

.....

.....

.....

### 4. Úterý

.....

.....

.....

.....

### 5. Středa

.....

.....

.....

.....



Únor

Čtvrtek 6.

Four horizontal dotted lines for writing.

Pátek 7.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sobota 8.

Four horizontal dotted lines for writing.

Neděle 9.

Four horizontal dotted lines for writing.

## 10. Pondělí

---

---

---

---

## 11. Úterý

---

---

---

---

## 12. Středa

---

---

---

---

## 13. Čtvrtek

---

---

---

---

# Valentin

Pátek 14.

.....

.....

.....

.....

Sobota 15.

.....

.....

.....

.....

Neděle 16.

.....

.....

.....

.....





## 17. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 18. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 19. Středa

.....

.....

.....

.....



Čtvrtek 20.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Thursday.

Pátek 21.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Friday.

Sobota 22.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Saturday.

Neděle 23.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Sunday.



## 24. Pondělí

---

---

---

---

## 25. Úterý

---

---

---

---

## 26. Středa

---

---

---

---

## 27. Čtvrtek

---

---

---

---



můj

**březen**

---

## Bezpečný sex – Ochrana před sexuálně přenosnými infekcemi (SPI)

Při profesionálním poskytování sexuálních služeb znamená bezpečný sex především:

- Vaginální, anální a orální sex vždy s kondomem.
- Krev (také menstruační krev) a sperma se nesmí dostat do úst, očí a dalších tělních otvorů nebo na zraněná místa pokožky (např. herpes).

Tím se chráníš před HIV a snižuješ riziko nákazy jinou SPI.

Používej jen **značkové kondomy** s potiskem DIN EN ISO 4074:2002 a dávej pozor na datum expirace. Kondom přetahuj přes penis vždy před prvním zasunutím do vaginy. Kondomy ochraňuj před horkem, slunečním zářením, ostrými předměty a tlakem.

**Lubrikační gel** bez tuků (na vodní nebo silikonové bázi). Gelem potírej kondom, vagínu, popřípadě konečník, aby se kondom nepoškodil. Prostředky s obsahem tuku (např. krémy) mohou kondomy snadno natrhnout.

**Dentální rouška (latexová látka)** nebo **pevná balící fólie** nasazená přes ženské pohlavní orgány nebo konečník zabraňuje, aby se při olizování nedostali původci nemocí do úst.

**Prstové rukavice a gumové rukavice** chrání při „prstových hrách“ nebo „fistingu“ před kontaktem s krví, vaginálním/střevním sekretem nebo výkaly.

---

**Pátek 28.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 1.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Neděle 2.**

Four horizontal dotted lines for writing.

Mezinárodní den

**3. Pondělí**

**Za práva  
sexuálních pracovníc  
a pracovníků**

**4. Úterý**

**5. Středa**

**Březen**



Čtvrtek 6.

.....

.....

.....

.....

Den

**zdravé**

výživy

.....

.....

.....

Pátek 7.

Mezinárodní den

**žen**

.....

.....

.....

Sobota 8.

Neděle 9.

.....

.....

.....

.....

## 10. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 11. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 12. Středa

.....

.....

.....

.....



Čtvrtek 13.

Four horizontal dotted lines for writing.

Pátek 14.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sobota 15.

Four horizontal dotted lines for writing.

Neděle 16.

Four horizontal dotted lines for writing.

## 17. Pondělí

---

---

---

---

## 18. Úterý

---

---

---

---

## 19. Středa

---

---

---

---

**Safer Sex**  
ale určitě!

Čtvrtek 20.

Začátek jara

.....

.....

.....

.....

Pátek 21.

.....

.....

.....

.....

Sobota 22.

.....

.....

.....

.....

Neděle 23.

.....

.....

.....

.....

## 24. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 25. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 26. Středa

.....

.....

.....

.....

**Čtvrtek 27.**

.....

.....

.....

.....

**Pátek 28.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 29.**

.....

.....

.....

.....

**Neděle 30.**

**začátek letního času**

.....

.....

.....

můj

duben



---

## Užitečné pro profesionální práci Nejlepší

je, když během menstruace vůbec nemáš žádný vaginální sex, protože vagina je v této době málo odolná vůči patogenům. Pokud přesto chceš poskytovat vaginální sex, můžeš použít **houbičku**: Nasadíš jí přímo před děložní hrdlo a ona vstřebává menstruační krev jako tampony, a zákazník vůbec nepozná, že menstruuješ. Houbička musí být nejpozději do osmi hodin vyměněna, při silnější menstruaci častěji. Každá houbička je jen na jedno použití (nevymývat a nepoužívat opakovaně!).

**Dilda (umělé penisy) a ostatní sexuální hračky**: Pro anální sex používej dilda se širší základnou, aby „nezmizelo“ ve střevě. Pozor u produktů ze dřeva nebo umělé hmoty: sváry, místa zlomu a odrolování představují nebezpečí poranění. Vhodnější je dildo ze silikonu. Pro všechny sexuální hračky platí: Pro každého nového spolence a každý tělní otvor hračku nejprve očisti důkladně vodou a mýdlem nebo přes ni natáhni prezervativ.

**Mimochodem**: Všechny pomůcky pro poskytování sexuálních prací dostaneš u obchodníků v nevěstincích nebo v místech, kde se šlape.

---

## 31. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 1. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 2. Středa

.....

.....

.....

.....



**Čtvrtek 3.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Pátek 4.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 5.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Neděle 6.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**7. Pondělí**

Světový den **zdraví**

.....

.....

.....

.....

**8. Úterý**

.....

.....

.....

.....

**9. Středa**

.....

.....

.....

.....

**10. Čtvrtek**

.....

.....

.....

.....

**Duben**

**Pátek 11.**

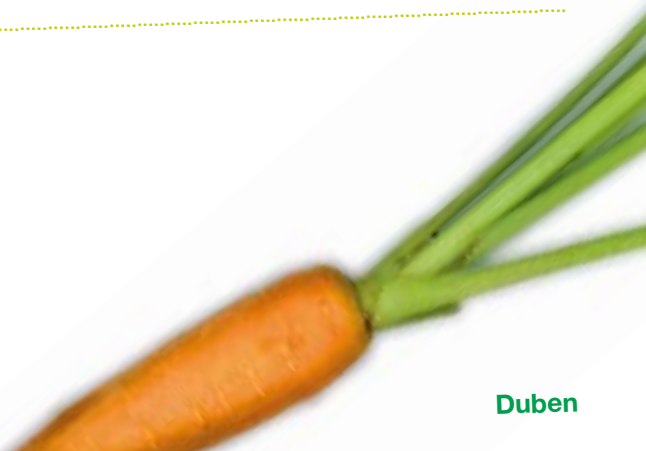
Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 12.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Neděle 13.**

Four horizontal dotted lines for writing.



# Očkování chrání proti hepatitidě A a B!

Zkontroluj si své očkování  
a zajdi na prohlídku pohlavních nemocí SPI!

## 14. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 15. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 16. Středa

.....

.....

.....

.....

Čtvrtek 17.

.....

.....

.....

.....

Pátek 18.

Zelený pátek

.....

.....

.....

.....

Sobota 19.

.....

.....

.....

.....

Neděle 20.

Velikonoční neděle

.....

.....

.....

.....



## Velikonoční pondělí

21. Pondělí



Four horizontal dotted green lines for writing.

22. Úterý

Four horizontal dotted green lines for writing.

23. Středa

Four horizontal dotted green lines for writing.

Duben



**Čtvrtek 24.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Pátek 25.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 26.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Neděle 27.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 28. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 29. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 30. Středa

.....

.....

.....

.....





můj

květen

---

## Bezpečný sex konkrétně: praktiky, rizika a ochrana

**při vaginálním nebo análním sexu** bez kondomu hrozí vysoké riziko nákazy HIV nebo pohlavními nemocemi SPI také v případě, když se do těla nedostane žádné sperma. Zvýšené riziko HIV hrozí při onemocnění jinou pohlavní nemocí SPI.

**Olizování/sání penisu:** Dokud se sperma nedostane do úst, je nákaza HIV nepravděpodobná. Avšak při orálním sexu se můžeš snadno nakazit žloutenkou a dalšími pohlavními nemocemi SPI, např. kapavkou. Proto platí, také orální sex jen s kondomem!

Olizování vnější části pohlavních orgánů ženy: bez rizika HIV, dokud nedojde ke styku (menstruační) krve s ústy. Ale můžeš se snadno nakazit ostatními pohlavními nemocemi SPI. Profesionálky proto používají „dentální roušku“.

**S/M (Sadomaso)/hry s močí a výkaly:** Krev, sperma, výkaly a moč se nesmí dostat do úst, na sliznice nebo na zraněná místa pokožky. Použitý „nástroj“ se musí vždy pečlivě vydezinfikovat. Proti hepatitidě A a B bys měla být očkováná.

**Dilda a jiné sexuální hračky:** používej každou hračku vždy na každou osobu zvlášť, pro každého nového společníka hračku nejprve důkladně očisti/vydezinfikuj nebo přes ni natáhni nový kondom.

**Líbání:** Žádné riziko HIV, ale riziko nakažení ostatními pohlavními nemocemi SPI (např. herpes, kapavka, žloutenka typu B).

---

# Svátek práce

Čtvrtek 1.

---

---

---

---

Pátek 2.

---

---

---

---

Sobota 3.

---

---

---

---

Neděle 4.

---

---

---

---

## 5. Pondělí

Den hygieny **rukou**

.....

.....

.....

.....

## 6. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 7. Středa

.....

.....

.....

.....



... už jsi byla u

# zubaře?

Květen



**Čtvrtek 8.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Pátek 9.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 10.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Neděle 11.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 12. Pondělí

---

---

---

---

## 13. Úterý

---

---

---

---

## 14. Středa

---

---

---

---

## 15. Čtvrtek

---

---

---

---



Pátek **16.**

---

---

---

---

Mezinárodní den

**proti**

Sobota **17.**

**homofobii**

---

---

---

---

Neděle **18.**

---

---

---

---

**Květen**

## 19. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 20. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 21. Středa

.....

.....

.....

.....



Květen



**Čtvrtek 22.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Pátek 23.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 24.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Neděle 25.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 26. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 27. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 28. Středa

.....

.....

.....

.....

## 29. Čtvrtek

.....

.....

.....

.....



můj



červen

---

**Tipy pro hygienu a zdraví** Tvé tělo je tvůj kapitál, díky němu si vyděláváš své peníze. Dbej proto na své zdraví. Důležitá je v každém případě vyvážená výživa, pravidelný pohyb (nejlépe na čerstvém vzduchu) a dostatečný spánek.

Intimní hygiena je důležitá, ale přehnaná čistota spíš škodí: Když se budeš po každém zákazníkovi sprchovat mýdlem nebo sprchovacím gelem, začne tvá pokožka vysychat a začne se ztrácet její ochranná vrstva.

K mytí vnější strany intimních partií před a po každém zákazníkovi stačí studená nebo vlažná voda. Díky prostředkům na vyplachování pochvy, dezinfekčním pleťovým mlékům, intimním sprejům, jakož i vlhkým ubrouskům se pochva stane náchylnější na infekce. Pokud chceš vonět, potřísni parfémem své bříško nebo stehna.

Pro podporu citlivé rovnováhy přirozené poševní flóry můžeš zavést do vagíny vaginální čípek obsahující kyselinu mléčnou (k dostání v lékárně bez receptu) nebo jogurt s živými kulturami (nezpracovanými za tepla) pomocí tampónu.

Pod vlivem alkoholu a dalších drog nemůžeš tak dobře odhadnout hrozící nebezpečí a v nouzové situaci si sotva sama pomůžeš, nejlepší je, abys pracovala s jasnou myslí.

---

**Pátek 30.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 31.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Neděle 1.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**2. Pondělí**

Mezinárodní den

**prostitutek**

**3. Úterý**

**4. Středa**

**5. Čtvrtek**

**Červen**

**Pátek 6.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 7.**

.....

.....

.....

.....

**Neděle 8.**

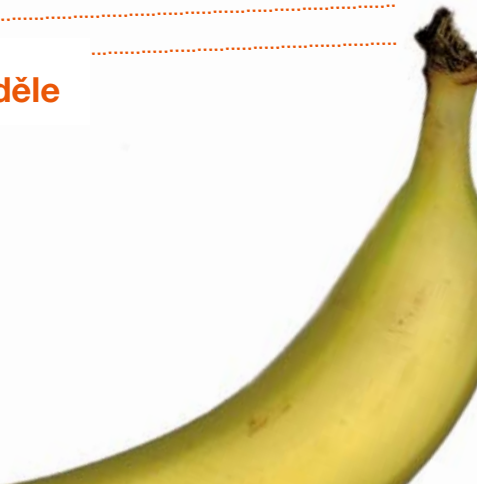
.....

.....

.....

.....

**Letnice –  
svatodušní neděle**





**9. Pondělí**

**Letnice –  
svatodušní pondělí**

.....

.....

.....

.....

**10. Úterý**

.....

.....

.....

.....

**11. Středa**

.....

.....

.....

.....

**Červen**



**Čtvrtek 12.**

.....

.....

.....

.....

**Pátek 13.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 14.**

.....

.....

.....

Světový den .....  
**dárců krve**

**Neděle 15.**

.....

.....

.....

.....

## 16. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 17. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 18. Středa

.....

.....

.....

.....

Červei



**Čtvrtek 19.**

.....

.....

.....

.....

**Pátek 20.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 21.**

.....

.....

.....

**Začátek léta**

**Neděle 22.**

.....

.....

.....

.....

## 23. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 24. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 25. Středa

.....

.....

.....

.....

## 26. Čtvrtek

.....

.....

.....

.....

**Světový den proti**

**užívání drog a nezákonnému  
obchodování**

**Pátek 27.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 28.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Neděle 29.**

Four horizontal dotted lines for writing.



můj **červenec**

---

## SPI & Co.: Prevence, prohlídka, léčba

**Kondomy (také při orálním sexu!)** snižují riziko nakažení pohlavní nemocí (SPI), např. kapavkou (gonorea), chlamydiemi nebo syfilisem. Kromě toho by ses neměla dotýkat pokožky s viditelnými změnami (např. puchýřů a vyrážky) a do svého těla přijímat výměšky nebo tělní tekutiny.

Při nákaze pohlavní nemocí SPI se symptomy vždy neprojevují a některé příznaky nemusíš proto vůbec postřehnout. Proto raději **pravidelně** (např. čtvrtletně) chod' **na lékařskou prohlídku** a při tělesných změnách jako např. vředech, svědění pálení nebo výtoku v oblasti genitálií, vyhledej ihned lékaře. Neléčená nebo pozdě zaléčená pohlavní nemoc SPI může vést např. k chronickým zánětům břicha, neplodnosti nebo rakovině děložního čípku. Při **těhotenství** by ses měla chodit na vyšetření možné nákazy pohlavních nemocí SPI každých šest týdnů, abys nena-rozenému dítěti neškodila a zabránila předčasnému porodu nebo potratu.

Důležité je, abys měla platné zdravotní pojištění. Se zdravotním pojištěním ti poradí v poradně. Co bys měla vědět, pokud jsi z jiné země: nestátní zdravotní pojištění platí často po celém světě.

Proti hepatitidě A a B bys měla být **očkována**. Pokud máš zdravotní pojištění, zdravotní pojišťovna očkování zaplatí.

Mimo jiné: Většina **zdravotních zařízení poskytuje anonymní poradenství, vyšetření** na nákazu pohlavními nemocemi SPI a **očkování**. Pokud máš zdravotní pojištění, dostaneš v případě nemoci ošetření zdarma.

---

## 30. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 1. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 2. Středa

.....

.....

.....

.....

## 3. Čtvrtek

.....

.....

.....

.....



Pátek 4.

.....

.....

.....

.....

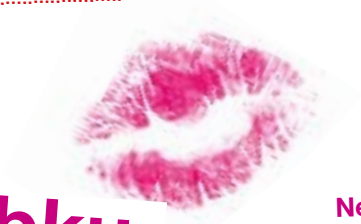
Sobota 5.

.....

.....

.....

.....



Den

**polibku**

Neděle 6.

Den upálení Mistra Jana Husa

.....

.....

.....

## 7. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 8. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 9. Středa

.....

.....

.....

.....



Čtvrtek 10.

Four horizontal dotted lines for writing.

Pátek 11.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sobota 12.

Four horizontal dotted lines for writing.

Neděle 13.

Four horizontal dotted lines for writing.

## 14. Pondělí

---

---

---

---

## 15. Úterý

---

---

---

---

## 16. Středa

---

---

---

---

... a už máš termín  
na preventivní

**prohlídku**  
**pohlavních nemocí SPI?**

Červenec



**Čtvrtek 17.**

**Pátek 18.**

**Sobota 19.**

**Neděle 20.**

**Červenec**

# Výroční den

pro zemřelé

## drogově závislé

**21. Pondělí**

.....

-----

.....

-----

**22. Úterý**

.....

-----

.....

-----

**23. Středa**

.....

-----

.....

-----

**24. Čtvrtek**

.....

-----

.....

-----

**Červenec**

Pátek 25.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sobota 26.

Four horizontal dotted lines for writing.

Neděle 27.

Four horizontal dotted lines for writing.



Červenec

**28. Pondělí**

Celosvětový den

**hepatitidy**

**29. Úterý**

**30. Středa**

**31. Čtvrtek**

**Červenec**





můj

srpen

---

## Prasknul kondom? Vyteklo sperma? Hlavně klid!

- Když se sperma dostane do vagíny/do střeva, snaž vytlačit ven co největší množství. V žádném případě vagínu/konečník nevyplachuj – hrozí vyšší nebezpečí nákazy! Kromě toho se sperma natlačí dále směrem nahoru a hrozí vyšší nebezpečí nechtěného otěhotnění.
  - Když se dostane sperma do úst, ihned sperma vyplivni a ústa rychle vypláchni. Nečisti si zuby, tím se dostanou případné viry do dásní.
  - Když se dostane sperma při sexu do očí, co nejrychleji je vypláchni vodou.
  - Při zvýšeném riziku HIV (např. nechráněný vaginální nebo anální sex s HIV nakaženou osobou, která se nijak neléčí) může mít smysl čtyřtýdenní zaléčení s léky na HIV („HIV-PEP“). Nejlepší je obrátit se pak během 24 hodin spolu se zákazníkem na jednu z klinik uvedených na [www.hivreport.de](http://www.hivreport.de). Službu konající internista na příjmu objasní rizika a rozhodne, zda má zaléčení v režimu PEP smysl.
  - Otěhotnění zabrániš „pilulkou po tom“. Tu bys měla nejlépe požit, pokud to bude možné, během prvních 12 hodin po souloži, avšak nejpozději do 72 hodin (do 3 dnů).
-

**Pátek 1.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 2.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Neděle 3.**

Four horizontal dotted lines for writing.



## 4. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 5. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 6. Středa

.....

.....

.....

.....

Srpen

**Čtvrtek 7.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Pátek 8.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 9.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Neděle 10.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 11. Pondělí



## 12. Úterý



## 13. Středa



Srpen

**Čtvrtek 14.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Pátek 15.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 16.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Neděle 17.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 18. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 19. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 20. Středa

.....

.....

.....

.....

## 21. Čtvrtek

.....

.....

.....

.....





**Pátek 22.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 23.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Neděle 24.**

Four horizontal dotted lines for writing.



## 25. Pondělí



## 26. Úterý



## 27. Středa



Čtvrtek 28.



Four horizontal dotted lines for writing.

Pátek 29.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sobota 30.

Four horizontal dotted lines for writing.

Neděle 31.

Four horizontal dotted lines for writing.

mé

září



---

## Tipy pro větší bezpečnost v zaměstnání

- Zákazníka si napřed pořádně prohlédni, jasně se s ním dohodni na tom, jaké služby ty mu poskytneš a kolik ti on zaplatí. Tím se vyvaruješ potíží. Pokud se ti někdo nezdá, pošli ho do háje.
  - Chovej se co nejvíc sebevědomě, jak to půjde a hlavně na sobě nenechej znát strach.
  - Pracuj s čistou hlavou – při abstáku nebo pod drogami nemáš situaci pod kontrolou.
  - Nenos žádné věci, se kterými by tě mohl někdo škrtnit (např. řetízky, šálu, napůl otevřenou bundu) nebo které by překážely při útěku (dlouhé úzké sukně, boty s vysokými podpatky).
  - Pracuj raději na osvětlených místech a zůstaň v blízkosti lidí.
  - Než k někomu vlezeš do auta, zapiš si a pamatuj si číslo auta. Kamarádkám nebo kolegyním pak řekni, kam jedeš.
  - Když pojeděš dvoudveřovým autem, nelez na zadní sedadlo, zůstaň na sedadle vedle řidiče. Ujisti se, že dveře jdou zevnitř otevřít. Během práce by měly dveře zůstat nejlépe pootevřené.
  - Když půjdeš k někomu do bytu, omrkni únikové cesty, zapamatuj si, kde jsou východy z pokojů a hlavní dveře od bytu.
  - Zákazníka, především jeho ruce, nikdy nespouštěj z očí. Vyvaruj se nevýhodným polohám, např. mezi kolena zákazníka nebo pod ním. Když na něm ležíš, můžeš mít jeho tvář a ruce lépe pod dohledem.
-

## 1. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 2. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 3. Středa

.....

.....

.....

.....



**Čtvrtek 4.**

.....

.....

.....

.....

**Pátek 5.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 6.**

.....

.....

.....

.....

**Neděle 7.**

.....

.....

.....

.....





## 8. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 9. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 10. Středa

.....

.....

.....

.....



**Čtvrtek 11.**

.....

.....

.....

.....

**Pátek 12.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 13.**

.....

.....

.....

.....

**Neděle 14.**

.....

.....

.....

.....

## 15. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 16. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 17. Středa

.....

.....

.....

.....

## 18. Čtvrtek

.....

.....

.....

.....



**Pátek 19.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 20.**

.....

.....

.....

.....

**Neděle 21.**

.....

.....

.....

.....



**22. Pondělí**

.....

.....

.....

.....

**23. Úterý**

**Začátek podzimu**

.....

.....

.....

.....

**24. Středa**

.....

.....

.....

.....

Čtvrtek 25.

Den zdraví

**zubů**

---

Pátek 26.

Sobota 27.

Neděle 28.



můj  
**říjen**



---

## Když tě někdo chce zmlátit ...

- Nejlépe se ubráníš sprejem na vlasy, sprejem proti komárům nebo osvěžovačem vzduchu. Slzným plynem nebo zbraní (např. nožem) můžeš ohrazit také sama sebe, když je někdo použije proti tobě.
  - Pokud ti zákazník půjde násilně na tělo, prašti ho, kopni nebo kousni, jak nejvíce dovedeš do jeho slabých míst: do krku, do nosu, do očí, do brady nebo do varlat. Do očí ho píchni nataženými prsty.
  - Když tě někdo ohrožuje a v blízkosti jsou i jiné osoby, křič tak hlasitě co můžeš „Hoří“ (Feuer)! Většina lidí na to reaguje spíš než na volání „Pomoc“.
  - Uteč rychle, co můžeš: na ulici utíkej směrem proti jedoucím autům, směrem ke světlům a tam, kde jsou lidé.
  - Zavolej policii nebo požádej někoho, aby policii zavolal  
– telefonní číslo 110 (v Čechách 112).
-

## 29. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 30. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 1. Středa

.....

.....

.....

.....



Čtvrtek 2.

.....

.....

.....

.....

Den

Pátek 3.

**sjednocení Německa**

.....

.....

.....

Sobota 4.

.....

.....

.....

Neděle 5.

.....

.....

.....

Říjen

## 6. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 7. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 8. Středa

.....

.....

.....

.....

## 9. Čtvrtek

.....

.....

.....

.....

... zajdi na další preventivno  
**prohlídku pohlavních  
nemocí SPI!**

**Pátek 10.**

---

---

---

---

**Sobota 11.**

---

---

---

---

**Neděle 12.**

---

---

---

---

## 13. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 14. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 15. Středa

.....

.....

.....

.....

## 16. Čtvrtek

.....

.....

.....

.....



**Pátek 17.**

**Sobota 18.**

**Neděle 19.**

## 20. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 21. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 22. Středa

.....

.....

.....

.....

## 23. Čtvrtek

.....

.....

.....

.....

Pátek 24.

.....

.....

.....

.....

Sobota 25.

.....

.....

.....

.....

Neděle 26.

.....

.....

.....

.....

Začátek zimního času –

**seřid' si hodinky  
o hodinu zpět!**



Říjen

## 27. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 28. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 29. Středa

.....

.....

.....

.....

## 30. Čtvrtek

.....

.....

.....

.....





můj

listopad

---

## Co dělat, když tě někdo zmlátí? Zavolej

policii (telefonní číslo 110, v Čechách 112) nebo požádej někoho, aby policii zavolal. Policistům musíš říct vše přesně, jak to jen půjde: kdy a kde se co stalo (datum, čas, místo), kolik osob bylo u toho, podle čeho lze poznat pachatele? Tyto záznamy policistů v jejich zprávě slouží později jako důkaz.

Oznámení na policii můžeš provést ihned nebo později. Pokud to nejde, (např. když jsi v Německu nelegálně), poradí ti v první řadě v rámci projektu pro prostituci nebo v poradně pro přistěhovalce (viz adresy na posledních stranách).

Co nejrychleji vyhledej lékaře nebo nemocnici, nechej vyšetřit sebe a svůj oděv na stopy pachatelů jako je sperma nebo krev. Slouží jako důkazy také, když později učiníš na policii oznámení. Pokud hrozí nákaza HIV, měla bys také uvažovat o zaléčení dle režimu HIV-PEP (viz info pro srpen), které by mělo začít nejlépe během 24 hodin.

Nezůstávej sama a vyhledávej podporu. Pokud neseženeš nikoho z těch, komu důvěřuješ, obrať se na spolupránice z některého projektu, které ti v tvé situaci pomůžou. Podpoří tě srdcem a pochopením.

---

Pátek **31.**

..... **Halloween** .....

.....

.....

.....

.....

**Sobota 1.**

.....

.....

.....

.....

**Neděle 2.**

.....

.....

.....

.....



### 3. Pondělí

.....

.....

.....

.....

### 4. Úterý

.....

.....

.....

.....

### 5. Středa

.....

.....

.....

.....

Listopad

Čtvrtek 6.

Four horizontal dotted lines for writing.

Pátek 7.

Four horizontal dotted lines for writing.

Sobota 8.

Four horizontal dotted lines for writing.

Neděle 9.

Four horizontal dotted lines for writing.

## 10. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 11. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 12. Středa

.....

.....

.....

.....

Listopad



**Čtvrtek 13.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Pátek 14.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 15.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Neděle 16.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 17. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 18. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 19. Středa

.....

.....

.....

.....

Chrup máš také v pořádku?  
Udělej si **termín u zubaře!**



**Čtvrtek 20.**

---

---

---

---

**Pátek 21.**

---

---

---

---

**Sobota 22.**

---

---

---

---

**Neděle 23.**

---

---

---

---

## 24. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 25. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 26. Středa

.....

.....

.....

.....

## 27. Čtvrtek

.....

.....

.....

.....

**Pátek 28.**

---

---

---

---

**Sobota 29.**

---

---

---

---

**Neděle 30.**

---

---

---

---



můj  
**prosinec**

---

## Prostituce a zákony (v Německu)

- Jako sexuální pracovnice, samostatně výdělečně činná, na volné noze musíš svou živnost ohlásit na německém finančním úřadě (**Finanzamt**) a své příjmy zdanit. Jinak se dopouštíš daňového podvodu a to je v Německu trestný čin.
- Pokud dostáváš podporu v nezaměstnanosti I nebo II, musíš své příjmy z poskytování sexuální práce nahlásit u spolkové agentury práce (**Bundesagentur für Arbeit**). Až na malé nezdanitelné položky se takové příjmy započítají do státních dávek.
- Občanky států EU mohou v Německu pracovat v zaměstnaneckém poměru nebo jako osoba samostatně výdělečně činná. Jako sexuální pracovnice na volné noze musíš své trvalé bydliště oznámit na úřadě evidence obyvatel (**Meldestelle**) a při registraci také uvést činnost, kterou si přeješ provozovat.
- Pokud pocházíš ze států, které nejsou členem EU, ověř cizinecký úřad (**Ausländeramt**) status tvého stálého pobytu a zda smíš v Německu pracovat.
- Ve většině měst jsou stanoveny vyhlášky zakázaných oblastí (**Sperrgebietverordnungen**), kde a kdy je prostituce zakázána. Pořádkový nebo živnostenský úřad (**Ordnungsamt nebo Gewerbeamt**) nebo policie (**Polizei**) kontroluje dodržování této vyhlášky. Při nedodržování vyhlášky hrozí peněžní pokuty.
- Při **policejní kontrole** musíš předložit občanský průkaz nebo cestovní pas a eventuálně pracovní povolení.

Informace ohledně aktuálních zákonů se dozvíš v poradnách (Beratungsstelle).

---

Světový  
**den Aids**

**1. Pondělí**

.....

.....

.....

.....

**2. Úterý**

.....

.....

.....

.....

**3. Středa**

.....

.....

.....

.....

**4. Čtvrtek**

.....

.....

.....

.....

**Pátek 5.**

.....

.....

.....

.....

**Sobota 6.**

.....

.....

.....

**Mikuláš!**

**Neděle 7.**

.....

.....

.....

.....





## 8. Pondělí

.....

.....

.....

.....

## 9. Úterý

.....

.....

.....

.....

## 10. Středa

Den

..... lidských práv

.....

.....

.....

Prosinec





**Čtvrtek 11.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Pátek 12.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 13.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Neděle 14.**

Four horizontal dotted lines for writing.

## 15. Pondělí

---

---

---

---

## 16. Úterý

---

---

---

---

## 17. Středa

Mezinárodní den  
**proti násilí na**  
sexuálních pracovnících a pracovnících

---

---

---

## 18. Čtvrtek

---

---

---

---

**Pátek 19.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Sobota 20.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**Neděle 21.**

Four horizontal dotted lines for writing.

**22. Pondělí**

**Začátek zimy**

**23. Úterý**

**24. Středa**

**Štědrý den**

**25. Čtvrtek**

**1. Svátek vánoční,**

Boží hod

**Prosinec**



## 2. **Svátek vánoční**

**Pátek 26.**

.....

.....

.....

**Sobota 27.**

.....

.....

.....

**Neděle 28.**

.....

.....

.....

**29. Pondělí**

.....

.....

.....

.....

**30. Úterý**

.....

.....

.....

.....

**31. Středa**

.....

..... **Silvestr** .....

.....

.....

**1. Čtvrtek**

..... **Nový rok!**

.....

.....

.....

## Poradny ohledně HIV/Aids a ostatních sexuálně přenosných infekcí

**Místní pobočky sdružení Aidshilfe:** adresy zprostředkuje sdružení Deutsche AIDS-Hilfe e.V., Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin, T: 030/69 00 87 -0, F: 030/69 00 87 -42, e-mail: [dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de), Internet: [www.aidshilfe.de](http://www.aidshilfe.de)

### **Poradna po telefonu sdružení Aidshilfe:**

T: 0180/33-19411 (maximálně 9 centů/min. z německé pevné sítě, maximálně 42 centů/min. z německé mobilní sítě), po-pá 9-21, so-ne 12-14

**Poradna online sdružení Aidshilfe:** [www.aidshilfe-beratung.de](http://www.aidshilfe-beratung.de)

**Odborné poradny pro sexuální pracovnice a pracovníky:**  
adresy na [www.bufas.net](http://www.bufas.net)

**Místní „Gesundheitsämter“ (hygienické úřady):**  
adresy v telefonním seznamu

**Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung – BZgA**  
(Spolková centrála pro zdravotní osvětu): poradna po telefonu na 0221/89 20 31, poradna online na [www.aidsberatung.de](http://www.aidsberatung.de)

**Zdravotní centra pro ženy** (adresy na [www.frauengesundheitszentren.de](http://www.frauengesundheitszentren.de)) a **Poradny ProFamilia** (adresy na [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de)) poradny ohledně těhotenství, ochrany před nechtěným těhotenstvím a prevence před SPI.

---

## Poradny pro sexuální pracovnice (seřazené dle PSC)

---

### Hydra e.V.

Köpenicker Str. 187/188  
10997 Berlin  
Tel: 030 / 6 11 00 23  
Fax: 030 / 6 11 00 21  
kontakt@hydra-ev.org  
www.hydra-ev.org

### ragazza e.V.

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

### KaffeeKlappe

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



### **TAMPEP Germany (ragazza e.V.)**

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

### **Nitribitt e.V.**

Stader Str. 1  
28205 Bremen  
Tel: 0421 / 44 86 62  
Fax: 0421 / 4 98 60 31  
nitribitt\_ev@web.de  
www.nitribitt-bremen.de

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

Postfach 47 62  
30047 Hannover  
Tel: 0511 / 1 46 46  
Fax: 0511 / 1 61 26 79  
kontakt@phoenix-beratung.de  
www.phoenix-beratung.de

### **La Strada**

#### **für drogenabhängige Mädchen und Frauen**

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

## **Dortmunder Mitternachtsmission**

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

## **Kober**

Nordstr. 50  
44145 Dortmund  
Tel: 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  
Tel: 0234 / 68 57 50  
Fax: 0234 / 68 57 51  
info@madonna-ev.de  
www.madonna-ev.de

## **Nachtfalter**

Niederstr. 12–16  
45141 Essen  
Tel: 0201 / 3 64 55 47  
Fax: 0201 / 3 64 55 46  
nachtfalter@caritas-e.de  
www.nachtfalter-essen.de

## **Tamara**

Alfred-Brehm-Platz 17  
60316 Frankfurt am Main  
Tel: 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  
Tel: 069 / 9 70 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  
Tel: 0761 / 2 16 99 18  
Fax: 0761 / 7 07 52 62  
pink@diakonie-freiburg.de  
www.pink-baden.de

## **Mimikry**

Dreimühlenstr. 1  
80469 München  
Tel: 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  
Tel: 0911 / 3 76 52 77  
Fax: 0911 / 3 76 52 79-9  
kassandra@kassandra-nbg.de  
www.kassandra-nbg.de

## **KARO e.V.**

Karo – Kontakt- und Anlaufstelle  
Am Unteren Bahnhof 12  
08527 Plauen  
Tel: 03741 / 27 68 51  
Fax: 03741 / 27 68 53  
info@karo-ev.de  
www.karo-ev.de

## **Agentura**

### **highLights**

Emmentaler Str. 99  
13409 Berlin  
Tel: 030 / 70 03 96 80 nebo 0174-9 19 92 46  
info@highlights-berlin.de  
www.highlights-berlin.de

## Poznámky

---

# Impressum

---

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.  
Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin  
Internet: [aidshilfe.de](http://aidshilfe.de), E-Mail: [dah@aidshilfe.de](mailto:dah@aidshilfe.de)  
2013

Bestellnummer: 023004

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: BELADEBEXXX, 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.