

Jó
egészségben

2014-ben

Kedves Olvasó!

Minden szexmunkásnőnek megvan a személyes oka arra, amiért ezt a munkát végzi. A szexmunka, mint bármely más munka, elsősorban a pénzkeresésről szól. Ezért fontos, hogy tisztában legyél a szexmunkával és egészséges maradj.

Ezt tanulással és gyakorlással valósíthatod meg a lehető legjobban. Tapasztalt kolléganők magyarázzák el és mutatják meg, hogy mitől profi a szexmunka: ügyességre, éberségre, körültekintésre van szükség, mert a kényszer, az erőszak, a tisztességtelen munkafeltételek és a különböző függőségek kockázata különösen magas ebben a szakmában.

A kolléganőkkel folytatott tapasztalatcsere segíthet abban a kérdésben is, hogy mennyire nyíltan akarsz a munkádhoz viszonyulni: a szexmunkát a társadalom ugyanis még mindig nem ismeri el „normális” foglalkozásnak. Sok nő eltitkolja a munkáját, ami viszont hosszú távon pszichés terheléshez vezet. Minden esetre fontos, hogy alaposan gondold át, kit avatsz a bizalmasdba, nehogy problémáid legyenek a magánéletedben.

Tippeket és információkat is kínál a naptár például a következő témákról: „Te döntöd el, hogy hol vannak számodra a határok”, „Biztonságosabb szex – védekezés a szexuálisan terjedő betegségek (STI) ellen” vagy „Tippek a biztonságosabb munkához”. Részletes információk a „Pénzt keresni és egészségesnek maradni” című DAH prospektusban található, amely díjmentesen megrendelhető a DAH szállítószolgáltatától (lásd az utolsó oldalt).

Reméljük, örömmel lapozgatod, sok hasznát veszed – és biztonságos évet kívánunk 2014-re!

Marianne Rademacher, a Deutscher AIDS-Hilfe e.V. /Német AIDS-segély bejegyzett egyesület/ nőügyi referense

U.i.: Szeretnénk továbbfejleszteni a naptárt, ezért örömmel fogadjuk a visszajelzéseket és a változtatási javaslatokat, melyeket a marianne.rademacher@dah.aidshilfe.de címre várunk.

*A szexuális úton terjedő betegségeket STI-knek is nevezik. A szó az angol elnevezés, a Sexually Transmitted Infections rövidítése. Ezt a praktikus rövidítést használjuk ebben a prospektusban is.



január

Te döntöd el, hogy hol vannak számodra a határok

A prostitúció pénzért nyújtott szexuális szolgáltatás. Az ügyfelek rendkívül különböző szükségletűek és igényűek. Gyakran nemcsak azt kérik, hogy „tedd szét a lábad”, hanem pl. masszázst vagy szerepjátékot, odafigyelést, beszélgetést és sok fantáziát is igényelnek.

Fontos: te döntöd el, mire vagy hajlandó és mire nem! Ez érvényes a szexmunka időközben szokványossá vált „standard kínálataira” is.

- Francia előjáték: a pénisz nyalása/szívása („furulyázás”) vagy a vagina nyalása/szívása
- Teljes francia: szopás magömlésig
- Kezelés: a pénisz masszírozása magömlésig
- Spanyol: a pénisz dörzsölése a mellek között magömlésig
- Hüvelyi közösülés
- Görög (anális közösülés)
- Natúrpezsgő (pisilés a szájba/testre).

Minden esetben tudatosan szabd meg a határokat. Semmiképp ne hagyd magad olyasmire rábeszélni, ami árthat neked, pl. óvszer nélküli hüvelyi vagy anális szexre. Tedd világossá az ügyfélnek, hogy óvszer nélkül semmire sem vagy kapható. Egyébként: az óvszerfurulyázáskor is alapvető követelmény a szexmunkához. Gumi nélkül ugyanis könnyen kaphatsz szexuális úton terjedő betegséget.

Karácsony második napja

Csütörtök 26.

.....

.....

.....

.....

Péntek 27.

.....

.....

.....

.....

Szombat 28.

.....

.....

.....

.....

Vasárnap 29.

.....

.....

.....

.....

30. Hétfő

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

31. Kedd

Szilveszter!

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

1. Szerda

három, kettő, egy...

Újév!

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



December -- Január



Csütörtök 2.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Péntek 3.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Szombat 4.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Vasárnap 5.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Indítsd **tudatosan** az új évet:
kérj azonnal időpontot
rákszűrésre és STI vizsgálatra!

6. Hétfő

7. Kedd

8. Szerda

Január

Csütörtök 9.

Four horizontal dotted lines for writing.

Péntek 10.

Four horizontal dotted lines for writing.

Szombat 11.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vasárnap 12.

Four horizontal dotted lines for writing.

13. Hétfő

.....

.....

.....

.....

14. Kedd

.....

.....

.....

.....

15. Szerda

.....

.....

.....

.....

16. Csütörtök

.....

.....

.....

.....



Péntek 17.

Four horizontal dotted lines for writing.

Szombat 18.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vasárnap 19.

Four horizontal dotted lines for writing.

20. Hétfő

.....

.....

.....

.....

21. Kedd

.....

.....

.....

.....

22. Szerda

.....

.....

.....

.....

Január



Csütörtök 23.

Four horizontal dotted lines for writing.

Péntek 24.

Four horizontal dotted lines for writing.

Szombat 25.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vasárnap 26.

Four horizontal dotted lines for writing.

27. Hétfő

.....

.....

.....

.....

28. Kedd

.....

.....

.....

.....

29. Szerda

.....

.....

.....

.....

30. Csütörtök

.....

.....

.....

.....

Január



február

A legfontosabb tudnivalók a HIV-ről és az AIDS-ről

A HIV a szervezetet megtámadó vírus, amely legyengíti az immunrendszert. Kezelés nélkül a fertőzés idővel szinte mindig AIDS kialakulásához vezet. A legyengült védekezőképesség életveszélyes fertőzések és rákbetegségek kialakulását teszi lehetővé. A HIV fertőzés növeli ugyanakkor az allergiák kialakulásának kockázatát. Ha a fertőzött személy idejében elkezd a minden napos HIV elleni gyógyszerek szedését, megakadályozható az AIDS és majdnem normális életkilátásra lehet számítani.

A HIV elsősorban az óvszerhasználat nélküli hüvelyi és anális közösüléssel terjed (akkor is fertőzhet, ha nem kerül sperma a szervezetbe). Magas a fertőzésveszély kábítószer fogyasztásakor, ha másokkal közös injekciós tűt használnak. A fertőzött anyja a magzatát is megfertőzheti terhesség alatt és szoptatásakor.

A HIV (valamint a Hepatitisz B és C) elleni védekezést teszi lehetővé a biztonságosabb szex – Safer Sex- (mindenekelőtt óvszerrel) és a biztonságosabb használat – Safer Use (mindenki csak a saját fecskendőkészletét és a saját felszerelését használja, pl. kanál, szűrő, víz vagy szippantócső).

A HIV fertőzés a HIV-teszt segítségével állapítható meg. Előtte érdemes tanácsot kérni, pl. AIDS segélyszolgálattól (lásd az utolsó oldalakat) vagy az egészségügyi hivataltól. Az egészségügyi hivatalok és AIDS segélyszolgálatok névtelen vizsgálatot biztosítanak díjtalanul vagy csekély összeg ellenében (többnyire 10-15 euróért).

Péntek 31.

.....

.....

.....

.....

Szombat 1.

.....

.....

.....

.....

Vasárnap 2.

.....

.....

.....

.....

3. Hétfő

.....

.....

.....

.....

4. Kedd

.....

.....

.....

.....

5. Szerda

.....

.....

.....

.....



Február

Csütörtök 6.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Péntek 7.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Szombat 8.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Vasárnap 9.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

10. Hétfő

11. Kedd

12. Szerda

13. Csütörtök

Valentin-nap
Virágok!

Péntek **14.**

.....

.....

.....

.....

Szombat **15.**

.....

.....

.....

.....

Vasárnap **16.**

.....

.....

.....

.....





17. Hétfő

.....

.....

.....

.....

18. Kedd

.....

.....

.....

.....

19. Szerda

.....

.....

.....

.....

Csütörtök 20.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Thursday, February 20th.

Péntek 21.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Friday, February 21st.

Szombat 22.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Saturday, February 22nd.

Vasárnap 23.

Four sets of horizontal dotted lines for writing on Sunday, February 23rd.



Február

24. Hétfő

.....

.....

.....

.....

25. Kedd

.....

.....

.....

.....

26. Szerda

.....

.....

.....

.....

27. Csütörtök

.....

.....

.....

.....

Február



március

Biztonságosabb szex – védelem a szexuális úton terjedő betegségek (STI-k) ellen

A profi szexmunkában a biztonságosabb szex minde-
nekelőtt a következőt jelenti:

- Hüvelyi, anális vagy orális közösülés kizárólag óvszerrel.
- Vér (menstruációs vér sem), sperma nem kerülhet a szájba, szembe, egyéb testnyílásba vagy nyitott bőrfelületre (pl. Herpes vírus okozta fekélyre).

Így véded magad a HIV ellen és csökkented más STI fertőzés kockázatát is.

Használd csak **márkás óvszert**, melynek csomagolásán fel van tüntetve a DIN EN ISO 4074:2002 jelzés. Ügyelj a szavatossági időre is. Már az első behatolás előtt fel kell tenni a péniszre. Az óvszert magas hőmérséklettől, napsugárzástól, éles tárgyaktól, nyomástól védve tartsd.

Használd zsírmentes síkosító zselét (víz- vagy szilikon alapú) az óvszerre, a vaginában, ill. a végbélnyílásban, nehogy kiszakadjon a gumi. A zsírtartalmú szerek (pl. krémek) használatakor az óvszer könnyen kiszakad.

A **Dental Dam** (latexkendő) vagy a **szakadásmentes frissen tartó fólia** a külső női nem szervekre vagy a végbélnyílásra helyezve megakadályozza, hogy nyaláskor kórokozó kerüljön a szájba.

A **gumiujj** illetve a **gumikesztyű** megvédi ujjazáskor illetve öklözéskor a vérről, a hüvelyváladékkal/bélváladékkal vagy széklettel való érintkezéstől.

Péntek 28.

Four horizontal dotted lines for writing.

Szombat 1.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vasárnap 2.

Four horizontal dotted lines for writing.

3. Hétfő

A szexmunkások jogainak nemzetközi napja

.....

.....

.....

.....

4. Kedd

.....

.....

.....

.....

5. Szerda

.....

.....

.....

.....



Csütörtök 6.

.....

.....

.....

.....

Az

Péntek 7.

egészséges

táplálkozás napja

.....

.....

.....

Szombat 8.

.....

.....

.....

Nemzetközi

nőnap

.....

.....

Vasárnap 9.

.....

.....

.....

.....

10. Hétfő

.....

.....

.....

.....

11. Kedd

.....

.....

.....

.....

12. Szerda

.....

.....

.....

.....

Csütörtök 13.

.....

.....

.....

.....

Péntek 14.

.....

.....

.....

.....

Szombat 15.

.....

.....

.....

.....

Vasárnap 16.

.....

.....

.....

.....

17. Hétfő

.....

.....

.....

.....

18. Kedd

.....

.....

.....

.....

19. Szerda

.....

.....

.....

.....

Biztonságosabb szex

természetesen!

A csillagászati tavasz első napja

Csütörtök 20.

Péntek 21.

Szombat 22.

Vasárnap 23.

24. Hétfő

.....

.....

.....

.....

25. Kedd

.....

.....

.....

.....

26. Szerda

.....

.....

.....

.....

Csütörtök 27.

.....

.....

.....

.....

Péntek 28.

.....

.....

.....

.....

Szombat 29.

.....

.....

.....

.....

Vasárnap 30.

.....

.....

.....

.....

..... A nyári időszámítás kezdete

Állítsuk át az órát!



április



Hasznos tudnivalók a profi munkához

Legjobb, ha a menstruáció ideje alatt nem ajánlasz fel hüvelyi szexet, mert a vaginád ilyenkor érzékenyebb a kórokozókkal szemben. Ha ennek ellenére is akarsz hüvelyi szexet, használj **szivacsot**, melyet közvetlenül a méhnyak elé kell helyezni és ugyanúgy felszívja a nedveket, mint a tampon a menstruációs vért, azonban a vevő nem veszi észre, hogy ciklusod van. A szivacsot legkésőbb nyolc óra elteltével ki kell cserélni, erős vérzésnél azonban ennél is gyakrabban. A szivacs csak egyszer használható (nem szabad kimosni és újra felhasználni!).

Dildók (műpéniszek) és más szexuális játékszerek: anális közösüléskor széles végű dildót szabad csak használni, nehogy „eltűnjön” a végbélben. Vigyázni kell a fa vagy műanyag termékekkel: az illesztési varratok, a letörött helyek vagy a lepattogzott részek sérülésveszélyt hordoznak. Jobb a szilikonból gyártott dildó. Minden szexuális játékszerre érvényes, hogy minden új partnernél és a szexbe újonnan bevont testnyílásnál vízzel és szappannal alaposan meg kell mosni – vagy új óvszert ráhúzni. A szexmunkához használt segédeszközök beszerezhetőek egyébként a bordélyházakban vagy az utcán kereskedőktől.

31. Hétfő

.....

.....

.....

.....

1. Kedd

.....

.....

.....

.....

2. Szerda

.....

.....

.....

.....

Csütörtök 3.

Four horizontal dotted lines for writing.

Péntek 4.

Four horizontal dotted lines for writing.

Szombat 5.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vasárnap 6.

Four horizontal dotted lines for writing.

7. Hétfő

Egészségügyi világnap

.....

.....

.....

.....

8. Kedd

.....

.....

.....

.....

9. Szerda

.....

.....

.....

.....

10. Csütörtök

.....

.....

.....

.....

Április

Péntek 11.

.....

.....

.....

.....

Szombat 12.

.....

.....

.....

.....

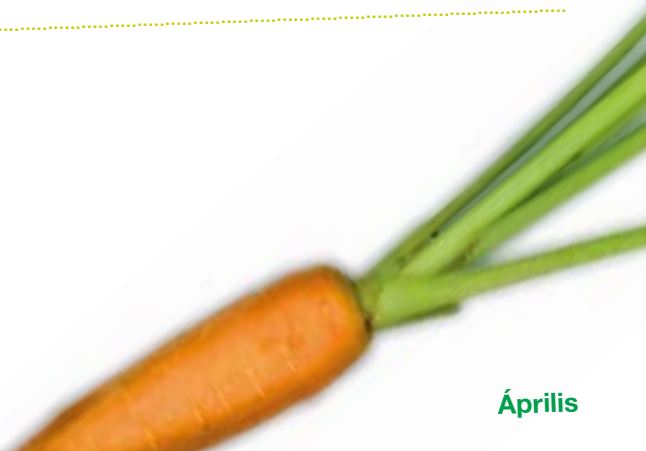
Vasárnap 13.

.....

.....

.....

.....



Az oltás véd a hepatitisz A és B ellen!

Oltási védelem ellenőrzése és STI vizsgálat!

14. Hétfő

.....

.....

.....

.....

15. Kedd

.....

.....

.....

.....

16. Szerda

.....

.....

.....

.....

Április

Csütörtök 17.

.....

.....

.....

.....

Péntek 18.

Nagypéntek

.....

.....

.....

.....

Szombat 19.

.....

.....

.....

.....

Húsvétvasárnap,

Vasárnap 20.

a nyári szezon kezdete

.....

.....

.....

.....



21. Hétfő

Húsvéthétő

.....

.....

.....

.....

22. Kedd

.....

.....

.....

.....

23. Szerda

.....

.....

.....

.....

Április



Csütörtök 24.

Four horizontal dotted lines for writing.

Péntek 25.

Four horizontal dotted lines for writing.

Szombat 26.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vasárnap 27.

Four horizontal dotted lines for writing.

28. Hétfő

.....

.....

.....

.....

29. Kedd

.....

.....

.....

.....

30. Szerda

.....

.....

.....

.....



május

Biztonságosabb szexről – konkrétan: praktikák, kockázatok, védelem

Óvszer nélküli **hüvelyi és az anális közösülés**kor magas a HIV és az egyéb STI kockázata – akkor is, ha nem kerül sperma a szervezetbe. Fokozott a HIV-fertőzés kockázata, ha más STI betegséged is van.

A pénisz nyalása/szívása: Mindaddig, amíg nem kerül sperma a szájba, valószínűtlen a HIV-vel való fertőződés. A hepatitisz és más STI, pl. a tripper azonban könnyen fertőz – ezért használj óvszert furulyázáskor is!

A nő külső nemi szervének nyalása: mindaddig nem áll fenn a HIV-fertőzés kockázata, amíg nem kerül (menstruációs) vér a szájba. Azonban más STI könnyen elkapható. A profik ezért Dental Damot használnak.

S/M (szodomazo)/játék vizelettel és széklettel: Ne kerüljön vér, sperma, széklet és vizelet a szájba, a nyálkahártyákra vagy nyitott bőrfelületre. Az alkalmazott eszközt mindig gondosan meg kell tisztítani/fertőtleníteni. Oltasd be magad hepatitisz A és B ellen.

Dildók és más szexuális játékszerek: Minden személyhez másikat használj – minden következő partnernél gondosan meg kell mosni/fertőtleníteni vagy új óvszert használni.

Csók: Nincs HIV-kockázat, azonban fennáll más STI fertőzésének veszélye (pl. herpesz, szifilisz, hepatitisz B).

A munka

ünnepe



Four horizontal dotted lines for writing.

Csütörtök 1.

Four horizontal dotted lines for writing.

Péntek 2.

Four horizontal dotted lines for writing.

Szombat 3.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vasárnap 4.

5. Hétfő

A kézhigiénia napja

6. Kedd

7. Szerda

... van már időpontod

a **fogorvosnál?**

Május



Csütörtök 8.

.....

.....

.....

.....

Péntek 9.

.....

.....

.....

.....

Szombat 10.

.....

.....

.....

.....

Vasárnap 11.

.....

.....

.....

.....

12. Hétfő

.....

.....

.....

.....

13. Kedd

.....

.....

.....

.....

14. Szerda

.....

.....

.....

.....

15. Csütörtök

.....

.....

.....

.....



Péntek **16.**

**Homofóbia-
ellenes** világnap

Szombat **17.**

Vasárnap **18.**

Május

19. Hétfő

.....

.....

.....

.....

20. Kedd

.....

.....

.....

.....

21. Szerda

.....

.....

.....

.....



Május

Csütörtök 22.

Péntek 23.

Szombat 24.

Vasárnap 25.

26. Hétfő

.....

.....

.....

.....

27. Kedd

.....

.....

.....

.....

28. Szerda

.....

.....

.....

.....

29. Csütörtök

.....

.....

.....

.....



júníus

Higiéniai és egészségvédelmi tippek A

tested a tőkéd, ezzel keresed a pénzt. Ezért vigyázz az egészségedre. Mindenképp fontos a kiegyensúlyozott táplálkozás, a rendszeres mozgás (legjobb, ha friss levegőn) és az elegendő alvás.

Fontos az intim higiénia, a túlzott tisztaság azonban már ártalmas: ha minden kliens után szappannal vagy tusfürdővel mosasz, megsérülhet a bőröd savas kémhatású védőköpenye.

Elegendő, ha hideg vagy langyos vízzel mosod meg a külső intim területeket munka előtt és minden kliens után. A hüvelyöblítés, az intim fertőtlenítő oldat vagy az intim spray, a nedves törülköző és a szappan fogékonyabbá teszi a hüvelyt fertőzésekkel szemben. Ha illatos szeretnél lenni, permetezz kevés parfümöt a hasadra vagy a combod felső részére.

A természetes hüvelyflóra érzékeny egyensúlyának fenntartására használj tejsavas kúpot (recept nélkül kapható a patikában) vagy élő tejsavbaktériumos (nem hőkezelt) joghurtot juttass egy tamponnal a vaginádba.

Alkohol és más kábítószerek hatása alatt kevésbé tudod felbecsülni a veszélyeket és vészhelyzetben alig tudsz önmagadon segíteni – legjobb, ha tiszta fejjel dolgozol.

Péntek 30.

.....

.....

.....

.....

Szombat 31.

.....

.....

.....

.....

Vasárnap 1.

.....

.....

.....

.....

2. Hétfő

Örömlányok

világnapja

3. Kedd

4. Szerda

5. Csütörtök

Június

Péntek 6.

.....

.....

.....

.....

Szombat 7.

.....

.....

.....

.....

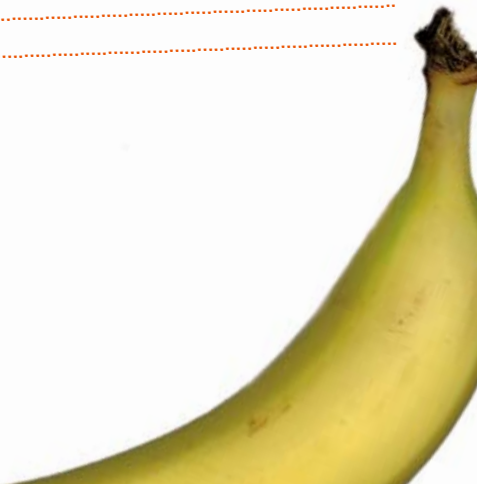
Vasárnap 8.

PüNKÖSDVASÁRnap

.....

.....

.....





9. Hétfő

PüNKÖSDHÉTFŐ

.....

.....

.....

.....

10. Kedd

.....

.....

.....

.....

11. Szerda

.....

.....

.....

.....

Június

Csütörtök 12.

.....

.....

.....

.....

Péntek 13.

.....

.....

.....

.....

Szombat 14.

Véradók

világnapja

.....

.....

.....

.....

Vasárnap 15.

.....

.....

.....

.....

16. Hétfő

.....

.....

.....

.....

17. Kedd

.....

.....

.....

.....

18. Szerda

.....

.....

.....

.....

Június



Csütörtök 19.

.....

.....

.....

.....

Péntek 20.

.....

.....

.....

.....

Szombat 21.

.....

.....

.....

A csillagászati
nyár első napja

Vasárnap 22.

.....

.....

.....

.....

23. Hétfő

.....

.....

.....

.....

24. Kedd

.....

.....

.....

.....

25. Szerda

.....

.....

.....

.....

26. Csütörtök

Drogellenes
.....világnap

.....

.....

.....

.....

Június

Péntek 27.

Four horizontal dotted lines for writing.

Szombat 28.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vasárnap 29.

Four horizontal dotted lines for writing.



július



STI-k és társaik: Megelőzés, vizsgálat, kezelés

Az **óvszer (orális szexnél is!)** csökkenti az STI-k pl. tripper (gonorrhoea), chlamydia vagy szifilisz kockázatát. Ne érintsd meg a kliens látható bőrelváltozásait (pl. hólyagok, kiütések) és ne engeddd, hogy váladék/testnedv kerüljön a szervezetedbe.

Az STI-k nem okoznak minden esetben tüneteket. Ezért **rendszeresen** (pl. három havonta) **vizsgáltasd** meg magad, és ha testi tüneteket észlelsz, pl. viszketést, égő érzést vagy folyásod, kiütésed, fekélyed van, fordulj azonnal orvoshoz. A túl későn kezelt vagy kezeletlen STI-k pl. krónikus altesti gyulladást, terméketlenséget vagy méhnyakrákot okozhatnak. Ha **terhes** vagy, körülbelül hathetente ellenőriztesd magad STI szempontból, hogy megelőzd a magzat károsodását, a koraszülést vagy a vetélést.

Fontos, hogy legyen betegbiztosításod. Feltétlenül fordulj tanácsadó szervezethez. Bevándorlók számára lényeges: A származási ország magán betegbiztosításai gyakran világszerte érvényesek.

Oltasd be magad **hepatitisz A és B** ellen. Ha van betegbiztosításod, a betegbiztosító pénztár fizeti az oltás díját.

A legtöbb **egészségügyi hivatalban egyébként** névtelenül is **kaphatsz tanácsot**, STI **vizsgálatot** és **oltást**. Akkor is ha nincs betegbiztosításod, díjmentesen részesülsz kezelésben.

30. Hétfő

.....

.....

.....

.....

1. Kedd

.....

.....

.....

.....

2. Szerda

.....

.....

.....

.....

3. Csütörtök

.....

.....

.....

.....

Péntek 4.

.....

.....

.....

.....

Szombat 5.

.....

.....

.....

.....



A csók napja

Vasárnap 6.

.....

.....

.....

7. Hétfő

.....

.....

.....

.....

8. Kedd

.....

.....

.....

.....

9. Szerda

.....

.....

.....

.....

Július



Csütörtök 10.

Four horizontal dotted lines for writing.

Péntek 11.

Four horizontal dotted lines for writing.

Szombat 12.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vasárnap 13.

Four horizontal dotted lines for writing.

14. Hétfő

15. Kedd

16. Szerda

... eszedbe jutott már az

STI vizsgálat?



Csütörtök 17.

.....

.....

.....

.....

Péntek 18.

.....

.....

.....

.....

Szombat 19.

.....

.....

.....

.....

Vasárnap 20.

.....

.....

.....

.....

Az elhunyt

drogfüggők emléknapja

21. Hétfő

.....

.....

.....

.....

22. Kedd

.....

.....

.....

.....

23. Szerda

.....

.....

.....

.....

24. Csütörtök

.....

.....

.....

.....

Július

Péntek 25.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Szombat 26.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Vasárnap 27.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.



Július

28. Hétfő

A hepatitisz világnapja

29. Kedd

30. Szerda

31. Csütörtök

Július



augusztus



Kiszakadt az óvszer? Sperma került a szervezetedbe? Őrizd meg a nyugalmaidat!

- Próbáld meg a spermát a hüvelyedből/végbeledből lehetőleg minél teljesebben, nyomkodással eltávolítani. Semmi esetre se öblíts! A sérülés növeli a fertőzésveszélyt! Ezen kívül a sperma egyre mélyebbre kerül a szervezetbe és növekszik a nem kívánatos terhesség kockázata.
 - A szájba került spermát azonnal köpd ki, majd mielőbb öblíts. Ne moss fogat, mert ezzel az esetleg jelen lévő vírusokat a fogínyedbe dörzsölöd.
 - Ha szex közben sperma kerül a szemedbe, mielőbb mosd ki vízzel!
 - Fokozott HIV-fertőzés veszélye esetén (pl. védekezés nélküli hüvelyi vagy anális közösüléskor HIV-pozitív személlyel) hasznos lehet négy héten át a HIV-gyógyszerek szedése (HIV-PEP). Legjobb, ha 24 órán belül a partnerrel együtt felkeresed a www.hivreport.de címen található rendelőintézetek valamelyikét. Az ügyeletes belgyógyász sürgősségi esetként tisztázza a kockázatot és eldönti, hogy szükséges-e a PEP.
 - A terhessé válás „esemény utáni tablettával” megakadályozható. A tablettát lehetőleg 12 órán belül, legkésőbb azonban 72 órán (= 3 nap) belül be kell szedni.
-

Péntek 1.

Four horizontal dotted lines for writing.

Szombat 2.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vasárnap 3.

Four horizontal dotted lines for writing.



4. Hétfő

.....

.....

.....

.....

5. Kedd

.....

.....

.....

.....

6. Szerda

.....

.....

.....

.....

Augusztus

Csütörtök 7.

.....

.....

.....

.....

Péntek 8.

.....

.....

.....

.....

Szombat 9.

.....

.....

.....

.....

Vasárnap 10.

.....

.....

.....

.....

11. Hétfő

.....

.....

.....

.....

12. Kedd

.....

.....

.....

.....

13. Szerda

.....

.....

.....

.....



Augusztus

Csütörtök 14.

.....

.....

.....

.....

Péntek 15.

.....

.....

.....

.....

Szombat 16.

.....

.....

.....

.....

Vasárnap 17.

.....

.....

.....

.....

18. Hétfő

.....

.....

.....

.....

19. Kedd

.....

.....

.....

.....

20. Szerda

.....

.....

.....

.....

21. Csütörtök

.....

.....

.....

.....

Augusztus



Péntek 22.

Four horizontal dotted lines for writing.

Szombat 23.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vasárnap 24.

Four horizontal dotted lines for writing.



25. Hétfő

.....

.....

.....

.....

26. Kedd

.....

.....

.....

.....

27. Szerda

.....

.....

.....

.....

Augusztus

Csütörtök 28.



Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Péntek 29.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Szombat 30.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

Vasárnap 31.

Four sets of horizontal dotted lines for writing.

szeptember

50

20

X33587043068

X335870

Tippek a biztonságosabb munkához

- Jól nézd meg az ügyfelet és egyértelműen beszéld meg vele, hogy milyen szolgáltatásokat, milyen fizetségért kínálsz. Így elkerülheted a problémákat. Ha gyanúsnak találsz a partnert, utasítsd el.
 - Lehetőleg öntudatosan lépj fel és ne lássák rajtad, hogy félsz.
 - Dolgozz tiszta fejjel – elvonáskor vagy kábítószer hatása alatt nem vagy képes kontroll alatt tartani a helyzetedet.
 - Ne viselj olyan holmit, amivel megfojthatnak (pl. lánc, sál, félig nyitott kiskabát) vagy ami a menekülésben akadályozhat (hosszú, szűk szoknya, magas sarkú cipő).
 - Inkább megvilágított helyen és emberektől ne túl nagy távolságra dolgozz.
 - Jegyezd meg vagy írd fel magadnak az autója rendszámát és márkáját, mielőtt beszállsz. Tájékoztasd barátnőidet vagy kolléganőidet arról, hogy hová utazol.
 - Kétajtós autóban mindig az első ülésre ülj, és ellenőrizd, hogy belülről nyitható-e az autó. Legjobb, ha munka közben az autó ajtaját nyitva hagyod.
 - Nézz körül a lakásban, merre lehet szükség esetén menekülni, és jegyezd meg a kijáratokat és a szobaajtókat.
 - Ne engedd ki a látókörödből a partnert – mindenképp a kezeit. Kerüld el a kedvezőtlen pozíciókat, pl. a partner térdei között vagy a partner alatt. Ha rajta fekszel, jobban szem előtt tarthatod az arcát és a kezét.
-

1. Hétfő

.....

.....

.....

.....

2. Kedd

.....

.....

.....

.....

3. Szerda

.....

.....

.....

.....

Szeptember



Csütörtök 4.

.....

.....

.....

.....

Péntek 5.

.....

.....

.....

.....

Szombat 6.

.....

.....

.....

.....

Vasárnap 7.

.....

.....

.....

.....





8. Hétfő

.....

.....

.....

.....

9. Kedd

.....

.....

.....

.....

10. Szerda

.....

.....

.....

.....

Szeptember

Csütörtök 11.

.....

.....

.....

.....

Péntek 12.

.....

.....

.....

.....

Szombat 13.

.....

.....

.....

.....

Vasárnap 14.

.....

.....

.....

.....

15. Hétfő

.....

.....

.....

.....

16. Kedd

.....

.....

.....

.....

17. Szerda

.....

.....

.....

.....

18. Csütörtök

.....

.....

.....

.....

Szeptember



Péntek 19.

.....

.....

.....

.....

Szombat 20.

.....

.....

.....

.....

Vasárnap 21.

.....

.....

.....

.....



Szeptember

22. Hétfő

.....

.....

.....

.....

23. Kedd

**A csillagászati
ősz első napja**

.....

.....

.....

.....

24. Szerda

.....

.....

.....

.....

Csütörtök 25.

A fogegészség

napja

Péntek 26.

Szombat 27.

Vasárnap 28.

Szeptember

október



Ha erőszak fenyeget...

- A legjobban hajlakkal, szúnyogirtó sprayel vagy citromkivonatos szórópalackkal tudsz védekezni. A könnygáz vagy a fegyverek (pl. kés) rád is veszélyessé válhatnak, ha ellened fordítják.
 - Ha kézzel eléred a partnert, bokszold, rúgd vagy harapd, lehetőleg a gyenge pontjain: nyak, orr, szem, áll vagy herék. Kinyújtott ujjaiddal nyomj a szemébe.
 - Ha fenyeget valaki és más személyek is vannak a közelben, kiáltsd a lehető leghangosabban, hogy „tűz van!”. Többnyire előbb reagálnak erre, mintha „segítség”-et kiáltasz.
 - Amilyen gyorsan csak tudsz, fuss el a helyszínről. A közúti forgalommal szemben, világosság felé és arra, ahol emberek vannak.
 - Hívd fel telefonon a rendőrséget vagy kérj meg erre másokat! – Telefonszám: 107 vagy 112.
-

29. Hétfő

.....

.....

.....

.....

30. Kedd

.....

.....

.....

.....

1. Szerda

.....

.....

.....

.....

Csütörtök 2.

.....

.....

.....

.....

A német egység

napja

Péntek 3.

.....

.....

.....

Szombat 4.

.....

.....

.....

Vasárnap 5.

.....

.....

.....

6. Hétfő

.....

.....

.....

.....

7. Kedd

.....

.....

.....

.....

8. Szerda

.....

.....

.....

.....

9. Csütörtök

.....

.....

.....

.....

... Itt az ideje az

STI vizsgálatnak!

Péntek **10.**

Szombat **11.**

Vasárnap **12.**

13. Hétfő

.....

.....

.....

.....

14. Kedd

.....

.....

.....

.....

15. Szerda

.....

.....

.....

.....

16. Csütörtök

.....

.....

.....

.....



Péntek 17.

Szombat 18.

Vasárnap 19.

20. Hétfő

.....

.....

.....

.....

21. Kedd

.....

.....

.....

.....

22. Szerda

.....

.....

.....

.....

23. Csütörtök

.....

.....

.....

.....

Október

Péntek 24.

.....

.....

.....

.....

Szombat 25.

.....

.....

.....

.....

Vasárnap 26.

.....

.....

.....

A téli időszak kezdete

– állítsd vissza az órátat egy órával!



Október

27. Hétfő

.....

.....

.....

.....

28. Kedd

.....

.....

.....

.....

29. Szerda

.....

.....

.....

.....

30. Csütörtök

.....

.....

.....

.....

Október



november

Mi a teendő erőszak megtörténte után?

Hívd fel telefonon a rendőrséget (telefonszám: 107 vagy 112 vagy kérj meg erre másokat. Lehetőleg pontosan írd fel mindent: mikor, hol és mi történt (dátum, idő, hely), hány személy vett részt a cselekményben, miről ismerhető fel a tettes? Az ilyen feljegyzések feljelentés esetén bizonyítéknak számítanak.

Feljelentést tehetsz azonnal vagy később is. Ha aggályaid vannak (pl. mert illegálisan tartózkodsz Németországban), kérj tanácsot először a prostituáltak érdekeit védő szervezettől vagy a bevándorlókkal foglalkozó tanácsadói szervezettől (lásd a címet az utolsó oldalakon).

Lehetőség szerint minél előbb fordulj orvoshoz vagy menj kórházba, hogy megvizsgálják a ruházatodon a tettes nyomait, például spermát vagy vért. Ezek bizonyítékként szolgálnak akkor is, ha csak később teszel feljelentést. Lehetséges, hogy egy HIV-PEP kezelés indokolt (lásd az augusztusi oldal információit), amelyet lehetőleg 24 órán belül meg kell kezdeni.

Ne maradj egyedül, keress magadnak segítséget. Ha senkit nem érsz el, akiben megbízol, fordulj olyan támogatói szervezethez, amely hasonló helyzetben levő nőknek segít. Az ottani dolgozók szívvel-lélekkel és megértéssel állnak melléd.

Péntek 31.

Halloween

.....

.....

.....

.....

Szombat 1.

.....

.....

.....

.....

Vasárnap 2.

.....

.....

.....

.....



3. Hétfő

.....

.....

.....

.....

4. Kedd

.....

.....

.....

.....

5. Szerda

.....

.....

.....

.....

November

Csütörtök 6.

Four horizontal dotted lines for writing.

Péntek 7.

Four horizontal dotted lines for writing.

Szombat 8.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vasárnap 9.

Four horizontal dotted lines for writing.

10. Hétfő

.....

.....

.....

.....

11. Kedd

.....

.....

.....

.....

12. Szerda

.....

.....

.....

.....

November



Csütörtök 13.

.....

.....

.....

.....

Péntek 14.

.....

.....

.....

.....

Szombat 15.

.....

.....

.....

.....

Vasárnap 16.

.....

.....

.....

.....

17. Hétfő

.....

.....

.....

.....

18. Kedd

.....

.....

.....

.....

19. Szerda

.....

.....

.....

.....

A szádban is egészséges vagy?
Kérj időpontot **a fogorvostól!**

Csütörtök 20.

Four horizontal dotted lines for writing.

Péntek 21.

Four horizontal dotted lines for writing.

Szombat 22.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vasárnap 23.

Four horizontal dotted lines for writing.

24. Hétfő

.....

.....

.....

.....

25. Kedd

.....

.....

.....

.....

26. Szerda

.....

.....

.....

.....

27. Csütörtök

.....

.....

.....

.....

November

Péntek 28.

.....

.....

.....

.....

Szombat 29.

.....

.....

.....

.....

Vasárnap 30.

.....

.....

.....

.....



december

Prostitúció és jog

- Önállóan dolgozó prostituáltként be kell jelentened iparüzési tevékenységedet az adóhivatalnak, bevételeid után pedig adót kell fizetned. Ha nem teszed meg, adócsalást követsz el és büntethetővé válsz.
 - Ha I. vagy II. kategóriájú munkanélküli segílyt kapsz, a szexmunkából származó bevételeidet jelentened kell a Szövetségi Munkaügyi Ügynökségnek. Bevételeidet ekkor a legkisebb adómentes összeg kivételével az állami teljesítményekre számítják át.
 - EU-s állampolgárok Németországban munkaszerződéssel vagy önállóan dolgozhatnak. Önálló szexmunkásként lakcímedet be kell jelentened a lakcímbjelentő hivatalban be és meg kell adnod a tevékenységedet is.
 - Ha nem EU-tagállamból származol, az Idegenrendészeti Hivatal ellenőrzi tartózkodási státuszodat és azt is, hogy vállalhatsz-e munkát Németországban. Turistaként nem folytathatsz kereső tevékenységet.
 - A legtöbb városban rendeleti úton, tilalmi zónák kijelölésével határozzák meg, hogy hol és mikor tilos a prostitúció. A rendvédelmi, az iparfelügyeleti hivatal vagy a rendőrség ellenőrzi az előírások betartását. Aki nem tartja magát a rendeletekhez, pénzbírsággal sújtható.
 - Rendőri ellenőrzéskor be kell mutatnod személyi igazolványodat vagy az útleveledet és szükség esetén a munkavállalási engedélyedet is.
 - A törvényekről a tanácsadói szervezetek adnak tájékoztatást.
-

1. Hétfő

Az AIDS világnapja

.....

.....

.....

.....

2. Kedd

.....

.....

.....

.....

3. Szerda

.....

.....

.....

.....

4. Csütörtök

.....

.....

.....

.....

December

Péntek **5.**

.....

.....

.....

.....

Szombat **6.**

.....

.....

.....

Mikulás

Gyerünk csizmát pucolni!

Vasárnap **7.**

.....

.....

.....

.....



December



8. Hétfő

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

9. Kedd

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

10. Szerda

Az emberi jogok

..... napja

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

December



Csütörtök 11.

Péntek 12.

Szombat 13.

Vasárnap 14.

December

15. Hétfő

.....

.....

.....

.....

16. Kedd

.....

.....

.....

.....

17. Szerda

..... **A szexmunkások ellen elkövetett**
erőszak visszaszorításának
..... nemzetközi napja

.....

.....

18. Csütörtök

.....

.....

.....

.....

December

Péntek 19.

Four horizontal dotted lines for writing.

Szombat 20.

Four horizontal dotted lines for writing.

Vasárnap 21.

Four horizontal dotted lines for writing.

22. Hétfő

**A csillagászati
tél első napja**

23. Kedd

24. Szerda

Szenteste

25. Csütörtök

Karácsony első napja

December



Péntek 26.

Karácsony második napja

.....

.....

.....

Szombat 27.

.....

.....

.....

Vasárnap 28.

.....

.....

.....

December

29. Hétfő

.....

.....

.....

.....

30. Kedd

.....

.....

.....

.....

31. Szerda

.....

..... Szilveszter

.....

.....

1. Csütörtök

három, kettő, egy...

Újév!

.....

.....

.....

December -- Január

HIV/AIDS és más, szexuális úton terjedő betegségekkel kapcsolatos tanácsadás

Helyi aids-segítő szervezetek: címek a Deutscher AIDS-Hilfe e.V.-től szerezhetőek, 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

AIDS-eseket segítő szervezetek **telefonos tanácsadása:**
Tel. +49 180-33-19411 (max. 9 Cent/perc német vezetékes hálózatról, max. 0,42 Cent/perc német mobiltelefon hálózatokról), hé-pé 9–21 óra, szo + va 12–14 óra

AIDS-eseket segítő szervezetek **online tanácsadása:**
www.aidshilfe-beratung.de

Szakmai tanácsadó szervezetek szexuális munkásoknak:
a címek itt találhatóak: www.bufas.net

Helyi egészségügyi hivatalok: címek a telefonkönyvben
Egészségügyi-felvilágosító Szövetségi Hivatal (BZgA):
telefonos tanácsadás a 0221/892031 telefonszámon, online tanácsadás a www.aidsberatung.de címen

Nőegészségügyi központok (címek: www.frauengesundheitszentren.de) és ProFamilia /családi/ tanácsadó szervezetek (címek: www.profamilia.de) terhestanácsadás, tanácsadás fogamzás elleni védekezéshez és STI-k.

Tanácsadó szervezetek szexuális munkásnőknek (postai irányítószám szerint rendezve)

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

kábítószerfüggő lányoknak és nőknek

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

Dortmundi Éjféli Misszió/

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 (az udvaron), 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 am 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
mimikry@hilfswerk-muenchen.de, www.mimikry.org

Kassandra e.V.

Breite Gasse 1, 90402 Nürnberg
Fon: 0911/376 52 77, Fax: 0911/37 65 27 99
kassandra@kassandra-nbg.de, www.kassandra-nbg.de

KARO e.V. – Karo – kontakt- és indítóhely

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

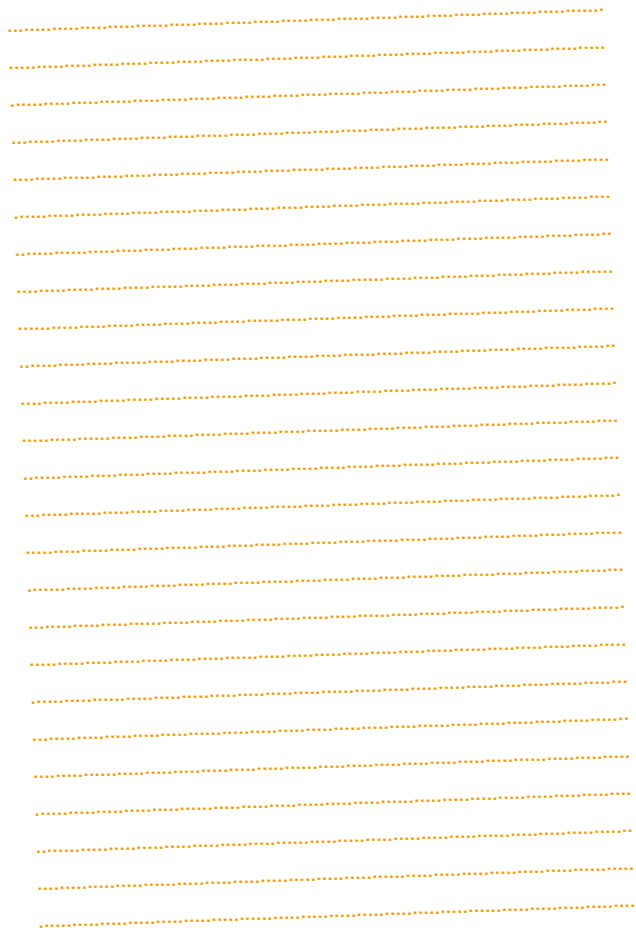
Ügynökség

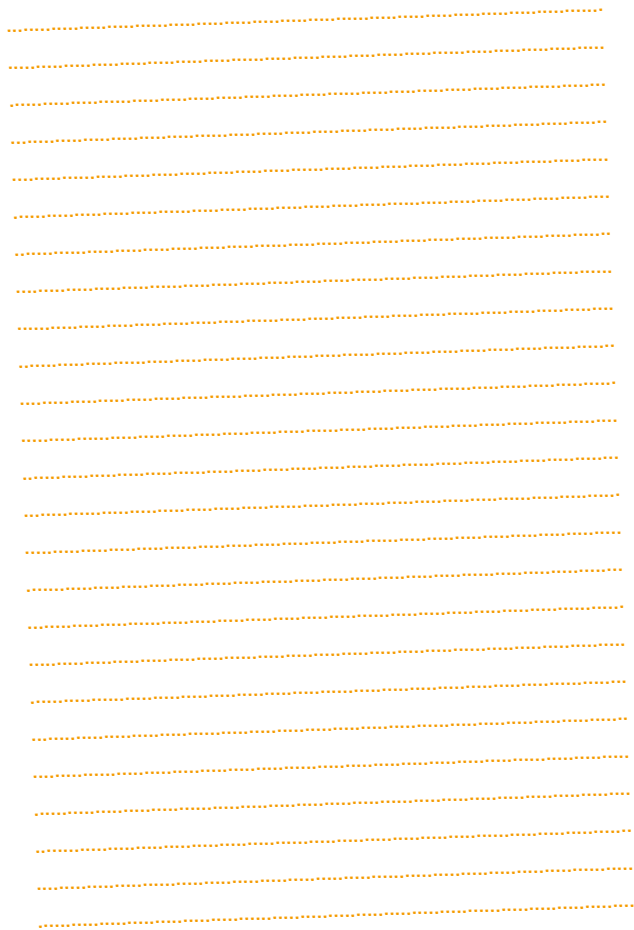
highLights/ Kiemelt elemek

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

Jegyzetek

A series of horizontal dotted lines for taking notes.





Impressum

© Deutsche AIDS-Hilfe e.V.
Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin
Internet: aidshilfe.de, E-Mail: dah@aidshilfe.de
2013

Bestellnummer: 023017

Konzept und Textgrundlage: Stephanie Klee

Redaktion: Marianne Rademacher, Holger Sweers

Umschlagfoto: Barbara Dietl

Gestaltung und Illustrationen: dia°, www.diaberlin.de

Paul Bieri, Dörte Nielandt, Anna Risch

Übersetzung: Macfarlane International Business Services
GmbH & Co. KG

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

DAH-Spendenkonto:

Nr. 220 220 220, Landesbank Berlin, BLZ 100 500 00

BIC: BELADEBEXX, IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20

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.