

На улицата

- Винаги работете на групи и се наглеждайте една друга, по възможност уговорете алармен сигнал помежду си
- Винаги носи персонална аларма от вътрешната страна на дрехата си и я използвай при опасност
- Винаги оглеждай превозното средство преди да се качиш. Ако забележиш вещи, които считаш за заплашителни, помоли клиента да ги прибере в багажника, още преди да си се качила. Ако откаже, не отивай с него. Всичко това направи в присъствието на колежките си
- Избирай работно място, което е добре осветено и не е прекалено усамотено
- По възможност винаги работи на едно и също място, запознай се с района и възможностите да избягаш
- Ти трябва да избираш мястото, където ще отидете с клиента, а не той
- Избраното място да не е много далеч от колежките ти, за да можете да се наглеждате една друга



Опитай се да запомниш описанието на хора, които са те нападнали, ограбили или насилили. Внимавай и за описанието и номера на автомобила, участвал в случката. Опитай се да забележиш точното време и място на случилото се.

Всичко това е важно, за да можеш да предадеш тази информация на колежките си, и така да ги предпазиш. Също така и да съобщиш на полицията, за да хванат извършителя, той да понесе заслуженото и да не повтори извършеното.

Съвети за облеклото

- Избягвай дълги, здраво окачени обици. Носи малки обици и такива, които се свалят лесно
- Не носи шалове или връзки около врата си, за да не ги използват като оръжие против теб
- Не носи разпусната дълга коса на работа. Ако е дълга, прикрепвай я с лесно отваряща се шнола
- Не носи чанта през врата или рамото, когато отиваш на работа. Не носи чанта около врата си, а на рамото
- Избягвай дълги, тесни поли когато работиш. Трудно е да избягаш бързо при опасност, ако носиш такава пола.
- Не носи дебели гerdани при работа. Носи гerdани, които се късат или отварят лесно.
- Не ходи на работа с обувки с висок ток, защото с тях не можеш да бягаш бързо. Ако носиш такива, то те трябва да се събуват лесно.
- Не носи скъпи дрехи или бижута, защото могат да те нападнат с цел да ти ги откраднат.
- Запомни: Не ходи на работа без свирка и/или друга аларма и я използвай, ако си в беда.

TAMPEP

European Network for HIV/STI
Prevention and Health Promotion
Among Migrant Sex Workers



© Проект TAMPEP, 2005

С финансовата подкрепа на Европейската комисия
Програма на Генералната дирекция за здраве и защита на потребителите
на Европейската общност

TAMPEP International Foundation

Obiplein 4
1094 RB Amsterdam
The Netherlands
Tel: +31 20 692 6912
Fax: +31 20 608 0083
email: tampep@xs4all.nl
www.tampep.eu

За повече информация:

BULGARIAN
Protect yourself

Защита за теб

**СЪВЕТИ ЗА ТВОЯТА РАБОТА
И ЛИЧНА БЕЗОПАСНОСТ**



TAMPEP



ОТНОСНО РАБОТАТА ТИ

ПРЕЗЕРВАТИВИ

- Използвай различни презервативи и овлажнителни, подходящи за различни случаи;
- Използвай подсилени презервативи и повече овлажнител за анален секс;
- Използвай ароматизирани презервативи за орален секс, те нямат типичните мирис и вкус на латекс;
- Използвай черни или тъмни презервативи, ако си в менструация, така течението няма да се види;
- Използвай нов презерватив всеки път когато правиш секс.

Няколко причини, поради които презервативът може да се скъса

- Изтекъл срок на годност
- Неправилно съхраняване (напр. близо до нагревателен уред)
- Неправилно поставяне (не трябва да остава въздух в него)
- Недостатъчно овлажнител
- Половия акт трае относително дълго време и/или е груб

Какво да направиш ако ти се скъса презерватив

Опитай се на освободиш от спермата, като приклекнеш и се опиташ да я изстласнеш навън. Измий се откъсвай с топла вода. Не СЕ ОПИТВАЙ да обереш спермата с пръсти или друг предмет. Ако знаеш, че твоят партньор/и има/т инфекция или има/т някакви симптоми, незабавно отиди на лекарски преглед. Лекарят може да ти назначи профилактичен курс на лечение. Иди на преглед за сексуално здраве не по-късно от два до седем дни след случая със скъсването. Ако не използваш други средства против забременяване, вземи хапче за спешна контрацепция до 72 часа от инцидента със скъсването.

СЕКСУАЛЕН КОНТАКТ

Сексуален контакт не означава само вагинален, орален или анален полов акт. Лизане и поставяне на пръсти във влагалището, са също форми на сексуален контакт и дори при тях трябва да си защитена. Клиентът може да има сифилис, хламидия или трипер в гърлото си или херпес на устата си и така да ти предаде инфекцията. Затова при лизане нека използва латексово парче (можеш да го купиш от секс магазин), а за играта с пръсти нека използва латексова ръкавица или презерватив.

ОВЛАЖНИТЕЛИ

Овлажнителите създават удобство и намаляват риска от скъсване на презерватива, особено когато влагалището е сухо. Използвай само овлажнител на водна основа. Никога не използвай бебешко олио, вазелин, сапун, мазни храни и др. които могат да причинят скъсване на презерватива.

ГЪБИ ЗА РАБОТА ПО ВРЕМЕ НА ЦИКЪЛ

Ако се налага да работиш по време на менструация, можеш да използваш гъба, предназначена за тази цел. Тя попива течението и така ти позволява да работиш спокойно. Ако течението ти е много силно можеш да изплакваш гъбата след всеки клиент. В края на работния ден я изхвърли. Някои жени имат проблем с изваждането на гъбата, поради напъхване при шийката на матката. Ако това се случи,

потопяне във вана или насочване на струя вода към дъното на влагалището в приклекнало положение може да помогне. Веднъж навлязла водата ще улесни отделянето на гъбата. Ако това не помогне, отиди на лекар, който ще извади гъбата. Запомни: никога не оставяй гъбата във влагалището за повече от дванадесет часа, защото може да се развият инфекции.

ВАГИНАЛЕН ДУШ

Някои жени считат, че използваният овлажнител остава във влагалището и ги кара да се чувстват мръсни, затова си правят вагинален душ. Истината е, че влагалището се самопочиства по естествен начин и няма нужда от такъв душ. Ако все пак решиш да си правиш такъв душ, използвай само чиста вода, без каквито и да е почистващи или дразнещи препарати. Прави това не по-често от веднъж месечно. В случай на скъсване на презерватив, има специални душ продукти, но те също не бива да се използват прекалено често, защото променят естествения баланс на влагалището.

КОНТРАЦЕПЦИЯ

Ако не искаш да забременееш от клиент, трябва винаги да използваш допълнителни средства против забременяване като допълнение на презерватива, тъй като презервативът може да се скъса и да си застрашена от нежелана бременност. Намери и разгледай подробно брошурата на TAMPER за контрацептивни средства и бременност. В нея ще намериш информация за различни средства и методи за предпазване, винаги е необходимо да обсъдиш най-подходящите за теб с лекар. Всеки човек е различен и това, което е добро за теб може да не е най-доброто за твоите колежки. Съвременните хапчета нямат странични ефекти от рода на напълняване или главоболие. В случай че изпитваш някакъв страничен ефект, по-добре се консултирай с лекар, за да смени хапчетата. Някои жени споделят за по-редовна, лека и по-малко болезнена менструация, благодарение на хормоналните хапчета за контрацепция

БОЛЕСТИ

Хламидия, трипер, полови брадавици, херпес, сифилис, хепатит Б и ХИВ са измежду най-сериозните полово предавани болести. Някои като хламидията може да нямат симптоми или те да са едва забележими. Понякога отнема седмици, месеци или дори години, докато се появят симптоми. Ако не се лекуват, тези инфекции могат да имат сериозни последици: напр. нелекуваната хламидия може да доведе до стерилитет, а също така с тях и рискът от заразяване с ХИВ е по-голям.

МЕДИЦИНСКИ ПРЕГЛЕДИ

Винаги ходи на лекар в случаи на скъсване на презерватив или незащитен полов акт. Ако искаш да посещаваш лекар редовно, достатъчно е да го правиш на всеки три месеца. Запомни: някои инфекции могат да бъдат открити едва след дни, дори седмици.

Не си прави вагинален душ преди посещението на лекар.

Не се лекувай сама, отиди на лекар, за да си сигурна, че лечението е правилно.



ЗА ТВОЯТА СИГУРНОСТ

Съвети за твоята безопасност

- Отказвай на пияни и дрогирани клиенти.
- Вярвай на интуицията си: ако по някаква причина не се доверяваш на клиента, не го приемай.
- Ако клиентът е досаден, агресивен или настоява за услуга, която не желаеш, запази спокойствие и намери начин да избягаш.
- Ако агресивен клиент се опита да те души, не се мъчи да отстраниш ръцете му, сграбчи го здраво за тестисите, хвани го за гръбкляна или го удари силно с двете ръце по ушите..
- С колежките: уговорете алармен сигнал помежду си в случай, който да подсказва че си в опасност.
- Винаги носи малка лична аларма. Такива аларми има в магазините за електротехника.
- Дръж наблизко вещи и предмети, които могат да ти помогнат за повикване на помощ или самозащита.
- Никога не носи големи суми в себе си.
- Избягвай да ходиш в дома на клиента, освен ако не го познаваш.
- Не приемай повече от един клиент едновременно, все едно колко пари ти предлагат.
- Внимавай за предмети с които може да те наранят.
- Паспортът ти принадлежи само на теб! Пази го и не го давай на никого!

Внимание!

- Клиент, който изглежда чист и елегантен, не означава, че е здрав и безопасен.
- Лично слагай презерватива, не оставяй това на клиента.
- Бъди внимателна: има клиенти които се опитват да скъсат презерватива по време на акта.
- Винаги договаряй предварително цената, времето и услугите.
- Искай парите си предварително.
- Запомни: Ти решаваш какви услуги предлагаш, не клиента!
- Не пий алкохол и не взимай наркотици, докато работиш, това може да доведе до загуба на контрол от твоя страна. Бъди внимателна!

Работа на собствен терен

- Винаги дръж парите си на сигурно място, където не се виждат.
- Винаги носи малка лична аларма и я използвай, ако нещо се обърка.
- По възможност работи с колежка, на която имаш доверие.
- Ако се е наложило да си сама, ето един съвет: отиди в съседната стая и започни да говориш на висок глас, така клиента ще си помисли, че не сте сами. Може да си вземеш и куче, колкото по-голямо, толкова по-добре.
- Никога не подписвай документи (договори), които не разбираш. Разбери какви са правата и задълженията ти.
- Избирай само помещения, които са в близост до други помещения. Наемай само стаи, които имат аларма.