

### Sulla strada

- Lavora sempre con una collega e mettetevi d'accordo su un segnale d'allarme comune in caso di pericolo (es: suonare il claxon o un fischio).
- Porta sempre con te un oggetto per la difesa personale.
- Controlla sempre l'auto del cliente prima di salire. Se vedi oggetti che ti sembrano pericolosi, chiedi al cliente di metterli nel bagagliaio prima di salire - se rifiuta non salire. Questo dovrebbe essere fatto in presenza delle tue colleghe.
- Scegli posti di lavoro non isolati e ben illuminati
- Se possibile lavora sempre nello stesso posto e prima di cominciare controlla attorno, insieme alle tue colleghe, per vedere se ci sono persone od oggetti sospetti. Assicurati che ci siano vie di fuga.
- Devi essere **tu** a decidere dove portare il cliente e non lui.
- Il posto dove porti il cliente non deve essere troppo lontano dal tuo posto di lavoro e dalle tue colleghe così che, in caso di pericolo, ti possano venire in aiuto. Tra colleghe, aiutatevi a vicenda.

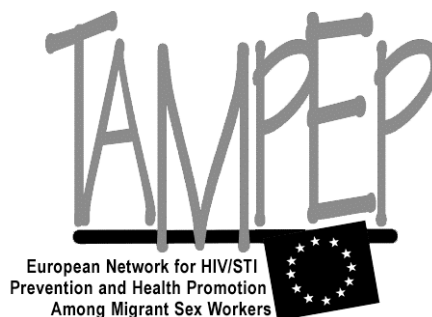


Cerca di prendere nota della targa e di memorizzare bene le caratteristiche fisiche della persona che ti ha aggredito, derubata o non ti ha pagato. Registra esattamente l'ora e il luogo dov'è successo.

Questo è importante per passare le informazioni alle tue colleghe in modo tale che non si ripeta la stessa situazione in futuro.

### Consigli su vestiti ed oggetti da indossare

- Evita orecchini a cerchio grandi o lunghi. Usa quelli piccoli o quelli a clip che si staccano facilmente.
- Non indossare sciarpe o altri oggetti intorno al collo: potrebbero essere utilizzati contro di te come arma.
- Non portare i capelli lunghi al lavoro. Se hai capelli lunghi legali o coprili con una parrucca che si sfilia facilmente.
- Non portare una borsa intorno al collo ma piuttosto sulla spalla quando lavori.
- Non portare gonne lunghe e strette: è difficile correre se devi scappare.
- Non usare collane di valore e spesse. Usa solo collane fragili che si rompono facilmente.
- Non indossare scarpe e stivali con tacchi alti: se devi scappare non ti permettono di correre velocemente. Se le usi accertati che le puoi togliere facilmente.
- Non indossare vestiti o gioielli costosi: potresti essere vittima di furti.
- E ricordati: non andare al lavoro senza un fischietto e/o un sistema d'allarme personale da usare in caso di pericolo.



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

© TAMPEP Project, 2005  
With the financial support of the European Commission  
DG SANCO, Health and Consumer Protection

TAMPEP International Foundation

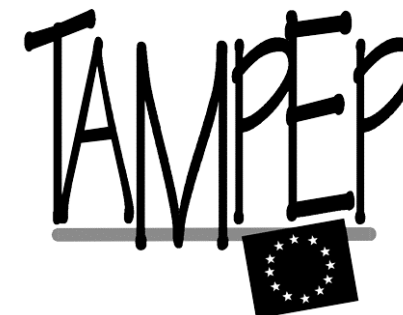
Obiplein 4  
1094 RB Amsterdam  
The Netherlands  
Tel: +31 20 692 6912  
Fax: +31 20 608 0083  
email: tampep@xs4all.nl  
www.tampep.eu

**PROTEGGI  
TE STESSA**

**COSE DA SAPERE SUL  
TUO LAVORO E CONSIGLI  
SULLA SICUREZZA**



**Per maggiori informazioni:**



# A PROPOSITO DEL TUO LAVORO

## PRESERVATIVI

- Usa tipi di preservativi e lubrificanti diversi per i differenti rapporti sessuali;
- Usa preservativi resistenti e molto lubrificante per il rapporto anale.
- Usa preservativi al sapore di frutta per il sesso orale: nascondono l'odore ed il gusto del lattice
- Usa un preservativo nero o scuro durante le mestruazioni; si vedono meno eventuali perdite
- Usa un preservativo nuovo per ogni singolo rapporto.

### Il preservativo puo' rompersi perché:

- E' vecchio. Controlla sempre la data di scadenza sulla confezione
- E' stato conservato male (per esempio troppo al sole)
- E' stato infilato male (non dovrebbe rimanere aria dentro il preservativo)
- Non è abbastanza lubrificato
- Il rapporto sessuale è durato per troppo tempo o è stato violento

### Cosa fare quando si rompe il preservativo

Prova a far uscire il piu' possibile lo sperma stringendo i muscoli vaginali. Lavati le parte esterne con acqua calda. NON provare a togliere il seme coln le dita o qualcos' altro – potrebbe graffiare le pareti della vagina ed aumentare il rischio di infezione. Se sai che il tuo partner ha un' infezione o ha sintomi, vai immediatamente a fare un controllo; il medico potrebbe darti un trattamento preventivo. Fai un controllo per le malattie sessualmente trasmissibili da 2 a 7 giorni dopo che si è rotto il preservativo. Non fare doccia vaginale perché facilita l'entrata di sperma e batteri verso la cervice. Se non usi un contraccettivo devi entro 72 ore dall'incidente prendere la pillola del giorno dopo per evitare una gravidanza.

## CONTATTI SESSUALI

Contatti sessuali non significa soltanto sesso vaginale, anale o orale. Leccare e masturbare sono anche forme di contatto in cui devi proteggerti. Il cliente può avere la sifilide, clamidia o gonorrea nelle tonsille o herpes nella bocca e può trasmetterle. Perciò se ti fai leccare, usa un foglio di latex (lo trovi al sexy shop) e se ti masturba metti al cliente un guanto o preservativo sul dito.

## LUBRIFICANTI

Durante il lavoro dovresti sempre usare lubrificanti vaginali. Quando sei troppo secca, potresti sentire fastidio e il preservativo potrebbe rompersi. Il lubrificante deve essere a base d'acqua e specifico per fare sesso. NON usare vaselina, baby oil, sapone ecc possono causare la rottura del preservativo.

## SPUGNA

Se devi lavorare durante il periodo mestruale puoi usare una spugna. Assorbe la perdita di sangue e ti consente di lavorare. Togli e lava la spugna dopo ogni rapporto e buttala via alla fine della giornata di lavoro. Sei hai problemi a togliere la spugna perché va troppo profonda nella vagina, infilaci un filo interdentale nel mezzo così sarà piu' facile estrarla, o strizza i

muscoli e spingi mentre ti lavi la vagina direttamente con il getto d'acqua della doccia. Riempire d'acqua la vagina per esempio sdraiandoti nella vasca da bagno colma di acqua o usando il getto dell'acqua della doccia, aiuta a espellere la spugna. Se non esce, vai dal ginecologo e fai togliere la spugna. Ricordati: non lasciare mai la spugna nella vagina per piu' di dodici ore, altrimenti rischi una grave infezione.

## DOCCIA VAGINALE

Alcune donne pensano che il lubrificante possa lasciare residui nella vagina e quindi fanno una doccia vaginale. La vagina si pulisce naturalmente da sola perciò non c'è bisogno di fare un lavaggio interno. Ci sono speciali docce vaginali in vendita ma non vanno usate troppo spesso, una al mese è sufficiente perché altrimenti distruggono l'equilibrio naturale della vagina. Andrebbero usate solo per sentirsi meglio, ma non uccidono batteri, virus o sperma. Non usare sostanze irritanti come iodio, ammoniaca o altro. **Non utilizzare la doccia vaginale di nessun genere nel caso di rottura del preservativo;** spingere lo sperma all'interno della vagina facilita la trasmissione di infezioni e malattie.

## CONTRACCEZIONE

Se non desideri restare incinta dai clienti, oltre al preservativo usa sempre un metodo contraccettivo di supporto. Il preservativo puo' rompersi devi quindi proteggerti da gravidanze indesiderate. Riferisciti al volantino di TAMPEP sui metodi contraccettivi per saperne di piu'. Parla sempre con un medico competente per capire il metodo contraccettivo piu' adatto a te. Ogni persona è differente, perciò un metodo puo' andare bene per una persona ma non per un'altra. Le pillole oggi hanno scarsi effetti collaterali non fanno ingrassare ne venire mal di testa. Se hai sperimentato effetti collaterali, chiedi al medico per cambiare prodotto. In certe donne che utilizzano la pillola, le mestruazioni risultano più regolari, brevi, meno abbondanti e meno dolorose.

## MALATTIE

Clamidia, Gonorrea, Ulcere genitali, Herpes, Sifilide, Epatite B e HIV sono le Malattie Trasmissibili Sessualmente (MTS) piu' gravi. Alcune, come la Clamidia, possono non avere sintomi o risultano così latenti che non creano nessun fastidio. A volte possono passare settimane, mesi o anni prima di vedere i sintomi. Ma se hai una MTS e non la curi, puo' avere conseguenze gravi. Per esempio, una Clamidia non curata puo' portare alla sterilità. Inoltre, se hai una MTS sei maggiormente esposta al rischio di HIV.

## ANDARE DAL MEDICO

Se non hai problemi di salute e non ti si è rotto il preservativo è bene andare per un controllo medico al meno ogni 3 mesi. Se si rompe il preservativo, vai per un controllo medico entro 48 ore della rottura. Il medico puo' darti trattamenti per prevenire Sifilide, Gonorrea, Clamidia o infezione da Tricomonas. Segui sempre i consigli del medico riguardo il rischio di infezioni. NON usare docce vaginali e spermicidi prima di andare dal medico. NON prendere farmaci di tua iniziativa. Fai sempre un controllo medico per la prescrizione del farmaco.



# PER LA TUA SICUREZZA

## Comportamenti per la tua sicurezza

- Evita i clienti ubriachi o che usano droghe.
- Fidati del tuo istinto: se per qualche ragione non ti fidi di un cliente, non accettarlo.
- Se un cliente ti da fastidio, è aggressivo o pretende cose che non vuoi fare, STAI CALMA! Prometti che farai quello che vuole e cerca un modo per scappare.
- Fra colleghe: decidete un segnale d'allarme comune da inviare in caso di pericolo.
- Tieni sempre a portata di mano qualcosa per difenderti.
- Non tenere mai con te grosse cifre di denaro
- Evita di andare a casa dei clienti e suggerisci di andare in hotel.
- Nono accettare mai piu' di un cliente alla volta qualunque sia la cifra che ti offrono.
- Se un cliente particolarmente aggressivo ti prende per il collo, non provare a togliergli le mani. Piuttosto stringi le palle molto forte, dagli un colpo sul pomo di Adamo o sbatti le tue mani su entrambe le sue orecchie.
- Guardati in giro per oggetti che potrebbero risultare pericolosi.
- Il tuo passaporto tienilo al sicuro e non darlo a nessuno!

## Attenzione!

- Un cliente dall'aspetto elegante e pulito non necessariamente è sano e non pericoloso.
- Infila tu il preservativo: non lasciarlo fare al cliente.
- Stai attenta: ci sono clienti che cercano di togliersi il preservativo durante il rapporto.
- Prima di iniziare, accordarsi sempre con il cliente sul prezzo, la durata e il tipo di prestazione.
- Fatti pagare sempre prima di cominciare.
- Ricorda che sei tu e non il cliente a decidere del tipo di prestazione.
- Non bere alcolici e non usare droghe durante il lavoro: potresti perdere il controllo della situazione!

## In appartamento o in vetrina

- Tieni sempre i tuoi soldi al sicuro, dove altri non le possono trovare.
- Cerca di entrare in contatto con il portiere del palazzo o con qualcuno che sta vicino per cercare aiuto in caso di necessità.
- Tiene sempre con te un oggetto che ti permetta di segnalare che sei in pericolo (fischietto, segnalatore acustico...)
- Cerca di lavorare con una collega nello stesso appartamento.
- Se lavori da sola: entra in una stanza e parla a voce alta come se ci fosse qualcuno; il cliente penserà che non sei sola. Puoi anche tenere un cane con te.
- Non firmare mai un contratto senza capire bene quale sono i tuoi obblighi e i tuoi diritti.
- Scegli solo vetrine che sono vicine ad altre vetrine e affitta solo appartamenti con un sistema d'allarme.