

Pe strada

- Lucreaza tot timpul langa colege si stabiliți semnale de alarma.
- Poarta cu tine o alarma personala pe care sa o folosesti cand esti in pericol.
- Verifica tot timpul masina in care te urci. Daca exista elemente care ti se par amenintatoare roaga-l pe client sa incuie masina si daca refuza atunci nu te duce cu el. Toate aceste lucruri trebuie facute in prezenta colegelor.
- Alege locuri de munca bine luminate si nu izolate.
- Daca e posibil incearca sa lucrezi in acelasi loc tot timpul pentru a cunoaste bine zona si rutele de scapare.
- Ar trebui sa fie alegerea ta unde te duci clientul si nu a lui.
- Locul pe care il alegi nu trebuie sa fie izolat sau prea departe de colegele tale astfel incat ele sa te poata supraveghea. Ai grija de colegele tale si ele de tine.



Incearca sa poti descrie persoana care te-a atacat, talharit sau abuzat; retine masina si numarul de inmatriculare. Incearca sa retii ora si locul unde s-a intamplat. Acest lucru este foarte important pentru a transmite informatia colegelor tale astfel incat ele sa fie mai in siguranta si politia sa-l prinda pe infractor si fapta sa nu se mai repete.

Sfaturi despre imbracaminte:

- Evita cerceii lungi. Foloseste clipsuri sau cerceii mici care pot fi indepartati cu usurinta.
- Nu folosi esarfe sau fulare in jurul gatului pentru ca pot fi folosite ca arma impotriva ta.
- Nu folosi peruca cu par lung la munca. Daca folosesti tine parul strans sau acopera-l cu ceva care poate fi dat jos usor daca esti trasa de par.
- Nu purta geanta peste gat si umar, ci numai pe umar cand esti la munca.
- Evita fuste lungi si stramte la munca. Te impiedica sa fugi cand esti in pericol
- Nu purta coliere stranse la munca. Daca porti totusi un colier asigura-te ca se poate rupe sau desface usor.
- Nu purta pantofi cu tocuri inalte la munca pentru ca nu poti fugi daca esti in pericol. Daca chiar trebuie sa ii porti atunci asigura-te ca ii poti scoate foarte usor.
- Nu purta bijuterii sau haine foarte scumpe pentru ca poti fi atacata de hoti.
- Si nu uita: nu pleca la munca fara o alarma personala de care te poti folosi cand esti in pericol.

TAMPEP

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



© TAMPEP Proiect
Cu sprijinul Comisiei Europene DG5,
În cadrul programului *Europa împotriva SIDA*

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

Pentru mai multe informații:

ROMANIAN
Protect yourself

PROTEJEAZA - TE

SFATURI PENTRU MUNCA SI SECURITATE PERSONALA



DESPRE MUNCA TA

PREZERVATIVELE

- Foloseste un prezervativ si lubrifiant diferit pentru ocazii diferite.
- Foloseste prezervative mai rezistente si mult lubrifiant pentru sexul anal.
- Foloseste prezervative cu arome pentru sexul oral: dispare mirosul si gustul de latex.
- Foloseste un prezervativ negru sau inchis la culoare daca esti in perioada menstruatiei; ascunde orice urme.
- Foloseste un nou prezervativ de fiecare data cand faci sex.

Cauzele ruperii prezervativului:

- Sunt expirate
- Nu a fost depozitat unde trebuie(se deterioreaza din cauza caldurii)
- Nu este pus cum trebuie (daca ramane aer in interiorul prezervativului)
- Nu a fost suficient lubrifiant
- Actul sexual a durat prea mult sau a fost destul de dur.

Ce trebuie sa faci cand prezervativul de rupe.

Incarca sa scapi de sperma impingand-o afara. Spala-te pe afara cu apa calda. Nu incerca sa scoti sperma cu degetele sau cu altceva. Daca stii ca partenerul are o anumita infectie sau anumite simptome du-te la un control medical pentru ca medicul iti poate da un tratament preventiv. Du-te la un control ginecologic intre 2-7 zile de la ruperea prezervativului. Daca nu ai folosit alte contraceptive in afara de prezervativ atunci ia pilula de a doua zi.

CONTACTUL SEXUAL

Contactul sexual nu inseamna neaparat oral, vaginal sau anal. Folosirea limbii si a degetelor este tot o forma de contact sexual si trebuie sa va protejati. Prin urmare folositi o foita de latex sau o manusa sau chiar un prezervativ

LUBRIFIANTI

Lubrifiantii reduc disconfortul si riscul ruperii prezervativului mai ales cand prezervativul este uscat. Nu folositi niciodata ulei pentru copii, vaselina, sapun, mancare etc pentru ca astfel creste riscul ruperii prezervativului

BURETELE

Daca lucrezi in timpul menstruatiei, poti folosi un burete. Buretele absoarbe sangele si iti permite sa lucrezi. poti clati buretele dupa fiecare client. Arunca-l la sfarsitul zilei de lucru. Unele femei au probleme in a-si scoate buretele pentru ca se blocheaza in spatetele cervixului. Daca se intampla incerca sa-ti faci un dus vaginal. Umplerea vaginului cu apa te ajuta sa-ti scoti buretele. Daca aceasta metoda nu functioneaza du-te la doctor. Nu uita: nu pastra buretele in vagin mai mult de 12 ore pentru ca se pot dezvolta infectii.

DUSUL VAGINAL

Unele femei cred ca folosirea lubrifiantilor lasa reziduri in vagin si se pot simti murdare. In mod normal vaginul se curata singur si nu este nevoie de dus. Daca totusi vrei sa faci un dus vaginal foloseste apa curata- o data pe luna este suficient si nu folosi alte substante care pot irita. Daca faci dus vaginal dupa ruperea prezervativului atunci exista anumite dusuri pentru astfel de situatii dar nu le face prea des pentru ca distrugi echilibrul natural al vaginului.

CONTRACEPTIA

Daca nu vrei sa ramai insarcinata cu un client foloseste tot timpul o a doua masura contraceptiva pe langa prezervativ. Prezervativele se pot rupe asa ca trebuie sa fii protejata de o eventuala sarcina nedorita. Vezi pliantele TAMPEP legate de sarcina si contraceptive si discuta despre asta cu un doctor. Orice persoana este diferita asa ca ce e bine pentru tine poate sa nu fie bine pentru o alta persoana. Pilulele contraceptive din zilele noastre nu au multe efecte secundare cum ar fi luarea in greutate sau dureri de cap. Daca ai totusi astfel de efecte secundare consulta doctorul in legatura cu schimbarea contraceptivelor. Unele femei sunt multumite dupa ce iau pilule contraceptive pentru ca menstruatiile lor este mai regulata, mai scurta si mai putin dureroasa.

BOLILE

Chlamydia, gonoree, vegetatii, herpes, sifilis, hepatita B si HIV sunt cele mai serioase infectii cu transmitere sexuala. Unele dintre ele cum ar fi Clamydia pot sa nu aiba simptome sau sunt foarte greu de observat. Cateodata simptomele pot sa apara dupa saptamani, luni sau chiar ani. Daca aceste infectii nu sunt tratate pot avea consecinte foarte grave: Clamydia netratata duce la infertilitate. Deasemenea daca ai o infectie cu transmitere sexuala esti mai predispus la infectarea cu HIV

CONSULTUL MEDICAL

Trebuie sa mergi la doctor de fiecare data cand ti se rupe un prezervativ sau cand faci sex neprotejat. Unele lucratoare se duc regulat la control medical- este suficient sa faci acest lucru o data la 3 luni. Nu uita: unele ITS-uri pot fi detectate dupa cateva zile sau chiar saptamani. Nu face dus vaginal inainte sa te duci la doctor. Nu lua tratament singura: fa-ti un control medical pentru a fi sigura ca primesti tratamentul care trebuie.



PENTRU SIGURANTA TA

Sfaturi pentru siguranta:

- Evita clientii beti sau sub influenta drogurilor.
- Bazeaza-te pe intuitia ta: daca nu ai incredere intr-un client nu te duce cu el.
- Daca un client este agresiv sau iti cere sa faci ceva ce tu nu vrei sa faci, ramai calma si cauta o modalitate sa scapi.
- Printre colege: stabiliți semnale de alarma
- Trebuie sa ai cu tine tot timpul un dispozitiv de alarma personala. Acest gen de alarma il poti cumpara in magazinele de electronice. Always carry a personal attack alarm.
- Poarta cu tine lucruri care sa te ajute sa te aperi.
- Nu tine cu tine sume mari de bani
- Evita sa te duci la un client acasa in caz ca nu il cunosti.
- Nu accepta mai mult de un client in acelasi timp indiferent de cat ti se ofera.
- Daca un client agresiv de strange de gat, nu incerca sa ii indepartezi mainile. Incearca sa il apuci de testicole si loveste-l in marul lui Adam sau pocneste-l cu palmele peste urechi.
- Uita-te dupa obiecte care pot fi folosite sa te raneasca.
- Pasaportul iti apartine! Ai grija de el si nu il da nimanui.

Atentie!

- Un client care arata curat si elegant nu este neaparat si sanatos.
- Pune tu prezervativul: nu il lasa pe client sa il puna.
- Fii atenta: exista clienti care incerca sa rupa prezervativul in timpul contactului sexual.
- Intotdeauna negociaza pretul, durata si tipul de serviciu inainte sa mergi cu un client.
- Cere intotdeauna banii inainte.
- Nu uita: tu decizi ce servicii oferi. NU clientul!
- Alcoolul si drogul poate cauza sa pierzi controlul situatiei- ai grija!

Cand lucrezi acasa:

- Tine-ti intotdeauna banii intr-un loc sigur unde altii nu ii pot vedea.
- Trebuie sa ai un dispozitiv de alarma personala daca se intampla ceva in neregula.
- Incearca sa lucrezi cu o colega in care ai incredere in acelasi apartament.
- Daca trebuie sa lucrezi singura in apartament: du-te in alta camera si vorbeste singura suficient de tare. Clientul se va gandi ca mai e cineva in apartament; tine un caine cu cat mai mare cu atat mai bine.
- Nu semna contracte daca nu intelegi despre ce e vorba si ca intelegi drepturile si obligatiile.
- Alege camerele care sunt situate in vecinatatea altor camere. Inchiriaza-le doar pe cele care sunt prevazute cu alarma.