

Na ulicy

- Staraj się pracować na widoku koleżanek i jeżeli to możliwe, uzgodnijcie między sobą rodzaj sygnału alarmowego.
- Noś przy sobie alarm osobisty i użyj go w razie potrzeby.
- Zanim wejdiesz do samochodu klienta, sprawdź pojazd dokładnie. Jeżeli zauważysz jakiś przedmiot, który ewentualnie mógłby być użyty przeciwko tobie, poproś klienta o zamknięcie go w bagażniku, jeżeli odmówi – nie idź z nim. Wszystkie te czynności powinny odbywać się w obecności koleżanek.
- Wybieraj miejsca dobrze oświetlone i nie odosobnione.
- Jeżeli to możliwe, pracuj zawsze w tym samym miejscu; poznaj dobrze okolice i opracuj ewentualne drogi ucieczki.
- Decyzja dokąd pojedziesz z klientem powinna należeć do ciebie, a nie do niego.
- Miejsce, do którego zabierasz klientów powinno być nie za bardzo oddalone od miejsca, w którym stoisz z koleżankami. W ten sposób będą mogły one czuwać nad tobą.



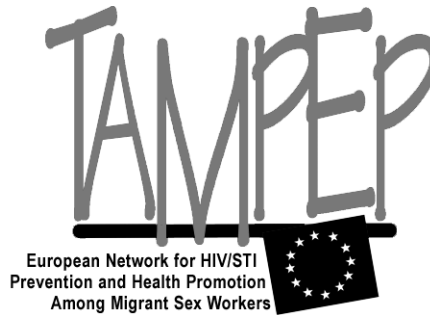
Staraj się zapamiętać numer rejestracyjny samochodu i rysopis osoby, która cię zaatakowała, ukradła twe pieniądze, czy zażądała zwrotu swych pieniędzy.

Zanotuj również dokładny czas i miejsce incydentu.

Jest to ważne ponieważ możemy przekazać tę informację twoim koleżankom po to, żeby uniknęły tej samej sytuacji. Dane te mogą również pomóc w odnalezieniu sprawcy, ukaraniu go i w odzyskaniu twych skradzionych pieniędzy i rzeczy.

Porady dotyczące stroju

- Nie zakładaj do pracy długich kolczyków, włóż zamiast nich klipsy, które łatwo się zsuwają.
- Nie wkładaj szalików ani krawatów. Nie ubieraj się w żadne rzeczy, które mogłyby być użyte przeciwko tobie jako narzędzie agresji.
- Jeżeli masz długie włosy, to albo noś je wysoko związane na głowie, albo schowaj je pod peruką, którą można łatwo ściągnąć.
- Nie noś torebek w poprzek ciała, lecz na pasku na ramieniu.
- Nie ubieraj się w długie, wąskie spódnice. Trudno w nich uciekać.
- Nie zakładaj korali, które składają się z wielu sznurów. Jeżeli nosisz korale, to takie, które łatwo zerwać.
- Nie noś do pracy wysokich szpilek: trudno w nich szybko biec. Jeżeli masz na sobie szpilki, to takie, które szybko można zdjąć.
- Nie noś do pracy drogich strojów ani biżuterii, które mogą sprowokować złodziei.
- I pamiętaj: nie idź do pracy bez gwizdka albo osobistego alarmu i użyj ich w razie potrzeby.



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

© Projekt TAMPEP 2005
Finansowany przez Komisję Europejską DG SANCO, Ochrona
Zdrowia i Konsumentów

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

Informacja i poufne porady:

POLISH
Protect yourself

**DBAJ O
SIEBIE**

**PORADY DOTYCZĄCE TWOJEJ
PRACY I OSOBISTEGO
BEZPIECZEŃSTWA**



PORADY W PRACY

PREZERWATYWY

- Używaj osobnych prezerwatyw do różnych rodzajów seksu; szczególnie jeżeli uprawiasz seks analny powinnaś zaopatrzyć się w ekstra mocną prezerwatywę i użyć dużo żelu nawilżającego.
- Do seksu oralnego stosuj prezerwatywę ze smakiem – maskuje on smak i zapach gumi.
- Podczas miesiączki stosuj prezerwatywę o ciemnym kolorze – maskuje on ewentualne ślady krwi.
- Używaj za każdym razem nową prezerwatywę.

Dlaczego prezerwatywy pękają

- Data ważności jest przekroczona
- Prezerwatywa jest przechowywana w nieodpowiednim miejscu (na przykład niedaleko źródła ciepła)
- Prezerwatywa została nieprawidłowo nałożona (w czubku prezerwatywy nie powinno być powietrza)
- Za mało było żelu nawilżającego
- Stosunek płciowy trwa za długo i jest bardzo „ostry”.

Co robić kiedy prezerwatywa pękła

Postaraj się usunąć spermę kucając i napinając mięśnie pochwy tak, żeby wycisnąć i wydalic z siebie jak najwięcej nasienia. Podmyj się wodą o letniej temperaturze. NIE WYBIERAJ resztek spermy palcami ani czymś innym. Jeżeli twój partner(ka) ma chorobę przenoszona drogą płciową albo ma jakiegokolwiek objawy choroby, powinnaś natychmiast zgłosić się do lekarza po ewentualną kurację profilaktyczną. Idź do lekarza na kontrolę w ciągu 2 do 7 dni. Jeżeli nie stosujesz dodatkowej antykoncepcji, musisz przyjąć w ciągu 72 godzin tzw. antykoncepcję po stosunku.

STOSUNEK PŁCIOWY

Stosunek płciowy to nie tylko seks dopochwowy, oralny czy doodbytniczy. Lizanie sromu i dotykanie palcami narządów płciowych to też kontakt seksualny - powinnaś się więc zabezpieczyć. Klient może mieć kile, rzeżączkę i Chlamydię na migdałkach i opryszczkę na ustach i może cię nimi zarazić. Dlatego w czasie lizania narządów płciowych stosuj chusteczkę lateksową (możesz ją kupić w sexshope) a podczas „palcówki” owiń wokół palca klienta prezerwatywę, albo załóż mu na rękę rękawiczkę gumową.

ŻELE NAWILŻAJĄCE

Powinnaś zawsze stosować żel nawilżający podczas pracy: kiedy twoja pochwa jest sucha, to możesz odczuwać ból przy stosunku, jak również prezerwatywa może pęknąć. Powinnaś używać żeli, które są specjalnie do tego przeznaczone i wyprodukowane są na bazie wody. Nigdy nie używaj oliwki dziecięcej, wazeliny i mydła bo mogą spowodować pęknięcie prezerwatywy.

GĄBKĄ

Jeżeli musisz pracować w czasie miesiączki, to możesz stosować gąbkę. Pochłania ona krew co umożliwi ci kontynuację pracy. Płucz gąbkę po każdym kliencie jeżeli masz obfita miesiączkę i wyrzuc ją po

dniu pracy. Niektóre kobiety mają trudności z wyjęciem gąbki ponieważ utknęła ona z boku albo z tyłu szyjki macicy. W celu ułatwienia jej wyjęcia weź długą kąpiel albo kucznij i skieruj strumień z prysznicza do pochwy, żeby w ten sposób „wypłukać” gąbkę. Jeżeli te sposoby zawiodą to powinnaś pójść do lekarza, który wyjmie gąbkę. Pamiętaj: nigdy nie chodź z gąbką nie dłużej niż 12 godzin bo ryzykujesz poważną infekcję.

PLUKANIE (IRYGACJA) POCHWY

Niektóre kobiety sadzą, że powinny stosować regularną irygację pochwy po to, by wypłukać resztki żelu, które rzekomo pozostają w ich pochwie. Trzeba jednak z tym bardzo uważać ponieważ ważne jest, żeby płukanka nie zachwiała równowagi biologicznej w pochwie. Jeżeli chcesz irygować pochwę to stosuj czystą wodę – raz w miesiącu wystarczy. Nie używaj żadnych agresywnych środków ani mydła. Jeżeli pękł kondom to możesz zastosować specjalną płukankę, ale nie stosuj jej zbyt często.

ANTYKONCEPCJA

Jeżeli nie chcesz zająć w ciąży z klientem powinnaś stosować obok prezerwatywy dodatkowy środek antykoncepcyjny. Prezerwatywy pękają, powinnaś więc być zabezpieczona przed niechcianą ciążą. Przeczytaj w ulotce TAMPEPu na temat różnych metod zapobiegania ciąży i skonsultuj z lekarzem, która metoda jest najbardziej odpowiednia dla ciebie. W prostytucji radzi się stosować pigułkę hormonalną. Istnieją rozmaite rodzaje pigulek, dlatego ważne jest, żeby lekarz dobrał rodzaj odpowiedni dla ciebie. Każdy człowiek jest inny więc pigułka, która jest dobra dla ciebie, może być zupełnie nieodpowiednia dla twojej koleżanki. Pigułki trzeciej generacji nie powodują wielu efektów ubocznych, takich jak, przybieranie na wadze albo bóle głowy. Idź do lekarza po inny rodzaj pigułki, jeżeli pojawia się efekty uboczne. U wielu kobiet, które stosują hormonalne środki antykoncepcyjne miesiączka jest bardziej regularna, krótsza, mniej obfita i mniej bolesna.

CHOROBY

Chlamydia, rzeżączka, brodawki narządów płciowych, opryszczka, kiła, WZW typu B i HIV są najważniejszymi chorobami przenoszonymi drogą płciową (STI). Niektóre z nich (na przykład Chlamydia) mogą nie mieć żadnych objawów, albo tylko takie, których specjalnie nie odczuwasz. Czasami objawy pojawiają się po paru tygodniach, miesiącach a nawet po latach od momentu zakażenia. Jeżeli masz STI której nie leczysz, konsekwencje mogą być bardzo poważne: nieleczona Chlamydia może prowadzić do niepłodności. Obecność STI zwiększa ryzyko zakażenia HIV.

WIIZYTA U LEKARZA

Jeżeli nie masz kłopotów ze zdrowiem i jeżeli nie pękła ci prezerwatywa radzimy poddawać się kontroli lekarskiej tylko co trzy miesiące. Jeżeli prezerwatywa pęknie to powinnaś pójść do lekarza w ciągu 2 do 7 dni. Pamiętaj: niektóre choroby mogą być wykryte dopiero po upływie pewnego czasu. Dla dobra badania nie podmywaj się głęboko przed wizytą u lekarza. Nie stosuj samo leczenia- idź do lekarza po kurację, która będzie odpowiednia dla ciebie.

DLA TWEGO BEZPIECZENSTWA

Główne zasady bezpieczeństwa

- Unikaj pijanych klientów albo takich, którzy są pod wpływem narkotyków.
- Ufaj swojej intuicji: odmów klientowi, jeżeli z jakichś powodów mu nie dowierzasz.
- Jeżeli klient robi problemy albo chce, żebyś wykonywała rzeczy, na które nie masz ochoty, nie wpadaj w panikę, tylko szukaj drogi ucieczki.
- Wśród koleżanek: uzgodnijcie między sobą rodzaj sygnału alarmowego, który będziecie sobie przysyłać.
- Nos przy sobie alarm osobisty. Możesz go kupić w sklepie z artykułami elektronicznymi.
- Rzeczy, które pomogą ci w wywołaniu alarmu albo w samoobronie trzymaj w zasięgu ręki.
- Nigdy nie noś przy sobie dużych sum pieniędzy.
- Unikaj pójsca do domu klienta, jeżeli idziesz – to tylko do takiego, którego znasz dobrze.
- Nigdy nie idź z więcej niż jednym klientem, nawet jeżeli oferują ci mnóstwo pieniędzy.
- Jeżeli agresywny klient zacznie cię dusić, nie próbuj odciągać jego rąk. Zamiast tego ściśnij go mocno za jądra, uderz w jebko Adama albo dwoma rękami w uszy.
- Strzeż się przedmiotów, które mogłyby być użyte przeciwko tobie.
- Twój paszport należy do ciebie! Trzymaj go przy sobie i nigdy nie dawaj go nikomu.

UWAGA!

- Mężczyzna czysty, dobrze ubrany i przystojny niekoniecznie musi być zdrowy!
- Zakładaj prezerwatywę sama: nie pozwól, żeby klient to robił.
- Uważaj: są klienci, którzy starają się porwać prezerwatywę podczas stosunku.
- Zanim pójdziesz z klientem: zawsze uzgodnij z nim cenę, długość stosunku i rodzaj usługi.
- Klient musi zawsze zapłacić z góry za usługę.
- Pamiętaj: to ty decydujesz jakie usługi dajesz – nie klient!
- Picie alkoholu i zażywanie narkotyków podczas pracy może spowodować, że stracisz kontrolę nad sytuacją – więc uważaj!

Pracując w pomieszczeniach zamkniętych

- Trzymaj pieniądze w bezpiecznym miejscu i nie na widoku innych.
- Miej przy sobie alarm osobisty i użyj go w razie potrzeby.
- Jeżeli pracujesz w mieszkaniu - staraj się pracować z koleżanką, której ufasz.
- Gdy pracujesz sama w mieszkaniu: idź do drugiego pokoju i mów głośno do siebie, tak żeby klient nie myślał, że jesteś sama. Albo kup psa - im większego, tym lepiej.
- Nigdy nie podpisuj żadnego kontraktu bez dokładnego zrozumienia jego treści. Upewnij się, że znasz dokładnie swe obowiązki i prawa.
- Wybieraj „okna”, które są położone w sąsiedztwie wielu innych „okien” i takie, które są zaopatrzone w alarm.