

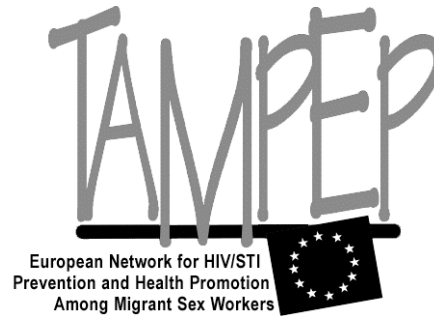
En la calle

- Si es posible trabaja siempre a la vista de tus colegas y acuerda con ellas señales de alarma.
- Lleva una alarma personal y utilízala siempre que estés en dificultades.
- Controla siempre el auto de tu cliente antes de entrar en él. Si hay algo que te parezca amenazador, pídele a tu cliente que lo guarde en la maleta del auto, antes de subir - si él se opone, no vayas con él. Todo esto hazlo en la presencia de tus colegas.
- Elije lugares de trabajo que estén iluminados, y que no sean aislados.
- Si es posible, trabaja siempre en el mismo lugar y cerciérate de conocer bien las zonas y posibles áreas de escape.
- Debe ser tu elección y no la de él, adónde llevas a tu cliente.
- El lugar que elijas no debe ser demasiado aislado o lejos de dónde están tus colegas, de tal modo que puedan cuidarte. Cuida a tus colegas y ellas te cuidarán a ti.

Trata de conseguir la descripción de la/s persona/s que te atacaron, robaron o abusaron, como también una descripción del vehículo usado y el número de su placa. Trata también de anotar la hora y el lugar exacto de lo sucedido. Es importante informar a tus colegas, para que estén más seguras y a la policía para detener y castigar al delincuente, de modo que no vuelva a repetirse.

Consejos en el vestir

- Evita los pendientes largos. Usa aros pequeños o clip que pueden quitarse fácilmente.
- No uses bufanda ni lazo alrededor de tu cuello, puede ser utilizado como arma en tu contra.
- No uses pelo largo en el trabajo. Si tu pelo es largo, úsalo para arriba o cúbrelo con una peluca que salga fácilmente si es jalada.
- No cargues bolso en tu hombro o cuello cuando vayas a trabajar.
- Evita faldas largas y estrechas para trabajar. Con una falda larga es difícil correr en caso de peligro.
- No uses collares gruesos para trabajar. Si tu usas uno, asegúrate que sea fácil de romper o de quitar.
- No uses zapatos de tacos altos en el trabajo, porque no puedes correr con ellos. Si debes usarlos, cerciérate que te los puedas quitar fácilmente.
- No uses ropas ni joyas valiosas, porque puedes ser atacada por ladrones.
- Y recuerda: no salgas a trabajar sin un silbato y/o alarma personal y utilízalo si estás en apuro.



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

© Proyecto TAMPEP, 2005
Financiado y apoyado por la Comisión Europea
DG SANCO, Salud y Protección al consumidor

TAMPEP International Fundación
Obiplein 4
1094 RB Amsterdam
The Netherlands

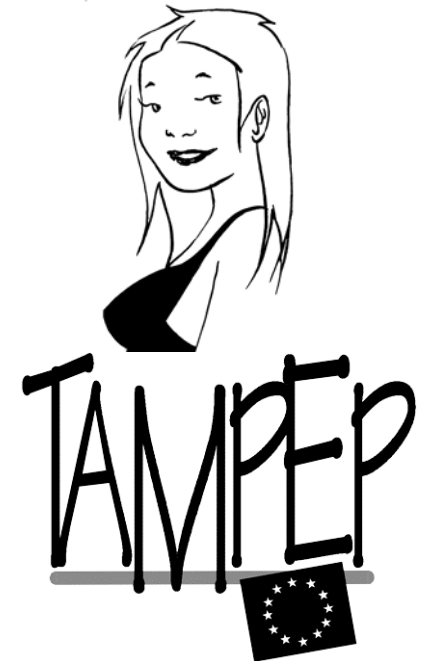
Tel: +31 20 692 6912
Fax: +31 20 608 0083
email: tampep@xs4all.nl
www.tampep.eu

Para más información:

SPANISH
Protect yourself

PROTEGETE !

**CONSEJOS DE TRABAJO
Y SEGURIDAD PERSONAL**



SOBRE TU TRABAJO

CONDONES

- Usa condones diversos para las diferentes formas de sexo.
- Usa un condón resistente y lubricante para el sexo anal.
- Usa condón con sabor para el sexo oral: tapa el sabor y el olor del látex.
- Usa un condón negro u oscuro si estás menstruando, esto oculta cualquier pérdida.
- Usa un condón nuevo cada vez que tengas sexo.

Razones por las que un condón puede romperse:

- Ha caducado la fecha de vencimiento
- El condón ha sido guardado en un lugar inadecuado Por ejemplo: cerca de la calefacción.
- El condón se puso en forma incorrectamente (no debe entrar aire en la punta del condón)
- No tiene suficiente lubricante
- El acto sexual dura mucho tiempo o ha sido particularmente brusco.

Qué a hacer cuando un condón se rompe

Intenta sacar el semen poniéndote en cuclillas, presionando para que salga. Lávate por fuera con agua caliente. No intentes sacar el semen hacia fuera con tus dedos o con otros objetos. Si sabes que tu pareja tiene una infección o tiene síntomas de estar enfermo, házte un control médico inmediatamente. El médico te recetará un tratamiento preventivo. Házte un control médico entre dos a siete días después que el condón se rompió. Algunas trabajadoras sexuales usan supositorios especiales y duchas vaginales que contienen yodo. Éstos no garantizan ninguna protección contra una enfermedad sexual, pero tampoco aumentan el riesgo. Si no usas un anticonceptivo paralelo, tienes que tomar la píldora anticonceptiva de emergencia dentro de las 72 horas.

CONTACTO SEXUAL

Por contacto sexual no se entiende sólo el vaginal, oral y anal. Lamer el ano y toquetear con los dedos son formas de contacto sexual, de las cuales tienes que protegerte. El cliente puede tener Sífilis, Clamidia o Gonorrea en su garganta y Herpes en su boca y puede transmitirte los. Por lo tanto, durante el lamido usa una hoja de látex (puedes comprarla en tiendas del sexo) y para el toqueteo usa un guante de latex o un condón.

LUBRICANTES

Los lubricantes ayudan a reducir el malestar y el riesgo que el condón se rompa, particularmente si estás seca. Utiliza solamente los lubricantes basados en agua. Nunca utilices aceite de bebé, vaselina, jabón, aceite, etc pueden hacer que el condón se rompa.

ESPONJA

Si tienes que trabajar durante la menstruación, puedes utilizar una esponja. Esta absorbe la sangre mientras trabajas. Si tienes una

menstruación muy fuerte, puedes enjuagar la esponja después de cada cliente. Sácate la esponja cuando termines de trabajar. Algunas mujeres tienen problemas al sacar la esponja porque se ha corrido hacia adentro. Si esto sucede, ponte en cuclillas en el baño, con la ducha dirigida hacia la vagina. Llenar la vagina de agua, ayuda a sacar la esponja. Si este método falla, acude al médico para sacarte la esponja. Importante: Nunca dejes la esponja en la vagina más de doce horas, porque corres riesgo de contraer una infección.

DUCHA VAGINAL

Algunas mujeres creen que los lubricantes dejan un residuo en su vagina o la sienten sucia, por eso se dan una ducha vaginal. La vagina se limpia naturalmente, no es necesaria la ducha vaginal. Si utilizas una ducha, usa sólo agua. No agregues ninguna sustancia irritativa. Una ducha por mes es suficiente. En el caso que el condón se rompa existen duchas especiales, pero no las uses muy frecuentemente, puede alterar el equilibrio natural de la vagina.

ANTICONCEPCION

Si no deseas quedar embarazada de un cliente, debes usar siempre un anticonceptivo además del condón. El condón puede romperse por lo tanto, debes estar protegida contra un embarazo indeseado. Lee los prospectos de embarazo y anticoncepción de TAMPEP y conversa con tu médico sobre lo más adecuado para tí. Cada persona es diferente, lo que es bueno para tí, puede no serlo para tus colegas. Las píldoras de hoy en día tienen pocos efectos secundarios, como aumento de peso o dolores de cabeza. Si experimentas efectos secundarios, consulta tu médico para cambiar el anticonceptivo. Algunas mujeres que usan el anticonceptivo hormonal tienen una menstruación más regular, más corta y menos dolorosa.

ENFERMEDADES

Clamidia, Gonorrea, Verrugas genitales, Herpes, Sífilis, Hepatitis B, VIH son las infecciones de transmisión sexuales más serias. Algunas de ellas (por ejemplo la Clamidia) no manifiestan ningún síntoma o son tan leves que no lo notas. A veces los síntomas tardan semanas, meses o años para aparecer. Si las I.T.S no se tratan puede traer serias consecuencias: una Clamidia no tratada puede conducir a la infertilidad. El riesgo de infección del virus VIH es mayor si tienes una I.T.S.

ACUDE AL MEDICO

Hazte un control médico si el condón se ha roto o has tenido sexo inseguro. Algunas trabajadoras sexuales se hacen un control médico regularmente, es suficiente hacerlo cada tres meses. Recuerda!: las ITS pueden detectarse después de algunos días o semanas.No utilices la ducha vaginal antes de ir al médico. No te autorecetes: Házte un control médico para asegurar un tratamiento correcto.



PARA TU SEGURIDAD

Consejos para tu seguridad

- Evita clientes borrachos o drogados
- Confía en tu intuición: si por alguna razón no tienes confianza en un cliente, no lo aceptes.
- Si algún cliente es molesto, agresivo o insiste que hagas lo que no deseas hacer, mantén la calma y busca la manera de escapar.
- Acuerda señales de alarma con tus colegas.
- Lleva siempre una alarma personal. La puedes comprar en una tienda electrónica.
- Ten a tu alcance objetos que puedan ayudarte a tu autodefensa, o a dar una señal de alarma.
- No laves contigo mucho dinero
- Evita ir a la casa de un cliente, excepto que lo conozcas.
- Nunca aceptes a más de un cliente por vez, no importa cuánto te ofrecen.
- Si un cliente agresivo te toma por el cuello, no intentes quitar sus manos. En lugar de ello agárralo fuertemente por las bolas, golpéale la manzana de Adán o dále un golpe con ambas manos en los oídos.
- Pon atención a objetos que puedan ser utilizados en tu contra.
- Tu pasaporte te pertenece! ¡Guárdalo en un lugar seguro y no se lo des a nadie.

Atención!

- Un cliente que parece limpio y elegante no necesariamente esta sano.
- Pon el condón tu misma: no dejes que lo haga el cliente.
- Ten cuidado: hay clientes que intentan sacar el condón durante el sexo.
- Negocia siempre el precio, el tiempo y el tipo de servicio antes de ir con un cliente.
- Pide siempre el dinero por adelantado.
- Recuerda: Tu decides qué servicios das. ¡No el cliente!
- No bebas alcohol, ni utilices drogas durante el trabajo: podría hacerte perder el control de la situación.

Si trabajas en tu departamento

- Guarda siempre tu dinero en un lugar seguro, donde otros no lo vean.
- Lleva una alarma personal que puedas usar en caso de emergencia.
- Trata de trabajar con una colega de tu confianza en el mismo departamento.
- Si trabajas sola en un departamento, ve al otro cuarto y habla contigo misma fuerte. El cliente pensará que hay otra persona. O ten un perro, si es grande mejor.
- Nunca firmes contratos sin entender el contenido. Infórmate sobre tus derechos y obligaciones.
- Elige solo cuartos que estén situados en la vecindad de otros cuartos. Alquila solamente los que estén equipados con alarma.