

## Работая на улице

- Если это возможно, всегда работайте вместе с коллегами и договоритесь с ними о сигналах в случае опасности.
- Всегда носите с собой персональный аларм и используйте его если у Вас проблема.
- Всегда осматривайте машину, прежде чем сядете в нее. Если какой то предмет вызывает Ваши опасения, потребуйте чтобы клиент убрал его перед тем, как сядете в его машину – если клиент откажется сделать это, откажитесь от него. Все должно происходить в присутствии Ваших коллег.
- Выбирайте хорошо освещенное и не изолированное место для работы.
- Если это возможно, работайте в одном и том же месте, зная хорошо этот район и возможные пути побега.
- **Вы должны выбирать** клиента, а не он Вас.
- Место Вашей работы не должно быть изолировано или находиться далеко от Ваших коллег; Ваши коллеги должны Вас видеть. Всегда наблюдайте за Вашими коллегами и будьте в поле их зрения.



Старайтесь запомнить клиента который Вас атаковал, ограбил или применил к Вам насилие, а также запомните какая у него машина и ее номер.

Постарайтесь отметить также точное время и место где это произошло.

Важно передать эту информацию Вашим коллегам, чтобы они чувствовали себя безопасней и полиция могла схватить инаказать преступника, чтобы он больше не повторил это.

## Как одеваться

- Не носите длинных серег. Носите небольшие серьги или клипсы, те которые можно легко снять.
- Не носите шарф и не наматывайте его вокруг вашей шеи, он может быть использован против Вас как оружие.
- Не носите длинную прическу во время работы. Если у вас длинные волосы – соберите их сзади или оденьте парик, который можно легко снять.
- Не вешайте сумочку на шею, носите ее на плече когда выходите на работу.
- Избегайте длинных обтягивающих юбок на работе. В них во время опасности будет трудно убежать
- Не носите большие украшения на работе. Если Вы все таки их носите, используйте те, которые можно легко сорвать .
- Не носите туфли на высоких каблуках во время работы, поскольку в них Вы не сможете быстро убежать. Если Вы все таки носите их, используйте те которые можно легко снять или оденьте туфли на более низком каблуке.
- Не носите дорогие куртки или золотые кольца, серьги и золотые украшения так как Вас в этом случае могут ограбить воры.
- И помните: не выходите на работу без свистка или/и устройства персональной тревоги и используйте их если у Вас проблемы.

# TAMPEP

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



© Проект ТАМПЕП, 2005

При финансовой поддержке Европейской Комиссии  
DG SANCO, Департамент защиты здоровья и потребителей

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

**Для получения подробной информации обращайтесь:**

**RUSSIAN**  
**Protect yourself**

# ЗАЩИЩАЙТЕ СЕБЯ

## СОВЕТЫ ПО ВАШЕЙ РАБОТЕ И ЛИЧНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ



## О ВАШЕЙ РАБОТЕ

### ПРЕЗЕРВАТИВЫ

- Используйте разные презервативы для разных типов секса;
- Используйте особенно прочные презервативы и больше смазки при анальном сексе.
- Используйте вкусовые презервативы для орального секса: они скрывают запах латекса.
- Используйте темные или черные презервативы если у Вас менструация – это скроет любые выделения.
- Используйте новый презерватив при каждом новом акте.

#### Причины по которым презерватив может порваться

- Истечение срока даты.
- Презерватив хранился неправильно (например около батареи)
- Если он неправильно надет (в кончике презерватива не должно остаться воздуха)
- Презерватив недостаточно смазан
- Если сексуальный акт продолжался очень долго или был очень грубым.

#### Что делать если презерватив порвался

Попробуйте присесть на корточки и сжать ваши вагинальные мускулы, чтобы вытолкнуть сперму. Примите внешний душ с теплой водой. НЕ ПЫТАЙТЕСЬ вытолкнуть сперму пальцами или чем нибудь еще. Если Вы знаете, что Ваш партнер(ы) болен или у него есть симптомы заболевания, идите немедленно на медицинский осмотр - доктор может выписать Вам превентивное лечение. Пойдите на медицинский осмотр в период от 2 до 7 дней после того как презерватив порвался. Если Вы не используете дополнительную контрацепцию, то должны использовать так называемые пилюли «следующего утра» в пределах 72 часов после полового акта.

### СЕКСУАЛЬНЫЙ КОНТАКТ

Сексуальный контакт - это не только вагинальный, оральный и анальный половой акт. Лизание и использование пальца - также формы сексуального контакта и должны быть для вас безопасны. У клиента может быть сифилис, хламидия или гонорея в ротовой полости или герпес на губах и он может передать их Вам. Поэтому при лизании используйте латексную салфетку (Вы можете купить ее в секс магазине), а для пальца используйте латексную перчатку или презерватив.

### СМАЗОЧНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Смазки помогают устранить неудобства и снизить риск того, что презерватив порвется в время работы особенно если у Вас своей смазки мало. Пользуйтесь только смазками на водной основе. Никогда не пользуйтесь детским маслом, вазелином, мылом, масляными продуктами и т.п.

### ГУБКА

Если Вы должны работать во время менструации, то можете использовать губку. Она поглощает кровь и позволяет Вам работать. Прополощите губку после каждого клиента и выкидывайте её в конце рабочего дня. Иногда у Вас могут быть проблемы с тем как ее вынуть, поскольку она проталкивается вверх к шейке матки. Попробуйте сидя на корточках поместить головку душа во влагалище и заполните его водой, чтобы выбить губку. Если Вы потерпели неудачу, пойдите к доктору - он ее удалит. Помните: никогда не оставляйте губку во влагалище дольше чем на 12 часов, в противном случае Вы рискуете получить инфекцию.

### ВАГИНАЛЬНЫЙ ДУШ

Некоторые женщины уверены, что смазка остается во влагалище и чувствуют необходимость смыть ее остатки с помощью спринцевания. Влагалище очищается само, для этого не нужно принимать душ. Если Вы хотите все таки сделать спринцевание - используйте чистую воду и делайте это раз в месяц, не пользуясь при этом любыми моющими или раздражающими средствами. Если у Вас порвался кондом и Вы хотите сделать спринцевание, то для этого есть специальные гель-души, но не пользуйтесь ими слишком часто: это может нанести вред естественному балансу влагалища.

### КОНТРАЦЕПЦИЯ

Если Вы не хотите забеременеть от клиента, всегда пользуйтесь противозачаточными средствами дополнительно к презервативам. Презервативы могут порваться, поэтому Вы должны быть защищены из нежелательной беременности. В брошюре ТАМПЕП о контрацепции и беременности вы узнаете о имеющихся видах контрацептивов. Обсудите с врачом какие пилюли более всего Вам подходят. Организм у всех разный; поэтому то, что хорошо для Вас, может не подходить для Ваших коллег. При пользовании современными пилюлями не бывает много побочных явлений, таких как увеличение веса или головные боли. Если у Вас наблюдаются побочные эффекты, обратитесь к доктору для замены пилюль на другие. Некоторые женщины считают, что их менструации проходят более регулярно, короче по времени и менее болезненно при приеме гормональной контрацепции.

### БОЛЕЗНИ

Хламидия, Гонорея, генитальные бородавки, Герпес, Сифилис, Гепатит В и ВИЧ – это наиболее серьезные болезни предающиеся половым путем (БППП). Некоторые из них (например Хламидия), могут не иметь симптомов или они почти незаметны. Иногда симптомы появляются через недели, месяцы или даже годы. Если БППП не лечить, это может привести к серьезным последствиям: запущенный хламидиоз может привести к бесплодию. Также если вы заражены БППП, ваша восприимчивость к ВИЧ инфекции повышается.

### ПОСЕЩАЯ ВРАЧА

Всегда идите на медицинский осмотр если у Вас порвался кондом или вы занимались незащищенным сексом. Некоторые сексработники ходят на медицинский осмотр регулярно – достаточно посещать врача раз в 3 месяца. Помните: некоторые БППП могут быть обнаружены только спустя несколько дней или даже недель. Не используйте вагинальный душ перед визитом к врачу. Не занимайтесь самолечением: сходите на медосмотр для гарантии правильного лечения.



## ВАША БЕЗОПАСНОСТЬ

### Правила вашей безопасности

- Избегайте пьяных клиентов или клиентов, которые пользуются наркотиками.
- Доверяйте вашей интуиции: если по некоторым причинам клиент не вызывает Вашего доверия, откажите ему.
- Если клиент – агрессивен, проблематичен или настаивает, чтобы Вы делали то, чего не хотите делать, оставайтесь спокойными и ищите пути для побега.
- Договоритесь со своими коллегами о сигналах в случае опасности, чтобы посылать их друг к другу.
- Держите вещи, которые могут помочь Вам для самозащиты или с помощью которых можно привлечь внимание, на достижимом расстоянии.
- Никогда не держите при себе больших сумм денег.
- Избегайте приходить к клиенту на дом, если только не знаете его лично.
- Никогда не принимайте более одного клиента за один раз, независимо от того, как много денег Вам предлагают.
- Если агрессивный клиент схватит Вас за шею, не старайтесь убрать его руки. Сильно схватите его за мошонку, ухватите за адамово яблоко или ударьте двумя ладонями ему по ушам.
- Опасайтесь любых предметов способных нанести Вам вред.
- Ваш паспорт принадлежит Вам! Держите его в сохранности и никогда никому не давайте!

### Внимание!

- Клиент который выглядит чистым и опрятным не обязательно здоров.
- Одевайте презерватив клиенту сами: не позволяйте, чтобы это делал клиент.
- Будьте осторожны: есть клиенты, которые пытаются снять презерватив в течение полового акта
- Всегда договаривайтесь с клиентом о цене, времени и типах услуг, которые предоставляете перед началом работы
- Всегда требуйте у клиента оплату вперед.
- Помните; Вы сами решаете какие услуги Вы предоставляете, а не клиент!
- Алкоголь и наркотики могут лишить Вас возможности управлять ситуацией – поэтому будьте осторожны!

### Работа в внутренних помещениях

- Держите свои деньги в надежном месте, где их не могут увидеть другие.
- Всегда носите с собой персональный аларм и используйте его если у Вас проблема
- При возможности работайте в одной квартире вместе со своей коллегой которой доверяете.
- Если Вы работаете одни, то: пойдите в другую комнату и говорите там громко. Клиент подумает, что там есть кто то еще. Или заведите собаку - чем больше, тем лучше.
- Никогда не подписывайте контракта, если не знаете его содержания.
- Выбирайте помещение для работы вблизи других квартир. Арендуйте для работы только оснащенные сигнализацией квартиры.