

# Como evito un Sex Worker Burn Out

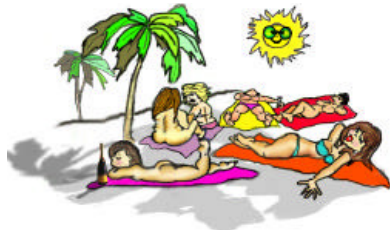
**Semana de la Salud y Seguridad Ocupacional Oct. 08**

## Paso 1: Admite que tienes burn-out.

Suena fácil, pero es el paso más difícil. Invertimos tanto nuestros egos como nuestros ingresos en sentirnos bien con nuestro trabajo. No es fácil de admitir que eres un fracaso. Considéralo como una oportunidad para crecer.



## Paso 2: Tómate descansos y vacaciones de tu trabajo como algo natural.



Toma el sol, aire fresco, haz paseos en barco. Pasa tiempo en la naturaleza. Nunca te tostarías.

## Paso 3: Pasa algo de tiempo sola/o.

Haz algo relajante y meditativo. Simplemente un baño de hierbas a la luz de la vela puede ayudarte a lavar un poco el burn-out.



## Paso 4: Ponte en contacto con tus sentimientos auténticos y más profundos y exprésalos.

Emociones reprimidas pueden crear burn-out.

## Paso 5: Inicia un grupo de apoyo con otras/os trabajadoras/es sexuales.

La MEJOR de todas las curas es compartir tus experiencias con tus colegas que han tenido experiencias similares. Es muy fortaleciente!



## Paso 6: Cuida bien tu cuerpo.



Come bien, haz ejercicios, y busca bienestar corporal.  
Un buen masaje puede hacerle milagros a una prostituta o un stripper exhausta/o.

## Paso 7: Tómate un descanso del sexo.



Toma clases de algo, vete a una película divertida, pasa tiempo con niños o gente mayor. Haz una lista de las 10 actividades que te hacen más feliz, y después haz algunas de ellas.

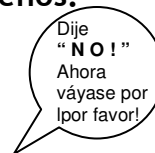


**Eso puede ayudar a recargar tus baterías.**

## Paso 8: Está dispuesta/o a ganar menos.

No dejes que el cliente determine tu servicio. Déjale saber al cliente que es lo que TU ofreces. Practica el decir "NO".

Limpia tu librito negro. Decide con qué tipo de gente *tu* quieres trabajar, y está dispuesta/o dejar pasar aquellos que no encajan en el papel. Desarrolla tu estilo propio.



---

**CUIDA BIEN TU PRECIOSA PERSONA!  
TU LO MERECE!**

---



editado por:  
Madonna e.V.  
Gußstahlstr. 33  
44793 Bochum  
Tel: 0234-685750  
info@madonna-ev.de

texto: Annie Sprinkle

gráfica: Norma Jean Almodovar