V.ÉVFOLYAM • 2.SZÁM
2013/ÁPRILIS - MÁJUS

HETÉRÁK

SZEXMUNKÁSOK ÉRDEKVÉDELMI EGYESÜLETE
1114 BOCSKAI ÚT 17.
WEBCÍM: WWW.SZEXMUNKA.HU
EMAIL: INFO@SZEXMUNKA.HU, FOLDI.AGNES@T-ONLINE.HU
TEL: 06-20-334-52-10











Tánc az erőszak ellen

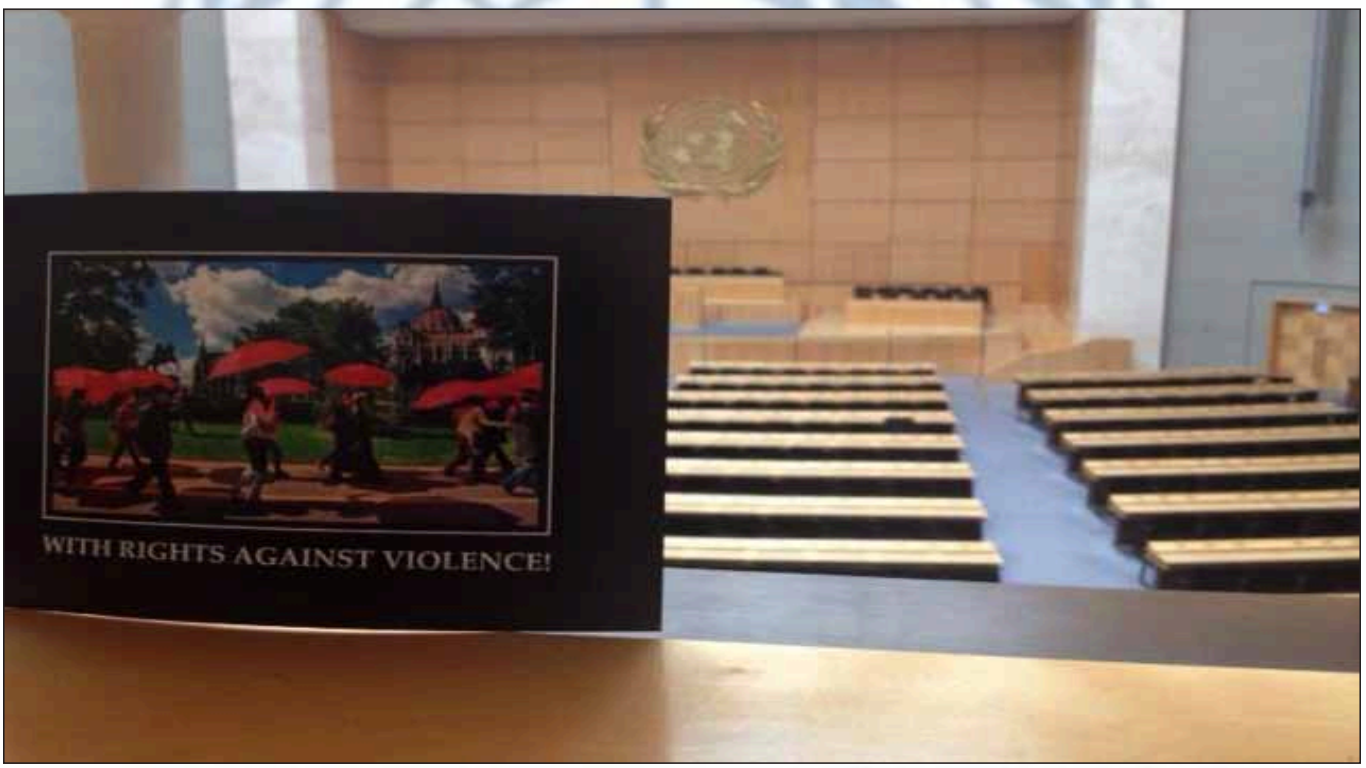
Február 14-e Valentin-nap nemcsak
a szerelmesek napja, hanem a nők ellen elkövetett
erőszak elleni harc napja is.
15 évvel ezelőtt indult újra a V-nap, amit Eve Ensler írónő,
a Vagina monológok című mű szerzője, indította útjára.
A legendás Vagina monológok című, valós interjúkon alapuló drámát,
már több tucat nyelvre is lefordítottak.
A 15. születésnapot egy világméretű kampánnyal ünnepelte
a mozgalom, melyhez már világszerte
csatlakozott számos szervezet és aktivista.
„Az elmúlt évben beutaztam a világot a One Billion Rising kampánnyal,
amely arra hívja fel a Földön azt az egymilliárd nőt, akiket megerőszakoltak
vagy megvertek, és az ő szeretteiket, hogy lázadjanak, keljenek fel, és táncoljanak február 14-én a nők és lányok elleni erőszak megszüntetéséért!”
mondta Eva Ensler.
Az idei kampányhoz csatlakozott számos külföldi és hazai híresség,
s szólalt fel a kampányvideók során.
Idén a youtube-ra feltöltött tanuló videón keresztül
lehetőség volt elsajátítani a tánc koreográfiáját,
s ezáltal becsatlakozni az egész világot megmozgató flashmobhoz.
Magyarországot is elérte a kezdeményezés, többek között
az Egyesületünket is, így mi is részesei lehettünk a nők ébredésének.
Lázasan készültünk az egyesület irodájában, s a tanuló videó elemeit felhasználva kialakítottuk a saját kis esernyős koreográfiánkat. Február 14-én a Lánc-híd lábánál itt-ott félrelépve mi is előadtuk a flashmobunkat a turisták és a járókelők legnagyobb örömére. A szexmunkások jelképévé vált piros esernyő pont jól is jött a flashmobhoz, mert sajnos nem a legszebb időt fogtuk ki, kicsit hideg is volt és esett is, de a hangulatunk az töretlen volt. Mi ezzel a tánccal csatlakoztunk az Egymilliárd nő ébredése kampányhoz.

A táncról készült videót megtekintheted az Egyesület facebook oldalán és az alábbi linken is:
http://www.youtube.com/watch?v=ftUq-Yhf1c0

G.M.

CEDAW

A Szexmunkások Érdekvédelmi Egyesülete is felszólalt a magyar szexmunkások helyzetével kapcsolatosan az ENSZ 'Nőkkel szemben alkalmazott hátrányos megkülönböztetés minden formájának kiküszöböléséről' Bizottságának ülésén. Az ENSZ Nőjogi Bizottsága (CEDAW Bizottság) március 1-jén kiadott jelentésében elmarasztalta Magyarországot. A Bizottság aggodalmát fejezte ki a női szexmunkások elleni diszkrimináció és a szexmunkások biztonságos munkafeltételeinek hiánya, továbbá a szexmunkát abbahagyni kívánók számára hiányzó kilépési programok miatt.



Ez úton szeretnénk megköszönni az International Women's Rights Action Watch Asia Pacific szervezetnek és a SWAN-nak, hogy lehetővé tette Egyesületünk kiutazását a konferenciára és azt, hogy be tudtunk számolni a Bizottságnak a szexmunkások magyarországi helyzetéről.

A bizottság 54. ülésszakának 7. és 8. periódusában elfogadott, Magyarországot érintő zárójelentését az alábbi linken olvasható. http://www2.ohchr.org/english/bodies/cedaw/docs/co/CEDAW.C.HUN.CO.7-8.pdf

Március 21:
ENSz-nap a diszkrimináció megszüntetésért

Az ENSZ által 1966-ban meghirdetett Nemzetközi Nap a rasszizmus és a diszkrimináció máig ható problémáira hívja fel a figyelmet minden évben.



A rasszizmus és a diszkrimináció máig ható problémáira hívja fel a figyelmet minden évben az ENSZ által 1966-ban meghirdetett Nemzetközi Nap a diszkrimináció megszüntetéséért.
Az idén az ünnep egybeesik az Emberi Jogok Nemzetközi Deklarációjának 60. évfordulójával. Az Egyesült Nemzetek Szövetsége a “méltóság és igazság mindenkinek” mottóval vezeti be a Napot, emlékeztetve arra, hogy az alapvető emberi és szabadságjogok valamennyi ember elidegeníthetetlen jogai.
Koichiro Matsuura, az UNESCO főigazgatója ez alkalomra kiadott üzenetében emlékeztet arra, hogy a minőségi oktatás és a sport igen hatásos “fegyverek” - különösen a fiatalok körében - a sztereotípiák elleni küzdelemben, a tolerancia, a párbeszéd, a kölcsönös megértés és elismerés élénkítésében.
Az üzenet teljes terjedelemben itt olvasható.

Bővebb információ az Emberi Jogok Nemzetközi Deklarációjának 60. évfordulójáról a **http://www.amnesty.org/en/universal-declaration-human-rights-anniversary** honlapon található.

A családtámogatási ellátásokról

A családtámogatási ellátások körébe tartozik:

- **az anyasági támogatás,**
- **a családi pótlék,**
- **a gyermekgondozási segély (GYES),**
- **a gyermeknevelési támogatás (GYET).**

A Magyar Államkincstár hatáskörébe tartozik a jogosultság elbírálása. Az igénylés elektronikusan vagy postai úton is intézhető. Az elektronikus ügyintézéshez ügyfélkapus regisztráció szükséges (Regisztrálni lehet: www.magyarorszag.hu oldalon). Postai úton a lakóhely szerint illetékes kincstár igazgatóságához kell megküldeni az adott támogatás iránti kérelem formanyomtatványát (A nyomtatványokat a www.allamkincstar.gov.hu oldalról lehet letölteni, címlista ugyanitt).

Anyasági támogatás

Anyasági támogatásra jogosult a szülést követően:

- az a nő, aki terhessége alatt legalább 4 alkalommal, koraszülés esetén legalább 1 alkalommal részt vett terhességgondozáson,
- az örökbefogadó szülő, ha a szülést követő 6 hónapon belül az örökbefogadást jogerősen engedélyezték,
- a gyám, ha a gyermek születését követően 6 hónapon belül határozat alapján gondozásba kerül.

Nem jár anyasági támogatás:

- ha a szülő a szülést megelőzően nyilatkozott gyermeke örökbeadásáról,
- a megszületett gyermek jogerősen gyermekvédelmi gondoskodásban részesül.

Ha 180 napon belül az örökbefogadási nyilatkozatot visszavontak, vagy ha a gyermek kikerül a gyermekvédelmi gondozásból az anya gondozásába, akkor igényelhető a támogatás.

Az anyasági támogatás összege megegyezik a gyermek születésének időpontjában érvényes öregségi nyugdíj legkisebb összegének 225%-val, ikergyermekek esetén 300%-val. 2013. január 1-jétől a legkisebb öregségi nyugdíj 28.500-, Ft.

Családi pótlék

A családi pótlék a nevelési ellátás és iskoláztatási támogatás gyűjtőfogalma. A nevelési ellátás a gyermek születésétől a tankötelezetté válása évének ok-

tóber 31-ig jár az ügyfél részére (A közoktatási törvény szerint a gyermek akkor válik tankötelessé, ha eléri a megfelelő fejlettséget vagy legkorábban abban a naptári évben, amelyben a 6., legkésőbb, amelyben a 8. életévét betölti).

Nevelési ellátásra és iskoláztatási támogatásra jogosult:

- a sajátháztartásában nevelt gyermek vér szerinti, vagy örökbefogadó szülője,
- a saját háztartásban nevelt gyermek szülőjével együtt élő házastárs,
- a nevelőszülő, a hivatásos nevelőszülő, a gyám.

Az iskoláztatási támogatás a tankötelessé válás évének november 1-jétől a tankötelezettség teljes időtartamára jár. A tanuló annak a tanévnek a végéig tanköteles, amelyben a 18. életévét betölti (Akik 2011/2012. tanévben megkezdték a kielncedik évfolyamot, azok 18. életévük betöltésig tankötelesek, akik a 2011/2012. tanévben nyolcadikosok voltak már csak 16. életévük betöltéséig tankötelesek.).

A tartósan beteg, fogyatékos gyermek (18 évesnél fiatalabb) emelt összegű családi pótlékra jogosult. Ehhez igazolást kell bemutatni, amit szakorvosnak kell kiállítania két példányban. A fogyatékossági támogatás és a családi pótlék kizárja egymást. Ha az ügyfél jogosult mindkettőre, akkor is csak az egyiket veheti igénybe.

Gyermekgondozási segély (GYES)
Gyermekgondozási segélyre jogosult:

- a szülő a gyermek 3. életévének betöltéséig,
- tartósan beteg, ill. súlyosan fogyatékos gyermek 10. életévének betöltéséig.

A nagyszülő is jogosult lehet gyermekgondozási segélyre:

- ha a gyermek első életévét betöltötte,
- nevelése a szülő háztartásában történik,
- a szülők írásban nyilatkoznak arról, hogy lemondanak a segélyről a nagyszülő javára.

A gyermekgondozási segély havi összege megegyezik az öregségi nyugdíj mindenkori legkisebb összegével, 2 gyermek esetén 200%-ával, 3 gyermek esetén 300%-ával.

Gyermeknevelési támogatás (GYET)

Az ellátásra a szülő, nevelőszülő, gyám jogosult, aki saját háztartásában 3 vagy több kiskorú gyermeket nevel. A támogatás a legkisebb gyermek 3. életévének betöltésétől 8. életévének betöltéséig jár. Megszűnik a jogosultság akkor is, ha a legidősebb gyermek betölti a 18. életévét. A gyermeknevelési támogatás összege megegyezik a mindenkori öregségi nyugdíj legkisebb összegével (2013. január 1-kétől 28.500-, Ft).

Ez a tájékoztatási nem teljes körű, részteles információkért a Magyar Államkincstár ügyfélszolgálataihoz forduljon! (Budapesti elérhetőség: 06-1-488-9338, 06-1-488-9323)

A 14 leggyakoribb hiba óvszerhasználat során!

Mi sem könnyebb, mint felvenni és levenni egy óvszert? Vagy mégsem így van? A jelek szerint igen sok férfi alkalmazza rosszul! Sőt, megdöbbentően sokan követik el a leggyakoribb hibákat. Lássuk, melyek ezek!

Vajon jól alkalmazzuk-e a gumióvszert?
Kényes kérdés, különösen, hogy az amerikai, Indianai egyetem meglepő felfedezést tett. Ötven,óvszerhasználattal kapcsolatos tanulmányt elemzett - 16 évre visszamenőleg összegyűjtött adatok alapján kiderült, hogy a hibák listája igen hosszúra nyúlik. Már az óvszer felvétele is számos problémát rejt.
Mi tehát a 15 leggyakoribb hiba az óvszer használata során?

1. Későn veszik fel
A felmérésből kiderül, hogy a férfiak 17-51,1 százaléka már az aktus megkezdése után húzza fel az óvszert.

2. Túl korán leveszik
Az óvszert használó férfiak 13,6-44,7 százaléka még azelőtt eltávolítja a gumit, hogy az aktus véget ért volna.

3. Teljesen letekerik
A felmérés szerint a férfiak 2,1-25,3 százaléka teljesen letekeri az óvszert a pénisz hüvelybe csúsztatása előtt. Kérdéses, miért várják akkor, hogy helyesen működjön?

4. Nincs hely az óvszer végén
Az óvszert használók 24,3-45,7 százaléka úgy helyezi fel a gumit, hogy nem hagy helyet az óvszercsúcsán a kilövellő spermának. Noha erre a használati utasítás is felhívja a figyelmet.

5. Nem szorítják ki a levegőt
Az óvszer használata előtt a nők 48, a férfiak 41,6 százaléka elmulasztja a levegőt kiszorítani a gumiból.

6. Kifordítva veszik fel
Az óvszert használók 4-30,4 százaléka fordítva kezdi a péniszre tekerni az óvszert; a felmérésben megkérdezettek így tettek, majd, amikor észlelték a problémát, megfordították a gumit és folytatták használatát. Ez hiba, ugyanis könnyen a gumin maradhat a pre-ejakulációs folyadék, ettől pedig ugyanúgy teherbe eshet a nő.

7. Rosszul tekerik fel

A jelek szerint az óvszer felvétele - kitekerése a péniszen - sem egyszerű feladat. A nők 11,2 százalékának, a férfiak 8,8 százalékának ez gondot okozott, de a félig kitekert óvszer mellett is elkezdték az aktust.

8. Éles tárggyal bontják fel a csomagolást

Noha az utasítás erre is figyelmeztet, sokan nem törődnek azzal, hogy éles tárggyal nem szabad felnyitni az óvszeres csomagolást, mert könnyen megsérülhet a gumi.

9. A hibát nem észlelik

Az óvszer ellenőrzése gyakran elmarad. A felmérés szerint a nők 82,7 százaléka, a férfiak 74,5 százaléka nem ellenőrzi, hogy minden rendben van-e a gumival. Nem csak az fontos, hogy nincs-e rajta sérülés, szakadás, nem bontották-e fel korábban a csomagolást. Az óvszer lejáratát sem árt ellenőrizni.

10. A síkosító elmarad

Ha nedvességhiány lép fel, az óvszer sérülésének, kilyukadásának nagyobb az esélye síkosító nélkül. Ezért az óvszer használata során igen fontos a síkosító.
Az emberek 16-25,8 százaléka ezzel nem foglalkozik.

11. Olaj-alapú síkosítót használnak az óvszer mellé

Márpedig az olaj-alapú síkosítókat nem szabad óvszerrel együtt használni! Vízalapú síkosító kell hozzá. A latexre nincs jó hatással az olaj-alapú síkosító, gyengíti azt és emiatt a szakadás veszélye nagyobb. Mégis, a nők kb. 3,2 százaléka,
a férfiaknak pedig 4,7 százaléka így használja a gumit.

12. Az óvszer használata kétszer egymás után

Meghökkentő, hányan alkalmazzák újra a már használt gumit, pedig ez tilos!
Az óvszert használók 1,4-3,3 százaléka úgy gondolja, hogy ez teljesen természetes.

13. Rosszul távolítják el az óvszert

A levételre is oda kell figyelni! Hogy helyesen vesszük-e le a gumit, az sokban befolyásolja, hogy kerül-e ejakulátum a hüvelybe. Erről azonban a férfiak 31, a nők 27 százaléka nem vesz túlságosan tudomást: bevallják, hogy volt már ezzel gondjuk.

14. Rosszul tárolják az óvszert

A gumit használók egy része - 3,3 - 19,1 százalék - nem megfelelően tárolja ezt a védekező eszközt. Az óvszert tilos olyan helyen tartani, ahol nyomódik, gyűrődik, megszúrhatja, kilyukaszthatja valami a csomagolást, és közvetlen napfénynek sem ajánlatos kitenni! A latexet rongálja, és nincs rá garancia, hogy épségben kerül az óvszer felhasználásra.
Ügyeljünk a hibákra, ha el akarjuk kerülni a komoly betegségeket
és a nem kívánt terhességet!

“napi doktor cikke”

Itt a tavasz, mozgás!

Reméljük, most már tényleg hamarosan itt a tavasz, éppen ezért itt az ideje, hogy sutba dobjuk a téli punnyadást, újra formába hozzuk magunkat a bikinis időszakra.

Aki nem szeret edzőterembe járni, az tavasszal élvezve a napsütést, futhat a szabadban. Aki rendszeresen fut, felpörgeti az immunrendszerét és több szempontból is jól jár. A futás karbantarja a szívet és a vérkeringést, elűzi a tavaszi fáradtságot, erősíti a tüdőt, boldogsághormont (endorfint) szabadít fel és mindeközben rengeteg zsírt éget el. Kíméli a pénztárcát, nincs korhoz vagy napszakhoz kötve, és nem eszközigényes.
Akik most szeretnék elkezdenia a futást, azoknak azoknak figyelmébe ajánljuk a következőket:

Miből áll a futó edzés?

- bemelegítés
- futás
- levezetés
- nyújtás
- bónusz: folyadék-utánpótlás, zuhany (masszázs), étkezés



Milyen felszerelés szükséges a futáshoz?

A legfontosabb a futócipő, ami megvéd a sérüléstől, és mozgáskontrollt biztosít. Futócipőre soha ne sajnáljuk a pénzt. Egy rossz cipő sérülést okozhat (térdfájás, csonthártya gyulladás). Nőknek pedig sportmelltartó szükséges.

Milyen sebességel fusson egy kezdő futó?

A kezdő futók 95%-a gyorsabban fut mint kellene. Ha kezdő futó vagy, akkor nagy az esélye, hogy Te is túl gyorsan futsz. Lassíts!

Biztos ismérvei a gyors futásnak:

- egy mondatot sem tudsz folyamatosan elmondani (futás közben!) a nagy lihegéstől
- izomlázad van a futástól

Hányszor fussunk egy héten?

Aki most kezdi a futást, annak elegendő heti kétszer futni. Egy-két hónap után fussunk heti háromszor (heti két futó „edzés” a szintentartáshoz jó. Ez a szám ideális a futás közti pihenőnapok megtartásához. Figyeljünk a túledzés elkerülésére, pihenőnapok beiktatására, futás változatosságának megőrzésére, keresztedzés beiktatására (úszás, kerékpározás).

Hogyan lehet fogyni futással?

A kocogás az egyik legjobb zsírégető sportág. Kezdők tévhite, hogy minél gyorsabban fut, annál több kalóriát éget el és jobban fogyaszt. A sikeres fogyás 60-70 %-a az étrenden múlik és csak a kisebbik része a testmozgáson. Viszont testmozgás nélkül nagyon nehéz elégetni a felesleges kalóriákat és a szervezez zsírtartalékait.

ANYÁK NAPJA

Csorba Piroska: Mesélj rólam

Mesélj anya,
milyen voltam,
amikor még kicsi voltam?
Az öledbe hogyan bújtam?
És tehozzád hogyan szóltam,
amikor nem volt beszédem?
Honnan tudtad, mit kívánok?
Megmutattam a kezemmel?
Mesélj rólam!
Hogy szerettél?
Engem is karodba vettél,
meleg tejeddel etettél?
Akárcsak a testvéremet?
Gyönyörködtél akkor bennem?
Úgy neveztél: kicsi lelkem?
És amikor még nem voltam,
a hasadban rugdalóztam,
tudtad-e, hogy milyen leszek,
milyen szépen énekelek?
Sejtetted, hogy kislány leszek?
Mesélj anya,
mesélj rólam!
Milyen lettem,
amikor már megszülettem?
Sokat sírtam
vagy nevettem?
Tényleg nem volt egy fogam sem?
Ha én nem én lettem volna,
akkor is szerettél volna?

Egyesületünk ingyenes weboldalszerkesztő és blogíró tréninget szervez, ha szeretnél Te is részt venni ezen, akkor jelentkezz a 06-20-334-52-10-es telefonszámon Földi Ágnesnél.

Sürgősségi fogamzásgátlási ambulanciák
Intim Zóna • Tel: 06-30-30-30-456

Szűrővizsgálat

A prostituáltak részére kiadandó orvosi igazoláshoz kapcsolódó Szűrővizsgálat. A szűrővizsgálat a szexuális úton terjedő megbetegedések vizsgálatát végzi (Chlamydia, Hepatitis B, HIV, Szifilisz, Tripper). A vizsgálatok térítési díj kötelesek (mint más foglalkozás egészségügyi vizsgálatok),
ára: 23.000 Ft, azaz huszonháromezer forint és 3 hónapig érvényes.

További információk, időpontegyeztetés:
Dr. Mlinkó Éva 06-30-97-13-781



Az újságot kiadja a Szexmunkások Érdekvédelmi Egyesülete
Elnök: Földi Ágnes
1114 Bp. Bocskai út 17.
Webcím: www.szexmunka.hu
Email: info@szexmunka.hu • foldi.agnes@t-online.hu
Tel:06-20-334-52-10
Grafikai munkák: Bognár György
Az újságot szerkesztette: Bodzsár Marianna