

## Öltözködési tanácsok

Fülbevalóként olyat hordjál, ami csatos, tehát ha meghúzzák, akkor könnyen leoldódik a füledről. Ne viselj olyan láncot, sálát stb., amivel fojtogatni tudnak. Ha hosszú hajad van, akkor fogd össze, vagy rejtse el egy paróka alá, amely könnyen kioldódik, ha meghúzzák.

Kényelmes cipőt viselj, amiben jól tudsz járni és szükség esetén el tudsz futni.

Az értékes ékszereidet, drága telefonodat, stb. hagyd otthon, mivel könnyen ellophatják.

## Ha védekezned kell

Ne hordj magaddal fegyvert, mert elvehetik tőled, és ellened fordíthatják.

Kiabálj olyan hangosan, ahogy csak tudsz.

Ha önvédelemre kényszerülsz, az ügyfél gyenge pontjaira mérd támadást (pl. a szem, a nyak, a herék vagy az áll). Ha határozottan lépsz fel, az ügyfél könnyebben megrettenhet. Hosszú körmeid vagy egy kulcs a segítségére lehet.



## Ha megtörtént a baj

Lehetőleg próbáld meg minél többet megjegyezni a tettesről, hogy minél jobb személyleírást adhass. Jegyezd meg az esemény helyét és időpontját.

Ha megsérültél, kiraboltak, vagy megerőszakoltak, próbáld meg elmenni a hidegvérrel. Ha megerőszakoltak, vitesd magad kórházba, azonban eltiltve ne mosakodj meg, mivel az állapotod a bizonyíték az erőszakra. A kórházban kérd, hogy értesítsék a rendőrséget.

**Értesíts minket az eseményekről! Fontos, hogy eljusszon az információ a társaidhoz, hogy megtalálják a támadót, visszakapd a pénzedet és értéktárgyaidat, hogy a támadót megbüntessék, így ne tudja tettét megismételni!**

# SZEXMUNKÁSOK ÉRDEKVÉDELMI EGYESÜLETE



## TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:

Szexmunkások Érdekvédelmi Egyesülete  
Telefonszám: 06-20-334-52-10

**HA BŐNCSELEKMÉNY ÁLDOZATA LETTÉL,  
BÁTRAN KÉRJ SEGÍTSÉGET A  
RENDSÉGTŐL!**

### Rendőrség:

ORFK központi telefonszám: 06 (1) 443-5500  
BRFK központi telefonszám: 06 (1) 443-5000  
PMRFK központi telefonszám: 06 (1) 443-5800  
ORFK Telefonátún: 06 (80) 555-111  
ORFK Bejelentés (rendőrség által elkövetett  
jogsértések): 06 (80) 204-830

[www.szexmunka.hu](http://www.szexmunka.hu)  
[www.tampep.eu](http://www.tampep.eu)

Készült a Szexmunkások Érdekvédelmi Egyesülete TÁMOP-6.1.2/A-09/1-KMR-2010-0354 számú prevenció program keretében, amely az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg. Budapest, 2011

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)  
06 40 638-638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

# ÓVD MAGAD!



**Munkáddal és személyes  
biztonságoddal  
kapcsolatos tanácsok**



## SZÉCHENYI TERV

„Egészségfejlesztési és prevenció program a szexmunkások, mint nagyfokú egészségügyi kockázatnak kitett célcsoport körében”  
TÁMOP-6.1.2/A-09/1-KMR-2010-0354

Kezdeményezett: Szexmunkások Érdekvédelmi Egyesülete  
1114 Budapest, Bocskai út 17.

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség  
[www.ujszechenyiterv.gov.hu](http://www.ujszechenyiterv.gov.hu)  
06 40 638-638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

# A MUNKÁDRÓL

## ÓVSZER

- Használj különböző óvszert a szex különböző formáihoz
- Használj erős óvszert és sok síkosítót az anális szexhez
- Használj ízesített óvszert orális szexhez, ez elfedi a latex ízét.
- Használj fekete vagy sötét óvszert menstruáció idején, elfedi a vérzést.
- Használj új óvszert minden egyes szexuális aktushoz.

## Az óvszer elszakadásának okai

- Lejárt szavatosság
- Nem megfelelő tárolás (például a fűtőtesthez közel)
- Helytelen felhelyezés (nem szabad, hogy az óvszer csúcsába levegő jusson)
- Nem volt elegendő a síkosító
- A szexuális aktus különlegesen hosszú ideig tartott vagy nagyon heves volt

## Mi a teendő az óvszer elszakadása esetén

Próbáld meg a spermát guggolásban, a hüvely izomzatának segítségével kitolni. Mosd meg magad kívülről langyos vízzel. NE próbáld meg a sperma maradékát az ujjaddal vagy valami mással kiszedni, mert megsértheted a hüvely falát, ami növeli a fertőzés kockázatát. Ha tudod, hogy partnered fertőzött vagy valamilyen tünete van, menj el azonnal orvosi vizsgálatra. Menj el 2-7 napon belül nőgyógyászhoz. Ha nem használtál más fogamzásgátlót, vegyél be esemény utáni tablettát 72 órán belül.

## SEXUÁLIS ÉRINTKEZÉS

A szexuális érintkezés nem csak vaginális, orális vagy anális közösülést jelent. A nyalás és az ujjazás is szexuális érintkezés, és neked ilyenkor is meg kell védened magad. Az ügyfeled lehet szifilisz, lehet chlamydia vagy gonorrhea fertőzés a torkában, herpesz a száján, és ezeket átadhatja neked. Ujjazáskor tekerj óvszert a partnered ujjára.

## SIKOSÍTÓK

A síkosítók csökkentik a szárazságból adódó kellemetlen érzést és az óvszer elszakadásának valószínűségét. Csak vizes alapú síkosítót használj. Ne használj babaolajt, vazelint, szappant, élelmiszerolajat és hasonlókat, ezek az óvszer szakadását okozhatják.

## TENGERI SZIVACS

Ha dolgozol menstruáció alatt, használhatsz tengeri szivacsot. Ez felszívja a vért. Öblítsd ki a szivacsot minden partner után, majd csomagold be és úgy dobd ki a kukába. Néhány nőnek problémája van a szivacs eltávolításával, mert az felgyűrődik a méhszáj mellé. Ebben az esetben próbáld meg egy darab fogselymet kötni a szivacsához, hogy könnyebben eltávolítható legyen, vagy guggolj le, miközben a zuhanyrózsát a hüvelyedbe irányítod. Víz juttatása a hüvelybe segít a szivacs kimozdításában. Ha ezek a módszerek csődöt mondanak, menj el orvoshoz, aki kiveszi a szivacsot. Ne felejtse el: soha ne hagyj a szivacsot a hüvelyben néhány óránál hosszabb időtartamra, máskülönben súlyos fertőzést alakulhat ki.

## HÜVELYÖBLÍTÉS

Néhány nő azt hiszi, hogy a síkosító után marad valami a hüvelyben, ezért öblítést végeznek, hogy kimossák azt. A hüvely természetes úton tisztul, tehát nincs szükség a tisztuláshoz hüvelyöblítésre. Ha mégis végzel hüvelyöblítést, csak tiszta vizet használj, nem többször, mint egyszer egy hónapban. Soha ne tegyél tisztító vagy irritáló anyagot a vízhez. Vannak speciális hüvelyöblítők, de ezeket se alkalmazd a javasoltnál gyakrabban, mert megbonthatják a hüvely természetes egyensúlyát.

## FOGAMZÁSGÁTLÁS

Ha nem akarsz a partneredtől teherbe esni, az óvszeren kívül más más fogamzásgátlót is használnod kell. Az óvszer elszakadhat, és Neked védekezned kell a nem kívánt terhesség ellen. Nézd meg a SZEEXE ezzel kapcsolatos kiadványát! Beszélj meg az orvossal, melyik tablettát a legalkalmasabb számodra. Nincs „legjobb” tablettát, az egyik jó lehet neked, míg a másik a másoknak. Manapság a tablettáknak nincs sok mellékhatásuk, mint például a hízás vagy a fejfájás. Ha ilyen mellékhatásokat tapasztalsz, beszélj az orvosoddal egy másik készítményre történő váltásról. Néhány nő menstruációja rendszeresebb, rövidebb, könnyebb és kevésbé fájdalmas hormonális fogamzásgátlók szedése mellett.

## BETEGSÉGEK

A chlamydia, gonorrhea, genitális szemölcs, herpesz, szifilisz, hepatitisz B és a HIV a legfontosabb szexuális úton terjedő fertőzések. Néhány közülük (például a chlamydia) nem okoz tüneteket, vagy ezek olyan enyhék, hogy nem észleled. Néha hetekbe, hónapokba, sőt évekbe telik, amíg tünetek jelentkeznek. Súlyos következményei lehetnek, ha nem kezelteted a szexuális úton terjedő fertőzések: kezeletlen chlamydia például meddőséghez, terméketlenséghez vezethet. Szexuális úton terjedő fertőzés esetén a HIV fertőzés iránti fogékonyság nagyobb.

## ORVOSHOZ FORDULÁS

Ha nincs egészségi problémád, és nem szakadt el az óvszer háromhavonta akkor is törvény által kötelező orvosi vizsgálatra menned. Ha az óvszer elszakadt, 48 órán belül menj el orvosi vizsgálatra. Az orvos gyógyszer adhat szifilisz, gonorrhea, chlamydia vagy trichomoniasis fert zés kezelésére. Mindig kövesd az orvosod tanácsát a fertőzés kockázatra vonatkozóan. Néhány baktérium és vírus csak napokkal vagy hetekkel később mutatható ki. Ne végezz hüvelyöblítést mielőtt orvoshoz mégy. Ne gyógyítsd magadat: menj orvosi vizsgálatra a szakszerű kezelés érdekében. Ne gyógyítsd magadat: menj orvosi vizsgálatra



## KÖRNYEZETED VÉDELME

A használt óvszert soha ne engedd a partnerednek, hogy az aktust követően a természetben dobja el. Szólj rá a vendégedre, hogy vigye magával, vagy gyűjtsd össze Te és dobd ki a kukába. Fontos, hogy az óvszerrel együtt a műanyagpalackok, a csikkek, törülközők és minden egyéb a szemetesbe kerüljön. Ha teheted vásárolj Magyar termékeket, gyűjtsd szelektíven a szemetet. További teendőkről olvasd el a SZEEXE környezetvédelmi kiadványát.

# BIZTONSÁGOD ÉRDEKÉBEN

## Biztonsági szabályok

Ne fogadj el az ügyfeledtől kábítószer, nem tudhatod, hogy milyen hátsó szándékai vannak és könnyen veszélybe kerülhetsz. Kerüld a részeg, és/vagy kábítószer-fogyasztó ügyfelet. A visszautasításakor hivatkozz arra, hogy az állandó ügyfeledet várod. Jegyezd meg az autó rendszámát, típusát és színét, mielőtt beülsz. Már a munka megkezdése előtt állapodj meg az árban és a pontos szolgáltatásban.

Először vedd át a pénzt, és csak utána kezd el a szolgáltatást!

Ha hosszabb időre mész (pl. egész éjszaka), kérdd el előre a pénzt. Ha van olyan kolléganőd, akiben megbízol, inkább hagyd nála a pénzt.

Lehetőség szerint, ne menjél az ügyfél lakásába, inkább keress fel egy alkalmi szállodát. Ha ez mégis elkerülhetetlen, értesíts a címről valakit, akiben megbízol, vagy tégy úgy, mintha éppen erről telefonálnál. A mobiltelefonod akkuja legyen feltöltve és a telefonod semmi esetre se kapcsold ki.

Ismeretlen helyen, segítségkérés hiányában mindig csak egy ügyfelet szolgálj ki, teljesen mindegy mennyit kínálnak érte. Kerüld el a számodra kedvezőtlen pozíciókat. Maradj lehetőleg felül az aktus közben. Tartsd szemmel az ügyfél arcát és a kezeit.

Ne hagyd magad csókolni, ez ebben a szakmában nem szokás, ezt hagyd meg a barátodnak vagy a férjednek. Ha egy ügyfél agresszívvá válik és fenyeget, akkor is maradj nyugodt. Tegyé úgy, mintha követné az utasításait, így időt nyersz arra, hogy megtaláld a menekülés útját. Hivatkozz arra, hogy már várnak és keresnek, ha nem jelentkezel, és hogy tudják hova mentél.

## Figyelem!

A tiszta és elegáns kliens nem feltétlenül egészséges. Te magad húzd fel az óvszert, ne hagyd, hogy partnered tegye. Légy óvatos: vannak, akik szex közben elszakítják vagy le akarják venni az óvszert. Ne felejtse el, hogy Te döntöd el, milyen szolgáltatást nyújtasz!

## Ha saját lakásban dolgozol

Ne hagj sok pénzt a lakásodban vagy szalonodban, a pénzedet biztos helyen őrizd, a vendéged ezt véletlenül se tudja, lássa meg. Ápold a kapcsolatot a szomszédoddal, szükség esetén a segítségére lehet. Ha egy kolléganőddel dolgozol, az növeli a biztonságot. Ne írjál alá semmilyen szerződést, míg annak tartalmát teljesen meg nem érted. Ismerd meg jogaidat és kötelességeidet. Kérj tanácsot olyan személytől, aki biztosan segítségére tud lenni. Sose hagyd nyitva a bejárati ajtót, mielőtt megjönne a vendéged. Ha valamiért nem szimpatikus, ne engedd be, hivatkozz rá, hogy miután beszéltek bejelentkezett az állandó vendéged. Ha a telefonos bejelentkezéskor azt gyanítod, hogy a vendéged részeg, és vagy kábítószer-fogyasztott, ne fogadj. Sose zárd le a szobád ajtaját, mivel az lehet az egyetlen menekülési utad. Ne hagyd a kulcsot a bejárati ajtó zárjában.