



Wen-Do (Foto: Christoph Knoch)

Tu n'es pas obligée de faire ce que tu ne veux pas faire ! Tu as le droit de te défendre !

1. Tu te fais étrangler (par exemple, quand le client est allongé sur toi), comment tu peux te libérer ?

Si tu te fais étrangler, n'essaie PAS d'enlever ses mains. Utilise tes mains libres pour frapper jusqu'à ce qu'il lâche prise.

Par exemple:

- Appuie sur ses yeux avec tes pouces
- Attraper, écraser et tourner les testicules
- Frapper avec le genou dans les testicules

Ensuite, se débarrasser du client et s'enfuir en courant.

Se libérer depuis la position couchée : plier un genou et poser le pied au sol.

Avec la force de la jambe, soulève la hanche et tourne-toi en même temps sur le côté.

Cris ! : cela effraie le client et double ta force.



2. Tu te fais tirer les cheveux (par exemple lors de la levrette), comment se libérer ?

Pose une main sur ton propre cuir chevelu (là où ça fait mal), tourne-toi si possible vers ton agresseur (rapproche toi de lui et frappe avec tout ce qui est libre (pieds, mains, coudes, genoux).

Par exemple : frapper avec la tête (frapper ta tête contre son nez). **La tête est plus dure que le nez et peut le briser.**

3. On t'appuie la tête vers le bas pendant le sexe oral, comment se libérer ?

Saisir les testicules, les presser et les tourner ou les mordre.

**Pour pouvoir frapper bien sans se blesser, il faut une position stable du poing.
Voici comment faire un bon poing stable :**



(Le pouce doit être appuyé à l'extérieur des doigts -> NE JAMAIS être dans le poing !)

La légitime défense est légale en Suisse.

Tu as le droit de te défendre si tu te trouves en danger jusqu'à ce que tu sois en sécurité.

Si un client demande quelque chose que tu ne veux pas et se montre agressif, essaie d'abord de désamorcer la situation :

1. Parle de manière amicale et ferme, maintiens le contact visuel, répète ta phrase encore et encore. Exemple : "Je ne fais pas de service sans préservatif ». Si possible, change de sujet ou détourne l'attention. Si ça ne fonctionne pas : ➡
2. Fais du bruit ! Crie "Non !", "Stop !" ou tout ce qui te vient à l'esprit à ce moment-là. Si cela ne suffit pas ou si le client en vient aux mains : ➡
Frappe jusqu'à ce que tu puisse te libérer et te mettre en sécurité.

Solidarité : aidez-vous mutuellement lorsqu'une personne a besoin d'aide ! Restez alerte !

Si tu es victime de violence, adresse-toi à nous :

Lysistrada Fachstelle für Sexarbeit

Aarburgerstr. 63

4600 Olten

Telefon 076 397 41 99

info@lysistrada.ch

ou à l'aide aux victimes (LAVI)

Beratungsstelle Opferhilfe Kanton Solothurn

Industriestrasse 78

4600 Olten

Telefon 062 311 86 66

opferberatung@ddi.so.ch

Tu peux demander un conseil gratuit, sans engagement et en restant anonyme.

Bilderquellen:

- <https://www.rkmg.ch/bericht/741>
- <https://de.vecteezy.com/vektorkunst/271544-geschäftsfrau-mit-muskeln-pop-art-retro-stil-starker-geschäftsmann-im-comic-stil-erfolgs-konzept-vektorillustration>
- <https://www.freenet.de/lifestyle/ratgeber/selbstverteidigung--das-sind-die-besten-tipps-fur-frauen-fls-tdt-40342252.html>
- https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapbile.kravmaga&hl=en_ZA
- https://www.vtbev.de/beitraege/id-2015_11_28sv.html
- www.TaeKwonDo-World.de