



Wen-Do (Foto: Christoph Knoch)

Strategii de autoapărare pentru a lucra în siguranță

Nu trebuie să faci nimic din ceea ce nu vrei să faci! Ai dreptul să te aperi!

- 1. Ești strangulată (de exemplu, atunci când clientul este întins deasupra ta), cum te poți elibera ?**

Dacă ești strangulată, NU încerca să îi îndepărtezi mâinile. Foloseșteți mâinile libere pentru a lovi până când ați da drumu.

De exemplu :

- Apasă pe ochii ei cu degetele mari.
- Prindeți, zdrobiți și răsuciți testiculele
- Lovitură de genunchi la testicule
- Apoi, scapă de client și fugi

Eliberază-te din poziția culcată: îndoiaie un genunchi și puneți piciorul pe pământ. Folosindu-te de forța piciorului, ridică șoldul și întoarce-te în același timp în lateral.

Strigă tare! Acest lucru îl va speria pe client și te va dubla forța.

- 2. Ai fost trasă de păr (în stil doggy style, de exemplu), cum te poți elibera?**

Pune-ți o mână pe propriul scalp (acolo unde te doare), întoarce-te spre client dacă este posibil (apropie-te de el și lovește-l cu tot ce ai (picioarele, mâinile, coatele, genunchi).

De exemplu: lovește cu capul (dă cu capul de nasul lui).

Capul este mai tare decât nasul și îl poate sparge.

- 3. Capul îți este apăsat în jos în timpul sexului oral, cum te poți elibera?**

Apucă testiculele, strânge-le și răsucește-le sau mușcă-le.



Pentru a putea lovi bine fără să te doară pe tine ai nevoie de o poziție bună a pumnului. Iată cum să faci un pumn corect :



(Degetul mare trebuie să fie apăsat pe partea exterioară a degetelor -> NICIODATĂ în interiorul pumnului!)

Legitima apărare este legală în Elveția.

Ai dreptul să te aperi dacă te afli în pericol până când ești în loc sigur.

Dacă un client îți cere ceva ce nu dorești și este agresiv, încearcă mai întâi să dezamorsești situația:

1. Vorbește într-un fel prietenos și ferm, menține contactul vizual și repetează-i propoziția. Exemplu: "Nu fac servicii fără prezervativ". Dacă este posibil, schimbă subiectul sau distrage-i atenția. Dacă nu funcționează : ➡
2. Fă gălăgie! Strigă "Nu!", "Stop!" sau orice îți vine în minte.

Dacă asta nu rezolvă nimic sau dacă clientul ajunge să fie violent : ➡

Lovește până când te poți elibera și ajunge într-un loc sigur.

Solidaritate: ajutați-vă unele pe altele atunci când cineva are nevoie de ajutor! Rămâneți în alertă!

Dacă sunteți victimă a violenței, contactați-ne:

Lysistrada Fachstelle für Sexarbeit

Aarburgerstr. 63

4600 Olten

Telefon 076 397 41 99

info@lysistrada.ch

sau sprijin pentru victime (OpferHilfe)

Beratungsstelle Opferhilfe Kanton Solothurn

Industriestrasse 78

4600 Olten

Telefon 062 311 86 66

opferberatung@ddi.so.ch

Aveți dreptul la consultație gratuită, anonimă și fără obligații.

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