



Wen-Do (Foto: Christoph Knoch)

Du musst nichts machen, was du nicht willst! Du hast das Recht, dich zu wehren!

1. Du wirst gewürgt (zum Beispiel, wenn der Kunde auf dir draufliegt), wie befreist du dich?

Wenn du gewürgt wirst, zerre NIE an seinen Händen. Nutze deine freien Hände, um zu schlagen, bis er loslässt.

Zum Beispiel:

- Mit den Daumen in die Augen drücken
- Die Hoden packen, drücken (quetschen) und drehen
- Mit dem Knie in die Hoden schlagen

Danach den Kunden abwerfen und fliehen.

Abwerfen aus dem Liegen: Ein Knie anwinkeln und den Fuss auf den Boden aufstellen. Mit der Kraft aus dem Bein die Hüfte anheben und dich gleichzeitig seitlich abdrehen.

Schreie: es erschreckt den Kunden und verdoppelt deine Kraft.

2. Du wirst an den Haaren gezogen (zum Beispiel beim Doggy-Style-Sex), wie befreist du dich?

Eine Hand auf die eigene Kopfhaut legen (dort, wo das Haarezerren schmerzt), dich nach Möglichkeit dem Angreifer zuwenden (näher zu ihm hin und nicht von ihm weg) und mit allem, was frei ist (Füsse, Hände, Ellenbogen, Knie), zuschlagen.

Zum Beispiel: Kopfnuss (dein Kopf gegen seine Nase schlagen).

Der Kopf ist härter als die Nase und kann sie durchbrechen.

3. Dein Kopf wird beim Oralsex grob nach unten gedrückt, wie befreist du dich?

Hoden packen, drücken und drehen oder zubeissen.



Um erfolgreich zuschlagen zu können und selbst unverletzt zu bleiben, braucht es eine stabile Faustposition. So machst du eine gute und stabile Faust:



So ballt man eine Faust richtig
(der Daumen muss aussen an die Finger gedrückt werden -> NIE in der Faust sein!)

Notwehr ist in der Schweiz legal.

Du darfst dich wehren, wenn du dich in einer Notlage befindest, bis du dich in Sicherheit befindest.

Wenn ein Kunde etwas verlangt, was du nicht willst und sich aggressiv zeigt, versuche zuerst zu deeskalieren:

1. Rede freundlich und bestimmt, halte Augenkontakt, wiederhole deinen Satz immer und immer wieder. Beispiel: «Ich mache keinen Service ohne Gummi».
2. Wechsle nach Möglichkeit das Thema oder lenke ab.
Wenn dies nicht reicht →
3. Werde laut! Schreie «Nein!», «Stopp!», oder etwas, das dir in diesem Moment in den Sinn kommt.

Wenn das nicht reicht oder der Kunde handgreiflich wird →
Schlag zu, bis du in Sicherheit bist.

Solidarität: Helft einander, wenn eine Person Hilfe braucht!

Wenn du Gewalt erlebst, wende dich an uns:

Lysistrada Fachstelle für Sexarbeit

Aarburgerstr. 63

4600 Olten

Telefon 076 397 41 99

info@lysistrada.ch

oder die Opferhilfe:

Beratungsstelle Opferhilfe Kanton Solothurn

Industriestrasse 78

4600 Olten

Telefon 062 311 86 66

opferberatung@ddi.so.ch

Du kannst dich anonym, unverbindlich und gratis beraten lassen

Wenn du verletzt bist, geh sofort zum Arzt oder ins Spital.

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