



Wen-Do (Foto: Christoph Knoch)

Не трябва да правиш нищо, което не искаш да правиш!

1. Ако някой те души (например когато клиент лежи върху теб с цялата си тежест), как се освобождаваш?

Ако някой те души, не пробвай НИКОГА да му дърпаш ръцете. Ползвай ръцете си, за да удриш докато те освободи.

Например:

- Натискай с палците си очните му ябълки
- Хвани го за тестисите, стискай и усуквай
- Удари с коляно тестисите му

След това отблъсни клиента и бягай.

Отблъскване от легнало положение: Свий единия крак в коляното и постави стъпалото на пода. Със силата на крака повдигни таза и едновременно се извърти на една страна.

Викай с цяло гърло: това ще изплаши клиента и ще удвои силата ти.



2. Ако някой те дърпа за косата (като например в поза куче при секс), как се освобождаваш?

Сложи си ръката на главата (там където те боли от скубенето), при възможност се обърни към нападателя (по-близо, а не по-далече от него) и с всяка свободна част от тялото си (ръце, крака, лакти, колене) удри с всичка сила.

Например: бокс с глава (удар с главата срещу носа му).

Главата е по-здрава от носа и може да го счупи.

3. Главата ти е натискана надолу по време на орален секс, как се освобождаваш?

Хвани го за тестисите, стискай и усуквай или го захапи.

За да удряш успешно без да нараниш себе си е нужен стабилен юмрук. По този начин формираш с ръката си добър и стабилен юмрук:



(палците трябва да са притиснати над пръстите -> никога не са в юмрука!)

Самозащитата в Швейцария е законна.

Имаш право да окажеш съпротива, ако се намиращ в опасност, докато не намериш сигурност.

Ако клиент настоява за услуга, която не искаш да изпълниш и демонстрира агресивно поведение, се опитай да успокоиш ситуацията:

1. Говори любезно и настойчиво, гледай в очите и повтаряй многократно изречението си. Например: "Не извършвам услуга без презерватив" «*Ich mache keinen Service ohne Gummi*».
2. По възможност смени темата на разговор и му отклони вниманието.
Ако това не е достатъчно →
3. Повиши тон! Крещи „Не!“, „Спри!“ «*Nein!*», «*Stopp!*», или нещо друго, което ти хрумне на момента.

Ако и това не е достатъчно и клиентът ти посегне →
Удряй докато си на сигурно място.

Солидарност: Помагайте един на друг, ако някой има нужда от помощ!

Ако си жертва на насилие, се свържи с нас:

Lysistrada Fachstelle für Sexarbeit

Aarburgerstr. 63

4600 Olten

Telefon 076 397 41 99

info@lysistrada.ch

или с Организацията за помощ на жертви на насилие (*die Opferhilfe*):

Beratungsstelle Opferhilfe Kanton Solothurn

Industriestrasse 78

4600 Olten

Telefon 062 311 86 66

opferberatung@ddi.so.ch

Тук можеш да получиш съвет анонимно, неангажиращо и безплатно.

Ако си физически пострадала, отиди веднага на лекар или в болница.

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