



Wen-Do (Foto: Christoph Knoch)

## WEN – DO ศิลปะการป้องกันตัว สำหรับผู้หญิง

คุณไม่จำเป็นต้องจ่ายอมในสิ่งที่คุณไม่ต้องการ คุณมีสิทธิ์ที่จะป้องกันตัว!



หากคุณถูกบีบคอ เช่นเมื่อลูกค้ำคร่อมตัวคุณ คุณจะป้องกันตัวเองได้อย่างไร?

หากคุณถูกบีบคอ อย่าพยายามดึงมือเขาออก ให้ใช้มือของคุณต่อสู้จนเขายอมปล่อยคุณ

เช่น:

- ใช้นิ้วโป้งทั้งสอง กดลูกตาเขา
- คว่ำ บีบ และบิดลูกอ้นทะ
- กระแทกเป้ากางเกงด้วยหัวเข่า



หลังจากนั้นผลักลูกค้ำออกจากตัวและวิ่งหนีไป

### วิธีพลิกและผลักลูกค้ำออก เมื่อคุณถูกร่อม

งอเข่าขึ้นข้างหนึ่ง เท้าวางราบกับพื้น ขณะขาอีกข้างเหยียดตรง ยกสะโพกขึ้นและพลิกตัวไปด้านขวาที่เหยียด พร้อมทั้งตะโกนให้สุดเสียง เพื่อให้ลูกค้ำตกใจและกลัว

### วิธีป้องกันตัวเมื่อถูกลูกค้ำกระซอกผม (เช่น ทำร่วมรัก แบบทำสุนัข)

วางมือหนึ่งบนศีรษะของคุณเอง (บริเวณที่เจ็บผม) และหันหน้าไปทางผู้ทำร้าย (เผชิญหน้ากับเขา) และ ใช้เท้า มือ ข้อศอก เข่า ต่อกู้ หรือกระแทกตั้งจุมุกของเขาด้วยศีรษะตัวเอง (ศีรษะยอมแข็งกว่าจุมุก)

## วิธีป้องกันตัวเมื่อถูกลูกค้ากดศีรษะอย่างแรง ขณะทำ ออร์ลเช็กซ์ จับ บีบและบิด หรือกัตุลูกอ้นทะ

เพื่อที่จะต่อสู้ได้สำเร็จและไม่บาดเจ็บ ต้องมีหมัดที่แข็งแกร่ง

### การกำหมัดอย่างถูกวิธี



เวลากำหมัด ให้นิ้วโป้งอยู่ด้านนอกเสมอตามรูป

ในสวีตเซอร์แลนด์ หากคุณตกอยู่ในสถานการณ์ฉุกเฉิน คุณมีสิทธิ์ป้องกันตัวเอง  
อย่างถูกกฎหมาย จนกว่าคุณจะปลอดภัย

หากลูกค้าเรียกร้องในสิ่งที่คุณไม่ต้องการทำ และเกิดความก้าวร้าวขึ้นมา ให้พยายาม  
ลดความรุนแรงของเขาก่อน โดย

1. พุดจาเป็นมิตร และหนักแน่น สบตาเขา ย้ำว่าทำอะไร ไม่ทำอะไร อย่างเช่น „ฉันไม่  
ให้บริการโดยไม่มีอุยงอนามัย“
2. หากเป็นไปได้ ให้เปลี่ยนเรื่องคุย หรือเปลี่ยนจุดสนใจไปที่อื่น
3. หากเท่านี้ยังไม่พอ สงเสียงดัง ตะโกนว่า „ไม่“ „หยุด“ หรืออะไรก็ตามที่นึกได้

หากยังไม่พอ หรือลูกค้าเริ่มทำร้าย ให้ต่อสู้จนคุณปลอดภัย

### ข้อควรทำ

ช่วยเหลือซึ่งกันและกันเมื่อมีใครต้องการความช่วยเหลือ

## หากคุณประสบกับความรุนแรง โปรดติดต่อเรา

### **Lysistrada Fachstelle für Sexarbeit**

Aarburgerstr. 63

4600 Olten

Telefon 076 397 41 99

info@lysistrada.ch

### หรือศูนย์ช่วยเหลือผู้ประสบภัย

### **Beratungsstelle Opferhilfe Kanton Solothurn**

Industriestrasse 78

4600 Olten

Telefon 062 311 86 66

[opferberatung@ddi.so.ch](mailto:opferberatung@ddi.so.ch)

คุณสามารถรับคำแนะนำได้โดยไม่ต้องระบุชื่อ ไม่มีข้อผูกมัด และไม่มีค่าใช้จ่าย  
หากคุณได้รับบาดเจ็บให้ไปพบแพทย์หรือไปโรงพยาบาลทันที

แหล่งที่มาของภาพ:

- <https://www.rkmg.ch/bericht/741>
- <https://de.vecteezy.com/vektorkunst/271544-geschäftsfrau-mit-muskeln-pop-art-retro-stil-starker-geschäftsmann-im-comic-stil-erfolgskonzept-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://play.google.com/store/apps/details?id=com.mapbile.kravmaga&hl=en_ZA)
- [https://www.vtbev.de/beitraege/id-2015\\_11\\_28sv.html](https://www.vtbev.de/beitraege/id-2015_11_28sv.html)
- [www.TaeKwonDo-World.de](http://www.TaeKwonDo-World.de)