



Wen-Do (Foto: Christoph Knoch)

Nem kell olyat tenned , amit nem akarsz ! Jogod van megvédeni önmagad !

1. Ha fojtogatnak (például, ha az ügyfél rajtad van), hogyan szabadulsz ki?

Ha fojtogatnak soha ne rángasd a kezét. A szabad kezeddel addig üss, amíg el nem enged.

Például:

- Nyomd a hüvelykujjadat a szemébe
- Fogd meg a heréit, szorítsd és csavard meg
- Rúgd a heréket a térdeddel

Ezután dobd le magadról az ügyfelet és menekülj.

Ledobás fekvőhelyzetből: hajlítsd be az egyik térdedet és helyezd a lábadat a padlóra. A lábad erejét felhasználva, emeld fel a csipődet és egyidejűleg fordulj oldalra.

Kiálts hangosan: ez megijeszti az ügyfelet és ugyanakkor megduplázza az erődöt.



2. Ha a hajdnál fogva rángatnak (például kutyapózban történő szex közben), hogyan szabadítod ki magad?

Helyezd az egyik kezed a saját fejbőrödre (ahol a hajhúzás fáj), fordulj a támadó felé, ha lehetséges (közelebb hozzá és ne távolodj el tőle) üss mindennel, ami szabad (lábbal, kézzel, könyökkel, térdel).

Például: fejureütés (üsd a fejedet az orrához).

A fej keményebb mint az orr, és viszonylag könnyen betörhető.

3. Ha orális szex közben durván lenyomják a fejedet, hogyan szabadulsz ki?

Fogd meg a heréket, szorítsd és csavard vagy harapd meg.

Ahhoz, hogy eredményesen tudj ütni, és közben ne sérülj meg, az öklödet stabilan kell tartanod. Így szoríthatod jól és stabilan az öklödet:



Így kell az öklöt helyesen szorítani (a hüvelykujjnak az ujjak külső oldalához kell nyomódnia -> SOHA ne legyen az ököl belsejében!)

Az önvédelem Svájcban legális.

Ha vészhelyzetben vagy mindaddig védekezhetsz, ameddig biztonságba kerülsz.

Ha egy ügyfél olyasmit kér, amit te nem akarsz megtenni, és agresszív viselkedést mutat, először próbáld meg a feszültséget csökkenteni:

1. Beszélj barátságosan és határozottan, tartsd a szemkontaktust, ismételd meg újra és újra a mondatodat. Például: «Gumi nélkül semmilyen szolgáltatást nem végzek».
2. Ha lehetséges, válts témát, vagy tereld el a figyelmét.
Ha ez nem elég →
3. Légy hangos! Kiáltsd azt hogy «Nem!», «Stopp!», vagy bármi más, ami abban a pillanatban eszedbe jut.

Ha ez nem elég, vagy az ügyfél erőszakossá válik →
Üss, amíg biztonságba kerülsz.

Szolidaritás: Segítsünk egymásnak, ha valakinek segítségre van szüksége!

Ha erőszakos cselekedet áldozata vagy/voltál, lépj kapcsolatba velünk:

Lysistrada Fachstelle für Sexarbeit

Aarburgerstr. 63

4600 Olten

Telefon 076 397 41 99

info@lysistrada.ch

vagy áldozatvédelem:

Beratungsstelle Opferhilfe Kanton Solothurn

Industriestrasse 78

4600 Olten

Telefon 062 311 86 66

opferberatung@ddi.so.ch

A tanácsadás névtelen, kötelezettség nélküli és ingyenes.

Ha megsérültél azonnal menj orvoshoz vagy kórházba.

Képforrások:

- <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