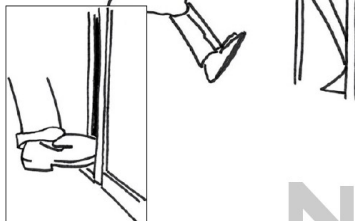


Iemand zet zijn voet tussen je deur. Zet jezelf schrap tussen de deurpost en geef een ferme trap op borsthoogte. Sluit direct je deur. Bel de politie of druk op het alarm indien nodig.



Iemand heeft je polsen vast gegrepen. Draai je duimen naar elkaar toe, strek je handen tussen de armen van je aanvallers door en breng ze weer omhoog aan de buitenkant. Snel achter elkaar zodat je je aanvallers verrast!



Iemand heeft je bij de keel vast. Breng je handen tussen zijn polsen in en duw ze hard en snel naar buiten. Geef op hetzelfde moment een harde trap naar voren.



Iemand ligt boven op je en wil er niet af. Probeer hem uit balans te brengen. Draai je lichaam en vooral je heupen met een krachtige beweging en rol onder hem vandaan.



## Self-defence for sex workers

## Auto-défense pour les travailleuSEs du sexe

## Zelfverdediging voor sekswerkers

NL:	EN:	FR:
<p><b>First drawing</b> Iemand zet zijn voet tussen je deur. Zet jezelf schrap tussen de deurpost en geef een ferme trap op borsthoogte. Sluit direct je deur. Bel de politie of druk op het alarm indien nodig.</p>	<p>Someone puts their foot in your door: Support yourself firmly between the doorposts and give a strong kick breast-high. Immediately shut the door and call the police or press the alarm if necessary.</p>	<p>Quelqu'un met son pied dans votre porte: Tenez vous bien fermement entre les montants de la porte et donner un fort coup sur la poitrine. Fermez immédiatement la porte et appelez la police ou appuyez sur l'alarme si nécessaire.</p>
<p><b>Second drawing</b> Iemand heeft je polsen vast gegrepen. Draai je duimen naar elkaar toe, strek je handen tussen de armen van je aanvallers door en breng ze weer omhoog aan de buitenkant. Snel achter elkaar zodat je je aanvallers verrast!</p>	<p>Someone has grabbed your wrists: Turn your thumbs in towards each other, stretch your hands out between the arms of your attacker and force them quickly up high on the outside so that you surprise your attacker.</p>	<p>Quelqu'un a saisi vos poignets: Tournez vos pouces l'un vers l'autre, étirez vos mains entre les bras de l'attaquant et forcez les rapidement vers le haut et l'extérieur afin de surprendre votre attaquant.</p>
<p><b>Third drawing</b> Iemand heeft je bij de keel vast. Breng je handen tussen zijn polsen in en duw ze hard en snel naar buiten. Geef op hetzelfde moment een harde trap naar voren.</p>	<p>Someone has grabbed you around your neck: Bring your hands between his wrists and shove them hard and fast up and out. At the same moment give a hard kick to the leg.</p>	<p>Quelqu'un vous a saisi autour du cou: Amenez vos mains entre ses poignets et poussez les fort et rapidement. Au même moment donnez un grand coup dans les jambes.</p>
<p><b>Fourth drawing</b> Iemand ligt boven op je en wil er niet af. Probeer hem uit balans te brengen. Draai je lichaam en vooral je heupen met een krachtige beweging en rol onder hem vandaan.</p>	<p>Someone is lying on top of you and won't get off: Try to unbalance him. Turn your body, especially your hips with a quick powerful movement and roll out from under him.</p>	<p>Quelqu'un est sur vous et n'en descend pas: Essayez de le déséquilibrer. Tournez votre corps, surtout vos hanches avec un mouvement rapide et puissant et roulez vous de dessous lui.</p>