



Príloha k audioknihe

IKAR

PUBLIXING

Časť prvá - MANIPULÁCIA A OBŤAŽOVANIE

Ako sa brániť proti prenasledovaniu

Auto ako bariéra



Časť druhá - STRACH A ZAMRZNUTIE

Následky strachu

Tunelové videnie a počutie



Časť tretia - FYZICKÉ ÚTOKY

Výber obete

Slabosť



Pozrite sa na nasledujúci obrázok očami agresora a povedzte si, ktorú osobu by ste si vybrali na prepadnutie. Úplne bez rozmýšľania by ste si vybrali osobu vľavo. Ale prečo? Keď zapojíte svoju analytickú myseľ, nedáva to zmysel. Na oboch fotografiách je tá istá osoba. Rovnaké oblečenie, rovnaká sila, rovnaké schopnosti. Obe fotografie od seba delí len niekoľko sekúnd. Takže v čom je rozdiel?

Priblíženie

Signály prostredia - Pohyb ľudí v priestore (kliešte)



Signály prostredia - Pohyb ľudí v priestore (úkrok do strany)



Dialóg alebo iný test

Obranný postoj





Vzdialenosť



Postup v krízovej situácii

Obranný postoj



Stopka



V hlave násilníka

Kedy sa nebrániť

	Ja	Moji blízki	Cudzí ľudia
Život	✓		
Zdravie			
Majetok			✗

Časť štvrtá - FYZICKÁ OBRANA

Protiútok

Oči ako terč





Chyt' a trhni





Údery rukou (úder hranou dlane)



Údery rukou (kladivo)



Údery rukou (úder loktem)



Kop nohou



Použitie úst a ďalšie



Ked' sa budem brániť znásilneniu, nebude to nakoniec ešte horšie?

Sebaobrana vs. pasivita

Dosah sebaobrany žien pri pokuse o znásilnenie

	Dokona- nie znásil- nenia	Zranenie	Vážne zranenie
Bez obrany (pasivita)	88 %	26 %	3 %
Sebaobrana	35 %	25 %	5 %

Vybrané uplatnené stratégie:

Útek	20 %	8 %	0 %
Obrana protiú- tokom (úder, kopy)	41 %	20 %	4 %
Prosby, vyjed- návanie	61 %	27 %	10 %
Spolupráca	82 %	54 %	27 %

Údaje pochádzajú z analýzy 556 prípadov pokusu o znásilne-
nie a boli uverejnené v štúdii *The Impact of Victim Self-Pro-
tection on Rape Completion and Injury*; Gary Kleck a Jongyeon
Tark (2004).

www.moderni-sebeobrana.cz

Zbrane na obranu

Boxery



Kontakty na pomáhajúce organizácie

Národná linka pre ženy zažívajúce násilie www.employment.gov.sk/sk/linka/

Amnesty International www.amnesty.sk/hovorme-o-suhlase/

Možnosť voľby www.moznostvolby.sk

O nás

Instagram: @moderni_sebeobrana.cz

Facebook: @ModerniSebeobrana

www.moderni-sebeobrana.cz

www.sebeobranaonline.cz



JASMÍNA HOUDEK, PAVEL HOUDEK
MODERNÁ SEBAOBRAÑA

Z českého originálu *Moderní sebeobrana*, vydaného vo vydavateľstve
Euromedia Group, Praha v roku 2022, preložila Miriam Ghaniová.

Redakčná úprava: Stanka Skladanová

Korektúry: Mária Danihelová

Technická redaktorka: Renáta Hrabušická

Vydalo vydavateľstvo IKAR, a.s., v roku 2023

ako svoju 7 464. publikáciu.

Prvé vydanie

Návrh obálky, ilustrácie a úprava

fotografií: Barush Maush, Bára Kočí

Fotografie: Helena Szmigielová

Úprava obálky: Michaela Bakytová

Sadzba a zalomenie do strán: Michal Harvánek

Tlač: TBB, a.s., Banská Bystrica

ISBN 978-80-551-8566-8