

Obsah

Úvod	7
Manipulace a obtěžování	10
Kdo je agresor	11
Poznejte své hranice	13
Braňte si své hranice	14
Slovní obtěžování	17
Slovní narážky	17
Blbé vtipy	18
Jak se ohradit	19
Obtěžování na ulici	22
Catcalling	22
Onanisté	25
Obtěžování od autorit	28
Obtěžování u lékaře	29
Obtěžování ve škole	34
Obtěžování v autoškole	36
Univerzální postup obrany proti sexualizovanému obtěžování	40
Zpětné řešení	42
Aftercare	43
Musím se vždycky ohradit?	43
Za násilí může vždy násilník	45
Násilí ve vztahu	46
Koloběh domácího násilí	47
Jak pomoci oběti domácího násilí	49
Manipulativní strategie	51
Pronásledování	57
Jak se bránit pronásledování	58
Strach a zamrznutí	68
Následky strachu	70
Jak dostat strach pod kontrolu	76

Paralýza neboli zamrznutí	82
Jak nezamrznout	87
Fyzické útoky	94
Výběr oběti	98
Ohrožené skupiny obyvatel	100
Nepozornost	102
Slabost	103
Místopis podle agresora	107
Očima agresora	109
Přiblížení	110
Přepadení ze zálohy	110
Intuice	115
Signály prostředí	123
Dialog nebo jiný test	130
Zásady komunikace s agresorem	131
Pohled a mimika	136
Test bez řečí	137
Obranný postoj	140
Vzdálenost	144
Postup pro krizovou situaci	147
Stopka	150
A nevyprovokuji ho?	154
V hlavě násilníka	156
Kdy se nebránit	158
Fyzická obrana	162
Protiútok	164
Proč nekopat do rozkroku	165
Oči jako terč	167
Další možnosti protiútoků	172
Kdy se bránit fyzicky	186
Mám vůbec šanci se ubránit?	188
Když se budu bránit znásilnění, nebude to	
nakonec ještě horší?	190
Zbraně na obranu	193
Osobní alarmy	193

Boxery	194
Klíče	194
Pepřový sprej	196
Po fyzické obraně	200
Co dělat po obraně	201
Právní minimum	207
Nutná obrana	208
Co se bude dít a jaká jsou vaše práva	212
Victim blaming a další mýty	216
Znásilnění není špatný sex	219
Oblečení nezvyšuje šanci na znásilnění	220
Mýtus ideální oběti	221
Mýtus o promiskuitě a znásilnění	223
Jak si vybrat školu sebeobrany	224
Bojové sporty	226
Bojová umění	228
Tradiční sebeobrana	229
Kritéria dobré školy	231
Uvidíme se	238
Kontakt na pomáhající organizace	239
Použitá literatura	241
O nás	246