

# **Význam sebeobraný žen v soudobých a perspektivních podmínkách**

Bc. Gabriela Koláčková

---

Diplomová práce  
2020



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta aplikované informatiky

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta aplikované informatiky

Ústav elektroniky a měření

Akademický rok: 2019/2020

## ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Bc. Gabriela Koláčková**  
Osobní číslo: **A17323**  
Studijní program: **N3902 Inženýrská informatika**  
Studijní obor: **Bezpečnostní technologie, systémy a management**  
Forma studia: **Kombinovaná**  
Téma práce: **Význam sebeobraný žen v soudobých a perspektivních podmínkách**

### Zásady pro vypracování

1. Zpracujte materiál pojednávající o hrozbách a rizicích násilné kriminality vůči ženám v podmínkách České republiky, včetně možností přípravy žen v sebeobraně.
2. Vyhodnotte používané a perspektivní způsoby sebeobraný žen v souvislosti s násilnou kriminalitou vůči nim.
3. Analyzujte vyhodnocené způsoby vzdělání žen v sebeobraně z hlediska forem a metod realizace násilné kriminality v souvislosti se soudobou a perspektivní úrovní bezpečnosti lidí v České republice.
4. K podtržení správnosti závěrů práce využijte výsledky dotazníkové šetření a interview.
5. Zpracujte a zdůvodněte vyhodnocení potřeby a oprávněnosti znalosti sebeobraný žen v soudobých a perspektivních v podmínkách České republiky.



Forma zpracování diplomové práce: **Tištěná/elektronická**

**Seznam doporučené literatury:**

1. TEGNER, Bruce. *Bruce Tegner's Complete book of self-defense*. Ventura, Calif: Thor Pub. Co, 1986. ISBN 08-740-7030-9.
2. GIUS, Mark. *Guns and crime: The data don't lie*. 1. New York, USA: CRC Press Taylor Francis Group, 2016, 111 s. ISBN 978-1-4987-8038-4. Dostupné také z: [www.taylorandfrancis.com](http://www.taylorandfrancis.com)
3. MILLER, Rory Kane. *Realita násilí: K čemu jsou bojová umění ve skutečném světě*. 1. Praha: Mladá fronta, 2017, 182 s. ISBN 978-80-204-4401-1.
4. PERNECKÁ, Soňa. *Inteligentní sebeobrana pro ženy: (jakož i osoby fyziognomicky znevýhodněné obecně)*. Editor F Hrabal. Bratislava: CAD Press, c2010, 171 s. Budo. ISBN 978-808-8969-440.
5. ROLLOVÁ, Kateřina. *Staňte se svým bodyguardem*. Praha: Albatros, 2005, 153 s. Albatros Plus. ISBN 80-000-1714-8.
6. RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. *Sebeobrana pro ženy*. Praha: Grada, 2010, 192 s. ISBN 978-802-4731-452.
7. WALBY, Sylvia a Jonathan ALLEN. *Domácí násilí, sexuální napadení a pronásledování: výsledky britského průzkumu o kriminalitě*. Praha: Institut pro kriminologii a sociální prevenci, 2009. Prameny (Institut pro kriminologii a sociální prevenci). ISBN 978-80-7338-088-5.

Vedoucí diplomové práce: **Ing. Zdeněk Malánik, Ph.D.**  
Ústav bezpečnostního inženýrství

Datum zadání diplomové práce: **9. prosince 2019**  
Termín odevzdání diplomové práce: **29. května 2020**

---

**doc. Mgr. Milan Adámek, Ph.D.**  
děkan



**Ing. Milan Navrátil, Ph.D.**  
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 9. prosince 2019

### **Prohlašuji, že**

- beru na vědomí, že odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk diplomové práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty aplikované informatiky Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byla jsem seznámena s tím, že na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – diplomovou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen připouští-li tak licenční smlouva uzavřená mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně s tím, že vyrovnání případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

### **Prohlašuji,**

- že jsem na diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Ve Zlíně, dne

.....  
podpis diplomanta

## **ABSTRAKT**

Diplomová práce se zabývá jedním z nejaktuálnějších témat dnešní doby, kterým je Význam sebeobrany žen v soudobých a perspektivních podmínkách. Teoretická část práce se zabývá sebeobranou žen a bezpečností, definuje základní pojmy, popisuje historii sebeobrany, popisuje hrozby, konflikt a násilí, kterému musí ženy čelit. Praktická část analyzuje výsledky dotazníkového šetření včetně interview s respondentkou na dané téma, zmiňuje i poskytnutá data ze statistik Police ČR. Věnuje se také legislativě ČR a na jejím základě navrhuje opatření ke zvýšení edukace sebeobrany žen a jejího využití.

Klíčová slova: Sebeobrana, Bezpečnost, Hrozby, Konflikt, Násilí.

## **ABSTRACT**

The thesis deals with one of the most recent topics of today's age as is the meaning of self-defence of women in a contemporary and perspective environment. The theoretical part deals with self-defence on women and their safety, defines the jurisdictional terms, describes the history of self-defence, conflict and violence that women face. The practical part analyses the results of the surveying, including interviews with responders to the presented topic, as well as mentioning the data provided from the statistics of the Police of Czech Republic. It also deals with the legislation of Czech Republic, by which it is basing the proposal for improving the education of self-defence of women and its further implementation.

Keywords: Self Defense, Safety, Threats, Conflict, Violence.

## **Poděkování**

Ráda bych poděkovala Ing. Zdeňku Maláníkovi, Ph.D., vedoucímu moji diplomové práce, za vstřícný přístup a pomoc při vytváření celkového konceptu diplomové práce. Vždy mi poskytl radu a profesionální pohled na téma diplomové práce, které mi dopomohlo ke zdárnému dokončení diplomové práce. Velké poděkování patří také Ing. Doře Lapkové, Ph.D., za poskytnutí rozhovoru pro teoretickou část práce.

Dále pak děkuji své rodině, která vždy v rámci mého studia stála při mně. A v neposlední řadě bych poděkovala svojí mamince, která mi vždy byla velkou oporou po celý život.

## **Motto:**

*„Existují pouze dva dny, kdy nemůžeme udělat vůbec nic. Jedním z těchto dnů je včerejšek, druhým zítřek.*

*Proto je dnešek tím správným dnem, kdy má člověk milovat, konat a žít.“*

*Dalajláma*

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>9</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1 SEZNÁMENÍ S PROBLEMATIKOU</b> .....	<b>12</b>
1.1 VÝVOJ A HISTORIE SEBEOBRANY .....	13
1.2 VÝZNAM OSOBNÍ OCHRANY .....	13
1.2.1 Pojem násilí.....	14
1.2.2 Pojem sebeobrana.....	15
1.3 ZÁSADY INTELIGENTNÍ SEBEOBRANY PRO ŽENY .....	15
1.4 ROZDÍLY MEZI MUŽEM A ŽENOU Z HLEDISKA SEBEOBRANY .....	19
1.4.1 Psychologické rozdíly mezi mužem a ženou z hlediska sebeobran.....	20
1.4.2 Fyziognomické rozdíly ženy a muže.....	20
<b>2 DŮVODY VEDOUcí K SEBEOBRAŇĚ ŽEN</b> .....	<b>22</b>
2.1 ODLIŠNOSTI V REALIZACI SEBEOBRANY ŽEN .....	23
2.1.1 Edukace a prevence v oblasti sebeobran.....	23
2.1.2 Psychologická příprava k sebeobraně .....	25
2.1.3 Fyzická příprava k sebeobraně.....	25
2.2 TYPY ÚTOČNíKŮ .....	25
2.3 KONFLIKT A SEBEOBRAŇA .....	28
2.3.1 Průběh konfliktu.....	29
2.3.2 Žebřík použití síly .....	32
2.4 ZPŮSOBY SEBEOBRANY ŽEN V SOUVISLOSTI S NÁSILNOU KRIMINALITOU VŮČI NIM .....	33
2.4.1 Trénink sebeobran.....	34
2.4.2 Profesionální obrané prostředky při sebeobraně žen .....	41
2.4.3 Jiné obrané prostředky při sebeobraně žen .....	45
<b>3 NÁSILNÉ TRESTNÉ ČINY PÁCHANÉ NA ŽENÁCH</b> .....	<b>47</b>
3.1 POVAHY NÁSILNÝCH TRESTNÝCH ČINŮ A JEJICH DOPAD NA OBĚŤ.....	48
3.1.1 Z násilnění .....	48
3.1.2 Okradení .....	50
3.1.3 Fyzické ublížení .....	52
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>57</b>
<b>4 PROBLEMATIKA SEBEOBRANY ŽEN V SOUDOBÝCH     PODMÍNKÁCH</b> .....	<b>58</b>
4.1 NÁSILNÁ KRIMINALITA MUŽŮ VŮČI ŽENÁM V JIHMORAVSKÉM KRAJI .....	58
<b>5 ANALÝZA</b> .....	<b>62</b>
5.1 VÝSLEDKY ANALÝZY DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ .....	62
5.2 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	72
5.3 INTERVIEW .....	73
5.4 SHRNUŤÍ INTERVIEW .....	76
5.5 VYHODNOCENÍ INTERVIEW .....	78
<b>6 LEGISLATIVA ČESKÉ REPUBLIKY</b> .....	<b>79</b>

<b>7</b>	<b>ZHODNOCENÍ POTŘEBY A OPRÁVNĚNOSTI SEBEOBRANY ŽEN .....</b>	<b>86</b>
7.1	OBECNÉ NÁVRHY KE ZLEPŠENÍ EDUKACE SEBEOBRANY MEZI ŽENAMI .....	88
7.2	NÁVRHY NA ZÁKLADĚ PROVEDENÉ ANALÝZY .....	91
7.3	PŘEDPOKLAD STAVU SEBEOBRANY V PERSPEKTIVĚ .....	92
	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>95</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>	<b>98</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK.....</b>	<b>104</b>
	<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>	<b>105</b>
	<b>SEZNAM TABULEK.....</b>	<b>107</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>108</b>



## ÚVOD

Žijeme ve velmi hektické době, v době, kde by měla být bezpečnost na čelních místech žebříčku hodnot. Násilí a bezpečnostní rizika se dotýkají nejen každého občana, ale i každé dívky či ženy, bez rozdílu věku a sociální vrstvy, ze které pochází.

Lidé se často domnívají, že bezpečnost jejich ani jejich rodin není a nemůže být ohrožena, spoléhají na základní ochranu danou Ústavou a dohled Policie České republiky. Pravdou je, že bezpečnost by měla být osobním zájmem a starostí každého jednotlivce, přesto jsou obezřetnost, připravenost a informovanost ze strany občanů často podceňovány.

Častým fenoménem dnešní doby je násilí, které je páčáno na ženách nejen při náhodném setkání násilníka a oběti, ale také se mnohdy skrývá za zavřenými dveřmi domácností. Stále častěji se setkáváme se skrytým násilím, které ženy zažívají ze strany partnera a ač mají možnost toto násilné chování ohlásit na policii nebo využít možnosti pomoci mnoha neziskových organizací, často tak neučiní a násilí bývá neřešené a mnohdy ústí v tragédii. Problém je v následném zajištění nejen psychické, ale také materiální stránky vzniklé situace, neboť jsou týrané ženy často na svém tyranovi závislé nejen psychicky, ale také materiálně.

Pakliže se ženy stanou oběťmi násilného trestného činu spáchaného muži, často se obávají negativní reakce nejen ze strany rodiny a svého okolí, čehož důsledkem je, že tyto násilné útoky nejsou ohlášeny na Policii České republiky. Statistiky policie pak samozřejmě evidují pouze trestné činy, které ženy – oběti nahlásí. Bohužel přesný počet žen a dívek, na kterých bylo spáchano násilí, nemůžeme proto znát, pro zvýšení odvahy obětí je nutné zajistit ženám dostatek zázemí a podpory, tak aby se nebály vystoupit ze stínu a násilí na sobě spáchaném oznámily na Policii České republiky. Jejich odhodlání a odvaha by byla inspirací pro mnoho žen, které by se dále nemusely skrývat.

Diplomová práce vznikla se záměrem na poukázání na aktuálnost tématu, ale také z důvodu autorčina zájmu o problematiku sebeobrany žen, jakožto i prevencí před možným atakem, se kterým se ženy mohou setkat. Problematika násilí na ženách je velice citlivým, ale přesto aktuálním tématem dnešní doby, tématem, které se dotýká každé ženy a dívky od útlého věku až po ženy seniorky.

Diplomová práce je rozdělena do dvou částí teoretické a praktické. Teoretická část stručně popisuje historický vývoj a význam osobní ochrany, od zrodu až po současnost.

Dále pak definuje základní pojmy, které souvisí s násilím, napadením a sebeobranou jako takovou. Práce poukazuje na psychologicky a fyziognomické rozdíly mezi ženami a muži při výcviku sebeobrany, tyto rozdíly jsou velice důležité v následném výcviku sebeobrany žen.

V další kapitole práce popisuje preventivní, podpůrné kroky a přípravu ženy při tréninku sebeobrany. V práci jsou také ukázky základních jednoduchých obraných cviků sebeobrany pro ženy, které lze aplikovat a použít při útoku mužem na ženu, dále pak popisuje obranné prostředky, které mohou ženy pro svoji bezpečnost použít.

V praktické části jsou zpracována a vyhodnocena data, která byla získána z databáze Policie ČR, dále pak data, které autorka získala z dotazníkového šetření mezi ženami, tato jsou uvedena v konfrontaci s názory, získanými formou interview s respondentkou, která má aktivní zkušenosti se sebeobranou žen. Na základě získaných dat a jejich zpracování, budou v závěru diplomové práce vyhodnoceny potřeby a oprávněnost znalosti sebeobrany žen v soudobých a perspektivních podmínkách. Vzhledem k tomu, že obrana a odvrácení útoků při napadení ženy mužem, úzce souvisí i možným následným právním postihem. Praktická část zahrnuje i legislativu České republiky, s reálnými příklady násilných trestných činů, které byly na ženách spáchány, s následným rozbohem a analýzou.

Cílem diplomové práce s názvem „Význam sebeobrany žen v soudobých a perspektivních podmínkách“ je na základě získaných dat z dotazníkového šetření, interview a statistiky ze strany Policie ČR, vytvoření návrhu pro aplikování výuky sebeobrany osob již od útlého věku, s ohledem a důrazem na efektivnost a účinnost aplikování v krizových a násilných situacích tak, aby byly ženy a dívky schopny tuto metodiku účinně použít při napadení a útok odvrátit, nebo minimalizovat následky násilného přepadení.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 SEZNÁMENÍ S PROBLEMATIKOU

Násilí je na ženách pácháno, co lidstvo pamatuje, ženy v historii často zastávaly podřadné postavení. Jsou od pradávna brány jako slabší bytosti, jsou napadány muži a pokud nejsou vycvičeny útok čelit nebo zamezit, končí situace pro ženy s následky. V historii jsme se mnohokrát setkali s činy, které skončily tragicky, ženy jsou muži přepadeny, okradeny, znásilněny, případně obojí, nejdříve přepadeny a okradeny následně pokud je žena v bezvědomí dojde ke znásilnění. Násilný trestní čin se stal z důvodu toho, že se ženy neuměly postavit násilníkovi a útok proti sobě zmírnit nebo odvrátit. Násilí na ženách není pouze otázkou dávné historie, ale často se s násilím páchaným na ženách setkáváme jako s fenoménem dnešní doby. [1] Je přirozeným chováním člověka stejně tak, jako je jeho přirozeným pudem boj o záchranu vlastního života. Zkuste si představit, oběti Jacka Rozparovače by ovládaly základy sebeobranu, tak by jistě tento sériový vrah žen a násilník nevstoupil do dějin se svými činy. V dnešním světě jsou ženy napadány muži každý den, vycházíme ze statistických přehledů kriminality za rok 2019 Policie ČR. [2]

Kolika útoků či dlouhodobému násilí by se předešlo, pokud by ženy byly vycvičeny a obeznámeny s tím jak čelit takovým útokům?

Když se zamyslíme nad otázkou, kdy se vlastně dívka nebo žena může stát terčem násilí, je až zarážející, že již od útlého věku se může stát obětí. Už jako malé dítě se s násilím může setkat. Dítě by mělo vyrůstat v harmonii a v rodině obklopeno pouze milujícími osobami, což bohužel v mnohých případech není reálné. Všechny děti nevyrůstají v kruhu milující rodiny, kde panuje láska a bezpečí, mnohé děti jsou již od útlého věku svědky násilí ve vlastní rodině. Otec nebo nevlastní otec páchá násilí na jejich matce a ony toto násilí vnímají a vidí, mnohdy se samy stanou terčem a oběťmi. Rodiče nebo nevlastní rodiče děti týrají, děti dostávají nepřiměřené tresty za maličká pochybení či jen z důvodu toho, že prostě byly ve špatný čas na špatném místě. Mnohdy se také setkáváme, se sexuálním násilím páchaném na dětech, dítě je často sexuálně zneužíváno od útlého věku otcem, rodinným přítelem, učitelem a podobně, bohužel někdy i za tiché asistence vlastní matky, která raději tiše násilí přihlíží, než aby se ona sama stala týranou a sexuálně zneužívanou obětí. Násilí má více podob, žena se může s útokem vůči sobě setkat v jakémkoliv věku a v jakémkoliv životní situaci. Nutností je si uvědomit, že útočником nemusí být pouze zločinec, ale může jím být kdokoliv z jejího okolí. Sebeobranu můžeme chápat jako nástroj pro vyřešení vzniklé situace, do které se ženy dostaly, buďto

neuváženým chováním, smůlou, vlastní hloupostí, souhrou okolností nebo jen gesty, které si muž vyložil jinak, než bylo ze strany ženy myšleno.

## 1.1 Vývoj a historie sebeobrany

Počátky a historie sebeobrany dle mnohých historiků zasahují až do období dávných válek, mnozí také uvádí, že sebeobrana je stará jako lidstvo samo. V literatuře se počátky sebeobrany datují kolem roku 1920. V dobách, kdy Sanghaj patřila do britské kolonie, byla důsledkem a působením čínských triád považována za jedno nejnebezpečnějších měst na Zemi. Britský královský námořník a policejní důstojník William Ewart Fairbaim vyvinul v průběhu meziválečného období a druhé světové války metodu pro vlastní způsob boje zvanou Defendu. Metoda byla vyvinuta pro spojenecké speciální síly a Šanghajskou policii, skládala se ze snadných, účinných pohybů z různých bojových umění jako savate, judo, jiujitsu a dalších čínských umění. Defendu bylo především určeno pro šanghajskou policii, obsahovalo také metody poutání, střelbu, prohledávání, kontrolu osob a jiné další metody. [3]

Ve druhé světové válce se Fairbaimem vrátil ze Šanghaje a po prohře Británie v boji u Dunkerque a možné následné hrozbě ze strany nacistického Německa, nabídl systém Defendu armádě. Nabídku britské vojsko přijalo, následně Fairbaim vstoupil do armády, systém přetvořil a přizpůsobil do vojenského bojového systému. Bojový systém byl určen převážně pro bojové jednotky commandos nový systém byl velice agresivní, ale přesto jednoduchý pro rychlé naučení vojáků a efektivní použití v boji. Zrodil se nový systém s názvem moderní combatives. [3] Po skončení druhé světové války se systém boje přestal v armádě cvičit, již nebylo zapotřebí, aby se z vojáků stávali vražené stroje pro boj z blízka.

Učitelé sebeobrany často čerpali ze systému moderního combatives vyvinutého v druhé světové válce. Moderní combatives sloužil jako základ pro vytvoření moderní sebeobrany, pro obranu civilních obyvatel v reálném životě. Vzhledem k tomu, že v systému moderní combatives chyběly před-konfliktní a po-konfliktní situace, byla zde mezera pro obměnu a rozvoj reálné sebeobrany. Na změnách a rozvoji boje se podílelo množství instruktorů, kteří dopomohli ke vzniku reálné sebeobrany. [3]

## 1.2 Význam osobní ochrany

Hlavní a klíčovým významem osobní ochrany a sebeobrany je ochrana, zmírnění, odvrácení či odražení útoků vůči sobě či osobám blízkým. Sebeobrana dává ženám

možnost ubránit se při útoku mužem. V případě netečnosti, apatie a odevzdání se útočníkovi, by ženy mohly být nejen napadeny, zraněny, ale i zabity. Bohužel v dnešním světě je často sebeobrana u žen podceňovaná, a to nejen v dětském věku, ale také v dospělosti. Ženy si často nepřipouští, že by se právě ony mohly stát oběťmi psychického či fyzického násilí. Mnohokrát se setkáváme s mýty a domněnkami, že pokud se na veřejnosti nebudou chovat nebo oblékat vyzývavě, nemohou se stát cílem a obětí útočníka.

Tato domněnka je mylná, útočník často jedná impulzivně, zaútočí v okamžiku, kdy vycítí příležitost a potřebu se oběti zmocnit. Sebeobranu jako takovou můžeme tedy chápat, jako prostředek, za pomoci, kterého se ženy mohou cítit bezpečněji, také jako prostředek který mohou použít odvrácení útoku. Prevence je důležitá, již od útlého věku by měla být řádná osvěta, základy osobní ochrany a připravenost, by se měly stát klíčovými při výchově v raném věku dívek, také zvládnutí krizové situace až po samotné řešení a čelení útoku. Vždyť každý psychicky zdravý jedinec, má od přírody dům ochrany sebe sama. Ženám jde při útoku o odvrácení útoků a záchranu vlastního života.

### 1.2.1 Pojem násilí

Násilí bychom mohli označit za druh agresivní činnosti, útoku, chování, které je konáno jedincem či osobami vůči osobně jiné nebo vůči skupině jedinců. Násilí nemusíme chápat pouze jako fyzický akt, ale může být také psychické a konané systematicky po dobu i několika let, kde hlavním cílem agresora je týranou osobu zcela ovládnout, podmanit a ponížit. Oběť fyzického či psychického násilí často ztratí důvěru v sebe sama, ztratí sebedůvěru a také ztratí důvěru ve své nejbližší, často snáší násilí vůči své osobě po řadu let, aniž by okolí vědělo, že k násilí dochází. Oběť žije v klamu, útoky vůči své osobě přehlídí a dochází i k popírání reality a skutečnosti, že zrovna ona se stala obětí násilí. Oběť, žijící s tyranem v jedné domácnosti, útočníka omlouvá a hledá neustále ospravedlňující omluvy samotného chování tyrana. Popírání skutečnosti u týrané, ponižované a psychicky zdeptané ženy může mít tragický závěr. Žena – oběť má po mnoha letech týrání a ponižování zkrat, dochází k tragédii, za kterou musím nést žena - oběť spravedlivý trest.

### 1.2.2 Pojem sebeobrana

Sebeobrana jako taková je v podstatě kompendium – shrnutí vědomostí a umu samotného jedince, které slouží k odvrácení anebo předejití útoku na vlastní osobu osobou druhou. Hlavním cílem sebeobrany je ochrana vlastní osoby a osob blízkých, vždy se nemusí jednat pouze o fyzický útok, ale mnohdy se jedná i o odvrácení psychického útoku. V podvědomí si mnoho osob pod pojem sebeobrana představí pouze sérii chvatů a hmatů, kopů a jiných praktik, kterými lze útok odvrátit, ovšem je vždy důležité se zabývat i situacemi, které předcházely samotnému útoku a situacím po útoku. [4]

*„Sebeobrana je založena na souhrnu znalostí a dovedností, které jsou určeny k předcházení útoku na vlastní osobu, k obraně před fyzickou a psychickou újmou v průběhu útoku i k odsunutí negativních jevů útoku na psychiku napadeného.“* [4, str. 11]

Sebeobranu můžeme v podstatě vnímat jako účinný vědní obor, který mám při zvládnutí chvatů, hmatů a také za pomoci různých pomocných prostředků může dopomoci k odvrácení útoku, ale také jako obor, který vstřípí nejen základy taktiky, předjímání a vyhodnocení situace, ale i strategii boje.

### 1.3 Zásady inteligentní sebeobrany pro ženy

Důležitým pravidlem každé ženy, by mělo být, informovat partnera či rodinu před odchodem z domu. Žena by měla vždy sdělit kam, s kým jde a kdy se přibližně vrátí. Zvláště pak v okamžiku zdržení se telefonicky oznámit zpoždění. Svým přístupem k vlastní bezpečnosti může předejít nejen zbytečným obavám okolí z možné nedochvilnosti, ale v případě kolize a problémů jsou blízcí informováni o tom, kde se může nacházet a kde může být žena nalezena a může jí být pomoci. Často se na tuto důležitou zásadu zapomíná. [5]

Také je důležité, aby ženy byly schopny v případě ohrožení či napadení připravit myslí scénář, který by mohly aplikovat při napadení. Scénář, který by měl být spíše negativní nežli pozitivní, aby žena nezískala dojem, že je neohrožená a tím ztratila ostražitost. Je lépe býti ve střehu, než útočníka podcenit a utrpět nejen fyzickou, ale i psychickou újmu a trauma, která si žena – oběť ponese po zbytek života.

Ve své knize „Právní aspekty sebeobrany“ autorka JUDr. Eva Janečková uvádí zásady inteligentní sebeobrany.

Devět základních zásad sebeobrany, které mohou být užitečné při střetu s útočníkem nebo s útočníky:

1. **„Vyhybej se svému nepříteli. Pokud se mu nemůžeš vyhnout, chovej se tak, aby se on příště vyhnul tobě.**

*Tato zásada dokládá jistou regulaci vlastního životního stylu. Nevystavovat se nebezpečím a raději se jim vyhýbat. Příkladně ten, kdo často žije "nočním životem", vrací se sám bez doprovodu domů, musí kalkulovat s vyšším stupněm vzniku nebezpečí (faktory provokující napadení) než ten, kdo "noční život" nepreferuje.“ [5, str. 112]*

2. **„Každá akce je rychlejší než reakce.**

*Útočná akce útočníka bude vždy rychlejší nežli obranná reakce. Při své obraně jednáme vždy se zpožděním. Navíc je třeba si uvědomit, že útočník je vždy ve výhodě (útok zahajuje a volí místo, zbraně, směr, rytmus atd.). Rozhoduje se na čistě iracionálním, sobeckém způsobu myšlení a není ovlivněn jakýmkoli skrupulemi (nezajímají jej právní důsledky, etické normy, společenské zvyklosti apod.).“ [5, str. 112]*

3. **„Nikdy nevstupuj do předem prohraného boje.**

*Tato zásada je vázána na aktuální zvažování rizika k poměru vlastních hodnot (ztrát, pokud se vzdám a budu plnit příkazy útočníka). Jako příklad lze uvést osamělého chodce ve večerních hodinách obstoupeného početní převahou, např. třemi muži, žádajícími peníze.*

*Tato situace nabízí v podstatě tři typy řešení:*

*A) Odpoutat se od nich útekem.*

*V případě, že to není možné:*

*B) Bojovat s nimi a svou osobní integritu i hotovost uhájit (vysoké riziko - boj vabank provokující i možnost použití zbraní pro zdůraznění jejich požadavků).*

*C) Hotovost jim odevzdat a nastalou situaci zbytečně emočně nevyhrocovat. Třetí možnost považují za správnou. Je lépe být ochuzen o hotovost, než být zraněn či dokonce zabit. Pro takové případy doporučuji nosit u sebe zvláštní peněženku, ve které bude uložena*



menší hotovost. V obdobné krizové situaci ji pak třeba odevzdat útočníkovi. Je prokázáno, že se útočník raději spokojí s málem než vůbec s ničím.“ [5, str. 113]

**4. „Přílišná důvěra v korektnost a slušnost druhého, zvláště pak neznámého, je velmi nebezpečná.**

Je velmi nebezpečné se domnívat, že když já jsem slušný, protistrana je stejně slušná jako já. Kriminalistická a soudní praxe již mnohokrát ukázala, že mnozí vrazi či sadističtí a brutální devianti vykazovali na první pohled (tzv. "haló efekt") velmi slušný dojem (např. masový vrah žen Bandy v USA byl velmi sympatický a inteligentní mladý muž, kterému byla prorokována skvělá budoucnost). Důvěra ve slušnost v dnešní době, projevovaná především seniory, s neschopností neznámou osobu odmítnout a nepouštět ji do bytu (domu), bývá obvykle doprovázena trpkou zkušeností z okradení. Bezstarostnost a důvěřivost se v těchto případech rovná neostražitosti a nesoustředěnosti.“ [5, str. 113]

**5. „Pokud jsi nucen bojovat, bojuj nečestně.**

Proč? Protože pouze takový boj má smysl, který vede k jedinému cíli a tím je vítězství. Vedení boje bez vítězného konce nemá v podstatě praktický význam. Střety nejsou sportovním bojem gentlemanů v duchu fair play. Útočník nás napadá z nečestných důvodů, a proto je třeba využít všech (rovněž nečestných) bojových technik, triků a grifů, abychom průběh střetu zkrátili na minimum a střet dovedli ke zdárnému konci. Jak toho dosáhnout? Např. atakováním vitálních (citlivých a velmi bolestivých míst) útočnickova těla údery, kopy, stisky prstů apod. Útočník si tedy nezasluhuje z naší strany vedení čestného boje (ve smyslu fair play).“ [5, str. 113]

**6. „Důvěřuj svému instinktu a intuici, jednej a konej v souladu s nimi.**

Tento způsob náhlého duševního vidění a citění nastupuje téměř vždy, v předtuše hrozby vzniku reálně nebezpečných situací. Jde o takové stavy, které jsou tzv. na hranici "normálu", pro běžný život výjimečné až extrémní. Např. žena s poškozeným motorovým vozidlem a náhodně přítomným mužem, který viděl pachatele poškození, se ocitla sama. Muž poškozené vozidlo do jejího příchodu ohlídal a ona se z vděčnosti nabídla, že jej svezde. Muž si chtěl přesednout za ní (předstíral v pozici vedle řidiče nevolnost). Po zastavení si žena uvědomila svou situaci (sama s mužem v autě, jeho pozice za ní, méně frekventované místo), tak mu ujela. Na policii byl otevřen jeho kufřík, ve kterém byla nalezena kukla, škrťací struna a sekáček na maso. Včasným zareagováním na "nepříjemný pocit" v dané situaci si pravděpodobně tato žena zachránila život.“ [5, str. 114]

**7. „Jednou z největších bariér pro vedení střetu (sebeobránného chování) je vlastní korektnost a tzv. slušné chování.**

Většina osob není ochotna produkovat násilí jakéhokoli druhu. Jsou tzv. slušně vychovaní a neřeší nastalé spory okamžitě fyzickým násilím. Problém nastává v případě, kdy jsou oni, slušně vychovaní, napadeni útočником či útočnicí. V tento moment jsou vmanipulováni do střetu a přímo donuceni se fyzicky bránit. Oni, kteří se nikdy "neprali" a ani to ve svém věku nedovedou. V kontextu s tím se projevují jisté zábrany (ohledy) na útočnika i z hlediska chápání možností určených zákonem. Mnohdy jsou přesvědčeni, že i když se ubrání, ale útočnickovi způsobí újmu na zdraví, bude jejich jednání posuzováno orgány činnými v trestním řízení jako jednání protiprávní a budou ještě za to odsouzeni.“ [5, str. 114]

**8. „Na překvapivou situaci reagují překvapivě.**

Tato zásada je mnohokrát ověřená praxí. Problém však spočívá v tom, že při překvapivém způsobu napadení (např. útoku vedeném ze zálohy, kdy útočnika nemáme pod zrakovou kontrolou), je téměř vždy vyvolána tzv. úleková reakce, která může trvat až příliš dlouho (několik sekund) a v souvislosti s tím i neschopnost nabýt opět vlastní psychickou stabilitu. Pokud se to však podaří, pak je možné tuto zásadu plně využít ve svůj prospěch. Tedy útočnika, který nás útokem překvapil, překvapíme vlastní akcí. Příklady je celá řada: např. útočnik přepadl starší prodavačku v trafice, dokonce se zbrání v ruce a s pohrůžkou, že pokud mu nevydá peníze, bude střílet. Paní se neohroženě postavila na odpor a za silného křiku a nadávek začala útočnika bít vším, co jí přišlo do ruky. Útočnik byl tak překvapen (s její obranou nepočítal), že se dal na útěk. Další případ: žena napadená v parku útočником (sexuální motiv), se útočnickovi sama nabídla. Útočnika to natolik překvapilo, že po sdělení ženou, že má venerickou chorobu, ji s nadávkami opustil a k žádnému násilí nedošlo.“ [5, str. 114, 115]

**9. „Zásady kontroly a sebekontroly (časového rozvrhu a nutných informací).**

Tato zásada je mnohokrát ověřená praxí. Problém však spočívá v tom, že při překvapivém způsobu napadení (např. útoku vedeném ze zálohy, kdy útočnika nemáme pod zrakovou kontrolou), je téměř vždy vyvolána tzv. úleková reakce, která může trvat až příliš dlouho (několik sekund) a v souvislosti s tím i neschopnost nabýt opět vlastní psychickou stabilitu. Pokud se to však podaří, pak je možné tuto zásadu plně využít ve svůj prospěch. Tedy útočnika, který nás útokem překvapil, překvapíme vlastní akcí. Příklady je celá řada: např. útočnik přepadl starší prodavačku v trafice, dokonce se zbrání v ruce a s pohrůžkou,

*že pokud mu nevydá peníze, bude střilet. Paní se neohroženě postavila na odpor a za silného křiku a nadávek začala útočnicka bít vším, co jí přišlo do ruky. Útočnick byl tak překvapen (s její obranou nepočítal), že se dal na útěk. Další případ: žena napadená v parku útočnickem (sexuální motiv), se útočnickovi sama nabídla. Útočnicka to natolik překvapilo, že po sdělení ženou, že má venerickou chorobu, ji s nadávkami opustil a k žádnému násilí nedošlo.“ [5, str. 115]*

Pokud se zamyslíme nad uvedenými zásadami do hloubky, je důležité si uvědomit, že žena má menší fyzickou sílu nežli muž, proto by se měla bránit vždy s pocitem toho, že jí jde především o život, protože mnohdy platí, že i když jsou ženy slabší, jsou mnohdy schopny se v případě přepadení muži ubránit (viz Tabulka 2.). Násilník nejedná čestně a férově a z tohoto důvodu při sebe-obraně měla žena připustit, že zde nejsou žádná pravidla, která by se při útoku dodržovala, a proto je „dovoleno“ vše - od útěku až po samotnou obranu, platí pouze jedno - přežít.

#### **1.4 Rozdíly mezi mužem a ženou z hlediska sebeobrany**

Rozdíly mezi mužem a ženou jsou zřejmé již od útlého dětství při dětských hrách. Muži si jako chlapani hráli na vojáky, policisty, hasiče, při hře si představovali scénáře, boje a strategie, zásahy při požárech a jiných tzv. mužských činnostech. Za to dívčí hry představovaly spíše klidnější situace, při kterých spíše převažoval cit a intuice. Dívky jsou stavěny do role matek, ochrankitelek domácího krbu a rodiny. Často se stává, že způsoby vnímání přebírají od svých rodičů, kde jsou mnohdy ženy brány jako křehké bytosti, které jsou závislé na svém muži, jakožto ochrankiteli a živiteli rodiny.

Klíčové rozdíly mezi pohlavími vidíme převážně v oblastech:

- psychických,
- fyzických.

Jak již bylo uvedeno rozdíly, které jsou po stránce psychické a fyzické jsou znatelné i při tréninku sebeobrany. Ani trénovaná žena po fyzické stránce nemůže 100% čelit útoku trénovanému muži, neboť po fyzické stránce bude vždy muž v převaze, žena při sebeobraně musím použít nejen cílenou sebeobranu, směřovanou na citlivá místa muže, ale také použít umění vyjednávání a psychologické převahy. Velkou šancí žen pro odražení útoku mužů a srovnání mužské převahy je především použití obranných prostředků a zbraní.

### 1.4.1 Psychologické rozdíly mezi mužem a ženou z hlediska sebeobrany

Zásadním neurologickým rozdílem mezi ženou a mužem je v ženském mozku, žena reaguje v krizových situacích jinak než muž. Ženský mozek je ovlivněn hormony, v průběhu života se u žen mění jeho struktura, u mužů zůstává relativně stejný. U žen se chemické změny v mozku ustálí až v období po menopauze. Obě pohlaví mají stejné citění v případě strachu a nebezpečí. V případě útoku se sexuální podtextem, muži většinou postačí pro sexuální vyvolání touhy, vnímání fyzické přitažlivosti, jsou způsobilí mít pohlavní styk kdykoliv a kdekoliv. Naproti tomu, ženy potřebují laskavá slova, náklonnost a vzrušují je určité pachy, potřeba sexu, také záleží na celkových pocitech ženy. [6, str. 298, 299]

Tabulka 1. Psychologické rozdíly [6, 7]

Psychologie	Muži	Ženy
Emoční paměť na události udané během psych. vypětí	menší	velká i na malé detaily související s psych. vypětím
Sociální vazba na místo	menší	větší
Emoční inteligence	menší	větší manipulace
Pozorovací schopnost	menší	větší o 400%
Vnímání skrytých náznaků	menší	větší
Sebedůvěra při útoku	větší	nižší
Komunikativnost	menší Ø 125 slov za min.	větší Ø 250 slov za min.
Inspirace – chuť, pro trénink sebeobrany	větší	nižší

### 1.4.2 Fyziognomické rozdíly ženy a muže

Hlavní fyziognomický rozdíl mezi ženou a mužem je v poměru tělesného tuku a svalové hmoty. Žena má vyšší poměr tuku než muž, naopak muž má více svalové hmoty než žena, což je znatelné v poměru fyzické síly mezi mužem a ženou. Je samozřejmé, že je rozdíl mezi ženou, která pravidelně sportuje a ženou bez větší tělesné aktivity, přesto i trénovaná žena

se nemůže silově vyrovnat muži, především v statické a dynamické síle. Pokud srovnáme trénujícího muže a trénující ženu, daleko dříve zesílí muž než žena. Při výkonu ženy se to pak projeví slabšími údery, kopy, slabším odraz při výskoku a nižšími skoky při kopech. [6, str. 298, 299]

Tabulka 2. Fyziologické rozdíly [6, 7]

Fyziologie	Muži	Ženy
Převládající hormon	testosteron	estrogen
Stavba těla	silnější horní polovina těla	širší boky
Průměrný tělesný tuk	15%	27%
➤ z toho vnitřní	3%	12%
Svalová hmota	vyšší	nižší
Výška postavy	převážně vyšší	převážně nižší
Metabolismus (při sportu)	více založený na cukrech a bílkovinách	více založený na tuku
Srdeční objem, kapacita plic, vliv na výdrž a regeneraci	větší objem, větší kapacita	menší objem, menší kapacita

Bezpečnost spočívá především v bezpečném chování každé ženy, pokud žena odchází z domu ve večerních hodinách, je dobré informovat o tom partnera, s kým a kde se eventuálně bude vyskytovat. Při cestě domů raději volit společné odchody s větším počtem osob anebo využít přepravu taxislužbou a podobně. Je mnoho kroků a pravidel, které by si ženy měly pro svoji bezpečnost zapamatovat a držet se jich. Je třeba si uvědomit, že i pokud jsou ženy, které pravidelně trénují a cvičí, že nejen svou stavbou těla, ale i fyzickou silou jsou muži silnější a mají nad ženami navrch. Proto by měly být ženy obezřetnější a opatrnější, v případě střetu a napadení mužem využily svoji psychologickou výhodu nad mužem.

## 2 DŮVODY VEDOUcí K SEBEOBRAŇĚ ŽEN

Doba, ve které žijeme je hektická, ženy jsou více zranitelné, často se stávají cílem útoků verbálních, tak i fyzických ze strany muže. Pokud se zamyslíme nad ohrožením žen a možným použitím sebeobrany, tak velkou hrozbou je pro ženy především domácí násilí, sexuální obtěžování, pronásledování a násilné přepadení. Často nezáleží na denní době, pro útočníka je zcela bezvýznamné, zda je den, večer či noc. Více nástrah čeká na ženu ve večerních hodinách na opuštěných a tmavých místech, ale i přepadení ve dne není ojedinělé. K útokům převážně dochází v prostředí pro ženy známé, často k útkům mužů dochází v rodinném kruhu, dále pak ze strany kolegů v zaměstnání a v blízkém okolí od místa bydliště. Při sebeobraně žen se často používají zejména rozličné obranné technické prostředky (chemické, elektrické). Převážně právě žena by měla získat přesvědčení, že od jistého okamžiku konfliktu je nutné se bránit. [8]

Útok a násilí páchané muži na ženách nemá dopad pouze na ženy – oběti samotné, ale také na jejich rodiny a okolí. Násilí se týká společnosti jako celku. Násilí, páchané muži na ženách, znázorňuje porušení nezákladnějších práv žen, právo na svobodu, právo na důstojné žití, rovnost mezi muži a ženami. Fyzickému a psychickému násilí musela čelit po 15 věku každá třetí žena a každá pátá žena zažila nebezpečné pronásledování, každá druhá žena se setkala s různými formami sexuálního obtěžování. [8]

Ženy se mohou stát terčem mnoha násilných trestných činů, mezi nejčastější druhy násilí, páchaném muži na ženách řadíme:

- domácí násilí,
- fyzický útok,
- znásilnění,
- sexuálně motivovaný útok,
- stalking - nebezpečné pronásledování,
- loupežné přepadení,
- ozbrojená loupež,
- šikana na pracovišti,
- šikana v kolektivu dětí ve škole,
- vyvolaný konflikt – rvačka,
- psychické obtěžování,
- vydírání a jiné.

## 2.1 Odlišnosti v realizaci sebeobrany žen

Sebeobrana žen má různé odlišnosti od sebeobrany mužů, nejenže má žena menší fyzickou stavbu jak muž, tak při výcviku sebeobrany žen, by měly být ženy cvičeny na určité násilné situace, se kterými se mohou setkat. Ženy se převážně stávají oběťmi násilných, sexuálně orientovaných trestných činů, domácího násilí a podobně orientované násilné činy. Tyto trestné činy jsou odlišné od trestných činů páchaných na mužích.

Výcvik sebeobrany žen by měl zahrnovat následující kroky:

- preventivní chování a jednání žen,
- rozpoznávání varovných signálů v okolí, které ženu mohou varovat o případném nebezpečí,
- zvýšení sebevědomí ženy,
- psychologickou zdatnost čelit násilníkovi,
- umění vyjednávání a efektivní používání verbální komunikace,
- rozpoznání řeči těla, neverbální komunikace s agresorem,
- učení jednoduchých, ale účinných technik sebeobrany,
- osvojení a nácvik používání obranných prostředků při sebeobraně žen,
- celkové zlepšení fyzické zdatnosti žen.

### 2.1.1 Edukace a prevence v oblasti sebeobrany

S prevencí se setkáváme v mnoha situacích v běžném životě, ať již hovoříme o zdraví, vzdělání, zachování mírového stavu či při výchově dětí. Prevence je soubor kroků či opatření, které vedou k předejití nebo zamezení nežádoucích situací, faktorů, stavů, či zdravotních komplikací.

Pokud se zaměříme na prevence v oblasti násilí a možných fyzických či psychických konfliktů, tato by měla být již započata v útlém věku u děvčat.

#### **Edukace a výchova k sebeobraně**

Výchova je hlavním a základním stavebním kamenem, který by měl být položen již v dětství. Dítě by mělo být vedeno a vychováno tak, aby nečinilo kroky, které by měly být nebezpečné a rizikové. Již od útlého věku by děti měly být vedeny k opatrnosti a nedůvěře k cizím osobám a k obezřetnosti, měly by mít vytyčené hranice, které není možno překročit.

### **Prevence v útlém věku u dívek proti násilí**

Prevence u dětí by měla být samozřejmostí. I děti by měly být obeznámeny s nástrahami a možnými hrozbami, které je mohou v jejich dětském věku potkat. V dětském věku by měla probíhat formou nenásilné osvěty a také formou hry. Pohyb je pro děti přínosný také po zdravotní stránce, ale také se naučí disciplíně a získají kondici a obratnost a schopnosti, které v pozdějším věku mohou být k prospěchu. Děti by měly být seznámeny nejen s hrozbami, které jim hrozí, ale i s možnostmi jak násilí zamezit či se mu bránit.

### **Prevence u dospívajících dívek proti násilí**

Prevence by měla probíhat zejména z důvodu toho, že dospívající dívky se mohou často vědomě či nevědomě dostat do problémů. Tyto problémy jim hrozí nejen ze strany nástrah na internetu, kde se mnou stát cílem různých sexuálních deviantů, tak i ze strany svých vrstevníků a spolužáků, kteří si mohou na nezkušené a psychicky nevyrovnané osobě dokazovat nadřazenost. Dívky se mohou stát nejen terčem psychického násilí, ale i šikany a sexuálních útoků ze strany spolužáků, neboť se začíná měnit v ženu. V dospívání dochází u dívek fyzickým změnám, vzhledově jsou již dívky ženy, avšak po psychické a mentální stránce jsou stále ještě děti. V období dospívání se stávají terčem pro různé sexuální deviant nebo i pro své vrstevníky, kteří například pod vidinou sexu jsou schopni oběti zmocnit i násilím, aby dosáhli svého. Dívky by měly být obeznámeny, nejen se situacemi, které mohou nastat, ale také s tím, jak se při násilné situaci zachovat a jak se bránit. Prevence by měla probíhat nejen za pomoci rodiny a školy, která by měla zajistit odborné přednášky a různé sebeobranné kurzy za spolupráce školy, ale také samy dívky by měly mít zájem se umět bránit a poradit si v krizových situacích.

### **Prevence u žen proti násilí**

Ženy patří do nejohroženější skupiny od sexuálně motivovaných trestných činů až po domácí násilí. Ženy jsou samostatné bytosti, pracují na různých pracovních pozicích, sportují, cestují po celém světě, navštěvují různé kulturní a společenské akce, na které dochází často ve společnosti dalších žen anebo samy. Pokud se stanou obětí násilného útoku od muže, často se snaží tento útok zamaskovat, vytěsnit. O násilí nehovoří násilný útok neohlásit na policii. Setkáváme se s tím, že ženy ve zralém věku žijí často samy, jsou důvěřivé, mohou stát cílem útočníků, kteří jejich důvěru zneužijí a pod sebemenší záminkou se vloudí do obydlí osamělých žen, kde může dojít k útoku a napadení. Jak již bylo uvedeno, prevence a osvěta, by měla probíhat po celý život. Ženy by si měly



připustit vlastní zranitelnost a uvědomit si realitu, že se mohou stát terčem násilných útoků od mužů kdekoliv, kdykoliv i ze sebemenších důvodů. Prevence by měla spočívat ve zvládnutí asertivní komunikace a zvládnutí základů sebeobranu při útoku od muže, ženy by měly mít vlastní vnitřní motivaci se v této oblasti sebeobranu vzdělávat.

### 2.1.2 Psychologická příprava k sebeobraně

Psychologická připravenost žen představuje hlavně umění vyjednávat. V této oblasti bývají ženy více vybaveny nežli muži. Asertivní vyjednávací umění je v rámci výcviku sebeobranu důležité prohlubovat a trénovat při různých modelových situacích, se kterými se mohou ženy setkat. [9]

### 2.1.3 Fyzická příprava k sebeobraně

V rámci fyzické připravenosti žen se při tréninku sebeobranu cvičí zejména zvýšení fyzické kondice žen. Důležitý je nácvik různých pohybových schémat, která je možné aplikovat při různých způsobech útoků. Ženy se učí zachovat chladnou hlavu a reagovat na útok ve stresu. I při sebeobraně platí pravidlo *“kdo uteče, vyhraje”*. [9]

## 2.2 Typy útočníků

Ve své knize *„Muži, kteří znásilňují: Psychologie pachatele“* doktor A. Nicholas Groth rozlišuje čtyři typy útočníků:

### **Agresivní – vzrušený násilník „Psychopat“**

„Nejnebezpečnější typ útočníka podílející se na znásilněních 4,5 %. Je to pohledný a hlavně inteligentní muž, který svůj čin připravuje a plánuje. Součástí plánu je i odstranění oběti jako svědka. Sadistický útočník, který násilí provádí pro své potěšení. Vzhledem k oprávněnému strachu o život je nutné se v případě ohrožení takovým násilníkem pokusit i o sebeobranu i za cenu sebezranění anebo, o které není jisté, zda se zdaří.“ [10]  
Jak má tedy jednat případná oběť násilného útoku, je vždy důležité si uvědomit, že jde především o její život a odražení či zmírnění útoku.

**Silový – rozhodný násilník „Chlapák“**

„Toto je nejčastější typ útočníka a asi 40% znásilnění pochází právě od těchto mužů. Je to muž, který vyznává „mužské hodnoty“. Setkáte se s ním v barech, mohou to být například fandové sportovních klubů apod., kde tito muži chtějí demonstrovat svoji sílu a autoritu. Cílem takového útočníka nebývá zabití, ale právě potřeba dokazovat (sám sobě nebo ostatním) si svou mužnost. Tyto útočníky verbální obrana ani pláč či nářek od jejich činu neodradí. Je nutný útek, použití prostředků obrany anebo rozhodná fyzická obrana.“ [10]



*Obr. 1. Sexuální násilník chlapák - 37 znásilněných žen [11]*

**Agresivní – odvetný násilník „Mstitel“**

„Tento typ je zodpovědný asi za 28 % znásilnění. Tento typ útočníka má impulsivní chování a zlostné patologické projevy. Nevybírá si konkrétní oběti, ale cítí nenávist k ženám obecně, a proto se na nich „mstí“. Jeho útoky jsou surové a odpovídají jeho obvykle nízké inteligenci. Jeho cílem není zabití, ale jeho útoky jsou natolik brutální, že na způsobená zranění oběť často umírá. Při setkání s takovým typem útočníkem je třeba myslet hlavně na záchranu života, ke kterému může vést podřízení se jeho příkazům.“ [10]

**Silový – pasivní násilník „ Chudák“**

„Tito muži nemají dostatek sebedůvěry pro navázání vztahu se ženou. Takoví útočníci často pochází ze sociální blízkosti oběti. Svoji oběť předem znají a delší dobu sledují. Je možné se ubránit hlasitým křikem, prosbami nebo hrozbami. Jedná se o nejméně násilný typ. Násilník si často chce odnést trofeje svého činu nebo si dokonce své činy zaznamenává v osobním deníku. Podíl asi 27 % nahlášených znásilnění. Průměrná inteligence.“ [10]



*Obr. 2. Pasivní násilník chudák – oběť znásilnil a zabil [12]*

**Psychopat**

„Jde vám o život. Pokuste se o cokoli, i když bude malá naděje, že to vyjde.“ [10]

**Chlapák**

„Chce si ‚jen‘ dokázat svoji nadřazenost. Jednejte nečekaně a tvrdě.“ [10]

**Mstítel**

„Jde mu o vaše ponížení, ne o váš život. Neúspěšnou sebeobranou může být, ale vyprovokován útok k brutalitě ohrožující životně.“ [10]

## Chudák

„Často jedná z nedostatku příležitostí. Máte šanci uspět s verbální obranou.“ [10]

Psychologové se shodují v názoru, že osoby, které neumí ve svém sexuálním životě vyjádřit svoje fantazie, které se týkají právě násilných představ, jsou převážně osoby nebezpečné. Osoby, které nejsou schopny představu uspokojit v rovině fantazie a představ, musí své potřeby uspokojit v reálném světě. [10]

## 2.3 Konflikt a sebeobrana

Konflikt je střed dvou nebo více účastníků, kteří mají rozličné zájmy a cíle. Ke konfliktu převážně dochází z důvodu potřeby vědomě či nevědomě ovládat a manipulovat druhé. Veřejnost ke konfliktu většinou zastává negativní postoj, protože se konflikt váže s pojmy jako hádky, násilí, zneužívání a jiné. Vyskytuje se mnoho typu konfliktů, od malé slovní šarvátky až po válečný konflikt.

### V teorii rozlišujeme tyto základní druhy konfliktů:

#### 1. Intrapersonální konflikty

„vnitřní, osobní konflikty jedné osoby. Často jsou hůře řešitelné než konflikty s jinými lidmi. Vnitřní dilema, střet protikladných hodnot může jedince trápit a ničit zevnitř dlouhodobě. V sebeobraně může nastat vnitřní konflikt např. mezi morálními či náboženskými hodnotami a nutností situace. Účinně se bránit znamená také účinně útočit, tzn. produkovat násilí. Pro většinu civilizovaných, slušně vychovaných lidí, představuje právě tato nutnost problém. V krátkém okamžiku, který má obránce k dispozici, se jedná o taktickou chybu zapříčiněnou nevhodnou psychologickou přípravou.“ [13]

#### 2. Interpersonální konflikty

„konflikty mezi dvěma lidmi. Jeden z nejčastějších druhů sebeobranné situace. Taktika obránce je zaměřena na řešení útoku jednoho člověka.“ [13]

### 3. Skupinové konflikty

„konflikty, které existují uvnitř jedné skupiny lidí. Konflikt jedince se skupinou je považován za zvláštní druh skupinového konfliktu. Můžeme rozlišovat malé a velké skupiny. Malá skupina je přitom definována jako skupina lidí, vídajících se tváří v tvář. Častým skupinovým konfliktem v sebeobraně je např. hádka přerůstající ve rvačku mezi skupinkou mladíků posilněných alkoholem, rvačka, ve které nelze rozeznat, kdo byl původně útočníkem a kdo obráncem nebo útok skupiny na jednoho obránce.“[13]

### 4. Meziskupinové konflikty

„konflikty mezi dvěma skupinami lidí. Rovněž zde můžeme rozlišovat malé a velké skupiny. K takovým situacím dochází zpravidla při veřejných shromážděních občanů, kteří tvoří názorově odlišné skupiny (politická orientace apod.). V dnešní společnosti je typickým (často předem připraveným) meziskupinovým konfliktem střet fanoušků dvou sportovních klubů.“ [13]

#### 2.3.1 Průběh konfliktu

Je vždy dobré si uvědomit, že každý konflikt má svoji příčinu, začátek, vývoj, konec a důsledky. Spisovatel, trenér a zakladatel výcvikových a sebeobránných systémů Jim Wágner ve své knize „Reality - Based Personal Protection“, tento proces nazval cyklus konfliktu (viz. Obrázek 3). Především všeobecná uvědomělost a osvěta s jednotlivými fázemi konfliktu a skutky, které jim odpovídají, jsou důležité pro vytvoření jednotlivých kroků plánu a taktiky pro řešení kolizní situace.

Cyklus konfliktu dělíme na tři fáze:

- fáze pre – konflikt,
- fáze konflikt,
- fáze post – konflikt.

#### Fáze pre-konflikt

Vycházíme z již uvedeného grafu cyklus konfliktů fáze pre – konflikt je rozdělen na tři úrovně označení 1-3 úroveň:

### 1. výchozí úroveň – vzdělání

období normální stavu a období klidu před konfliktem. V pre-konfliktní období by mělo docházet nejen k teoretickému, ale také k praktickému vzdělávání se obránce před následným možným konfliktem. Vhodný je také nácvik asertivní komunikace, tento by měl soužit k odvrácení či zmírnění následného konfliktu. [14]

### 2. iniciace

vyvolání konfliktu dochází převážně ze strany útočnicka. Útočník se na vyvolání konfliktu připraví, hledá si záminku. Pro vyvolání konfliktu útočník narážkami útočí na svoji potencionální oběť, jakmile oběť reaguje, vznikne zde pro útočníka příležitost vyvolání konfliktu, [14]

### 3. eskalace

vyznačuje nárůst nebezpečí s příznaky konfliktu. Nárůst nebezpečí se může stupňovat či kolísat. Jedná se o fázi objasňování postoje a vyjednávání. [14]

#### Fáze konflikt

Vycházíme z již uvedeného grafu cyklus konfliktu, fáze konflikt má jednu úroveň s označením 4:

### 4. konfrontace

pokud selže vyjednávání, nastává zlom a dochází ke konfrontaci. Konfrontace může být verbální či neverbální. [14]

#### Fáze post-konflikt

Vycházíme z již uvedeného grafu cyklus konfliktu, fáze post – konflikt je rozdělen na tři úrovně označení 5 - 7 úroveň:

### 5. stabilizace

doba po útoku (konfliktu). Situace zvolňuje, nastává doba, kdy se např. obránci se podařilo uniknout. Současně obránce zjišťuje možná poranění a následně kontaktuje první pomoc a policii, [14]

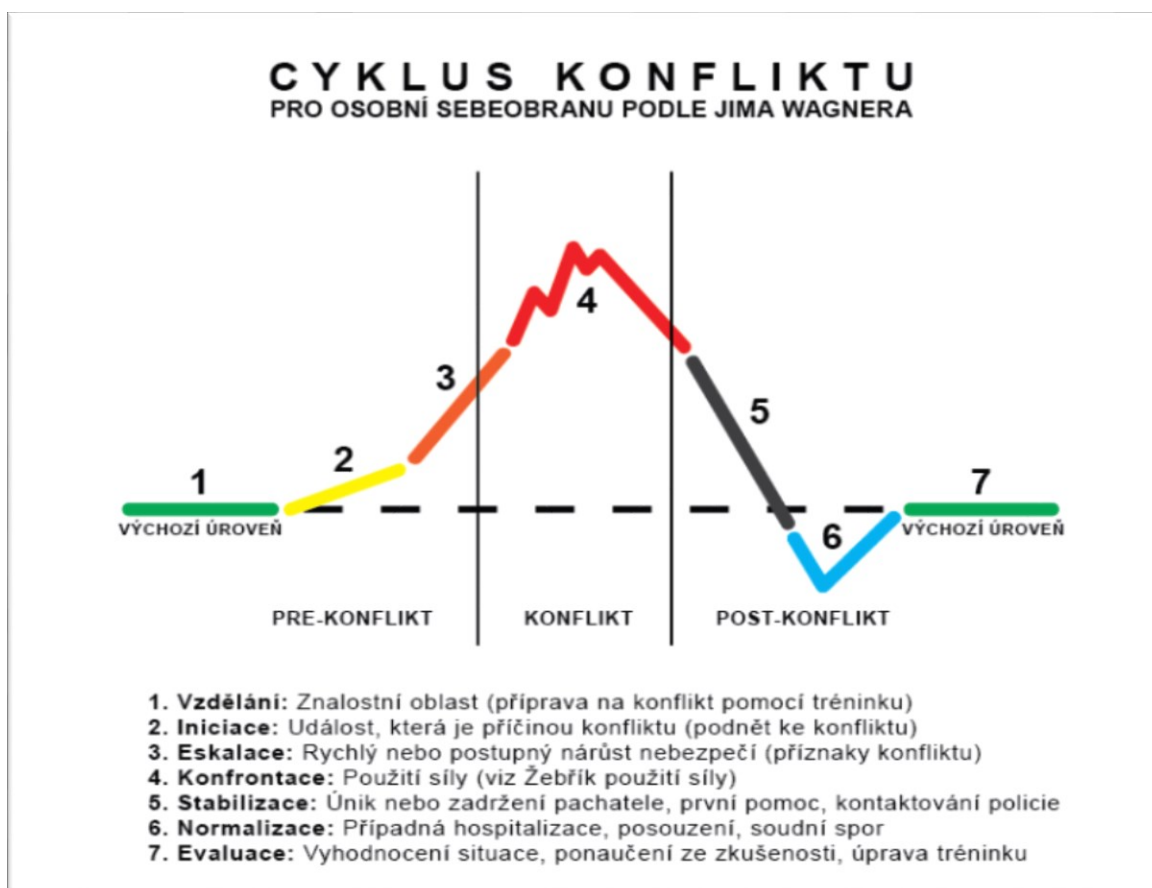
### 6. normalizace

jedná se o období, kdy u obránce dochází k prvotnímu uvědomění si předcházející situace. Často je obránce po psychické stránce na velice špatné úrovni, utrpěl fyzické zranění

a psychické trauma. Obránce může být následkem útoku hospitalizován v nemocnici. Dalším krokem normalizace je následná konfrontace s útočníkem na polici a řešení soudního sporu. V normalizační fázi často dochází k sekundární viktimizaci oběti (druhotnému zranění oběti), oběť při odhalování a zveřejnění starého útoku zažívá opětovné trauma, jako při útoku samotném, [14]

## 7. evaluace

po návratu oběti na výchozí úroveň, by mělo dojít k zamyšlení se nad prožitou situací. Oběť by měla využít co nejvíce prostředků, nebránit se přijmout pomocnou ruku ze strany psychologa, který ji dopomůže navrátit se do normálního života a opětovně nabýt sebedůvěru. Pokud se oběť zamyslí nad prožitým traumatem, zhodnotí, zda a kde došlo k eventuální chybě a začne navštěvovat kurzy sebeobrany, může v budoucnu podobný útok odvrátit. [14]



Obr. č. 3 Cyklus konfliktu [15]

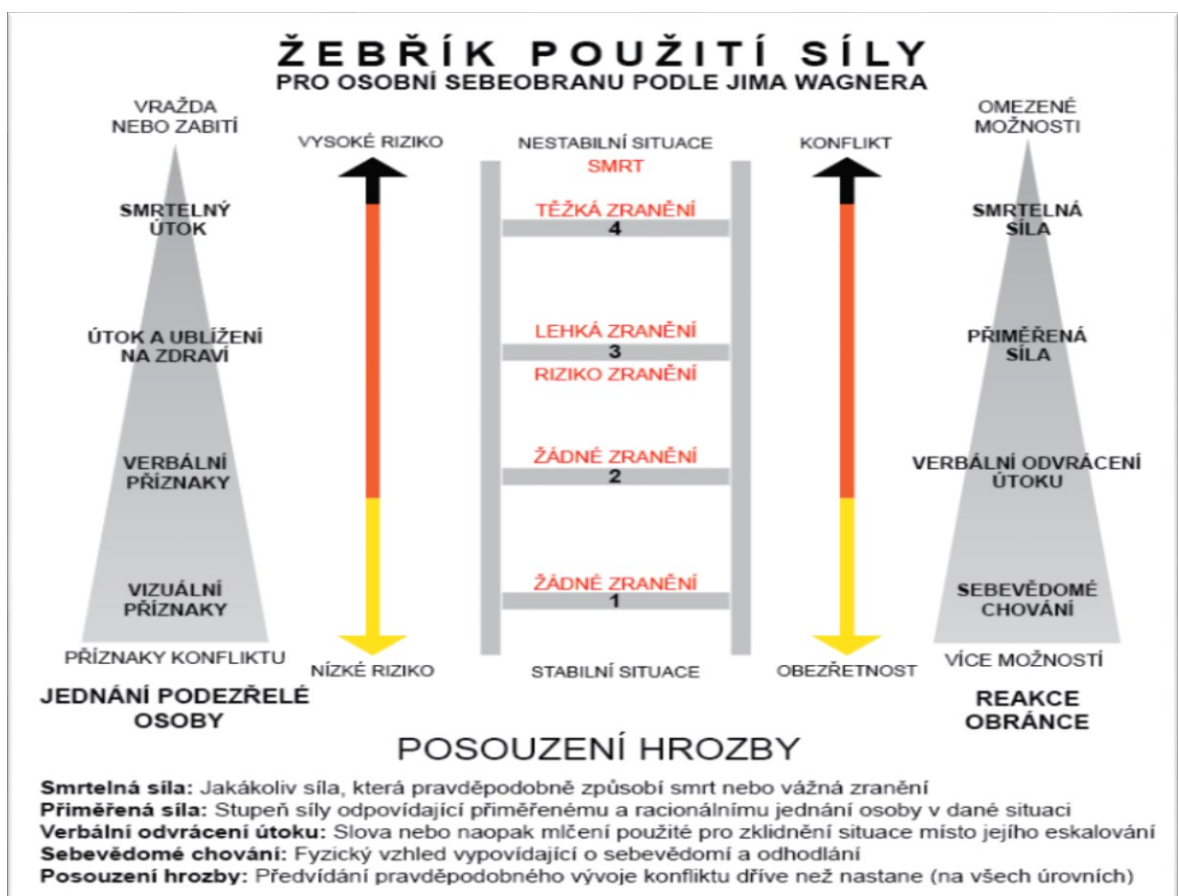
### 2.3.2 Žebřík použití síly

Další výcvikovou pomůckou je „žebřík použití síly“ zakladatele reálné sebeobrany Jima Wágnera, znázorňuje modelový průběh konfliktní situace a průběh sebeobrany, ve čtyřech stupních vždy dle použité síly jak na straně útočníka, tak na straně obránce.

Schéma znázorňuje číselný žebřík od čísla 1 do čísla 4, vždy podle úrovně použité síly (viz Obr. 2). Směrem vzhůru narůstá jak riziko, tak i potencionální následky z konfliktu. Wágner dále rozdělil schéma na levou a pravou stranu, načež levé znázorňuje faktory konfliktu a rozsah užití síly podle chování podezřelé osoby, pravá strana znázorňuje jednání obránce a rozsah užití síly jako odezva na útok.

Význam žebříku použití síly je zhodnocení a vyhodnocení hrozby na různých úrovních. Za jehož pomocí je možné posoudit situaci, použít takovou obrannou sílu, která bude při odvrácení útoku účinná. [9]

Ovšem je důležité si uvědomit, že grafické znázornění žebříku použití síly je aplikováno na americký soudní řád a zákony.



Obr. č. 4 Žebřík použití síly [15]



## 2.4 Způsoby sebeobrany žen v souvislosti s násilnou kriminalitou vůči nim

Hlavní a důležitým krokem je, aby si ženy uvědomily vlastní zranitelnost, uvědomily si, že jim hrozí nebezpečí a že se mohou stát obětí, kdykoliv a kdekoliv. Cílem útoku se žena může stát kdykoliv během dne, jak v zaměstnání, ve škole, cestou do fitcentra, cestou z nákupu nebo cestou domů a podobně. Často se setkáváme s bagatelizací situace, ženy si nepřipouští, že by se i ony mohly stát obětí útoku. Důležitým faktorem není pouze obezřetnost a to tím, že se budou vyhýbat situacím a místům, kde by mohlo k útoku dojít, v případě pozdního příchodu domů, vždy hlásit blízkých kdy a s kým se bude žena vyskytovat, ale také i případnou připraveností, umět čelit útoku jakýmkoliv způsobem, který by případný útok odvrátit nebo popřípadě zmírnit.

Způsob obrany ženy při útoku mužem se převážně neliší. Při sebeobraně je zcela nepodstatné, zda se jedná o útok ze strany člena rodiny či náhodného útočnicka na ulici. Vždy jde ženě o jedno „ubránit si svůj život a zmírnit případné následky útoku“. Sebeobranu vždy nemusíme vnímat, jako hodiny strávené v posilovně při nácviku různých chvatů či hmatů, které by mohla žena na svoji obranu použít, ale také schopnost psychické připravenosti s útočником vyjednávat a tím zmírnit či odvrátit útok.

V dnešní době je mnoho možností, jak si ženy mohou zvýšit jak psychickou, tak fyzickou kondici a tím posílit sebedůvěru sama v sebe. Sebeobrana žen je specifická a samostatná aktivita sebeobrany, která musí být přizpůsobena ženám a jejich požadavkům na obranu. [13] Vzhledem k tomu, že ženám není přirozený stejný způsob boje a vedení rány jako mužům, je zapotřebí při výcviku sebeobrany žen přihlídnout tuto skutečnost. Muži při boji a obraně vedou úder přímo pěstmi a kopy nohou, ženy nejčastěji vedou ránu obloukem, používají při obraně facky, dále pak plácání dlaněmi do útočnicka, kousání, škrábání, tahání za vlasy a kopání kolem sebe. Způsob výcviku sebeobrany žen by měl být zaměřen na jednotlivé situace, které ženy standardně zažívají a setkávají se s nimi při běžném každodenním životě. Je naprostá utopie, aby se žena učila sestavy, různé chvaty a hmaty, pokud je nebude umět v případě napadení použít ke své obraně. Pokud žena pracuje v nočním podniku a tudíž často sama odchází domů ve večerních hodinách, měl by být její trénink zaměřený na situace, které mohou pro ženu nastat při cestě domů, na ulici, v parku, na parkovišti u zaparkovaného vozu a podobně. V případě, že žena žije sama v obytném domě, měl by výcvik této ženy obsahovat situace, obrany při otvírání

domovních dveří a jiné. Způsob sebeobrany žen by měl být přizpůsoben každé ženě, je samozřejmě nereálné, aby se ženy v rámci jednoho výcviku sebeobrany učily každá něco jiného, převážně jsou situace, ve kterých se ženy nachází podobné anebo totožné. Výcvik sebeobrany žen by se měl skládat z pár snadných lehce zapamatovatelných cviků, které se dají aplikovat na různé situace.

#### 2.4.1 Trénink sebeobrany žen

Trénink sebeobrany žen je nutno vnímat, jako samostatnou disciplínu, kde nejde o získávání ocenění za dosažené výsledky, ale jako prostředek, který má sloužit k jedinému, k ochraně osoby, která se sebeobranu učí. Při tréninku sebeobrany je důležité zvážit fyziologické rozdíly mezi mužem a ženou. I trénovaná žena je v každém případě slabší než průměrný muž. Při výcviku sebeobrany je důležitý jak fyzický trénink ženy, zaměřený na zvyšování kondice ženy, ale také je důležitý trénink, zaměřený na taktiku a předvídání situace, které mohou nastat. Jak již bylo uvedeno, ženy sice nemají srovnatelnou sílu i pokud pravidelně trénují s muži, ale při napadání mohou využít svůj šarm a ženskou taktiku a logické myšlení, schopnost vyjednávání.

Pakliže má být trénink sebeobrany efektivní je zapotřebí, aby byl vedený mužem nebo muži. Pouze trenér muž, je schopen navodit podobnou situaci, která může ženy potkat a následně je schopen ženy učít jak danou násilnou situaci řešit a jak si v nastalé situaci poradit.

Samozřejmě je také velice důležitým bodem výcviku výběr vhodného protivníka, se kterým ženy u sebeobrany nacvičují odvrácení útoků a řešení nastalých situací. Z tohoto důvodu je vhodné, aby ženy při tréninku měly za sparringpartnera muže, neboť při nácvičku sebeobrany se ženou není vzbuzen pocit ohrožení a vzbuzení reality. Ženy při vzájemném tréninku se ženou často berou ohledy na ženu, která stojí naproti ní a namísto realistické a efektivní obrany, obranu a odražení útoků pouze naznačují z důvodu obavy o ženského sparringpartnera. V případě, že nácviček násilných situací sebeobrany probíhá mezi dvěma ženami, setkáváme se pouze s náznaky obrany, zaujetí pro boj a rány jsou pouze hrané směrem k útočníkovi - ženě, nežli reálné odvrácení útoku a napadání.

Důležitým prvkem výcviku je simulace napadení žen v realistickém prostředí a v civilním oblečení, ve které se ženy běžně pohybují na ulici. Ženy tak mohou zúročit nacvičené situace a pohyby při modelové situace v prostředí, kde k útokům může dojít, na ulici, v parku, při cestě domů ze zaměstnání, při otvírání domovních dveří a jiné.

Výcvik sebeobrany žen by měl být efektivní a obrana snadno aplikovatelná na různé krizové situace, které mohou ženu překvapit.

Není třeba, aby se ženy v rámci sebeobrany učily fyzicky složité a těžce zapamatovatelné cviky, které v případě napadení mohou i z důvodu psychického vypětí zapomenout použít, sebeobrana pro ženy by měla být účinná, názorná a snadno aplikovatelná v krizových situacích. Každý člověk má na svém těle místa, která jsou více citlivá na úder než jiná místa na těle. Proto by měl být výcvik sebeobrany pro ženy zaměřen tak, aby ženy věděly jak účinně a funkčně citlivá místa na těle útočníka zasáhnout.

Cílem sebeobrany pro ženy je obrana žen a odvrácení útoků vedených mužem na jejich osobu. Pakliže nastane okamžik a žena se dostane do nebezpečné situace, kde je nucena bránit vlastní život a chránit se před útokem muže, není účelem sebeobrany ženy útočníka zabít, ale pouze jej překvapit, paralyzovat a obranným postojem ženy odvrátit úmysl útočníka ženu napadnout, okrást a jinak ženě ublížit.

**V případě zasažení citlivých míst (viz. Obr. č. 5) na těle útočníka, mohou nastat následující situace:**

**Oči** – při zásahu útočnickových očí vpichem prstů ruky, útočník je oslepen na dobu nezbytnou k možnému útěku oběti. V případě zásahu oka pepřovým sprejem, násilník může být i po dobu několika desítek minut oslepen a paralyzován. [16]

**Krk** – při zásahu útočnickovy krční jamky prsty nebo patkou dlaně ruky. Při tomto úderu je útočník paralyzován, neboť je úder velice efektivní a bolestivý. Oběť získá čas potřebný pro útěk. [16]

**Nos** – při zásahu útočnickova nosu pěstí, předmětem – kabelkou apod. Může dojít ke zlomenině nosu útočníka a ke krvácení z nosu. Úder je pro útočníka velice bolestivý. Oběť získá čas na další obranný úder nebo útěk. [16]

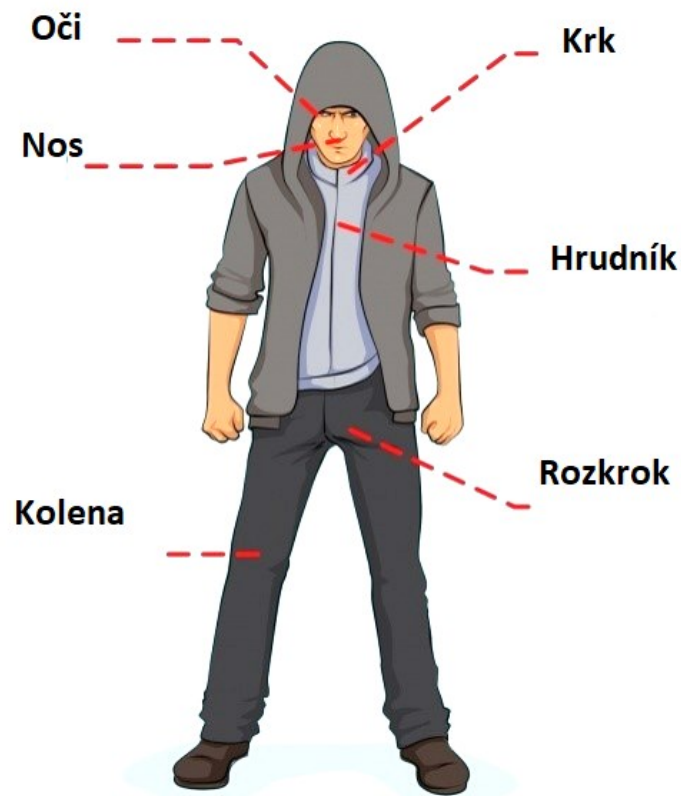
**Hrudník** – úder na hrudník útočníka může být proveden kopem nohou, kolenem, úderem pěstí, lokte. Útočník může být po silném a přesném úderu omráčen. Oběť získá čas na další obranný úder nebo útěk. [16]

**Rozkrok** – při zásahu útočnickova rozkroku dochází k paralyzování útočníka na dobu nezbytnou k možnému útěku napadané oběti. Úder může být veden ze strany ženy nohou – kopem, úderem ruky, pěstí, nebo případně použitím příručního zavazadla – kabelky. [16]

**Kolena** – účinný obranný úder, kop na útočnickova kolena, může být veden z jakéhokoliv směru (shora, zdola, horizontálně). I po slabším zásahu je útočník odrazen od dalších útoků na ženu. Oběť získává čas na útěk. [16]

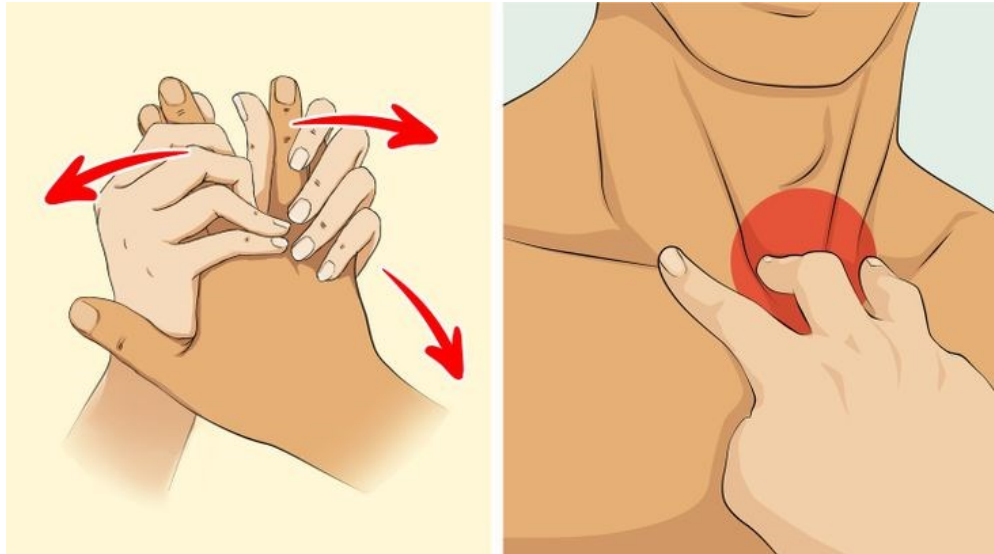
**Nejjednodušší pohyby pro účinné použití sebeobrany, aplikovatelné pro různé situace:**

**1) nejzranitelnější místa na útočnickovi**



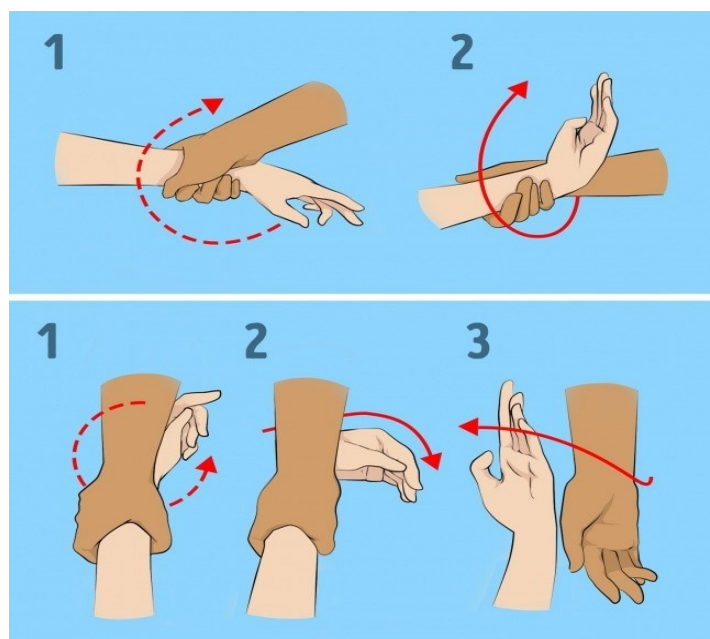
*Obr. č. 5 Znárodnění zásahových míst na těle muže [17]*

## 2) nejjednodušší a nejúčinnější pohyby použitelné při sebeobraně



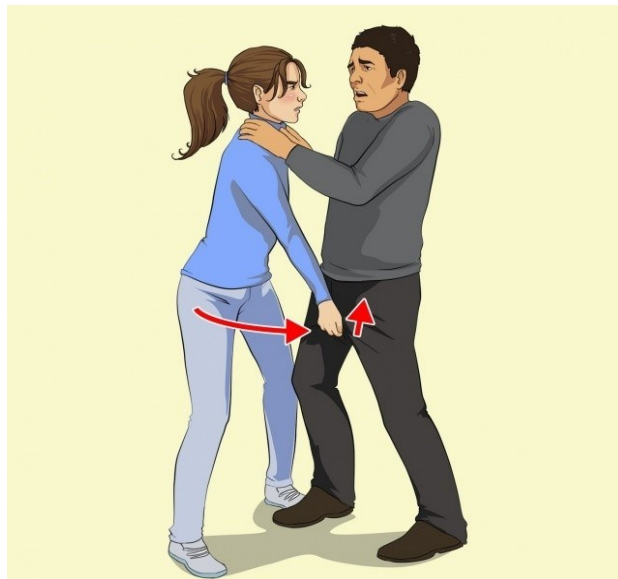
Obr. č. 6 Pohyby při sebeobraně [17]

Velice účinný chvat při sebeobraně je úchop malíčku, ukazováčku a prsteníčku útočníka, obrátce dlaní a pohybem k zápěstí ohne ruku protivníka, který pocítí velkou bolest. V případě, že nelze útočníka chytit za ruku, lze úderem ruky nebo prsty zasáhnout útočníka mezi klíční kosti nebo do krčního žlábků. Tento chvat odrovná útočníka na dostatečně dlouhou dobu, která je dostačující pro útek. Nejvíce citlivé místo pro odvrácení útoku, je útok na třísla útočníka, v případě zasažení na citlivé místo útočníka, který je paralyzován, získá oběť dostatek času na útek. [17]



Obr. č. 7 Úchopy při sebeobraně [17]

### 3) přepadení zepředu



Obr. č. 8 Přepadení zepředu [17]

V případě, že byla oběť přepadena zepředu a nemůže zvednout ruce. Oběť provede úder sevřenou dlaní v pěst směrem dopředu do rozkroku útočníka. Úderem se vytvoří dostatek místa mezi obětí a útočníkem. [17]



Obr. č. 9 Přepadení zepředu [17]

Následně oběť udeří útočníka čelem do nosu, útočník je úderem zaskočen. Poté oběť útočníka kopne kolenem do rozkroku. Pokud ani tento úder útočníka neodradí, oběť se chrání za pomoci dlaní, kdy udeří útočníka do brady a nosu. Následuje útok do útočnickových slabin, po úderu je útočník paralyzován. [17]

#### 4) jak uvolnit ruce při úchopu zepředu



Obr. č. 10 Uvolnění při úchopu zepředu [17]

V případě, že má oběť sevřeny ruce, může lehce uniknout, jestliže si pamatuje „pravidlo palce“, otočení ruky na stranu útočnickova palce. Pokud sevření stále trvá, oběť otočí zápěstí směrem k palci. Když máte ruku pod rukou útočníka, zatáhněte za ruku nejsilněji, jak můžete. Pravou dlaní oběť udeří do brady útočníka a následně levým kolenem zasáhne útočníka do rozkroku. [17]

#### 5) přepadení zezadu



Obr. č. 11 Přepadení zezadu [17]

Útočník často útočí na oběť zezadu, tento způsob přepadení je pro útočníka vyhovující z důvodu jednoduchosti při přepadení, oběť je paralyzovaná a nemůže hýbat oběma rukama. Když se oběť ze sevření snaží vyprostit, žena se rychle ohne a pokusí se zasáhnout útočníka zadní částí hlavy. Pokud tento úder nelze udělat je to z důvodu toho, že útočník by měl dát jednu nohu dopředu. Chce-li se oběť osvobodit, musí útočníka uchopit za nohu mezi svými nohami a vytáhnout dopředu před sebe. Útočník je překvapen a náhle ztratí rovnováhu a upadne na zem. Jakmile útočník upadne na zem, oběť má vždy po odvrácení útoku čas na další úder anebo případný útěk. [17]

### 6) přepadení a úchop z boku

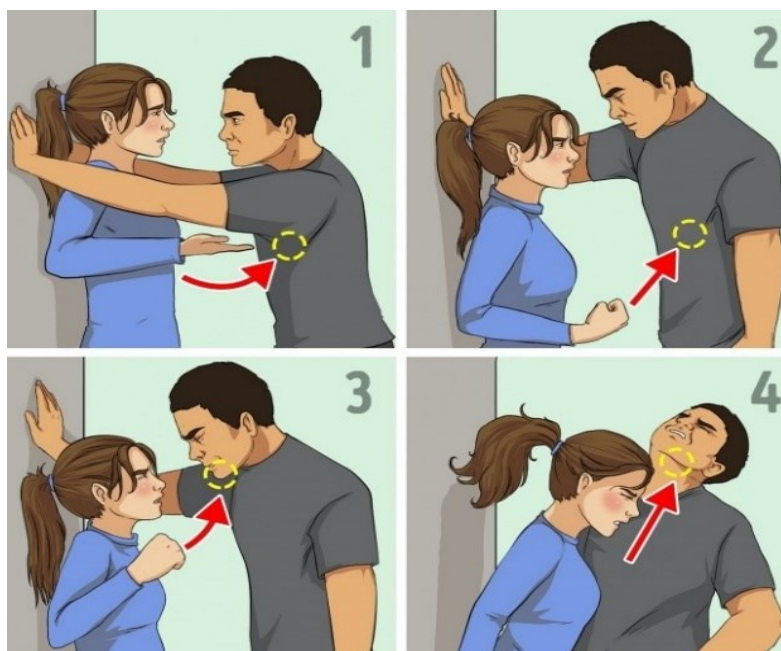


Obr. č. 12 Přepadení a úchop z boku [17]

Při napadení z boku, je pro vyproštění ženy nejefektivnější zásah loktem do oblasti hlavy a následně do oblasti solar plexu a břicha. Obrana loktem do oblasti hrudi, čelisti, nosu jsou jedny u z nejefektivnějších úderů v sebeobraně. Loketní údery jsou silné a efektivní. [17]



## 7) přitlačení ke zdi



Obr. č. 13 Přitlačení ke zdi [17]

Častým způsobem napadení žen je přitlačení na zeď, nebo zatlačení oběti do kouta odkud není prostor k úniku. V této chvíli je důležité, aby si žena vzpomněla nejzranitelnější místa na muži a pokusila se muže zasáhnout do těchto míst. Jestliže má muž obě ruce nahoře, otevřete dlaň a udeřte muže do podpaží. [17]

V případě, že má žena jednu paži dole, je šance, že může žena směřovat úder do oblasti hrudi, krku nebo čelisti. Jeden z nejúčinnějších útoků je útok hlavou na bradu a čelist útočníka. Takto vedený úder útočníka okamžitě dezorientuje a oběť má šanci uniknout. [17]

#### 2.4.2 Profesionální obrané prostředky při sebeobraně žen

Při přímém fyzickém boji jsou šance ženy menší než muže. Proto je nezbytné tyto šance při obraně vyrovnat. Vyrovnání šancí lze jedině použitím obranných prostředků pro sebeobranu žen.

##### Nejčastěji používané obranné prostředky pro sebeobranu žen:

- obranný sprej,
- kubotan - hrot na klíče,

## Obranný sprej

Jednou z nejpoužívanějších a neefektivnějších sebeobránných zbraní je obranný sprej. Obranný sprej je nesmrtící alternativa pro ženy, kterým není příjemné nosit zbraň nebo které se nenaucily používat efektivně sebeobranu do té míry, že by se cítily připraveny sebeobranu aktivně použít bez použití ochranných prostředků, aby je chránily. [18]

Obranný sprej se může mnoha ženám jevit jako dobrá volba, i když má i své nevýhody, v rámci výcviku sebeobrány a používání ochranných prostředků, by se měly s obranným sprejem seznámit a naučit jej používat při sebeobraně. Výhoda použití obranného spreje je, že může poskytnout ochranu před muži - útočníky i zvířaty, aniž by použití způsobilo trvalé poškození. Na českém trhu nalezneme mnoho druhů a typů obranných sprejů. Při výběru je zapotřebí, aby žena si obranný sprej vyzkoušela, zda manipulace se sprejem vyhovuje a případné použití bude bezproblémové. Jedním z nejsilnějších obranných sprejů na českém trhu je Tornádo Police značky ESP, výhodou spreje je LED dioda umístěná v hlavici spreje, která se spouští při stlačení spouště a silný pepřový 15 % roztok, z extra pálivých papriček Oleoresin Capsicum a dosah zásahu spreje je až 4 metry. [18]

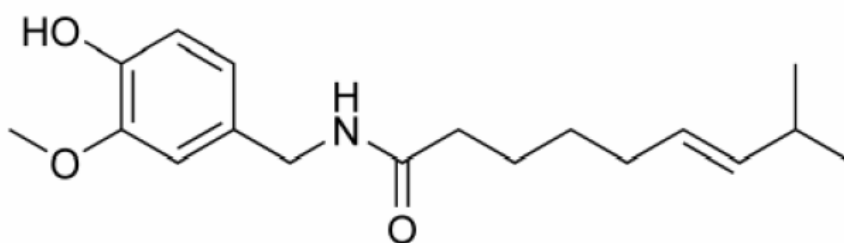
Obranné spreje mohou být pohotovostně připevněny na klíčkách jako přívěsek, sprej je ženě kdykoliv k dispozici. Obranný sprej Sabre Red značky SABRE je převážně používán policisty po celém světě, obsahuje barvivo tudíž je útočník lehce dohledatelný, neboť po zásahu je útočník paralyzován po dobu 15 - 20 min, dosah zásahu je 3 metry. Svým anatomickým tvarem je dobře uchopitelný a je přizpůsoben tak, aby byl lehce ovladatelný i pro starší osoby. [19]



Obr. č. 14 Obranný spreje [18, 19]

Do obranných sprejů jsou převážně používány tři typy náplní a to, CN – Chloracephenon, OC - Oleoresin Capsicum a CS – chlorbenzylidenmalonitril. V současné době se převážně používá látka OC, CN a CS se používají jako náplně zřídka z důvodu slabší účinnosti látky.

OC - Oleoresin Capsicum – kapsaicin (kapsaicin, capsaicin, 8-methyl-N-vanillyl-trans-6-nonenamid) je hlavní pálivý alkaloid v paprikách rodu Capsicum. Kapsaicin je základní látkou obranných sprejů, tyto OC látky dráždí hlavně nervová zakončení. Většina takových nervových zakončení vede do mozkových oblastí, které vnímají především teplo, pálení a bolest. Z tohoto důvodu je při zasažení hlavní pocit pálení, jak v ústech, tak v očích a nosu. Při vyšší koncentraci vyvolává kapsaicin až pocit bolestivého pálení. [20]



Obr. č. 15 Strukturní vzorec OC [20]

### Použití obranného spreje

Obranný sprej slouží k zamezení či odvrácení útoku před osobou nebo agresivním psem. V případě útoku napadená žena namíří sprej směrem na útočníka a zmáčkne spoušť spreje. Útočník je po zasažení paralyzován až 45 minut podle zásahu a typu obranného spreje. [20] Pokud je obranný sprej vybaven svítilnou lze sprej dobře použít i v době, kdy je zhoršená viditelnost nebo v noci. Vždy je důležité naučit se obranným sprejem zacházet, aby se při použití žena sama nezasáhla.



Obr. č. 16 Použití pepřového spreje [21]

### Kubotan - hrot na klíče

Kubotan je malá pevná cca. 140 mm kovová hůlka, která je většinou vyrobena ze slitiny hliníku anebo z pevného lehkého kovu. Na jednom konci je převážně špičatý a na druhém konci s malou špičkou, kterou lze použít na rozbití skleněné tabule. Kubotan lze umístit na klíče, takže jej lze nosit stále při sobě. Pro ženy je vhodný anatomicky tvarovaný kubotan, který je lehký a snadno se drží díky svému tvarování. [22]



Obr. č. 17 Kubotan hrot na klíče [22]

### Kubotan - taktické pero

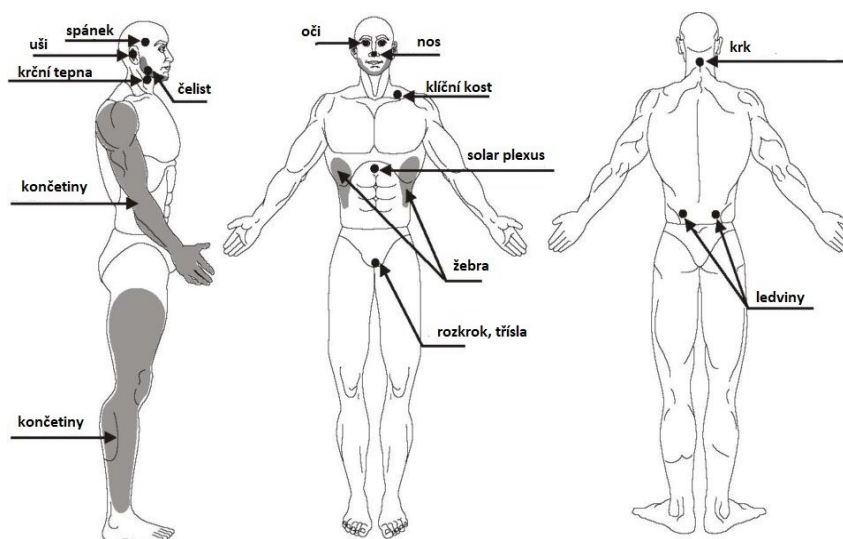
Kubotan - taktické pero ESP KBT-02 je kombinace psací potřeby a kubotanu. Taktické pero je vyrobeno z odolného duralu typu 6061, který se používá při výrobě letadel, je velice kvalitní, díky svému vzhledu je velice nenápadný. Vzhledem k vyměnitelnosti náplně může sloužit jako psací potřeba a obraný prostředek po mnoho let. [23]



Obr. č. 18 Kubotan taktické pero [23]

## Použití kubotanu

Použití a účinek kubotanu může být velice tvrdý a efektivní nebo téměř nepatrný. Používání kubotanu nevyžaduje velký trénink jako například trénink použití palné zbraně. Při obraně je důležité pevně držet kubotan, aby při použití nevypadl z ruky. [23] Nejúčinnější oblastmi pro zasažení útočníka ostrým koncem kubotanu jsou oči, uši, krk, hřbety rukou, vnitřní stehna, třísla, podpaží a další místa, kde se kost přibližuje povrchu kůže, vyjma oblasti páteře, kde hrozí trvalé ublížení útočníka. Po zasažení útočníka na citlivé místo je nejdůležitější, aby napadená oběť co nejrychleji utekla.



Obr. č. 19 Zranitelná místa na těle muže [24]

Existují a používají se samozřejmě i jiné obranné prostředky pro ženy na jejich sebeobranu jako například nůž, elektrický paralyzátor, teleskopický obušek a jiné. Záleží na každé ženě, jaký obranný prostředek jí bude pro obranu vyhovovat a vždy je zapotřebí, aby se žena naučila obranný prostředek správně a účelně používat pro svoji obranu.

### 2.4.3 Jiné obranné prostředky při sebeobraně žen

Pokud ženy nejsou vybaveny obrannými prostředky určenými pro sebeobranu, mohou při napadání mužem pro svoji obranu použít jakoukoliv věc, kterou standardně naleznou ve své dámské kabelce, jako jsou:

- klíče - při obraně lze použít klíč proti obličejí útočníka, ve snaze jej zasáhnout,
- deštník – lze použít na údery do hlavy či trupu útočníka, nebo pro odražení ran,
- deodorant, parfém – při obraně lze deodorantem zasáhnout oči útočníka,

- kabelka – příruční zavazadlo slouží jako tlumok na údery vůči útočníkovi.

Při napadení lze také použít pro obranu:

- nehty – při útoku útočníka poranit poškrábáním nehty v oblasti krku a hlavy, také lze útočníka nehty zasáhnout do očí,
- zuby – při napadení, lze útočníka bolestivě pokousat kdekoliv na těle.

Jak již bylo uvedeno, je mnoho krizových situací a konfliktů, ve kterých se ženy mohou ocitnout a které mohou ženy potkat. Důležitá je nejen připravenost, ale i prevence a osvěta mezi dívkami a ženami. Edukace a výchova by měla probíhat automaticky již v rodině, kde by měly být dívky vedeny tak, aby byly schopny v dospělosti krizovým a nebezpečným situacím nejen vyvarovat, ale popřípadě se naučily krizovým situacím a případnému násilí čelit bez větších následků a újm. Násilné situace, kterým jsou ženy vystaveny a při kterých jsou ženy napadeny ze strany mužů, mohou končit pro oběť nejen psychickými, fyzickými následky, ale i strachem, traumaty. S následky po psychickém či fyzickém napadení a týrání se ženy vyrovnávají řadu měsíců nebo i let, za pomoci odborníků anebo za pomoci medikace. Jak bylo v kapitole uvedeno, ani trénovaná žena se fyzicky nevyrovná průměrně stavěnému muži. Je zapotřebí, aby pro svoji bezpečnost uměly ženy použít nejen sebeobranu, kterou následně umí použít při krizové situaci a při napadení muži, ale také aby se ženy naučily pro svoji sebeobranu používat obranné prostředky. V případě, že je žena vyzbrojena obranným sprejem nebo kubotanovým hrotem či kubotanovým taktickým perem a neumí tyto obranné prostředky použít pro svoji sebeobranu, může se naskytnout situace, kdy je žena při špatné sebeobraně a nezkušeném použití prostředků odzbrojena a násilník je naopak ozbrojen. Vždy je důležité se s obrannými prostředky nejen seznámit, ale je také důležité se s nimi naučit bránit i například v rámci výcviku sebeobranu pro ženy. Pro svoji bezpečnost a obranu lze použít jakýkoliv předmět, který má žena v okamžiku napadení u sebe.

### 3 NÁSILNÉ TRESTNÉ ČINY PÁCHANÉ NA ŽENÁCH

Násilné trestné činy, které jsou páchany muži na ženách, jsou převážně se sexuálním podtextem, i v případě, že je žena přepadena a okradena, násilník při útoku ženu omráčí, je zde velká pravděpodobnost, že následně dojde k nežádoucímu sexuálnímu styku a žena je následně i znásilněna.

Hlavní důvody přepadení žen:

- znásilnění,
- okradení
- fyzické ublížení
- nebo kombinace uvedeného.

Na webových stránkách Policie České Republiky jsou násilné trestné činy definované následovně:

*„Násilné jsou takové trestné činy vyjmenované v trestním zákoníku (TZ), které zahrnují násilí proti druhé osobě nebo pohrůžku násilím. Jde například o tyto trestné činy:*

- *trestné činy proti životu a zdraví – např. pokus vraždy (§ 140 TZ), ublížení a těžké ublížení na zdraví (§ 145 a § 146 TZ), mučení a jiné nelidské zacházení (§ 149),*
- *trestné činy proti svobodě – např. obchodování s lidmi (§ 168 TZ), zbavení osobní svobody (§ 170 TZ), loupež (§ 173 TZ), vydírání (§ 175 TZ)*
- *některé trestné činy proti rodině a dětem – např. týrání svěřené osoby (§ 198 TZ) a týrání osoby žijící ve společném obydlí (§ 199),*
- *trestné činy narušující soužití lidí – např. nebezpečné vyhrožování (§ 353) a nebezpečné pronásledování (§ 354 TZ).*

*Za **násilí** se považuje použití fyzické síly k překonání nebo zamezení kladeného či očekávaného odporu. Za násilí se považuje i uvedení jiného lstí do stavu bezbrannosti (např. do stavu opilosti), v důsledku které oběť není schopna se účinně bránit).*

***Pohrůžka násilí** znamená psychické působení na vůli jiného. Nemusí jít jen o pohrůžku bezprostředního násilí, ale i takového, které má být užito v budoucnu. Násilí, kterým je vyhrožováno, může směřovat proti napadenému i třetí osobě. Pohrůžka může být vyjádřena přímo či nepřímo (v dvojsmyslném významu), verbálně či gestem.*

*S násilnými trestnými činy se můžeme setkat nejen v cizím a neznámém prostředí. Ve většině útoků se může žena střetnout přímo ve svém nejbližším okolí ze strany manžela, rodinného přítele, kamaráda, nebo i kolegy ze zaměstnání. Je pro nás nepřestavitelné, že k násilí může docházet například v sousedství, je těžké si připustit, že například naše sousedka, kamarádka musí čelit domácímu násilí, znásilnění, bití či šikaně ze strany toho **milého souseda – manžela- násilníka**. Je také nepředstavitelné, že některé ženy musí čelit sexuálnímu obtěžování v zaměstnání, že se staly oběťmi šikany a mnohdy i znásilnění.“ [25]*

### 3.1 Povahy násilných trestních činů a jejich dopad na oběť

S násilnými trestnými činy se můžeme setkat nejen v cizím a neznámém prostředí. Ve většině útoků se může žena střetnout přímo ve svém nejbližším okolí ze strany manžela, rodinného přítele, kamaráda nebo i kolegy ze zaměstnání. Je pro nás nepředstavitelné, že k násilí může docházet například v sousedství, je těžké si připustit, že například naše sousedka, kamarádka musí čelit domácímu násilí, znásilnění, bití či šikaně ze strany toho **milého souseda – manžela- násilníka**. Je také nepředstavitelné, že některé ženy musí čelit sexuálnímu obtěžování v zaměstnání, že se staly oběťmi šikany a mnohdy i znásilnění.

Nejčastější násilné trestné činy spáchané muži na ženách jsou znásilnění, okradení a fyzické ublížení. Každý z uvedených trestných činů, kterému oběť – žena byla vystavena, zanechal na ženě velké psychické a mnohdy i doživotní traumata a strachy.

#### 3.1.1 Znásilnění

Znásilnění je považováno za jeden z nejzávažnějších trestních činů. Můžeme jej definovat, jako vynucený a následně spáchaný sexuální násilný skutek jedné osoby na osobě druhé. Nedobrovolný sexuální styk může být vynucený pod pohrůžnou fyzické újmy na osobě, po které je čin požadován nebo také na osobě, která žije s násilníkem ve společné domácnosti a to osoby nezletilé. Znásilnění je následně spácháno na matce či starší ženě žijící ve společné domácnosti jak s násilníkem, tak s původně objektem sexuálního obtěžování anebo čin spáchaný na bezbranné osobě. Vynucený sexuální styk nemusí být pouze agresivní fyzický útok, ale také psychický nátlak převážně pokud je násilník blízká osoba a tento je např. výhrůžka sebepoškození násilníka, cílem útočnicka je docílení sexuálního styku za jakoukoliv cenu (viz Obr. 20).

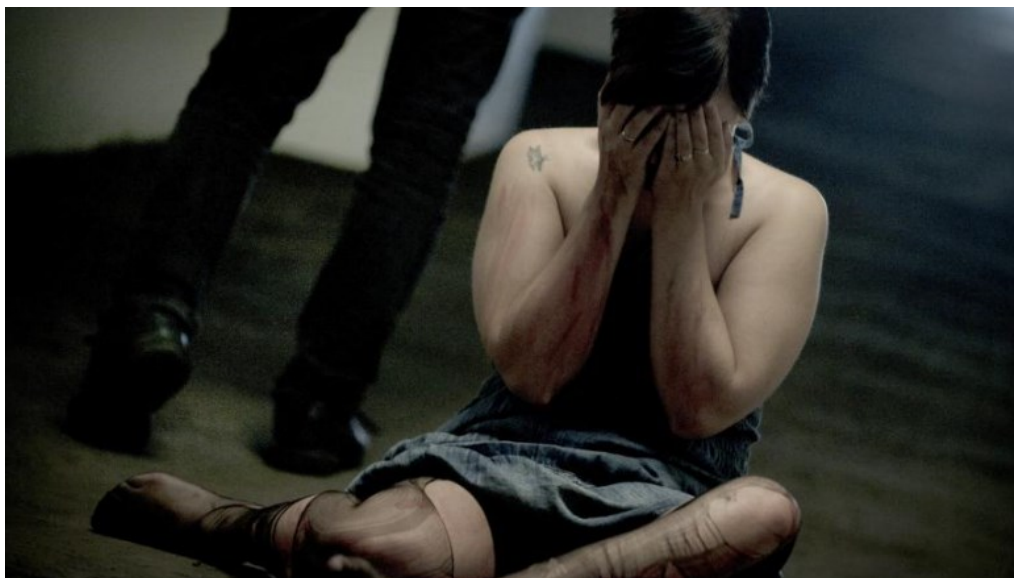




*Obr. č. 20 Znásilnění ženy migranty [26]*

Dopad násilného trestného činu znásilnění na oběť:

oběti sexuálního útoku a znásilnění se povětšinou ocitnou na pochybách, zda sexuální útok nahlásit či nikoliv, obávají se nepochopení ze strany okolí či přátel a rodiny. Při znásilnění je oběť vystavena nejen fyzické, ale také psychické újmě. Často oběť odmítá pomoc odborníků, uzavře se do sebe, před okolím světem, rodinou, partnerem. Dochází také k sebeobviňování, že se například neměla obléknout, tak jak se oblékla, pohybovat a vyskytovat se tam, kde se zrovna v době útoku nacházela. Důležité je, aby si oběť znásilnění uvědomila, že za násilný čin, který byl na ni spáchán, nenese žádnou vinu. Nikdo nemá právo se násilně zmocnit druhé osoby. Oběť znásilnění si mnohdy nese psychické následky po zbytek svého života [27]



*Obr. č. 21 Oběť znásilnění [28]*

### 3.1.2 Okradení

K okradení ženy mužem, může nastat kdykoliv a kdekoliv během dne, na ulici či v nákupním centru a podobně. K okradení může dojít v nestřeženém okamžiku, kdy žena věnuje soustředění a pozornost jiné činnosti než hlídání si svého majetku, převážně se jedná o ukradení dámské kabelky či jiného příručního zavazadla. Pokud dojde k vykradení kabelky bez použití násilí, často si žena ztrátu uvědomí až v okamžiku, kdy ukradený předmět (mobilní telefon, peněženku) potřebuje. V případě ukradení celého příručního zavazadla, může ke krádeži dojít, například pod pohrůzkou násilí, nebo stržením z ramene ženy.

#### Dopad násilného trestného činu okradení na oběť:

pokud dojde k okradení bez použití násilí, tím že, k okradení došlo v nestřežený okamžik, je oběť spíše frustrovaná a rozzlobená na daný skutek a pachatele. Ukradením peněženky nebo mobilního telefonu vznikla oběti nejen materiální ztráta, ale často i následné nepříjemné situace a kroky, která bude muset žena – oběť následně řešit. Vzhledem k tomu, že ženy velice často v peněžence mají i doklady totožnosti a platební karty nastane oběti okradení další martyrium při pořízení duplikátů dokladů a platebních karet. Pokud došlo k okradení za pomoci výhrůžky a se zbraní v ruce útočníka, často se stává, že je žena daným skutkem otřesena a psychicky vykořelejena.



Obr. č. 22 Okradení ženy [29]

Trestný čin okradení dále dělíme na loupežné přepadení, ozbrojenou loupež:

můžeme charakterizovat jako násilný skutek, který byl spáchán jednou osobou na osobě druhé s úmyslem zmocnění se cizí věci. Tento skutek je spáchán násilně anebo pod pohrůžkou násilí. Ženy se jako potencionální oběti loupežného přepadení stávají snadným terčem například při nákupech v obchodech, při cestě hromadnou dopravou, v davu, při osamocené cestě městem anebo parkem. Ženy své osobní věci uschovávají a přenášejí v dámské kabelce a v případě nepozornosti ji nechávají volně pověšenou na rameni, kde se tato stává snadným cílem pro zloděje. Často jsme také svědky loupežného přepadení či ozbrojené loupeže, ke kterému došlo za bílého dne, o to víc traumatizující pro oběť je fakt, že se najde málo osob, které jsou ochotny v tíživé situaci pomoci.

Dopad násilného trestního činu loupežné přepadení, ozbrojené loupeže na oběť:

každý násilný čin, při kterém je oběť vystavena stresové situaci a je ohrožení na životě a majetku, je pro oběť velice stresující. Oběť cítí beznaděj, i proto, že pokud se nebude bránit, přijde o své cenné věci a může být ohrožen její život. V případě ozbrojené loupeže a ohrožení zbraní, může mít oběť následné poruchy spánku, pozornosti, citlivosti na hlasité zvuky, či obavy ze samostatného vycházení do ulic. Vždy je dobré vyhledat odbornou pomoc.



*Obr. č. 23 Ozbrojené přepadení pošty [30]*

### 3.1.3 Fyzické ublížení

Fyzické ublížení páchané muži na ženách, zahrnuje veškeré formy násilí nejčastěji páchaného mezi blízkými osobami. Fyzické násilí není většinou pácháno v afektu. Násilník systematicky oběť napadá při sebemenším důvodu či situaci, oběť napadá fackami, bitím, kopanci, škrcením, taháním za vlasy, pálením pokožky a dalšími násilnickými projevy. Fyzické ublížení ze strany násilníka může být směřované nejen proti ženě – oběti, ale také proti dětem ve společné domácnosti, kde pod pohružkou ublížení dětem násilník chce dosáhnout svého cíle na ženě. [31]



*Obr. 24. Oběť po útoku nožem ze strany bývalého přítele [32]*

#### Dopad fyzického násilí na oběť:

oběť, která zažívá fyzické násilí, často ataky vůči své osobě maskuje a kryje. Ženy – oběti se stydí před okolím a přáteli přiznat, že právě ano je obětí fyzického násilí. Ženy jsou velice často uzavřeny samy do sebe, jsou tiché, bojí se fyzického kontaktu. Násilným zacházením ze strany partnera jsou traumatizovány a ataky vůči své osobě ze strany partnera přehlíží, omlouvají a bagatelizují. Oběti hledají omluvu a alibi na způsobené poranění. Po psychické stránce jsou traumatizované na mnoho let, v případě setrvání v násilnickém vztahu často dochází k fatálnímu konci.



*Obr. č. 25 Oběť fyzického násilí [33]*

Jako projevy fyzického násilí můžeme chápat domácí násilí, ale i šikanu doprovázenou fyzickými útoky.

Domácí násilí - hlavními charakteristickými znaky domácího násilí jsou, že násilník i oběť jsou vzájemně citově, materiálně a sociálně propojeni. Na počátku vztahu jsou ženy spokojeny, partner je citlivý, pozorný, občas může mít drobné žárlivé a majetnické sklony, které se časem mohou prohlubovat a nároky na ženu a její oddanost zvyšovat. Pokud není žena muži zcela oddána či dle muže se i maličkostí vymyká jeho představě o dokonalosti a podrobenosti, dochází pozvolna k psychickým a fyzickým atakům vůči ženě. Časem však dochází k častějšímu vyhrocení útoků, jak do četnosti tak do intenzity. Při domácím násilí nedochází pouze k fyzickým, sexuálním, ale i k psychickým útokům. Často o domácím násilí nemá okolí žádné náznaky, také o násilí v rodině nemají ani nejbližší povědomí. Oběť často maskuje útoky a ospravedlňuje útočníka, bojí se z nefunkčního vztahu odejít, cíle agresora jsou oběť zcela ovládnout psychicky, ekonomicky a sociálně izolovat od rodiny a okolí. Pokud se žena z násilnického vztahu nevymaní a neodstěhuje se, velice často dochází k tragickým koncům jak pro ženu, tak i pro muže tyрана (viz Obr. 31)



*Obr. č. 26 Domácí násilí [34]*

Dopad násilného trestního činu domácí násilí na oběť:

oběť je často vystavena domácímu násilí po řadu let. Útoky maskuje a snaží se vše omlouvat a bagatelizovat. Žena raději snáší ponižování, bití, sociální odloučení od okolí a ztrátu finanční nezávislosti, než aby agresor – manžel obrátil svojí agresi vůči dětem. Oběť je bez sebevědomí, bez síly na další samostatný a svobodný život. Často musí vyhledat odbornou pomoc, aby našla sílu agresora opustit, postavit se na vlastní nohy a opětovně získat sebevědomí.



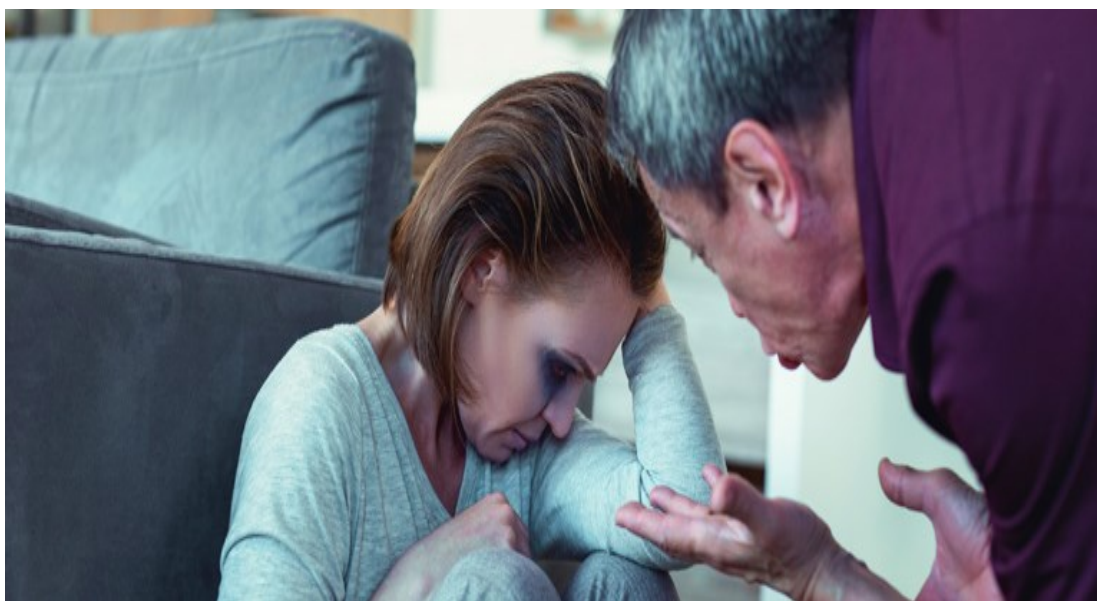
*Obr. č. 27 Oběť domácího násilí [35]*

Šikana - se šikanou jako formou násilí se nesetkáváme pouze u dětí na základní či střední škole, ale často se s ní setkáváme i v dospělosti jako jednu z forem domácího násilí, kde jeden partner, převážně muž šikanuje ženu nebo také na pracovišti mezi spolupracovníky nebo ze strany podřízených či nadřízených pracovníků. Šikana v partnerském soužití představuje ponižování, zesměšňování a psychické týrání ženy, která často při dlouhodobé akceptaci šikany ze strany partnera ztrácí žena - oběť sebedůvěru v sebe sama. Žena často získává dojem, že je neschopná samostatného uvažování, rozhodování a samostatného svobodného života. Šikanu můžeme charakterizovat jako kombinaci různých trestných činů jako je bití, ponižování, psychický teror a jiné násilné činy.

Dopad násilného trestního činu šikany na oběť:

Šikana ze strany partnera představuje pro ženu - oběť psychický teror, který má na oběť velice nebezpečný nepříznivý vliv. Negativně se působí, jak na zdraví, tak na psychiku šikanované osoby, především pokud je osoba s nižším sebevědomím. Většinou se jedná o dlouhodobý nenávistný vztah a nepřátelskou prostředí, které ze strany agresora přerůstá v ponižování, zesměšňování oběti.

Oběť má sebevražedné sklony, projevy nechutenství, špatný spánek, sebepoškozování a další negativní následky šikany.



*Obr. č. 28 Šikana ve vztahu [36]*

Problematika sebeobranu žen v soudobých podmínkách je velká. Sebeobranu vůči útočníkovi by žena uplatnila nejen na ulici při napadení a útoku neznámým útočníkem, ale také by se sebeobrana uplatnila v případě útoků ze strany blízké osoby. Nejčastější důvody, proč dochází k napadení ze strany mužů, jsou **úmyslné ublížení na zdraví, týrání osoby ve společné domácnosti a loupež** (viz Tabulka 3).

Nejenže ženy zažijí šok a psychické trauma při útoku a napadení, ale také se mnohdy s velice traumatizujícím zážitkem vyrovnávají po dlouhý čas za pomoci medikace a lékařů. Pokud by ženy – oběti uměly základy sebeobranu, rozhodně by docházelo k odvrácení či zmírnění útoků vůči nim.

V případech, kde dochází k systematickému, dlouhodobému fyzickému, psychickému a sexuálnímu týrání, kde je žena je roky ponižovaná, týraná a zbavená sebedůvěry a vlastního svobodného života, je nezbytné, aby se žena obrátila na policii případně organizace, které ji dopomohou násilníka nahlásit a potrestat za způsobení příkoří a týrání, také pomohou ženě začít žít nový život.



## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 PROBLEMATIKA SEBEOBHRANY ŽEN V SOUDOBYCH PODMINKACH

Sebeobrana žen v soudobých podmínkách je v očích mnohých žen vnímána jako potřebná. Mnoho žen důvod sebeobhrany vnímá jako problematiku, která se jich osobně nedotýká, a tudíž se nikterak nesnaží v oblasti sebeobhrany vzdělávat. Ženy si často nepřipouštějí, že by se násilí, které je na ženách dennodenně páčáno, mohlo týkat jich samotných nebo někoho v jejich nejbližším okolí (tvrzení vychází z výzkumu – dotazníkového šetření v kapitole 5.1).

S důvody a problematikou sebeobhrany žen v soudobých podmínkách se setkáváme každý den. K útokům mužů na ženy dle statistiky Policie České republiky v Jihomoravském kraji dochází průměrně každý 0,86. den (viz Tabulka 3 - Přehled trestných činů). Počet útoků evidovaných v rámci statistických přehledů, vychází pouze z počtů nahlášených případů násilí, páchaném muži na ženách. Je mnoho případů fyzických, psychických a sexuálních útoků, kdy žena tento útok nehlásila z důvodu obavy z negativního postoje a nepochopení ze strany rodiny či okolí. Z tohoto důvodu je mnoho nenahlášených přeapadení žen, při kterých je žena například znásilněna, ale je mnoho nehlášených případů, kde ženy často čelí řadu let domácímu násilí, sexuálnímu, psychickému a fyzickému týrání ze strany partnera bez toho, aby vše nahlásila na policii.

Příkladem neohlášeného domácího násilí je případ 34 leté těhotné ženy z Ostravy, kterou týral její partner – narkoman. Žena snášela ponižování, bití, týrání, tělesné, psychické a sexuální násilí řadu let. Na násilné chování poukázal až úředník městského úřadu, který nahlásil vše na policii. Žena v zuboženém stavu byla převezena záchrannou službou do nemocnice, muž byl vzat do vazby, kde čeká na rozhodnutí soudu. Žena – oběť si ponese psychické následky po mnoho let. [37]

### 4.1 Násilná kriminalita mužů vůči ženám v Jihomoravském kraji

Hlavním cílem této kapitoly, bylo srovnání vývoje násilné kriminality páchané muži na ženách v letech 2018 a 2019.

„Policie ČR přistoupila počátkem roku 2016 k celkové rekonstrukci Evidenčně-statistického systému kriminality. Byl proveden přesun na jiné HW vybavení a přeaprován veškerý software od vkládacího prostředí až po statistické výstupy. Byly přehodnoceny i některé zastaralé algoritmy, které statistické výstupy počítaly.“ [2]

Vzhledem ke změně a rozdílnému klíči pro zpracování a vyhodnocení dat do roku 2018, by tyto údaje byli zkreslené a nesrovnatelné. Na základě schválené žádosti, která je přílohou diplomové práce, byl vyhotoven přehled trestných činů páchaných muži na ženách. Odbor věcných gescí a statistik poskytnul statistické údaje násilné kriminality mužů vůči ženám za rok 2019 v Jihomoravském kraji, do statistických údajů byly zahrnuty trestné činy, které byly spáchány muži na ženách ve věku od 15 let. [38]

Rozdělení násilných trestných činů spáchaných muži na ženách:

- 1) vraždy loupežné,
- 2) vraždy motivované osobními vztahy,
- 3) loupež,
- 4) úmyslné ublížení na zdraví,
- 5) omezení osobní svobody,
- 6) týrání osoby žijící ve společném obydlí,
- 7) znásilnění.

Data pro vypracování přehledu byly poskytnuty z databáze Policie České republiky, Policejního prezidia, Úřadu služby kriminální policie a vyšetřování, Odboru věcných gescí a statistik.

Z poskytnutých informací Policie ČR lze vyčíst, že jednotlivé trestné činy jsou evidovány podle TSK, což jsou kódy jednotlivých trestných činů, dále pak přehled obsahuje počet nahlášených trestných činů na území Krajského ředitelství Policie Jihomoravského kraje spáchaných muži na ženách (mladistvé od 15 let a dospělé ženy) v roce 2019. [38]

*Tabulka 3. Přehled trestných činů [38]*

<b>TSK</b>	<b>Druh TČ spáchané muži na ženách 2019</b>	<b>Počet TČ v roce 2019</b>
<b>101</b>	vraždy loupežné	2
<b>103</b>	vraždy motivované osobními vztahy	5
<b>131</b>	loupež	61
<b>151</b>	úmyslné ublížení na zdraví	119

TSK	TČ spáchané muži na ženách v roce 2019	Počet TČ v roce 2019
182	omezení a zbavení osobní svobody	7
186	týrání osoby žijící ve společném obydlí	76
201	znásilnění	44
<b>Celkový počet TČ</b>		<b>314</b>

Dle statistických údajů Policie České republiky a nahlášených trestných činů, spáchaných v Jihomoravském kraji, v roce 2019 je celkový počet případů 314 násilných útoků mužů na ženy. Z celkového počtu trestných činů došlo nejvíce, k úmyslnému ublížení na zdraví v celkovém počtu 119 případů.

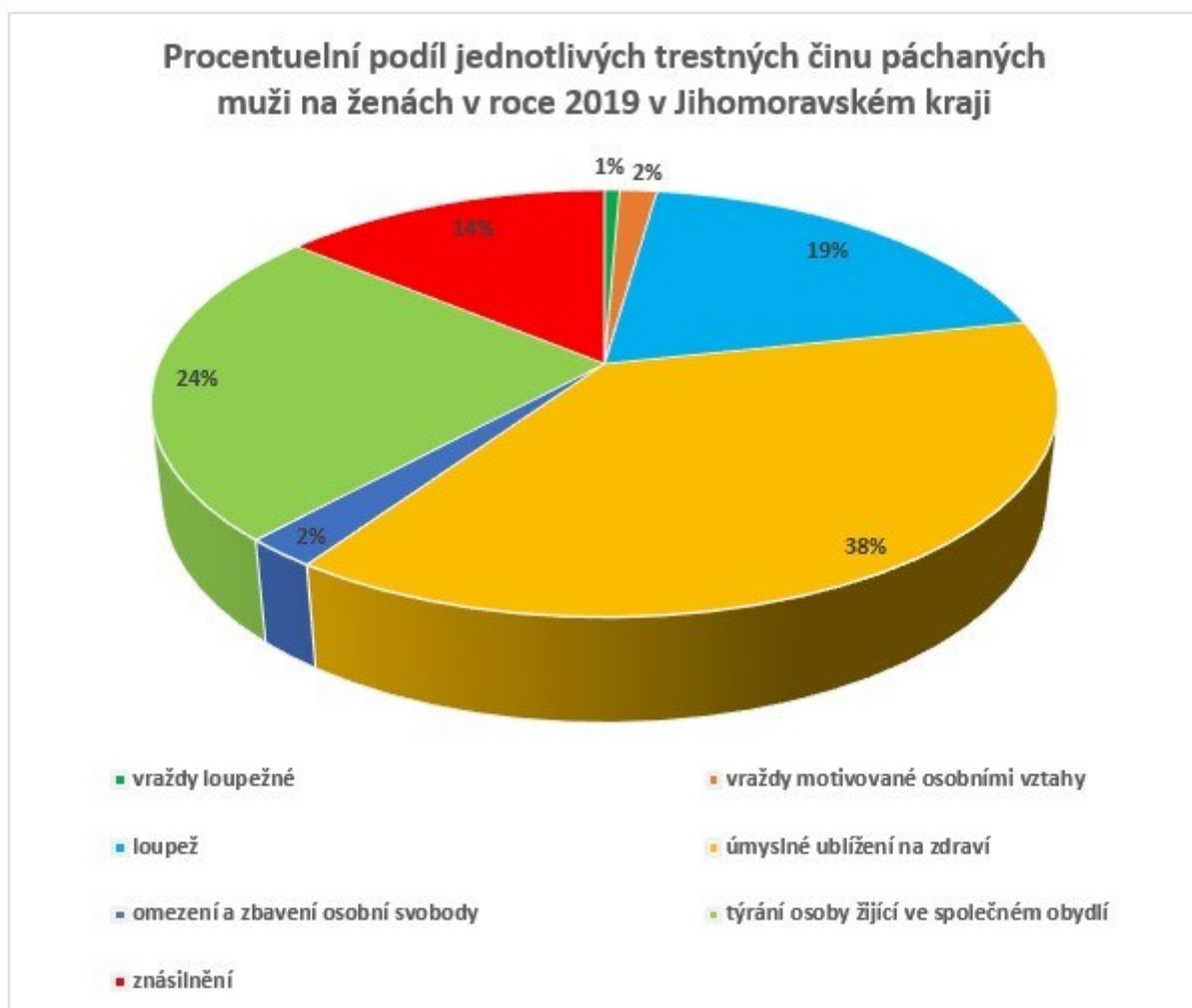
Trestný čin úmyslné ublížení na zdraví je jedním z nejzávažnějších trestných činů násilníkem páchané na oběti, zvláště pak pokud je obětí útoku žena. Při fyzickém útoku na ženu je více než pravděpodobné, že vždy dojde ke zranění závažnějšího charakteru vzhledem k celkové tělesné schránce ženy a k fyziologickým rozdílům mezi mužem a ženou.

Vážnost útoku tkví z úmyslu jednání pachatele, oběti vědomě ublížit.

Druhým nejvíce evidovaným trestným činem v celkovém počtu 76 případů, je týrání osoby žijící ve společném obydlí.

Trestní čin týrání osoby žijícím ve společném obydlí se týká mnoha způsobů zlého zacházení muže s ženou ve společné domácnosti. Toto zacházení se vyznačuje vysokou úroveň hrubosti, bezcitnosti, které přetrvává po řadu let. Žena - oběť, která čelí takovému zacházení a týrání je vystavena nejen fyzickému, psychickému a sexuálnímu násilí, ale zažívá velké příkoří, často je považována za méněcennou, zažívá stavy beznaděje. Pokud žena – oběť zažívá roky domácí fyzického, psychického a sexuálního násilí, bez vyhledání pomoci, často dochází k tragickému konci, kde žena vezme do ruky zbraň a tyrana – muže napadne a zabije nebo muž v záchvatu zloby při sebemenším odporu ženu napadne tak, že zraněním podlehne.

Na základě poskytnutých dat bylo vypracováno grafické znázornění procentuálních podílů trestné činnosti páchané muži na ženách v roce 2019 v Jihomoravském kraji.



Obr. č. 29 Graf trestných činů [38]

## 5 ANALÝZA

Analytická část diplomové práce se skládá ze dvou částí. První částí je vyhodnocení sesbíraných dat za pomoci dotazníkového šetření. Druhá část praktické části se zabývá vyhodnocením interview s respondentkou, která má aktivní zkušenosti se sebeobranou. Otázky jsou směřovány na důvody respondentčina zájmu o sebeobranu a důležitost sebeobrany pro ženy v běžném životě.

Dotazník byl respondentkám zpřístupněn na webové stránce Survio <https://my.survio.com/>, která se zabývá sběrem a analýzou získaných dat. Dotazníkového šetření se zúčastnilo 127 dívek a žen ve čtyřech věkových kategoriích – 15 – 25 let, 25 -35 let, 35 – 45 let a 45 a více let. Dotazník se skládá ze 13 otázek, spojených s tématem sebeobrany, jednotlivé otázky umožňovaly jednu či více odpovědí nebo také písemné vyjádření názoru respondentky (viz Příloha číslo 1. Formulář dotazníkového šetření).

Oslovení respondentek probíhalo pomocí sociální sítě Facebook, kde byly osloveny ženy a dívky z různých skupin souvisejících se sebeobranou a také ze skupin, kde jsou sdruženy ženy a dívky bez zjištění jejich zkušenosti se sebeobranou.

Způsob sběru dat přes sociální sítě byl zvolen z důvodu možnosti oslovení velkého množství žen z různých skupin obyvatelstva, ale také z důvodu zachování jejich anonymity.

### 5.1 Výsledky analýzy dotazníkového šetření

Dotazníkové šetření probíhalo za pomoci sociální sítě Facebook, kde byly osloveny ženy respondentky ve věkové kategorii od 15 do 45 let a více. Respondentky odpovídaly formou výběru odpovědí nebo vlastními slovy na 13 jednoduchých otázek, dotazník byl zpřístupněn na webové stránce Survio.

#### 1. Věk respondentky

Pro věkové rozdělení respondentek byly navrženy čtyři věkové kategorie.

K tomuto návrhu došlo na základě rozhodnutí, že dotazník bude zpřístupněn prostřednictvím sociálních sítí a toto věkové rozvržení odpovídá využívání těchto sítí danými věkovými kategoriemi. Pro otázku byl umožněn výběr pouze jedné odpovědi.

Tabulka 4. Odpovědi otázka 1 [zdroj vlastní]

Výběr z odpovědí	Počet respondentek	% podíl z celkového počtu respondentek
15 – 25 let	8	6,3%
25 – 35 let	19	15,0%
35 – 45 let	55	43,3%
45 a více let	45	35,4%

Z uvedeného vyplývá, že nejvíce respondentek bylo z věkové 35- 45 let a starších. Tento jev je pravděpodobně způsoben zvýšeným zájmem o tuto problematiku na základě životních zkušeností.

## 2. Nejvyšší dosažené vzdělání respondentky

Respondentky měly poskytnout informace o jejich nejvyšším dosaženém vzdělání. Pro otázku byl umožněn výběr pouze jedné odpovědi.

Tabulka 5 Odpovědi otázka 2 [zdroj vlastní]

Výběr z odpovědí	Počet respondentek	% podíl z celkového počtu respondentek
Základní	3	2,4%
Vyučena	12	9,4%
Střední s maturitou	48	37,8%
Vysokoškolské	64	50,4%

Z uvedeného vyplývá, že dosažené vzdělání respondentek je vysokoškolské. Tento jev je pravděpodobně způsoben zvýšeným zájmem o tuto problematiku ze strany vysokoškolsky vzdělaných žen.

## 3. Jaké znáte typy sebeobrany či bojových sportů?

Záměrem otázky bylo zjištění přehledu respondentek o existenci bojových či sebeobraných sportů. Pro otázku byl umožněn výběr jedné či více odpovědí, bylo navrženo sedm sportů,

respondentka mohla zmínit i další sporty, které nejsou v dotazníku uvedeny, ale které zná.

Tabulka 6. Odpovědi otázka 3 [zdroj vlastní]

Výběr z odpovědí	Počet respondentek	% podíl z celkového počtu respondentek
Reálná sebeobrana	59	46,5%
Judo	88	69,3%
Taekwondo	54	42,5%
Kick box	78	61,4%
Kung fu	55	43,3%
Krav maga	39	30,7%
Aikido	46	36,2%
Jiné .... uveďte jaké	8	6,3%

Respondentky prokázaly poměrně dobrou znalost sebeobranných nebo bojových sportů. Na základě uvedených hodnot a výběru prokázaly znalost průměrně více než tři sebeobranných nebo bojových sportů. Respondentky zmínily znalost i jiných bojových sportů než byl soupis, jmenovitě Kapueira, Jiu – Jitsu, Karate, Box, řeckořímský zápas, Kobudo.

#### 4. Navštěvujete kurzy sebeobrany pro ženy nebo bojových sportů?

Záměrem otázky bylo dosáhnout zjištění, zda ženy pociťují potřebu sebevzdělání v otázce vlastní bezpečnosti a zda pro tuto potřebu jsou ochotny rozvoje a potřebného výcviku v bojových a sebeobranných sportech. Pro tuto otázku měly možnosti výběru ze dvou přímých odpovědí, s následným odůvodněním výběru odpovědi.



Tabulka 7. Odpovědi otázka 4 [zdroj vlastní]

Výběr z odpovědí	Počet respondentek	% podíl z celkového počtu respondentek
Ano	9	7,1%
Ne	118	92,9%
Pokud ano ... jaké?	6	4,7%
Pokud ne .... proč?	28	22,0%

Z výsledků vyplývá, že pouze devět respondentek aktivně navštěvuje kurzy sebeobrany a bojových sportů, a to převážně z pracovních důvodů. Respondentky uvedly následující druhy sportů, které navštěvují, jedná se o sebeobranu pro ženy, aikido, mu sado, kung fu, krav maga, aikido.

Z uvedeného vyplývá, že velký počet respondentek a to 118 žen z celkového počtu oslovených, nejeví zájem o žádné druhy bojových sportů a sebeobrany pro ženy. Dále respondentky uvedly, že hlavním důvodem proč nenavštěvují žádné kurzy, je nedostatek času, financí a také převážně pocitu potřeby cvičit sebeobranu či bojový sport.

### 5. Kdo by měl dle vašeho názoru učit ženy sebeobraně?

Respondentky vyjádřily názor k odbornému vedení kurzů sebeobrany. Pro otázku byl umožněn výběr jedné či více odpovědí, popřípadě vyjádření vlastního názoru na otázku.

Tabulka 8. Odpovědi otázka 5 [zdroj vlastní]

Výběr z odpovědí	Počet respondentek	% podíl z celkového počtu respondentek
Muž	23	18,1%
Žena	8	6,3%
Smišená dvojice	94	74,0%
Jiné.....	4	3,1%

Pouze dvacet tři respondentek se domnívá, že výcvik odborných sebeobránných kurzů by měl být veden pouze mužem, přičemž devadesát čtyři respondentek z celkového počtu se domnívá, že by měl být výcvik veden smíšenou dvojicí ženy a muže. Čtyři respondentky uvedly, že nerozhoduje pohlaví vyučujícího sebeobrany, ale na jeho zkušenosti a kvalitě.

## 6. Jaké si myslíte, že jsou nejčastější důvody napadení žen?

Cílem otázky, bylo monitorování povědomí respondentek o násilí, které je páčáno muži na ženách. Pro otázku byl umožněn výběr jedné či více odpovědí.

Tabulka 9. Odpovědi otázka 6 [zdroj vlastní]

Výběr z odpovědí	Počet respondentek	% podíl z celkového počtu respondentek
Loupežná přepadení, krádež	60	47,2%
Domácí násilí	84	66,1%
Sexuální obtěžování	75	59,1%
Šikana	4	3,1%
Žárlivost partnera	30	23,6%
Omamné látky (drogy, alkohol)	21	16,5%
Znásilnění	44	34,6%

Respondentky mají povědomí o násilí, které je páčáno muži na ženách. 84 respondentek se domnívá, že k násilí, páchaném muži na ženách, dochází převážně v rámci domácího násilí. 75 respondentek se domnívá, že k násilí dochází z důvodu sexuálního obtěžování žen muži. Respondentky z celkového počtu označených z typů násilí, páchaném muži na ženách, označily v průměru 2,5 typů násilných trestných činů.

### 7. Dle vašeho názoru v jaké denní době dochází k útoku na ženu mužem?

Záměrem otázky bylo zmonitorování povědomí respondentek ohledně doby, kdy dle jejich názoru dochází k útoku mužů na ženy. Respondentky měly na výběr ze šesti variant pro odpověď. Pro otázku byl umožněn výběr pouze jedné odpovědi.

Tabulka 10. Odpovědi otázka 7 [zdroj vlastní]

Výběr z odpovědí	Počet respondentek	% podíl z celkového počtu respondentek
<b>Brzy ráno</b>	7	5,5%
<b>Dopoledne</b>	1	0,8%
<b>Odpoledne</b>	0	0,0%
<b>Podvečer</b>	16	12,6%
<b>Večer</b>	56	44,1%
<b>V noci</b>	47	37,0%

Necelá polovina respondentek, a to 56 žen se domnívá, že nejčastější denní doba, kdy dochází nejvíce k útokům na ženu, je „večer“. 47 respondentek se domnívá, že k útokům na ženu dochází „v noci“. Z celkového počtu respondentek 103 respondentek uvádí, že nejčastější denní doba, kdy dochází k útokům mužů na ženy, je za tmy, večer a v noci.

### 8. Na jakém místě dle vašeho názoru dochází nejčastěji k napadení ženy mužem?

Záměrem otázky bylo zmonitorování povědomí respondentek ohledně místa, kdy dle jejich názoru dochází k útoku mužů na ženy. Respondentky měly na výběr z deseti variant pro výběr. Pro otázku byl umožněn výběr jedné či více odpovědí.

Tabulka 11. Odpovědi otázka 8 [zdroj vlastní]

Výběr z odpovědí	Počet respondentek	% podíl z celkového počtu respondentek
<b>Doma</b>	74	58,3%
<b>V zaměstnání</b>	27	21,3%
<b>Při cestě domů ve večerních hodinách</b>	1	0,8%
<b>Při otvírání domovních dveří</b>	76	59,8%
<b>Na diskotéce (zábavě)</b>	25	19,7%
<b>V dopravních prostředcích</b>	14	11,0%
<b>Ve výtahu</b>	3	2,4%
<b>V garážích</b>	14	11,0%
<b>Ve fitcentru, ve sprchách</b>	17	13,4%
<b>Běžně na ulici</b>	1	0,8%

Z uvedeného výběru odpovědí vyplývá, že se respondentky domnívají, že k nejvíce útokům muži na ženy dochází při otvírání domovních dveří. Dále pak respondentky uvedly, že k útokům dochází doma v domácnosti žen. Nejmenší počet odpovědí respondentky přidělily útokům na ulici a při večerní cestě domů ve večerních hodinách.

### 9. Stala jste se někdy cílem útoků nebo násilí?

Záměrem otázky, byl monitoring, zkušeností respondentek s fyzickým či psychickým násilím vůči nim ze strany mužů. Respondentky mohly zvolit pouze jednu odpověď.

Tabulka 12. Odpovědi otázka 9 [zdroj vlastní]

Výběr z odpovědí	Počet respondentek	% podíl z celkového počtu respondentek
Fyzického	17	13,4%
Psychického	22	17,3%
Fyzického a psychického	17	13,4%
Nestala	71	55,9%

Respondentky odpověděly, že doposud 71 žen nemá žádnou zkušenost s fyzickým ani psychickým násilím vůči nim ze strany mužů. Zbývající respondentky odpověděly, že se staly cílem fyzického i psychického útoku ze strany mužů. Z uvedeného vyplývá, že více než 44 % respondentek mělo a zažilo násilí vůči sobě ze strany mužů.

#### 10. Stala jste se někdy svědkem útoku nebo násilí na jiné osobě?

Záměrem otázky, bylo monitoring, zkušeností respondentek s fyzickým či psychickým násilím vůči jiné ženě ze strany mužů. Respondentky mohly zvolit pouze jednu odpověď.

Tabulka 13. Odpovědi otázka 10 [zdroj vlastní]

Výběr z odpovědí	Počet respondentek	% podíl z celkového počtu respondentek
Fyzického	18	14,2%
Psychického	13	10,2%
Fyzického a psychického	20	15,7%
Nestala	76	59,8%

76 žen z dotazovaných nemá doposud žádnou zkušenost s fyzickým ani psychickým násilím vůči jiné ženě ze strany mužů. Zbývající respondentky odpověděly, že se staly svědky fyzického i psychického útoku ze strany mužů vůči jiné ženě. Z uvedeného vyplývá, že více jak 40% respondentek mělo zkušenost s násilím anebo zažilo násilí vůči jiné ženě ze strany mužů.

### 11. V případě, že byste se stala či byla svědkem jakéhokoliv útoku, vaše reakce by byla?

Cílem otázky bylo zjistit, jak by se ženy zachovaly, v případě násilné činnosti na sobě či jiné ženě. Pro otázku byl umožněn výběr jedné či více odpovědí, popřípadě vyjádření vlastního názoru na otázku.

Tabulka 14. Odpovědi otázka 11 [zdroj vlastní]

Výběr z odpovědí	Počet respondentek	% podíl z celkového počtu respondentek
Fyzická obrana proti útočníkovi	45	35,4%
Slovní obrana proti útočníkovi	56	44,1%
Nebránila bych se	5	3,9%
Pokusila bych se o útěk	56	44,1%
Jiná ... uveďte jaká	16	12,6%

Respondentky uvedly, že pokud by se staly obětí nebo svědkem násilného útoku, byly by schopny tomuto útoku čelit fyzickou či slovní obranou nebo by se daly na útěk.

Při vyjádření vlastního názoru respondentky odpověděly, že nedokáží předjímat, jak by se při napadení zachovaly, avšak pokud by byly respondentky napadeny, obrátily by se o pomoc na kolemjdoucí osoby nebo by telefonicky kontaktovaly Policii ČR.

### 12. V případě sebeobrany při útoku mužem bych se ..... ?

Cílem otázky, bylo zjištění kroků respondentek, v případě použití sebeobrany při útoku mužem. Pro otázku byl umožněn výběr jedné či více odpovědí, popřípadě vyjádření vlastního názoru na otázku.

Tabulka 15. Odpovědi otázka 12 [zdroj vlastní]

Výběr z odpovědí	Počet respondentek	% podíl z celkového počtu respondentek
Ubránila	2	1,6%

Výběr z odpovědí	Počet respondentek	% podíl z celkového počtu respondentek
Spíše ubránila	17	13,4%
Spíše neubránila	59	46,5%
Útok odvrátila	9	7,1%
Útok částečně odvrátila	28	22,0%
Útok neodvrátila	16	12,6%
Jiné .. v případě nevybrání odpovědi	11	8,7%

Z výsledků otázky vyplývá, že by se respondentky při útoku mužem spíše neubránily a útok neodvrátily. Pouze dvě respondentky uvedly, že by se útoku mužem ubránily a devět respondentek, že by útok odvrátily. Mimo výběr odpovědí respondentky uvedly, že vzhledem k nulové zkušenosti s násilnou situací, nejsou schopny předjímat svojí reakci v dané situaci.

### 13. Myslíte si, že je sebeobrana pro ženy důležitá?

Cílem otázky bylo celkové zhodnocení názoru respondentek na potřebu důležitosti sebeobrany pro ženy. Respondentky mohly zvolit pouze jednu odpověď.

Tabulka 16. Odpovědi otázka 13 [zdroj vlastní]

Výběr z odpovědí	Počet respondentek	% podíl z celkového počtu respondentek
ano	111	87,4%
ne	3	2,4%
nevím	11	8,7%
jiné.. odůvodněte svoji odpověď	2	1,6%

Velká část respondentek se v závěrečné odpovědi shodly, že sebeobrana je pro ženy důležitá. Pouze tři respondentky uvedly, že sebeobrana není pro ženy důležitá a jedenáct respondentek, že neví, zda je sebeobrana pro ženy důležitá.

Při vyjádření vlastního názoru jedna respondentka uvedla, že sice vnímá důležitost sebeobrany pro ženy, tato by měla být vyučována již od dětství na základních školách, avšak druhá respondentka uvedla, že bezpečnost žen a dívek je důležitý jev, který by si měly děti osvojit již na základních školách, neboť prevence a obezřetnost je důležitější než samotná obrana.

## 5.2 Vyhodnocení dotazníkového šetření

Dotazníkové šetření se účastnilo 127 dívek a žen. Respondentky odpovídaly na 13 otázek týkajících se sebeobrany, bojových sportů a jejich orientaci v této oblasti. Dále ženy vyjádřily své zkušenosti s násilím vůči jim samotným, anebo vůči jiným ženám. Vyjádřily zkušenosti a možnosti použití při sebeobrany na svoji obranu. V závěru ženy zhodnotily potřebnost sebeobrany pro ženy.

### Zhodnocení dotazníkového šetření

Dotazníkového šetření se převážně účastnily vysokoškolsky vzdělané ženy ve věkové kategorii 35 - 45 let. Jev je pravděpodobně způsoben zvýšeným zájem o tuto problematiku na základě životních zkušeností.

Z celkového výběru 7 bojových sportů respondentky prokázaly dobrou znalost bojových, kde došlo ze strany respondentek v průměru třech z uvedených sportů. Otázka měla poukázat na skutečnost, zda respondentky mají povědomí o bojových sportech, které je možné navštěvovat a učit se. Byť respondentky prokázaly dobrou znalost bojových sportů, větší počet respondentek uvedlo, že z finančních, časových anebo osobních důvodů nemá potřebu navštěvovat žádné kurzy.

Z následující odpovědi je zřejmé, že respondentky pouze vyjádřily svůj názor na základě jejich domněnky, neboť uvedly, že výuka bojových sportů a sebeobrany by, měla být vedena smíšenou dvojicí, tento názor ovšem nezastává 23 žen, které se domnívají, že výuka sebeobrany by měla být vedena pouze mužem. Tento model je preferován i ze strany cvičitelů sebeobrany, neboť již při tréninku s mužem si mohou ženy vyzkoušet reálnou situaci napadení mužem.



Další otázky byly směřovány na povědomí respondentek, kde se domnívají, že dochází k násilí na ženách ze strany mužů, na důvody z jakého jsou ženy napadány muži, v jakou denní dobu k násilí dochází a místa, kde se respondentky domnívají, že k násilí ze strany mužů dochází.

Respondentky se domnívají, že nejvíce násilí ženy zažívají ze strany mužů v podobě domácího násilí a sexuálního obtěžování. Dále pak uvedly, že nejvíce útoků na ženy je večer a při otvírání domovních dveří anebo přímo, že násilí ženy zažívají doma. Nejméně pravděpodobné místo k útokům na ženy, dle respondentek je běžné místo na ulici.

Následující otázky byly zaměřeny na zkušenosti respondentek s násilím vůči sobě či jiné osobě a jejich reakce při takovémto útoku. Dále pak se tazatelka dotazovala, na reakci respondentek v případě násilného útoku ze strany muže, s vyhodnocením vlastních možností a sil na odvrácení útoku.

Dle zjištěných dat dotazníkového šetření má 56 respondentek (viz Tabulka 12.) zkušenosti s násilím ze strany muže vůči sobě a 51 respondentek (viz Tabulka 13.) má zkušenosti s násilím ze strany muže na jiné ženě. Toto zjištění koresponduje i s výzkumem FRA (Agentura Evropské unie pro základní práva) „Násilí na ženách: průzkum napříč EU“, kde se uvádí *„Každá 10. žena zažila od svých 15 let nějakou formu sexuálního násilí a každá 20. žena byla od svých 15 let znásilněna.“* [39, str. 9]

Pokud by se respondentky staly obětí anebo svědky napadení jiné ženy, jejich reakce by byla z větší části slovní odvrácení útoků a případně útek a kontaktování Policie ČR. Respondentky následně uvedly, že v případě útoků ze strany muže by se spíše neubránily. I přesto, že velká část žen aktivně sebeobranu necvičí, téměř všechny respondentky uvedly, že sebeobranu pro ženy vnímají jako potřebnou a důležitou.

### 5.3 Interview

Pro interview na téma sebeobrany žen, byla vytipována mladá žena z okolí autorky diplomové práce.

Výběr proběhl s důrazem na aktivní zkušenost oslovené ženy se sebeobranou a bojovými sporty. Mezi odborné zájmy dotazované patří střelecká příprava, obranná střelba, forenzní psychologie a profilování. V roce 2012 získala certifikát Instruktora sebeobrany II. třídy. Vede kurzy sebeobranu a profesní obrany systému Salutem.[40]

S ohledem na stanovené požadavky na dotazovanou ženu, autorka vybrala mladou vysokoškolsky vzdělanou ženu. Interview proběhlo prostřednictvím elektronické komunikace, v práci bude uveden doslovný přepis.

### **Otázky interview**

Otázky pro interview byly zvoleny s ohledem na aktivní zkušenost oslovené ženy se sebeobranou, akcentují její názor na sebeobranu žen. Interview se skládá ze třinácti otázek a odpovědí, které jsou zde uvedené v doslovném přepisu:

***„Jak dlouho cvičíte sebeobranu, a co vás v začátku vedlo ke cvičení sebeobrany a vytrvání?“***

*Sebeobranu cvičím 16let, jelikož jsem ji měla jako povinný předmět na bakalářském stupni studia. Na magisterském stupni jsem s ní přestala a intenzivně jsme se k ní vrátila o dva roky později na doktorském studiu, kde jsem ji začala i vyučovat.*

***Jak pravidelně cvičíte a zda je zapotřebí dle vašeho názoru neustále zdokonalovat techniku?***

*Když jsem se k sebeobraně vrátila na doktorátu, cvičili jsme každý den. To trvalo asi tři roky. Pak jsme to zkrátili na dvakrát až třikrát týdně. Teď je to méně, záleží na hodně faktorech, ale obecně se snažíme jednou týdně. Cvičení je nezbytné v začátcích, kdy se technika musí dostat do svalové paměti a musí se tělo naučit „správně“ pohybovat. U sebeobrany je také důležité získat cit pro pohyb těla protivníka a to nelze jinak než tréninkem.*

***Proč cvičíte sebeobranu?***

*Protože si myslím, že je to nezbytné pro vlastní bezpečí. Učím se, jak zvýšit své šance, snížit riziko napadení atd. Obecně chci mít možnost volby, že pokud se mě někdo dotkne, je to moje volba a ne jeho.*

***Setkala jste se s násilím? Pokud ano, bylo toto motivem k tomu, že jste začala cvičit sebeobranu?***

*Neřekla bych přímo s násilím, ale s obtěžováním ano. Nebyl to motiv, proč začít cvičit, ale spíš jsem si potvrdila, že je to ta cesta, kterou chci v mém životě jít.*

***Myslíte si, že se při napadení mužem ubráníte?***

*To je složitá otázka. Nevím a nikdo Vám nemůže říct s jistotou, že ano. Záleží na momentu překvapení, na rychlosti reakce, na únavě, na tom, kdo jde vedle mě a koho musím chránit, na tom, co mám u sebe. Je strašně moc faktorů. Nevím, jestli bych vyhrála, ale dělám vše proto, abych měla co největší šanci. Pokud bych někdy prohrála, chci vědět, že jsem udělala vše, co bylo možné.*

***Používáte ke své obraně nějaké obranné prostředky? Pokud ano, jaké?***

*Ano, nosím u sebe často taktické pero nebo nůž. V některých případech i planou zbraň. Jinak k obraně se dá použít skoro vše, co má člověk zrovna po ruce.*

***V případě, že byste se stala svědkem napadení jiné ženy, jak byste prosím reagovala?***

*Zavolala bych policii. Tohle záleží, v jaké fázi je konflikt. Kdyby to byl začátek, zkusila zasáhnout, ať přestane. Kdyby to bylo, že žena je na tom špatně, tak zasáhnu a policii volám potom.*

***Dle vašeho názoru, jak by měla probíhat výuka sebeobrany ženy, aby byla efektivní?***

*Rozhodně se musí cvičit s mužem. Je spousta kurzů, kde ženy cvičí sebeobranu spolu. Ale statisticky je podloženo, že ve většině případů bude útočníkem muž. Je proto nezbytné se učit, jak funguje mužské tělo, co a jak moc ho bolí, jak reaguje na bolest atd. Zvykat si na větší výšku i váhu.*

***V kolika letech a do kolika let dle vašeho názoru by měly ženy začít s výukou sebeobrany? Proč?***

*Vyloženě sebeobrana se dá učit i ve vyšším věku. Horní hranice podle mě není limitována. Se spodní je to už horší. Výuka dětí probíhá jinak, je to spíš hra. Osobně bych volila v dětství nějaký bojový sport, např. aikido, a se sebeobranou bych začala začátkem puberty.*

***Myslíte si, že by se měla sebeobrana zahrnout do běžné výuky tělocviku na ZŠ?***

*Rozhodně ano. Naučit se základy je podle mě důležité. Může to pomoci zachránit život nejen sobě, ale i druhým.*

***Mohla byste prosím uvést důvod, proč by se měla žena umět bránit?***

*Aby nemusela spoléhat na to, že ji někdo pomůže. V dnešní době je bohužel množství případů, kdy je oběť napadena před svědky a nikdo nepomůže. Je důležité se spoléhat na sebe, na své dovednosti a nečekat, že se objeví někdo jiný a ten se o mě postará.*

***Dle vašeho názoru, jak by se měla zachovat žena, pokud se stane obětí napadení mužem, či obětí domácího násilí?***

*Samozřejmě v ideálním světě zavolat policii. Ale v realu je hrozně aspektů, které to ovlivňují. U napadení je dlouhý proces, kterým žena musí projít – lékařské vyšetření, vyšetřování policie, soud. Hodně žen tímto projít nechce. Domácí násilí je asi nejkomplicovanější otázka v tomto oboru. Jsou ženy, které nemají, jak to řešit. Na manželovi jsou finančně závislé, odstříhly se od rodiny i přátel a nemají, kam jít. Existují organizace, které se snaží právě s tímto pomoci. Poskytnout rychle ubytování, právní pomoc atd. Pak je skupina žen, která se stydí. Společnost by je mohla odsoudit, nebo litovat, a to nechtějí. Já osobně bych zavolala policii. Hlavní důvod je ten, aby násilníka někdo zastavil. Aby neměl možnost si najít jinou oběť.*

***Co byste na závěr rozhovoru doporučila ženám, které mají stále předsudky, zda se učit sebeobranu pro ženy?***

*S předsudky většinou problém není, ale s motivací. Sebeobrana je náročná, bolí a zůstávají modřiny. Doporučila bych popřemýšlet nad prioritami v životě a týden soustavně číst zprávy. Násilí se stalo již běžnou součástí našich životů a každý den jsou případy napadení, zneužívání, krádeží apod. V mém životě je ochrana mého zdraví a života jako jedna z nejvyšších priorit. Ochrana zdraví a života mých blízkých je ještě výš. “ [41]*

## **5.4 Shrnutí interview**

Výběr dotazované ženy byl z důvodu poukázání na kontrast mezi ženami, které byly osloveny a odpovídaly v rámci výzkumu a ženou, která se ke cvičení sebeobranu rozhodla při studiu na vysoké škole, kde se s výukou sebeobranu setkala. Ženou, která se sebeobraně věnuje soukromě i profesně, zvolila si ji i jako téma závěrečné bakalářské práce a která je protipólem ženám, které odpovídaly v rámci dotazníkového šetření a které ve velké míře necítí potřebu sebeobranu pro zvýšení svého bezpečí.

Dotazovaná žena odpověděla na 13 otázek na téma sebeobrany žen. Obsah otázek pro interview byl zvolen záměrně obdobně jako otázky, na které odpovídaly respondentky při dotazníkovém šetření.

Dotazovaná v rámci interview uvedla, že sebeobranu cvičí již 16 let, od vysokoškolských let a z počátku frekvence tréninku sebeobrany byla častá, každodenní, což je velice důležité, aby tělo a svaly získalo sebeobranou techniku do svalové paměti. Sebeobranu dotázaná žena cvičí z důvodu pocitu vlastního bezpečí, a aby se uměla v případě napadení spolehnout sama na sebe a nemusela spoléhat na pomoc jiné osoby. I z tohoto důvodu často mívá u sebe například kubotanové pero nebo nůž. V případě, že by se stala svědkem napadení jiné ženy, jednoznačně uvedla, že by přivolala Policii ČR.

Pokud by se měla vyjádřit k věkové hranici, kdy je vhodné učit se sebeobranu, dotazovaná uvedla, že sebeobranu mohou cvičit i ženy ve vyšším věku. Je ale zapotřebí, aby výuka sebeobrany byla přizpůsobena nejen věku zájemců o bojové sporty a sebeobranu, ale také důvodu, pro kterou se sebeobranu učí. Dotazovaná také uvedla, že pro plynulé a pozvolné přijetí sebeobrany mezi obyvatele by bylo vhodné zahrnutí výuky sebeobrany do osnov na základní škole, kde by se děti naučily sebeobranu používat, ale také by se naučily v případě napadení pomoci sobě, ale i druhým při eventuální záchraně života.

Často se setkáváme s tím, že pokud se ženy rozhodnou pro výcvik sebeobrany, tento jejich zápal často končí dříve, než se něco naučí. Důležitým aspektem pro setrvání při učení sebeobrany žen je srovnání vlastních priorit každé ženy a uvědomění si důvodů, proč se chtějí sebeobranu učit. Dotazovaná je přesvědčena, že každá žena si musí nalézt v sobě vlastní motivaci k tréninku sebeobrany a je třeba, aby se ženy vyrovnaly s faktem, že jakýkoliv trénink bojových sportů včetně sebeobrany vyžaduje pro svoji účelnost a efektivitu, aby jej trénoval muž. Také je potřeba, aby si ženy uvědomily i to, že tréninky mohou i bolet, ženy si z nich mohou odnést i odřenininy a modřiny. Pokud se ženy rozhodují, zda začít cvičit sebeobranu či nikoliv, je dle dotazované zapotřebí nejen zvážení životních priorit každé ženy i života jejích blízkých, ale také nutnost se více zajímat o násilí, které je na ženách každodenně páčáno. Pravdou je, že pokud se ženy stanou obětí napadení či domácího násilí je důležité, aby se týraná či napadená žena nebála obrátit jak na policii, tak na organizace, které ženám mohou v krizové a těžké situaci pomoci. Neboť pokud se žena stane obětí znásilnění, při ohlášení na policii mnohdy zažívá další traumatizující pocity, při vypovídání o spáchaném trestné činu před policií, dále pak při prohlídce u lékaře a následně u soudu, kde se žena – oběť opět musí setkat

s pachatelem a o násilném traumatizujícím trestném činu opět podat výpověď, což v očích mnoha žen je nepředstavitelná a velice stresující představa, proto se nezdá stává, že oběti raději od nahlášení znásilnění upustí.

Z interview a odpovědí ze strany dotazované ženy vyplývá celkový osobní postoj a přístup k sebeobraně. Dotazovaná žena se vyjádřila nejen k sebeobraně, ale také vyjádřila svůj názor na důležitost bezpečí jako takového, nejen pro sebe, ale také pro své nejbližší, které dotazovaná žena vnímá jako svoji nejvyšší prioritu.

Realistické a ucelené názory dotazované na bezpečnost a sebeobranu vyplývají z její profesní zkušenosti a z vytvořeného osobního postoje k následnému sebevzdělávání v oblasti sebeobrany.

## 5.5 Vyhodnocení interview

V rámci kapitoly byly vyhodnoceny odpovědi, získané z interview, s vybranou dotazovanou ženou a odpověďmi, získanými z dotazníkového šetření s respondentkami. Odpovědi z interview můžeme vnímat jako obrovský kontrast k výsledkům, které byly získány z dotazníkového šetření s respondentkami. Výsledky a odpovědi z dotazníkového šetření od 127 žen ukazují, že i z tohoto velkého počtu žen je velmi málo žen, které jsou dostatečně informované o násilí, které je pácháno muži na ženách. Dále pak můžeme najít kontrast na aktivní využití a potřebu sebeobrany v běžném životě respondentek. Jen velmi málo žen odpovídalo, že sebeobranu aktivně ve svém životě potřebují, převážně takto odpovídaly pouze ženy, které ji potřebují profesně. Oproti tomu ženy, které se při své práci se sebeobranou nesečkají, nevnímají potřebu vlastní ochrany jako prioritní. Pokud výsledky dotazníkového šetření srovnáme s odpověďmi dotazovanou ženou, je zde patrný rozdílný názor nejen na vlastní bezpečnost, ale také na sebeobranu jako takovou. Je zcela evidentní, že dotazovaná vnímá vlastní bezpečnost a bezpečnost svých blízkých jako prioritu, která na žebříčku jejích hodnot zaujímá přední místo i přesto, že není profesně se sebeobranou spojená, jako například v aktivní vojenské či policejní službě. Oproti tomu ženy, respondentky dotazníkového šetření, tuto potřebu vnímají jako druhořadou a spíše mají tendenci bagatelizovat možnost výskytu rizikové situace. Často uvádí, že se jich násilí přímo nedotýká, neboť se chovají a jednají tak, aby se nestaly jeho oběťmi. Toto je však obrovský omyl, neboť násilí na ženě není pácháno v závislosti na tom, jak se chová či k němu zavdává jakoukoliv příčinu.

## 6 LEGISLATIVA ČESKÉ REPUBLIKY

Základním právním dokumentem České republiky je Ústava České republiky, která je publikována jako Ústavní zákon č. 1/1993 Sb. a Listina základních práv a svobod, publikovaná jako Ústavní zákon č. 2/1993 Sb.

Sebeobranou se zabývá trestní zákon 40/2009 Sb. ze dne 8. ledna 2009, hlava třetí, Okolnosti vylučující protiprávnost činu § 28 a § 29.

*„Pod označením okolnosti vylučující protiprávnost shrnuje teorie práva některé okolnosti, jež způsobují, že čin, který se svými rysy podobá, trestnému činu, není nebezpečný pro společnost, a není tedy ani trestným činem. Jde o ty případy, kdy jednání vnějškově naplňuje znaky skutkové podstaty trestného činu, ale schází mu materiální znak – společenská nebezpečnost. Okolnosti vylučující protiprávnost jsou tedy takové okolnosti, které pachatele činu jinak trestného zbavují trestní odpovědnosti.“ [5, str. 22]*

### § 28 – Krajní nouze

„Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací nebezpečí přímo hrozící zájmu chráněnému trestním zákonem, není trestným činem.

Nejde o krajní nouzi, jestliže bylo možno toto nebezpečí za daných okolností odvrátit jinak anebo způsobený následek je zřejmě stejně závažný nebo ještě závažnější než ten, který hrozil, anebo byl ten, komu nebezpečí hrozilo, povinen je snášet.“ [42]

Krajní nouze je situace, nebo stav, kdy osoba může odvrátit hrozící nebezpečí od sebe nebo jiné osoby a neúmyslně způsobí jinou újmu.

### O krajní nouzi se jedná, při splnění zákonných podmínek:

- odvrácení nebezpečí, nebezpečí musí přímo hrozit a nelze jej odvrátit jinak než za daných podmínek,
- další podmínkou je, že osoba, která nebezpečí odvrátila, nezpůsobí stejnou nebo daleko větší ztrátu či újmu, která nebezpečím hrozila. [43]

**O krajní nouzi se nejedná:**

- pokud lze nebezpečí odvrátit například útekem před psem, nejedná se o krajní nouzi,
- o krajní nouzi se nejedná, pokud nebezpečí způsobil vlastní vinou. [43]

Příkladem aplikování **krajní nouze** je například převoz těhotné rodící ženy do porodnice. V případě, že řidič řídí pod vlivem alkoholu, nebo překročí-li povolenou rychlost, následně je zastaven příslušníky Policie ČR, je důležité policii situaci vysvětlit. Často dochází k policejnímu doprovodu auta rodičky do porodnice. Řidič je oprostěn od placení pokut a trestního stíhání. V případě krajní nouze nesmí ovšem při převozu rodičky vzniknout situace, která by měla horší následky než řešená situace, například autonehoda či stražení chodce a jiné.

**§ 29 – Nutná obrana**

1. „Čin jinak trestný, kterým někdo odvrací přímo hrozící nebo trvající útok na zájem chráněný trestním zákonem, není trestným činem.
2. Nejde o nutnou obranu, byla-li obrana zcela zjevně nepřiměřená způsobu útoku.“ [42]

**Za nutnou obranu lze považovat:**

- situace, kdy osoba obranou odvrátí od sebe či jiné osoby, přímo hrozící či trvající útok nebo hrozící nebezpečí a útočníkovi při obraně způsobí újmu. Nutnou obranu zle chápat pokud útok trval či bezprostředně hrozil,
- nutná obrana může být aplikována nejen při odvrácení nebezpečí od osob, ale také při obraně při poškození majetku či cizí věci. [44]

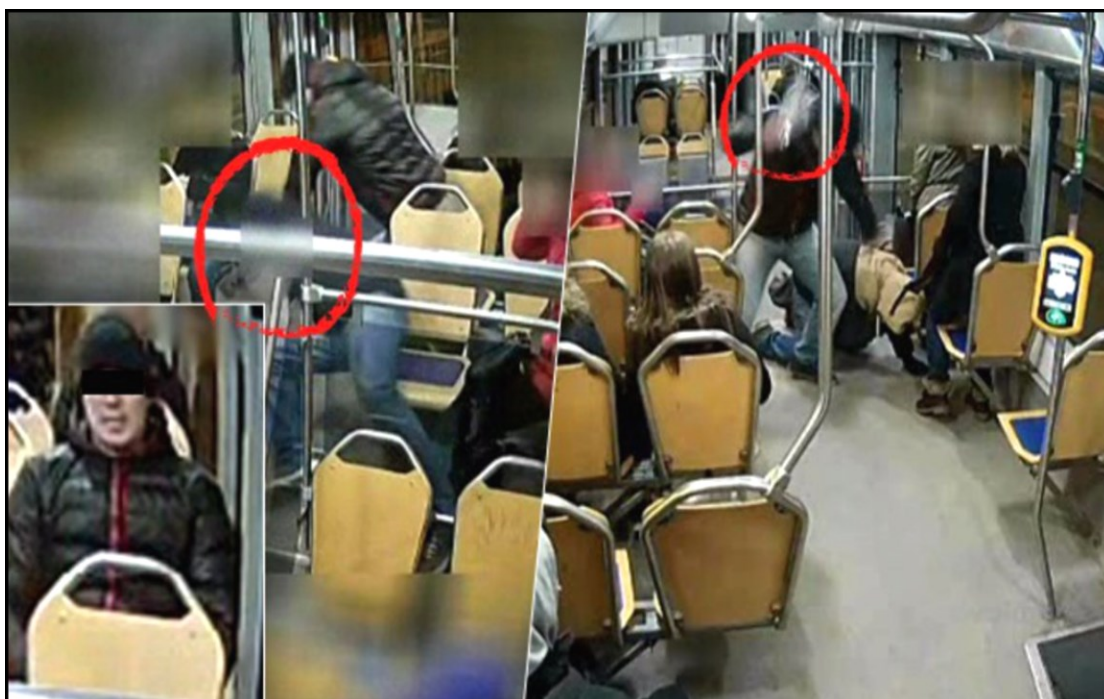
**O nutnou obranu se nejedná pokud:**

- pokud útok či nebezpečí již pominulo,
- pokud odvrácení útoku je nepřiměřené, přiměřenost obrany je složitým prvkem, který se musí prověřovat podle dané situace. [44]



Pozitivním příkladem **nutné obrany**, je případ „brutálního útoku v ostravské tramvaji“. V městské hromadné dopravě v Ostravě v tramvaji napadl opilý sedmadvacetiletý muž dva spolucestující, ženu a muže, se kterými se dostal do sporu. Cestujícího muže 34 let, agresor napadl úderem hlavy, následně pěstí, jakmile muž upadl na podlahu, útočník o muže rozbil skleněnou láhev a posléze napadl muže i na podlaze tramvaje, kde jej dále bil pěstí a do ležícího muže kopal. Následně útočník napadl také ženu - 25 let ranou ruky. [45]

Dalšímu útoku na cestující zamezila spolucestující žena - 27 let, která se útočnickovi postavila, na něj namířenou a legálně drženou palnou zbraní. Svým postojem žena agresora uklidnila, ten následně opustil tramvajový vůz na další zastávce tramvaje. Policie, útočníka následně vypátrala, po uveřejnění kamerových záznamů se sám přihlásil k zodpovědnosti. Útočnickovi hrozí až tři roky vězení. [45]



Obr. č. 30. Nutná obrana [45]

„Zatímco nutná obrana je vedena přímo proti jednání agresora, jehož útok odvrací a klade důraz na přiměřenost, krajní nouze směřuje proti jednání třetí osoby a odvrací širěji pojaté nebezpečí, přičemž se porovnává šetrnost možných řešení.“ [46]

Situace vylučující protiprávnost můžeme vnímat jako „berličky“, které dávají možnost za určitých podmínek a okolností bránit život a majetek, bez hrozby trestního stíhání.

Vesměs všechny ženy, nejen ty, které aktivně trénují sebeobranu, by měly mít povědomí o právním názvosloví „krajní nouze“ a „nutné obrany“.

Každodenně se setkáváme s násilím, páchaném muži na ženách, nelze však jednoznačně konstatovat, že každá obrana ze strany ženy – oběti je opodstatnitelná a nepostihnutelná. Například pokud žena – oběť domácího násilí ze strany svého partnera, na svoji obranu muže napadne zbraní a ten na následky útoku zemře, tento útok ze strany ženy není trestním zákonem vnímán, jako obrana před týráním, ale jako nepřiměřená obrana a vražda. Žena – oběť, která byla řadu let vystavena psychickému a fyzickému týrání je za svůj čin odsouzena, ač se nám z lidského hlediska jeví její čin jako pochopitelný. Pokud by žena - oběť vyhledala pomoc a uměla násilníkovi čelit například útekem z násilnického vztahu nebo použitím sebeobranu, nemusela by řadu let snášet násilí ze strany muže – tyrana a za svůj čin by následně nebyla potrestána ztrátou vlastní svobody. Ženy, které se staly oběťmi jakéhokoliv násilného činu spáchaného muži, se mohou obrátit na odborné poradny, které jsou ochotny ženám v nouzi pomoci, nejen při řešení již zažitého násilí, ale také pomocí opětovného získání sebedůvěry a doporučení kurzů sebeobranu. [47]

Tyto možnosti nevyužila například 58 letá žena Marie Kramaříková z Krasíkova na Orlickoústecku, která nevydržela mnohaleté ponižování, týrání a bití manželem. Při jednom z dalších manželových útoků jej bodnou ranou zasáhla přímo do srdce a manžela zabila. Roky týraná a ponižovaná žena byla za svůj čin odsouzena na 6 let odnětí svobody. Pokud by se týraná žena obrátila na organizace, které pomáhají ženám v tísní, je pravděpodobné, že by situaci řešila jinak a nevezala by spravedlnost do svých rukou. Celý případ by nemusel skončit pro ženu tragicky. [48]



*Obr. č. 31. Oběť domácího násilí [48]*

Je mnoho případů domácího fyzického a psychického násilí páchaného muži na ženách. Pokud by týrané ženy měly tolik síly, uměly se bránit a násilníkovi se postavily nebo od něj odešly, zabránilo by se řadě případů, kdy došlo k tragédii nejen tím, že žena vystresovaná z dlouholetého násilí vůči sobě, sáhne po zbrani a muže zraní nebo zabije. Na webových stránkách Ministerstva vnitra České republiky (<https://www.mvcr.cz/>) jsou uvedeny neziskové organizace, které pomáhají týraným ženám nalézt cestu zpět od normálního života, organizace nabízí pomocnou ruku, jak z nefunkčního vztahu mohou ženy odejít například centrum pro týrané a osamocené ženy - ROSA ([www.rosacentrum.cz](http://www.rosacentrum.cz)), Bílý kruh bezpečí – zde je pro klientky nepřetržitá telefonická linka pro pomoc obětem domácího násilí ([www.domacinasili.cz](http://www.domacinasili.cz)) a jiné.

Ukončením domácího násilí, nemusí být pouze smrt tyranu muže, častěji se setkáváme s opačným případem, kdy muž - násilník při brutálním útoku ženu ubije nebo za pomoci zbraně ženu zraní či v záchvatu zloby zabije. Jako v případě brněnské spisovatelky Simony Monyové †44, kterou po letech znásilňování, psychického a fyzického násilí, zabil manžel Boris Ingr v jejich domě v Brně v Obřanech. V hádce ženě zasadil šest ran nožem, která následkem útoku zemřela. Žena se po letech týrání rozhodla pro rozvod, bohužel již k rozvodu nedošlo. Muž byl na manželce existenčně závislý a neunesl představu, že by rozvodem přišel o pohodlný život. Útočník – vrah byl odsouzený k patnácti letům vězení. Život již oběti, po které zůstaly tři děti, rozsudek nevrátí. Je možné, že kdyby

spisovatelka ovládala sebeobranu, odvrátila by útoky násilníka a nemuselo k tragédii dojít. [49]



Obr. č. 32. Boris Ingr a jeho oběť [50]

V knize „Domácí násilí z pohledu žen a dětí“ autorky Jiřina Voňková a Ivana Spoustová charakterizují domácí násilí následovně „Právní teorie rozlišuje **násilí absolutní**, kdy složka vůle u oběti zcela chybí a vylučuje vlastní jednání oběti, a **násilí kompulzivní**, které nemá za cíl vyřadit vůli oběti, ale působit na její psychiku, s cílem přinutit je, aby se podrobila nátlaku, který je na oběť vyvíjen, jemuž oběť odolává jen s obtížemi, protože je prováděným násilím – např. bitím nebo bitím dětí – ovlivněna, neboť násilí bude pokračovat tak dlouho, dokud se oběť nepodvolí. To je charakteristické pro domácí násilí.“ [51, str. 19]

Jak již bylo v kapitole uvedeno, ženy by měly násilí ze strany mužů předejít několika způsoby, a to nejen, že se vyvarují situacím, kde by se mohly stát oběťmi násilných trestních činů, ale také za pomoci použití sebeobranu. V případě, že se ženy stanou oběťmi psychického a fyzického násilí, páchaného ze strany rodinného příslušníka, měly by najít v sobě odvahu a čelit násilí odchodem z násilného vztahu.

S násilím se mohou ženy setkat za jakýchkoliv okolností a při jakékoliv příležitosti či denní době. Jak bylo již uvedeno, trénovaná žena se nemůže silově vyrovnat muži, ovšem

pokud muž napadne ženu, připravenost ženy jak po psychické, tak i fyzické stránce může tento násilný čin odvrátit či zmírnit.

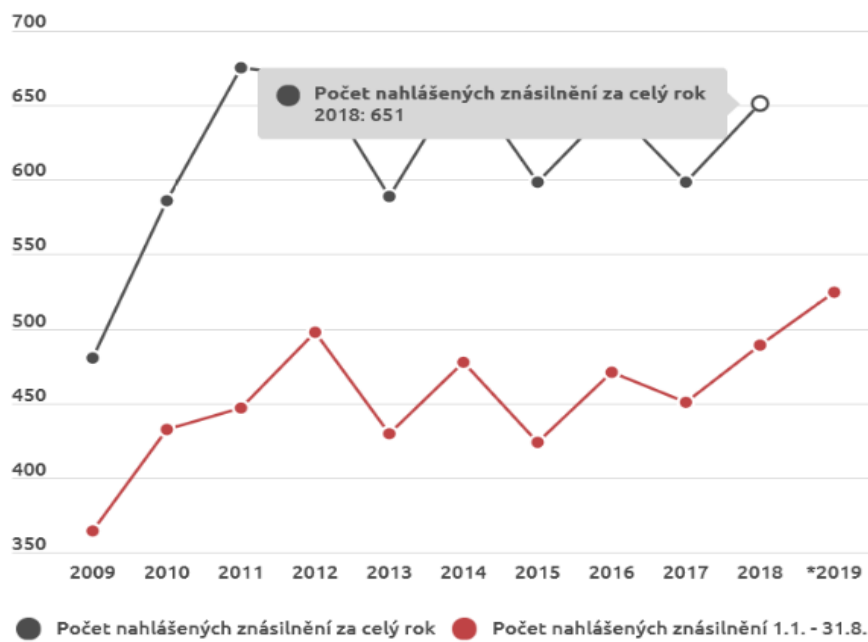
V oblasti legislativy ČR jsou vnímány nedostatky ve vymezení oprávněnosti sebeobranu žen i nejednoznačnosti trestního postihu v případě násilí na ženách. Týrané i napadené ženy se často obávají jakkoliv se fyzicky bránit z obavy následného trestního postihu z důvodu neznalosti zákona a jeho výkladu. V této oblasti je nutno zvýšit informovanost ve společnosti, což bude jeden z návrhů další kapitoly.

## 7 ZHODNOCENÍ POTŘEBY A OPRÁVNĚNOSTI SEBEOBRANY ŽEN

Současná situace je taková, že ač se o násilí na ženách mluví, stále je to nedostatečné, což dokreslují jak statistiky Policie ČR, tak analýzy neziskových organizací, věnujících se ochraně a pomoci ženám. Bohužel stále chybí rozsáhlejší osvěta ohledně násilí páchaném na ženách a ty pak, když zažijí domácí násilí, často násilný čin vůči své osobě neohlásí na Polici ČR.

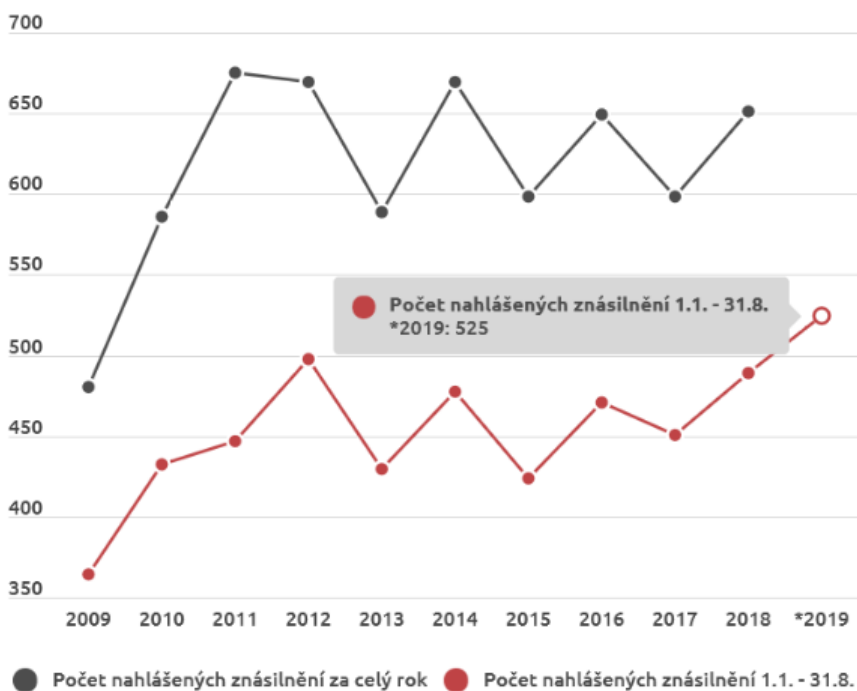
Policie ČR disponuje pouze s daty z případů násilných trestných činů, spáchaných muži na ženách, které ženy ohlásí. Vzhledem k tomu, že se obecně ví o případech, které ohlášeny nejsou, je třeba, aby byla veřejnost nejen více informovaná o násilných trestných činech, které muži spáchali na ženách, ale také aby se obětem, které násilí zažijí, zajistila větší podpora nejen v oblasti psychologické, ale také finanční či existenční. I když v rámci legislativy došlo k mírnému posunu a ženy – oběti jsou více zákonem chráněny v rámci trestního řízení, tudíž se s oběťmi zachází citlivěji, přesto se stále ženy, které odvalu získávají a násilí na sobě ohlásí, setkávají s nepochopením i odsuzování nejen ze strany svého rodiny, okolí a společnosti. [52]

Odvahu týraným a znásilněným ženám přidala také celosvětová kampaň #MeeToo, která poukazuje na sexuální obtěžování žen. Díky této kampani ženy získávají více pochopení ze strany neziskových organizací, které se zabývají sexuálním násilím na ženách a přestávají se bát o násilných činech, které byly na nich spáchány, hovořit. Ze strany znásilněných a týraných žen dochází k častějšímu nahlášení na Policii ČR. Ač se následně jeví nárůst nahlášených násilných trestných činů, jako negativní jev, řada odborníků jej vnímá jako příznivý, neboť násilně trestné činy páchané muži na ženách byly dříve tabu a právě kampaň MeeToo dodala ženám odvalu toto tabu prolomit. O nárůstu počtu znásilněných žen vypovídá i následující grafické znázornění vytvořené z podkladů Policie ČR za rok 2018 a 2019, kde je názorné znázornění počtu nahlášených případů znásilnění žen v České republice.[53]



Obr. 33. Celkový počet nahlášených znásilnění v roce 2018 [53]

Grafické znázornění Obr. 33. představuje počet nahlášených případů znásilnění v roce 2018 na Policii ČR v roce 2018, celkem ohlásilo znásilnění 651 žen, podle údajů za prvních osm měsíců roku 2019 v Obr. 34. je patrný nárůst počtu nahlášených znásilnění, kdy jej ohlásilo již 525 žen.



Obr. 34. Počet nahlášených znásilnění za období od 01. – 08. 2019 [53]

Pakliže se zaměříme na trestní sazby, kterou jsou násilníkům vyměřeny za sexuální násilné činy, spáchaných muži na ženách, trestní sazby jsou považované stále za nedostatečné a nemají dostatečnou váhu pro případné odrazení násilníka. V případě úpravy trestní sazby a jednoznačného posuzování ze strany Policie ČR při domácím násilí by pravděpodobně došlo k zvýšení odvahy týraných žen vyhledat pomoc a označit násilníka.

Jednou z možností jak zabránit, aby se ženy staly oběťmi násilných sexuálních trestných činů ze strany mužů, je zvýšený důraz na výcvik sebeobrany žen. Sebeobranou není myšleno pouze fyzické odrazení útoku a ubránění se násilí, ale i schopnost rozpoznání hranice, po kterou je žena chování muže ochotna akceptovat. Posílení psychické odolnosti žen je jedním z důležitých aspektů sebeobrany, kdy se ženám nejen zvyšuje jejich sebevědomí, ale učí se i schopnost rozpoznat hranici, od které je třeba se bránit. [52]

## 7.1 Obecné návrhy ke zlepšení edukace sebeobrany mezi ženami

Ač se v posledních letech zvyšuje informovanost a pomoc obětem násilných trestných činů, jsou stále identifikovány značné nedostatky v oblasti osvěty, prevence a následné připravenosti žen na násilné ataky.

Aktuálnost tématu je kontrastem k opatřením, které jsou nyní nastaveny. V rámci práce byly vytvořeny obecné návrhy pro prohloubení nejen informovanosti a osvěty žen ohledně násilí páchaném na ženách ze strany mužů, ale také jako preventivní a výuková opatření pro ženy bez rozdílu věku.

### Obecný návrh č. 1

Stejně tak jak jsou dětem od rodičů v raném dětství vštěpovány základy slušného chování, je zapotřebí přistupovat k aplikování základních pravidel sebeobrany u malých dětí nejlépe již od základní školy na prvním stupni.

A to s vymezení prostoru pro aplikování sebeobrany do osnov tělesné výchovy. Výuka sebeobrany u dětí formou hry, při které se děti seznámí s různými prvky sebeobrany, které by mohly použít. Současné zařazení a výuka základních prvků psychologického vzdělávání a osvěty do předmětu „Můj Svět“ s důrazem na rovnoprávnost pohlaví ve společnosti i ve vztazích, potírání dogma o nadřazenosti muže a podřízené roli ženy a následným poukázáním na možnosti násilí ve vztazích mezi dospělými.

Na druhém stupni ZŠ již aktivní začlenění sebeobrany do předmětu tělesná výchova a občanská výchova.



### Obecný návrh č. 2

Dívky jsou již od 15 let součástí ohrožené skupiny žen, které mohou být vystaveny sexuálně násilným trestným činů ze stran mužů. [39] Tento fakt je dám i z důvodu toho, že dívky po základní škole jsou již více samostatné, rodiny vkládají do dívek větší důvěru v to, kde a s kým se ve volném čase setkávají. Proto je nezbytným krokem nejen osvěta, ale i zařazení sebeobrany s ukázkami prvků sebeobrany do výuky na středních školách, jako povinný či dobrovolný nebo volitelný výukový předmět.

Zásadním krokem osvěty je, aby dívky získaly reálnou představu o násilí, které je na ženách ze strany mužů páčáno, proto je nezbytné, aby dívkám byly prezentovány reálné případy násilí, které ženy zažily ze strany mužů.

Návrh se opírá o výsledky výzkumu Násilí na ženách: průzkum napříč EU, který konstatuje, že 12% z dotazovaných 42 000 žen zažilo do svých 15 let nějakou formu sexuálního zneužívání nebo incidentu ze strany dospělého a 27% dotazovaných zažilo nějakou formu fyzického zneužívání dospělým. [39, str. 13]

### Obecný návrh č. 3

Osvěta by měla být nejen součástí programu pro již týrané a sexuálně zneužité ženy, ale především by měla být aplikována v prostředí, kde se často ženy sdružují a často mezi sebou komunikují. Výuka by měla být prováděna formou seminářů a diskuzních kroužků, které by zajišťovali neziskové organizace na základě podnětu ze strany policie a městské správy sociálního zabezpečení. Ženy se sdružují v rámci ženských spolků a často vytvoří ve spolcích přátelskou komunitu např. v klubech pro maminky s dětmi v mateřských centrech, spolky pro rodiče na základních školách a jiné. V případě, že se již ženy staly oběti násilných trestných činů ať ze strany partnera či cizího násilníka, jak velice klíčové, aby tyto ženy v rámci již zmiňované kampaně získaly dojem součinnosti a bezpečí, že se mohou kdykoliv v rámci své ženské komunity svěřit jiným ženám či se mohou obrátit na odborníky a nalézt tak případnou pomoc. V rámci prezentace by byly ženy obeznámeny i s legislativou, týkající se této oblasti, neboť se často ženy obávají trestního stíhání v případě toho, že by se bránily vůči násilníkovi.

Návrh osvěty mezi ženami, které nezažily a také zažily sexuální zneužití a týrání ze strany partnera se rovněž opírá o výsledky výzkumu Násilí na ženách: průzkum napříč EU, které ukazují, že dvě z pěti žen, ato 43 % zažily nějakou formu psychického násilí ze strany současného nebo bývalého partnera. Abychom uvedli několik příkladů, zahrnuje to 25 %

žen, které partner v soukromí znevažoval nebo ponižoval, 14 % žen, jejichž partner jim vyhrožoval, že jim fyzicky ublíží, a 5 % žen, jejichž partner jim zakazoval opustit dům / byt, bral jim klíče od auta nebo je zamykal [39, str. 11]

Zhruba každá čtvrtá oběť sexuálního napadení ať již ze strany partnera, nebo jiné osoby se po nejvážnějším případě neobrátila na policii ani na jinou organizaci, protože se styděla a cítila trapně. [39, str. 11]

#### Obecný návrh č. 4

Plošné šíření povědomí o sebeobraně pro ženy a o násilí, které je na ženách muži páčáno, mezi ženami může probíhat pod záštitou měst a větších obcí. Tyto akce mohou být realizované formou osvětových akcí a seminářů, s následnými předváděcími hodinami sebeobrany pro širokou veřejnost, které by byly v prostorách města či obcí. Prezentace by byly rozděleny podle věku účastníků, kde by se zájemkyně přímo na místě prezentace mohly seznámit a vyzkoušet prvky sebeobrany pro ženy. Tyto osvětové akce by byly vedeny nejen za účasti trenérů sebeobrany, psychologů, ale také za účasti zástupců Policie ČR. Osvětové akce by byly financovány z obecního rozpočtu, což rozhodně ovlivní zájem žen o tyto akce.

#### Obecný návrh č. 5

V rámci celostátního upozornění na aktuální téma násilí na ženách by mohla probíhat plošná mediální osvěta s důrazem na daný problém, která by nejen poukazovala na násilí, které ženy zažívají ze strany mužů, ale také s akcentem na odsouzení těchto tyranů. Osvěta by měla probíhat také v oblasti legislativy, týkající se této oblasti, kdy si ženy nyní neuvědomují oprávněnost možnosti sebeobrany a bojí se, že za její použití budou trestně stíhány.

#### Obecný návrh č. 6

Opatření v rámci edukace sebeobrany mezi ženy by měla probíhat s ženami ve vyšším seniorském věku. Ženy jsou sice samostatné, ale již žijí samy ve svém domově, nebo žijí v domovech pro seniory. Pokud ženy seniorky žijí samy, mohou se stát snadnou obětí násilníka. Ženy, které žijí v domovech pro seniory, žijí v komunitě jiných žen důchodového věku pod dozorem zkušeného personálu, nejsou samozřejmě izolovány od okolního světa, tudíž často vychází samy mimo seniorský dům, kde se mohou stát objektem a cílem násilníka. V klubech pro seniory a v domovech by mohla být šířená nejen osvěta, ale i semináře na téma prevence před násilím a sebeobrana pro ženy. Semináře by také zahrnovaly návrhy obecného využití sebeobrany pro seniory se zaměřením na útoky na starší

ženy. V rámci prezentace by se také ženy obeznámily se základními prvky sebeobranu pro seniory za použití snadno dostupných obranných prostředků, jako jsou klíče, dámský deodorant, deštník a jiné. Seniorky by získaly nejen větší sebevědomí, odvahu a schopnost se rychle orientovat při násilném útoku na nich případně vedeném. Také by se ženám zvýšila i fyzická zdatnost.

#### Obecný návrh č. 7

Dalším klíčovým aplikováním edukace sebeobranu, je zvýšení podpory ženy ze stran psychologů, kteří by se zaměřili na zvyšování sebevědomí submisivních žen, se zacílením na srovnání postavení žen ve společnosti a partnerských vztazích. Ženy, které zažily či zažívají násilí ze strany mužů, by mohly anonymně navštěvovat psychologické poradny, kde by měly bezplatné konzultace s případnou právní poradnou, kde by se ženy obeznámily s možnostmi jak jejich problém řešit.

## **7.2 Návrhy na základě provedené analýzy**

Na základě získaných informací a výsledků z provedeného dotazníkového šetření a interview byla navržena opatření pro zefektivnění a zvýšení povědomí sebeobranu mezi ženami. Vycházíme - li z odpovědí, které v rámci dotazníkového šetření uvedly respondentky, hlavní důvod, proč necvičí žádné bojové sporty nebo sebeobranu, nejčastěji uvedly nedostatek času či financí. Tyto návrhy jsou pouze rozšířená varianta návrhů bod. 7.1.

#### Návrh na základě analýzy č. 1

Výuku sebeobranu začlenit do firemních sportovních benefičních programů i s možností využití zdarma konzultace ze strany psychologických odborníků. Zaměstnankyně mohou následně využít k proplacení sebeobranu kurzů ze strany těchto benefičních bodů. Pokud společnosti neposkytují benefiční programy, mohou ženy využít například poukázky sodexo fokus pass a jiné.

#### Návrh na základě analýzy č. 2

Ze strany zaměstnavatelů povinné zavedení výuku sebeobranu do vzdělávání i z hlediska BOZP na pracoviště, kde jsou ženy – zaměstnankyně v přímém kontaktu se zákazníky a klienty jako např. učitelky, úřednice, prodavačky, sociální pracovnice, zdravotní sestřičky, lékařky a jiné profese. Neboť ženy s násilím fyzickým či psychickým setkávají při výkonu své profese ze strany mužů.

### Návrh na základě analýzy č. 3

Zařazení výuky sebeobrany pro ženy do výukových programů fitcenter pro ženy s kvalifikovanými instruktory. V dnešní době výuku sebeobrany poskytují pouze sportovní kluby, které se zabírají bojovými sporty a sebeobranou.

### Návrh na základě analýzy č. 3

Semináře sebeobrany pro ženy organizované ze strany zaměstnavatelů v rámci pracovních povinností jako team building aktivit, tyto kurzy by byly vedeny se stranami profesionálních trenérů sebeobrany a psychologů, kteří by nabízeli ženám případné konzultace. Na team buildingových akcích, by se ženy seznámily nejen s nástrahami a násilím, které ženy mohou potkat, ale také s aktivní výukou sebeobrany žen pod vedením profesionálního trenéra a také za přítomnosti mužských figurantů a instruktorů. Tyto výuky by byly součástí pracovních povinností, kde by ze strany zaměstnavatele byla požadována 100% účast zaměstnankyň.

## **7.3 Předpoklad stavu sebeobrany v perspektivě**

Samozřejmě nelze predikovat, jak se bude sebeobrana vyvíjet v budoucnosti. Předpokládáme, že se bude vyvíjet dle stavu násilí a dle stavu naší společnosti, ale trůfáme si říct, že za předpokladu zavedení některých z navržených opatření by to mohlo mít na vývoj sebeobrany pozitivní vliv.

Například pokud by se zavedlo opatření aplikované již na základních školách z hlediska psychologie, které by bylo zaměřeno na posílení sebevědomí dívek vůči mužskému pokolení, dovedeme si představit, že obecně vzroste odhodlání žen a dívek se bránit vůči násilnému chování ze strany mužů. Pokud bude společnost vychovávat sebevědomé ženy a dívky, nebudou se následně obávat zavržení a odsouzení ze strany okolí za to, že se postavily násilníkovi a bránily se za pomoci sebeobrany.

Za předpokladu, že dojde k nějaké úpravě trestního řízení nebo trestního zákoníku dovedeme si představit, že vzroste trest za násilný čin v domácnosti, kdy nyní byla snaha týrajícího tento čin spíše skrýt z důvodu nejen odsouzení ze strany okolí, ale také z existenčních důvodů, kdy je žena – oběť na svém muži - tyranovi finančně a materiálně závislá.

Jestliže se na návrhy podíváme ze dvou pohledů, jak z pohledu násilníka, tak z pohledu ženy – oběti, v obou úhlech pohledů by v perspektivě nastala změna, která by byla značným přínosem.

Násilníci by po úpravě trestního zákoníku riskovali za své činy vyšší tresty. Tresty bez možnosti podmíněného odsouzení odnětí svobody jako je mnohdy nyní, za násilné činy by dostali nepodmíněné tresty odnětí svobody. V rámci policie by byl kladen větší důraz na osvětu v oblasti násilí páchaném na ženách. Policie by získala větší mandát k vykázání násilníka ze společné domácnosti, například již po druhém útoku na ženu a to na delší čas třeba na dobu jednoho měsíce, tento krok byl pro muže více citelný a muži by se více báli postihu.

Úprava legislativy z pohledu žen, by zahrnovala větší jistoty ženy, že dojde k postihu násilníka. Následná úprava by také zajišťovala ženám – obětem šetrnější přístup v jednání ze strany policie apod., při hlášení trestných činů. Ženy by získaly větší jistotu a garanci ze strany materiální i existenční pomoci ze strany státu. Po zavedení navržených opatření a aplikování do reality, by ženy získaly citelně větší odvahu a odhodlání nahlásit násilný čin na Policii ČR.

Násilné střety mezi muži a ženami se v rámci legislativních úprav eliminují a sníží, zákonitě by mělo dojít k tomu, že se sníží počet násilných trestných činů páchaným muži na ženách a tím pádem je pravděpodobné, že se sníží i potřeba sebeobrany žen.

Ač by se mohlo jevit, že již ženy znalost sebeobrany nebudou potřebovat, budou v této oblasti řádně proškoleny a připraveny na násilníka, který sice s nimi nežije v jedné domácnosti, ale je venku v ulicích.

Perspektivní podmínky sebeobrany zahrnují opatření i pro ženy seniorky. Seniorky mnohdy na venek působí velice křehce, zranitelně a také jako velice snadný cíl pro násilníka. V případě aplikování návrhů by došlo ke zvýšení sebedůvěry a odvahy seniorek, které by se osmělily čelit a postavit se případnému násilníkovi, což by mohlo přispět ke snížení eventuálních násilných útoků.

Zařazení sebeobrany v rámci perspektivy u dětí je z velké části pozitivní i z důvodu návrhu o začlenění sebeobrany do osnov již od prvního stupně základní školy. Je velká pravděpodobnost, že bude výuka sebeobrany od dětí velice dobře přijatá, neboť se již v současné době projevuje, že děti ztrácí zájem o klasickou výuku tělesné výchovy. Generace se mění, děti chtějí nějakou akci a právě zavedení výuky sebeobrany do osnov jim tuto akci poskytne. Děti tělesná výchova nudí, protože je sterilní, na hodinách se učí roky zavedené prvky, které děti nebaví, není to pro ně akční. Sebeobrana je kontaktní sport, což by mohlo děti bavit, zavedení by přispělo ke zlepšení nejen fyzické kondice dětí

a sebevědomí dětí, ale při zařazení výuky do osnov již od prvního stupně, by děti sebeobranu přijímaly jako stabilní část života.

V kapitole byla navržena opatření pro zlepšení edukace sebeobranu u žen, tyto by měly vzejít především ze strany státu, neboť násilí, které páchají muži na ženách je nepřehlédnutelným problémem společnosti. Bylo zmíněno, že nárůst zájmu o sebeobranu žen a zvýšení povědomí o trestných činech a násilí ze strany medií či Policie ČR, může v ženách vyvolat potřebu se chránit a navštěvovat kurzy sebeobranu pro ženy, neboť ženy často vlastní bezpečnost a připravenost podceňují, a to i z důvodu liché informovanosti veřejnosti. Pakliže bude potřeba sebeobranu a její výcvik ženám prezentován přirozenou formou a požadavkem ze strany běžných standardů a také ze strany nadřazených orgánů jako například ze strany zaměstnavatele, který bude apelovat na zvýšení bezpečí zaměstnankyň, je velká pravděpodobnost, že ženy přijmou výuku sebeobranu jako přirozenou formu sebevzdělání.

Vývoj sebeobranu v perspektivních podmínkách nemůžeme predikovat, i přesto byla zmíněna perspektiva vývoje sebeobranu při využití a aplikování návrhů mezi ženy různých věkových kategorií.

## ZÁVĚR

Násilí na ženách se bohužel stalo součástí našeho života. I přesto, že se touto otázkou zaobírá mnoho mezinárodních a celosvětových organizací, jako např. Fond OSN a Agentura FRA, bohužel se stále setkáváme s nezájmem. S nezájmem žen, kterých se násilí přímo nedotýká nebo se s ním ještě nesetkaly, ale také s nezájmem z nejbližšího okolí obětí.

Problematika násilí na ženách je velice citlivým, ale přesto aktuálním tématem dnešní doby, tématem, které se dotýká každé ženy a dívky od útlého věku až po ženy seniorky. Záměrem pro vznik diplomové práce Sebeobrana žen v soudobých a perspektivních podmínkách, bylo akcentovat aktuálnost tématu a navrhnout opatření pro aplikování výuky sebeobrany osob již od útlého věku. Opatření byla navržena s důrazem na efektivnost a účinnost aplikování sebeobrany žen v krizových a násilných situacích tak, aby byly schopny tuto metodiku účinně použít při napadení a útok odvrátit, nebo minimalizovat následky násilného přepadení.

Práce se skládá ze dvou částí, teoretické a praktické. Teoretická část je věnována vzniku a historii sebeobrany od kořenů až po současný tvar reálné sebeobrany, dále pak je věnován prostor obecnému výkladu pojmů, jako je sebeobrana a bezpečnost každého jedince i v návaznosti na psychologické a fyziognomické rozdíly mezi pohlavími.

Prostor je dále věnován důvodům k užití sebeobrany jak psychologické tak fyzické, zmíněny jsou různé typy útočníků i vývoj konfliktů, které by mohly být redukovány sebeobranou. Způsoby sebeobrany žen jsou doplněny o 9 bezpečnostních pravidel k předcházení nebezpečných situací. Pro dokreslení využití sebeobrany byly zmíněny její základní prvky, které je lze aplikovat v jakékoliv situaci včetně zmínění nejčastěji využívaných obranných prostředků. V závěru teoretické části jsou zmíněny základní povahy trestných činů páchaných na ženách, je věnován i výrazný prostor konkrétním násilným trestným činům, jejich popis byl doplněn k vykreslení vážnosti situace o fotografie.

Praktická část se věnuje za použití dotazníkového šetření a interview problematice sebeobrany žen v soudobých podmínkách. Zpracovává také statistické údaje poskytnuté Policií ČR.

Na základě provedeného interview a dotazníkového šetření bylo analyzováno vzdělání žen v sebeobraně v návaznosti na soudobou a perspektivní úroveň bezpečnosti obyvatel České republiky. Byl patrný obrovský kontrast mezi odpověďmi respondentek obou metod šetření.

Vzorek je vypovídající, v dotazníkovém šetření vyjádřilo svůj názor na aktuální téma 127 respondentek, načež 92,9% žen z celkového počtu vypovědělo, že necítí potřebu pro výcvik sebeobrany, pouze 7,1% žen uvedlo, že se aktivně věnují sebeobraně či jinému bojovému sportu a to z důvodu pocitu většího osobního bezpečí. Přesto, že velké procento respondentek uvedlo, že nepocítují potřebu výuky sebeobrany, 44,1% z dotazovaných žen se stalo obětmi jak fyzického tak psychického násilí a 40,2% žen uvedlo, že se staly svědky násilí na jiné ženě. Ač se nám to zdá, že je to pouze cca. 40%, představa, že každá 10 žena ve společnosti je týraná nebo se setkala s násilným činem je burcující, což dokládá vážnost tématu, proč bylo toto téma vybráno jako téma diplomové práce.

Z vybraného vzorku žen se 89% vyjádřilo, že je sebeobrana pro ženy důležitá pouze 2,4% žen důležitost sebeobrany nepocítují. Uvedené hodnoty vypovídají o zjevné bagatelizaci aktuálního tématu násilí na ženách, evidentně je násilí nepříliš diskutovatelným a propagovaným tématem, aby ženy činily individuální kroky ke své ochraně. V návaznosti na výsledcích analýzy byla navržena opatření v oblasti legislativy, výchovy a vzdělávání s cílem zvýšení povědomosti a užitnosti sebeobrany žen v současnosti.

Záměrem diplomové práce, bylo poukázání na násilí, kterému jsou ženy ze strany mužů vystaveny, ale také na možnosti žen se před takovým násilím bránit za pomoci výuky sebeobrany pro ženy. V diplomové práci bylo poukázáno na možnost prevence a připravenosti každé jednotlivé ženy na případné násilí vůči nim. Na základě získaných dat a informací z dotazníkového šetření a interview bylo zjištěno, že velké procento dotazovaných žen nemá o výuku sebeobrany zájem z důvodu bagatelizace násilí jako takového. Následně bylo zjištěno, že ač si ženy uvědomují nezbytnou znalost sebeobrany, osobní potřebu sebeobranu ovládat nepocítují do takové míry, aby v této oblasti byly ochotny učinit jakékoliv kroky. Hlavní překážkou, kterou ženy vnímají jako klíčovou pro výuku sebeobrany je nedostatek jejich volného času.

Ženy, které se s jakoukoliv formou násilí nikdy nesetkaly, podceňují vážnost situace převážně z důvodu neznalosti a nezažití reálné násilné situace. Tyto ženy nejsou ochotny akceptovat přítomnost násilí, z tohoto důvodu necítí důvody k vlastní připravenosti formou vzdělávání se v oblasti sebeobrany.

V závěru práce bylo na základě zpracované analýzy, dotazníkového šetření a interview navržena některá opatření a v návaznosti na tyto opatření a případně jejich přijetí byla predikována vývoj sebeobrany v perspektivě.



Cíl diplomové práce byl naplněn zpracováním materiálu o hrozbách a rizicích násilné kriminality vůči ženám v podmínkách České republiky včetně možnosti přípravy žen v sebeobraně.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] Řeřicha, Bohumil. NÁSILÍ NA ŽENÁCH JAKO FENOMEN NEJEN V EVROPĚ [www.freemag.one/category/socialni-oblasti](http://www.freemag.one/category/socialni-oblasti) [online]. Freemag, 2016 [cit. 2020-07-01]. Dostupné z: <https://www.freemag.one/2016/07/21/nasili-na-zenach-jako-fenomen-nejen-v-evrope-2/>
- [2] Statistické přehledy kriminality za rok 2019. *Policie ČR* [online]. Praha, 2020 [cit. 2020-07-01]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/statisticke-prehledy-kriminality-za-rok-2019.aspx>
- [3] Moderni-sebeobrana.cz. [www.moderni-sebeobrana.cz](http://www.moderni-sebeobrana.cz) [online]. Praha: Pixel Design, 2020 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: <http://www.modernisebeobrana.cz/strucna-historie-realne-sebeobrany.html>
- [4] RÝČ, Bedřich a Veronika PETRŮ. *Sebeobrana pro ženy*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3145-2.
- [5] JANEČKOVÁ, Eva. *Právní aspekty sebeobrany*. Praha: Wolters Kluwer, 2015. Právní rukověť (Wolters Kluwer ČR). ISBN 978-80-7478-760-7.
- [6] LUKÁŠ, Luděk. *Bezpečnostní technologie, systémy a management*. Zlín: Radim Bačuvčík - VeRBuM, 2015. ISBN 978-80-87500-05-7.
- [7] Rozdíly mezi muži a ženami. [Http://www.csobnazdravi.cz/](http://www.csobnazdravi.cz/) [online]. Praha, b.r., 2020 [cit. 2020-03-20]. Dostupné z: <https://www.csobnazdravi.cz/news/dil-4-rozdily-mezi-muzi-a-zenami/>
- [8] *Násilí na ženách průzkum napříč EU: Stručně o výsledcích*. Lucemburk: Agentura Evropské unie pro základní práva, 2014. ISBN 978-92-9239-375-5.
- [9] Specifika sebeobrany žen - Sebeobrana. [Www.fsps.muni.cz](http://www.fsps.muni.cz) [online]. Brno: 2011 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana/zeny>
- [10] Webgarden.cz. In: [Https://gaku-do.webgarden.cz/](https://gaku-do.webgarden.cz/) [online]. Dolní Dobrouč: Webgarden, [b.r.] [cit. 2020-07-13]. Dostupné z: <https://gaku-do.webgarden.cz/rubriky/psychologie-gaku-do/typy-utocniku>
- [11] Britský sexuální násilník dostal 33 doživotních trestů. Soudce ho označil za „klasického psychopata“. In: *IRozhlas* [online]. Praha, 2019, 9.prosinec 2019 [cit. 2020-07-07]. Dostupné

z: [https://www.irozhlas.cz/zpravy-svet/sexualni-nasili-dozivotni-tresty-psychopatsoud\\_1912092340\\_hag](https://www.irozhlas.cz/zpravy-svet/sexualni-nasili-dozivotni-tresty-psychopatsoud_1912092340_hag)

[12] TŘEČEK, Čeněk. Vraha Holuba pomohl usvědčit i otisk ucha, sám žádal trest smrti. In: *IDNES.cz* [online]. Praha, 2019, 9.dubna 2016 [cit. 2020-08-07]. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/zpravy/cerna-kronika/tricet-let-od-popravy-vraha-jana-holuba.A160406\\_211339\\_krimi\\_cen](https://www.idnes.cz/zpravy/cerna-kronika/tricet-let-od-popravy-vraha-jana-holuba.A160406_211339_krimi_cen)

[13] Is.muni.cz. In: *Https://is.muni.cz/* [online]. .: Fakulta informatiky Masarykovy univerzity, 2011 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/sebeob/web/pages/psychologicka\\_pripava.html](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/sebeob/web/pages/psychologicka_pripava.html)

[14] Is.muni.cz. In: *Https://is.muni.cz/* [online]. .: Fakulta informatiky Masarykovy univerzity, 2006 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: [https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/sebeob/web/pages/strategie\\_a\\_taktika.html#cyklus\\_konfliktu](https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps11/sebeob/web/pages/strategie_a_taktika.html#cyklus_konfliktu)

[15] VÍT, Michal, Zdenko REGULI a Jitka CHVÁTALOVÁ. *Základy osobní sebeobrany*. Brno: Elportál, 2012. ISBN 978-80-210-5784-5.

[16] Zranitelná místa na lidském těle. In: *Http://www.fsps.muni.cz/* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, b.r., 2011 [cit. 2020-04-13]. Dostupné z: <http://www.fsps.muni.cz/inovace-SEBS-ASEBS/elearning/sebeobrana/technicke-prostredky>

[17] Brightside me. inspiration tips and tricks [online]. Arizona: 2018 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: <https://brightside.me/inspiration-tips-and-tricks/7-self-defense-techniques-for-women-recommended-by-a-professional-441310/>

[18] Armed.cz. *Https://www.armed.cz/* [online]. Praha, 2018 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: <https://www.armed.cz/obranny-peprovy-sprej-esp-tornado-police/>

[19] Army-shop.cz. *Www.army-shop.cz* [online]. Frýdek - Místek: Eline.cz, 2018 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: 27. <https://www.army-shop.cz/produkty/obranne-prostredky---sebeobrana/slzotvorne---peprotvorne-plyny/pepper-spray-sabre-red--klicenka-16ml/10229.html>

[20] VYSKOČIL, František. Proč je kapsaicin z chilli papriček pálivý? In: *Přírodovědci.cz* [online]. Praha, 2013, 16.9.2013 [cit. 2020-06-07]. Dostupné z: <https://www.prirodovedci.cz/zeptejte-se-prirodovedcu/391>

- [21] Yourhomesecuritywatch.com/. *Https://yourhomesecuritywatch.com/* [online]. .: Your Home & Business Security Experts, 2020 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: <https://yourhomesecuritywatch.com/review-best-pepper-spray/#more-8436>
- [22] Guidolaatz.de. [online]. Stuttgart: 2020 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: <http://www.guidolaatz.de/>
- [23] Armed.cz. *Https://www.armed.cz/* [online]. Praha, 2018 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: <https://www.armed.cz/kubotan-esp/>
- [24] Thebestinselfdefense. *Https://thebestinselfdefense.com* [online]. 2018: Wordpress.org, 2018 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: <https://thebestinselfdefense.com/how-to-use-a-kubotan/#more-289>
- [25] Násilné trestné činy In: *Mvcz.cz.* [online]. Praha 7: Ministerstvo vnitra, 2018 [cit. 2020-07-26]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/nasilne-trestne-ciny.aspx>
- [26] Ve Finsku přibývá znásilnění, podezřelí jsou migranti. Země chystá zpřísnění trestů. In: *Svobodný zpravodaj.cz* [online]. Praha, 16.1.2019 [cit. 2020-08-07]. Dostupné z: <https://www.svobodnyzpravodaj.cz/2019/01/16/ve-finsku-se-mnozi-pripady-znasilneni-podezreli-jsou-migranti-zeme-chysta-zprisneni-trestu-pro-pristehovalce/>
- [27] Pomoc obětem tc znásilnění. *Policie.cz/* [online]. Praha, 2018 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/pomoc-obetem-tc-znasilneni.aspx>
- [28] Znásilnění denně ohlásí dvě ženy, skutečný počet může být desetkrát vyšší. In: *ČT24* [online]. Praha: Česká televize 1996, 26.2.2017 [cit. 2020-07-04]. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/domaci/2045148-znasilneni-denne-ohlasi-dve-zeny-skutecny-pocet-muze-byt-desetkrat-vyssi>
- [29] ZAPLETAL, Petr. Zloděj se jako had proplížil ke kabelce se šperky. In: *TN.cz* [online]. Praha: TN.cz - TV Nova, b.r. [cit. 2020-08-07]. Dostupné z: <https://tn.nova.cz/clanek/video-zlodej-se-jako-had-proplizil-ke-kabelce-se-sperky.html>
- [30] Přepadení ostravské pošty: Pistolí mířil na miminko! In: *Ahaonline.cz* [online]. Praha: CZECH NEWS CENTER, 4.7.2012 [cit. 2020-08-08]. Dostupné z: <https://www.ahaonline.cz/clanek/musite-vedet/75080/prepadeni-ostravske-posty-pistoli-miril-na-miminko.html>

- [31] VYHLÍDALOVÁ, Petra. Příběhy z linky pomoci obětem. *Www.bkb.cz* [online]. Praha: Bílý kruh bezpečí, 21.4.2009 [cit. 2020-08-08]. Dostupné z: <https://www.bkb.cz/pomoc-obetem/pribehy-obeti/pribeh-z-dona-linky/>
- [32] Zohavená Ingrid: Za tyhle jizvy si násilník odsedí 8,5 roku! In: *Prozeny.blesk.cz* [online]. Praha: CZECH NEWS CENTER a.s, 5.11.2010 [cit. 2020-08-08]. Dostupné z: <https://prozeny.blesk.cz/clanek/pro-zeny-pribehy/144722/zohavena-ingrid-za-tyhle-jizvy-si-nasilnik-odsedi-8-5-roku.html?page=3>
- [33] Její přítel ji brutálně napadl. Když se to dozvěděl její otec, přesně věděl, jak má zakročit... In: *Www.Jenzeny.cz* [online]. Praha, 7.1.2017 [cit. 2020-08-08]. Dostupné z: <https://www.jenzeny.cz/dojemne/laska-a-vztahy/jeji-pritel-ji-brutalne-napadl-kdyz-se-to-dozvedel-jeji-otec-presne-vedel-jak-ma-zakrocit>
- [34] DAŇKOVÁ, Magdaléna. Co je horší než koronavirus? Izolace. Uvrhla tisíce žen do pekla. In: *Https://zena.aktualne.cz/* [online]. Praha: Economia, 7.5.2020 [cit. 2020-08-08]. Dostupné z: <https://zena.aktualne.cz/vztahy/horsi-nez-koronavirus-pandemie-zhorsila-domaci-nasili-obeti/r~ecbb6f7a8f6f11eab115ac1f6b220ee8/>
- [35] Chronický stres ohrožuje oběti domácího násilí. In: *Https://www.rosa-os.cz/* [online]. Praha: Rosa Centrum, 14.6.2016 [cit. 2020-08-08]. Dostupné z: <https://www.rosa-os.cz/3855-2/>
- [36] LIGOCKÁ, Markéta. Psychické ponižování ve vztahu a jak se s tím vyrovnat. In: *Https://mojra.cz/* [online]. Praha: Mojra.cz, 2019 [cit. 2020-08-08]. Dostupné z: <https://blog.mojra.cz/clanek/psychicke-ponizovani-ve-vztahu-a-jak-se-s-tim-vyrovnat>
- [37] Policisté vyšetřují otřesné týrání těhotné ženy. *Novinky CZ* [online]. Praha, 2009, 1 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/krimi/clanek/policiste-vysetruji-otresne-tyrani-tehotne-zeny-40222871>
- [38] Kachlík, Libor RE: Informace z kriminální statistiky [elektronická pošta]. Message to: Gabriela Koláčková, 15.6 2020 [cit. 2020-17-06]. Osobní komunikace
- [39] *Násilí na ženách: průzkum napříč EU*. Vídeň Rakousko: FRA- Agentura Evropské unie pro lidská práva, 2014. ISBN 978-92-9239-375-5.
- [40] *Utb.cz* [online]. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, 2020 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: <https://fai.utb.cz/contacts/ing-dora-lapkova-ph-d/>

- [41] Lapková, Dora. RE: Interview [elektronická pošta]. Message to: Gabriela Koláčková, 14. 7. 2020 [cit. 2020-16-07]. Osobní komunikace
- [42] Zákony pro lidi. *Sbírka zákonů* [online]. Zlín: AION CS, 2000 [cit. 2020-07-11]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-40>
- [43] *Krajní nouze Zákony v kapse* [online]. 2013, (1), 1 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: <http://zakonyvkapse.cz/dictionary/krajni-nouze/>
- [44] Nutná obrana. *Zákony v kapse* [online]. 2013, 1(1), 1 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: <http://zakonyvkapse.cz/dictionary/nutna-obrana/>
- [45] *Brutální útok v ostravské tramvaji opilého agresora zastavila hrdinka s pistolí. Infocz* [online]. 2017, 1 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: 11. <https://www.info.cz/cesko/brutalni-utok-v-ostravske-tramvaji-opileho-agresora-zastavila-hrdinka-s-pistoli-20968.html>
- [46] Nutná obrana a krajní nouze v trestním právu. *Muj-pravnik.cz*. [online]. Praha: 2019 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: <https://muj-pravnik.cz/nutna-obrana-a-krajni-nouze-v-trestnim-pravu/>
- [47] Stopnasili.cz. <https://www.stopnasili.cz/> [online]. Praha: Rosa centrum, 2019 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: <https://www.stopnasili.cz/domaci-nasili/nejste-v-tom-sama/>
- [48] Žena ubodala partnera který ji týral u soudu dostala 6 let vězení. *TN.CZ*. [online]. Praha: The Associated Press (AP), 2018 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: <https://tn.nova.cz/clanek/zena-ubodala-partnera-ktery-ji-tyral-u-soudu-dostala-6-let-vezeni.html>
- [49] Za vraždu spisovatelky Monyové platí 15 let řekl soud. *Aktualne.cz*. [online]. Praha: Economia.cz, 2013 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: <https://zpravy.aktualne.cz/domaci/za-vrazdu-spisovatelky-monyove-plati-15-let-rekl-soud/r~i:article:773624/>
- [50] Vrah Simony Monyové vidí na smrti své ženy i pozitiva chce splatit dluh společnosti. *Blesk.cz*. [online]. Praha, 2017 [cit. 2020-07-12]. Dostupné z: <https://www.blesk.cz/clanek/zpravy-krimi/457156/vrah-simony-monyove-vidi-na-smrti-sve-zeny-i-pozitiva-chce-splatit-dluh-spolecnosti.html>
- [51] VOŇKOVÁ, Jiřina a Ivana SPOUSTOVÁ. *Domácí násilí z pohledu žen a dětí: právní stav k 1.1.2016*. 3. přepracované vydání. Praha: profFem, 2016. ISBN 978-80-904564-5-7.

[52] ČÍRTKOVÁ, Dana. Pomáháme obětem domácího násilí. *Https://www.policie.cz/* [online]. Praha: 2020 Policie ČR, 29.ledna 2020 [cit. 2020-08-08]. Dostupné z: <https://www.policie.cz/clanek/pomahame-obetem-domaciho-nasili.aspx>

[53] HROCH, Jaroslav. Ženy v Česku nahlásily nejvíc případů znásilnění za posledních 10 let. Odvahu jim dodává i MeToo. In: *i.ROZHLAS.cz* [online]. Praha: Český rozhlas, 2019, 26.10.2019 [cit. 2020-08-08]. Dostupné z: [https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/znasilneni-statistika-obet-sexualni-nasili-zlocin-policie\\_1910260600\\_och](https://www.irozhlas.cz/zivotni-styl/spolecnost/znasilneni-statistika-obet-sexualni-nasili-zlocin-policie_1910260600_och)

**SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK**

ZŠ	Základní škola.
Tzn.	To znamená.
TSK	Kódy jednotlivých trestných činů.
FRA	Agentura Evropské unie pro základní práva.
EU	Evropská unie.
Sb.	Sbírka.
BOZP	Bezpečnost a ochrana zdraví při práci.
TČ	Trestní činy.
TZ	Trestní zákoník.
ČR	Česká Republika.
Atd.	A tak dále.
Tzv.	Takzvaně.
Např.	Například.
Apod.	A podobně.
Obr.	Obrázek.
Str.	Strana.
HW	Hardware.



**SEZNAM OBRÁZKŮ**

<i>Obr. č. 1. Sexuální násilník chlapák – 37 znásilněných žen [11]</i> .....	26
<i>Obr. č. 2. Pasivní násilník chudák – oběť znásilnil a zabil [12]</i> .....	27
<i>Obr. č. 3. Cyklus konfliktu [15]</i> .....	31
<i>Obr. č. 4. Žebřík použití síli [15]</i> .....	32
<i>Obr. č. 5. Figura nejzranitelnějších míst na těle [17]</i> .....	36
<i>Obr. č. 6. Pohyby při sebeobraně [17]</i> .....	37
<i>Obr. č. 7. Úchopy při sebeobraně [17]</i> .....	37
<i>Obr. č. 8. Přepadení zepředu [17]</i> .....	38
<i>Obr. č. 9. Přepadení zepředu [17]</i> .....	38
<i>Obr. č. 10. Uvolnění při úchopu zepředu [17]</i> .....	39
<i>Obr. č. 11. Přepadení zezadu [17]</i> .....	39
<i>Obr. č. 12. Přepadení a úchop z boku [17]</i> .....	40
<i>Obr. č. 13. Přitlačení ke zdi [17]</i> .....	41
<i>Obr. č. 14. Pepřové spreje [18, 19]</i> .....	42
<i>Obr. č. 15. Strukturní vzorec OC [20]</i> .....	43
<i>Obr. č. 16. Použití pepřového spreje [21]</i> .....	43
<i>Obr. č. 17. Kubotan hrot na klíče [22]</i> .....	44
<i>Obr. č. 18. Kubotan taktické pero [23]</i> .....	44
<i>Obr. č. 19. Zranitelná místa [24]</i> .....	45
<i>Obr. č. 20. Znásilnění ženy migranty [26]</i> .....	49
<i>Obr. č. 21. Oběť znásilnění [28]</i> .....	49
<i>Obr. č. 22. Okradení ženy [29]</i> .....	50
<i>Obr. č. 23. Ozbrojené přepadení pošty [30]</i> .....	51
<i>Obr. č. 24. Oběť po útoku nožem ze strany bývalého přítele [32]</i> .....	52
<i>Obr. č. 25. Oběť fyzického násilí [33]</i> .....	53
<i>Obr. č. 26. Domácí násilí [34]</i> .....	54
<i>Obr. č. 27. Oběť domácího násilí [35]</i> .....	54
<i>Obr. č. 28. Šikana ve vztahu [36]</i> .....	55
<i>Obr. č. 29. Graf trestních činů [38]</i> .....	61
<i>Obr. č. 30. Nutná obrana [45]</i> .....	81
<i>Obr. č. 31. Oběť domácího násilí [48]</i> .....	83
<i>Obr. č. 32. Boris Ingr a jeho oběť [50]</i> .....	84

---

<i>Obr. č. 33. Celkový počet nahlášených znásilnění v roce 2018 [53] .....</i>	<i>87</i>
<i>Obr. č. 34. Počet nahlášených znásilnění za období od 01. – 08. 2019[53] .....</i>	<i>87</i>

**SEZNAM TABULEK**

<i>Tabulka 1. Psychologické rozdíly [6, 7] .....</i>	<i>20</i>
<i>Tabulka 2. Fyziologické rozdíly [6, 7] .....</i>	<i>21</i>
<i>Tabulka 3. Přehled trestných činů [38] .....</i>	<i>59</i>
<i>Tabulka 4. Odpovědi otázka 1 [zdroj vlastní] .....</i>	<i>63</i>
<i>Tabulka 5. Odpovědi otázka 2 [zdroj vlastní] .....</i>	<i>63</i>
<i>Tabulka 6. Odpovědi otázka 3 [zdroj vlastní] .....</i>	<i>64</i>
<i>Tabulka 7. Odpovědi otázka 4 [zdroj vlastní] .....</i>	<i>65</i>
<i>Tabulka 8. Odpovědi otázka 5 [zdroj vlastní] .....</i>	<i>65</i>
<i>Tabulka 9. Odpovědi otázka 6 [zdroj vlastní] .....</i>	<i>66</i>
<i>Tabulka 10. Odpovědi otázka 7 [zdroj vlastní] .....</i>	<i>67</i>
<i>Tabulka 11. Odpovědi otázka 8 [zdroj vlastní] .....</i>	<i>68</i>
<i>Tabulka 12. Odpovědi otázka 9 [zdroj vlastní] .....</i>	<i>69</i>
<i>Tabulka 13. Odpovědi otázka 10 [zdroj vlastní] .....</i>	<i>69</i>
<i>Tabulka 14. Odpovědi otázka 11 [zdroj vlastní] .....</i>	<i>70</i>
<i>Tabulka 15. Odpovědi otázka 12 [zdroj vlastní] .....</i>	<i>70</i>
<i>Tabulka 16. Odpovědi otázka 13 [zdroj vlastní] .....</i>	<i>71</i>

## SEZNAM PŘÍLOH

<i>Příloha číslo 1. Formulář dotazníkového šetření .....</i>	<i>62</i>
--	-----------

# PŘÍLOHA P I: FORMULÁŘ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

"Význam sebeobranu žen v soudobých a perspektivních podmínkách".

## 1. Věk respondentky

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- 15 - 25
- 25 - 35
- 35 - 45
- 45 a více

## 2. Nejvyšší dosažené vzdělání respondentky?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- základní
- vyučena
- střední s maturitou
- vysokoškolské

## 3. Jaké znáte typy sebeobranu či bojových sportů?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- reálná sebeobrana
- judo
- taekwondo
- kick box
- kung fu
- krav maga
- aikido
- Jiná...uvedte jaké

## 4. Navštěvujete kurzy sebeobranu pro ženy a nebo bojových sportů

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- ano
- ne
- pokud ano jaké .....?
- pokud ne proč .....?

## 5. Kdo by měl dle vašeho názoru učit ženy sebeobraně?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- muž
- žena
- smíšené vedení kurzů žena i muž
- Jiná...napište důvod vašeho výběru

## 6. Jaké si myslíte, že jsou nejčastější důvody napadení žen

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- loupežné přepadení, krádež
- domácí násilí
- sexuální obtěžování
- šikana
- žárlivost partnera
- omamné látky (alkohol, drogy)
- znásilnění

## 7. Dle vašeho názoru v jaké denní době dochází k útoku na ženu mužem?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- brzy ráno
- dopoledne
- odpoledne
- podvečer
- večer
- v noci

## 8. Na jakém místě dle vašeho názoru dochází nejčastěji k napadení ženy mužem?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- doma
- v zaměstnání
- při cestě domů ve večerních hodinách
- při otvírání domovních dveří
- na diskotéce (zábavě)
- v dopravních prostředcích
- ve výtahu
- v garážích
- ve fitku ve sprchách
- běžně na ulici

## 9. Stala jste se někdy cílem útoku nebo násilí?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- fyzického
- psychického
- fyzického a psychického
- nestala

## 10. Stala jste se někdy svědkem útoku nebo násilí na jiné osobě?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- fyzického
- psychického
- fyzického a psychického
- nestala

## 11. V případě, že by jste se stala či byla svědkem jakéhokoliv útoku, vaše reakce by byla?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- fyzická obrana proti útočníkovi
- slovní obrana proti útočníkovi
- nebránila bych se
- pokusila bych se o útěk
- Jiná... uveďte jaká

## 12. V případě sebeobranu při útoku mužem bych se .....

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- ubránila
- spíše ubránila
- spíše neubránila
- útok odvrátila
- útok částečně odvrátila
- útok neodvrátila
- Jiná...pokud nevybereš uveď svoji odpověď

## 13. Myslíte si, že je sebeobrana pro ženy důležitá?

Nápověda k otázce: *Vyberte jednu odpověď*

- ano
- ne
- nevím
- Jiná...odůvodněte svoji odpověď