

## В Женеве растет популярность уроков самообороны | A Genève, les cours d'autodéfense sont très demandés

Auteur: Лейла Бабаева, [Женева](#), 09.01.2018.



Способ вернуть себе уверенность (unige.ch)

С того времени, как в мире начали вспыхивать сексуальные скандалы, все больше женщин проявляют интерес к курсам самозащиты. В чем же их реальная польза?

|

Depuis le début des scandales sexuels, de plus en plus de femmes s'intéressent aux cours d'autodéfense. Quelle est leur utilité?

A Genève, les cours d'autodéfense sont très demandés

Несмотря на знакомые многим сцены нападения из голливудских фильмов, когда на

ничего не подозревающую жертву бросается маньяк в темном переулке, парке или в подземной парковке, в 70% случаев [сексуальные приставания](#) имеют место среди бела дня, и зачастую агрессором выступает человек, которого женщина хорошо знает, рассказала в интервью газете Tribune de Genève Кароль, тренер женевской школы самообороны Fem Do Chi. «На занятиях, которые мы проводим совместно с ассоциацией Viol Secours, мы разбираем стереотипы, объясняем женщинам, что можно представить себе и положительное развитие ситуаций, в которых они кричат, наносят удары, защищаются, одним словом, действуют».

Кароль добавила, что недостаточно знать, куда и как бить. Самозащита включает вербальную, эмоциональную и физическую составляющие. Большинство нападений или приставаний совершают люди, которые хотят проверить другого на прочность. Это могут быть друзья друзей или коллеги, которые, за редкими исключениями, вовсе не психопаты. «Если дать им понять, за какие рамки не следует выходить, то можно избежать проблем», - убеждена швейцарская амазонка.

В то же время специалисты подчеркивают, что женщинам предстоит многому научиться в сфере самообороны. По словам главы ассоциации Formation Self Défense Рафаэля Гишона, который также обучает приемам самообороны в школе Ladyfense, в последние месяцы все больше женщин приходят на занятия: «Это можно назвать ростом сознательности, однако многое предстоит сделать для девушек и парней в сфере предупреждения насилия. Самооборону следовало бы внести в список вопросов здравоохранения».

Основатель Женевского центра самообороны (CAD) Серж Пралон уже несколько лет проводит занятия в сотрудничестве с Женевским университетом (UNIGE). На занятиях девушки учатся справляться с конфликтными ситуациями, контролировать свои эмоции, стресс и страх, а также укрепляют уверенность в себе, отмечается на сайте UNIGE.

«Вначале девушки паникуют, не в состоянии высвободиться из объятий, но через два месяца у них уходит на это десять секунд», - рассказал Серж. Кроме того, женщин учат быстро вынуть из сумочки любой попавшийся предмет и использовать его для самообороны.

В возрасте сорока лет Амели, которая в прошлом стала жертвой нападения, записалась на курс самообороны в школе Fem Do Chi. Сегодня она чувствует себя на улице совершенно иначе, не испытывает страха: «Ко мне вернулась уверенность в своих силах».

По словам Кароль, женщины – заложницы формы воспитания: «Мальчикам говорят, что нужно защищаться, если им досаждают, а девочкам – пойти пожаловаться учительнице». В результате многие жертвы рассказывают, что в момент нападения их сковал страх, они не могли ничего сделать, так как их никогда не учили, как наносить удар, а также потому, что они боятся сделать больно другому человеку.

Другой стереотип: вера в то, что, если не сопротивляться, то ситуация разрешится сама собой. «Напротив, чем быстрее отреагирует жертва, тем меньше уверенности почувствует нападающий в том, что может делать все, что захочет, - подчеркнул Серж Пралон. – У агрессоров в голове – готовый сценарий, который нужно перечеркнуть».

Похоже, что самооборону необходимо ввести не только в список вопросов здравоохранения, но и педагогики и религии. Чтобы через несколько лет швейцарские газеты писали так же, как индийские не так давно: мужчины, напавшие на группу девушек, возвращавшихся поздно вечером домой, оказались в больнице с многочисленными переломами. К врачам их доставили сами «жертвы»: ими оказались буддийские монахини, возвращавшиеся к себе в обитель после тренировки по каратэ.

[сексуальные домогательства](#)

[Женева](#)

Статьи по теме

[Год борьбы с гендерной дискриминацией](#)

[Борьба с приставаниями в швейцарском парламенте](#)

[Самооборона в сети](#)

[В кантоне Во решают судьбу домашних агрессоров](#)

[Женщины и преступный мир в Швейцарии](#)

[Член Национального совета Янник Бютте ушел в отставку](#)

---

**Source URL:**

<http://www.nashagazeta.ch/news/la-vie-en-suisse/v-zheneve-rastet-populyarnost-urokov-sa-mooborony>