

Obsah

Úvod	7
1. Na večírcích a v klubech	8
Co na sebe	8
Alkohol	9
Drogy	14
Opačné pohlaví	17
Cesta domů	18
Na prázdninách	24
2. Rande	25
Jak se připravit na rande	25
Co na sebe	27
Co se od vás očekává	31
Umět říct „ne“	32
Znásilnění na schůzce	35
3. Na ulici	39
Než vyjdete ven ...	39
Nebezpečné situace	45
U dveří	52
4. Jak se dostat z A do B aneb doprava	54
Veřejná doprava	54
Jak jednat s nebezpečnými lidmi v dopravních prostředcích	60
Taxíky	64
Stopování	65

Když vám někdo nabídne svezení...	68
5. Doma	71
Bezpečnostní opatření doma	71
Bezpečnostní opatření mimo domov	80
Telefon je dobrá věc, ale...	81
Řetězové dopisy (Čínské štěstí, Letadlo atd.)	88
Když vás někdo sleduje...	89
Když vás pohlavně zneužívá nebo týrá člen rodiny...	91
6. Ve škole	94
Šikanování	94
Sexuální obtěžování	104
7. Setkání se zločinem	115
Exhibicionismus	115
Krádež	117
Přepadení	118
Znásilnění a sexuální napadení	121
Únos	125
Obrana	126
8. Pro pocit bezpečí	129
Vypadat jistě a sebevědomě...	131
Kursy sebeobrany	132
Osobní alarm	133
9. Kde najdete pomoc	135
S někým si promluvit...	135
Kde sehnat osobní alarm...	140
Rejstřík	141