

Наталья Мастюкова

---

*Хорошие  
девочки  
не дерутся*

---

О женской самообороне  
без предрассудков

---



**Наталья Мастюкова**  
**Хорошие девочки не дерутся.**  
**О женской самообороне**  
**без предрассудков**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=42129094](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42129094)  
ISBN 9785449653031*

**Аннотация**

Почему в экстремальной ситуации кто-то быстро ориентируется и активно действует, а кто-то теряется? Как справиться со ступором, ватными ногами и невозможностью закричать? Вы узнаете, как построить эффективную систему безопасности; разберетесь, почему внутренняя опора не менее важна, чем боевые навыки. Если вы чувствуете подвох, когда слышите, что женщины не могут защититься от нападения, эта книга для вас. Пришло время вернуть себе право на безопасность.

# Содержание

Введение	5
I часть	10
Самооборона – это вообще о чем?	11
Почему я занялась самообороной?	14
12 распространенных советов по женской самообороне (и реальность)	17
Говорят, девушка не может защититься	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Хорошие девочки  
не дерутся  
О женской самообороне  
без предрассудков**

**Наталья Мастюкова**

*Корректор* Ольга Чернова

© Наталья Мастюкова, 2019

ISBN 978-5-4496-5303-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Возможно, это самая неправильная на свете книга о самообороне. Обычно такие руководства состоят из описания приемов, правил поведения или секретных штук, которые помогут избежать опасных ситуаций.

Я могла бы рассказать о разных способах освобождаться от захватов, противодействовать ударам. Нарисовать картинки, куда тыкать нападающего, чтобы он отказался от своих преступных планов. Но изучать рукопашные техники по книге – все равно, что осваивать хирургические операции по методичке. Здесь нужна практика.

Хорошо. Как насчет теории? Из одного издания в другое кочуют популярные правила поведения, которые должны защитить вас от грабителей, насильников, маньяков и мошенников всех мастей. Например, не ходить в позднее время одной по темным подворотням. Сдержанно одеваться. Не разговаривать с незнакомцами. Отвлечь внимание и убежать.

К сожалению, они не всегда работают. Даже больше. Такие советы бывают крайне вредными.

Существуют определенные принципы, соблюдение которых снижает риск стать жертвой преступления. О них я расскажу в книге. Но эти принципы не являются стопроцентной гарантией.

Да, насильники чаще нападают в безлюдных местах,

а не на проходной улице. Грабители – в темном пустынном переулке или глухом подъезде, а не на широком проспекте под ярким фонарем. Но даже на шумной аллее бывают укромные места, а на ссору между мужчиной и женщиной в центре города многие просто не обратят внимания.

*Реальный случай, произошедший весной 2016 года в Москве, показал, что от нападения не застрахован никто и нигде. На папу с семилетней дочкой, гулявших в выходной день в парке, напал странный мужчина. Сначала он набросился на девочку. Папе удалось отбить ребенка. Девочка спряталась в ближайших кустах, а папа продолжал бороться с нападающим. Он звал на помощь, но отдыхающие проходили мимо. Только пенсионеры-рыбаки, некоторое время наблюдавшие за происходящим, в конце концов, вызвали полицию.*

*Странный нападающий отстал. Но как только девочка выбежала к отцу, мужчина снова попытался на нее напасть. Когда приехали полицейские, они вызвали две машины подкрепления и задержали нападавшего. При обыске нашли амфетамин в сумке.*

Как видите, преступления совершаются не только в темных подворотнях поздно ночью. Обратите внимание на еще один нюанс: не всегда есть возможность убежать. Сам отец потом говорил в интервью, если бы он был один, скорее всего, убежал бы. Но с ним был маленький ребенок и пришлось бороться до конца.

Особенно опасна идея о существовании правильного поведения или одежды для тех, кто уже стал жертвой преступления. Вместо того чтобы дать место проживанию эмоций, постепенно выходить из посттравматического синдрома и возвращаться к нормальной жизни, человек погружается в бездну вины: я сам виноват, что со мной это случилось.

Такое происходит и с мужчинами, но на девушек общественное мнение и доброжелатели с «диагнозами» обрушиваются вдвойне: «Зачем ты пошла через темный сквер? Нормальные люди обходят по светлой улице», «Почему надела короткую юбку, хотела привлечь внимание? Молодец, привлекла», «Зачем пила в такой компании? Напилась, значит, на все согласна».

Вдумайтесь в абсурдность этих фраз. Почему светлая улица, длинная юбка и трезвость означают право на безопасность, а темный переулок, открытая одежда и бокал вина дают кому-то разрешение на насилие?

Правила безопасности не действуют в случае неадекватных преступников. Наркоман в поисках денег плохо сообщает, что делает. Он может напасть среди бела дня или приставить нож к горлу и забыть озвучить свои требования, смотря в одну точку.

Не менее сложно спрогнозировать действия маньяков. Для них триггером, спусковым крючком для нападения может быть что угодно: одежда, слова, жесты, поведение. Не какие-то вызывающие или необычные, а просто то, что навева-

ет человеку с психическим отклонением определенные, известные только ему одному, ассоциации.

О чем же тогда книга? Помимо рукопашных навыков и повседневной бдительности для успешной самозащиты крайне важен настрой. Внутренняя уверенность в том, что вы все делаете правильно. Обычно для «накачивания» уверенности применяют различные психотехники. Но они не помогут, если ощущения права на самозащиту с вами нет постоянно. Оно не появится за секунду в ситуации угрозы.

Есть такая фраза: «В сложные времена ты не поднимешься до уровня своих ожиданий, а упадешь до уровня подготовки». В экстремальных условиях организм не рискует пробовать новое, а действует по привычному, выверенному годами сценарию. Если вы привыкли вместо реакции «бей или беги» выдавать «притворись мертвым», что в обычной жизни означает «промолчи, пропусти мимо ушей, не раздувай конфликт», скорее всего, именно такую линию поведения мозг выберет и в минуту опасности. То есть попросту впадет в ступор, пока все не закончится. Ведь обычно это срабатывало?

Добавьте сюда веру в «правильное» поведение. Вместо борьбы силы уходят на самообвинение: если со мной что-то случилось, значит, я вела себя как-то не так. Готово. При таких эмоциях очень легко попасть в состояние жертвы, смириться с происходящим, но практически невозможно выдать ответную агрессию. А ведь успешная самооборона – это

не что иное как нападение на нападающего. Внутренний настрой становится определяющим.

Из книги вы узнаете о различных нюансах самообороны: как дать себе право на защиту, какие советы и установки его ослабляют, какими решениями вы сможете себя поддержать. Мы поговорим о психологии стресса, изменениях в организме на уровне физиологии, реальных возможностях дать отпор, стратегиях поведения при нападении и правовом аспекте, домашнем насилии и сетевой травле.

Самое главное, что нам предстоит выяснить: как преодолеть сомнения и вернуть себе право на безопасность?

# І часть

Хорошие девочки не дерутся. Не возмущаются, не размахивают руками. Не говорят слишком громко, не гогочут над шутками. Никому не мешают и никогда не ноют.

Хорошие девочки любят уступать, помогать, жертвовать ради дела. Другим нужнее. Хорошие девочки молчат, терпят, соглашаются и верят в лучшее.

Хорошим девочкам попадают на пути плохие мальчики. Девочки тихонько вздыхают и делают, что умеют: помогают, слушают и надеются на светлое будущее. Отдают. Все больше и больше. Но однажды каждой встретится тот, кто захочет слишком много. Больше, чем у нее есть. Хорошая девочка растеряется. К такому ее не готовили.

Девочка заплачет. Разозлится. Переколотит посуду. Закричит во все горло. Отрастит когти и зубы. Выбросит доверие, забудет запреты, станет смелой и громкой. Закроет сердце, спрячет вытопанную душу.

А потом встретит девочку. Не хорошую и не плохую, пожалуй, даже чем-то похожую. Встретит себя. Такую, которой можно все. Смеяться и злиться. Молчать и говорить. Уходить и возвращаться. Отказываться и соглашаться. Создавать и разрушать. Можно жить.

# Самооборона – это вообще о чем?

*Старый приемчик «колени в пах»,  
которому бесчисленные отцы обучают  
своих дочерей, не всегда срабатывает.  
Просто потому, что другие отцы  
точно так же обучают своих сыновей,  
как от такого удара уберечься!*  
Н. Маширо

Многие думают, что секрет успешной самообороны заключается в тайных знаниях, как раскидать десятерых нападающих специальными приемами. Особенно это верно для женской самообороны. По умолчанию считается, что в драке девушкам делать нечего, потому остается только тыкать в глаз и нажимать на болевые точки.

На самом деле понятие самообороны гораздо шире. Оно включает в себя правильный настрой (ноль сомнений!), особенности физиологии, рукопашные техники, которые женщины успешно применяют вопреки стереотипам, навыки повседневной безопасности, снижающие риск стать жертвой преступления, способы применения любых подручных предметов для самозащиты, знания о разрешенном и запрещенном оружии и правовое поле.

Я никогда не могла уместить свои интересы только в одну тему. Мои увлечения всегда находились на стыке дисциплин.

плин. Так что самооборона стала отличным полигоном для исследования психологии, физиологии, юриспруденции, рукопашного боя, криминалистики и даже философии и этики.

Для того чтобы познакомить девушек с основными принципами самообороны, я и написала эту книгу. Я считаю очень важным говорить о возможностях самозащиты именно с женщинами. Пособий для суровых мужчин в стиле «разбуди в себе берсерка» полно. А что остается нам? Надеяться на милость принца на белом коне и перцовый баллончик?

Если бы это было так эффективно, вряд ли суровые мужчины изучали бы контактные единоборства и ножевой бой, оформляли лицензии на травматическое оружие и вели на форумах многокилометровые обсуждения, чье кунг-фу сильнее. Правда жизни в том, что хрупкие девушки попадают в не менее опасные ситуации. Жертвами ограбления становятся даже чаще, потому что преступники не ждут от нас серьезного сопротивления.

Пока мы не в силах значительно уменьшить количество преступников на улицах города, остается только проходить подготовку самим. И пусть эти навыки никогда не пригодятся.

Почему в самообороне нельзя говорить об универсальном алгоритме? В зависимости от степени опасности иногда достаточно перейти на другую сторону улицы, а иногда необходимо вступать в бой за жизнь и достоинство.

Поэтому важно соотносить ситуацию и реакцию на нее.

В книге чаще всего мы будем говорить о попытке ограбления на улице. Свои особенности есть у нападений в подъезде, лифте, квартире, так как это ограниченное пространство. Ситуации преследования, приставания в общественном транспорте требуют иного способа борьбы.

Особая и сложная тема – сексуальное насилие. В таких случаях всегда необходимо действовать максимально твердо и уверенно, даже если нападающий – хороший знакомый и вы его знали, как милого и адекватного человека.

Умение сориентироваться в экстремальной ситуации и выдать адекватную реакцию – один из основных навыков, который определяет успешность защитных действий.

# Почему я занялась самообороной?

Я исследую тему самообороны больше шести лет. Если бы кто-то сказал мне об этом за год до первой тренировки, я бы громко рассмеялась и не поверила. Во-первых, я всегда жила в спокойном мире, полном доброжелательных людей. Казалось, что все страшное происходит где-то далеко, не со мной и моими близкими. Во-вторых, я была очень правильной девочкой-тихоней. Старалась избегать ссор, лишний раз промолчать, поздно по темным улицам не гулять. Вечное освобождение по физкультуре не давало повода подумать, что я когда-нибудь приду в мир единоборств.

После рождения старшего сына я много гуляла с коляской по району. Однажды стала свидетельницей очень громких разборок между двумя группами приезжих. Это было страшно. Я вдруг поняла, что с полуторагодовалым ребенком на руках быстро убежать из опасного места не получится. Любой прохожий может настойчиво попросить отдать телефон и все деньги, а я и не знаю, как реагировать. Ощущение уязвимости накрыло с головой.

Поиск по форумам выдал следующее. Курсы самообороны – лохотрон. Идите в любую секцию бокса ставить удар. Легко сказать!

Я ужасно стеснялась. Переживала, смогу ли вписаться в тренировки мужской группы без хорошей физической под-

готовки и боевого характера. Волей случая попала на занятия к Руслану Атнагулову в женскую мини-группу. Кстати, там мы тоже ставили удар и занимались очень серьезно. Никаких «тыкай в глаз и беги» не было.

Параллельно с тренировками я стала погружаться в тему самозащиты. Изучала все попадавшиеся фильмы, книги, семинары, статьи. Была шокирована статистикой и историями нападений. Оказалось, что реальность совсем рядом: попасть в переплет можно и днем на людной улице.

Какие-то советы и приемы приносила на тренировки, и мы разбирали, что работает, а что нет. Моделировали ситуации и искали пути выхода.

Я поняла, что серьезно тему женской самообороны в нашем городе никто не прорабатывал. Были общие группы, в которых не всем девушкам комфортно тренироваться. Были спортивные секции, где слово «самооборона» – лишь маркетинговый ход для привлечения клиентов.

Мы с Русланом создали свой клуб прикладной женской самообороны «Белая Рысь». Работаем с совсем начинающими барышнями без опыта единоборств. Оттачиваем боевые навыки на тренировках, разбираемся с психологическими навыками самозащиты, изучаем работу против оружия (нож, палка, в разработке курс по пистолету), в ограниченном пространстве (подъезд, квартира, лифт), против нескольких противников.

Радостно видеть, что на занятия приходят не только сме-

лые студентки и спортивные девушки. Право на безопасность должно быть у всех. В клубе тренируются и достигают результатов врачи и математики, менеджеры и учителя, женщины совершенно разной комплекции, предыстории и возраста. На данный момент самой старшей ученице 54 года и ей уже пришлось применить полученные навыки в реальной жизни.

В сфере самообороны, особенно женской, процветает огромное количество мифов. Я считаю важным развенчивать их, говорить о реальном положении дел и помогать женщинам чувствовать себя более уверенно.

## 12 распространенных советов по женской самообороне (и реальность)

- Не ходи поздно ночью одна (а давайте устраивать концерты и спектакли пораньше?).
- Не лови попутки, вызывай официальное такси (как будто там работают только адекватные водители).
- Купи перцовый баллончик и везде носи с собой (а на дне сумочки считается?).
- Баллончик – фигня. Лучше получи лицензию и купи «травмат» (а если я не успею его достать?).
- Не одевайся вызывающе (э-э-э-э, без комментариев).
- Если что – бей в пах и беги (а если не выйдет?).
- Не ввязывайся в драку, сразу убегай (ну, я попробую, хорошо).
- Все, что тебе нужно, правило 3-х «Г» – глаза, горло, гениталии. Теперь ты знаешь все (фух, мне прям полегчало! Короче, бокс и каратэ – это фигня, главное – ГГГ).
- Деньги ничто, отдай кошелек и убегай (а если насильник, тоже все отдавать?).
- Займись бегом (поняла-поняла).
- Не открывай дверь незнакомым (прошайте, курьеры с «Озона»).

– Зачем тебе курсы самообороны, у тебя есть я! (точно, буду носить тебя с собой везде в кармашке).

## Говорят, девушка не может защититься

Многие считают, что хрупкая девушка не может защититься от нападения агрессивного мужчины. Железные аргументы – недостаток физической силы, отсутствие боевых навыков, неуверенность в себе. Что же нам остается – сложить лапки и покорно соглашаться с любыми требованиями преступников? Надеюсь, вас не радует такая перспектива. Меня тоже. Что можно сделать?

Начну с очевидного: большинство женщин действительно уступают большинству мужчин по весу и росту. Большинство – но не все. Разница в 10—20 кг будет не сильно заметна, если вы активно действуете. Многие грабители вообще не отличаются внушительными габаритами, так что рукопашная драка с двухметровым шкафом, которой всегда пугают миниатюрных барышень, маловероятна.

Кроме того, даже у крупных мужчин есть слабые места. Им будет так же неприятно, если вы бросите им в лицо горсть мелочи из кармана или грязи из-под ног. Они так же отпустят вас, если вы начнете выламывать им пальцы (мизинцы хрупкие у всех!). А встреча вашего маленького острого локтя и его крупного носа картошкой закончится плачевно именно для носа.

Если говорить непосредственно об ударах, то обычный

прямой или боковой с вложением даже в пятьдесят килограмм прилетает весьма ощутимо. Да, слабее, чем удар боксера-тяжеловеса, но у вас и не соревнование на ринге. Не надо бить в лоб, там очень твердая кость. Не стоит пытаться пробить печень через зимний пуховик. Нос, висок, подбородок, горло, затылок – хорошие мишени для рук. Пах, колено, голень – подходящие цели для ударов ногами.

Важно бить не просто рукой, а вкладывать в движение всю массу тела. В спорте это называется «поставленный удар», и ему обучают в любой секции контактных единоборств (бокс, тайский бокс, кикбоксинг, рукопашный бой, микс-файт) или хорошей секции самообороны. Если на занятиях вместо техники ударов разбирают отдельные приемчики (вас схватили так, а вы освободились так), лучше обходить их стороной. Это все равно, что вместо правил грамматики иностранного языка заучивать наизусть конкретные предложения на разные случаи жизни. Если вы попадете в ситуацию, про которую еще ничего не учили, объясниться будет очень сложно.

Кстати, в практике полноконтактных единоборств у вас обязательно будут учебные спарринги, которые отлично справляются с недостатком боевого опыта. Лучше впервые пропустить удар от партнера на безопасной тренировке, чем на улице от грабителя-рецидивиста. Мы называем это «встречей с реальностью». Безусловно, пропустить удар обидно. Но навык не заострять внимание на неудачах и про-

должать бой очень помогает в стрессовых ситуациях.

Мне было очень печально увидеть, что на занятиях одной из городских секций самообороны все отработки проводят только на воздух или на снарядах. Ученицам внушают, что после первых ударов нападающий обязательно рухнет и они смогут легко убежать. Работа на воздух выглядит убедительно и вообще, уверенность – важная составляющая успеха. Но что, если преступник не согласится упасть сразу, уклонится и ответит стандартной боксерской «двоечкой»? Первый пропущенный удар повергнет обороняющегося в ступор и вся дальнейшая схема действий рассыплется.

Лучше свободных спаррингов в сочетании с ситуативными отработками (я хватаю вот так, ты освобождаешься) для наработки боевого опыта еще ничего не придумали. Но не пугайтесь: ни один адекватный тренер не поставит вас в пару с опытным бойцом для его самоутверждения. Или подбирают пару по уровню, или опытные ученики сдерживают силу и скорость, чтобы начинающие смогли освоиться на тренировках.

Сначала всегда работают на касание, то есть пропустить удар скорее обидно, чем больно. Потом, по мере роста мастерства, проводят спарринги в 20—30 процентов силы, вполсилы и т. д. Самые жесткие схватки рекомендуется проводить только в защитном снаряжении (шлем, кираса, накладки на ноги, паховая раковина). Зато ощущение, что ты можешь ударить человека, успеть среагировать на его дей-

СТВИЯ И ЗАЩИТИТЬСЯ, НАВСЕГДА ОТКЛАДЫВАЕТСЯ В ГОЛОВЕ.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.