

# FRIDA



**Vinn**  
Moffatts  
pepparkaks-  
hus!

Kändisarnas  
privata  
julbilder...



David Taint

*Goodbye  
för Spice  
Girls?*

Rebecca & Alexandra från "Fucking Åmål":  
**"Det är helt OK att  
kyssa varandra!"**

TUSEN  
TACK FÖR  
HJÄLPEN!  
FRIDA

Du får  
**Jättepinnup-  
kalender för  
1999!**

FRIDA partajade med  
Backstreet Boys!

**Ungdomsvåldtäkter**  
- varför blir killar monster?



TIDSAM 0938-26  
26  
7 388093 802453

**Yippie! Vinn prylar för 30 000:-**

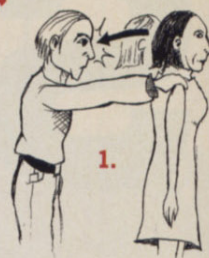
# Snabb självförsvarsguide:

Emma i Spice Girls har tränat karate sedan barndomen. Idag har hon svart bälte. Hennes mamma är för övrigt karateinstruktör. Girl Power!



## 5 farliga situationer

**1. Kille som tar tag i dina axlar bakifrån**  
Står han nära dig: kasta huvudet bakåt. Skor är bra vapen mot hans smalben. Kasta dig framåt och spring därifrån.



**2. Kille som tar strygrepp framifrån**  
Dina händer är fria, slå mot hans underliv med dem. Eller använd knäna.



**3. Kille som försöker hålla fast dig med hela sin kropp framifrån**  
Använd alla kroppsdelar som är fria. Sparka mot hans smalben, skrik, bit!

**4. Kille som trycker ner dig på mage mot marken**

Svår situation. Om han försöker rulla runt dig kan du överraska honom genom att rulla med och sedan springa därifrån.



**5. Kille som håller fast dig när du ligger på rygg på marken**

Om du har en ledig hand: grabba grus och släng på honom. Spotta på honom. Och glöm inte att skrika. Det kan hjälpa att försöka prata honom ouppmärksam. När du får tillfälle: spring därifrån.

# Kick some ass!

Gör som Baby Spice:

**Våldtäkt. Överfall. Rån.** Svarta rubriker skriker mot oss allt oftare. När kort kjol och **höga klackar** mer känns som ett hot än något snyggt för fredagkvällen måste något vara snett. FRIDA frågade Björn Jonzon, chefsinstruktör i karate (självförsvar) om råd.

AV CAROLINE ENGVALL  
FOTO: IBL. ILLUSTRATIONER: ANDREAS ASPÉN

**Kan man som ensam tjej förbereda sig på något speciellt sätt innan man går ut?**

– Meddela alltid anhöriga var du är och när du hade tänkt dig att komma hem. Du kan också försöka att alltid ha en mobiltelefon nära till hands. Gå inte i tunna, högklackade skor som gör det svårt att fly när du går hem på natten. Tänk också på att det kan vara svårt att springa i högklackat i fall du har druckit. Ta alltså med dig extra skor. Ett par gympadjor i en plastpåse är kanske inte så kul att släpa runt på, men en bra livförsäkring. Högklackade skor kan du också

använda som självförsvarsredskap om du blir angripen.

**Hur minskar man risken att bli överfallen?**

– Var uppmärksam. Gå inte på platser som verkar misstänkta eller obehagliga. Se också till att ha en flyktväg och spring från platsen om du hamnar i en farlig situation.

**Liten tjej mot stor, stark kille, vad ska man göra och inte göra?**

– Om man är underlägsen kan man alltid använda hjärnan som vapen. Överraska genom att attackera till exempel ögon, hals eller underliv. Spring sedan snabbt från platsen. Det är också viktigt att inte visa sina svaga sidor

för angriparen. Han är en feg stackare som utnyttjar det som en fördel.

**Var på kroppen är det vanligast att bli angripen? Hur ska man reagera då?**

– Om man är tvungen att försvara sig fysiskt är det viktigast att skydda huvud och hals för att hålla sig vid medvetande. När man hamnar i en sådan här situation är undervisningsmetod, hur man har lärt in sin kunskap och hur mycket man har tränat avgörande betydelse.

**Har det blivit vanligare att tjejer börjar träna?**

– Vi ser fler och fler tjejer på Budo Zen Center. Cirka 30 procent av medlemmarna är tjejer. ●

## TIPS:

1. Undvik faran.
2. Lita på din intuition. Byt trottoar, eller öppna taxibilsdörren och hoppa ut vid rödlyset om något känns fel.
3. Allt är tillåtet.

## SNABBGUIDE TILL HUR DU FÖRSVARAR DIG SJÄLV:

- ✗ Om du är tvungen att försvara dig fysiskt är det viktigast att först skydda huvud och hals för att hålla dig vid medvetande.
- ✗ Därefter ska du skydda underlivet och din övriga kropp.
- ✗ Kura ihop dig och slå ifrån, samtidigt som du skriker så högt du kan.
- ✗ Fötter och armbågar är dina starkaste vapen. Använd dem!