

Как можно защитить себя?

- Индивидуальная, осознанная, уверенная позиция, выражающая ваше отношение к сексуальному контакту (любовь, безопасность, привязанность, постоянный партнер, планирование будущего и детей).

Самопознание (например, осознание своей способности):

- Не поддаваться на комплименты, лесть, похвалу («Ты самая красивая и сексуальная»);
- Не поддаваться настойчивым уговорам («Я хочу быть с тобой, нам будет хорошо, ничего не бойся»);
- Не уступать при угрозах («Если ты не будешь со мной сегодня, нам придется расстаться»);
- Не идти на «слабо» («Ты боишься?»);
- Не пытаться кому-то что-то доказать.
- Не нужно «быть как все» (Все подружки уже давно занимаются сексом, обсуждают между собой, а мне даже рассказать нечего).

! У каждого человека есть свои слабые места (зоны, открытые для манипуляций). Психологическое, словесное воздействие может толкнуть на необдуманный поступок.

Защита от манипуляций:

- Твёрдо и уверенно говорить «нет», если вас не интересует поступившее предложение;
- В том случае, если собеседник настаивает или пытается манипулировать, можно использовать метод «заезженной пластинки»;

«Заезженная пластинка». Этот способ помогает отстоять свое мнение в диалоге. Независимо от того, какого ответа от вас ждет собеседник, единственная задача — выбрать короткую фразу, отражающую вашу позицию, и, как «заезженная пластинка», её повторять (снова и снова, спокойно, без раздражения, не повышая голоса). Например: «Большое спасибо, но меня это не интересует».



Правило безопасности или правило трусиков (Pants)



1. Личное есть личное

Интимные части тела должны оставаться интимными. Нижнее белье закрывает интимные места и что эти части тела никто не должен трогать.

2. Помни, твоё тело принадлежит только тебе!

Ни у кого нет права делать с вашим телом что-либо, что вам неприятно.

3. Нет» - значит «нет»

Вы всегда вправе сказать «нет», когда кто-то хочет к вам прикоснуться, даже если этот человек хорошо знаком и нравится вам!

4. Говори о секретах, которые тебя расстраивают!

Делись тем, что тебя волнует.

5. Говори громче, кто-нибудь поможет!

Кто-то из взрослых обязательно поможет, даже если кто-то тебя не услышал.

Половая неприкосновенность

КАК СЕБЯ
ОБЕЗОПАСИТЬ ?

8 лет

Именно до этого возраста чаще всего совершается насилие над людьми

120 млн девочек подверглись той или иной форме принуждения к сексу в возрасте до 20 лет.

О жестоком обращении часто не сообщается, потому что дети-жертвы боятся рассказать кому-либо о случившемся, и юридическая процедура подтверждения эпизода сложна.

150 млн. ДЕВОЧЕК в мире, до 18 лет страдают от сексуального насилия ежегодно

75-85 % случаев насилия в отношении детей совершаются в «круге доверия».

73 млн. МАЛЬЧИКОВ в мире, до 18 лет страдают от сексуального насилия ежегодно



Согласно **Всеобщей Декларации прав человека, Организацией Объединенных Наций**, которая была принята в 1948 году все люди имеют право на жизнь **БЕЗ НАСИЛИЯ**

Статья 1
Все люди рождаются свободными правах.



Запомни 10 правил:

1. Если ко мне подойдет незнакомый взрослый человек и попросит помочь ему, я имею право отказаться, потому что взрослые люди должны обращаться за помощью только к взрослым, а не к детям.
2. Я рассказываю своим родителям обо всем, что со мной происходит. У меня от них нет секретов.
3. Я не говорю незнакомым людям свое имя, адрес и номер телефона.
4. Я никуда не уйду без разрешения родителей.
5. Если незнакомый взрослый предлагает мне «что-то очень интересное», или угощение, или подарок, я громко и уверенно говорю «нет», даже если мне очень хочется согласиться.
6. Если кто-то незнакомый предлагает мне сесть в машину, я громко и твердо говорю «нет» и рассказываю об этом своим родителям или учительнице.
7. Я не подхожу к чужой машине ближе, чем на три больших шага.
8. Если кто-то хочет сфотографировать меня, я спрашиваю разрешения у родителей или своей учительницы.
9. Я никому не открываю двери, если я один (одна) дома.
10. Я сразу кладу трубку, если слышу по телефону угрозы или нехорошие слова, и обязательно рассказываю об этом родителям.

Способы поведения в ситуации угрозы сексуального насилия:

- Если есть возможность, нужно уйти или убежать;
- Если есть возможность, позвать на помощь;
- По возможности сохраняйте спокойствие (хотя бы внешне);
- Дышите медленно и глубоко, старайтесь анализировать ситуацию, а не поддаваться эмоциям;
- Если нет возможности физически противостоять, нужно попытаться воздействовать психологически:
 - ⇒ постарайтесь найти аргументы, объясняющие, почему стоит остановиться (например, что у вас менструация или что строгие родители, когда узнают о случившемся, примут серьезные меры);
 - ⇒ скажите, что вы сообщили подруге, родителям, где и с кем находитесь, и они скоро начнут беспокоиться;
 - ⇒ пообещайте, что вы встретитесь в следующий раз;
- Если не удастся избежать сексуального контакта, предложите использовать презерватив. Даже если его у вас нет, это заставит оппонента задуматься о безопасности;

Статья 5
Никто не должен подвергаться пыткам или жестоким, бесчеловечным или унижающим достоинство обращению и наказанию.