

# Сексуальное насилие. Как его избежать?



ГБУ ЯНАО Центр социальной помощи семье и  
детям « Домашний очаг»  
врач-гинеколог Вавич В.В.

# Сексуальное насилие

## Как это происходит?

**Полностью обезопасить себя от сексуальных посягательств почти невозможно. Но свести риск к минимуму вполне реально и не очень трудно. Во многом поможет этому знание того, как это происходит.**

**Почему-то принято считать, что сексуальное насилие совершается ночью, в глухом переулке, маньяком со зловещими чертами лица.**

**Но это далеко не так!**

**По статистике, до 70% таких преступлений совершается вечером – от 18 до 23 ч и лишь от 7 до 14%-ночью. Местом совершения преступления чаще всего (примерно половина случаев) бывает место жительства (квартира, дача). На улицах, во дворах и парках совершается 18% сексуальных преступлений. Почти столько же в подвалах, на чердаках и в подъездах.**

# Известно ли вам, что...

Если говорить о преступниках, то подавляющее их большинство психически здоровы! Даже среди лиц, совершивших так называемые серийные убийства на сексуальной почве (а таких очень немного) и подвергнутых судебно-психиатрической экспертизе, лишь 17,7% были признаны невменяемыми!

Более того: **чаще всего это самые нормальные в бытовом понимании люди в возрасте до 30 лет, а каждый третий из них – школьник или учащийся ПТУ.**

Интересно то, что **2/3 потерпевших были знакомы с преступниками до совершения сексуального насилия. При этом 22% случаев знакомств состоялись в день совершения преступления.**

**Как это ни странно, иногда потерпевшие сами виноваты в том, что с ними произошло.**

**Разумеется, никто из них не хотел стать жертвой насилия, но своим поведением, манерой одеваться и пользоваться косметикой они провоцируют потенциального преступника на совершение преступления.**

**Чтобы этого не произошло, достаточно следовать совету: вести себя скромно, с чувством собственного достоинства.**

**Однако вы живете не в вакууме, вам необходимо общаться с огромным количеством людей. Причем, чем старше вы будете становиться, тем шире будет круг ваших знакомых. В том числе среди них будут и мужчины. И конечно, подавляющее большинство этих людей – порядочные представители общества. Однако предусмотреть все жизненные ситуации невозможно, а потому нужно обезопасить себя на случай встречи с личностью, склонной к сексуальной агрессии.**

# Как снизить риск нападения?

## Рекомендации

**Вот несколько рекомендаций, следуя которым можно значительно снизить риск нападения:**

- - всегда демонстрируйте уверенность в себе, внешним видом, походкой, взглядом, ответами на вопросы;
- - придя в незнакомое место, осмотритесь, постарайтесь определить местонахождение телефона, людей, которые могли бы вам помочь в случае опасности;
- - если пришлось одной поздно вечером выйти из дома, заранее прикиньте маршрут так, чтобы избежать плохо освещенных улиц, мест сборов мужских компаний;
- - одевайтесь таким образом, чтобы одежда не стесняла движений, но чтобы ее трудно было сорвать;
- - не входите в подъезд, лифт с незнакомым мужчиной;
- - будьте осмотрительны при случайных знакомствах, избегайте называть свой адрес, а если можно, то и телефон, назначайте свидания на нейтральной территории;
- - никогда не останавливайте попутных машин;
- - приобретайте разрешенные законом средства самозащиты и носите их при себе;
- - носите при себе в качестве средства самозащиты любую аэрозольную упаковку – лак для волос, дезодорант.

# Как снизить риск нападения?

## Рекомендации

**Вам показалось, что вас преследуют? Перейдите на другую сторону улицы, остановитесь (завязать шнурок, посмотретья в зеркальце), наконец, поверните назад и смело идите навстречу преследователю.**

**Если опасения подтвердились, не отчаивайтесь. Вы вовсе не бессильны, кем бы ни был преступник. Но чтобы успешно противостоять насильнику, надо знать, как себя вести.**

# Что делать?

**Заговорите с ним.** Чем дольше он будет говорить с вами, тем труднее психологически ему будет причинить вам вред. Кроме того, вы выигрываете время.

Постарайтесь озадачить преступника. **Он ждет от вас криков о помощи, сопротивления, но не сочувствия, доброжелательности.** Спокойно сообщите преступнику о своей мнимой болезни. Но не говорите, что у вас СПИД или сифилис, — не поверит. Чем необычнее и непонятнее будет то, что вы скажете, тем достовернее ваши слова прозвучат для насильника.

Если же ничего не помогло и преступник от своих намерений не отказался, — **сопротивляйтесь.** Но сопротивление должно быть решительным, иначе оно только подтолкнет преступника к более активным действиям.



# Если всё же нападение произошло, ТО...

**Используйте все имеющиеся под рукой средства:** зонт, ключи от квартиры, пилочку для ногтей. Вспомните кошмарные эпизоды из американских фильмов о сексуальном насилии, где жертва, сопротивляясь, вонзает карандаш в глаз преступника, бьёт его каблуком-шпилькой в пах. Страшно? Не сможете? Но в тех же фильмах показано, что насильник может с вами **сделать, если сопротивление не будет эффективным**. Подумайте!

Купите себе аэрозольную упаковку с веществом слезоточивого и раздражающего действия — **«газовый баллончик»**. Разрешения на приобретение не требуется, а затраты с лихвой окупятся, если удастся с помощью этого вещества избежать насилия. Но не пользуйтесь им, не изучив соответствующие правила, иначе эффект может быть обратным желаемому.

# Если всё же нападение произошло, ТО...

**Не бойтесь причинить преступнику вред. Закон дает право каждому гражданину России на необходимую оборону.**

**То есть, если вы защищаете себя, свои права и права других лиц, интересы государства, то не будете нести никакой ответственности даже в случае смерти преступника в результате ваших действий.**

**Может случиться так, что ваше сопротивление не достигнет цели и преступник добьётся своего. Это отнюдь не значит, что больше ничего делать не нужно. К сожалению, этим несчастья могут не закончиться. Совершив преступление, насильник, возможно, вспомнит об уголовной ответственности за содеянное и захочет избавиться от жертвы. И вот тут необходимо убедить его, что огласка случившегося не в ваших интересах. Не дожидаясь действий преступника, первыми попросите его сохранить происшедшее в тайне, сославшись на строгих родителей, жениха.**

**Соглашайтесь со всем, что он будет говорить, отдайте без сопротивления всё, что ему понравится из ваших вещей.**

# Если всё же нападение произошло, ТО...

**Постарайтесь запомнить внешность преступника:** его , телосложение, цвет глаз и волос, особые приметы (шрамы, родинки), одежду, характерные жесты, манеру говорить, привычки. Обратите внимание на то, где на месте происшествия преступник оставил следы своего пребывания (след обуви в мягком грунте, следы рук на бутылках и стаканах, брошенный окурок).

Ну вот, худшее позади: преступник ушел. И перед жертвой встают вопросы:

Что же делать после того, что произошло? Идти в милицию? Остаться один на один со своей бедой, считая, что жизнь кончена и хорошего в ней больше ничего не будет? Поплакать и забыть?

**Прежде всего немедленно уйти с места происшествия!** Преступник может вернуться для того, чтобы повторить свои действия или убить опасного свидетеля.

# Не молчите!

**И последняя рекомендация. Не пытайтесь справиться со своей бедой в одиночку. Это намного труднее. Расскажите кому-нибудь о случившемся, попросите совета.**

**Преступник может быть болен венерической болезнью. Результатом изнасилования может стать беременность. Поэтому первый помощник жертвы сексуального насилия — квалифицированный специалист-медик: венеролог, гинеколог, сексопатолог, уролог.**

**А также психолог и психиатр, которые помогут преодолеть последствия психической травмы.**



# Насилие

**Люди зачастую испытывают насилие, но не понимают этого, ибо привыкли считать подобное нормой. Всякая попытка подчинить себе другого человека вопреки его желанию связана с ущемлением прав человека, чего быть не должно.**



# Насилие

## Работа над ошибками

### *Неправда № 1*

**«Насильственное поведение партнера  
можно изменить в любой момент».**

**Забудьте об этом. Единственный, кого человек действительно может контролировать, — это он сам (да и то, кстати, не всегда). Никогда нельзя предугадать, как поведёт себя другой человек, даже хорошо знакомый. И уж тем более наивно полагать, что можно повлиять на него или изменить его поведение.**

# Насилие

## Работа над ошибками

### **Неправда № 2.**

**«Сексуальное насилие — это только изнасилование».**

Нет, не только. К сексуальному насилию можно отнести:

- **сексуально навязчивые поступки (кто-либо словами или делами проявляет по отношению к тебе свой сексуальный интерес без твоего желания и согласия);**
- **вовлечение одного человека другим в сексуальные отношения при помощи таких средств, как ложь (например, уверения в вечной любви или угрозы типа «если ты не согласишься, я найду кого-нибудь постговорчивее»), постоянное давление («пожалуйста, только один раз, все будет хорошо»), поддразнивание («когда же наша детка наконец вырастет». Поверьте, это совсем не тот случай, когда следует кому бы то ни было доказывать, что тебе «не слабо»);**
- **принуждение и подталкивание к сексуальным действиям при помощи физической силы.**

# СОБСТВЕННО изнасилование

**Как видно, сексуальное насилие многогранно — от отдельных шлепков и щипков до подталкивания к ситуации изнасилования. Конечно, эти поступки не равнозначны, однако каждый из них является сексуальным насилием над личностью. Все они возникают из-за недопонимания простой истины — всё это удовлетворение собственных прихотей и нужд за счёт ущемления интересов другого человека, что недопустимо и преследуется по закону.**





# Сексуальное насилие

## Работа над ошибками

### *Неправда № 3.*

**«Сексуальное насилие — это проявление бесконтрольного сексуального желания».**

**Изнасилование — это скорее проявление агрессии , нежели сексуального желания. Часто человек, совершающий изнасилование, стремится таким образом подчинить себе другого. Секс становится средством выражения агрессии, власти, силы.**

# Сексуальное насилие

## Работа над ошибками

### **Неправда № 4.**

**«Сексуальное насилие происходит только между людьми, которые не знают друг друга».**

**По статистике многих стран в 84% случаев изнасилований - преступник и жертва были знакомы. Более того, насильником может быть и достаточно близкий человек — кровный родственник (отец, мать, бабушка, дядя — в таком случае сексуальное насилие называется инцестом) и человек, исполняющий в семье определенную роль (мачеха, опекун).**

# Сексуальное насилие

## Работа над ошибками

### **Неправда № 5.**

**«Тот, кто подвергся сексуальному насилию, сам виноват в случившемся».**

**Довольно часто люди, в том числе и близкие, обвиняют жертву изнасилования в том, что произошло. По их мнению, изнасилование можно расценить как возмездие на «вызывающее» поведение, внешний вид и т. д. Такой подход часто приводит к тому, что пострадавший старается скрыть от окружающих факт насилия, даже несмотря на возможные последствия: психические расстройства, симптомы заболеваний, передаваемых половым путем, и другие неприятные обстоятельства. На самом деле «легкомысленное» поведение жертвы так же не оправдывает агрессивные действия преступника, как открытые окна домов не оправдывают квартирного вора. В любом случае жертва вряд ли хотела быть изнасилованной или «заслужила» это. Изнасилование — слишком тяжелое наказание за легкомысленную одежду или фривольное поведение. *Однозначная правда: все проявления, нарушающие ваши права, — это насилие.***

## **Памятка.**

**Если вы не хотите стать жертвой насилия, соблюдайте несколько правил:**

- 1. Собираясь провести вечер в незнакомой компании, возьмите с собой приятеля, в котором вы уверены.**
- 2. В начале вечеринки предупредите всех, что не уйдёте, не попрощавшись. Если вы покидаете компанию с кем-то, то сообщите своим друзьям.**
- 3. Доверяйте своей интуиции. Если вы ощущаете психологический дискомфорт, то это может быть потому, что вы не чувствуете себя в безопасности.**
- 4. Установите для себя чёткие пределы: что вы хотите, а что не позволите.**
- 5. Сохраняйте способность принимать ясные решения и правильно реагировать в любой ситуации.**
- 6. Ведите себя уверенно. Вы имеете право думать и заботиться о себе, даже если этим вы можете задеть чувство другого.**

## Памятка.

### Если вы не хотите стать жертвой насилия

**7. Если есть возможность, чтобы вас встретили или забрали с вечеринки, то воспользуйтесь ею (это придаст вам большей уверенности, и вы сможете лучше контролировать свои действия). Не пользуйтесь в одиночку услугами частного транспорта. В этом случае попросите провожающего запомнить или записать номер автомашины.**

**8. Нет совершенно верных способов защиты от потенциального сексуального насилия. Но существуют тревожные для вас знаки, которые могут насторожить, например, неуважение к человеку, нарушение его «личного пространства».**

#### **Будьте осторожны, если кто-то:**

- находится к вам слишком близко и получает удовольствие от дискомфорта, который вы в связи с этим испытываете;**
- пристально смотрит и демонстративно вас разглядывает;**
- не слушает того, что вы говорите, и игнорирует ваши чувства;**
- ведёт себя с вами как хороший знакомый, хотя это не так.**

## **Памятка.**

**Если вы не хотите стать жертвой насилия**

**Обращая внимание на знаки подобного рода, вы можете уменьшить риск подвергнуться насилию не только на вечеринке, но и в других местах. Такая ситуация может сложиться, когда вы встречаетесь с кем-то впервые, идёте в кино или на дискотеку, находитесь в компании друзей или знакомых.**

**Если вы находитесь с кем-то, кто заставляет вас чувствовать себя дискомфортно, кто игнорирует ваши чувства или выказывает неуважение к вам каким-то другим способом, лучше немедленно прервать отношения с этим человеком.**

