

Как защитить себя от насилия и посягательства на половую неприкосновенность

По данным УМВД России, по итогам 9 месяцев 2023 года наблюдается рост преступлений в отношении несовершеннолетних, в том числе сексуального насилия. Преступления против жизни, здоровья, половой неприкосновенности и половой свободы человека являются общественно опасным явлением и представляют собой одну из наиболее опасных форм антисоциального поведения.

ПОЛОВАЯ НЕПРИКОСНОВЕННОСТЬ – это составная часть личной неприкосновенности, охраняющая человека от любых противоправных сексуальных посягательств. Половая неприкосновенность охраняется уголовным законодательством. Согласно ст. 69 СК РФ родители (один из них) могут быть лишены родительских прав, если они жестоко обращаются с детьми, в том числе покушаются на их половую неприкосновенность.

Жертвой насилия может стать любой человек. Однако, соблюдая определённые правила, Вы сможете избежать опасности и принять правильное решение в возможной сложной ситуации. Для этого нужно знать Правило пяти “нельзя”:

- Нельзя разговаривать с незнакомцами на улице и впускать их в дом.
- Нельзя заходить с ними вместе в подъезд и лифт.
- Нельзя садиться в чужую машину.
- Нельзя принимать от незнакомых людей подарки и соглашаться на их предложение пойти к ним домой.
- Нельзя задерживаться на улице, особенно одному и с наступлением темноты.

Очень часто преступники пользуются доверчивостью людей, предлагая подвезти до дома, обращаясь с просьбой показать дорогу куда-либо, оказать помощь и т.д. Важно не соглашаться на предложения незнакомцев. Если Вас просят показать нужную улицу или поднести сумку, проводить до магазина, кинотеатра и т.д., ответ один - **НЕТ!** Даже если незнакомец говорит, что он знакомый твоих родителей, а ты его никогда не видел, нельзя никуда идти с ним. Преступник может быть очень настойчив, может говорить: «Я думал, ты уже взрослая, а тебе, оказывается, мама не разрешает!». Ответ один – «**НЕТ!**»! Придя домой, надо обязательно рассказать родителям об этом человеке.

Однако преступником не всегда является взрослый и незнакомый человек, им может оказаться и ровесник (знакомый, одноклассник). Любой насильник умеет войти в доверие, демонстрируя доброго, ласкового и понимающего. Поэтому, помните, на все уговоры пойти куда-нибудь в уединенное место (строящиеся здание, подвал или квартиру), надо ответить «**НЕТ!**», даже если очень интересно.

Таким образом, чтобы не стать жертвой насилия нужно:

- Если тебя спрашивают, как найти улицу, объясни, как дойти, но ни в коем случае не провожай.
- Если тебя пытаются уговорить, отвечай, что тебе надо пойти домой и предупредить родителей, рассказать им, куда и с кем отправляешься.
- Если незнакомец предлагает тебе посмотреть что-то или помочь донести сумку, обещая заплатить, отвечай «**Нет!**».
- Если тебе предложили сниматься в кино или участвовать в конкурсе красоты, не соглашайся сразу, а спроси, когда и куда можно подойти вместе с родителями, либо попроси оставить телефон, чтобы с предлагающим услуги могли связаться взрослые.
- Если рядом с тобой остановилась машина, как можно дальше отойди от нее (могут силой усадить в машину и увезти) и ни в коем случае не разговаривай с людьми в машине, а тем более не соглашайся сесть в машину.

• Если человек не отстает от тебя, постарайся выйти к проезжей части и подойти к людям, ни в коем случае не заходи в тихие дворы, а тем более – в чужие подъезды. Если у тебя с собой сотовый телефон, позвони родителям или знакомым, громко скажи, где ты находишься, и попроси встретить.

САМЫЕ опасные места, где можно стать жертвой насилия:

ПОДЪЕЗД! Подходя к дому, обрати внимание, не идет ли за тобой кто-либо следом. Если кто-то идет – не подходи к подъезду. Погуляй на улице 15-20 минут, а если незнакомец не уходит, то можно поступить следующим образом: - если в подъезде имеется домофон, либо у тебя с собой есть сотовый телефон, позвони и попроси родителей выйти и забрать тебя с улицы, при этом рассказав причины твоего волнения. Если незнакомец находится в подъезде, не заходи, а если вошел, то сразу же выйди на улицу и дождись, когда в подъезд войдет кто-то из взрослых жильцов дома. Не выходи из квартиры на лестницу в позднее время. Мусор лучше выносить утром. При внезапном нападении защищайся любым способом, а при первой возможности убегай, громко кричи и зови на помощь.

ЛИФТ! Входи в лифт, только убедившись, что на площадке нет постороннего, который вслед за тобой зайдет в кабину. Если в вызванном лифте уже находится незнакомец человек, не входи в кабину. Если все-таки незнакомец зашел в лифт, то не стой к нему спиной и наблюдай за его действиями, спроси, на какой ему этаж, после ответа скажи, что тебе выходить гораздо раньше, и постарайся нажать на кнопку вызова второго этажа. Если двери лифта открылись, выскочи на площадку, позови жильцов дома на помощь (не бойся выглядеть глупо, если ты ошибся). Если вырваться не удалось, надо действовать по обстоятельствам. Если насильник зажимает тебе рот и снимает одежду, не угрожай, не плачь, сохраняй спокойствие, разговаривай с насильником, постарайся как можно подробнее запомнить его внешность, одежду, манеру разговаривать. Если можешь - защищайся любыми способами, если представилась возможность бежать, не собирай вещи, убегай, в чем есть. Оказавшись в безопасности, немедленно расскажи о случившемся родителям и позвони в полицию, сообщи точный адрес, а также приметы и направление, куда ушел нападавший.

ЧУЖАЯ МАШИНА! Машина – это не только средство передвижения, она может стать орудием преступника. Помни, садиться в чужую машину нельзя, даже если за рулем или в салоне сидит женщина. Чтобы не стать жертвой, оказавшись в чужом автомобиле, надо выполнять следующие правила: не садиться в попутные машины, лучше пользоваться услугами такси, попросив сопровождающих записать номер машины, марку, фамилию водителя и сообщить об этом родителям. Если у тебя есть сотовый телефон, постарайся постоянно разговаривать с родственниками (знакомыми) и сообщать маршрут передвижения. Если водитель начал проявлять сексуальный интерес, попроси его остановиться. Если это требование не выполнено и машина не остановлена, открой дверь или постарайся разбить окно, то есть сделай все (если ты находишься на переднем сиденье, то постарайся схватиться за руль и повернуть его), чтобы привлечь к машине внимание других водителей, либо внимание сотрудников полиции. Не соглашайся на предложение водителя взять попутчиков, а если он настаивает, попроси проехать чуть дальше и выйди из машины. Не садись в «тонируемые» машины, и машины, в которых уже есть пассажиры.

УЛИЦА! Если к тебе пристает незнакомец:

- Не жди, когда тебя схватят, убегай в сторону, где много людей.
- Если можешь, брось что-нибудь в лицо нападающему (например, рюкзак, пакет с вещами или просто горсть мелочи), чтобы на некоторое время привести его в замешательство и отвлечь.
- Если тебе зажимают рот рукой, укуси за руку.

- Используй любые подсобные средства: ручку, расческу или ключи (вонзи в лицо, ногу или руку нападающего); любой аэрозоль (направь струю в глаза); каблук (сильно топни каблуком по ноге нападающего).
- Дерись изо всех сил, а не размахивай беспорядочно руками. Надо причинить нападающему максимальную боль. Как только он ослабит хватку – убегай. Правила поведения на улице:
 - Если приходится идти вечером в одиночку, шагай быстро и уверенно и не показывай страха; можно подойти к женщине, которая вызывает доверие, или к пожилой паре и идти рядом с ними.
 - В автобусе, трамвае, метро, электричке садись ближе к водителю или машинисту и выходи из вагона в последний момент, не показывая заранее, что следующая остановка - твоя. Не голосуй на дороге и не отвечай на предложения подвезти или на просьбу показать, как проехать куда-то. Ни в коем случае не садись в машину, чтобы показать дорогу.
 - Не ходи в отдаленные и безлюдные места. Иди по улице в темное время в группе, вышедшей из автобуса, метро, электрички. Переходи по подземному переходу в группе. Увидев впереди группу людей или пьяного, лучше перейди на другую сторону улицы или изменить маршрут.
 - Если автомобиль начинает медленно двигаться рядом, перейди на другую сторону улицы.
 - Всегда предупреждай родственников о том, куда идешь, и проси их встретить в вечернее время.

Дома тоже не всегда безопасно. Девочки-подростки, которые начинают интенсивно общаться со сверстниками, бывают в молодежных компаниях, приобретают первый опыт интимных отношений, должны быть готовы к тому, что их сочтут достаточно взрослыми для того, чтобы интимные отношения не остановились лишь на невинных поцелуях. Нужно помнить, что большинство сексуальных нападений совершается не случайными людьми, а приятелями, знакомыми и даже родственниками. Половина изнасилований происходит не в темной аллее парка или неосвещенном подъезде, а дома у жертвы или в гостях, зачастую после распития спиртных напитков в компании.

Отправляясь в гости к малознакомому молодому человеку или на вечеринку в компанию, необходимо помнить следующие правила поведения:

- согласие девушки пойти в ресторан расценивается как понимание, что после этого она готова вступить в интимную близость;
- Последующее сопротивление воспринимается просто как игра.
- Если у Вас возникает чувство тревоги, не надо стесняться своей осторожности, необходимо уйти или твердо заявить о своем отношении к ситуации, сказав решительное однозначное «Нет!».
- С самого начала общения необходимо обозначить границы возможных взаимоотношений. Это главный принцип защиты от изнасилования.
- Если давление продолжается, не бойся шума или скандала. Несколько минут смущения лучше риска изнасилования.
- В компанию безопасно идти лишь с надежными друзьями, не терять друг друга из вида и вместе уходить.
- Помни, пьяному человеку труднее ориентироваться в ситуации и предотвратить насилие в отношении себя. Оставайся трезвым.
- Держись вместе с близкими друзьями или поближе к хорошим знакомым.

Насилие грозит не только девочкам-подросткам. Всем следует знать правила поведения в своем доме:

- перед тем, как открыть дверь, обязательно посмотри в дверной глазок.
- Не впускай в квартиру незнакомых людей!!!
- Выходя из квартиры, также посмотри в глазок.
- Если на лестничной площадке есть люди, подожди, пока они уйдут.
- Если без вызова пришел сантехник, электрик или даже сотрудник полиции, прежде чем его впустить, свяжись со взрослыми, позвони в диспетчерскую, отделение полиции и наведи справки.
- Если, возвращаясь домой, ты чувствуешь, что тебя преследуют, не заходи в подъезд, а вернись в многолюдное место и попроси помощи, либо воспользуйся сотовым телефоном и попроси, чтобы тебя встретили.
- Прежде чем открывать ключом входную дверь, убедись, что поблизости никого нет.
- Помни, что несовершеннолетний не имеет права расписываться ни в каких документах. Если Вам принесли телеграмму, посылку и т. п, за которые нужно расписаться, это могут сделать только взрослые. Зачем же тогда открывать дверь? То же самое касается электрика и водопроводчика.

Бывают случаи, когда насильником является близкий родственник. Тогда жизнь превращается в настоящий кошмар. Подобные «семейные» преступления, как правило, длятся долго и раскрываются лишь когда жертвы решаются на крайние меры: пытаются покончить с собой, убегают из дома. Дети обычно скрывают эти страшные факты, потому что подсознательно считают себя виновными в происходящем. ЭТО НЕ ПРАВДА!!! Насильник может уверять, что тебя перестанут любить, если узнают о случившемся. В силу своего возраста дети часто не понимают, что с ними происходит что-то плохое, и поэтому не сразу обращаются за помощью к другому родителю (чаще к маме), либо к близким родственникам. Именно поэтому такие преступления могут повторяться неоднократно. Нередко один из родителей в семье является инициатором скандалов, драк, насилия и воспринимается как «домашний тиран». Люди, находящиеся в зависимости от такого члена семьи, не могут самостоятельно найти выход из сложившейся ситуации. Несовершеннолетние могут стать жертвами преступлений на сексуальной почве в собственной семье, подвергаясь насилию со стороны одного из родителей либо их сожителей. **Что же делать в случаях, когда насилие происходит в семье?** Прежде всего, надо помнить, что у вас есть права, которые защищаются законом! Вы можете обратиться в полицию, в следственный комитет, прокуратуру, к Уполномоченному по правам ребенка, в Комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав. Если по каким-то причинам у вас нет такой возможности, надо обратиться к родственникам, друзьям, соседям, учителям, психологу – любому взрослому, а лучше к нескольким взрослым. По закону дело об изнасиловании несовершеннолетнего может быть возбуждено и без его заявления, если об этом факте стало известно из других источников. Помимо этого, Вы всегда можете получить помощь и ответы на свои вопросы, позвонив на Единый телефон доверия (анонимно, бесплатно, круглосуточно) **8-800-2000-122**

**ПОМНИТЕ, ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ – НУЖНО!
ЛЮБУЮ ПРОБЛЕМУ МОЖНО РЕШИТЬ!**