

**ОТВЕТЫ
НА ВОПРОСЫ
ОБ ЭТОМ**



**Домогательства:
распознать, противостоять
и защититься**

О сексуальных домогательствах

**и о том, что может происходить
с обычными подростками**



Тема, о которой мы поговорим в этой брошюре, относится как к девочкам, так и к мальчикам. Речь пойдет о сексуальных домогательствах.



В жизни есть ситуации, о которых не принято открыто говорить, но тебе стоит об этом знать. Для начала давай разберёмся: что такое сексуальное домогательство?

Сексуальное домогательство

– по определению Всемирной Организации здравоохранения, это сексуальное надругательство и сексуальная эксплуатация.

Сексуальное надругательство

– это физическое действие или угроза физическим действием против половой неприкосновенности человека, либо с применением силы, либо в неравных условиях, либо с принуждением.

Другими словами, это когда кто-то, кто старше, сильнее, авторитетнее, совершает сексуальные действия в отношении более слабого, молодого, находящегося в более слабом положении.

Сексуальная эксплуатация

– это любое злоупотребление или попытка злоупотребления властью, превосходством или доверием одного человека в отношении другого в сексуальных целях. Такая эксплуатация

может совершаться как для личной выгоды, так и, в частности, для приобретения денежной, социальной или политической выгоды от сексуальной эксплуатации другого лица – как правило, более слабого, зависимого, более молодого.

Помни и знай: все эти действия уголовно наказуемы, и преследователь должен отвечать за них перед законом. И еще: он боится, что ты расскажешь о его действиях взрослым.

Еще домогательства называют словом «харассмент» – оно означает приставания, сексуальные намёки, жесты и другие действия, которые могут оскорбить или унижить другого человека.



В вашем возрасте вы учитесь отношениям: оказываете друг другу знаки внимания, обмениваетесь

телефонами, онлайн-контактами. Как же определить грань между домогательством и обычным флиртом?

Флирт – это обоюдное безопасное общение с проявлениями интереса и симпатии.

Домогательство – это когда один человек совершает намеренные действия сексуального характера в отношении другого человека, вызывая у него неприятные чувства и ощущения.



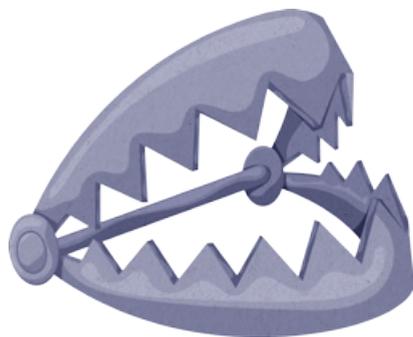
► Совершать домогательства может кто угодно, например, не только незнакомый человек, но даже родственник или друг.

► Преследование может происходить в разных местах: в школе, колледже, в общественных местах, и даже там, где ты чувствуешь себя в безопасности – дома, в гостях у родственников или друзей.

► Преследование может происходить независимо от того, есть ли свидетели.

► Случай может быть разовым.

► Жертва и преследователь могут быть любого пола.



К сексуальным домогательствам относятся следующие действия:

- Прикосновение к различным частям твоего тела
- Когда ограничивают твою свободу, загоняя в угол
- Когда тебе отправляют сексуальные сообщения
- Когда тебе отправляют сексуальные изображения (фото обнаженного тела, гениталий)
- Когда тебе показывают сексуальные жесты
- Когда тебе делают сексуальные предложения или пускают о тебе слухи сексуального характера
- Когда с тебя пытаются снять одежду
- Когда другой человек снимает свою одежду в твоём присутствии
- Когда заставляют тебя поцеловать, потрогать или совершить другое сексуальное действие.



Что может происходить при сексуальных домогательствах?

1. Человек, который совершает по отношению к тебе домогательство, попытается всеми способами расположить тебя к себе.
2. Тебе может показаться, что никто из взрослых так тебя не понимает, как он.
3. В первое время тебе может нравиться его привязанность или внимание, которое он тебе уделяет.
4. Сначала этот человек может оказывать тебе разные знаки внимания, говорить комплименты (например, «У тебя такие красивые глаза, улыбка»).
5. Домогатель может делать всё, чтобы ты почувствовал себя значимым в твоих же собственных глазах: он может говорить, какой ты удивительный(-ая), что те, с кем он общался из твоих сверстников, гораздо хуже тебя и т.д. – всё зависит от ситуации и от его фантазии.
6. Если домогатель взрослый, то он может разрешать делать то, что родители обычно запрещают – чтобы расположить тебя к себе.
7. Если домогатель взрослый, он может тебе дарить подарки без повода, и ты невольно будешь чувствовать себя обязанным хорошо относиться к нему.
8. Если ты не позволишь ему дотрагиваться до тебя или не станешь отправлять фото с оголёнными частями тела, то он может начать тобой манипулировать, изображая обиду: «Мы же друзья, ты мне так нравишься», «Тебе не надо меня стесняться».
9. Манипуляции могут быть следующего характера: преследователь (тот, кто совершает сексуальное домогательство) может всячески тебя подталкивать и говорить, что «Ты крутой парень» или «Классная девчонка», «Ты же ничего не боишься и не стесняешься», а далее ты можешь не заметить, как будешь стараться соответствовать этим «ожиданиям».
10. Чем больше проходит времени, тем чаще с тобой могут заводить неудобные разговоры, дотрагиваться до тебя сначала как бы случайно, потом всё чаще и настойчивее.
11. Тот, кто совершает сексуальные домогательства, может тебе внушать, что это было по твоему согласию, то есть ты сам (а) хотел (а) этого, чтобы сам домогатель при этом оставался безнаказанным.
12. Ты будешь считать, что сам или сама виноват(а), ведь ты можешь быть хорошо знаком(а) с этим человеком (это могут быть родственники, родители друзей, соседи, тренер, учитель). **Но знай, что твоей вины НЕТ!**



Домогательства в онлайн-среде

Ты можешь стать жертвой домогательства в онлайн-среде или жертвой кибер-травли в различных ситуациях: когда ты или кто-то другой опубликовал изображения, которые вызвали реакцию других пользователей, когда ты или кто-то другой написал комментарий, выложил сториз в Инстаграм; тебе могут отправлять фото с обнаженным телом, отправлять ссылки на порносайты.

Жертвой онлайн-домогательства может стать любой: твой одноклассник, одноклассник в колледже, независимо от успеваемости в школе и отношений с другими сверстниками.

► Тот, который совершает домогательство, может иметь различные профили (аккаунты). Например, это может быть дисциплинированный ученик с высокой или не очень высокой успеваемостью, может быть общительный, активный, или наоборот – тихий и замкнутый человек.

► Домогатель, имеющий виртуальную личность, может раскрыть себя в реальной жизни или может остаться неизвестным. Отметим факт, что человек, который домогается другого – своего сверстника, подростка в онлайн-пространстве, также может быть жертвой домогательств и даже насилия в реальной жизни.

► Публика или свидетели домогательства – это пользователи интернета, которые наблюдают за ситуацией домогательства: могут следить за комментариями, читать унижительные сообщения в чей-то адрес, смотреть ролики, где подростка унижают, оскорбляют или где над ним совершается физическое или эмоциональное насилие. Число тех, кто способствует домогательству в онлайн-среде, всегда растет за счет возможности копирования, повторного опубликования или распространения публикаций.

Всегда думай и анализируй, что ты лайкаешь, репостишь, комментируешь!

Если домогательства произошли разово, заблокируй подозрительный аккаунт, пожалуйся на него в соцсетях, сообщи в любом случае об этом кому-то из взрослых, которым ты доверяешь.



Если онлайн-домогательства продолжают, вместе со взрослым (родственником, родителем, учителем, другом) продумай текст публикации и сообщи открыто на странице в соцсетях, что по отношению к тебе ведутся неправомерные действия.

Для доказательств нарушения твоих личных границ, а в некоторых случаях для наказания преступника, делай скрины всех его сообщений.



Где же кнопка тормоза: как это остановить?

Однажды наступит момент, когда ты решишь прекратить общение с этим человеком, но у тебя может не получиться это, а рассказать об этом кому-то будет стыдно или страшно. Возможно, ты предпримешь попытки остановить неприятные события – например, не выходить из дома, не выходить в социальные сети.

Помни: в любой момент, даже если тебе кажется, что всё зашло слишком далеко, **ты можешь и ты должен** прекратить это. У тебя всегда есть кнопка тормоза, которую ты можешь «нажать» в любой момент, как бы далеко ни зашли сексуальные домогательства.

И первое, что нужно сделать – это рассказать кому-нибудь из взрослых!



К сожалению, чаще всего подростки боятся того, что им не поверят или что их накажут за то, что они рассказали. Иногда бывают ситуации, что даже родители могут засомневаться в том, что ты говоришь правду, но можно найти выход – расскажи классному руководителю, школьному психологу или психологу Молодежного центра здоровья – тому, кому ты по-настоящему доверяешь. Если говорить об этом тебе сложно, то пусть за тебя скажет лист бумаги – напиши записку о том, что ты подвергаешься сексуальным домогательствам и нуждаешься в помощи. Эту записку ты можешь передать взрослому, которому доверяешь: старшим брату или сестре, тете или дяде, классному руководителю, школьному психологу, тренеру.

Домогатель может запугивать тебя. Он может внушать тебе, что если кто-то узнает о его действиях, то это навредит твоим близким, а если об этом узнают соседи, то ты опозоришь своих родителей. Он может говорить «Ѕят», «Я докажу, что ты сам (сама) во всем

виноват (виновата)», «Тебе никто не поверит». **Знай:** это – типичная тактика манипулятора. Он таким способом шантажирует тебя – угрозами, фотографиями, потому что он тоже боится, и прежде всего, что кто-то (например, другие взрослые или представители полиции) узнает о том, что он это делает. Тот, кто запугивает и угрожает, хорошо знает: за его действия ему грозит уголовная ответственность – суд и тюрьма.

Знай, что ты имеешь право на защиту. А манипулятор не осмелится довести свои угрозы до исполнения, ведь его цель – запугать тебя и заставить подчиниться ему.

Манипулятор всегда боится тех, кто может заступиться за тебя.



Есть еще несколько действий, которые могут помочь остановить домогательства. Один из самых частых советов – записывать все проявления домогательства (дату, время, место, событие, свидетелей): так будет проще предъявить обвинения и обратиться за помощью. Но если у тебя нет таких записей, всё равно **обратись ко взрослым.**



Ты можешь прийти в Молодёжные центры здоровья, написать специалистам онлайн на анонимной основе. Свяжись с другими организациями, которые могут помочь тебе (ссылки ты увидишь в конце брошюры).

► **Помни: твой вины в этом нет.**

► **Срочно прими меры!**

Останови это! Если ты испытываешь чувство вины за то, что стал(а) жертвой сексуального домогательства или преследования, обязательно нужно принять меры. Если ты

ничего не сделаешь, это может иметь негативные последствия, изменить твою жизнь к худшему.

Есть люди, которые тебе помогут.

► У тебя есть **ЛИЧНЫЕ** границы, **нарушать твою территорию нельзя!** Если кто-то трогает тебя или угрожает тебе, расскажи об этом! Знай, что **сексуальные домогательства наказуемы.**

► Если кто-то флиртует с тобой и тебе это не нравится, скажи ему открыто, чтобы он больше так не делал. Если это будет продолжаться, **знай: это расценивается как сексуальное домогательство.**

Для убедительности приводим краткую информацию, о которой полезно знать всем:

Статья 124 уголовного кодекса РК – совершение развратных действий в отношении малолетнего (малолетней) наказываются лишением свободы на срок от 5 до 10 лет.



Будь смелым!



Про твои личные границы

Самое сложное в ситуации харассмента, или сексуального домогательства – поверить своим ощущениям и не отмахиваться от них, как от чего-то незначительного. НИКТО не имеет права посягать на твои личные границы.

Личные границы – это твои интересы, принципы и убеждения, включая и твои телесные границы.



Самый главный признак, что с твоими границами все в порядке – это когда тебе комфортно. Если окружающие люди своими словами либо действиями причиняют тебе физический или эмоциональный дискомфорт, это и есть нарушение твоих личных границ.

1. Твое тело принадлежит только тебе. Отсекай любое, даже самое безобидное прикосновение к любой части тела или намек на секс против твоей воли.

2. Не публикуй в открытом доступе личную информацию (адрес, номер телефона и т.д.).

3. Избегай мест и компаний, где тебе плохо и некомфортно. Если твой знакомый(ая)\учитель\ одноклассник или же любой другой человек, с которым ты хорошо знаком, подходит к тебе слишком близко, против твоей воли прикасается к тебе, постарайся спокойно мыслить и **анализировать ситуацию**. Мы уже писали о том, что тебе может казаться, что ничего особенного не происходит, ведь вы знакомы. У тебя может начаться паника, ты можешь впасть в ступор. Но если ты начнешь сразу действовать, то есть высокая вероятность, что ничего плохого с тобой не случится. Если есть возможность позвать свидетелей – позови. Если ты в силах оттолкнуть домогателя и убежать – сделай это! Если рядом есть человек, которому ты доверяешь – сообщи ему о

происходящем или свяжись с ним по телефону. Попроси помощи любого взрослого – просто, чтобы хотя бы разобраться в этой неприятной ситуации. В этом нет ничего стыдного, ты спасаешь себя!

Если же кто-то при любых обстоятельствах дотрагивается до тебя, а тебе это неприятно и этого не хочется, снимает на фото- или видеокамеру и просит об этом никому не рассказывать, знай: твои границы нарушаются. Когда тебя принуждают трогать какие-либо части тела другого человека, скажи чётко и открыто, что не будешь этого делать. Если в общественном транспорте кто-либо настойчиво пытается «тереться» своим телом, прижимается к тебе, отойди как можно резче. Иногда достаточно фразы: «Отодвиньтесь от меня». Если тебе неприятно навязчивое внимание или настойчивые предложения «сходить куда-нибудь», ты можешь сказать об этом открыто.

Домогательства – не норма, не прикол, не шутка, не способ общения или дружбы. Если ты испытываешь страх, дискомфорт, останови это, расскажи об этом тем, кому доверяешь. Тебе помогут.

Помни, в любой момент ты вправе завершить неприятные тебе отношения.

Приходи в Молодёжные центры здоровья (ссылка на адреса в конце брошюры) – здесь ты сможешь получить помощь психолога, если чувствуешь, что твои границы нарушались, или

если ты хочешь «прокачать» навыки, как их грамотно охранять.

В Молодёжном центре здоровья ты также сможешь пообщаться с социальным работником или стать волонтером, помогая другим своим сверстникам узнать о том, как защитить себя от сексуальных домогательств.

**ПОМНИ И ЗНАЙ:
МЫ ВМЕСТЕ, МЫ С ТОБОЙ, МЫ ЗА ТЕБЯ!**





МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН

ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

Ресурсы ЮНФПА в Казахстане, где можно скачать другие брошюры для молодежи о СРЗ

www.kazakhstan.unfpa.org

 [unfpalnKazakhstan](https://www.facebook.com/unfpalnKazakhstan)

 [UNFPAKAZ](https://twitter.com/UNFPAKAZ)

 [unfpakaz](https://www.instagram.com/unfpakaz)

www.hls.kz

Сайт Национального центра общественного здравоохранения МЗ РК, где много информации для молодежи и их родителей, а также адрес МЦЗ по всему Казахстану.

www.shyn.kz

сайт для молодёжи, подростков, их родителей по вопросам сексуального и репродуктивного здоровья. Здесь ты можешь задать вопрос специалисту на конфиденциальной основе.

А также:

Shynbot чатбот в телеграм-канале

Shyn мобильное приложение

www.y-peer.kz

Сайт молодёжной волонтерской организации, где ты можешь обрести друзей и стать социально активным.

Разработано ЮНФПА по заказу Министерства здравоохранения Республики Казахстан в рамках Соглашения о технической помощи SHIP-2.1/CS-06 от 13 января 2020 года.