

**ОСЫ ТУРАЛЫ
СҰРАҚТАРҒА
ЖАУАПТАР**



Алымсақтық:

Ол туралы сұрақтарға жауап беру, тану, қарсы тұру және қорғау

Жыныстық қудалау

туралы және қарапайым жасөспірімдерде не болуы мүмкін



Осы брошюрада қарастыратын тақырып қыздарға да, ер балаларға да қатысты. Бұл жыныстық қысым көрсету туралы.



Өмірде ашық айту әдетке енбеген жағдайлар бар, бірақ бұл туралы білу керек. Алдымен, оны анықтайық: жыныстық қысым немесе алымсақтық дегеніміз не?

Алымсақтық – Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының анықтауынша жыныстық зорлық-зомбылық және жыныстық қанау.

Сексуалдық зорлық-зомбылық – бұл адамның жыныстық тұтастығына қарсы физикалық әрекет немесе қауіп-қатер, тең емес жағдайда күш қолдану немесе мәжбүрлеу. Басқаша айтқанда, бұл жасы үлкен, күштірек, беделді адам әлсіз, жас, әлсіз позициядағы адамға жыныстық әрекеттерді жасағанда болады.

Сексуалдық қанау дегеніміз – сексуалдық мақсаттар үшін бір адамның екінші адамға деген күшін, артықшылығын немесе сенімін теріс пайдалану немесе теріс пайдалану әрекеті. Мұндай қанау жеке бастың мүддесі үшін де, атап айтқанда, басқа адамның – әдетте әлсіз, тәуелді, кіші адамның

жыныстық қанауынан ақшалай, әлеуметтік немесе саяси пайда алу үшін де жасалуы мүмкін.

Есіңде болсын және біл: бұл әрекеттердің барлығы қылмыстық жауапкершілікке тартылады және қудалаушы немесе алымсақшыл олар үшін заң алдында жауап беруі керек.

Тағы бір нәрсе: алымсақшыл сен оның әрекеті туралы үлкендерге айтып қоясың деп қорқады. Қудалауды басқаша «харассмент» деп те атайды – бұл қудалау, жыныстық қатынасқа мәжбүрлеу, ым-ишара және басқа да әрекеттер арқылы адамды ренжіту немесе кемсіту.



Сенің жасыңда сен қарым-қатынасқа үйренесің: бір-біріңізге назар белгілерін көрсетесіз,

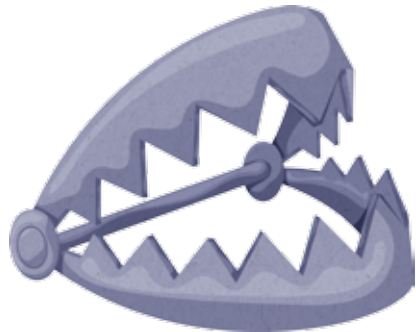
телефондар, желідегі байланыстарыңызбен алмасасыз. Алымсақтық пен қарапайым флирт арасындағы шекараны қалай анықтайсыз?

Флирт дегеніміз – қызығушылық пен жылы сезімдер арқылы өзара, қауіпсіз қарым-қатынас.

Алымсақтық дегеніміз – бір адамның екінші адамға қарсы әдейі жыныстық сипаттағы әрекеттері, оларға жағымсыз сезімдер мен түйсік тудыру.



- ▶ Кез келген адам алымсақтық жасай алады, мысалы, бейтаныс адам ғана емес, тіпті ол туысы немесе досы да болуы мүмкін.
- ▶ Алымсақтық әртүрлі жерлерде болуы мүмкін: мектепте, колледжде, қоғамдық орындарда, тіпті өзіңді қауіпсіз сезінетін жерде – үйде, отбасыңызда немесе достарыңызда .
- ▶ Алымсақтық куәгерлердің бар-жоғына қарамастан орын алуы мүмкін.
- ▶ Іс бір реттік болуы мүмкін.
- ▶ Жәбірленуші мен алымсақшыл әйел де, еркек те болуы мүмкін.



Алымсақтық келесі әрекеттерді қамтиды:

- ▶ Денеңіздің әртүрлі бөліктеріне қол тигізу
- ▶ Бұрышқа тығу арқылы сіздің бостандығыңыз шектелгенде
- ▶ Олар сізге сексуалдық хабарламалар жіберген кезде
- ▶ Олар сізге жыныстық бейнелерді (жалаңаш фото, жыныс мүшелері суреттерін) жіберген кезде
- ▶ Сізге жыныстық қатынастық ым-шара көрсетілген кезде
- ▶ Олар сіз туралы сексуалды ұсыныстар немесе сексуалдық сипаттағы сыбыстар таратқанда
- ▶ Біреу сіздің киіміңізді шешпек болғанда
- ▶ Басқа адам сіздің алдыңызда киімін шешкенде
- ▶ Сізді сүйеге мәжбүрлегенде, ұстағанда немесе кез келген басқа жыныстық әрекетті жасағанда.



Алымсақтық кезінде не болуы мүмкін?

1. Сені қудалайтын адам барлық тәсілдермен саған жауға тырысады.
2. Саған ересектердің ешқайсысы ол сияқты сені жақсы түсінбейтіндей көрінуі мүмкін.
3. Басында оның саған дегендегі ықыласын ұнатуың мүмкін.
4. Алғашында бұл адам саған әртүрлі зейін белгілерін көрсете алады, комплименттер айтады (мысалы: «Сенің көзің, күлімсірегенің сондай әдем» дегендей).
5. Алымсақшыл сен өзіңді маңызды сезіну үшін бәрін жасай алады: ол сенің қаншалықты таңқаларлық екеніңді, ол сөйлескен сенің құрдастарың сенен әлдеқайда нашар және т.б. – бәрі жағдайға және оның қиялына байланысты.
6. Егер алымсақшыл ересек адам болса, онда ол саған ата-анаң тыйым салатын нәрсені – сені өзіне қарату үшін рұқсат етуі мүмкін.
7. Егер алымсақшыл ересек адам болса, ол саған себепсіз сыйлықтар бере алады, сондықтан сен оған еріксіз жақсы қарауға мәжбүр боласың.
8. Егер оның денеңе жақындауына жол бермесең немесе денеңнің жалаңаш бөліктерімен фотосуреттер жібермесең, онда

ол сені манипуляциялай бастауы мүмкін, ренішті бейнелейді: «Біз дос емеспіз бе, сен маған қатты ұнайсың», «Саған менен ұялудың қажеті жоқ».

9. Манипуляциялар келесі сипатта болуы мүмкін: алымсақшыл (жыныстық зорлық-зомбылық жасаушы) сені түрлі жолдармен өзіне қарату үшін «Сен күшті жігітсің» немесе «Керемет қызсың», «Сен ешнәрседен қорықпайсың және ешнәрседен ұялмайсың» деп айта алады, сосын сен осы «үміттерді» қалай ақтауға тырысатыныңды байқамай қалуың мүмкін.
10. Уақыт өткен сайын сенімен ыңғайсыз әңгімелер басталуы мүмкін, алдымен қолы денеңе кездейсоқ тиіп кеткендей, содан кейін жиірек табандылықпен әрекет жасайды.
11. Жыныстық зорлық-зомбылық жасаған кез келген адам бұл сенің келісімің бойынша болғанын, яғни сен өзің осыны қалағаныңды айта алады, сондықтан алымсақшыл жазасыз қалады.
12. Сіз өзіңді кінәлі деп ойлайсың, өйткені сен бұл адаммен өте жақсы таныс болдың (бұл туыстар, достардың ата-аналары, көршілер, жаттықтырушы, мұғалім болуы да мүмкін).

Бірақ біл, бұл сенің кінәң емес!



Интернеттегі алымсақшылдық



Сен әртүрлі жағдайларда интернеттегі қудалаудың құрбаны немесе кибербулингтің құрбаны бола аласың: сен немесе басқа біреу басқа қолданушылардың реакциясын тудыратын суреттерді орналастырған кезде, сен немесе басқа біреу комментарий жазған кезде, Instagram-да оқиға жариялаған кезде; саған жалаңаш дене фотосуреттерін жолдап, порно сайттарға сілтемелер жібере алады.

Кез келген адам желідегі қудалаудың құрбаны бола алады:

мектептегі үлгерімге және басқа құрдастарыңмен қарым-қатынасына байланысы жоқ сенің сыныптасың, колледждегі сыныптасың болуы мүмкін.

► Қудалаушыда әр түрлі профильдер (аккаунттар) болуы мүмкін. Мысалы, бұл академиялық үлгерімі жоғары немесе онша жоғары емес тәртіпті студент болуы мүмкін, ол көпшіл, белсенді немесе керісінше – тыныш және тұйық адам болуы мүмкін.

► Виртуалды идентификациясы бар алымсақшыл өмірде өзін таныта алады немесе белгісіз болып қалуы мүмкін. Интернет желісіндегі алымсақшыл – өз қатарлы жасөспірім құрдасын қудалайтын адам да өмірде қудалаудың, тіпті зорлық-зомбылықтың құрбаны болуы мүмкін екендігіне назар аударайық.

► Алымсақтық куәгерлері немесе қоғамы – бұл алымсақтық жағдайын бақылайтын Интернет қолданушылары: олар жағдаяттарды қадағалай алады, біреудің атына кір келтіретін хабарламаларды оқи алады, жасөспірім қорланған немесе оған физикалық немесе эмоционалдық зорлық-зомбылық жасалған бейнелерді көре алады. Интернеттегі алымсақтыққа үлес қосатындардың саны басылымдарды көшіру, қайта шығару немесе тарату мүмкіндіктері арқылы әрқашан өсіп отырады.

Әрқашан ойлан және талда- қай нәрсеге лайк басып, репост жасап, пікір қалдырып жатырсың!

Егер алымсақтық бір реттік болса, күдікті аккаунтты жауып таста, бұл туралы әлеуметтік желілерде шағымдан, қалай болғанда да, бұл туралы сенімді ересек адамға хабарла.

Егер онлайн-қудалау жалғаса берсе, ересек адаммен бірге (туыс, ата-ана, мұғалім, досыңмен), басылымның мәтінін ойластырып, әлеуметтік желілердегі парақта саған қарсы заңсыз әрекеттер жасалып жатқандығы туралы ашық хабарла.

Дәлел ретінде сенің жеке шекараңды бұзғаны үшін және кейбір жағдайларда қылмыскерді жазалау үшін оның барлық хабарламаларының скриншоттарын жаса.

i

Тежегіш батырмасы қай жерде: оны қалай тоқтатуға болады?

Бір күні сенде осы адаммен сөйлесуді тоқтатуға шешім қабылдаған сәт туады, бірақ сен оны жасай алмайтын шығарсың, ал бұл туралы біреуге айтуға ұяласың немесе қорқынышты болады. Мүмкін, сен жағымсыз оқиғаларды тоқтатуға тырысарсың – мысалы, үйден шықпау, әлеуметтік желілерге кірмеу.

Есінде болсын: кез келген сәтте, бәрі шектен шығып кеткен сияқты болса да, **сен оны тоқтата аласың және тоқтату қажет те.** Сенде әрқашан тежегіш батырмасы бар, жыныстық қысым күшейсе де, оны кез келген уақытта «басу» мүмкін.

Ең бірінші амал ол-ересек адамға айту!

i

Өкінішке орай, көбінесе жасөспірімдер өздеріне сенбейді немесе айтқандары үшін жазаланамыз деп қорқады.

Кейде шындықты айтқаныңда тіпті ата-аналар күмәнданып, сенбейтін жағдайлар болуы мүмкін, бірақ сен одан шығудың жолын таба аласың – бұл туралы өзің сенетін сынып жетекшісі, мектеп психологы немесе Жастар денсаулығы орталығының психологына айт. Егер бұл туралы айту қиын болса, онда сен үшін бір парақ қағаз айтсын – саған жыныстық қысым көрсетіліп жатқаны және көмекке мұқтаж екенің туралы жаз. Сен бұл жазбаны сенетін ересек адамға бере аласың: аға немесе қарындас, апай немесе нағашы, сынып жетекшісі, мектеп психологы немесе жаттықтырушыңа.

Алымсақшыл адам сені қорқытуы мүмкін. Егер біреу оның әрекеті туралы біліп қойса, бұл жақындарыңа зиян тигізеді, ал егер көршілер бұл туралы білсе, онда ата-ананды ұятқа қалдырасың деп сені сендіреді. Ол «ұят», «мен сенің өзіңнің бәріңе кінәлі екеніңді дәлелдеймін», «саған

ешкім сенбейді» деп айта алады.

Біл: Бұл әдеттегі манипулятор тактикасы. Ол саған қоқан-лоққылықпен, фотосуреттермен осылайша шантаж жасайды -, өйткені ең алдымен ол өзі де қорқады, біреу (мысалы, басқа ересектер немесе полиция өкілдері) не істеп жатқанын біліп қалады деп. Қорқытып-үркітетін кез келген адам өзінің әрекеті үшін қылмыстық жауапкершілікке тартылатынын – сот пен түрмені жақсы біледі.

Өзіңді қорғауға құқылы екеніңді біл. Ал манипулятор өзінің қоқан-лоққылығын орындауға батылы бармайды, өйткені оның мақсаты – сені қорқытып, оған бағынуға мәжбүр ету.

Манипулятор сен үшін араша түсе алатындардан қорқады.



Қудалауды тоқтату үшін тағы бірнеше нәрсе жасауға болады. Ең кең таралған кеңестердің бірі – барлық қудалауды (күнін, уақытын, орнын, оқиғасын, куәгерлерін) қағазға түсіру, сондықтан айып тағып, көмек сұрау оңайырақ болады. **Егер сенде мұндай жазбалар болмаса, бәрібір ересек адамға хабарлас.**



Сен Жастар денсаулық

орталықтарына келіп, анонимді түрде мамандарға онлайн режимінде хат жаза аласың. Саған көмектесе алатын басқа ұйымдарға хабарлас (брошюраның соңындағы сілтемелерді қара).

► **Есіңде болсын: сен бұған кінәлі емессің.**

► **Шұғыл шара қолдан! Тоқтат!**

Егер сен жыныстық қысым немесе жәбірлеу құрбаны болғаның үшін өзіңді кінәлі сезінсең, міндетті түрде шара қолдану қажет. Егер

сен ештеңе жасамасаң, бұның өміріңді нашарлататын кесірі болуы мүмкін. **Саған көмектесетін адамдар бар.**

► **Сенің өз жеке шекараң бар, оны бұзуға болмайды!** Егер біреу саған тиіссе немесе қоқан-лоққы жасаса, бұл туралы айт! **Сексуалдық зорлық-зомбылықтың жазаланатынын біл.**

► Егер біреу саған флирт жасап жатса, саған бұл ұнамаса, оған ендігәрі бұлай істемеуін сұра. **Егер осылай жалғаса берсе, бұл жыныстық қысым деп саналатынын ескер.** Құр сөз

болмау үшін біз барлығына пайдалы болатын қысқаша ақпаратты ұсынамыз:

ҚР Қылмыстық кодексінің 124-бабы – кәмелетке толмағандарға (кәмелетке толмаған) алымсақтық әрекеттер жасағандарға 5 жылдан 10 жылға дейінгі мерзімге бас бостандығынан айырылу жазасы беріледі.

i

Батыл бол!





Сенің жеке шекараң

Сенің жеке шекараң туралы харасмент немесе жыныстық зорлық-зомбылық жағдайындағы ең қиын нәрсе – өз сезімдеріңе сену және оларды маңызды емес нәрсе деп санамау. Ешкімнің сенің жеке шекараңа қол сұғуға құқығы жоқ.

Жеке шекаралар -сенің қызығушылықтарың , ұстанымдарың мен сенімдерің , оның ішінде сенің дене шекараларың да.



Саған жайлы болған кез-бұл сенің шекараңның бүтіндігінің негізгі белгісі. Егер саған айналаңдағы адамдар өз сөздерімен немесе әрекеттерімен саған физикалық немесе эмоционалдық қолайсыздық тудыртса, бұл сенің жеке шекараңның бұзылуы болып табылады.

1. Сенің денең тек өзіңе ғана тиесілі. Дененің кез келген бөлігіне тіпті кездейсоқ қол тиіп кетсе немесе сенің еркіңе қарсы жыныстық қатынасты меңзесе, бірден кесіп таста.

2. Жеке ақпаратты (мекен-жайы, телефон нөмірі және т.б.) көпшілікке жарияла.

3. Өзіңді жаман және ыңғайсыз сезінетін орындар мен компаниялардан аулақ бол. Егер саған досың / мұғалімің / сыныптасың немесе саған таныс басқа кез келген адам саған тым жақын келіп, сенің еркіңе қарсы денеңнен ұстаса, жағдайды сабырлы түрде ойлауға және талдауға тырыс. Біз сіздерге ерекше ештеңе болып жатпаған сияқты көрінуі мүмкін деп жаздық, өйткені сіздер бір-біріңізді білесіздер. Сен үрейленіп, ессіз күйге түсуің мүмкін. Бірақ егер сен бірден әрекет ете бастасаң, онда саған зиян тимеу ықтималдығы артады. Егер куәгерлерді шақыруға мүмкіндік болса - шақыр. Егер сен қаскүнемді итеріп тастап, қашып кете алсаң - соны жаса! Егер жақын

жерде сенетін адамың болса, оған не болып жатқандығын айт немесе телефон арқылы хабарлас. Кез келген ересек адамнан көмек сұра – ең болмағанда осы жағымсыз жағдайды реттеу үшін. Ұялатын ештеңе жоқ, сен өзіңді құтқарасың!

Егер біреу қандай бір жағдайда сенің денеңнен ұстаса, ал сен оны қаламасаң, сені фотосуретке немесе бейнекамераға түсіріп жатып, бұл туралы ешкімге айтпауды өтінсе, онда сенің шекараңды бұзып жатқанын біл. Басқа адамның денесінің кез келген жерінен ұстауға мәжбүрленгенде, олай істемейтініңді анық және ашық айт.

Егер қоғамдық көлікте біреу сені табандылықпен денесімен «ысқыламақ» болса, мүмкіндігіңше күрт алшақта. Кейде «Менен алыс тұр» деген сөз жеткілікті. Егер саған біреу көз алмай қараса немесе «бір жерге бару» ұсынысын табанды түрде тықпаласа, және бұл сенің қалауың болмаса, сен мұны ашық айта аласың.

Алымсақтық- қалыпты нәрсе емес, әзіл емес, қарым-қатынас немесе достық тәсілі емес. Егер сен қорқыныш, ыңғайсыздықты сезінсең, оны тоқтат, сенетін адамыңа бұл туралы айт. Саған көмектеседі.

Есіңде болсын, кез келген уақытта жағымсыз қарым-қатынасты тоқтатуға құқығың бар.

Сен өзіңнің шекараңның бұзылғанын сезсең немесе өзіңнің біліктілігіңді жетілдіргің келсе, оларды сауатты қорғауға үйрену үшін Жастар денсаулық орталықтарына кел (брошюраның

соңындағы мекен-жайларға сілтеме) – мұнда психологтың көмегін ала аласың.

Жастар денсаулығы орталығында сен әлеуметтік қызметкермен немесе еріктімен сөйлесіп, басқа құрдастарыңа жыныстық зорлық-зомбылықтан қалай қорғану керектігін білуге көмектесесің.

**ЕСІҢДЕ САҚТА ЖӘНЕ БІЛ: БІЗ
БІРГЕМІЗ, БІЗ СІЗБЕН, БІЗ СІЗ ҮШІН!**





МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ
КАЗАХСТАН




ПАЙДАЛЫ РЕСУРСТАР

Қазақстандағы ЮНФПА ресурстары, онда жастарға арналған сексуалды репродукциялық денсаулық туралы басқа брошюларды жүктеп алуға болады.

www.kazakhstan.unfpa.org

Брошюрада берілген ақпарат Қазақ дерматологиялық және инфекциялық аурулар ғылыми орталығымен мақұлданған.

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

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

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

www.hls.kz

ҚР ДМ қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығының сайты, жастар мен олардың ата-аналары үшін көптеген ақпарат бар, сонымен қатар Қазақстан бойынша Жастар денсаулық орталығы (ЖДО) мекен жайлары бар.

www.shyn.kz

Сексуалды және репродуктивті денсаулық мәселесі бойынша жастар, жеткіншектер мен олардың ата-аналарына арналған сайт. Осы жерде мамандарға өз сауалыңды жасырын түрде қоя аласың.

Сонымен қатар:

Телеграм-каналдағы **Shynbot** чатбот
Shyn мобильды үстемесі

www.y-peer.kz

Жас волонтерлік мекеме сайты, онда сен жаңа достар тауып, әлеуметтік белсенді бола аласың.

ЮНФПА Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министірілігінің тапсырысы бойынша, 2020 жыл қаңтардың 13-і күнгі, SHIP-2.1/CS-06 техникалық қолдау Келісімшарты аясында дайындаған.