



КМПА

Казахстанская Ассоциация
по половому и репродуктивному
здоровью (КМПА)



ПРОФИЛАКТИКА СЕКСУАЛЬНОГО И ГЕНДЕРНОГО НАСИЛИЯ



УЧЕБНОЕ
РУКОВОДСТВО

2021



КМПА
Казахстанская Ассоциация
по половому и репродуктивному
здоровью (КМПА)



ПРОФИЛАКТИКА СЕКСУАЛЬНОГО И ГЕНДЕРНОГО НАСИЛИЯ

УЧЕБНОЕ РУКОВОДСТВО

Алматы, 2021 год

УДК 364
ББК 65.272
Ж92

Гребенникова Г.А., Бекенова Г.А., Юзкаева И.И.,
Джаимбетова А.П., Абельдинова Д.Ж.

ПРОФИЛАКТИКА СЕКСУАЛЬНОГО
И ГЕНДЕРНОГО НАСИЛИЯ
Учебное руководство

ISBN 978-601-06-7786-9

Данное издание подготовлено на основе проекта руководства «Защита от сексуального и гендерного насилия» Международной федерации планируемого родительства –International Planned Parenthood Federation European Network, 2021. Safe from SGBV. IPPF, Brussels.

Руководство было разработано в рамках проекта Stalo Lesta, поддерживаемого Erasmus +, при участии молодежи из YSAFE, APF и REA (Португалия), SECS и FILIA (Румыния), SRH Сербия и ROC (Сербия).

В издание включены также материалы Фонда имени Генриха Бёлля и Гёте-институт в Москве, Российского издания «GQ», КМПА, Forbes, украинских и российских изданий.

В данном издании использовались ресурсы (фото и иллюстрации) с freepik.com.



1. РУКОВОДСТВО

1.1. Цель руководства

Цель данного руководства – дать возможность молодым людям, подвергающимся риску дискриминации и социальной изоляции, определять, понимать и реагировать на сексуальное и гендерное насилие. Для этого в пособии используется комплексный, гендерно-позитивный, гендерно-чувствительный и основанный на правах человека подход, чтобы молодые люди могли:

- Критически мыслить и пересматривать, подвергать сомнению и разрушать гендерные нормы, которые усиливают враждебность и агрессию.
- Понять коренные причины сексуального и гендерного насилия (СГН) в контексте патриархальных систем ценностей, которые поддерживают иерархии власти между и внутри гендеров, что часто создает среду, в которой СГН терпимо и даже считается приемлемым.
- Определить многогранные, сложные и часто незаметные проявления СГН и то, как они развиваются в разных контекстах и выражаются разными людьми, совершающими насилие (такими как партнеры, сверстники, члены семьи или сообщества, а также те, кто действует от имени культурных, религиозных или государственных учреждений).
- Изучить в безопасной обстановке, как СГН напрямую влияет на них и их сверстников.
- Признать их право на то, чтобы их ценили такими, какие они есть, и с уважением относились к ним, а также их ответственность за то, чтобы ценить и уважать других.
- Развивать навыки свободно и открыто выражать свою сексуальность и отстаивать свои права как средство достижения максимального желаемого уровня счастья, удовольствия и общего благополучия.
- Развивать их способности и уверенность в борьбе с сексуальным и гендерным насилием и его предотвращении, а также становиться проводниками перемен в своей жизни, отношениях и сообществах.

1.2. Для кого это руководство?

Это руководство/пособие было разработано для опытных тренеров, преподавателей по половому образованию/просвещению, активистов НПО, молодежных работников и других специалистов, которые работают с молодыми людьми из группы риска социальной изоляции и гендерной дискриминации. В свете деликатности вопросов, связанных с СГН, важно, чтобы тренеры/активисты/молодежные работники, которые будут проводить занятия по этому руководству, уже имели опыт проведения всестороннего полового образования, и, если необходимо, могли определиться с раскрытием информации о насилии и жестоком обращении и направить молодых людей туда, где они смогут получить поддержку.

Руководство разработано для обучения молодых людей в возрасте 15–20 лет. Эта возрастная группа считается достаточно взрослой, чтобы иметь различный опыт в школьной среде и вне ее, включая, во многих случаях, опыт или интерес к романтическим отношениям, поэтому вполне вероятно, что они посчитают, что вопросы, поднятые в учебных модулях, соответствуют их жизни и повседневным реалиям, что делает эту возрастную группу очень важной для выполнения учебных упражнений по СГН.

Возможно, у 15-летних и 20-летних может быть похожий опыт, но в то же время и сильно различаться. Поэтому важно сделать первоначальную оценку возможности проведения занятий для определенного возрастного диапазона, с которым мы будем работать. Так, в некоторых случаях может потребоваться адаптация занятий для целевой аудитории младшего (15–16 лет) или старшего (19–20 лет) возраста. Кроме того, несмотря на то, что Руководство было разработано, в первую очередь, для удовлетворения потребностей молодых людей, подверженных риску социальной изоляции, использование пособия также актуально и применимо для обучения более широкой аудитории молодежи.

1.3 Модули и их структура



Перед началом проведения занятий по различным модулям - гендерное насилие, насилие со стороны интимного партнера, сексуальное насилие или секс в цифровом мире, - важно, чтобы целевая группа уже прошла несколько вводных занятий по гендерным вопросам и гендерному равенству; гендерной и сексуальной идентичности; иерархии власти и мужских привилегий, а также прав человека и сексуальных прав. Эти вводные занятия станут фундаментом, на котором можно будет строить обсуждение тем СГН. Они также помогут вывести общие рамки в обсуждение и объединить разных членов целевой группы, т.к. эти вводные занятия предоставляют пространство для разрушения социальных норм и стереотипных представлений, являющихся первопричинами СГН, и способствуют общему пониманию пола, идентичности, сексуальности, сексуальной позитивности, здоровых и приносящих удовлетворение отношений и уважения прав человека, для того, чтобы происходил плодотворный обмен информации о СГН.

Начало занятий по СГН без этого необходимого «фундамента» чревато риском применения различных подходов в целевой группе, которые будет трудно объединить и, таким образом, значительно ослабить воздействие образовательного процесса. И, что особенно важно, начало обсуждения СГН без предварительных вводных занятий может привести к тому, что участники обучения, которые испытали СГН на себе или имеют высокий риск столкнуться с ним, могут почувствовать себя незащищенными и уязвимыми.

Обзор модулей

МОДУЛЬ 1 – Пол, гендер, гендерная идентичность и сексуальное разнообразие.

Этот модуль предоставляет справочную информацию, позволяющую молодежи пересмотреть, переосмыслить и бросить вызов существующим социальным нормам, касающихся гендера и сексуальной ориентации, а также выработать уважение и отношение к инклюзивности (принцип организации жизни в обществе, который позволяет участвовать в ее разных аспектах [повседневная жизнь, образование, культура и искусство] всем людям, независимо от их внешности, происхождения, гендера, состояния здоровья). У участников обучения появляется возможность изучить влияние «жестких» социальных норм на их собственную жизнь и приобрести знания и новые навыки, которые позволят им строить здоровые отношения, основанные на равенстве и уважении, с другими людьми.

МОДУЛЬ 2 – Гендерное и сексуальное насилие в различных контекстах:

в этом модуле дается понимание различных типов СГН, включая физическое, психологическое и сексуальное насилие, проявляемое в семье, в школе/университете/на работе. Здесь же рассматриваются все проявления СГН, начиная с менее явных (таких как микро-агрессия, поддразнивания, изоляция и т. д.), до самых крайних и серьезных (убийство женщин, преступления на почве ненависти). Возможность распознать СГН как таковое, признать его влияние и понять, почему оно происходит, дает молодым людям возможность постоять за себя и своих сверстников, а также подумать о том, когда их собственное поведение или действия могут навредить другим.

МОДУЛЬ 3 – Насилие со стороны интимного партнера:

здесь исследуется гендерное насилие в романтических отношениях. Понимание того, что такое токсичные и оскорбительные отношения, открывает глаза молодым людям, многие из которых имеют «романтизированное» восприятие насилия и не могут распознать его различные формы, особенно принудительный контроль и психологическое насилие, как офлайн, так и онлайн. Таким образом, участники обучения мотивируются на выработку стратегий борьбы с насилием со стороны интимного партнера, понимание того, как они могут защитить себя и других, и изучения того, как можно построить здоровые, позитивные, безопасные, равные и уважительные интимные отношения.

МОДУЛЬ 4 – Сексуальное насилие.

Этот модуль схож с предыдущим, но фокусируется исключительно на различных проявлениях сексуального насилия и позволяет более глубоко понять проявления и динамику сексуального насилия. Более того, этот модуль дает возможность изучить такое понятие, как «согласие» в качестве основы безопасных и позитивных сексуальных контактов и выяснить, как иногда понимание молодыми людьми согласия может быть нечетким и, в конечном счете, повысить риск совершения сексуального насилия. В модуле также рассматриваются различные проявления сексуального насилия, начиная с сексуального домогательства до более серьезных форм сексуального насилия, таких как изнасилование и групповое изнасилование. Наконец, модуль также помогает молодым людям определить, какие действия они могут предпринять, чтобы защитить себя и других от сексуального насилия.

МОДУЛЬ 5 – Секс в цифровом мире.

Основная цель этого модуля – предоставить молодым людям возможность изучить, как можно поддерживать безопасные сексуальные контакты в Интернете через согласие и личное участие. Кроме того, модуль проливает свет на различные виды сексуального насилия в онлайн-мире, такие как сексуализированный буллинг, несогласованная порнография, порноместь и сексторция. Наконец, модуль помогает молодым людям разработать различные стратегии безопасного участия в секстинге (переписка, которая подразумевает обмен интимными

фотографиями и откровенными сообщениями), защиту своего онлайн-пространства и принятие эффективных мер в случае размещения в Интернете имеющихся личных сексуальных изображений.

МОДУЛЬ 6 – Разрыв цикла СГН. Цель данного модуля – призыв и конкретные рекомендации для разрыва порочного круга сексуального и гендерного насилия, чтобы молодежь не потворствовала актам насилия, не оправдывала людей, которые применяют насилие, и избегала обвинений жертв насилия. И самое главное здесь – не молчать и не бездействовать. Обращение к решению проблемы насилия во взаимоотношениях и противодействия сексистским, гомофобным и дискриминационным/оскорбительным формам поведения (которые унижают женщин/девочек, лиц ЛГБТК+ и лиц из маргинальных групп) подтверждает, что такие действия недопустимы и что они представляют собой серьезные нарушения прав человека.

Структура модулей

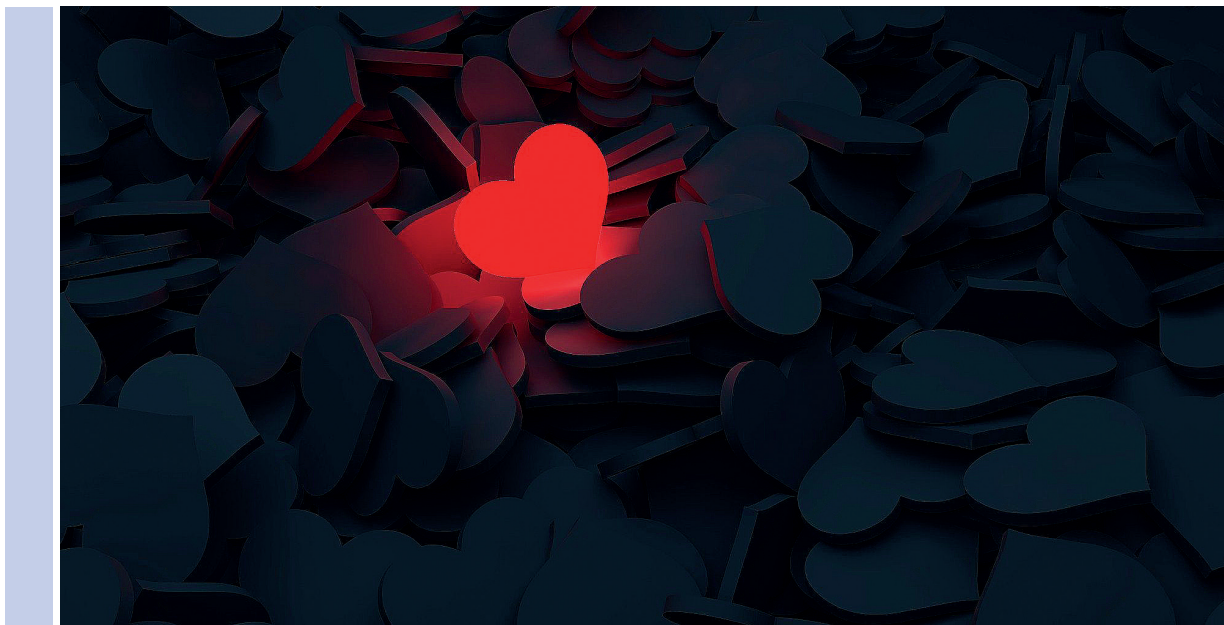
Каждый модуль руководства содержит упражнения нескольких видов: (i) для повышения информированности о конкретном типе СГН, (ii) упражнения, на которых бросается вызов распространенным (стереотипным) представлениям о СГН, и которые помогают участникам развить сочувствие и понимание воздействия СГН, и (iii) упражнения, которые побуждают участников действовать или решать, как они могут защитить себя или других от СГН. В некоторых случаях упражнения проводятся так, чтобы объединить все три подхода в один. Тем не менее, все виды упражнений можно легко комбинировать с другими, чтобы обеспечить более целостный подход.



ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ: Независимо от того, какой вид упражнений вы решите проводить (будь то информирование или занятие по борьбе с стереотипными установками), очень важно в конце занятия выделить немного времени для обсуждения того, как молодые люди могут защитить себя от СГН и предоставить соответствующую информацию о том, где молодые люди могут получить дополнительную поддержку. Имейте в виду, на тренинге есть вероятность того, что среди участников есть люди, которые, возможно, уже испытали или в настоящее время испытывают СГН. Важно не оставлять этих людей незащищенными или дать почувствовать себя уязвимыми. Некоторая информация о стратегиях безопасности и защиты, которую молодые люди могут использовать для защиты себя или других (сверстников, членов семьи, друзей, партнеров и т. д.), дана в модуле о разрыве цикла СГН).

Упражнения, включенные в каждый модуль, структурированы следующим образом:

- Предполагаемая продолжительность упражнения: время каждого является ориентировочным для минимальной продолжительности и рассчитано на группу из 20 участников. Однако эта продолжительность всегда зависит от различных факторов, таких как опыт фасилитатора, активность группы, уровень знаний и опыта в группе, а также размера группы.
- Цели обучения: это важный раздел, поскольку предоставляет информацию о том, куда «мы движемся» с конкретным видом деятельности. что помогает нам направлять обсуждение и подведение итогов в правильном направлении и сосредоточить внимание участников на рассматриваемых вопросах. В случае сомнений всегда возвращайтесь к целям (и, в конечном итоге, к разделу,



посвященному материалам для проработки дома), поскольку они помогают не «сбиться с пути».

- Необходимые материалы и подготовка: в этой части представлена информация о предварительной подготовке и материалах, необходимых во время проведения упражнений, включая рабочие таблицы или раздаточные материалы. Все рабочие таблицы находятся в конце занятий.
- Пошаговый процесс: включает в себя краткое введение в занятие, этапы и вспомогательные вопросы для размышления и разбора.
- Материалы для проработки дома и подведения итогов: этот раздел особенно важен, потому что он помогает нам убедиться, что цели занятия были достигнуты. Кроме того, он предоставляет важную информацию о том, какой тип понимания, отношения и навыков необходим участникам, чтобы они могли «унести это занятие с собой». Наконец, этот раздел предлагает несколько вариантов подведения итогов занятия.
- Советы фасилитаторам (если они применимы): как решать деликатные вопросы, которые могут возникнуть во время занятия, или как адаптировать упражнения в зависимости от конкретной целевой группы.



2. ОСНОВНЫЕ РУКОВОДЯЩИЕ ПРИНЦИПЫ

2.1 Права человека и сексуальные права

Чтобы вести безопасную, доставляющую удовольствие, и счастливую жизнь, молодые люди должны обладать знаниями, способностями и силой осуществлять свои основные права человека. Сексуальные права по своей сути являются правами человека и основаны на тех же принципах. Реализация сексуальных прав побуждает молодых людей развивать чувство личной свободы, принимать информированные решения и брать на себя ответственность за свое собственное сексуальное благополучие и благополучие других.

Только тогда, когда молодые люди смогут реализовать свои права, они смогут свободно выражать свою гендерную идентичность, сексуальную ориентацию и выбирать, заниматься ли сексом, как, с кем и когда; искать информацию и соответствующие услуги и строить здоровые, позитивные и безопасные отношения, основанные на равенстве и уважении.

Проведение полового образования (просвещения) на основе прав человека направлено на укрепление понимания молодыми людьми своих прав и прав других и способствует обеспечению равных прав для всех.

Что это означает на практике? Как мы можем интегрировать подход, основанный на правах человека, в процесс обучения?

- Используя язык, в основе которого права, вместо языка, в основе которого потребности (например, «молодые люди имеют право свободно выражать свою гендерную идентичность»).
- Используя процесс интерактивного обучения, который вовлекает молодых людей в критическое осмысление своей сексуальности и сексуального выбора.
- Предоставляя возможности изучать, задавать вопросы и обсуждать, как на реализацию молодыми людьми своих сексуальных и репродуктивных прав не-

гитивно влияют вредные гендерные нормы, социальные взгляды на сексуальную ориентацию, социальное и структурное неравенство и дисбаланс власти.

- Предоставляя молодым людям возможность отстаивать свои права путем противодействия нездоровому, токсичному и жестокому поведению в своей жизни и в окружающем мире и предоставляя им возможности свободно выражать свою сексуальность в атмосфере уважения и равенства.
- Обеспечивая молодым людям равный доступ и участие в реализации образовательных программ – создании инклюзивной среды, в которой молодые женщины, ЛГБТК+ (ЛГБТК+ [или в оригинале LGBTQ+] – это аббревиатура, которая означает сообщество [LGBT, LGBT+, LGBTQ+, LGBTQIA и др.] гомосексуалов, бисексуалов, трансгендеров, интерсексуалов и асексуалов. Дополнительная буква Q(K) означает «квир», то есть человека, который не вписывается в традиционные рамки сексуальной ориентации и гендерной идентичности) молодежь и маргинализованные группы могут участвовать и иметь возможность делиться своими взглядами и опытом.

Социальная изоляция выходит за рамки проблемы материальной бедности, поскольку она также рассматривается как охватывающая другие формы социального неблагополучия, такие как отсутствие регулярного и равного доступа к образованию, здравоохранению, социальной помощи, надлежащему жилищу. В целом, любая дискриминация и/или отказ в возможностях, которые мешают любой группе людей в полной мере осуществлять и пользоваться своими гражданскими, социальными, экономическими, культурными и политическими правами, считается социальной изоляцией. Чем более социально исключен человек, тем более он уязвим для насилия. Люди, находящиеся на перекрестке множественной уязвимости (дети, молодежь, женщины, пожилые люди, представители ЛГБТК+, этнические меньшинства, мигранты, люди, живущие в бедности, люди, живущие с ВИЧ, и люди с ограниченными возможностями, работники секс-бизнеса), которые считаются принадлежащими к менее привилегированным слоям социальной иерархии, подвергаются значительно более высокому риску столкнуться с СГН дома, в школе, в учреждениях и в обществе в целом. Также возможно, что они столкнутся с множественными и взаимосвязанными формами насилия.

В то же время пересечения множественной уязвимости существуют в бесконечных комбинациях, и они могут иногда приводить к привилегиям, а иногда и к дискриминации. И надо признать, что люди – во всем их разнообразии – должны пользоваться уважением и отмечать все пересечения своей идентичности.

Сексуальные права

Для молодых людей право управлять своим телом и своей сексуальностью без какой-либо дискриминации, принуждения или насилия имеет решающее значение для расширения их возможностей. Сексуальные права позволяют им реализовать свои права на самоопределение и автономию, а также контролировать другие аспекты своей жизни. Действительно, сексуальные права лежат в основе пользования всеми другими правами человека и являются предпосылкой равенства и справедливости. Сексуальные права включают определенные права человека, которые уже признаны в национальных законах, международных документах по правам человека и других согласованных документах, и включают (согласно определению Всемирной организации здравоохранения):

- права на равенство и недискриминацию;
- право не подвергаться пыткам или жестоким, бесчеловечным или унижающим достоинство видам обращения и наказания;

- право на неприкосновенность частной жизни;
- право на наивысший достижимый уровень здоровья (включая сексуальное здоровье);
- право вступать в брак, основывать семью и вступать в брак со свободным и полным согласием будущих супругов, а также на равенство при расторжении брака;
- право определять количество детей и промежутки между их рождениями;
- права на информацию и образование;
- право на свободу мнений и их свободное выражение; а также
- право на эффективные средства правовой защиты от нарушений основных прав.

2.2. Гендерно-преобразовательный подход

Гендерно-преобразовательный подход – это подход, который исследует и преобразует структуры, нормы и модели поведения, которые укрепляют гендерные роли и гендерное неравенство. Создание благоприятной среды для гендерного преобразования означает также устранение неравенства между людьми разного пола и определение того, как этот дисбаланс ведет к дискриминации, маргинализации, изоляции и гендерному насилию. Преобразуя вредные, несправедливые гендерные нормы и ценности в положительные, мы смещаем гендерные взгляды и социальные отношения в сторону взглядов на равенство; мы также предотвращаем гендерное насилие и обеспечиваем, чтобы все люди, независимо от гендерной идентичности и сексуальной ориентации, в полной мере пользовались своими сексуальными правами и имели возможность в полной мере реализовать свой потенциал.

Преобразование гендерных норм и гендерных отношений может быть достигнуто посредством:

- Поощрения критического осознания гендерных ролей и гендерных норм.
- Воспитания сочувствия (эмпатии), чтобы молодые люди могли понимать реакции других людей и реагировать на них.
- Изучения динамики власти и определения того, как несправедливые гендерные нормы ограничивают и даже наносят вред самовыражению людей.



- Установления связи между вредными гендерными нормами и гендерным насилием, дискриминацией и маргинализацией. С этой целью определение того, как попытки контролировать сексуальность женщин и девочек приводят к многочисленным нарушениям прав человека, включая насилие по признаку пола, принудительные браки и принудительную беременность, калечащие операции на женских половых органах и ограничения их мобильности, одежды, образования, занятости, и участие в общественной жизни. Точно так же важно изучить влияние социальных норм на ЛГБТК+ и других людей, которые нарушают сексуальные и гендерные нормы, и которые в результате подвергаются большему риску подвергнуться насилию, стигме и дискриминации.
- Помощи молодым людям в развитии осведомленности, способностей и навыков для изменения вредных гендерных норм посредством обучения сексуальной грамотности, навыкам личного участия, уверенного общения, переговоров и демонстрации гендерного равенства.
- Расширения прав и возможностей женщин, девочек и людей с разной гендерной и/или сексуальной идентичностью или ориентацией отстаивать свои права и не допускать нездорового или неприятного поведения.
- Укрепления моделей гендерного равенства в учебной среде – например, с использованием инклюзивного языка, обеспечения равных возможностей для участия молодых людей с различной гендерной идентичностью и/или сексуальной ориентацией.
- Выявления преимуществ изменения этих норм и стремление к социальной справедливости.



МОДУЛЬ 1: Пол, гендер, гендерная идентичность и сексуальное разнообразие

3.1. Пол, гендер и гендерная идентичность

Пол – это метка, которая присваивается детям при рождении на основе их (предполагаемой) анатомии тела (гениталий) и общей физиологии их тела (например, гормонов, хромосом). Биологические различия и биологическая «реальность», в которой мы рождаемся, приводят к нашей первой категоризации как «мужчина» или «женщина» и часто отражаются в нашем свидетельстве о рождении. Как только ребенок рождается, его пол назначается: мы знаем, «мальчик» это или «девочка», в зависимости от того, имеет ли он пенис или влагалище.

Половые характеристики относятся к биологическим и физическим характеристикам человека, которые указывают на его биологический пол. Основные половые характеристики включают половые хромосомы (XX, XY или другие варианты), анатомию наружных половых органов (например, половой член, яички, вульва, половые губы и т. д.), анатомию внутренних гениталий (клитор, влагалище, матка, семенные железы, простата и др.) и уровень половых гормонов (эстроген, тестостерон). Вторичные половые признаки развиваются в период полового созревания и обычно включают форму тела (фигура «песочные часы», «треугольник»), ширину таза, ширину плеч, развитие груди и мышц, распределение волос и жира в теле и голос (обычно у молодых мужчин ломается голос). Несмотря на то, что половые характеристики используются для определения биологического пола, важно помнить, что не все люди являются цисгендерными (цисгендер – это человек, чье чувство идентичности и пола соответствует полу, назначенному при рождении, «цисгендер» – слово, сложенное из латинского *cis* – «односторонний» и английского *gender* – «пол», «гендер»). Так называют людей, чей биологический пол совпадает с гендером, то есть характеристиками, которые ему приписывают. К ним относят 90 % населения Земли. Цисгендер – это че-

человек, который комфортно себя чувствует только в том поле, в котором родился. То есть рожденная женщиной чувствует себя нормально только женщиной, а не мужчиной в последующей). Люди со стереотипными мужскими половыми характеристиками могут определять себя как женщины, точно так же стереотипные женские половые характеристики могут создавать впечатление, что этот человек – женщина, но этот человек может определять себя как мужчина, гомосексуалист или любой другой половой спектр, который кажется им подходящим.



Интерсекс: интерсексуальность (лат. *inter*— между и лат. *sexus*— пол) – термины, касающиеся нарушения полового развития организма. Они впервые были введены в начале XX века биологом Рихардом Гольдшмидтом. Под термином интерсексуальность он предлагал понимать наличие у разнополого в норме организма признаков, являющихся промежуточными между мужским и женским полами, наличие одновременно и мужских, и женских признаков.

С развитием ЛГБТ-движения возникло иное понимание данных терминов. Так, согласно брошюре Управления Верховного комиссара ООН по правам человека, интерсекс – это «человек, рождённый с половыми характеристиками (включая гениталии, половые железы и набор хромосом), которые не вписываются в стереотипы бинарной системы восприятия мужского и женского тела». При этом Всемирная организация здравоохранения в Международной классификации болезней в 10-м и 11-м пересмотрах не использует данный термин, но включает в него различные формы нарушения полового развития. Некоторые активистские группы и правозащитники считают такое положение дел дискриминационным.

Интерсекс – биологические «реальности», в которых мы рождаемся, и которые часто используются для классификации нас как мужчин или женщин (интерпретация бинарного пола), не одинаковы для всех. Около 1,5 % людей являются «интерсексами» (так же часто, как и люди с рыжими волосами), что означает, что их физические, гормональные или генетические особенности не соответствуют типичным определениям женщин или мужчин. Есть много разных интерсекс-вариаций. Например, человек может родиться внешне женщиной, но иметь в основном типичную для мужчин анатомию внутри, и наоборот. Некоторые люди рождаются с гениталиями, которые выглядят полностью мужскими или полностью женскими, но их внутренние органы или уровень гормонов, которые выделяются в период полового созревания, не совпадают. Другие интерсексуалы рождаются с гениталиями или внутренними половыми органами, выходящими за рамки типичной бинарной пары мужчина/женщина, например, с тканями яичников и яичек, с заметно большим клитором без влагалищного отверстия или с особенно маленьким penisом с мошонкой, и penis разделен так, что больше похож на половые губы. У некоторых интерсексуалов половые хромосомы и анатомия тела не совпадают так, как можно было бы ожидать. У других интерсексуалов комбинация хромосом отличается от XY (мужской) и XX (женский), например, XXУ, или они рождаются с мозаичной генетикой, так что некоторые из их клеток имеют хромосомы XX, а некоторые клетки – XY. Анатомия одного интерсексуала может быть совершенно иной, чем у другого, поэтому интерсексуальность на самом деле является спектром, а не отдельной категорией.



ЧТО МЕЖДУ НОГ



КТО МЕНЯ ВЛЕЧЕТ

Вариантов сексуальности великое множество. Вот всего лишь некоторые из основных ее проявлений.



Гендер: относится к набору ожиданий и правил, которые у нас, как у общества, есть в отношении того, как мужчины и женщины должны действовать, одеваться, вести себя, выглядеть и так далее. Гендер включает в себя набор культурных идентичностей, выражений и ролей, которые назначаются обществом – чтобы определить, что является женским или мужским – на основе интерпретации биологического пола человека. Эти «неписанные» правила общества называются гендерными нормами. Батлер (1990) утверждает, что гендер – это всего лишь культурное творение: это не то, что у нас «есть» и не «вещь», а исполнение роли. Следовательно, в нашей повседневной жизни мы играем роль гендера, которая проявляется в конкретных исторических, культурных, социальных и политических контекстах.

Гендер изучается в процессе социализации и усваивается всеми членами общества, при этом большинство людей пытается соответствовать общественным ожиданиям и гендерным нормам. Гендер также может относиться к чьему-либо восприятию себя или своего опыта. Следовательно, это может быть личный, но также социальный и политический ярлык.

Гендер также определяет привилегии и возможности, связанные с тем, чтобы быть мужчиной и женщиной, и отношения между женщинами и мужчинами, девочками и мальчиками, а также отношения между женщинами и мужчинами. Гендер несет в себе иерархию: неравные властные структуры, связанные с гендером, ставят женщин и людей, не соответствующих традиционным гендерным нормам, в невыгодное положение. Благодаря патриархальным структурам мужчины традиционно обладали большей властью и привилегиями, чем женщины. Точно так же геи, транссексуалы и мужчины из этнических меньшинств считаются нижестоящими в социальной иерархии, потому что они не «вписываются» в стереотипную модель мужественности.

Гендерные нормы прочно укоренились в обществе и приводят к развитию идеального стандарта мужественности (маскулинности) и женственности (феминности), *(маскулинностью принято называть совокупность черт, которые культурно приписаны мужчинам и отражают характерное мужское поведение. То есть понятие маскулинности бессмысленно без противопоставления его феминности. Сам по себе набор этих свойств, которыми обладают мужчины, меняется. Быть мужчиной, быть маскулинным мужчиной значит разные вещи в разное время)* который может не отражать реальность, но представляет собой доминирующую модель для «оценки» мужчины или женщины, дополнительно внедряя бинарное представление пола. Послания о женственности и мужественности встроены в рекламу, СМИ, новости, образовательные материалы, политические и общественные дискуссии. Эти послания в значительной степени основаны на гендерных стереотипах, которые, хотя широко понимаются как обобщения и применимы к подавляющему большинству людей, по-прежнему в значительной степени формируют наши представления о гендере. В настоящее время мы рассматриваем маскулинность не как фиксированную идентичность, а как набор практик, которые могут различаться в зависимости от социального и политического контекста конкретной эпохи. Однако в каждом обществе существует «доминирующая» модель маскулинности, «гегемонистская маскулинность», которая, возможно, не представляет большинство мужчин, но представляет собой главный критерий того, как мужественность должна выражаться в конкретном обществе. В большинстве западных обществ в соответствии с доминирующей моделью мужественности, ожидается, что мужчины будут сильными, жесткими, мускулистыми, сексуально активными, явно и сильно гетеросексуальными, авторитетными, готовы защищать, эмоционально сдержанными, будут принимать решения, держать все под контролем и так далее. Аналогичным образом мы обращаемся к понятию «женственности» – феминности, понятие, которое включает в себя все правила и практики, определяющие «правильный» или «надлежащий» внешний вид и поведение, которые женщина должна демонстрировать, в зависимости от конкретного времени и культуры. Феминность часто определяется приверженностью женщине доминирующим стандартам красоты, ее способностью нравиться, ее способностью к самопожертвованию и заботой о своей семье. Ожидается, что девушки и женщины также возьмут на себя роль «сиделок», будут заботиться о домашнем хозяйстве и детях, будут стеснительными, скромно одеваться, будут более пассивными по сравнению с мужчинами и будут контролировать свою сексуальность.



КАК Я ВЫГЛЯЖУ



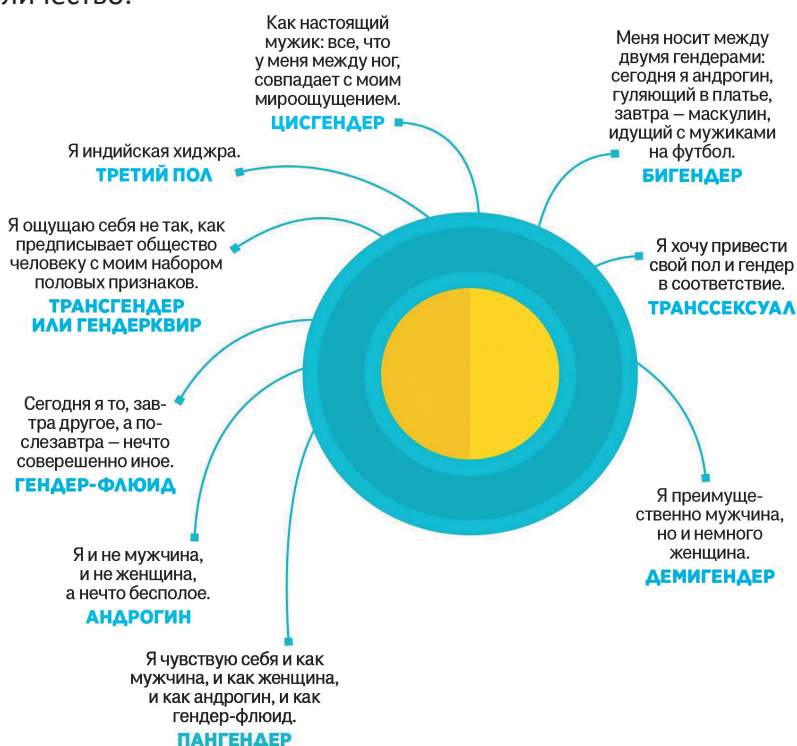
Взгляд на гендер как на состоящий только из двух отдельных категорий, «мужской» или «женский», называется гендерной бинарностью. На самом деле гендерная идентичность находится в широком спектре, и человек может идентифицировать себя вне гендерной бинарности. Люди, которые не идентифицируют себя исключительно как мужчины или женщины, часто идентифицируют себя как небинарные и могут не соответствовать традиционным гендерным ролям, действуя и выражая себя нестереотипно и/или гендерно-нейтральным образом по всему спектру гендерной идентичности. В некоторых случаях небинарные люди все еще могут вписаться в то, что общество считает цисгендерным и традиционным или кажущемся таковыми. Небинарные – это общий термин, и небинарные люди могут описывать себя, используя один или несколько из самых разнообразных терминов (например, квир, гендерно-нейтральный, гендерный квир, гендерная текучесть, гендерное несоответствие, агендер, бигендер и т. д.). Лица, которые идентифицируют себя как небинарные, могут использовать местоимения «они» (вместо «она»/ «он», «ее»/его) или могут вообще не использовать местоимение.

Гендерная идентичность относится к тому, как человек глубоко чувствует и переживает свой пол, который может или не может соответствовать полу, указанному при рождении. Гендерная идентичность также относится к личному ощущению своего тела и гендерному выражению человека (то есть к тому, как он выражает свой пол, включая внешний вид, одежду, аксессуары, речь и манеры). Существует большое разнообразие гендерных идентичностей, поскольку люди различаются по личному самосознанию. Не существует набора правил того, как люди могут определять себя, и опыт каждого человека в отношении своей гендерной идентичности уникален. В то время как некоторые люди идентифицируют себя как женщины или мужчины, другие могут идентифицировать себя как небинарные, трансгендерные, гендерные, гомосексуальные, бигендерные, пангендерные и т. д. Имя и местоимение – важная часть личности; таким образом, важно уважать то, как человек выбирает, чтобы его называли. Гендерная идентичность – это не то же самое, что сексуальная ориентация, и люди определенной гендерной идентичности (женщины, мужчины, небинарные, транс, квир и т. д.) могут иметь любую сексуальную ориентацию (гетеросексуальная, гей, лесбиянка, бисексуальная, асексуальная и т. д.).



КАК Я СЕБЯ ОЩУЩАЮ

Гендер – это, в сущности, «социальный» пол: то есть то, как человек ощущает и преподносит себя в обществе. Так как общества бывают самые разные, гендеров тоже бесконечное количество.



Квир. Общий термин, включающий людей, не являющихся гетеросексуалами и/или цисгендерами. Он используется как общий термин для обозначения сексуальной ориентации, гендерной идентичности или гендерного выражения, которые не соответствуют доминирующим социальным нормам. Несмотря на то, что в прошлом он использовался как уничижительный термин для ЛГБТК+, сегодня многие в этом сообществе идентифицируют себя как квир и вернули этот термин как подтверждающее слово/идентичность. Квир также имеет политический контекст для некоторых людей, которые его используют.

Транс описывает множество разнообразных групп, которые все так или иначе включают в себя любую гендерную идентичность, которая может бросать вызов или может не соответствовать половой и гендерной системе атрибуции, а также может не соответствовать гендерной бинарной системе (мужчина/женщина).

Трансгендер – это общий термин, охватывающий множество определений гендерной идентичности и гендерного выражения людей, которые испытывают глубокое чувство идентификации с полом, отличным от пола, определённого для него при рождении. По оценкам, от 2 до 6 % мальчиков и от 5 до 12 % девочек идентифицируют или выражают свой пол иначе, чем их бинарный пол/пол, определенный при рождении. Это может выражаться разными способами; через гендерное выражение, одежду, внешний вид, прием гормонов, операции, изменение имен, использование определенных местоимений и т. д. Некоторые трансгендеры испытывают сильное ощущение гендерной идентичности, противоположной той, которая им была присвоена при рождении (т. е. определённая как женщина при рождении, но имеющая четкую и сильную мужскую идентичность), и определяют себя в бинарной системе как мужчины или женщины (или трансмужчины/трансженщины). Важно помнить, что трансгендеры выражают свою гендерную идентичность по-разному, и не все из них подвергаются хирургическому вмешательству или гормональной терапии либо потому, что они сознательно предпочитают не делать этого, либо потому, что они не могут этого сделать из-за финансовых или медицинских ограничений.

Транссексуалы: Транссексуалы относятся к людям, чья гендерная идентичность отличается от пола, определённого для них при рождении, и которые решают подвергнуться телесной модификации (например, с помощью гормонов или операции по смене пола), чтобы их физические тела соответствовали их ощущаемой гендерной идентичности.



Примечательно, что термины «транссексуал» и «трансгендер» остаются противоречивыми словами: в целом, по общему мнению, использование этих слов вызывает разногласия и патологию из-за их происхождения в клиническом контексте. Для трансгендерных людей может быть довольно объективным сосредоточение своего существования и идентичности на своих гениталиях и процедурах, которым они подверглись. Некоторые могут даже посчитать эти слова оскорбительными и вообще не отождествлять себя с ними. Таким образом, слово «транс» является более широким термином, охватывающим тех, кто идентифицирует себя как трансгендеры или транссексуалы, и тех, кто этого не делает.

Перекрестное одевание (ранее упоминалось как трансвестизм, что считается унижительным и оскорбительным термином): одевание время от времени одежды разного пола для удовольствия. В отличие от транс-индивидуумов «трансвеститы» не обязательно идентифицируют себя с полом, отличным от пола, связанного с полом, определённым для них при рождении.

Разнообразие SOGIESC: разнообразие, связанное с сексуальной ориентацией, гендерной идентичностью/выражением лица и половыми характеристиками.

3.2. Гендерные стереотипы в (онлайн) СМИ и рекламе

СМИ, онлайн и офлайн, а также реклама оказывают сильное и неоспоримое влияние на восприятие, понимание, убеждения молодых людей в отношении пола, идентичности, самооценки и отношений. Телевидение, печатная реклама, онлайн-сообщения, селфи, лайки, публикации, комментарии и т. д. выдают явные или неявные послания о гендере, идентичности, образе тела, сексуальности и отношениях, укрепляя по большей части стереотипные нормы и гетеронормативные представления. Сексуализация человеческих тел и, в частности, изображение женщин как сексуальных объектов было основной маркетинговой «стратегией» продажи любого типа продукта, от воды до одежды. Более того, сайты социальных сетей в значительной степени выступают в качестве коммерческой среды для флирта и поиска партнеров.

Гендерная идентичность в первую очередь изображается в рамках бинарности, а отношения представлены в сфере гетеросексуальности, подавляя и скрывая любое разнообразие. Например, селфи в Instagram сосредоточены на основных представлениях о красоте, образе тела и внешности. Что касается мужской идентичности, в социальных сетях больше внимания уделяется образу «мачо», представляя мужчин крутыми, сильными, спортивными (в баскетбольных/футбольных майках), агрессивными и сексуальными «хищниками». С другой стороны, большинство стереотипных представлений о девушках – это сексуализированные объекты, которые привлекательны, являются частью вечеринки и ищут мужского внимания. Сексуальная объективация женщин опасна, поскольку она срывает с них любые личностные черты и превращает их в объекты, предполагая, что над ними легко

можно иметь власть, потворствуя таким образом сексуальному насилию. Более того, девочки гораздо чаще, чем мальчики, подвергаются суровому осуждению за степень публичности их онлайн-профилей. Так, девушки, которые имеют открытый профиль, слишком много друзей или публикуют слишком много информации о себе, подвергаются высокому риску называться «шлюхами» и подвергаться всем видам психологического насилия, которое с этим связано. Однако эти дискриминационные стандарты могут препятствовать активному участию девочек в сети и могут затруднить их участие в дерзких гендерных выступлениях.

Такие послания и изображения гендерных норм сильно влияют на молодых людей, которые находятся в процессе развития своей идентичности, и формируют их взгляды на роли и возможности, которые им кажутся доступными в зависимости от своего гендера или сексуального разнообразия.

С другой стороны, киберпространство также предоставляет «пространство» или «форум» для представителей ЛГБТК+, где они могут распространять альтернативные взгляды на развитие идентичности.

Спектр сексуальной ориентации

Сексуальная ориентация описывает эмоциональное, романтическое и/или сексуальное влечение, которое человек испытывает к другому человеку или людям. Сексуальная ориентация также находится в широком спектре, и есть много разных способов, которыми человек может определить свою сексуальную ориентацию. Некоторые общепризнанные типы сексуальной ориентации включают **гетеросексуальную** (людей привлекает другой гендер, обычно женщин привлекают мужчины и наоборот), **гомосексуальную** ориентацию (привлекают ту же гендерную идентичность), **геев** (мужчин привлекают другие мужчины), **лесбиянок** (женщины испытывают влечение к другим женщинам), **бисексуалов** (притягательны два пола). Некоторые люди могут испытывать только романтическое/эмоциональное влечение, не испытывая сексуальное влечение и определяют себя как **асексуальные**.

Есть люди, которые могут не определять себя как исключительно гетеросексуальные или исключительно гомосексуальные, другие определяют себя как гетеросексуалы, но предпочитают иметь сексуальный опыт со своим полом, или другие, которые могут решить совсем не идентифицировать себя с определенной сексуальной ориентацией. Сексуальная ориентация – это часть идентичности человека, которая самоопределяется, поскольку она переживается, усваивается и понимается самим человеком. Это что-то полностью личное и индивидуальное для каждого человека, то, что нужно уважать как таковое, не ожидая от других соответствия ярлыкам, которые общество считает «приемлемыми» или «понимает» лучше.

Романтическая ориентация отражает наше внутреннее желание вступать в романтические отношения с другими людьми. Человек может иметь романтическое желание или влечение, но не испытывать сексуального влечения, или наоборот (например, гетеро-романтическое, асексуальное, романтическое бисексуальное влечение).

Чем больше мы обсуждаем гендер и сексуальную идентичность, тем больше растет наше понимание многих других самоопределяемых идентичностей, которые мы, возможно, не рассматривали в прошлом. Поскольку это непрерывный процесс, важно уважать и подтверждать способы самоидентификации людей, даже если это то, о чем мы, возможно, никогда не слышали раньше или даже испытываем трудности с их пониманием.

Первый шаг к принятию и инклюзии различных идентичностей, связанных с гендером и сексуальной ориентацией, – это помнить, что «ярлыки» (например, мальчик, девочка, гомосексуалист, интерсекс, лесбиянка, асексуал и т. д.) могут служить только отправной точкой для разговора, поскольку ни одно слово не может описать все разнообразие, сложность и многоликую глубину человека. У всех людей также есть различные пересекающиеся идентичности, которые лишь поверхностно определяют их сущность.

Молодые люди с различной сексуальной ориентацией, гендерной идентичностью/выражениями и половыми характеристиками чувствуют себя включенными и принятыми, когда они могут идентифицировать и выражать это разнообразие открыто, зримо, свободно и безопасно, не подвергаясь никаким формам насилия, дискриминации или ненависти. Признание множества аспектов идентичности любого молодого человека означает создание среды, в которой молодые люди:

- имеют поддержку, которая позволяет им полностью выражать свою идентичность и в полной мере использовать свои способности, раскрывая весь свой потенциал;
- поощряются и имеют реальные возможности выразить себя без ограничений, развивать лидерские навыки, проявлять инициативу и полноценно участвовать в жизни своих сообществ (школа, кружки друзей, районы, этнические сообщества и т. д.);
- испытывают чувство «принадлежности», что они видимы, имеют голос и этот голос слышен;
- чувствуют себя в безопасности, получают признание, уважаемы и получают положительную оценку.

Для того, чтобы создать безопасную и благоприятную среду, которая охватывает разнообразие с точки зрения сексуальной ориентации, гендерной идентичности/само-выражения и половых характеристик, молодые люди

- понимают, как срабатывают нормы, и особенно осознают все скрытые и неявные формы гетеронормативного мышления, восприятия, позиций и образов;
- прилагают сознательные усилия, чтобы бросить вызов этим нормам, как в офлайн, так и в онлайн-пространстве;
- сознательно стараются не делать предположений о гендере, сексуальной ориентации или половых характеристиках человека;
- уважают местоимения и имена, которые другие люди хотят использовать для себя;
- когда говорят о других, используют инклюзивный язык, который не делает никаких предположений относительно гендера человека, партнера, семейной ситуации или статуса отношений (не все люди являются мужчинами или женщинами, встречаются с «противоположным» полом, имеют пенис или влагалище, имеют родителя мужского и женского пола, состоят в длительных моногамных отношениях и т. д.);
- обсуждают признание в нетрадиционной ориентации или гендерной идентичности с пониманием, открытостью, активным слушанием, принятием, сочувствием и конфиденциальностью;
- противостоят гомофобным, бифобным, интерфобным и трансфобным издевательствам в школах;
- поддерживают и расширяют возможности других молодых людей, переживших сексуальное и гендерное насилие и ищущих поддержки, чтобы разорвать порочный круг насилия.

3.3 УПРАЖНЕНИЯ



Упражнение 1.1: Пол, гендер, гендерная идентичность и самовыражение, сексуальная ориентация: как все это сочетается (или нет).

Продолжительность занятия: 45 мин.

Обучающие цели:

- Помочь участникам понять разницу между биологическим полом, гендерной идентичностью, гендерным самовыражением и влечением, а также разницу между гендером и сексуальностью.
- Поощрить понимание разнообразия в отношении половых характеристик, гендера, гендерной идентичности/выражения и сексуальной ориентации.
- Бросить вызов бинарным моделям интерпретации биологического пола, гендера и сексуальной ориентации.

Необходимые материалы:

- доска или флипчарты,
- маркеры.

Пошаговый процесс работы: (35–40 минут)

Предлагаемое введение:

1. Мы часто слышим такие слова, как гендерная идентичность, гендерное выражение, половые характеристики, сексуальная ориентация и ЛГБТК+, но можем не знать, что именно они означают и как они соотносятся друг с другом.
2. Этот рисунок (см. фигуру ниже) поможет нам лучше понять, что мы имеем в виду, когда говорим об этих характеристиках и предназначен для точного отображения сложности того, как эти концепции проявляются в нашем обществе.
3. Для начала укажите на мозг, где написано слово «идентичность». Гендерная идентичность – это то, кем мы в своей голове осознаем себя и как мы сами определяем гендер. Гендерная идентичность также имеет отношение к тому, насколько мы согласны (или не согласны) с вариантами гендера, доступными в обществе (то есть мужским и женским).
4. Под мозгом указываем на сердце, там находится «Влечение». Влечение – это различные способы, с помощью которых мы чувствуем себя «притянутыми» или «притягиваемыми» к другим людям, часто классифицируемые в зависимости от нашего гендера и гендера тех, к кому мы чувствуем влечение. Это то, что мы называем сексуальной ориентацией. Мужчина, которого привлекает женщина, гетеросексуален, и наоборот, человек, которого привлекает тот же пол, является гомосексуалистом, человек, которого привлекают два пола, – бисексуалом, человек, которого привлекают только романтические отношения, но не сексуально, – асексуалом и т. д.
5. Ближе к середине фигуры находится «Пол». Здесь он относится к анатомическому полу, то есть к физическому строению нашего тела и, в частности, ко всем частям тела, которые мы называем половыми характеристиками – как первичными, с которыми мы рождаемся (половые хромосомы, гормоны, внутренние и внешние гениталии), так и вторичными, которые мы можем развить в более позднем возрасте (фигура, ширина таза, ширина плеч, развитие груди и мышц, распределение волос и жира в теле, и голос).
6. Слева идет линия вдоль всей фигуры – «Выражение». Гендерное выражение – это все те различные способы, которыми мы себя выражаем посредством своих действий, одежды, аксессуаров, стиля, манер и поведения, а также гендерные способы социальной интерпретации этих наших выражений.

7. Теперь давайте более внимательно рассмотрим эти категории. Начнем с биологического пола. Спросите участников:
 - Что вы представляете, когда слышите выражение «биологический пол»?
 - Что определяет наш биологический пол?
 - Как вы думаете, все люди рождаются на 100 % мужчинами или на 100 % женщинами?
8. Используя определения интерсексуалов и половых характеристик, объясните, что некоторые люди рождаются с различными половыми характеристиками, и их называют интерсексуалами. Объясните, что биологический пол – это широкий диапазон разнообразных половых характеристик.
9. Переходим к нашей гендерной идентичности. Спросите участников:
 - Что определяет нашу гендерную идентичность? (социальные роли, гендерные нормы, гендерные представления о личностных качествах, социальные ожидания и т. д.). Дайте, пожалуйста, примеры.
 - Бинарная модель разделяет гендеры на женский и мужской («мужское начало» и «женское начало»). Как вы думаете, все люди, рожденные с вагиной, имеют одинаковую гендерную идентичность и одинаково выражают «женственность»? И все ли люди, рожденные с пенисом, имеют одинаковую гендерную идентичность и одинаково выражают «мужественность»? Всегда ли «женственность» выражается в чувствительности, доброте, заботе о ком-то и о своей внешности? Всегда ли «мужественность» выражается в том, чтобы быть крутым, мускулистым, лидером, предприимчивым?
 - Как вы думаете, есть ли разные степени «мужественности» и «женственности», с которыми можно себя отождествлять?
 - Кто определяет нашу гендерную идентичность? Это общество или мы сами?
 - Есть ли люди, которые не могут идентифицировать себя как мужчины или женщины, или в какой-либо степени женственными или мужественными? Можете привести примеры?
10. Используя определения, приведенные в теоретическом разделе, объясните, что гендерная идентичность – это широкий диапазон разнообразных половых характеристик. Гендерная идентичность также самоопределяется каждым человеком для себя в соответствии со своим самоощущением. Есть разные степени воплощения гендерной идентичности, в отличие от пола, данного человеку при рождении. Объясните здесь понятия небинарных, гомосексуальных, цисгендерных и трансгендерных людей.
11. Концепция, относящаяся к гендерной идентичности, – это гендерное выражение, когда люди часто думают о прическах, внешнем виде, макияже, одежде, невербальных манерах и других вещах, которые мы видим снаружи. Опять же, существует бинарный способ, которым люди обычно описывают различные способы проявления нашего гендерного выражения, это «феминность» и «маскулинность». Спросите участников:
 - Как вы думаете, люди выражают одинаковую степень феминности и маскулинности? Например, все ли люди, определяющие себя женщинами, проявляют одинаковую степень феминности? Все ли люди, определяющие себя мужчинами, проявляют одинаковую степень маскулинности? Можете привести примеры? Могут ли женщины выражать определенную степень маскулинности? А мужчины – феминности? Могут ли люди, которые не идентифицируют мужчинами или женщинами, проявлять феминность и/или маскулинность?

- Есть ли люди, которые не выражают феминности и маскулинности? Могут ли они выразить что-то другое?
 - Феминность и маскулинность – это социальные конструкции. Как вы думаете, что это значит? *Это, а) совокупность телесных, психических и поведенческих признаков, отличающих среднестатистического мужчину от женщины, б) нормативные представления и установки, какими должны быть мужчины и женщины. На первый взгляд кажется, что эти слова вполне можно заменить русскими – «мужественность» и «женственность». Но русское слово «мужественность» обозначает не столько совокупность мужских качеств, сколько морально-психологическое свойство, одинаково приветствуемое у обоих полов. «Мужественная женщина» звучит хорошо, а «женственный мужчина» – очень плохо. «Маскулинность» – не столько мужественность, сколько «мужчинность», мужеподобие, чего ни одна женщина за комплимент не примет. На этом примере видно, как сложно разграничить описательное значение термина (а) от нормативно-прескриптивного (б). Эта проблема существует и в науке, где за описаниями часто скрываются предписания и стереотипы массового сознания.*
 - Поскольку феминность и маскулинность являются социальными конструкциями, как вы думаете, возможно ли изменить наши представления о том, что означают эти понятия?
 - Почему важно понимать гендерную идентичность и гендерное выражение не в бинарном значении?
12. Теперь перейдем к сексуальной ориентации. Люди испытывают влечение (или нет) по-разному и обычно описывают его, как «сексуальное» и «романтическое». Вы можете думать о сексуальном влечении как о побуждении к физически интимному поведению, например, прикосновениям, поцелуям или половому акту, а о романтическом влечении как о побуждении к социально-интимному поведению, например, флирту или свиданиям. Некоторые люди испытывают и то, и другое, некоторые – только одно, а некоторые – ни одно, ни другое. И в этом опыте влечения мы часто сосредотачиваемся на гендерной принадлежности людей, которые нас привлекают. Спросите участников:
- Какие сексуальные ориентации вам известны?
 - Если не будут упомянуты, прозондируйте такие термины, как асексуалы, бисексуалы, пансексуалы, полисексуалы и т. д. и объясните, что означают эти термины.
13. Еще раз объясните, что сексуальная ориентация – это диапазон разнообразных половых характеристик, и человек может идентифицировать себя где угодно в этом спектре, привлеченный к любому типу гендерной идентичности и гендерного выражения.
14. Теперь, когда вы изучили различные концепции, считаете ли вы, что пол, гендерная идентичность и гендерное выражение – это одно и то же? Можете объяснить, почему/почему нет?
15. Как насчет гендера и сексуальной ориентации? Это одно и то же? Можете объяснить на примерах?

Вопросы фасилитатора для размышления и подведения итогов: (5 мин.)

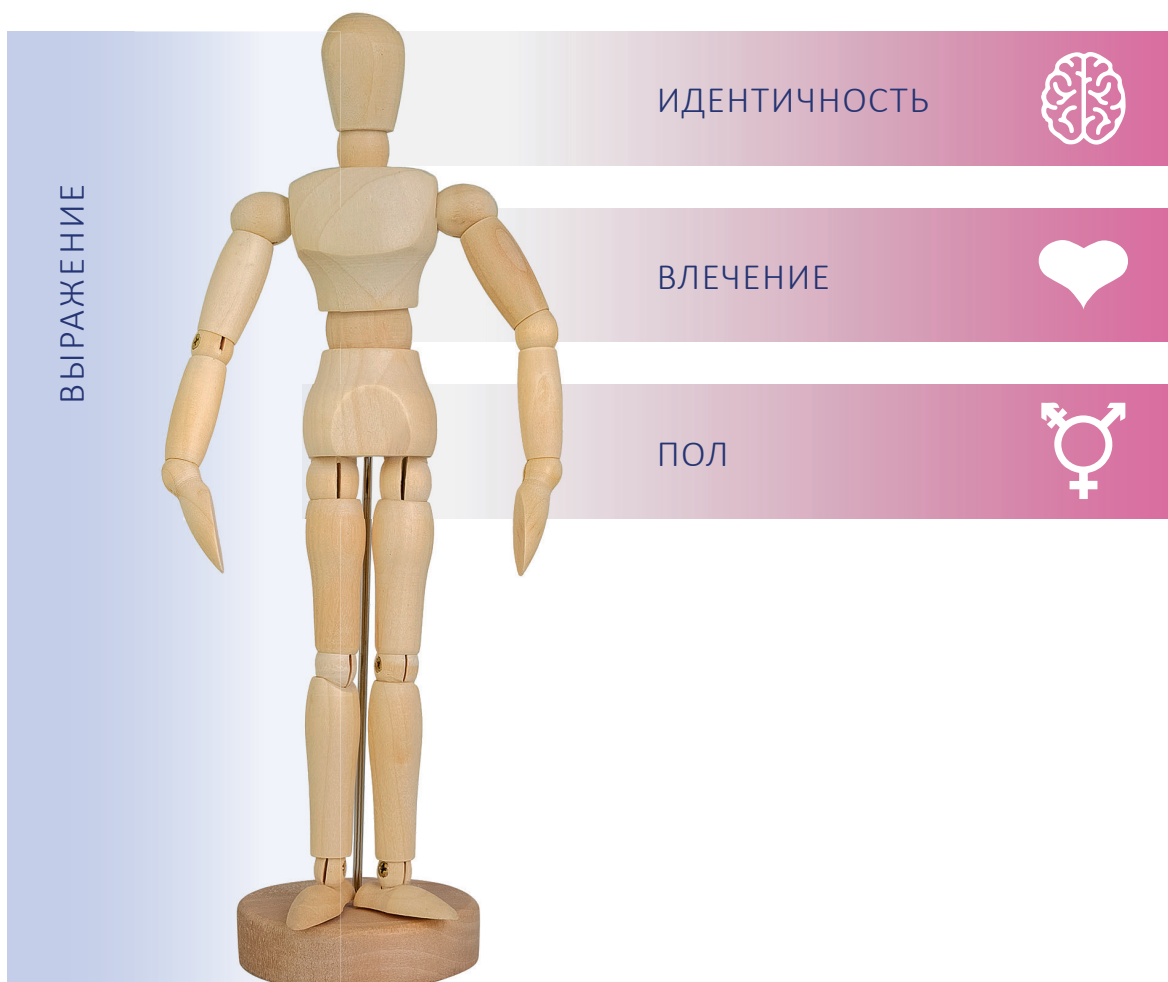
- Что вы узнали на этом занятии?
- Что это упражнение помогло вам понять относительно предположений, которые мы можем делать о других людях?
- Почему делать предположения о других опасно или вредно?
- Каков основной посыл этого занятия?

О чем подумать дома и завершение занятия:

Мы слишком упрощаем такие понятия, как пол, гендер и сексуальная ориентация, классифицируя людей часто в бинарных категориях. Узнав что-то одно о человеке, остальные мы можем сами дополнить. Например, если мы знаем, что кто-то – женщина, мы будем представлять себе, как этот человек выглядит, и кто его привлекает и можем предположить, что она выражает гендер сообразно понятию феминности, т.е. она была рождена женщиной, олицетворяет женственность, и ее привлекают исключительно мужчины. Этот образ прост, однако, для многих, если не для большинства, он не соответствует действительности или недостаточно сложен.

Советы фасилитаторам:

Нам нужно осознать такую реальность, что человек, например, может быть рожден женщиной, идентифицировать себя как мужчина и выразить себя по-мужски и быть привлекательным для женщин. Однако такое может быть не для всех лиц мужского пола. Существует большое разнообразие в том, как люди идентифицируют и выражают свою гендерную идентичность и сексуальную ориентацию. Кроме того, личность другого человека не должна и не может быть угрозой для нашей собственной идентичности. Мы должны уметь уважать и учитывать все различные формы идентичности и принимать весь спектр гендерного и сексуального разнообразия.

Рабочий лист к упражнению



Упражнение 1.2: Противодействие нормам. Инопланетяне на нашем семинаре

Продолжительность занятия: 40 минут

- 5 минут для групповой работы,
- 15 минут для презентаций групп,
- 20 минут фасилитации.

Цели обучения:

- Повысить осведомленность о нормах, связанных с полом, гендерной идентичностью и сексуальной ориентацией.
- Выяснить, откуда взялось наше восприятие этих норм.
- Высказаться о личных ценностях в соответствии с нормами.
- Изучить последствия нарушения норм.

Необходимые материалы:

Флипчарты, маркеры, доска

Продолжительность занятия: 20 минут.

Пошаговый процесс работы:

1. Введение:

Давайте представим, как люди на Земле могут отнестись к инопланетянам. Группа инопланетян прибыла на Землю в составе мирной экспедиции. Они мало знают о жизни на Земле, но очень любопытны. Они никогда не видели людей, не знают, как они выглядят и как ведут себя, так что наша задача – попытаться объяснить все это нашим гостям.

2. Разделите участников на группы, и у каждой группы будет конкретная тема для обсуждения.

3. Каждая группа получает тему, которую будет обсуждать, и выбирает «докладчика», который представит работу группы. Объясните группам, что их цель – составить список «норм» по конкретной теме, которую они получают. Напомните им еще раз, что они должны быть четкими и конкретными, потому что будут описывать эти нормы инопланетянам, которые не имеют о них никакого представления и должны их понять.

4. Темы, по которым можно разработать нормы:

- Половые характеристики.
- Гендер.
- Гендерная идентичность и самовыражение.
- Сексуальная ориентация.
- Отношения.
- Чтобы помочь группам разработать свой список норм, вы можете предложить им изучить следующие вопросы:
 - Что общество считает «нормальным», «нормой» в вашей теме? Например, что является нормой в отношении гендера? Как должны выглядеть мальчики/мужчины/девочки/женщины? Что считается нормой в отношении половых характеристик? Как они должны себя вести? Какие гендерные характеристики и роли приемлемы для общества?
 - Каковы ожидания общества от выражения людьми своего пола? Или, если ваша тема – сексуальная ориентация, какова норма в отношении сексуаль-

ной ориентации и каковы ожидания общества от выражения своей сексуальной ориентации? Как они должны себя вести? Какое поведение приемлемо?

Что считается «вне нормы»?

- У групп есть 10 минут, чтобы провести мозговой штурм и составить список норм по конкретной теме, которую они получили. Каждая группа напишет свои идеи на флипчарте, чтобы их можно было легко представить всей группе. У каждой группы будет около 3 минут для выступления.

Вопросы фасилитации для размышления и подведения итогов: (20 минут):

- Как вы себя чувствовали, перечисляя нормы по полученной вами теме: было легко или сложно? Почему?
- Где мы узнаем об этих гендерных нормах? Когда мы начинаем их узнавать? Кто нас учит этим нормам? (родители, школа, сверстники, религия, СМИ, культура и т. д.).
- Какие преимущества/стимулы есть у людей для выполнения этих норм? (их принимают, считают привлекательными, принадлежат какой-то группе, имеют привилегии и т. д.). (Составьте список льгот/стимулов/привилегий).
- Насколько легко людям оставаться в рамках норм? Есть ли люди, которые не попадают в эти рамки и не оправдывают общественные ожидания в отношении гендера? Например, все девочки и мальчики?
- Что, если человек действует вне этих рамок? Что происходит с ним? Как с ним обращаются их семьи, сверстники и общество, если они выглядят или ведут себя иначе, чем от них «ожидают»?
- Что произойдет, если кто-то не сможет оправдать социальные ожидания или нарушит эти нормы?
- Раздайте молодым людям стикеры и попросите их написать, как общество будет относиться к людям, выходящим за рамки «нормы», а также подумайте о том, что эти люди обычно испытывают.
- Попросите их принести свои стикеры, прикрепить на доску и зачитать.
- Составьте список проявления негативного поведения. Объясните, что такое поведение представляет собой гендерное насилие и пагубно для других людей.
- Сравнивая два списка, один из стимулов и другой с негативным поведением, сможете ли вы проследить систему «вознаграждений» и «наказаний»? Как вы думаете, какие привилегии имеют люди, которые соответствуют гендерным ролям, по сравнению с людьми, которые им не соответствуют?
- Как эта система вознаграждений и наказаний влияет на наш выбор? Как эта система влияет на то, сможем ли мы полностью раскрыть свой потенциал?
- Что мы можем сделать, чтобы это изменить и люди могли свободно выражать свое мнение, не прибегая к негативному поведению?

О чем подумать дома и завершение занятия:

Нормы не высечены в камне, они формируются обществом. Традиции, популярная культура, средства массовой информации, сверстники, семья и сообщество (включая школы) – все это играет роль в формировании и укреплении этих норм. Важно то, что нормы – это социальные конструкции, они могут изменяться. Молодые люди имеют право принимать или отвергать их.

Нормы и стереотипы создают разрушительное разделение между мальчиками и девочками, людьми различной гендерной идентичности, половых характеристик и сексуальной ориентации. Дети, молодежь и взрослые в одинаковой мере испытывают давление, чтобы соответствовать ожиданиям общества и социальным нормам. В зависимости от того, насколько они им подчиняются, они могут быть вознаграждены или наказаны. Люди, которые соответствуют нормам, пользуются большим уважением, популярностью, влиянием, большими возможностями, привилегиями, свободой от злоупотреблений и т. д. Напротив, люди, которые им не подчиняются, часто подвергаются запугиванию, изоляции, насмешкам, слухам, дискриминации, обзыванию, физическому насилию и т. д.

Пребывание в рамках норм ограничивает и лишает людей возможности полностью выразить себя, изучить широкий спектр возможностей и получить возможность реализовать свой максимальный потенциал. Мы все уникальные и сложные личности, которые выходят за предписанные обществом рамки. Каждый имеет право на то, чтобы его ценили и уважали таким, какой он есть. Поэтому важно, чтобы мы критически относились к установленным нормам и выступали против любых форм сексизма, гомофобии и любого дискриминационного/унижающего достоинство поведения, которое причиняет людям боль.

Вы можете продемонстрировать связь между тем, как нормы о различиях порождают стереотипы, предрассудки, дискриминацию и угнетение, используя следующий цикл.

Разница между дискриминацией и угнетением заключается в том, что дискриминация часто является личным актом исключения и несправедливого отказа в доступе к ресурсам и контроле над ними из-за идентичности этого человека (т. е., начальник не нанимает трансгендера из-за его идентичности), тогда как угнетение относится к дискриминации на институциональном или общественном уровне (дискриминационные законы, отсутствие доступа к правосудию, институциональное насилие и т. д.).



Советы фасилитаторам:

Возможно, когда молодые люди думают о гендерных рамках или гендерной идентичности/самовыражении, они упоминают, что геи выражают себя более женственно, а лесбиянки – более мужественно. Важно объяснить, что люди всего спектра ЛГБТ по-разному и разными способами выражают свой гендер; например, есть геи, которые часто ведут себя по-мужски, лесбиянки, которые часто действуют по-женски, и другие, которые выражают себя совершенно иначе.



Упражнение 1.3: Медиаграмотность

Продолжительность занятия: 25 –30 мин.

Цели занятия:

- Дать участникам возможность осознать роль традиционных и сетевых СМИ в создании и сохранении гендерных стереотипов.
- Повысить навыки критического мышления и развить навыки критического просмотра СМИ.
- Подумать, как СМИ формируют властные отношения.
- Выявить, как эти стереотипы влияют на жизнь молодых людей.
- Начать задаваться вопросами, спорить и разрушать гендерные нормы и социальные убеждения.

Необходимые материалы: ролики, экран.

Видеоролики:

- «Девушки бросают вызов нормам, нарушая рамки «норм». <https://www.youtube.com/watch?v=cdoroulgv4>
- «Мы верим: мужчины могут быть лучше». <https://www.youtube.com/watch?v=кортмиеур3а0>: Разрушение стереотипов «мальчики будут мальчиками», чтобы остановить поведение мальчиков/мужчин, которое вредит другим. Как показано в видео, одна из самых сложных задач для мальчиков/мужчин – научиться бросать вызов другим мальчикам/мужчинам. Бросать вызов сексистским и гомофобным высказываниям. Бросать вызов мальчикам, которые легко относятся к СГН, и бросать вызов людям, которые прибегают к насилию.

Продолжительность: 25–30 минут.

Пошаговый процесс работы:

Вопросы для обсуждения

- Введение: на этом занятии мы собираемся изучить, как СМИ помогают формировать гендерные стереотипы и гендерные нормы.
- Какой образ мышления поощряется, когда мы так думаем о мальчиках и девочках, женщинах и мужчинах?
- Каково влияние и последствия медиа сообщений/посланий о мальчиках и девочках, женщинах и мужчинах?
- Как содержание этих стереотипных изображений влияет на выбор мужчин и женщин? Как это влияет на их образ жизни? Или их отношения с другими? Роли, которые они берут на себя в обществе?
- Как эти сообщения влияют на то, как люди хотят выразить свой гендер? Могут ли они выразить это иначе? Как насчет девушек/женщин, которым нравится быть мускулистыми, сильными, предприимчивыми, динамичными, лидерами? А как насчет мужчин худых, чувствительных, заботливых?
- Представляют ли медиапослания различия во власти между гендерами? Считается, что какой гендер имеет больше привилегий и больше власти в обществе? Как это влияет на другие гендеры?
- Как вы думаете, изображают ли СМИ реальную картину того, какими должны быть гендеры, и как они должны действовать в обществе? Все ли люди выглядят и ведут себя так, как показывают СМИ?
- Как нестереотипные изображения мужчин и женщин и людей, которых нелегко «классифицировать», как мужчин/мальчиков или женщин/девочек, могут помочь нам бросить вызов и разрушить гендерные стереотипы?

- Что мы можем сделать, чтобы изменить гендерные стереотипы, унаследованные от наших культурных убеждений?
- Как СМИ могут помочь изменить наше отношение к женщинам и мужчинам/мальчикам и девочкам?
- Давайте завершим наше занятие просмотром видеороликов, в которых показано, как средства массовой информации могут помочь сломать гендерные стереотипы и как равное представление всех гендерных идентичностей может заставить каждого человека почувствовать себя тем, кем он хочет. Несмотря на то, что видео посвящено мужчинам и женщинам, сообщения, которые они передают нам, включают все гендеры.

О чем подумать дома и завершение занятия:

Некоторые виды поведения иногда трудно рассматривать как стереотипы, потому что они крепко связаны с глубоко укоренившимися представлениями о роли мужчин и женщин в нашем обществе. Когда эти роли ставятся под сомнение, это может вызвать беспокойство, становится неловко или неудобно. Данное упражнение побудило нас выявлять гендерные стереотипы и бороться с ними путем развития критического мышления в отношении унаследованных от культуры стереотипов и изображений, представленных в средствах массовой информации. Мы увидели, что наши представления о том, что значит быть мужчиной или мальчиком, и что значит быть женщиной или девушкой, одинаковы не для всех. Более того, стереотипы могут иметь ограничивающее, негативное воздействие на других – вера в стереотипы может привести к насилию как по отношению к себе, так и по отношению к другим.

Важно осознавать, что стереотипные изображения гендера приводят к гендерному насилию. Изображения гендера в СМИ четко отражают мужские привилегии (мужчины сильнее, жестче, сильнее, лидеры, это люди, принимающие решения и т. д.), предполагая, что именно мужчины могут иметь власть над другими гендерами. Сексуальная объективация женщин также предполагает, что над ними легко можно иметь власть, тем самым потворствуя сексуальному насилию.

Реклама – это не что-то плохое, но сообщения, в которых отражаются гендерные роли, необходимо изменить, чтобы они отражали нестереотипное представление о мужчине и женщине, мальчике и девочке. Также как СМИ учат нас гендерным стереотипам, они могут учить нас нестереотипным ролям и поведению.

Советы фасилитаторам:

Помните, что обсуждения, касающиеся секса, могут вызвать дискомфорт у некоторых молодых людей. Подойдите к этому обсуждению осторожно. Важный посыл, который следует донести до участников, это то, что сексуальная объективация, особенно женщин, оправдывает сексуальное и гендерное насилие, поскольку предполагает, что их можно легко эксплуатировать и иметь над ними власть.

Молодые люди также могут думать, что информация, предоставляемая СМИ, не имеет прямого отношения к ним и не влияет на них, потому что она о «других людях», а не о них. Важно помочь участникам понять, что СМИ и их стереотипное изображение гендерных ролей сильно влияют на жизнь людей, в том числе на их собственную. Кроме того, они также влияют на выбор молодежи, свободу выражения мнений, отношения, а также на то, что они хотят делать в будущем.



МОДУЛЬ 2: Сексуальное и гендерное насилие

4.1. Определение СГН

Сексуальное и гендерное насилие (СГН) относится к любому насильственному действию, которое совершается против воли человека и основывается на гендерных нормах, нормах сексуальной ориентации и неравных отношениях власти (определение Управления Верховного комиссара ООН по правам человека – УВК). Оно может быть физическим, эмоциональным, психологическим или сексуальным по своей природе, а также включать угрозы насилия, принуждения и/или принудительного контроля. Гендерное насилие часто возникает из-за структурного неравенства, такого как социальные нормы, отношения и стереотипы, которые окружают гендер и насилие в отношении женщин. С этой целью также может возникнуть структурное или институциональное насилие, выражающееся в подчинении женщин и ЛГБТК+ в экономической, социальной и политической жизни.

СГН затрагивает женщин, девочек, мужчин, мальчиков, ЛГБТК+ и других лиц с разнообразной сексуальной ориентацией, гендерной идентичностью и самовыражением, а также сексуальными характеристиками. СГН считается грубым нарушением прав человека, поскольку отрицает человеческое достоинство и вредит развитию человека.

Некоторые определения также включают в себя следующие:

Гендерное насилие

Термин «гендерное насилие» используется для отличия обычного насилия от насилия, направленного против отдельных лиц или групп лиц на основе их гендера, пола, сексуальных характеристик, гендерной идентичности/выражения и сексуальной ориентации или предполагаемого гендера, пола и гендерной идентичности. Гендерное насилие (ГН) может принимать различные формы и варьироваться от наиболее распространенного проявления – насилия со стороны интимного пар-

тнера, – до актов насилия, совершаемых в онлайн-пространстве. Эти различные формы гендерного насилия не исключают друг друга, и многочисленные случаи насилия могут происходить одновременно, усиливая друг друга. Неравенство, с которым сталкивается человек, связанное с его расой, (не) способностями, возрастом, социальным классом, религией, сексуальностью, также может приводить к актам насилия. Это означает, что, тогда как люди сталкиваются с насилием и дискриминацией по признаку гендера, некоторые сталкиваются с множественными и взаимосвязанными формами насилия.

Сексуальное насилие

По данным Управления Верховного комиссара ООН по правам человека сексуальное насилие является формой гендерного насилия и включает в себя любые действия сексуального характера, попытку совершить такие действия, нежелательные замечания сексуального характера или домогательства, а также действия с целью торговли или иные действия в отношении человека с использованием принуждения со стороны любого лица, независимо от отношений жертвы с ним и при любых обстоятельствах. Сексуальное насилие приобретает множественные формы и включает в себя изнасилование, сексуальное надругательство, принудительную беременность, принудительную стерилизацию, принудительный аборт, принудительную проституцию, торговлю людьми, сексуальное рабство, принудительное обрезание, кастрацию и принудительное обнажение.

Насилие

Насилие – это средство контроля и угнетения, которое может включать эмоциональную, социальную или экономическую силу, принуждение или давление, а также физический вред. Это может быть явное нападение или угроза применения оружия; оно также может быть скрытым в форме запугивания, угроз или других форм психологического или социального давления. Человек, подвергающийся насилию, вынужден вести себя так, как ожидается, или действовать против своей воли из-за страха. Насилие может быть действием или серией вредных действий, совершаемых одним человеком по отношению к другому или группой людей против одного человека или группы лиц.

Разница между насилием и злоупотреблением/жестоким обращением

Несмотря на то, что насилие и жестокое обращение часто используются как взаимозаменяемые (и в большинстве частей этого пособия) понятия, есть некоторые различия между злоупотреблением и насилием, которые стоит учитывать, особенно когда они используются в контексте насилия со стороны интимного партнера. Жестокое обращение имеет место, когда слова, поведение и действия человека намеренно направлены на причинение вреда другому человеку. Если определенное поведение негативно влияет, ограничивает или мешает человеку делать выбор в отношении своего собственного тела, своего благополучия и своей жизни, или если такое поведение действительно берет под контроль тело, благополучие или жизнь другого человека, то такое поведение является оскорбительным. Злоупотребление превращается в насилие, когда нездоровое поведение носит более систематический характер и используется сочетание оскорбительного, унижающего достоинство и причиняющего боль поведения. Злоупотребление становится насилием, когда оно заставляет человека терять чувство безопасности и человек начинает опасаться за свою жизнь. Насилие влияет на все аспекты нашего благополучия – физическое, эмоциональное, духовное и умственное.

Принуждение

Принуждение – это применение силы или попытка применить силу в отношении другого человека против его воли, используя угрозы, словесные настойчивые действия, манипуляции, обман, культурные ожидания или экономическую власть.

Жертва/Выживший

Термин «жертвы»/«выжившие» относится к отдельным лицам или группам, пострадавшим от сексуального и гендерного насилия. Хотя к жертвам следует относиться с сочувствием и чуткостью, отношение к ним как к выжившим означает признание их силы и стойкости. Но иногда жертва сексуального и гендерного насилия остается жертвой, несмотря на личные усилия и внешнюю поддержку. В определенных юридических контекстах термин «жертва» может быть уместным и/или должен соответствовать действующим законам при обращении за правовой помощью. Однако в неправовых условиях слово «жертва» может подразумевать бессилие и стигматизацию – характеристики, которых следует избегать всем заинтересованным сторонам. Чтобы признать все эти непредвиденные обстоятельства, обычно используются оба термина. В данном пособии используется термин «лицо, подвергающееся насилию», чтобы избежать любых негативных дополнительных значений, связанных с другими терминами.

Насильник/Обидчик

Насильник – это человек, который умышленно использует жестокое и оскорбительное поведение для контроля своего партнера или бывшего партнера, независимо от того, был ли насильник обвинен, преследован или осужден. Термин «преступник, совершивший сексуальное насилие» может также использоваться для описания мужчин, виновных в сексуальном насилии, особенно в контексте судебного преследования и систем правосудия. В других контекстах насильник используется для описания мужчин, которые совершают домашнее и семейное насилие в отношении женщин или детей. Из-за различных значений термина, ни одно из которых не является всесторонним, термин, используемый в данном пособии, означает «лицо, совершающее насилие» для обозначения поведения, а не человека.

Люди, совершающие насилие, обладают реальной или предполагаемой властью, правом принятия решений и, таким образом, могут осуществлять контроль над своими жертвами. Жертвы могут включать нынешних или бывших интимных партнеров, нынешних или бывших супругов, членов семьи, близких родственников, коллег, одноклассников и сверстников. Более того, они могут включать людей, обладающих влиянием или властью, таких как политики, боссы, учителя, общественные и духовные лидеры.

Насилие также может иметь место со стороны учреждений. Утаивание информации, отсрочка предоставления медицинской помощи или отказ в ней, дискриминационная практика в предоставлении социальных услуг, неравная заработная плата за одну и ту же работу, и воспрепятствование правосудию – вот некоторые формы насилия, совершаемые через учреждения. Во время войны и конфликтов сексуальное и гендерное насилие также часто совершается вооруженными членами из противоборствующих группировок.

Примечательно, что подавляющее большинство случаев сексуального и гендерного насилия совершается в отношении женщин мужчинами. Большинство актов сексуального и гендерного насилия в отношении мальчиков и мужчин также совершается мужчинами.

4.2. Что порождает СГН?

Вошедшие в норму и оправдывающие насилие представления о гендере, токсичной мужественности и терпимости.

Существует ряд факторов, которые увеличивают вероятность совершения гендерного насилия:

- Гендерное неравенство, подкрепленное нормативными представлениями о надлежащих сферах жизни женщин и мужчин, относительной ценности этих сфер в обществе и законном распределении власти между женщинами и мужчинами в каждой сфере.
- Традиционные жесткие гендерные концепции мужественности, связывающие мужественность с контролем, доминированием и конкуренцией, а женственность – с заботой и уязвимостью. Кроме того, нормы и структурное неравенство наделяют мужчин контролем над женщинами и правом принятия решений в отношении политических и экономических ресурсов.
- Стереотипное изображение мужчин и женщин в популярных средствах массовой информации и описание насильственных действий, как полезных и успешных, и одновременно сексуализация насилия и изображение женщин, как доступных и уязвимых сексуальных объектов.
- Терпимое отношение к насилию и принятие насилия как способа разрешения конфликта.
- Поведение групп сверстников (особенно в подростковом возрасте), поддерживающих сексистское (сексизм от англ. sexism от лат. sexus «пол» – набор предрассудков и предвзятое отношение к людям или дискриминация людей по признаку пола или гендера; предубеждение, негативное отношение или антипатия по отношению к людям определённого пола) поведение или насилие и усиливающих враждебную мужественность, и агрессию.
- Неспособность органов власти наказывать за гендерное насилие в случаях, например, когда учителя игнорируют издевательства на гендерной почве в школе, и низкий уровень преследования людей, практикующих СГН, системой правосудия, жестокость полиции по отношению к людям другой идентичности.

Патриархат и мужские привилегии

Понятие патриархата часто используется как «сокращение» для обозначения доминирования мужчин в обществе. Как члены доминирующей группы, мужчины пользуются значительными привилегиями, такими, как большая свобода и независимость, более высокая заработная плата, профессиональное развитие, должности с большей долей власти и, как правило, более престижные, доминирующие и контролируемые. Мужчины учатся тому, что определенные привилегии и преимущества по праву принадлежат им, и ожидают, что женщины и люди, принадлежащие к другим группам (например, ЛГБТК+), пойдут на компромисс или соответственно подчинятся им. Большинство современных обществ можно считать патриархальными или обществами, в которых доминируют мужчины, что получило отражение в том, что основные институты (такие как политические партии, правительства, предприятия, сферы образования и здравоохранения, СМИ и т. д.) по большей части находятся под контролем мужчин.

Однако в патриархальных обществах не все мужчины пользуются одинаковыми привилегиями, так как существует иерархия и среди мужчин, которая определяется их социальным и финансовым статусом, религией, происхождением, уровнем образования, сексуальной ориентацией, возрастом и т. д., и которые оберегаются с помощью насилия и издевательств. Например, хорошо образованный белый гетеросексуальный

мужчина с высоким экономическим статусом имеет большую власть и престиж, чем гомосексуальный мигрант с более низким социально-экономическим статусом.

Власть

Под властью понимается способность принимать решения. Осуществление властных полномочий влияет на все взаимоотношения. Когда власть используется для принятия решений относительно собственной жизни, она становится подтверждением самопринятия (*безоценочное, безусловно положительное отношение к самому себе и самоуважения*), что, в свою очередь, способствует уважению и принятию других, как равных. Когда власть используется для доминирования, она налагает обязательства, ограничивает, запрещает и принимает решения в отношении жизни других.

Власть может существовать только в отношении других людей и человек может не всегда ее обладать. Наличие власти означает возможность иметь доступ к ресурсам и контролировать их, а также иметь возможность свободно участвовать в принятии решений. В патриархальных обществах мужчины имеют власть, поскольку у них больше доступа, возможностей и контроля над ресурсами (принятие решений и политическая власть, больше руководящих должностей, больше денег, лучшие рабочие места и т. д.). Причины возникновения иерархии власти внутри социальных структур:

- **Гендерное расслоение:** неравномерного распределения богатства, власти и привилегий между представителями разных полов.
- **Сексизм:** убежденность в том, что мужской гендер от природы превосходит женский и, по сути, все другие проявления гендера.
- **Институциональный сексизм:** когда институты общества действуют по принципу сексизма, что приводит к дискриминации и отказу в равных возможностях и правах для всех.
- **Патриархат,** как система социальных структур и обычаев, при которой мужчины доминируют, угнетают и используют в своих интересах женщин и другие группы. Обсуждая власть, важно определить, как вступает в игру различная динамика власти.
- **Власть** – обладание большими привилегиями, чем другие и это контроль, и господство над кем-то. Доминирующие группы (гетеросексуалы, белые мужчины в патриархальных обществах) имеют власть над другими группами, которые исторически были исключены, изолированы и маргинализированы (женщины, ЛГБТК+, этнические меньшинства, люди с ограниченными возможностями и т. д.).

Важно знать и признать, что отдельные лица и группы, которые исторически были маргинализированы, часто имеют мало возможностей для значительного влияния и у них развивается ощущение отсутствия власти. Наша конечная цель – вдохновить молодых людей осознать силу, заключенную в них, и использовать свою власть что-то делать для накопления знаний и создавать изменения и оказывать положительное влияние на свою жизнь и жизнь своего сообщества

Пирамида ненависти (разработана Антидиффамационной лигой, ADL – американской еврейской неправительственной правозащитной общественно-политической организацией, противостоящей антисемитизму и другим формам нетерпимости по отношению к евреям).

Диффамация (из лат. diffamatio «разглашение, распространение») – распространение порочащих сведений, которые могут не носить клеветнического характера, или опозорение в печати; действие, известное уголовному законодательству как преступление, близкое к клевете, но отличающееся от неё двумя признаками:

- Диффамация есть оглашение каких-либо позорящих фактов в печати, тогда как клевета может быть совершена как в печати, так и на словах (публично) или в письме.
- *В диффамации преступный момент заключается в самом оглашении в печати позорящих сведений, независимо от их правильности, клевета же всегда рассматривается как сообщение заведомо ложных сведений.*

Пирамида ненависти показывает, как предвзятое отношение и поведение могут усложняться снизу-вверх. Пирамида предполагает, что предвзятые отношения, такие как стереотипы, гендерно – ненейтральный язык и уничижительные замечания перерастают в индивидуальные акты предубеждения, такие как запугивание, обзывание, изоляцию и социальное десантирование. Предрассудки превращаются в дискриминацию, что означает исключение человека из доступа к ресурсам (экономическим, политическим, социальным, образовательным, доступ к правосудию) и контроля над ними. Дискриминация может иметь место как на индивидуальном уровне (т.е. отказ от приема на работу трансгендера, потому что он трансгендер), так и на институциональном уровне (дискриминационные законы и практика, например, отказ секс-работнику в доступе к медицинской помощи). Двигаясь вверх от дискриминации, на верхних уровнях пирамиды мы видим насилие, мотивированное предубеждением, включая физическое насилие, нападение, изнасилование и убийство. Самый верхний уровень ненависти – это геноцид, когда умышленно, намеренно уничтожается целая группа людей (например, национальная/этническая/религиозная группа и т. д.).

Хотя на каждом уровне пирамиды на отдельных людей и группы негативно влияет поведение других, по мере того, как мы переходим к верхним уровням пирамиды, поведение приобретает все более опасные для жизни последствия. Подобно пирамиде, верхние уровни поддерживаются нижними уровнями. В этом отношении агрессивное поведение поддерживается предубеждениями или предвзятым отношением и дискриминацией. Если поведение на более низких уровнях (стереотипы, предрассудки, гендерно–ненейтральный язык, издевательства, социальная дистанция, дискриминация и т. д.) являются нормой или считаются приемлемыми, это, в свою очередь, ведет к тому, что поведение на следующем уровне становится более приемлемым.



В свое время группа исследователей разработала так называемую «пирамиду ненависти», которая построена по тому же принципу, что и пирамида потребностей Маслоу, то есть каждый нижний уровень обуславливает следующий уровень.

Вспомним пирамиду Маслоу. Подножие ее – это наши физиологические, базовые потребности: пища, вода, сон, секс, дыхания. Если эти потребности не удовлетворены, мы не можем подняться на более высокий уровень: уровень безопасности. Грубо говоря, если мы не можем вдохнуть, то мы не думаем о личной безопасности или о безопасности имущества. Наша первая задача – выжить. Если физиологические потребности удовлетворены, мы начинаем удовлетворять следующие уровни пирамиды: уровень безопасности, а дальше – социальный уровень (потребность в дружбе, семье, интимности), еще выше находится уровень уважения и самореализации. Но вы не будете думать о самореализации, пока не удовлетворены предыдущие уровни. Вы не пойдете на курсы английского языка, если вашей жизни угрожает опасность.

Пирамида ненависти действует по аналогичному принципу: каждый предыдущий уровень делает следующий. Давайте рассмотрим ее внимательно.

У подножия пирамиды лежат наши предубеждения, верования и стереотипы. Этот уровень так и называется: уровень предвзятого отношения. На практике это выглядит как принятие стереотипов (например, все блондинки – тупые, все дети из интернатов – воры), перенос особенностей одного человека на всю группу людей (например, если мы читаем, что представитель определенного этноса изнасиловал женщину, то для нас все представители этого этноса как автоматически становятся насильниками).

Следующий уровень пирамиды посвящен действиям, основанным на предубеждениях. Это унижительные шутки, социальная изоляция, социальное исключение, насмешки и оскорбления. Как видим, это и есть уровень, на котором в основном разворачивается буллинг (травля) в учебном заведении. Как эти два уровня взаимосвязаны? Если я не придерживаюсь стереотипов, что «все дети с интернатов – воры» или «все переселенцы – сепаратисты», то мне будет не на чем базировать свои обиды или насмешки. Например, в сельской школе училась девочка из Кореи, которая страдала от травли. Ее называли не иначе, как «собакоедка», пользуясь стереотипом, что «все корейцы едят собак». Когда в селе исчезла собака, дети сразу находили девочку и били, требуя вернуть пса. Вели бы так себя дети, если бы не усвоили от взрослых предубеждения в отношении людей с иной внешностью, и стереотип «все корейцы – собакоеды»?

Другой пример: уже в городской школе учился мальчик из неблагополучной семьи. Папа-алкоголик, который бил сына и жену, мама – воспитательница в детсаде, бедное и нищенское существование. Над парнем откровенно издевались, обвиняя в воровстве. Первый, на кого думали, когда в классе что-то исчезало, был он. Это была школа, где среди детей (а, следовательно, и среди взрослых) был распространен стереотип, что «ребенок из неблагополучной семьи – вор».

Следующий уровень пирамиды ненависти – это уровень, на котором возникает дискриминация. Дискриминация – это когда мы начинаем обделять чем-то определенного человека только потому, что этот человек принадлежит к той или иной группе, объединенной по определенным признакам. Например, когда администрация школы решает не брать в школу ребенка с инвалидностью, так как это приведет к «проблеме» в классе, то это – дискриминация.

Многие из вас слышали о случаях, когда родители собирались и выступали против включения в класс ребенка с инвалидностью, потому что это якобы снизит уровень обучения в школе – это и есть дискриминация.

Следующий уровень пирамиды ненависти – это жестокость, против людей и против собственности. Наличие стереотипов в отношении представителей определенных групп уже привели к тому, что в Украине совершаются действия на этом уровне. Речь идет о представителях цыганского этноса и ЛГБТ сообщества. Погромы цыганских лагерей и нападения на ЛГБТ-активистов не могли бы появиться без опоры на предыдущие уровни:

- Высший уровень, венец пирамиды – это геноцид. Это систематическое уничтожение определенной группы людей только за их принадлежность к группе.

4.3. Различные проявления СГН

СГН может проявляться во многих формах, каждая из которых имеет очень негативные последствия для жизни людей, подвергшихся насилию. Оно может носить физический, эмоциональный, психологический или сексуальный характер. Насилие со стороны интимного партнера остается самой распространенной формой гендерного насилия во всем мире. Другие формы включают насилие в семье, социально-экономическое насилие, структурное или институциональное насилие, насилие, основанное на понятии чести, пагубные культурные практики и убийство женщин.

СГН имеет место в разных сферах и контекстах:

- Дома (например, насилие в семье, насилие со стороны интимного партнера, сексуальное насилие со стороны интимного партнера, насилие по мотивам чести, пагубные культурные практики и т. д.).
- В школе (например, СГН в школе, сексуализированные издевательства, гомофобные [гомофобия – целый ряд негативных установок и чувств по отношению к гомосексуальности или людям, которые идентифицируются или воспринимаются как лесбиянки, геи, бисексуалы или трансгендеры] издевательства).
- По месту работы (например, домогательства, издевательства, сексуальные домогательства).
- В общественных местах (преследование, домогательства, издевательства, сексуальное насилие, изнасилование, насилие со стороны интимного партнера).
- В учреждениях (например, институциональное гендерное насилие в органах здравоохранения, социальных службах, судебных и юридических службах, полиции).
- Онлайн (например, кибербуллинг, онлайн домогательства, порнография без согласия, порно месть, сексторция, когда кто-то угрожает публично опубликовать вашу личную или конфиденциальную информацию в Интернете, киберпреследование, принудительный онлайн контроль, онлайн эмоциональное насилие).

Ниже приведены определения и более подробные объяснения различных форм гендерного насилия.

Физическое насилие – это применение физической силы против другого человека, чтобы в конечном итоге причинить ему вред или подвергнуть его риску быть раненым или убитым. Физическое насилие варьируется от физического сдерживания до убийства. Физическое





насилие включает в себя: толкание, бросание, пинание, пощечины, хватание, удары, выдергивание волос, нанесение ударов руками, избиение, нанесение синяков, жжение, удушье, тряска, щипание, кусание, ограничение свободы, лишение свободы, разрушение личной собственности, бросание ве-

щей в человека, нападение с применением оружия, например, ножа или пистолета, и убийство.

Эмоциональное и психологическое насилие: может быть вербальным или невербальным и представляет собой более тонкие действия или поведение, нежели физическое насилие. Хотя физическое насилие может показаться хуже, шрамы вербального (словесного) и эмоционального насилия одинаково глубоки или даже глубже. Эмоциональное и психологическое насилие включает (но не ограничивается) в себя:

- угрозы или запугивание, чтобы добиться согласия;
- жестокость по отношению к какому-либо объекту (например, стене или предмету мебели) или домашнему животному, как способ внушить страх перед дальнейшим насилием;
- частые вопли, крики;
- обзывания, оскорбления, использование уничижительных имен;
- внушение страха с помощью устрашающих слов или жестов;
- контролирующее поведение и принудительный контроль;
- постоянное преследование, офлайн и онлайн;
- подшучивание и издевательства наедине, публично, перед семьей или друзьями и в социальных сетях;
- критика или умаление достижений или целей другого человека;
- принуждение другого человека плохо относиться к себе, внушение, что он бесполезен,
- чрезмерное собственничество, замкнутость, изоляция от друзей и семьи,
- чрезмерные проверки (посредством телефонных звонков, текстовых сообщений, смс, учетных записей в социальных сетях);
- манипулирование;
- ультиматумы и принуждение.

Принудительный контроль и контролирующее поведение: наблюдение за движениями партнера; ограничение доступа к друзьям, социальным сетям, социализации, финансовым ресурсам, занятости или образованию; контроль сексуальности партнера; любая деспотическая тактика, которая постоянно нацелена на то, чтобы заставить партнера чувствовать себя контролируемым, зависимым, изолированным или напуганным, и которая направлена на запугивание, унижение и власть над другим человеком.

Преследование: подразумевает любой нежелательный повторяющийся контакт, который заставляет человека чувствовать страх или беспокойство. Преследование может происходить как в Интернете (киберпреследование), так и в офлайн режиме,

и совершается партнером, бывшим партнером, знакомым или кем-то, кто неизвестен человеку, подвергающемуся преследованию. Вот некоторые примеры:

- чрезмерное наблюдение за другим человеком, как онлайн, так и офлайн, либо слежка за ним либо с помощью телефонных звонков, смс или с использованием социальных сетей, чтобы постоянно связываться с ним;
- шпионаж;
- появление без приглашения в доме, школе или на работе другого человека;
- отправка нежелательных подарков другому человеку;
- отправка нежелательных, пугающих или непристойных электронных писем, текстовых сообщений или смс;
- отслеживание использования компьютера и Интернета другого человека;
- использование технологии (GPS, приложения и т. д.), чтобы отслеживать, где находится другой человек.

Насилие со стороны интимного партнера: это насилие в отношении человека со стороны нынешнего или бывшего партнера, или находящегося или состоявшего когда-то в интимных отношениях. Насилие со стороны интимного партнера (НИП) представляет собой модель оскорбительного и угрожающего поведения, которое может включать физическое, сексуальное и психологическое насилие. НИП также может включать угрозы насилия, физического вреда, нападения на имущество или домашних животных, а также другие акты запугивания, преследования, экономического насилия, эмоционального насилия, изоляции и лишения, а также использование детей в качестве средства контроля. Хотя насилие со стороны интимного партнера также может происходить со стороны женщин по отношению к мужчинам, а также в однополых отношениях, насилие со стороны интимного партнера остается наиболее распространенной формой насилия со стороны мужчин в отношении женщин. Напротив, мужчины гораздо чаще подвергаются насилию со стороны незнакомцев или знакомых, чем со стороны кого-то из их близких. Насилие со стороны интимного партнера ставит под угрозу жизнь, тело, психологическую неприкосновенность и свободу женщин и было названо наиболее распространенным, но наименее признанным нарушением прав человека в мире.



Домашнее насилие: все акты физического, сексуального, психологического или экономического насилия, которые происходят в семье или дома, независимо от биологических или юридических семейных связей, или между бывшими или нынешними супругами, или партнерами, независимо от того, живет или жил когда-то человек, применяющий насилие, в одном доме с жертвой. Насилие со стороны интимного партнера – один из аспектов домашнего насилия. Домашнее насилие также может быть применено любым членом семьи по отношению к другому члену семьи, если все они являются частью одной семьи.

Социально-экономическое насилие: любой акт дискриминации и/или отказ в возможностях, который ведет к предотвращению осуществления и пользования гражданскими, социальными, экономическими, культурными и политическими правами.



Это включает в себя ограничение доступа к образованию, медицинскому обслуживанию или рынку труда; ограничение доступа к финансовым ресурсам; отказ в правах собственности; материальный ущерб; несоблюдение экономических обязательств, таких как алименты; социальная

изоляция/остракизм на основании сексуальной ориентации или действий, считающихся неуместными с точки зрения гендерных норм; терпимость к дискриминационной практике; обструктивная законодательная практика; публичная или частная неприязнь к людям ЛГБТК+.

Калечащая традиционная практика: это формы насилия, которые совершаются главным образом в отношении женщин и девочек в определенных сообществах и представляются или рассматриваются как часть общепринятой культурной практики. Они включают:

- **Калечащие операции на женских половых органах:** это удаление половых органов по немедицинским причинам, как правило, в молодом возрасте. Процедура варьируется от частичного или полного рассечения до удаления части гениталий и наложения швов на гениталии по культурным или нетерапевтическим причинам. КОЖПО признано во всем мире нарушением прав человека девушек и женщин. Они отражают глубоко укоренившееся неравенство между полами и представляет собой крайнюю форму дискриминации в отношении женщин. Поскольку эти операции почти всегда выполняются в отношении несовершеннолетних, это также является нарушением прав детей. Эта практика также нарушает права человека на здоровье, безопасность и физическую неприкосновенность, право не подвергаться пыткам и жестокому, бесчеловечному или унижающему достоинство обращению, а также право на жизнь, когда процедура приводит к смерти.
- Ранний брак: сюда относится насильственный, вынужденный, договорной брак девушек, не достигших возраста согласия. Половое сношение в таких отношениях является изнасилованием, предусмотренным законом, поскольку девушки не имеют юридической компетенции давать осмысленное согласие.
- Принудительный брак: насильственный, принудительный и договорной брак против желания человека, который может быть подвергнут насильственным и/или оскорбительным последствиям, если человек откажется подчиниться. Принудительные браки почти всегда сопровождаются ожиданием рождения детей, что чаще всего приводит к принудительным незапланированным беременностям.
- Убийство, основанное на понятии чести или нанесение увечий: калечение (причинение непоправимых телесных повреждений) или убийство женщины или девушки в качестве наказания за действия, которые считаются неуместными в отношении ее пола, и которые, как считается, навлекают позор на семью или сообщества (т. е. за попытку вступить в брак с кем-то, кого не выбрала семья, изнасилование, внебрачные связи, потеря девственности до брака, конфликты по поводу наследства, отказ от брака по договоренности/принудительного брака, гомосексуализм). Женщин также убивают, чтобы сохра-

нить честь семьи (т.е. в качестве искупления за преступление, совершенное членом семьи мужского пола).

- Отказ в получении образования для девочек или женщин: отстранение девочек от школы, запрет или затруднение доступа девочек и женщин к основным, техническим, профессиональным или научным знаниям.

Структурное и институциональное насилие по гендерному признаку: структурное насилие относится к способам, с помощью которых социальное неравенство и политико-экономические системы ставят отдельных лиц или группы людей в ситуации крайней уязвимости. Государства и учреждения потворствуют сексуальному и гендерному насилию и совершают его, когда дискриминационная практика не оспаривается и не предотвращается, в том числе посредством использования правовых и политических инструментов. Более того, законы и институциональная и государственная политика, которые систематически игнорируют или ущемляют права человека определенных групп населения (ЛГБТК+, мигранты, люди с ограниченными возможностями, секс-работники и т. д.), также представляют собой формы институционального гендерного насилия и повышают уязвимость этих групп перед лицом СГН. В частности, конкретные примеры структурного и институционального СГН включают следующее:

- Ограничение или отказ в услугах или стигматизация определенных уязвимых групп при попытке получить услуги (медицинские услуги, социальное обеспечение, услуги убежища, предоставление информации и т. д.).
- Нечувствительность различных учреждений к незамедлительному реагированию на СГН и обеспечению немедленной помощи и защиты лицу, подвергающемуся насилию (например, медленная реакция школы или ее отсутствие на гендерное или гомофобное издевательство, задержка реакции социальных служб в случаях насилия со стороны интимного партнера, задержка со стороны полиции для судебного преследования лица, применяющего насилие и т. д.).
- Эксплуатация и злоупотребления со стороны государственных должностных лиц или персонала, работающего в различных учреждениях, в форме применения физической и психологической силы или других средств принуждения (угрозы, побуждения, обман или вымогательство) с целью получения сексуальных услуг в обмен на услуги.
- Изнасилование, сексуальное насилие и сексуальная эксплуатация со стороны вооруженных сил в местах конфликтов.
- Преследование со стороны полиции, нападения на почве предубеждений и жестокость по отношению к ЛГБТК+ и секс-работникам, выраженные в произвольной остановке, личных обысках, необоснованном задержании, унижениях, физических нападениях и сексуальных домогательствах. Трансгендерные люди, занимающиеся секс-работой, более чем в два раза чаще сообщают о физических нападениях со стороны сотрудников полиции и в четыре раза чаще сообщают о сексуальных домогательствах со стороны полиции.
- Национальные законы, не обеспечивающие надлежащих гарантий против сексуального и гендерного насилия и дискриминационной практики в судебных и правоохранительных органах, безнаказанно совершают СГН.

Фемцид: этот термин означает убийство женщин и девочек по признаку пола, совершаемое или допускаемое как частными, так и государственными субъектами. Он охватывает, в частности, убийство женщины в результате насилия со стороны интимного партнера, пытки и женоненавистническое убийство женщин, убийство женщин и девочек во имя так называемой чести и другие убийства, связанные с вредной

практикой; целенаправленное убийство женщин и девочек в контексте вооруженного конфликта, а также случаи убийства женщин, связанные с бандами, организованной преступностью и торговлей людьми. Убийство женщин проистекает из патриархата, расизма и стигматизации; женщин убивают из-за ненависти, презрения и чувства ответственности. Наиболее распространенной формой фемцида является убийство сексуальным партнером, как эскалация насилия со стороны интимного партнера. Другие формы фемцида также включают фемцид, основанный на понятии чести (убийство женщины для сохранения или восстановления чести семьи), лесбофобный фемцид (убийство женщин по признаку пола и ее сексуальной ориентации, что является формой преступления на почве ненависти), транс фемцид (убийство транс-женщин как форма преступления на почве ненависти к трансгендерам) и убийства секс-работников. Смерть женщин или девочек из-за вредных культурных обычаев (например, из-за осложнений после калечащих операций на женских половых органах, смерть младенцев или девочек из-за пренебрежения к ним) также воспринимается как форма фемцида. Фемцид в значительной степени не выявляется и не регистрируется, поскольку судебные преследования обычно не учитывают гендерные аспекты.

Буллинг (издевательства, травля): включает любое поведение, которое направлено на запугивание, причинение вреда или оказание влияния на физическое или психологическое благополучие человека; носит систематический, повторяющийся характер и предполагает дисбаланс сил между вовлеченными лицами. Издевательства могут происходить прямо (по отношению к определенным людям) или косвенно (путем подстрекательства слухов или обвинений в отношении определенных людей без их присутствия). Издевательства также могут проявляться в Интернете (кибер-издевательства) через социальные сети, мобильные телефоны, электронную почту и веб-сайты. Издевательства могут принимать различные формы, включая, помимо прочего, поддразнивания, унижительные комментарии, насмешки, домогательства, угрозы, социальную изоляцию, словесное и физическое насилие и угрозы смертью.

Гомофобное/трансфобное/интерфобное издевательство – это издевательство, которое имеет место из-за предрассудков или негативного отношения, убеждений или мнений в отношении людей с различной сексуальной ориентацией, гендерной идентичностью/выражением и сексуальными характеристиками; людей, которые не соответствуют гендерным нормам или гетеронормативным социальным ожиданиям.

Преступления на почве ненависти: обычно относятся к преступным действиям, которые, как считается, были мотивированы крайним предубеждением, предрассудками и ненавистью к определенным социальным группам (таким как ЛГБТК+, например). Инциденты могут включать физическое нападение, повреждение имущества, запугивание, киберзапугивание, преследование (онлайн и офлайн), словесные оскорбления или оскорбления, оскорбительные граффити, письма ненависти, язык вражды в Интернете и даже убийства. Убийства ЛГБТК+ на основании их принадлежности к ЛГБТК+ и «исправительное изнасилование» ЛГБТК+ представляют собой высшие формы преступлений на почве ненависти.

4.4. Частота и масштабы СГН

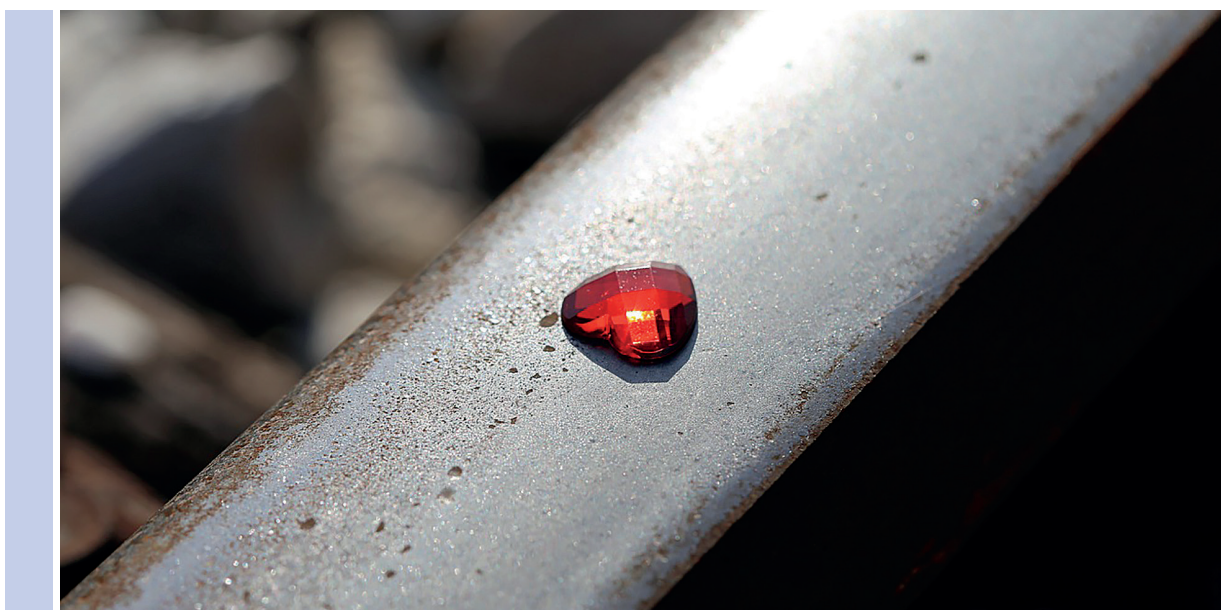
Некоторые мировые статистические данные о СГН

- По оценкам, 35 % женщин во всем мире в какой-то момент своей жизни подвергались физическому и/или сексуальному насилию со стороны интимного партнера или сексуальному насилию со стороны лица, не являющегося партнером. В некоторых странах эта цифра достигает 70 %.

- Сегодня во всем мире более 700 миллионов женщин вышли замуж в детстве. Из этих женщин более одной трети – или около 250 миллионов – вышли замуж в возрасте до 15 лет.
- Около 70 % всех выявленных жертв торговли людьми в мире – женщины и девочки.
- По крайней мере, 200 миллионов живых женщин и девочек подверглись калечащим операциям на женских половых органах в 30 странах.
- Около 120 миллионов девочек во всем мире (более 1 из 10) подвергались принуждению к половым актам или другим насильственным половым актам. Безусловно, наиболее частыми виновниками сексуального насилия в отношении девочек являются нынешние или бывшие мужья, партнеры или бойфренды.
- В общей сложности в 2017 году преднамеренно были убиты 87 000 женщин. Более половины из них 58 % – 50 000 – были убиты интимными партнерами или членами семьи, что означает, что во всем мире ежедневно члены семьи убивают 137 женщин. Более трети (30 000) женщин, намеренно убитых в 2017 году, были убиты их нынешними или бывшими интимными партнерами – теми, кому они должны были доверять.

Ситуация в Европе:

- Согласно опросу Агентства Европейского Союза по основным правам (2014) 22 % женщин в ЕС с 15 лет подвергались физическому или сексуальному насилию со стороны партнера. Также подсчитано, что за последние 12 месяцев 2012 года в ЕС 13 миллионов женщин подверглись физическому насилию и примерно 3,7 миллиона женщин – сексуальному.
- Более того, каждая третья женщина 32 % испытала психологическое и эмоциональное насилие со стороны интимного партнера, будь то ее нынешний или предыдущий партнер. Большая доля женщин, 18 %, с 15 лет также подвергались преследованию. 21 % женщин, подвергшихся преследованию, отметили, что преследование длилось более двух лет.
- По оценке UNODOC (2018) в 2017 году в ЕС интимным партнером или членом семьи было убито около 3000 женщин.
- Доля сексуальных домогательств также высока: каждая вторая женщина 55 % в ЕС сталкивалась с сексуальными домогательствами хотя бы один раз с 15 лет. В целом, каждая десятая женщина подвергалась сексуальному насилию, каждая 20-я женщина 5 % – сексуальному домогательству.



Согласно исследованию «ЛГБТ в ЕС» (2017), лесбиянки, геи, бисексуалы и трансгендеры (ЛГБТ) сталкиваются с различными препятствиями на пути к осуществлению своих основных прав. ЛГБТК+ люди сталкиваются с дискриминацией в различных сферах жизни, в частности, в сфере занятости и образования. Многие также стали жертвами насилия и преследований, часто в общественных местах.

4.5. Влияние СГН

Влияние СГН разрушительно как для людей, которые с ним сталкиваются, так и для их сообществ. СГН может привести к изнурительной и длительной травме, которая, в свою очередь, влияет на физическое и психологическое здоровье человека, часто приводит к психосоциальным проблемам и сильно влияет на чувство безопасности и защищенности.

Физические травмы, хроническая боль, соматические жалобы, паралич, инвалидность, расстройства пищевого поведения, нарушения сна, инфекции (включая ИППП и ВИЧ), нежелательная беременность, осложнения беременности, менструальные и гинекологические расстройства и злоупотребление психоактивными веществами являются одними из наиболее частых последствий СГН в физическом здоровье. К наиболее серьезным последствиям в этом отношении относятся смерть (от фемцида или самоубийства), материнская смертность, младенческая смертность и смертность, связанная со СПИДом.

Влияние на психологическое здоровье также серьезно, включая хроническое беспокойство, депрессию, психические заболевания, посттравматический стресс, ненависть к себе, самообвинение, несправедливость, чувство потери контроля над собственной жизнью, низкую самооценку и суицидальные мысли, и поведение. Из-за воздействия на их самооценку люди, столкнувшиеся с СГН, могут, в конечном итоге, воспроизвести модели виктимизации в будущих отношениях, что обрекает их на повторяющийся цикл насилия. Возможно, самое заметное влияние СГН на психологическое здоровье – это потеря чувства безопасности и защищенности.

Подходы, основанные на обвинении жертв насилия, приводят к социальной стигме, социальному отторжению, изоляции и отчуждению. Из-за страха социальной стигмы многие люди, столкнувшиеся с СГН, избегают сообщать об этом или не обращаются за помощью. Социальная стигма/отторжение не только приводит к дальнейшему эмоциональному ущербу (включая стыд, ненависть к себе и депрессию), но и повышает уязвимость выживших к дальнейшему насилию и эксплуатации. В свою очередь, это увеличивает риск бедности, которая снова действует как дополнительный уровень уязвимости для злоупотреблений.

Подходы, основанные на обвинении жертв насилия, также отражаются в деятельности государственных учреждений (таких как полиция, судебная система, системы здравоохранения и образования), которые могут отказываться предоставлять услуги или не защищать людей, страдающих от СГН. Если такие учреждения нечувствительны к потребностям в немедленной помощи, защите достоинства и уважения, то это может привести к дальнейшему ущербу и травмам из-за несвоевременной помощи или нечувствительного поведения. Отношение общества к обвинению человека, подвергшегося насилию, также находит отражение в судах. Многие преступления на сексуальной и гендерной почве прекращаются или наказываются мягким приговором. В некоторых странах наказание, применяемое к людям, совершающим насилие, представляет собой еще одно нарушение прав и свобод пережившего насилие, например, в случаях принудительного брака. Эмоциональный ущерб людям, подвергающимся насилию, усугубляется тем, что, лицо, применяющее насилие, изначально не считается виновным.

4.6. УПРАЖНЕНИЯ



Упражнение 2.1: Мужские привилегии и власть

Продолжительность занятия: 45–60 мин.

Цели обучения:

- Рассмотреть реальность мужских привилегий в нашем обществе и то, какие социальные, экономические, политические, культурные и физические преимущества они дают мужчинам.
- Изучить, как мужские привилегии приводят к неравным властным отношениям между гендерами, то есть, к власти быть «включенными», а не «исключенными», когда дело касается возможностей, преимуществ, доступа к ресурсам, достижений.
- Определить связь между привилегиями и гендерным неравенством.

Вопросы для обсуждения:

- Слышали ли вы о таком термине, как «патриархат»? Что мы имеем в виду, употребляя этот термин?
- Какими привилегиями пользуются девушки/женщины? А какими привилегиями пользуются мужчины/мальчики?
- Какими социальными и культурными привилегиями мужчины пользуются больше, чем женщины и другие группы?
- И какими экономическими и политическими привилегиями мужчины пользуются больше?
- Какое влияние на наше общество оказывают мужские привилегии и патриархальные структуры? Можете привести примеры?
- Как патриархат влияет на женщин? Какое гендерное неравенство в отношении женщин создается из-за патриархата?
- И как патриархат влияет на другие группы? Например, как это влияет на геев? Или мужчин, которые не соответствуют строгим мужским гендерным ролям?
- Как вы относитесь к этим привилегиям?
- Как вы думаете, как мы можем противостоять патриархату?

О чем подумать дома и завершение занятия:

- Власть, мужские привилегии и мужское господство были «нормализованы» в общественной и частной сфере в течение многих лет. Общества строились по патриархальной модели, которая способствовала мужскому доминированию. Как члены суверенной группы, мужчины традиционно пользовались значительными преимуществами, такими как большая свобода и независимость, более высокая заработная плата, профессиональный рост, должности с большей властью и правом принятия решений и, в целом, большим престижем, авторитетом, господством и контролем. В результате многие группы оказались в невыгодном положении и столкнулись со значительными препятствиями для доступа и контроля над возможностями и ресурсами.
- Поскольку определенные группы (и особенно цисгендерные, гетеросексуальные, белые, не инвалиды) имеют больше привилегий, чем другие группы, они используют это право, чтобы несправедливо отказывать в доступе или ограничивать чью-либо способность получать ресурсы из-за личности этого человека. Когда это происходит на личном уровне (например, начальник от-

казывает в приеме на работу женщине, представителю этнического меньшинства, ЛГБТК+, секс-работнику и т. д. из-за их идентичности), это называется дискриминацией. Когда дискриминация имеет место на институциональном или общественном уровне, это называется угнетением. Примером угнетения являются законы/политика/практика, оправдывающие исключение определенных групп лиц, или законы, которые не обеспечивают достаточной защиты определенных групп от насилия/жестокости обращения. Взросление в обществе угнетения может привести к тому, что человек сам усваивает методы угнетения; стереотипные представления становятся самоисполняющимся пророчеством. Девушка, которая не пытается заниматься спортом (потому что она «знает», что у нее не получится), в конечном итоге плохо проявляет себя в спорте, поэтому все мальчики, видя это, думают: «Точно! Девочки действительно не созданы для спорта».

- Наиболее серьезная форма дискриминации и угнетения, как результат патриархата, – это сексуальное и гендерное насилие и насилие в отношении женщин.
- Чтобы показать влияние патриархата, вы можете представить последние статистические данные о гендерном неравенстве в стране, такие как: гендерная образовательная сегрегация, неравномерное распределение времени на деятельность по уходу (уход за домом и детьми), разрыв в оплате труда, разрыв между женщинами и мужчинами на руководящих должностях, статистика насилия со стороны интимного партнера и домашнего насилия и т. д.
- Завершите упражнение, исследуя способы, с помощью которых можно бросить вызов патриархату, например,
 - Постоянный вызов общепринятым гендерным нормам.
 - Молодые люди должны осознавать свои права человека и сексуальные права и поощряться к тому, чтобы они могли полностью раскрыть свою индивидуальность.
 - Проявлять уважительное отношение к гендерному и сексуальному разнообразию других людей.
 - Давать возможность молодым людям следовать своим мечтам и быть тем, кем они хотят быть.
 - Обучать молодых людей тому, как строить здоровые, безопасные и равные отношения с другими. Дать им возможность понять, что любое нега-



тивное/обидное/оскорбительное поведение недопустимо, и что им нужно найти способы его остановить.

- Разрешать молодым людям брать на себя ответственность и понимать смысл сознательного и осознанного согласия.
- Бросать вызов традиционным моделям семей, в которых отец представлен как глава семьи, а они – ключевые лица, принимающие решения. Эти модели часто создают деструктивную бинарную систему власти, в которой один человек обладает властью, а другие подчиняются. Молодые люди имеют право принимать решения за себя, особенно в том, что касается их пола и сексуальной идентичности. Существуют различные альтернативные модели семьи, которые не являются патриархальными и побуждают нас думать о гендере по-новому, нетрадиционно, за пределами бинарной системы власти.
- Бросать вызов роли СМИ в прославлении мужской силы и унижении женщин разными способами. Фильмы, музыка и телевидение получают огромную прибыль от сексуализации и объективации женского тела.
- Будьте активны, являясь частью организаций в своем сообществе, которые могут помочь вам предпринять значимые действия для достижения равенства.

Советы фасилитаторам:

- Молодым людям может быть трудно принять тот факт, что один пол более привилегирован, чем другой, и они могут утверждать, что, если у человека есть личная сила и уверенность, такого человека нельзя дискриминировать. Важно помочь молодежи осознать существующее структурное неравенство и то, что оно связано с социальной властью, а не с индивидуальной силой характера. Несмотря на то, что расширение прав и возможностей человека является основополагающим для человека, отстаивающего свои права, неравенство во власти между полами является очень сильной и глубоко укоренившейся причиной (и следствием) существующего социального, культурного, экономического и политического неравенства.
- Обсуждение вопросов следует проводить только после других занятий, связанных с гендерными стереотипами или дискуссиями о сексизме и власти, которые позволят группе разобраться с чувствами, мыслями и проблемами, которые могут возникнуть в ходе данного упражнения.



Упражнение 2.2. Согласны или нет? Мифы и реальность о гендерном насилии

Продолжительность занятия: 45 мин.

Цели обучения:

- Поощрить молодых людей проанализировать собственное восприятие и отношение к гендерному насилию.
- Помочь молодым людям выявить и изучить определенные мифы, относящиеся к гендерному насилию.
- Создать открытую площадку для обмена мыслями, чувствами и эмоциями по поводу гендерного насилия без осуждения и стыда.
- Создать основу для дальнейшей работы по распознаванию, борьбе и предотвращению гендерного насилия.

Необходимые материалы:

- Достаточное пространство, чтобы перемещаться по комнате без преград.
- Таблички со словами «СОГЛАСЕН/НЕ СОГЛАСЕН», размещенные в двух противоположных сторонах комнаты.
- Список утверждений для зачитывания.

Пошаговый процесс занятия: (30 мин)

- Разделите пол в классе на две «секции», используя скотч. В одной стороне комнаты повесьте табличку с надписью: «Согласен», в другой – «Не согласен».
- Объясните участникам, что вы прочтете несколько утверждений. Эти утверждения не являются правильными или неправильными. Важно личное мнение участников. После того, как будет зачитано каждое утверждение, участникам нужно решить, согласны они с ним или нет, и перейти в соответствующую сторону. Чем более они соглашаются, тем ближе они к «Согласен», и аналогично, чем более они не согласны, тем ближе они к «Не согласен». Если они не уверены в ответе или не могут решить, что ответить, они могут встать посреди комнаты, рядом с разделительной линией. В ходе занятия участники могут перемещаться в другую сторону, если услышат аргументы, которые могут побудить их изменить свое мнение.
- Прежде чем вы начнете читать утверждения, напомните молодым людям, что каждый имеет право выражать свое мнение без осуждения, принижения или неуважения.
- Прочтите утверждения одно за другим. Попросите участников ничего не говорить, пока все не займут свои позиции.
- Предложите молодым людям поддержать свою «позицию», представив свои аргументы (согласие, несогласие или неуверенность). Поощряйте обсуждение между участниками и убедитесь, что они проходят организованно, чтобы не допустить хаоса.
- После представления аргументов спросите, считают ли участники, что им нужно изменить свою «позицию».
- Завершите обсуждение, резюмируя некоторые ключевые моменты, касающиеся гендерных аспектов, основанных на насилии.

О чем подумать дома и завершение занятия:

Мифы о гендерном насилии обычно обвиняют жертву насилия или приводят какой-либо другой фактор, такой как алкоголь, гнев или психическое заболевание, в попытке оправдать человека, который применяет насилие. В результате эти мифы отвлекают внимание от действий человека, который применяет насилие, и ответственного за агрессивное поведение. Насилие – это контроль и господство. Люди, склонные к насилию или жестокому обращению, делают рациональный и сознательный выбор в пользу насилия или жестокого обращения по отношению к человеку, который, по их мнению, имеет власть над кем-то или обладает большими привилегиями, или потому, что они принадлежат к доминирующей группе (доминирующая культура против этнических меньшинств, люди со способностями против людей с ограниченными возможностями, гетеросексуал против ЛГБТК+, мужчины против женщин и т.д.) Понимание мифов и реалий гендерного насилия может помочь нам сосредоточить внимание на ответственности человека, который применяет насилие, а также на ответственности, которую несем мы, как общество, бросая вызов существующим нормам, порождающим этот тип насилия.

Советы фасилитаторам:

- Важно обсуждать утверждения относительно быстро, не позволяя затягивать процесс – участникам это может надоесть или лишить их мотивации, и они могут потерять интерес к упражнению. Если с обеих сторон представлены аргументы, а новых аргументов по существу нет, это означает, что нужно перейти к следующему утверждению. Не делайте выводы после каждого утверждения, это может утомить участников. После обсуждения всех утверждений проведите общий разбор полетов.
- Если участники поддерживают или продвигают в качестве своих аргументов стереотипы, которые не оспариваются противоположными аргументами, вы можете сыграть роль «адвоката дьявола» и бросить им вызов, со своей стороны.
- Важно попытаться расширить кругозор молодых людей (оспаривая их восприятие и установки), чтобы они могли начать подвергать сомнению и переосмысливать то, что они до сих пор считали само собой разумеющимся или то, что считалось нормой.
- Поскольку мы поднимаем вопрос о насилии, он может «задеть» некоторых участников, поэтому важно, чтобы в конце занятия мы предоставили адреса, где молодые люди могут получить поддержку.

Советы по адаптации занятия и дальнейшим действиям:

Вместо того, чтобы использовать метод «согласен/не согласен», вы можете раздать список утверждений в виде раздаточного материала и попросить молодых людей работать индивидуально, определяя, представляет ли каждое утверждение миф или реальность. Когда все члены группы закончат, можно просмотреть утверждения одно за другим на пленарном заседании, обсуждая, что является мифом и что реальностью, и почему.

Рабочий лист: список утверждений для «согласен-не согласен»

1. Ожидать от человека соответствия гендерным нормам – это насилие по признаку пола.
2. Очень важно соблюдать правила нашей культурной практики, которые определяют роли женщин и мужчин и поддерживают нашу систему ценностей.
3. Люди, которые сталкиваются с гендерным насилием, обычно слабохарактерны.
4. Люди, которые применяют насилие, часто делают это, потому что не могут контролировать свой гнев или сильные эмоции – это кратковременная потеря самоконтроля.
5. Гендерное насилие в Интернете может иметь более негативные последствия для человека, чем насилие, происходящее лицом к лицу.
6. Гендерное насилие происходит потому, что человек сделал нечто такое, что спровоцировало агрессивное поведение.
7. Гомофобия, интерфобия и трансфобия затрагивают только лиц ЛГБТК+.
8. Гендерное насилие – личное дело каждого. Лучше предоставить людям возможность по-своему разбираться в разногласиях.
9. Некоторые люди завидуют своему партнеру или контролируют его, потому что хотят показать ему, что заботятся о нем.
10. Человеку легко выйти из оскорбительных отношений.
11. Большинство людей, подвергающихся сексуальному насилию, – это молодые привлекательные женщины.
12. Большинство женщин подвергаются сексуальному насилию из-за того, во что они, например, были одеты.

13. Что бы ни происходило на свидании двух человек, это нельзя назвать изнасилованием.
14. Большинство случаев сексуального домогательства несоразмерно раздуто – это незначительные инциденты или неудачные шутки.
15. Человек чаще подвергается сексуальному насилию со стороны знакомого, а не незнакомца.

Ответы на вышеизложенное

1. Ожидание от человека соответствия гендерным нормам - это действительно форма гендерного насилия. Большинство форм гендерного насилия основаны на гендерных нормах и влиянии, и социальном неравенстве, которое они создают - насилие со стороны интимного партнера, домашнее насилие, сексуальное насилие, гомофобия, трансфобия, интерфобия - все являются прямым результатом этого.
2. Принимая во внимание то, как культура формирует нашу идентичность, очень естественно желание придерживаться культурных ценностей, как средства сохранения нашей культуры и идентичности. Культура часто определяет нравственный и верный способ выражения нашей сексуальности и, в целом, определяет, как мужчины и женщины должны вести себя и каково их положение в обществе. Это становится нашей «нормой», и мы вынуждены принимать это. В то же время культура и идентичность развиваются, а концепции динамичны и развиваются в соответствии с конкретными историческими временами и контекстами. Гендерные роли и сексуальность также должны быть связаны с осуществлением прав человека, а именно права на свободу от дискриминации, доминирования, неравенства или злоупотреблений. Свободное выражение своего гендера и сексуальной ориентации - это в конечном итоге поиск счастья и потребность достичь максимального уровня благополучия. В этом контексте нас просят подвергнуть сомнению определенные культурные обычаи в отношении того, в какой степени они защищают права человека. В этом отношении нам необходимо установить связь между тем, как усиление и укрепление жестких гендерных норм часто приводит к серьезным нарушениям прав человека. Некоторые очень яркие примеры включают КОЖПО, насилие по мотивам чести, принудительные ранние браки и убийство женщин, и это лишь некоторые из них. Хотя эти примеры представляют собой наиболее пагубные аспекты СГН (которые часто «оправдываются» в контексте культурных норм), культурные ожидания, ведущие к угнетению и подчинению женщин и определенных уязвимых групп, также являются формой СГН, поскольку представляют собой нарушения прав человека.
3. Не существует конкретного «профиля» человека, который с большей вероятностью подвергнется насилию - это может случиться с кем угодно. Очень сильные люди могут подвергнуться насилию из-за своих убеждений или мнений, или из-за других отличий. В конечном счете, ничто в характере или поведении человека не может привести к насилию. Насилие не провоцируется, и это всегда выбор и ответственность человека, который его применяет.
4. В качестве средства оправдания того, почему происходит насилие, мы часто относим его к эмоциональной перегрузке, потому что мы не хотим приписывать ответственность за насилие человеку, его осуществляющему. Люди, склонные к насилию или жестокому обращению, не «вышли из-под контроля» - они делают рациональный и осознанный выбор в пользу насилия или жестокого обращения по отношению к человеку, над которым, по их мнению, у них есть власть или больше привилегий, или потому что они принадлежат к доминирующей группе

(доминирующая культура против этнических меньшинств, люди со способностями против людей с ограниченными возможностями, гетеросексуалы против ЛГБТК+, мужчины против женщин и т. д.). Оправдание людей, которые прибегают к насилию, только помогает усилить проблему.



5. Все формы насилия одинаково травматичны и вредны для благополучия человека. С ростом доминирования цифрового мира в жизни молодых людей онлайн-злоупотребления иногда могут быть более болезненными, поскольку их могут увидеть (гораздо больше людей), а также могут сохраняться в сети, продлевая влияние на переживших насилие. Так, например, порнография без согласия, которая размещена в Интернете, может стать видимой для большой аудитории, а удаление ее может занять много времени.
6. Обвинение жертв только укрепляет насилие. Человек, подвергшийся насилию, никогда не виноват в насилии, независимо от его гендерной идентичности, гендерного выражения, сексуальной ориентации, разнообразия половых характеристик, типа одежды, поведения или образа жизни. Никто не хочет подвергаться жестокому обращению, и никто не может спровоцировать насилие.
7. Насилие против кого-либо - преступление и серьезное нарушение прав человека; это проблема каждого; это не просто разница между двумя людьми. Сохраняя молчание, беспристрастность или считая, что это не наша проблема, мы только потворствуем насилию и помогаем поддерживать среду, в которой дискриминационное, оскорбительное и репрессивное поведение терпимо, принимается и происходит. Чтобы насилие прекратилось, важно, чтобы мы все принимали участие в борьбе с нормативным и оскорбительным поведением. Это единственный способ вызвать социальные изменения и сделать наши общества более равноправными, безопасными и справедливыми для всех.
8. Гомофобия, интерфобия и трансфобия затрагивают как людей ЛГБТК+, так и гетеросексуальных/цисгендерных людей. Когда гомофобия, интерфобия и трансфобия остаются незамеченными и не рассматриваются как нарушения прав человека, они затрагивают гетеросексуальных/цисгендерных людей, создавая впечатление, что такие виды насилия можно терпеть, создавая таким образом среду, которая укрепляет неравенство, дискриминацию, предвзятости и жестокое обращение.
9. Любовь и контроль никогда не следует путать с двумя сторонами одной медали. Любая форма ревности или контроля - это форма психологического насилия, не имеющая ничего общего с заботой или любовью. Напротив, такое поведение является признаком отсутствия доверия, незащищенности и предполагает, что один из партнеров пытается властвовать над другим. Человек, который заботится о своем партнере, не причиняет ему вреда. Здоровые отношения основаны на равенстве, уважении, доверии, понимании и на свободе каждого человека быть самим собой.
10. Это действительно не так просто, как кажется. Страх быть одиноким или непохожим на других, любовь/забота о человеке, который применяет насилие, взаимозависимость (финансовая, психологическая), постоянное запугивание, страх, что насилие будет продолжаться даже после разлуки, социальное дав-



ление (что подумают другие люди), вера в то, что человек изменится, и отсутствие поддержки часто затрудняют выход человека из оскорбительных отношений. В некоторых случаях люди, которые подвергаются насилию со стороны интимного партнера, склонны «романтизировать» нездоровое поведение и оправдывать его, как признак любви, что только способствует терпимости по отношению к жестокому поведению. Однако это не личная ошибка, а результат культуры и общества в целом, которые внушают, что определенные нездоровые формы поведения (собственничество и т. д.) являются здоровыми.

11. Практически любой человек может подвергнуться сексуальному насилию независимо от его внешности, возраста и типа одежды или типа поведения. Статистические данные показывают, что каждая третья женщина и каждый четвертый мужчина сталкивались с нежелательными сексуальными контактами в своей жизни с 15 лет. Сексуальное насилие в отношении людей ЛГБТК+ с целью «наказать» их за их разнообразие или «обратить» их (назад к нормативным моделям гендера и сексуальности), является формой преступления на почве ненависти. Сексуальное насилие - это акт власти и контроля, не имеющий ничего общего с сексуальным влечением. Сексуальные преступники выбирают людей, которых будут оскорблять, потому что у них меньше власти по сравнению с ними или они находятся в более уязвимом положении.
12. Как и в предыдущем пункте, сексуальное насилие - это акт власти и контроля. Это утверждение отражает гендерные нормы, вынуждающие женщин одеваться, действовать и вести себя определенным образом, чтобы избежать жестокого обращения. Обвинение человека, пережившего насилие, только укрепляет насилие. Никто не хочет, чтобы его изнасиловали. Ответственность и вина лежат на лице, совершившем насилие.
13. Это форма сексуального насилия, называемая «изнасилованием на свидании», о которой часто забывают. Тем не менее, это по-прежнему форма изнасилования, точно так же, как изнасилование может существовать в браке. Сексуальное насилие недопустимо, потому что человек, который применяет насилие, находился или находится в интимных отношениях с человеком, который подвергся насилию. Четкое, осмысленное и сознательное согласие на сексуальные отношения - единственная предпосылка, определяющая, желателен ли сексуальный контакт или является оскорбительным.
14. Сексуальные домогательства не имеют ничего общего с шутками или флиртом и в основном связаны с контролем, господством и/или наказанием. Пренебрежение или игнорирование этого только укрепляет разрушительный эффект сексуальных домогательств.
15. Статистические данные о сексуальном насилии показывают, что в 80% случаев сексуального насилия лицо, совершающее насилие, является кем-то близким пережившему насилие или кем-то, кого они знают (партнер, бывший партнер, член семьи, коллега, начальник, знакомый и т. д.). Тем не менее, в 2 из 10 случаев сексуальное насилие совершается незнакомцем, что позволяет предположить, что эта форма сексуального насилия также возможна.



Упражнение 2.3. Это гендерное насилие или нет?

Продолжительность занятия: 60 минут (или меньше в зависимости от сценария)

Цели обучения:

- Определить различные проявления гендерного насилия в разных контекстах.
- Понять, как часто нормализуется и игнорируется отношение к гендерному насилию.
- Изучить последствия гендерного насилия для молодых людей.

Необходимые материалы:

- Раздаточный материал для всех участников.
- Флипчарты, маркеры.

Пошаговый процесс занятия: (50 мин.)

1. Раздайте каждой группе раздаточный материал с различными примерами для обсуждения. Желательно, чтобы вы заранее решили, какие примеры будете использовать.
 - Бахыт потребовал, чтобы его девушка дала ему пароль к своей учетной записи в Instagram, чтобы он мог отслеживать, кто может комментировать ее сообщения. Он настаивает на том, что это способ показать ей свою верность ему. Он также готов дать ей свой пароль, так что это честно.
 - Амина - девушка, живущая со своими родителями. Она работает в местном магазине, чтобы накопить деньги на поступление в институт. Однако ее отец настаивает, чтобы она ежемесячно отдавала ему зарплату, потому что он отвечает за финансы семьи.
 - Марат попросил свою девушку убрать ее фото с бикини из Instagram. Он сказал, что фотография смущает его, а она должна быть благодарна, что он с ней, так как ни один другой парень никогда на нее не посмотрит.
 - Дамели 21 год, она учится в университете. Она живет с матерью, братьями и сестрами. Прошлой ночью мать избивала ее, потому что Дамели пришла домой позже установленного матерью часа.
 - Когда Николай решил переключиться с занятий по экологии на балет, его отец отреагировал так: «Я ни за что не буду платить за твое хореографическое училище и тратить свои кровно заработанные деньги на такое веселье! Возьми себя в руки и веди себя как мужчина. Балетом ты не сможешь содержать свою будущую семью».
 - Когда большая семья Даурена узнала, что он гей, она стала сторониться его и избегать приглашать его на семейные мероприятия.
 - Эле 19 лет. В прошлом году она встречалась с Маратом тайно, потому что эти отношения противоречили воле ее семьи, которая хотела, чтобы она вышла замуж за мужчину своей национальности. Две недели назад она узнала, что беременна. Когда ее брат узнал об этом, он избил ее за то, что она опозорила семью. В результате Эля не только потеряла ребенка, но и получила травму левой руки, стала инвалидом.
 - Фаине 21 год, она инвалид. Она познакомилась с Рафаэлем 7 месяцев назад, и они встречаются уже два месяца. Хотя он был добр к ней, но в последнее время стал вести себя агрессивно, высмеивать и оскорблять ее. Фаина много раз думала о том, чтобы бросить его, но не делает этого, потому что он всегда просит прощения и обещает измениться.

- Айша была вынуждена выйти замуж за Фариду по настоянию своих родителей, когда ей было 17 лет. Она несчастлива в браке и хочет уйти от мужа. Чтобы убедиться, что она не бросит его, Фарид вынуждает ее иметь ребенка, и она беременеет против своей воли.
 - На уроках физкультуры мальчики отпускают в адрес фигуры Гуля различные комментарии и сексуальные намеки. Ринат не присоединяется к этому и на самом деле считает такое поведение мерзким. Мальчики кричат, обращаясь к нему: «Эй, Ринат, ты что, педик или что-то вроде этого?»
 - Через несколько недель после того, как Лаура, известная актриса, публично призналась в том, что она лесбиянка, на нее напал молодой человек и изнасиловал. В своих показаниях молодой человек упомянул, что изнасиловал Лаура, так как хотел «исправить ее».
2. Предложите группам обсудить и обосновать, считают ли они, что каждый пример представляет собой случай гендерного насилия.
 3. Попросите группы назначить представителя команды, чтобы он представил ответ своей группы на пленарном заседании.
 4. Группы представляют свои выводы, которые задокументированы в виде таблицы – рядом с каждым примером мы пишем «да» или «нет» в соответствии с ответом каждой группы о том, представляет ли пример случай гендерного насилия или нет.
 5. После того, как все группы выполнили свое задание, обсудите каждый пример отдельно и выясните, почему некоторые группы имеют разные мнения о том, что является дискриминационным/негативным явлением.

Вопросы фасилитации для размышления и подведения итогов: (10 мин)

- Понравилось ли вам это занятие? Что произвело на вас особое впечатление?
- Вы помните различные формы насилия, которые мы определили в примерах (насилие со стороны интимного партнера, сексуальные домогательства, преступления на гендерной почве, экономическое насилие, психологическое и физическое насилие, гомофобия и т. д.). Были ли в примерах формы насилия, которые было выявить не так легко?
- Как вы думаете, почему? Считаете ли вы такое поведение «нормальным»?
- Какой вывод вы можете сделать из этого занятия?

О чем подумать дома и завершение занятия:

Все вышеперечисленные примеры отражают случаи гендерного насилия, некоторые формы более серьезные, чем другие.

Примеры 3, 4, 5, 10 и 11 показывают, как гендерное насилие связано с вошедшим в «норму» восприятием пола, гендерными стереотипами и гетеронормативными ожиданиями женщин и мужчин.

- Марат ожидает, что его девушка должна быть худой и красивой, и он унижает ее, считая, что фото неприлично.
- Дамели подверглась физическому насилию, потому что не соответствовала гендерным ожиданиям своей матери (та ожидала, что дочь вернется домой вовремя). Ограничение и контроль деятельности и передвижения женщины также является формой гендерного насилия, поскольку нарушает право женщин на свободу передвижения.
- Отец Николая ставит под сомнение сексуальность своего сына, когда тот проявляет интерес к балету, который его отец не считает «мужественным». В ре-

зультате Николай испытывает одновременно гомофобные настроения и экономическое насилие, когда его отец отказывается платить за учебу в училище.

- В примере 10 и Гуля, и Ринат испытывают гендерное насилие: Гуля считается сексуальным объектом (и подвергается сексуальным домогательствам), а мужественность Рината подвергается сомнению из-за его сексуальной ориентации.
- Лаура переживает очень серьезную форму гендерного насилия – исправляющего изнасилования. Это форма преступления на почве ненависти из-за ее сексуальной ориентации.
- В примере 6 Даурен испытывает гомофобное насилие, потому что идентифицирует себя как гей из-за изоляции и отчуждения его семьей.

Примеры 1, 2, 7, 8, 9 представляют различные способы применения насилия в отношении женщин, подкрепляя мужскую привилегию и мужскую власть над женщинами.

- **В примере 1** Бахыт пытается контролировать свою девушку, отслеживая ее учетную запись в социальных сетях. Тот факт, что он предлагает также свой пароль, не делает его поведение нормальным. Такое поведение называется принудительным контролем и является формой насилия со стороны интимного партнера. Это также насилие по признаку пола, отражающее динамику власти между женщинами и мужчинами, где мужчины должны контролировать ситуацию и иметь преимущество.
- **В примере 2:** Амина подвергается экономическому насилию. Это форма гендерного насилия, при которой женщины вынуждены иметь ограниченный доступ к финансовым ресурсам в качестве средства сохранения подчиненного положения. Если бы Амина сама захотела материально помогать своей семье, все было бы иначе. Однако в данном случае она вынуждена это сделать.
- **Пример 7** представляет собой преступление на гендерной почве и, в частности, насилие в отношении женщин на почве чести. Элю избивает брат, потому что она «опозорила» семью, забеременев не будучи замужем, и потому что она была в отношениях с мужчиной, которого семья не одобряла.
- **В примере 8** Фаина подвергается насилию со стороны интимного партнера, которое является очень распространенной формой контроля над женщинами. Усвоенные социальные нормы о гендерных ролях и динамике власти между мужчинами и женщинами оправдывают романтизацию Фаиной насилия (преуменьшение жестокости, т.к. она полагает, что партнер любит ее). Более того, она по-прежнему застряла в ситуации насилия, потому что Рафаэль, применяющий насилие, продолжает манипулировать ее чувством собственного достоинства, обещая измениться.
- **Пример 9** представляет собой еще один случай преступления на гендерной почве как в отношении принудительного брака, так и в отношении принудительной беременности (а также, скорее всего, сексуального насилия).
- Все вышеупомянутые примеры представляли собой различные формы гендерного насилия, начиная от «более мягких» форм (выражающих гетеронормативное отношение и давление, чтобы соответствовать гендерным ролям) до самых крайних форм (фемцид).

Независимо от того, классифицируется ли конкретный пример как насилие по признаку пола или нет, важно подчеркнуть, что независимо от того, как мы «классифицируем» инцидент или насколько, на наш взгляд, у него более «низкий риск», всегда важно бросить вызов такому поведению и найти способ принять меры против него.

Действия и противодействие негативному, вредному и оскорбительному поведению – единственный способ остановить такое поведение. В школьной среде особенно важно, чтобы мы говорили о сексистских, гомофобных, издевательствах, называя их таковыми и не позволяя таким инцидентам «затеряться» в более «шумных» видах школьного насилия.

Советы фасилитаторам:

Молодым людям может быть трудно понять, каким образом определенные формы насилия могут иметь гендерную основу. Они могут признать факт притеснения или жестокого обращения, но им трудно связать причины этого насилия с гендерными нормами, мужскими привилегиями, властью и социальным неравенством, гомофобией, трансфобией и т.д. Помогите молодым людям установить эту связь, напомнив им о большом неравенстве, существующем в отношении женщин и людей с различной гендерной идентичностью, самовыражением, сексуальной ориентацией и сексуальными характеристиками.

Рабочие листы к упражнению

| № | Это ГН? | Да/Нет |
|---|---|--------|
| 1 | Бахыт потребовал, чтобы его девушка дала ему свой пароль к своей учетной записи в Instagram, чтобы он мог отслеживать, кто может комментировать ее сообщения. Он настаивает на том, что это способ показать ей свою верность ему. Он также готов дать ей свой пароль, так что это честно. | |
| 2 | Амина - девушка, живущая со своими родителями. Она работает в местном магазине, чтобы накопить деньги на поступление в институт. Однако ее отец настаивает, чтобы она ежемесячно отдавала ему зарплату, потому что он отвечает за финансы семьи. | |
| 3 | Марат попросил свою девушку убрать ее фото с бикини из Instagram. Он сказал, что фотография смущает его, а она должна быть благодарна, что он с ней, так как ни один другой парень никогда на нее не посмотрит. | |
| 4 | Дамели 21 год, она учится в университете. Она живет с матерью, братьями и сестрами. Прошлой ночью мать избивала ее, потому что Дамели пришла домой позже установленного матерью часа. | |
| 5 | Когда Николай решил переключиться с занятий по экологии на балет, его отец отреагировал так: «Я ни за что не буду платить за твое хореографическое училище и тратить свои кровно заработанные деньги на такое веселье! Возьми себя в руки и веди себя как мужчина. Балетом ты не сможешь содержать свою будущую семью». | |
| 6 | Когда большая семья Даурена узнала, что он гей, она стала сторониться его и избегать приглашать его на семейные мероприятия. | |

| | | |
|----|--|--|
| 7 | Эле 19 лет. В прошлом году она встречалась с Маратом тайно, потому что эти отношения противоречили воле ее семьи, которая хотела, чтобы она вышла замуж за мужчину своей национальности. Две недели назад она узнала, что беременна. Когда ее брат узнал об этом, он избил ее за то, что она опозорила семью. В результате Эля не только потеряла ребенка, но и получила травму левой руки, стала инвалидом. | |
| 8 | Фаине 21 год, она инвалид. Она познакомилась с Рафаэлем 7 месяцев назад, и они встречаются уже два месяца. Хотя он был добр к ней, но в последнее время он стал вести себя агрессивно, высмеивать и оскорблять ее. Фаина много раз думала о том, чтобы бросить его, но не делает этого, потому что он всегда просит прощения и говорит, что изменится. | |
| 9 | Айша была вынуждена выйти замуж за Фариду по настоянию своих родителей, когда ей было 17 лет. Она несчастлива в браке и хочет уйти от мужа. Чтобы убедиться, что она не бросит его, Фарид вынуждает ее иметь ребенка, и она беременеет против своей воли. | |
| 10 | На уроках физкультуры мальчики отпускают в адрес фигуры Гуля различные комментарии и сексуальные намеки. Ринат не присоединяется к этому и на самом деле считает такое поведение мерзким. Мальчики кричат, обращаясь к нему: «Эй, Ринат, ты что, педик или что-то вроде этого?» | |
| 11 | Через несколько недель после того, как Лаура, известная актриса, публично призналась в том, что она лесбиянка, на нее напал молодой человек и изнасиловал ее. В своих показаниях молодой человек упомянул, что изнасиловал Лауру, т.к. хотел «исправить ее». | |





Упражнение 2.4. Позиция против гендерного насилия.

Продолжительность: 60 мин и более (в зависимости от количества используемых примеров).

Цели обучения:

- Помочь участникам определить возможные препятствия, мешающие им противостоять гендерному насилию.
- Изучить различные способы реагирования на случаи гендерного насилия, расширить возможности молодых людей.

Необходимые материалы:

- Список примеров из предыдущего упражнения
- Таблички с буквами «А», «В» и «С» в разных углах комнаты.
- Достаточно большое пространство, чтобы двигаться.

Пошаговый процесс работы:

Попросите участников поразмышлять над предыдущим заданием и подумать о различных нарушениях прав человека, с которыми сталкивались молодые люди в приведенных примерах. Проведите мозговой штурм по некоторым из этих прав и напомните молодым людям о праве на идентичность, свободе выражения мнений, праве на равенство и недискриминацию, праве на защиту от насилия, праве выбирать своего партнера, праве на полноценное участие в общественной жизни и т. д. (5 мин.)

Спросите (10 мин.):

- Что нужно людям, чтобы иметь возможность открыто выражать свой гендер и сексуальную идентичность? Запишите ответы на флипчарте.
- Каковы важные предпосылки для построения здоровых, счастливых, равных, безопасных и приятных отношений? Запишите ответы на флипчарте.
- Давайте теперь конкретно исследуем, что могут делать молодые люди, когда они попадают в сложные, негативные или оскорбительные ситуации, связанные с их гендерной или сексуальной идентичностью, или отношениями.
- Объясните, что вы прочтаете пример, который обсуждался в предыдущем упражнении, и представьте им 3 варианта того, как люди могут реагировать на эту ситуацию. Предложите им перейти в тот угол комнаты, который представляет их предпочтительный выбор (вариант А, В или С). Если им не нравится какой-либо из вариантов, они могут предложить другой ответ, перейдя к варианту D.
- Прочтите первый пример и дайте участникам достаточно времени, чтобы выбрать свой ответ и пройти в соответствующий угол комнаты. После того, как они займут свои места, спросите нескольких представителей каждой позиции, почему они выбрали этот ответ, а также о некоторых его преимуществах и недостатках. Затем перейдите к тем, кто выбрал другой угол, и объясните, как они отреагируют по-другому.
- Переходите от примера к примеру, в зависимости от вашего времени (30 мин.).

Вопросы фасилитации для размышления и подведения итогов: 15 мин.

- Понравилось ли вам это занятие? Что произвело на вас особое впечатление?
- Легко ли человеку реагировать на гендерное насилие? Что может сдерживать людей?
- Предпочтительнее ли, чтобы человек, сталкиваясь с ГН, игнорировал или не

- реагировал на него? Почему предпочтительнее? Почему не предпочтительнее?
- Каков будет риск, если тот, кто сталкивается с таким типом поведения (ГН), не предпримет никаких действий?
 - Как вы думаете, легче ли в таких ситуациях обращаться за поддержкой к друзьям? Как друзья могут помочь? Насколько ограничена поддержка, которую могут предоставить друзья?
 - Оглядываясь назад на варианты, которые мы обсуждали для каждого из примеров, какие еще есть варианты принятия мер против гендерного насилия?

О чем подумать дома и завершение занятия:

- Гендерное насилие очень негативно влияет на самооценку и общее благополучие человека, который с ним сталкивается. Пережившие гендерное насилие часто чувствуют страх, смущение, вину, стыд, беспомощность, одиночество, тревогу, депрессию, одиночество и испытывают трудности, чтобы противостоять насилию или обратиться к другим за поддержкой. Дальнейшая изоляция и одиночество во всем, что происходит в их жизни, только укрепляют насилие. Цикл насилия прекращается только тогда, когда человек, подвергшийся насилию, выходит из своей изоляции и что-то предпринимает, или когда действия осуществляются другим доверенным лицом, которое может помочь.
- Если ваша целевая группа – это группа несовершеннолетних молодых людей, напомните им, как важно обратиться за поддержкой к взрослому, которому они доверяют. Родители, учителя, школьные консультанты, социальные работники, старшие члены семьи и другие взрослые хотят защитить их от насилия и сделают все возможное, чтобы помочь им и поддержать их. Если кто-то убеждает их не рассказывать о насилии, или угрожает им, или кому-либо из их знакомых, они должны немедленно сообщить об этом взрослому, которому доверяют.
- Друзья также могут обеспечить безопасную и благоприятную среду для людей, которые переживают насилие, чтобы выразить свои чувства, поразмышлять о происходящем и изучить различные варианты. Также полезно обратиться к людям, у которых был аналогичный опыт и которым удалось преодолеть такую ситуацию. Существуют различные онлайн-сообщества, которые могут оказывать поддержку выжившим женщинам, лицам ЛГБТК+ и другим меньшинствам, которые подвергаются риску жестокого обращения.
- Также очень полезно обратиться за поддержкой к профессионалам. НПО, общественные центры, молодежные центры и службы онлайн-поддержки могут предоставить информацию, психологическую поддержку, юридические консультации и помочь людям изучить возможные варианты.
- Сообщение о злоупотреблениях властям (например, в полицию, руководство школы, отдел киберпреступлений) также важно для преступлений на гендерной почве, чтобы обеспечить доступ к правосудию.
- Люди, которые становятся свидетелями случаев ГН в качестве случайных прохожих, также должны стараться не хранить молчание или оставаться пассивными. Молчание – это способ сказать, что оскорбительное поведение приемлемо. Даже если человек чувствует, что не может сам предпринимать какие-нибудь действия (возможно, потому, что опасается за свою личную безопасность).

Рабочий лист к упражнению

- *Бахыт потребовал, чтобы его девушка дала ему свой пароль к своей учетной записи в Instagram, чтобы он мог отслеживать, кто может комментировать ее сообщения. Он настаивает на том, что это способ показать ей свою вер-*

ность ему. Он также готов дать ей свой пароль, так что это честно. Что делать его девушке?

- A. Сообщите ему ее пароль. Поскольку он тоже готов дать его, это будет справедливо.
 - B. Оставить его. Почему она должна оставаться с парнем, который ей не доверяет?
 - C. Если она не хочет сообщать свой пароль, ей следует поговорить с ним и объяснить, почему.
 - D. Что-то другое.
- *Дамели 21 год, она учится в университете. Она живет с матерью, братьями и сестрами. Прошлой ночью мать избил ее, потому что Дамели пришла домой позже установленного матерью часа. Что делать Дамели?*
- A. Ничего. Это ее мать, она живет с ней и должна уважать ее.
 - B. Поговорить с ее братьями и сестрами и/или друзьями о том, что произошло, и попросить их поддержки.
 - C. Позвонить на горячую линию по вопросам домашнего насилия и попросить поддержки.
 - D. Что-то другое.
- *Фаина с Рафаэлем уже три года, но в последнее время он стал вести себя агрессивно, высмеивать и оскорблять ее. Фаина много раз думала о том, чтобы бросить его, но не делала этого, потому что он всегда просит прощения и обещает измениться. Что делать Фаине?*
- A. Встать и уйти. Если она останется в этих отношениях, насилие может усугубиться.
 - A. Остаться в отношениях и надеяться, что Рафаэль изменится. Он уже раскаивается и сожалеет о том, что произошло.
 - B. Поговорить с друзьями, чтобы изучить какие-нибудь варианты.
 - C. Что-то другое.
- *Алексей – транс-мужчина. У него небольшой бизнес в центре города. Его магазин часто подвергался вандализму со стороны людей, которые не хотят, чтобы он был поблизости. Что делать Алексею?*
- A. Переехать в другой район, населенный в основном трансгендерами.
 - B. Заручиться поддержкой транс-сообщества или онлайн-транс-сообщества, которые могут помочь и поддержать его.
 - C. Сообщите о случившемся в полицию и обратитесь за защитой.
 - D. Что-то другое.



МОДУЛЬ 3: Насилие со стороны интимного партнера

Насилие со стороны интимного партнера включает в себя физическое, сексуальное и эмоциональное насилие, и контролирующее поведение со стороны интимного партнера (*более подробно описаны в предыдущей главе*).

5.1. Здоровые и токсичные отношения

Здоровые отношения – это отношения, в которых мы чувствуем себя счастливыми, позитивными, безопасными, свободными, любимыми, ценными, уважаемыми и принятыми такими, какие мы есть. Здоровые и позитивные отношения предполагают взаимную заботу, сострадание, уважение, доверие, открытое общение, равные уступки, неподдельный интерес к благополучию партнера, способность разделять контроль и принятие решений, а также все остальное, что связано с общим желанием счастья друг для друга. Здоровые отношения – это безопасные отношения, отношения, в которых мы можем чувствовать себя хорошо, но при этом быть самими собой без страха, это то, где мы чувствуем себя счастливыми и защищенными.

Токсичные отношения – это отношения, характеризующиеся поведением, наносящим вред эмоционально, психологически, а иногда и физически. В то время как здоровые отношения повышают нашу самооценку, токсичные отношения вредят нашему самоощущению и истощают эмоционально. В токсичных отношениях нет места для заботы, счастья, удовольствия или безопасности. Такие отношения пронизаны неуверенностью, эгоизмом, манипуляциями, собственничеством, доминированием и контролем.

Вот некоторые примеры токсичного поведения:

- Эгоистичное или требовательное поведение, стремление все взять, не давать.
- Крайняя ревность и собственничество: это может выражаться в постоянном контроле за партнером, ограничении определенного поведения (как партнер может одеваться и куда он может пойти, с кем он может общаться), чувства «собственности партнера» («ты мой, и я не поделюсь тобой с другими»).

- Один партнер имеет власть над другим, существует постоянный контроль, нет совместного принятия решений; недостаток автономии.
- Использование эмоционального принуждения, манипуляций или вызывания вины для получения желаемого. Часто делается очень умными и недобросовестными способами, которые бывает трудно распознать.
- Недоверие, постоянная ложь и нечестность, постоянная ненадежность.
- Враждебное окружение: постоянный гнев, напряжение и избыток негатива.
- Постоянные осуждение и критика.
- Частое унижение.
- Отсутствие общения и даже попытки исключить партнера из общения.

Токсичное поведение часто трудно распознать, потому что оно приобретает вариант нормы. Когда вы испытываете чувство неполноценности (чувство, что вы не заслуживаете лучшего), несчастья, напряжения, сильное разочарование, истощение, дискомфорт, ваши отношения становятся токсичными. Токсичное поведение также перерастает в серьезные оскорбительные отношения, которые могут разрушить самооценку человека и очень негативно сказаться на его благополучии.

5.2. Ваши права в отношениях

Я имею право:

- отказаться встречаться с кем-то, не чувствуя себя виноватым;
- пригласить кого-то на свидание и вежливо принять отказ;
- иметь приятные, счастливые, позитивные, здоровые и полноценные отношения;
- на конфиденциальность (личное время и пространство, мобильный телефон, Интернет, социальные сети);
- на уважение, и чтобы мои потребности были услышаны и удовлетворены;
- выражать свою гендерную идентичность, как я определяю ее для себя, без осуждения;
- выражать свою сексуальную идентичность, как я определяю ее для себя, открыто и свободно;
- быть собой и быть полностью принятым тем, кто я есть;
- следовать своим целям и мечтам, чтобы мой партнер не ограничивал меня и не заставлял меня чувствовать себя виноватым;
- чувствовать, что я важен;
- сказать «нет» физической близости или интимности;
- выбирать для себя, хочу ли заниматься сексом или нет;
- вообще не заниматься сексом с партнером, к которому испытываю романтическую тягу;
- отказаться от секса по любой причине и передумать, если раньше было сказано «да»;
- иметь равные отношения;
- иметь друзей и пространство помимо партнера;
- выражать свое мнение и уважать мнение партнера;
- расти как личность, по-своему, в своем темпе;
- не брать на себя ответственность за поведение партнера;
- расстаться и разлюбить кого-то и не подвергаться угрозам;

- сказать: «Я не хочу больше быть в этих отношениях»;
- не подвергаться насилию физически, сексуально или эмоционально.
- **У меня всегда есть право на безопасность**

Вышеизложенное можно раздать в качестве раздаточного материала.

5.3. Что делать, если у вас токсичные отношения?

Существуют разные степени токсичных отношений. Все мы можем время от времени испытывать некоторые из вышеперечисленных форм поведения в наших отношениях в умеренной форме. Ключевые слова здесь – «иногда» и «умеренный». В токсичных отношениях такое поведение скорее более жесткое, чем умеренное, и часто является нормой, а не исключением. И уровень токсичности определяется тем, как вы лично чувствуете себя в отношениях: чувствуете ли вы, что у вас нет места для «вдоха», вы измотаны, истощены, сбиты с толку, напряжены, обеспокоены, несчастны, чувствуете себя в западне, вам небезопасно, неудобно? Чем больше негативных ощущений вы испытываете, тем выше уровень токсичности. То, как вы реагируете, также связано с уровнем токсичности, особенно если были нарушены границы и ваши отношения стали оскорбительными. Несмотря на то, что с токсичными отношениями часто бывает сложно справиться, не бойтесь действовать. Это единственный способ изменить ситуацию к лучшему.

Начните с того, что **обратитесь к тому, кто может помочь вам** определить ваши чувства и лучше понять, что происходит в ваших отношениях. Важно поговорить с друзьями или людьми, которым вы доверяете, чтобы вы не чувствовали себя одинокими и получили эмоциональную поддержку. Также полезно обращение к профессионалам (психологам, молодежным центрам, общественным центрам, службам онлайн-поддержки, горячим линиям/чатам и т. д.), потому что они могут помочь вам понять и справиться с вашими чувствами, а также изучить возможные варианты. Все это поможет лучше подготовиться к разговору с партнером.

Начните с **откровенного и честного разговора с партнером о том, что вы чувствуете** из-за его поведения в отношении вас. Некоторые партнеры не полностью осознают влияние своих действий, и открытое обсуждение ваших чувств может быть для них эффективным способом переоценки и изменения своего токсичного поведения. Однако, если ваш партнер по-прежнему не реагирует на ваши чувства, обратитесь за помощью к друзьям или другим людям, которые могут вас поддержать, и изучите возможные варианты.

Установите границы. Будьте решительными, твердыми и честными в том, где вы проводите черту в отношениях, и какое поведение для вас неприемлемо. Говорите о том, как вы хотите, чтобы с вами обращались, и требуйте равенства и уважения.

Измените свою реакцию на токсичное поведение партнера. Установите границы в своем поведении. Останавливайте те случаи поведения, которые усиливают токсичность. Например, если вы незамедлительно выполняете все, что от вас требует партнер, то для него это показатель того, что с вами все в порядке.

Прекратите токсичные отношения. Прекращение отношений – это последний способ справиться с ситуацией, но важно знать пределы своих возможностей. Если вы чувствуете, что эти отношения выталкивают вас из зоны комфорта, нарушают ваши границы и ваши права, пора положить им конец. Обратитесь к людям, которые могут помочь, почувствуйте их поддержку и силы, чтобы сделать этот шаг.

Дополнительные предложения о том, как вы можете бороться с насилием со стороны интимного партнера и гендерным насилием и защищаться от него в целом, см. в главе «Разрыв цикла СГН».



5.4 УПРАЖНЕНИЯ

Упражнение 3.1: Поговорим об отношениях?

Продолжительность занятия: 20 мин.

Цели обучения:

- Распознавать признаки позитивных интимных отношений на основе равенства, взаимного уважения, счастья и удовольствия и изучить, как люди могут строить отношения на их основе.
- Описать признаки, отношения и поведение, которые необходимы для создания и поддержания позитивных отношений.
- Изучить признаки, отношения и поведение, которые делают отношения нездоровыми или токсичными.

Вопросы фасилитации для размышления и подведения итогов:

- **Позитивные/здоровые отношения:** какое отношение/поведение помогает сделать интимные отношения счастливыми? Положительными? Здоровыми? Равными?
- **Токсичные/нездоровые отношения:** какое отношение/поведение делает интимные отношения несчастливыми? Нездоровыми? Токсичными?
- Как мы можем построить здоровые, позитивные, равные, счастливые и уважительные отношения с нашим партнером (-ами)? Что нужно для этого?
- Всегда ли приятные отношения связаны с сексом?

О чем подумать дома и завершение занятия:

Часто бывает так, что нам может не хватать знаний и навыков для установления здоровых, равных, приятных и приносящих удовлетворение интимных отношений. С этой целью важно не только сосредоточиться на негативных аспектах нездоровых или токсичных отношений, но и изучить, как можно построить позитивные/здоровые отношения.

Предложите молодым людям подумать об определенных отношениях/поведении, которые делают людей счастливыми и хорошими. Например, среди прочего, во время разбора упражнений воспитывайте взаимное уважение, общение и обмен мнениями, честность, отсутствие ограничения вашей свободы и отсутствие ограничения свободы вашего партнера, позволяя друг другу быть самими собой, принимая друг друга такими, какие мы есть, относясь к другому человеку как к равному и с равным отношением, участвуя в равных взаимных уступках, когда каждый человек чувствует себя хорошо, ощущая себя в безопасности и выражая заботу, понимание и открытость и т. д.

И, наконец, приятные отношения – это не только секс. Отношения приятны, когда партнеры чувствуют себя в безопасности, когда есть взаимное уважение, равенство, доверие, забота, открытое общение, когда партнеры не ограничивают личность или свободу друг друга и т. д. в соответствии с положительным поведением/отношением, упомянутыми выше.





Упражнение 3.2: Зеленый свет, красный свет: распознавание предупреждающих признаков насилия со стороны интимного партнера

Продолжительность занятия: 45–60 мин.

Цели обучения:

- Распознавать признаки позитивных, счастливых и здоровых отношений в отличие от нездоровых.
- Описать навыки, отношения и поведение, которые необходимы для создания и поддержания позитивных, приятных и здоровых отношений.
- Распознавать ранние признаки нездоровых/токсичных отношений.
- Осознавать, как ранние предупреждающие признаки, если они остаются незамеченными, часто перерастают в насилие и жестокое обращение.

Необходимые материалы:

- Карточки с примерами, вырезанные и сложенные вместе. Используйте одну и ту же колоду карточек для каждой группы.
- Скотч, флипчарты, маркеры.

Пошаговый процесс работы:

Для начала обсуждения насилия в отношениях, его проявлениях, его воздействии на людей, которые его испытывают, и мерах, которые принимаются для борьбы с ним, можно использовать следующие видеоролики:

1. «Распознай знаки»: <http://www.youtube.com/watch?v=3aH-Rxme1RU>
«Насилие в отношениях – ты бы остановился?»: <http://www.youtube.com/watch?v=RzDr18UYO18>
«Как прекратить негативные отношения?», 4,5 минуты
<https://www.youtube.com/watch?v=wPwck0EQkgs> – 4
2. Введение: чтобы развивать позитивные, счастливые и здоровые отношения, мы должны уметь распознавать, когда отношения становятся нездоровыми, токсичными или разрушительными. Проблемы могут начаться с чего-то, казалось бы, тривиального, что может перерасти в насилие и жестокое обращение.
3. В следующем упражнении мы рассмотрим отношения и поведение в отношениях и решим, являются ли они позитивными/хорошими/здоровыми (зеленый свет), тревожными (желтый свет) или токсичными/нездоровыми/агрессивными (красный свет).
4. Разделите участников на 4 группы, дайте каждой группе одинаковую стопку карточек.
5. Попросите каждую группу нарисовать светофор на весь флипчарт.
6. Предложите каждой группе обсудить между собой и решить, какое отношение/поведение они выразили бы в разделах «зеленый свет», «желтый свет» и «красный свет». Попросите их разделить карточки под каждым светом «светофора» в зависимости от того, какое утверждение подходит для этого света лучше всего (15 – 20 мин.).
7. Когда группы завершат категоризацию карточек, попросите их изложить критерии, которые они использовали для этого.
8. Предложите первой группе представить свои собственные «светофоры» и показать свой флипчарт. Затем попросите вторую группу представить только различия в их категоризации, затем третью группу и т.д. (15 мин.). Каждый раз, когда есть карточка, которая «оспаривается» или классифицируется по-разному, попросите группы вынуть ее и поместить на отдельный флипчарт. Объясните, что вы вернетесь к этим карточкам позже и обсудите все «оспариваемые» утверждения.

9. Завершите упражнение, используя вопросы для обсуждения (см. ниже рабочие таблицы).
10. Вот утверждения, которые, как мы все согласились, представляют собой зеленый свет в наших отношениях, и которые, по нашему мнению, создают счастливые, позитивные, приятные и здоровые отношения (зачитайте заявления под зеленым светом). Вы согласны с этим? Есть ли что-нибудь еще, что вы хотели бы добавить? Хотите что-нибудь изменить? (если участники хотят что-то изменить, переместите это утверждение на дополнительный флипчарт спорных утверждений). Есть ли какие-либо карточки из дополнительного флипчарта, которые вы хотели бы переместить под зеленый свет? Как насчет этого? (вы можете предложить несколько вариантов, если будут таковые).
11. Вот, что мы все определили, как красный свет в наших отношениях, и которые заставляют нас чувствовать себя несчастными, плохими или что наши отношения становятся токсичными или оскорбительными. Вы согласны с этим? Есть ли что-нибудь еще, что вы хотели бы добавить? Хотите что-нибудь изменить? (если участники хотят что-то изменить, переместите это утверждение на дополнительный флипчарт спорных утверждений). Есть ли какие-нибудь карточки с дополнительного флипчарта, которые вы хотели бы переместить под красный свет? Как насчет этого...?
12. Если отношения находятся в зоне красного света, что это означает? Можно ли здесь что-то сделать?
13. Теперь мы подошли к желтому свету, который является самой важной частью. Как вы думаете, что представляет в данном случае желтый свет? Представляет ли он собой предупреждающий знак о том, что отношения становятся нездоровыми или токсичными? Почему так важен «желтый свет»? Чем это может быть полезно?
14. Почему «желтый свет» – самая спорная часть отношений? Как вы думаете, сложно ли человеку иногда признать, что у него нездоровые отношения? Почему это так?
15. Желтый свет иногда превращается в красный, но он также становится зеленым. Как мы можем превратить желтый свет обратно в зеленый?
16. Что вы узнали из этого упражнения? Получили ли вы что-то, что можно было бы применить в своей жизни и в отношениях?

О чем подумать дома и завершение занятия:

В позитивных отношениях, когда мы находимся в «зеленой зоне», мы чувствуем себя хорошо, мы счастливы, нам комфортно, безопасно, мы хорошо относимся к себе, мы чувствуем доверие и уважение – мы не боимся и не чувствуем себя неуверенно. Иногда отношения могут начать показывать признаки того, что они уже не так хороши, и это предупреждающие признаки того, что отношения могут стать нездоровыми, токсичными или оскорбительными. Это «желтая» зона. И это то поведение, которое мы чаще всего игнорируем или отклоняем как ничего не значащее.

Некоторые могут чувствовать, что они настолько увлечены другим человеком или настолько влюблены, что даже если есть проблемы, не могут их увидеть. Поведение, подпадающее под предупреждающие знаки, также «нормализуется»: оно считается нормой в отношениях или люди склонны просто соглашаться с тем, что между ними все «работает» именно так. Однако это очень рискованно, потому что такое поведение часто перерастает в серьезное оскорбительное поведение. Важно распознать предупреждающие признаки токсичности/злоупотребления в наших отношениях и принять меры, пока не стало слишком поздно. Открыто и честно поговорите со своим партне-

ром о своих чувствах и попросите его уважать ваши потребности, свои чувства, ваше пространство, вашу конфиденциальность и ваши права. Попробуйте восстановить равенство и взаимное уважение в отношениях. Поговорите с другими людьми, которые могут помочь, например, с друзьями, надежными взрослыми или молодежными службами. Верно, что отношения могут принимать разные формы, и каждое отношение уникально. У людей могут быть разные представления о том, что для них является «хорошими» и «позитивными» отношениями. Как правило, отношения, основанные на равенстве, а не на власти и контроле, являются здоровыми отношениями.

Если наши отношения находятся в красной зоне, нам нужно немедленно защитить себя. Нам нужно обратиться к людям, которые могут помочь, чтобы мы могли изучить возможные варианты: друзья, доверенные взрослые, школьные/университетские консультанты, молодежные службы, онлайн-телефоны доверия или службы чата, психологи и т. д.

Каждый из нас достоин чувствовать себя в безопасности и счастливыми в отношениях и не заслуживает меньшего. Поэтому важно, чтобы мы отстаивали свои права и требовали, чтобы наши партнеры уважали эти права.

Советы фасилитаторам:

Выберите нижеприведенные утверждения, которые, по вашему мнению, более подходят вашей целевой группе.

Сортировка в желтом свете ниже показательна. Может случиться так, что некоторые участники будут ощущать, что такое поведение относится к красной зоне и совершенно неприемлемо для них. Не спорьте с участниками слишком много. Важно не классифицировать такое поведение как «правильное» поскольку «правильной» классификации как таковой не существует. Цель занятия – научить молодых людей распознавать нездоровое/токсичное поведение и побуждать их действовать до того, как ситуация обострится.

Рабочий лист к упражнению.

Вырежьте и сложите в стопку для каждой группы

| ЗЕЛЕНЫЙ | |
|---------|---|
| 1 | Вы и ваш партнер разговариваете друг с другом открыто и хорошо общаетесь. |
| 2 | Вы и ваш партнер доверяете друг другу и честны друг с другом. |
| 3 | Вы и ваш партнер счастливы, вам хорошо и комфортно друг с другом. |
| 4 | Вы и ваш партнер вместе решаете, как проведете свое время. |
| 5 | Вы спорите, но решаете свои спорные вопросы. |
| 6 | Вы оба уважаете частную жизнь друг друга. |
| 7 | Вы чувствуете себя в безопасности в своих отношениях. |
| 8 | Вы и ваш партнер открыто обсуждаете, что вам нравится и что не нравится в ваших отношениях. Это касается и секса! |
| 9 | Всякая сексуальная активность между вами на 100% проходит по обоюдному согласию. |

| ЖЕЛТЫЙ | |
|---------|---|
| 10 | Когда ваш партнер расстраивается, он иногда обзывает вас, оскорбляет или угрожает вам. |
| 11 | Ваш партнер звонит вам или пишет несколько раз в течение дня, чтобы узнать, чем вы занимаетесь. |
| 12 | Вы ведете себя так, словно потребности вашего партнера важнее ваших и всегда ставите их на первое место. |
| 13 | Ваш партнер проверяет ваш Instagram и другие действия в социальных сетях и выражает свое неодобрение по поводу того, что вы делаете онлайн (сообщения, комментарии, теги, лайки и так далее). |
| 14 | Даже когда он извиняется за что-то, он все еще винит вас за то, что произошло (мне жаль, что я кричал на тебя, но ты продолжаешь действовать мне на нервы). |
| 15 | Иногда кажется, что вы делаете что-то просто для того, чтобы доставить удовольствие партнеру. |
| 16 | Ваш партнер настойчиво предлагает вам сексуальные действия, которые вам не нравятся. |
| 17 | Ваш партнер очень неуверенный, но хочет постоянного заверения в том, что он прав и ожидает, что вы всегда будете соглашаться с ним, и он делает все по-своему. |
| 18 | Ваш партнер иногда очень ревнив. |
| 19 | Ваш партнер хочет иметь пароли к вашим учетным записям в социальных сетях. |
| 20 | Вы проводите вместе так много времени, что начинаете чувствовать себя некомфортно или вам приходится игнорировать своих друзей, свою семью или еще что-то, что раньше было важно для вас. |
| КРАСНЫЙ | |
| 21 | Вы чувствуете себя небезопасно в отношениях. |
| 22 | Ваш партнер дает вам унижительные прозвища и пытается найти возможность заставить вас чувствовать себя бесполезным или плохо думать о себе. |
| 23 | Вы часто избегаете некоторых вещей потому что знаете, что это расстроит вашего партнера. |
| 24 | Ваш партнер часто манипулирует вами, чтобы делать то, что он хочет. |
| 25 | Ваш партнер потребовал, чтобы у него были пароли к вашей учетной записи в социальной сети, и он ограничивает ваше общение на сайтах. |
| 26 | Ваш партнер заставляет вас смотреть вместе порно против вашего желания. |
| 27 | Когда ваш партнер злится, он бросает в вас вещи или ломает их. |
| 28 | Ваш партнер активно отговаривает вас от общения с другими. |
| 29 | Ваш партнер угрожает вам, что поделится вашими интимными фотографиями в Интернете. |



МОДУЛЬ 4: Сексуальное насилие

Сексуальное насилие – это принуждение или попытка принуждения к нежелательной, небезопасной или унижающей достоинство сексуальной активности без согласия. Сексуальное насилие включает, но не ограничивается нежелательными поцелуями, объятиями и ласками; давлением для продолжения сексуальных отношений вопреки воли другого человека; это унижение, критика или попытки контролировать сексуальность человека; сексуальное домогательство; воздействие на кого-то эксгибиционизмом или нежелательными порнографическими материалами; несогласованная порнография; посягательства на половые части тела; принуждение к сексу после физического насилия; обращение с кем-то сексуально унижительным образом; нежелательные насильственные сексуальные действия; принуждение партнера к секс-работе; изнасилование или попытка изнасилования.

Согласно европейской статистике насилия в отношении женщин, в общей сложности 11 % женщин подвергались той или иной форме сексуального насилия с 15 лет. Более того, каждая 20-я женщина 5 % подвергалась изнасилованию с 15 лет. Около 2 % женщин подвергались той или иной форме сексуального насилия, что позволяет предположить, что за год примерно 3,7 миллиона женщин в ЕС подвергаются сексуальному насилию.

Недавний опрос молодых людей в США, проведенный крупнейшей организацией по борьбе с сексуальным насилием, показывает, что в 80 % случаев изнасилование и сексуальное насилие совершаются кем-то, кого знает подвергшийся насилию. Это, в первую очередь, партнер, бывший партнер или партнер по свиданию. Хотя женщины значительно более подвержены риску сексуального насилия и изнасилованию, мужчины также подвергаются сексуальному насилию: каждая десятая жертва изнасилования – мужчины. Транс-люди также подвергаются более высокому риску сексуального насилия.

6.1. Формы сексуального насилия:

- **Сексуальное посягательство:** принуждение кого-либо к участию в нежелательному, небезопасному или унижающему достоинство сексуальному действию. Любое сексуальное действие (поцелуй, прикосновение, ласки, половой акт) без согласия считается сексуальным посягательством.

- **Изнасилование:** принуждение к половому акту против воли человека.
- **Изнасилование знакомым:** насильственный половой акт, совершенный кем-то, с кем знаком переживший насилие, например, человеком, с которым он встречается, другом, членом семьи, соседом, коллегой по работе. Изнасилование знакомым может произойти на первом свидании, на вечеринке или когда партнеры уже давно встречаются. Изнасилование знакомым является самым распространенным типом сексуального насилия. Более 80 % изнасилований – это изнасилования знакомым, и более 50 % из них происходят на свиданиях.
- **Партнерское или супружеское изнасилование:** нежелательный, принудительный половой акт между двумя людьми, состоящими в отношениях. Сексуальное насилие часто сочетается с другим оскорбительным поведением и часто связано с физическим насилием; эти два типа насилия могут происходить вместе или сексуальное насилие может иметь место после физического насилия.
- **Исправительное изнасилование:** сексуальное посягательство и изнасилование человека на основании его предполагаемой или фактической сексуальной ориентации или гендерной идентичности с намерением сделать человека гетеросексуальным или заставить его соблюдать гендерные нормы. Изнасилование людей ЛГБТК+ также называется гомофобным/лесфобным/интерфобным/трансфобным изнасилованием и фактически является преступлением на почве ненависти.
- **Сексуальные домогательства:** высмеивание другого человека в попытке ограничить его сексуальность, постоянные сексуальные комментарии в Интернете или офлайн с целью унижить/оскорбить человека, «выставлять напоказ» людей с точки зрения их пола или сексуальной идентичности. Сексуальные домогательства также включают нежелательное и не приветствуемое сексуальное поведение на работе или в учебном заведении с такими действиями, как сексуальные «шутки» или намёки; комментарии сексуального характера; прикосновения/ласки/физический контакт, исходящие от того, кто находится у власти или в должности (например, начальника или учителя); требования сексуального поведения и создание враждебной обстановки.
- **Сексуальная эксплуатация:** принуждение кого-либо к просмотру порнографии, к участию создания порнографических материалов, к выполнению сексуальных действий перед веб-камерой и размещение этого материала на сайте для взрослых.
- **Несогласованная порнография:** размещение частного материала сексуального характера без согласия.

Согласие

Самый важный аспект, который следует учитывать, когда мы говорим о сексуальном насилии, – это согласие. **Согласие** – это свободное, добровольное, сознательное, информированное, добровольное соглашение на любой вид сексуальных действий. Согласие всегда должно быть трезвым, совершенно уверенным, откровенным, словесным и взаимным.

- Согласие всегда должно быть осознанным выбором. Согласие исходит из чувства личной свободы воли и самоопределения, чувства свободы сказать «да» или «нет» без давления, принуждения или запугивания и уважения к своему решению. Если партнер не может принять ответ «нет», то настоящего согласия нет.
- Согласие всегда активно. Только четкое, вербальное, добровольное, уверенное «да» (сказанное лично) – это «да». То, что вы не сказали «нет», не озна-

чает, что вы сказали «да». Также обратите внимание на язык тела. Если человек сказал «да», но язык его тела говорит «нет» (например, он замкнут, безучастен, отстраняется, отворачивается, кажется, что ему больно и т. д.), то у вас нет согласия.

- **Согласие сексуально.** Вопреки распространенному мнению, оно не разрушает интимную атмосферу. Фактически, оно задает правильный тон для здоровых отношений или сексуального контакта; снимает стресс и помогает расслабиться, потому что вам не нужно делать предположения, которые могут оказаться неверными. Согласие также повышает уверенность, потому что дает вам возможность выразить себя и свои желания и узнать, что нравится вам и вашему партнеру.
- Единственный способ убедиться, что у вас есть согласие, – это спросить, даже если поначалу вам будет немного неловко это делать: «Все хорошо?», «Ты хочешь?», «Продолжим?». Важно уважать границы вашего партнера и всегда уважать его ответ.
- **Согласие основано на равных условиях.** Если партнер несовершеннолетний, пьян, под кайфом, спит или находится в другом уязвимом положении, он не может дать согласия.
- **Согласие – это тоже процесс.** Для согласия требуется общение в атмосфере доверия. Тот факт, что вы согласились на определенный тип сексуальных действий, не означает, что вы соглашаетесь на все виды таких действий. Например, вам может быть комфортно целоваться, но вы можете не захотеть «идти до конца». Или вам могут нравиться только определенные сексуальные действия. Согласие также означает, что вы можете изменить свое мнение в любой момент. Если вы соглашались заниматься сексом в прошлом, это не значит, что вы хотите им заниматься каждый раз. Перед тем, как начать сексуальные действия (поцелуи, прикосновения и т. д.), вам необходимо убедиться, что вы и ваш партнер полностью осведомлены о том, что такое сексуальная деятельность, и вы оба добровольно соглашаетесь в ней участвовать.

6.2. Что вы можете сделать, если подверглись сексуальному насилию?

Подвергшись такому насилию, человеку может быть очень трудно говорить об этом и кажется более естественным отстраниться и попытаться справиться с этим самостоятельно. Вина, стыд и страх также могут удерживать от обращения в систему поддержки, но попросить о помощи очень важно. Время решает все, особенно в случаях изнасилования, особенно если вы решите в дальнейшем подать в суд (хотя, естественно, это еще далеко не весь список ваших действий).

Обратитесь за медицинской помощью: обратитесь к врачу, чтобы убедиться, что вы физически здоровы. Это может включать лечение любых травм, проверку на ИППП, получение экстренной контрацепции и/или профилактики от ВИЧ, а также сбор любых доказательств ДНК человека, который применил насилие. Это может показаться очень трудным, но вы сами решаете, что произойдет с вашим телом, и вы имеете право в любой момент прервать или приостановить медицинский осмотр.

Преодолейте потребность в изоляции и обратитесь к другу, члену семьи или кому-то, кому вы доверяете. Вам очень сложно пройти через это в одиночку. Если вы чувствуете себя в опасности, напуганы, найдите хотя бы одного человека, который сможет поддержать вас в этом. Это может сыграть большую роль в вашем выздоровлении.

Обратитесь к профессиональным службам, которые могут помочь вам изучить возможные варианты. Существуют различные горячие линии для кризисных ситуаций или службы помощи в случаях сексуального насилия, куда можно позвонить или на-



писать для поддержки. Они могут поддержать вас эмоционально, помочь определить механизмы выживания, помочь вам рассмотреть возможные варианты и, если это необходимо, научить вас составлять план безопасности. Также важно связаться с терапевтом, который

поможет вам разобраться в том, что произошло, и начать заботиться о себе. Помните, что вам не обязательно проходить через это самостоятельно.

Планируйте безопасность. Это один из самых сложных моментов при сексуальном насилии, если в большинстве случаев вы знаете человека, который применил насилие. И здесь важно убедиться, что у вас есть план безопасности. Он может включать в себя сообщения кому-то о том, что в данное время происходит, постоянное общение с кем-то, кто может помочь, если вам угрожает опасность, или возможность ненадолго остановиться у надежного друга или члена семьи.

6.3 УПРАЖНЕНИЯ



Упражнение 4. 1: Согласиться или не согласиться?

Продолжительность: 60–80 мин (в зависимости от того, будут ли показываться ролики).

Цели обучения:

- Понять, что на самом деле означает согласие.
- Изучить условия, необходимые для получения четкого, свободного, информированного и значимого согласия.

Необходимые материалы:

- Копии сценариев для каждой группы (отдельный сценарий для каждой группы).
- Флипчарты, маркеры.
- Ролики

«Понимание согласия», 3 мин.: <https://www.youtube.com/watch?v=raxPKkIDF2k>

«Чайное согласие», 3 мин.: <https://www.youtube.com/watch?v=oQbei5JGiT8>

Пошаговый процесс занятия: 60 мин.

- Представляем тему, предлагая участникам провести мозговой штурм о том, что такое согласие.
- Попросите их подумать об условиях, которые необходимы человеку для получения согласия. Представьте концепцию свободного, осознанного и значимого согласия.
- Покажите видео (или только одно), и обсудите их ключевые сообщения (20–25 минут).

О чем подумать дома и завершение занятия:

Вы можете завершить упражнение, спросив молодых людей, какие выводы были для них важны и какие новые знания/новое понимание они получили.



Упражнение 4.2: Что происходит?

Продолжительность занятия: 45 мин.

Цели обучения:

- Понять механизм и динамику сексуального насилия.
- Понять влияние сексуального насилия на отношения молодых людей.
- Расширить возможности молодых людей реагировать на сексуальное насилие.

Необходимые материалы:

- Ролики

«И это насилие – спальня», https://www.youtube.com/watch?v=_vQ2KiNNQqk

«Жестокое обращение в отношениях: вы бы остановили себя?»,
<http://www.youtube.com/watch?v=RzDr18UYO18>

Пошаговый процесс работы:

1. Введение: в этом упражнении мы попытаемся определить, являются ли некоторые ситуации сексуальным насилием, и исследуем динамику возникновения сексуального насилия.
2. Предупреждения о содержании могут быть полезны перед показом видео, чтобы участники могли подготовиться к просмотру. Можно сказать, что-то вроде: «Многое из того, что мы будем смотреть в видео, может вызвать сильные эмоции. Я также прошу вас сохранять конфиденциальность и избегать осуждения каких-либо чувств или реакций, которые могут возникнуть во время обсуждения видео».
3. После обсуждения видеороликов важно начать обсуждение того, как молодые люди могут поддержать других молодых людей (друзей, знакомых, партнеров и т. д.), которые могли подвергнуться сексуальному насилию. Могут оказаться полезными рекомендации, представленные в Модуле 6. Разрыв цикла СГН.

Вопросы фасилитации для размышлений и подведения итогов:

Советы фасилитаторам:

Видео заканчиваются позитивными, вдохновляющими сообщениями, которые было бы полезно услышать и обсудить молодым людям. Если дать место эмоциям в группе и чутко на них отреагировать, можно научиться чему-то важному, что может побуждать молодых людей к действию.

Рабочий лист к упражнению

Это видео о злоупотреблении

- Что произошло в видео?
- Почему молодой человек думал, что его партнерша переспит с ним? Какие аргументы он использует, чтобы убедить ее?
- Как вы думаете, девушка, вероятно, хочет заняться сексом, но делает вид, что ее трудно завоевать?
- Как вы думаете, какие чувства вызывает у девушки все происходящее?
- Было ли получено согласие от девушки?
- Как бы вы назвали то, что произошло в этих отношениях?

Жестокое обращение в отношениях: вы бы остановили себя?

- Почему молодой человек думал, что его партнерша переспит с ним? Какие аргументы он использует, чтобы объяснить, почему он так думал?
- Как вы думаете, что происходит в этих отношениях?
- Как вы думаете, что чувствует девушка?
- Девушка говорит: «Хорошо, я сделаю это». Означает ли это, что она дала согласие на секс?
- Что означает фраза «Если бы вы могли видеть себя, вы бы остановились?»

Вопросы фасилитации для размышления и подведения итогов: (30 мин.)

- Что порождает насилие?

Варианты – «нормативные» убеждения о гендере и сексуальности, иерархии власти, обвинения жертвы, сексуальное насилие как «приемлемое» или «нормальное» поведение в интимных отношениях, социальная стигма, «необращение» пережившего насилия за поддержкой, неспособность государства защитить жертву насилия, нормативное отношение полиции к насилию и т. д.

- Как вы думаете, разделяют ли жертвы сексуального насилия часть вины за случившееся?
- Чего пытались добиться люди, применяющие насилие, своим поведением?
- Почему жертвам сексуального насилия часто бывает трудно обратиться за поддержкой?
- Что может сделать человек, подвергшийся сексуальному насилию?
- Если бы вы были другом человека, пережившего насилие, как бы вы помогли ему?

О чем подумать дома и завершение занятия:

- Сексуальное насилие обычно происходит со стороны человека, который находится рядом с пострадавшим (партнер, бывший партнер, начальник, коллега, сосед, член семьи, знакомый, учитель и т. д.), но также может происходить со стороны незнакомцев.
- Сексуальное насилие невероятно болезненно, травматично и негативно сказывается на людях, которые его переживают. Первой реакцией обычно явля-



ется «замораживающая реакция» или парализующий эмоциональный шок, который проявляется в неспособности ясно мыслить или принять, что произошло, чувство уязвимости, беспомощности и изоляции, амбивалентности, дезориентации в пространстве/времени, блокировка и общий страх, сильное беспокойство и замешательство. Обычно за этим следует возможный переход «замораживающей реакции» в страх, психический блок, посттравматический стресс, тревогу, бессонницу, фобию, чувство гнева, бессилия и унижения, заниженную самооценку, чувство вины, самообвинение в попытке понять причинную связь насилия, негативные мысли о себе, психосоматические жалобы, низкий уровень внимания, концентрации и эффективности, влияющие на работу и учебу, депрессию, суицидальные мысли.

- В случаях сексуального насилия очень распространено обвинение жертвы, которой обычно приписывают частичную ответственность за насилие из-за того, как жертва была одета, как себя вела, ее «неспособность» «правильно оценить» ситуацию, «сигналы», которые жертва подавала» и ее сексуально «провоцирующее» поведение по отношению к лицам, которые применили насилие. Однако акты сексуального насилия – это сознательный выбор человека, который применяет насилие, как попытку показать свое господство и власть. Человек никогда не может спровоцировать насилие и не может нести ответственность или обвиняться в случившемся. Ответственность за сексуальные домогательства/надругательства лежит исключительно на лице, совершающем их. Обвинение жертвы лишь оправдывает и увековечивает сексуальное насилие с пагубными последствиями для жизни людей.
- Пережившим сексуальное насилие чрезвычайно трудно попросить о помощи. Из-за чувства вины и самообвинения, унижения, потери самооценки, страха социальной стигмы и тяжелого психологического состояния они более склонны к изоляции и отстранению (даже от самих себя).
- Важно, чтобы люди, подвергшиеся сексуальному насилию, получали поддержку, поскольку в одиночку они не могут пережить травму. Обычно роль катализатора в оказании поддержки играют друзья, а также обращение к службам поддержки, онлайн и офлайн.
- Некоторые возможные способы, которыми молодые люди могут помочь своим друзьям или партнерам, или где люди могут получить поддержку в случае сексуального насилия, включены в теоретический раздел и в Модуль 6: Разрыв цикла насилия.



МОДУЛЬ 5. Секс в цифровом мире.

7.1. Что такое секстинг?

Секстинг – это отправка и получение сообщений сексуального характера с помощью современных технологий, таких как мобильный телефон, приложения, социальные сети, смс или веб-камера. Как и секс, секстинг – это интимный обмен энергией. По словам сексопатолога Шантель Оттен, секстинг может быть всем, что позволяет вам чувствовать себя комфортно, и что в данный момент подходит вам и вашему партнеру по секстингу: будь это быть немного более обнаженным, или быть в одежде и, возможно, с несколькими расстегнутыми пуговицами, а может быть, и в одежде, если она выглядит сексуальной или вообще без нее.

Секстинг может включать:

- эротические сообщения/посты или сообщения/посты на сексуальном языке;
- обнаженные или полубнаженные фото, или видео или фото/видео в нижнем белье;
- фото/видео сексуальных поз;
- фото/видео сексуальных действий;
- выполнение сексуальных действий в прямом эфире;
- живые чаты с кем-то с сексуальными действиями на веб-камеру;
- скриншоты/видео, записанные с веб-камеры, фотографии или видео с вами.

Для некоторых людей секстинг – это способ исследовать свою сексуальность и способ флирта, установления отношений и близости. Это также способ поделиться с другими какой-то своей стороной и исследовать границы возможного. Согласно онлайн-опросу EU Kids (2012), секстинг среди подростков набирает обороты – 15 % молодых людей в возрасте от 12 до 16 лет отметили, что получали сообщения сексуального характера от сверстников. Другие недавние исследования в Америке увеличивают эту цифру

до 25 %. В то же время, даже когда есть согласие, доверие и уважение между людьми, занимающимися секстингом, трудно быть уверенным, что сексуальное сообщение останется конфиденциальным. Хотя, с одной стороны, секстинг – это средство исследования сексуальности, но в некоторых случаях секстинг также может использоваться как средство принуждения, контроля, жестокого обращения, шантажа или эксплуатации. В некоторых странах секстинг среди подростков (до 18 лет) с разницей в 4 года и более считается уголовным преступлением.

Как заниматься секстингом безопасно?

- Избегайте фото/видео, на которых видно ваше лицо. Даже если вы занимаетесь секстингом с тем, кого хорошо знаете, мобильные телефоны все равно теряются или крадутся, что означает, что и ваши фото тоже. Кроме того, независимо от того, насколько хорошо вы знаете человека, случаются неожиданности. Вы можете заблаговременно обеспечить свою конфиденциальность в случае непредвиденных обстоятельств, не снимая на фото те приметы, по которым можно будет вас идентифицировать, например, лицо, родинки или татуировки.
- Защитите свою личность, избегая указывать свое имя или любую другую информацию, по которой можно проследить, что это ваш материал: например, ваш адрес, местоположение, школа, идентификационные данные на заднем плане или фрагменты, которые могут раскрыть, кто вы.
- Занимайтесь секстингом там, где вы можете полностью сосредоточиться на том, что делаете. Не занимайтесь им на работе, в школе, университете или там, где вы находитесь с другими людьми и можете отвлекаться. Очень неловко по ошибке секстировать не того человека. На рабочем месте могут также контролироваться устройства сотрудников, и ваше фото/видео может попасть не тем людям. Также помните о времени суток, когда вы отправляете секст. Отправка его партнеру, когда он на работе/в школе/университете, увеличивает риск того, что другие люди его увидят, даже случайно.
- Определите границы с другим человеком, договоритесь, можете ли вы оба сохранять такие фотографии. Самое рискованное в секстинге – это его долговечность (как только что-то попадает в сеть, оно там и остается). Предпочитайте использовать Snapchat, когда изображения удаляются сразу после того, как их увидели (но с них можно сделать скриншот и сохранить при желании). Вы также можете использовать приложения со сквозным шифрованием, которые обеспечивают большую безопасность. Удалите также фотографии/видео со своего устройства, чтобы у вас не было неловких моментов, когда вы, например, захотите показать друзьям фотографии своей собаки. В качестве альтернативы вы можете получить приложение хранилищ, позволяющих скрывать фотографии, тексты, журналы вызовов и смс, блокируя их паролем.
- Проводите секстинг через одно защищенное устройство и отмените синхронизацию между устройствами. Хуже всего, когда вы входите в систему на планшете перед соседом по комнате или членом семьи, и видите свою всплывающую фотографию. Обсудите настройки безопасности со своим партнером, чтобы вы знали, что с вашими сообщениями безопасно обращаются с его устройства.
- Проводите секстинг с тем, кому вы доверяете и с которым чувствуете себя в безопасности. Конечно, все меняется, и человек, которому вы доверяете сегодня, может предать вас завтра. А неожиданности и случайности случаются. Но это меньший риск, чем секстинг с людьми, которых вы почти не знаете.
- Если вам меньше 18 лет, подумайте о юридических последствиях секстинга. В большинстве стран существуют очень строгие законы против детской порнографии, и сохранение отчетливых снимков несовершеннолетних может привести к проблемам с законом.

7.2. Что такое несогласованная порнография?

Несогласованная порнография относится к публикации любого рода интимного, частного или сексуального изображения/видео без согласия, намеренно, чтобы причинить страдание или смущение. Несогласованное порнографии является преступлением и преследуется по закону. Никто не имеет права публиковать ваши личные изображения сексуального характера. Даже если сексуальные изображения/видео публикуются не из-за злого умысла нанести вред, то есть партнер хотел «похвастаться» друзьям, это по-прежнему считается как несогласованной порнографией, поскольку предоставляет интимную информацию о человеке без его согласия. Несогласованная порнография может принимать различные формы:

- **Порноместь:** ваш партнер делится информацией интимного/частного/сексуального содержания в Интернете, с целью унижить вас и вернуть после того, как вы расстались с ним. Например, парень разместил обнаженное фото своей бывшей девушки, не показывая ее лица, с подписью «Эта девушка учится в школе №, и она пойдет с кем угодно».
- **Торговля вашими сексуальными изображениями** в обмен на сексуальные изображения других людей.
- **Сексторция:** получение угроз, что ваши изображения или прямой эфир с веб-камеры будут размещены в Интернете, если вы не заплатите выкуп. Обычно это происходит, когда флирт и общение с новым «другом» в сети перерастает в принуждение вас к сексуальным действиям через веб-камеру. Вы не знаете, что эти действия записываются на камеру, а потом начинаются требования денег. Сексторция может совершаться одним человеком или международными организованными преступными группировками.
- **Публикация с веб-камеры профессиональной секс-работы** на веб-сайте без согласия человека. То же самое, когда клиент секс-работника делится контекстом с записанным/снятым секс-работником без его согласия.

7.3. Другие формы сексуального насилия в Интернете

Кроме несогласованной порнографии существуют и другие формы сексуального насилия, которые могут иметь место в Интернете:

Сексуализированное запугивание (буллинг): систематическое преследование человека и исключение его из группы или сообщества путем использования материалов сексуального характера, которые унижают, расстраивают или дискриминируют его. *Ниже варианты такого поведения:*

- Сплетни, слухи или ложь в Интернете о сексуальном поведении человека («посрамление шлюхи»).
- **Доксинг:** поиск и публикация личной информации о ком-либо без согласия пользователя и ее публикация в Интернете с призывом к сексуальным домогательствам.
- Кибербуллинг и домогательства в Интернете на основании фактических или предполагаемых сексуальных характеристик человека, его гендерной идентичности и/или сексуальной ориентации.
- Оскорбительный или дискриминационный язык сексуального характера и обзывание.
- Критика комплекции человека.
- «Изгнание» кого-либо по причине его гендерной идентичности и/или сексуальной ориентации без его согласия.



Нежелательная сексуализация: получение нежелательных сексуальных запросов, комментариев и контента, например

- Отправка кому-либо сексуализированного контента, фото или видео обнаженного тела и т. д. без запроса.
- Сексуализированные комментарии к фотографиям или публикациям.
- Нежелательные сексуальные домогательства или просьбы о сексуальных услугах.
- Сексуальные «шутки» или намёки.
- Оценка сверстников по привлекательности/сексуальной активности.
- Изменение изображение человека, чтобы сделать его сексуальным.

Эксплуатация, принуждение и угрозы: получение сексуальных угроз принуждения к участию в сексуальном поведении в Интернете, что включает в себя широкий диапазон видов поведения, например,

- Преследование или давление на кого-либо в Интернете с целью поделиться своими сексуальными изображениями или вступить в сексуальное поведение в Интернете (или офлайн).
- Угрозы публикации сексуального контента (изображений, видео, слухов) с целью принуждения кого-то сделать то, что вы хотите.
- Отправка онлайн-угроз сексуального характера (например, угроз изнасилования людям с гендерным/сексуальным разнообразием).
- Подстрекательство других лиц в Интернете к совершению сексуального насилия.
- Побуждение кого-либо к сексуальному поведению с последующим размещением доказательств этого. В некоторых странах в соответствии с местным законодательством, если человек находится в возрасте до 18 лет, это подпадает под статью о детской порнографии и считается уголовным преступлением.

Сексторция: получение угроз, что ваши изображения или прямой эфир с веб-камеры будут размещены в Интернете, если вы не заплатите выкуп.

- Вас принуждают создавать живое видео с сексуальными действиями с использованием веб-камеры и шантажируют тем, что видео будет опубликовано, если вы не заплатите выкуп.
- Шантаж создания большего количества живого видео половых актов или сексуальных действий в Интернете с угрозами поделиться материалами сексуального характера, которые у них уже есть.

- Тайная запись секс-работника, который профессионально совершает половые акты онлайн, а затем шантажирование его публикацией записанных материалов, если он не заплатит или не совершит определенные сексуальные действия (онлайн или офлайн).

Что делать, если кто-то публикует ваши сексуальные изображения?

Если вам угрожали или делились вашими фотографиями без вашего согласия, то вы могли испытывать чувство вины, беспокойства, страха, паники, злости, беспомощности или даже стыда за то, что произошло. Но помните, что это не ваша вина. Обратитесь за помощью и примите меры.

- Если вы знаете человека, который разместил ваше изображение, **попросите немедленно его удалить**. Объясните, что вы готовы предпринять другие действия, если он этого не сделает.
- **Не отвечайте на угрозы**. Не отвечайте тем, кто пытается вам угрожать или шантажировать, и больше не шлите им фотографий. Вам может быть страшно, но это может помочь вам восстановить контроль.
- **Сохраняйте спокойствие и сохраните доказательства**. Прежде чем предпринимать какие-либо другие действия, сделайте запись того, что было опубликовано в Интернете, сделав снимки. Даже если юридические вопросы не самое первое, что вам пришло в голову, позже это может оказаться важным, чтобы у полиции были доказательства того, что произошло.
- **Сообщите о содержании преступления полицейским отделам по кибербезопасности, а также на сайтах социальных сетей**. Отделы кибербезопасности могут организовать удаление содержания, особенно если содержание просочилось в веб – сайты «софт-порно». Сообщение в службу кибербезопасности также поможет, если вы в будущем решите подать в суд. Основные социальные медиа-платформы могут также довольно легко и быстро удалить порноместь, если вы обратитесь к администратору сайта.
- **Узнайте, на каких веб-сайтах есть копия вашего изображения или видео** – попробуйте выполнить обратный поиск изображений и обратитесь к веб-мастеру (владельцу каждого веб-сайта), чтобы удалить фотографию или видео.
- **Попросите поисковые системы удалить ссылку на поиск**. Вы можете воспользоваться «правом на забвение», попросив такие поисковые системы, как Google, удалить материал из результатов поиска. Хотя поисковые системы не удаляют фотографии или видео как таковые, такой подход значительно затрудняет поиск таких материалов.
- **Расскажите о происшедшем своей семье и друзьям** прежде, чем они сами узнают об этом. Разговор может их напугать, особенно если вам угрожают. Но он же может помочь вам получить поддержку и сохранить контроль. А также поможет смягчить удар. То, что другие люди поделились изображением вашего обнаженного тела или вам угрожают, – не ваша вина. Подготовка близких вам людей к тому, что произошло, приведет к тому, что они скорее всего положительно среагируют на ситуацию и поддержат вас.
- **Получите помощь, которая поможет вам справиться со своими эмоциями**. Разговор о том, что произошло, может помочь вам взглянуть на вещи по-другому и дать выход своим чувствам. Обратитесь к друзьям и людям, которым вы доверяете. Вам также могут помочь онлайн-сервисы. В большинстве стран есть службы поддержки для людей, пострадавших от оскорбительного поведения в сети. Такие службы доверия предоставляют психологическую поддержку, а также дают советы о том, как удалить контент. Некоторые горячие линии также могут предоставлять юридические консультации и могут организовать удаление содержания с определенных веб-сайтов (например, «легальных» порно сайтов для взрослых).

7.4 УПРАЖНЕНИЯ



Упражнение 5.1 Меган

Продолжительность занятия: 30 мин.

Цели обучения:

- Изучить динамику секстинга.
- Проследить, как создание чего-либо в цифровом формате, а затем его распространение может пойти не так, как хотелось.
- Обсудить роль сторонних наблюдателей и то, могут ли они быть полезны или нет.
- Обсудить роль социальной дискриминации.

Необходимые материалы:

Видео: «История Меган»: <https://www.youtube.com/watch?v=bStezpLKxLc>

Вопросы фасилитации для размышления и подведения итогов:

- Что вы думаете о видео, которое только что посмотрели?
- Как вы думаете, почему Меган сделала свой интимный снимок и отправила его партнеру/человеку, с которым флиртует?
- Как вы думаете, почему парень/человек, получивший фотографию, поделился ею с друзьями?
- Что он должен был сделать с фотографией Меган?
- Как отреагировали одноклассники Меган? Что вы думаете об их реакции? Как они способствовали возникновению проблемы?
- Как сейчас себя чувствует Меган? Как себя чувствуют остальные?
- Как вести себя Меган сейчас? Что она может делать?
- Как молодые люди могут оставаться в безопасности, занимаясь секстингом?
- Начните со сцены, где Меган выходит из туалета, и предложите альтернативные концовки истории.



О чем подумать дома и завершение занятия:

Существуют разные причины заниматься секстингом. Мы хотим чувствовать себя желанными, сексуальными. Мы хотим флиртовать, вступать в сексуальные отношения с другими. Мы можем находиться под давлением со стороны сверстников, заставляя их заниматься секстингом, чтобы «соответствовать». Или мы можем не думать об этом слишком много, потому что «все это делают» (кстати, неправда!). Кроме того, мы можем решить, что «в долгу» перед человеком, который нас просит, или мы чувствуем, что он может потерять к нам интерес, если мы этого не сделаем. Возможно, это также способ выразить свою привлекательность, заботу и интерес к другому человеку. Независимо от того, по какой причине мы хотим заниматься секстингом, мы никогда не должны ощущать принуждение, давление или угрозу, чтобы участвовать в этом. Секстинг всегда должен происходить на основе свободного и осознанного согласия.

Отправка кому-либо материалов сексуального характера не дает права делиться ими с другими. Секстинг должен происходить в безопасной обстановке с четким пониманием того, что конфиденциальность будет сохранена. Партнер/парень Меган не уважал ее частную жизнь и нарушил ее права, отправив сообщения другим. Возможно, он не задумывался об этом, когда делился изображением, или сделал это в шутку, или хотел «похвастаться» Меган или «поднять свой статус» в глазах других. Одноклассники также являлись участниками сексуальных домогательств в отношении Меган, потому что они продолжали пересылать сообщение, нарушали ее конфиденциальность и безопасность, осуждали ее, и никто за нее не заступился.

Советы фасилитаторам:

Очень важно обсудить вопрос о согласии и о том, где проводится грань между согласием и сексуальными домогательствами. Участники могут подумать, что из-за того, что Меган прислала фотографию по обоюдному согласию, это избавляет другого человека от ответственности.



МОДУЛЬ 6: Разрыв цикла СГН

Чтобы разорвать порочный круг сексуального и гендерного насилия, важно, чтобы мы не потворствовали актам насилия, не оправдывали людей, которые применяют насилие, и избегали обвинений жертв. Самое главное, мы не можем ни молчать, ни бездействовать. Обращение к решению проблемы насилия во взаимоотношениях и противодействия сексистским, гомофобным/трансфобным и дискриминационным/оскорбительным формам поведения (которые унижают женщин/девочек, лиц ЛГБТК+ и лиц из маргинальных групп) подтверждает, что такие действия недопустимы и что они представляют собой серьезные нарушения прав человека.

К сожалению, многие формы СГН слишком долго игнорировались, их значение принижалось, создавая культуру и среду, в которых такое поведение было приемлемым. СГН унижает женщин, ЛГБТК+ и все маргинальные группы (люди с ограниченными возможностями, мигранты, люди, живущие с ВИЧ, и т.д.), отражая то, как общество исторически ставило эти группы во второсортное и менее привилегированное положение, что приводило к множеству форм дискриминации и угнетения. Отражая эту реальность и поощряя молодых людей не только бороться с СГН, но и занимать активную позицию против него, мы помогаем поставить женщин и девочек, ЛГБТК+ и другие уязвимые группы «на их законное место» в обществе, где они могут отстаивать свои права.

Институциональная реакция и реакция общества на СГН

Общественные группы и НПО, которые работают с конкретными сообществами, подверженными риску СГН, могут выступать в качестве моста к привлечению институциональных ответных мер к сообществам путем реализации программ в партнерстве с государством, участия в адвокации и оказания прямой (равноправной) поддержки сообщества. Институциональная реакция и реакция сообщества могут принимать следующие формы:

- Полная криминализация всех форм словесного, физического, психического и финансового насилия в отношении женщин, ЛГБТК+, людей с ограниченными возможностями, этнических меньшинств и всех маргинальных групп.

- Выполнение обязательств страны в соответствии с международными конвенциями, такими как Конвенция о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин (CEDAW), Стамбульская конвенция, Директивы Европейского союза о женщинах-жертвах насилия и Лансаротская конвенция о защите от сексуального насилия и сексуальной эксплуатации.
- Систематический сбор данных или информации о различных формах СГН, документирование и контроль этих форм насилия, чтобы государство и все соответствующие заинтересованные стороны могли иметь четкое и полное представление о масштабах проблемы. Это также позволит разрабатывать целевые вмешательства и отслеживать их реализацию и прогресс.
- Разработка мероприятий, которые носят целостный характер, т. е. на основе сообщества (под сообществом здесь мы подразумеваем целевую уязвимую группу населения); предоставление сообществу возможности действовать путем повышения осведомленности, навыков, знаний и систем поддержки внутри и за пределами сообщества; предоставление медицинских и психологических услуг; работа с юридическим и судебным секторами и установление партнерских отношений с широким кругом групп и учреждений.
- Повышение осведомленности сотрудников полиции, медицинских работников, социальных работников и преподавателей о правах женщин, гендерном равенстве, гендерном и сексуальном разнообразии, СГН, его влиянии и необходимости принятия ответных мер, которые полностью защищают права людей.
- Мероприятия, осуществляемые в медицинских учреждениях, и выходящие за рамки медицинского обслуживания, но обеспечивающие информацию, ссылки на другие ресурсы, службы поддержки и психологическую поддержку.
- Кампании в СМИ для повышения осведомленности и изменения отношения к СГН.
- Адвокация по (i) изменению законов и политики, которые являются дискриминационными или не обеспечивают адекватный и равный доступ к правосудию для женщин и маргинальных групп; (ii) изменению правоприменительной практики, которая преследует или оскорбляет женщин и маргинальные группы и лишает их прав человека; (iii) созданию институциональной ответственности за существующие законы и политики, защищающей права человека женщин и всех маргинальных групп (iv) противодействию стигме и дискриминации людей.
- Адвокация по предоставлению информации и рекомендаций людям, сталкивающимися с СГН и жестоким обращением, чтобы дать им возможность получить доступ к поддержке и услугам и обеспечить соблюдение их прав.
- Внедрение обязательного всестороннего полового образования/просвещения/воспитания в школах.
- Обучение и информирование маргинальных групп об их правах человека и правовой базе, защищающей их от насилия и жестокого обращения.
- Программы профилактики на уровне сообществ, нацеленные на конкретные группы высокого риска, для повышения осведомленности и формирование знаний и навыков посредством обучения, практического и группового. Общественные программы также должны включать предоставление консультирования и психологической поддержки для людей, переживших СГН.
- Меры, предпринимаемые в отношении людей, практикующих СГН, такие как программы, нацеленные на виновных в насилии со стороны интимного партнера, на изменение отношения/поведения и снижение или устранение дальнейшего насилия, даже если эффективность таких программ в значительной степени подвергается сомнению.

8.1 Что делать, если вы испытываете СГН?

Из-за «нормализации» и динамики сексуального и гендерного насилия не всегда легко распознать, как определенные формы поведения могут стать серьезными оскорблениями, что может привести к недооценке количества и типа опасности, в которой вы можете оказаться. Токсичное и оскорбительное поведение ведет к эскалации насилия, когда со временем насилие становится все более серьезным и пагубным, особенно если ранние предупреждающие признаки насилия не идентифицируются как таковые и не устраняются. Если вы страдаете от какой-либо формы СГН, вы можете предпринять различные шаги, чтобы защитить себя и минимизировать насилие или избежать его.

Важно сначала оценить, находитесь ли вы в непосредственной опасности

Насколько велика вероятность того, что кто-то причинит вам боль? В большинстве случаев очень сложно определить для себя уровень риска. Если вы не уверены в своей безопасности, важно поговорить с кем-нибудь, кто может помочь. Профессиональные службы, такие как консультационные, клиники, молодежные центры, службы онлайн-поддержки или горячие линии, онлайн-поддержка переживших насилие со стороны интимного партнера/домашнее насилие, могут помочь вам изучить возможные варианты. Большинство телефонов доверия работают круглосуточно и доступны в любое время суток.

При необходимости обратитесь за медицинской помощью

Если вы получили травму в результате физического или сексуального насилия, обратитесь в службу экстренной/неотложной медицинской помощи. Там смогут убедиться, насколько вы физически в порядке, окажут помощь, а в некоторых случаях подключат вас к другим службам, которые смогут помочь.

Найдите тот вид поддержки, который поможет вам справиться со своими чувствами

Трудно поддерживать уверенность в себе и чувство собственного достоинства, если вы постоянно находитесь в ситуации, которая принижает, унижает вас и причиняет вам эмоциональную и физическую боль. Довольно обычным является обвинение себя в причиненном насилии. Помните, что никто не имеет права унижать вас, причинять вам боль или угрожать причинением вреда. Лучшее, что вы можете сделать в этой ситуации, – это отключиться от этого. Но это непросто, ведь сначала нужно справиться со своими чувствами и снова начать верить в себя. Поговорите с людьми, которые могут помочь. Поговорите с друзьями, которые могут понять и поддержать вас. Обратитесь за психологической или консультационной поддержкой офлайн или онлайн. Обратитесь в службы поддержки, центры онлайн-поддержки и неправительственные организации, которые могут оказать эмоциональную поддержку, связать вас с другими службами, а также помочь вам изучить возможные варианты.

Примите меры, если вас преследуют в Интернете или киберпреступники

- Поговорите решительно и открыто с человеком, который преследует вас, попросив его прекратить такое поведение и перестать унижать и преследовать вас.
- Если его поведение не изменится, отправьте ему четкое письменное предупреждение, объяснив, что если он не прекратит преследование, вы сообщите о нем.
- Учтите возможность блокировки сообщений от этого человека после передачи ему своего сообщения.
- Если оскорбительное поведение не прекратится, сообщите об этом веб-мастеру сайта социальной сети с просьбой удалить оскорбительные комментарии.

- Сохраняйте скриншоты текстов, смс и активности в социальных сетях, чтобы использовать их, если решите пожаловаться.
- Если преследование продолжается, обратитесь за помощью в полицию или отдел полиции по борьбе с киберпреступностью.
- Избегайте публикации онлайн-профилей или сообщений с подробностями, которые помогут отслеживать ваше местоположение.

План безопасности

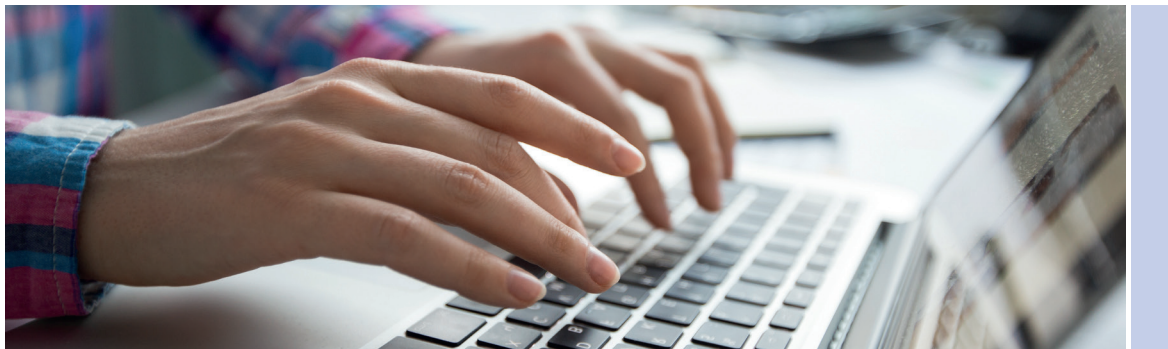
Если СГН достиг той точки, когда вы начинаете чувствовать себя небезопасно, вам необходимо разработать план того, как вернуться к безопасному существованию. Это не всегда означает прекращение отношений, смену школы или работы, а принятие необходимых мер, которые могут помочь остановить насилие. Планировать безопасность сложно в одиночку, когда вы переживаете насилие, и трудно иметь четкое представление о том, что именно вы переживаете, и о связанном с этим риске. Поговорите с кем-нибудь, кто может помочь вам составить план безопасности.

Обсудите ситуацию с полицией и другими государственными службами

Если вы чувствуете себя в опасности, важно, чтобы вы обратились за институциональной поддержкой. Обратитесь за юридической консультацией. Некоторые НПО, общественные центры, телефоны доверия и службы поддержки онлайн, юридические консультации предоставляют информацию о ваших правах и законодательстве. Поговорите с полицией – она существует, чтобы защитить вас. Если вы обратитесь в полицию, там, скорее всего, привлекут социальных работников, которые помогут вам с планированием безопасности, то есть с планом того, как вы можете вернуться в безопасное место. Это включает в себя то, как вы можете получить поддержку, чтобы справиться с эмоциями, как связаться с друзьями и семьей и поговорить о насилии, о юридических действиях, которые вы можете предпринять, и многом другом.

Куда пойти, если вы живете с человеком, который применяет насилие, и хотите покинуть место проживания

Признание наличия проблемы – самый важный шаг в получении помощи. Вторая важная вещь – это знать, что вы не одиноки. Если вам необходимо быстро покинуть место проживания, надо исследовать возможные варианты. Для женщин есть приюты, где они могут найти временное жилье. Приюты также обычно предоставляют другие услуги, такие как услуги для мигрантов/беженцев, юридические консультации, эмоциональную поддержку, практическую помощь (например, еду и одежду) и надежную безопасность. В некоторых случаях социальные службы также могут предоставить временное жилье. Хотя не существует приютов для всех групп людей, переживших гендерное насилие, вы всегда можете обратиться к другу. Свяжитесь с членом семьи или другом, которому вы доверяете, и спросите, можете ли вы побыть с ними какое-то время, пока будете обдумывать следующие шаги.



Если насилие происходит в школе:

Хороший акроним для запоминания, чтобы переносить издевательства в школе – оставаться **SAFE** (в безопасности):

S **tanding positive and strong** (держитесь уверенно и твердо),

A **void the situation** (избегайте такой ситуации),

F **ind support** (найдите поддержку),

E **xpress your feeling** (выразите свои чувства).

(Можно раздать в виде раздаточного материала).

Standing positive and strong – держитесь уверенно и твердо. Старайтесь сохранять уверенность и не показывать страх. Также будет более эффективным, если вы попытаетесь сохранить хладнокровие и не потерять его, как бы вы ни злились. Вы можете ответить человеку, совершающему насилие, выражая свой гнев и неодобрение решительным, а не агрессивным образом, используя утверждения «Я». Например, вы можете сказать: «Мне не нравится то, что вы только что сказали. Я считаю, что это очень неуважительно, унижительно и обидно. Прошу вас немедленно прекратить так себя вести». Быть уверенным и сильным также означает, что вы не отвечаете насилием или агрессией на насилие, независимо от того, насколько это, казалось бы, «оправданным». Обидное поведение никогда не является ответом на обидное поведение.

Avoid the situation – избегайте такой ситуации: вашей первой заботой должна быть ваша безопасность. Постарайтесь максимально избегать такой ситуации. Например, избегайте мест, в которых может быть небезопасно, например, там, где мало учеников или учителей. Избегайте одиночества, всегда гуляйте в компании других, сидите с группой друзей за обедом, ходите с кем-нибудь в школу, не ходите одни в раздевалку или в туалет.

Find support – найдите поддержку. Вы не одиноки, и вам не следует оставаться в такой ситуации одиноким. Ищите других, кто может помочь. Проводите время в компании людей, которые принимают вас таким, какой вы есть, и вы чувствуете себя среди них хорошо. Найдите других, у кого был подобный опыт, и поддержите друг друга. Найдите онлайн-сообщество людей, которые публикуют позитивные сообщения о гендерной и сексуальной идентичности, и онлайн-сообщество, которое может вас поддержать. Попробуйте новые групповые занятия, где вы можете встретить новых друзей, которые могут заступиться за вас.

Express your feeling – выразите свои чувства: не позволяйте своим чувствам сдерживаться. Заведите дневник, где вы можете выражать свои ежедневные чувства и выражать свои мысли. Обратитесь к друзьям и поговорите с ними о том, что вы чувствуете. Позвоните по горячей линии, где вы можете анонимно рассказать о своих чувствах. Поговорите со школьным консультантом или обратитесь за психологической онлайн или офлайн помощью, которая поддерживает молодых людей (общественные центры, молодежные центры, социальные службы и т. д.).

8.2. Знайте свои права! Правовой контекст

Каждый человек имеет право свободно выражать свою гендерную идентичность и сексуальную ориентацию и иметь позитивные, приносящие удовлетворение, приятные и здоровые отношения с другими без страха, запугивания, принуждения, дискриминации и жестокого обращения. Сексуальное и гендерное насилие представляет собой

серьезное нарушение прав человека, в частности права на равенство и недискриминацию, автономию и физическую неприкосновенность, свободу выражения мнений, права на идентичность и права на наивысший достижимый уровень здоровья.

В большинстве государств имеются законы или политики, направленные на защиту от всех форм насилия. Все действия, связанные с гендерным насилием, нарушают права человека и в большинстве случаев преследуются по закону. Каждая европейская страна имеет юридическое обязательство предотвращать все формы сексуального и гендерного насилия и бороться с ними. Эти обязательства вытекают из международных и европейских руководств и конвенций, которые включают, в частности, следующие: Всеобщая декларация прав человека (1948 г.), Конвенция о правах ребенка (1989 г), Конвенция ООН о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин (CEDAW, 1979) и т.д.

НПО, службы поддержки в Интернете, телефоны доверия, общественные и молодежные центры – все имеют информацию о ваших правах и могут направить вас туда, где вы можете получить юридическую поддержку. Они также могут предоставить вам практическую поддержку по ряду вопросов, включая создание плана безопасности для себя, принятие юридических мер (если вам нужно), жилье, финансовую поддержку, иммиграцию и убежище. Они также могут направить вас в агентства, которые смогут вам помочь.

8.3. Нарушая изоляцию и протягивая руку помощи. Кто может помочь.

Когда мы переживаем насилие, мы стремимся изолировать себя от других. Это может произойти либо из-за динамики насилия (человек, который применяет насилие, целенаправленно изолирует вас, чтобы он мог иметь больший контроль над вами), либо вы можете чувствовать себя смущенным, напуганным, лишенным силы, подавленным и испытывать потребность сторониться других людей. Однако то, что вы испытываете, является серьезным нарушением ваших прав, и вы не должны проходить через это в одиночку.

Даже если вы приняли решение выйти из ситуации, в которой чувствуете себя небезопасно, это все равно может быть сложно и страшно. Помните, что вы не должны быть в этом одиноки. Важно выйти из изоляции и обратиться к людям, которые могут помочь. Если возможно, поговорите с кем-то, кому вы доверяете, например, с другом, коллегой, взрослым, которому доверяете, родителем, учителем, консультантом, молодежным работником, центром онлайн-поддержки или горячей линией.

8.4. Защитите свое онлайн-пространство

Поскольку мы все больше и больше живем в сети, важно знать, как мы можем оставаться в безопасности и защитить свое онлайн-пространство, чтобы минимизировать риск стать жертвой нездорового поведения в сети. Вот несколько полезных советов по защите вашего онлайн-пространства:

- Следите за своими настройками конфиденциальности, чтобы вы могли выбирать, кто следит за вами и просматривает фотографии и видео, которыми вы делитесь.
- Выключайте веб-камеру, когда не используете ее.
- Отключите свое местоположение.
- Будьте разборчивы в том, чем вы делитесь публично – есть вещи, которыми вы можете делиться и их могут видеть все, но есть сообщения, которые вы можете решить отправить избранной группе друзей или подписчиков.

- Отключите, откажитесь от подписки или заблокируйте людей, которые негативно отзываются о вас или других, или которые заставили вас чувствовать себя плохо, унижали вас, подвергали опасности или насилию. Вы можете сделать это без их ведома, поскольку в большинстве социальных сетей люди не получают уведомлений о том, что они отключены, заблокированы или отписаны. Если вы блокируете кого-то, они больше не могут просматривать ваши сообщения или искать вашу учетную запись.
- Сообщите администрации социальных сетей об оскорбительном контенте, чтобы его можно было удалить.
- Instagram специально позволяет вам контролировать, кто комментирует ваши сообщения, и вы даже можете выбрать, какие слова, фразы и эмодзи вы хотите отфильтровать, когда кто-то оставляет комментарии.
- Киберпространство также может предоставить отличные возможности для установления контакта и поиска поддерживающего сообщества. Подпишитесь на хэштеги, которые помогут вам найти позитивный, вдохновляющий и жизнеутверждающий контент.
- Обратитесь к другим людям, которые, возможно, переживают трудные времена. Если вы натолкнулись на сообщение, которое заставляет вас беспокоиться о том, что кто-то может причинить себе вред, вы можете сообщить о контенте администрации социальной сети, чтобы они могли предпринять расследование и принять меры. Instagram и Twitter, например, отправят (анонимно) этому человеку сообщение, когда он в следующий раз откроет приложение, предоставив информацию о доступных онлайн-ресурсах и ресурсах горячей линии и побудят их обратиться за поддержкой.

8.5. Как поддерживать друга, который переживает насилие

Сложно, когда ваш друг обращается к нам и говорит, что подвергается насилию. Мы можем бояться за него, волноваться, что он может быть в опасности, чувствовать себя неловко, потому что мы можем знать человека (людей), практикующего это нездоровое поведение, мы можем не знать, что с ними делать, или бояться, что, попытавшись помочь, мы сможем ухудшить положение. Все эти чувства обоснованы. Однако мы не можем оставаться беспристрастными. Единственный способ завершить цикл жестокого обращения – это вмешаться. И попытка помочь нашему другу – важная часть этого вмешательства. Вот несколько полезных советов о том, как помочь другу в нездоровой/оскорбительной ситуации:

- Скажите другу, что он этого не заслуживает. Никто не заслуживает плохого обращения, и важно, чтобы друг попытался справиться с этой нездоровой ситуацией.
- Совершенно естественно, что ваш друг может винить себя и думать, что его внешний вид, выражение лица и/или поведение являются причиной жестокого обращения или нездоровой ситуации. Убедите его, что это не его вина. Любой акт насилия случается потому, что это сознательный выбор человека, который применяет насилие, и ответственность лежит на нем.
- Ваш друг может чувствовать себя «виноватым» за то, что поделился с вами. Он может почувствовать себя смущенным, напуганным или даже злым. Будьте готовы к множеству проявлений разных чувств и/или реакций.
- Уважайте чувства друга и не говорите ему, что он должен чувствовать.
- Не судите! Узнайте, что ваш друг хочет сделать, чтобы справиться с ситуацией, и поддержите его в этом.
- Постарайтесь не реагировать слишком остро, иначе вашему другу станет хуже. Это не поможет. Вы должны сосредоточиться на том, чтобы спокойно слушать и улавливать намеки от говорящего.

- Не задавайте лишних вопросов. Сейчас не время любопытствовать.
- Будьте там, где друг. Выразите свою готовность быть рядом и поддержать. Покажите, что вам искренне интересно слушать. Избегайте советов, особенно говоря: «На вашем месте я бы...».
- Не создавайте у друга впечатления, что он незащищен и нуждается в «защитнике». Важно, чтобы вы «не отнимали у него силы», а давали ему возможность действовать.
- Важно изучить с вашим другом диапазон возможных вариантов решения, правильного для него. Позвольте другу принимать собственные решения и уважайте их, даже если вы с ними не согласны.
- Ваш друг может быть сбит с толку и передумает. Это нормально!
- Поощряйте друга обратиться за помощью. Подключите его к доступным ресурсам и людям/местам, где он может получить помощь как онлайн, так и офлайн. Поощряйте его сообщать о нарушениях в Интернете, нажимая кнопку «Сообщить о нарушении» на соответствующих сайтах. О киберпреступлении также можно сообщить в отделение полиции по борьбе с киберпреступностью.
- Не вступайте в конфликт с человеком, который жестоко обращается с вашим другом (если вы его знаете), даже если ваш друг считает, что это будет полезно. Это может ухудшить и без того плохую ситуацию. Не делайте ничего, что может поставить под угрозу вашу собственную безопасность.

8.6. Как можно реагировать со стороны?

Выступать против любых форм насилия всегда сложно. Нелегко бросить вызов тому, кто оскорбляет, поскольку это может быть опасно, неловко (если над вами смеются или не воспринимают всерьез) или может вызвать страх потерять дружбу с этим человеком. Предпринимать что-то может пугать, сбивать с толку, быть неловким и неудобным. Помните, что чем больше вы будете говорить об этом, тем комфортнее вам будет. Нет идеального вмешательства и нет мгновенных преобразований. Тем не менее, каждое вмешательство само по себе является успехом, потому что каждый раз, когда мы высказываемся, мы делаем мир более безопасным, давая понять, что насилие и нарушение прав человека недопустимы. Несмотря на то, что вмешиваться нелегко, мы должны это делать. Молчание – не вариант, потому что создается впечатление, что оскорбительное поведение оправдано или даже приемлемо.

Задайте вопросы людям, совершающим насилие, и попросите разъяснений.

Люди, которые выражают негативные, расистские, сексистские, гомофобные отношения, ожидают, что другие люди просто согласятся с ними, будут смеяться, соглашаться, присоединяться к ним. Они не ожидают, что им будут задавать вопросы. Когда вы говорите: «Я не понимаю, что вы имеете в виду. Может, объясните?» или «Эй! Что здесь происходит??», это заставляет людей, которые ведут себя дискриминационно/обидно, на минуту остановиться и задуматься. А это меняет ход и динамику разговора.

Придайте человеческое лицо человеку, подвергающемуся насилию: напоминание кому-либо о том, что с его сестрой, другом, коллегой, партнером и т. д. могли также разговаривать или обращались таким же образом, очеловечивает человека, подвергающегося унижению.

Используйте «Я-утверждения»: не обвиняйте и не тыкайте пальцем «ты... ты... ты». Говорите о том, что вы чувствуете с вашей личной точки зрения, используя «Я-утверждения», которые людям легче услышать и которые с меньшей вероятностью заставят других защищаться. Вместо того чтобы говорить: «Вы такой сексист»,

что ставит другого в оборонительную позицию, вы можете сказать: «Я не согласен с тем, что здесь происходит/с тем, что вы говорите. Я считаю, что никто не заслуживает такого обращения».

Реагируйте без слов: передавайте все, что хотите сказать, языком тела, глазами, взглядом, не произнося никаких слов.

Ищите таких же, как вы: часто вы хотите отреагировать, но не делаете этого, потому что, возможно, полагаете, что вы единственный, кто чувствует себя некомфортно. Объединив усилия с другими, которые думают так же, как вы, вы сделаете ваше вмешательство более сильным, эффективным и безопасным (поскольку вы минимизируете риск того, что люди, применяющие насилие, повернутся против вас). Например, вы можете просто повернуться к группе людей и спросить: «Я единственный, кому это не нравится?». Такая стратегия также может быть полезна, если вы знаете кого-то, кто выражал поддержку проявлению насилия.

Ваша безопасность превыше всего: если вы стали свидетелем инцидента с применением насилия, возможно, потребуется позвонить в полицию, а также попросить помощи у окружающих. Не вмешивайтесь, если вы один и чувствуете, что это может быть опасно для вас.

Предложите свою помощь: еще один полезный способ предложить помощь – заявить о своем присутствии, чтобы человек, применяющий насилие, знал, что есть очевидцы его действий. Вы также можете предложить свою помощь человеку, подвергающемуся насилию. Это поможет ему почувствовать себя в большей безопасности, но вы также должны помнить, что лучше поговорить с этим человеком после инцидента.

Используйте кнопку «Сообщить о нарушении»: когда вы заметите оскорбительное поведение в Интернете (разжигание ненависти, оскорбительные комментарии, фильмы или фотографии, которые являются оскорбительными, унижающими достоинство, гомофобными или сексистскими), не стесняйтесь сообщать о злоупотреблениях и требовать, чтобы эти публикации удалились. В большинстве социальных сетей есть кнопка сообщения о нарушениях. Вы также можете высказаться, разместив свои собственные комментарии и указав на такое поведение как оскорбительное и неприемлемое.



8.7 УПРАЖНЕНИЯ



Упражнение 6. 1: Я-утверждения (общение, высказывания)

Продолжительность занятия: 45 мин.

Цели обучения:

- Понять, что представляет собой уверенное общение.
- Попрактиковать уверенное общение в ситуациях, когда нарушаются права.

Необходимые материалы:

- Копия списка утверждений для участников
- Место в комнате, где будут сидеть 4 судьи.
- Стулья для 4 судей и 4 участников
- Флипчарт с записанными абзацами 4 критериями уверенного общения: «Я утверждаю», «четко и конкретно объясняю, в чем проблема», «объясняю, как себя чувствую или как на меня влияет ситуация», «говорю о своем требовании/запросе/решении».

Пошаговый процесс работы:

1. Иногда, когда нам нужно сказать нашим партнерам, что мы чувствуем дискомфорт/обиду в определенной ситуации, мы не уверены, как сделать это эффективно. Более того, нам может быть трудно не стать агрессивным, пассивным или пассивно-агрессивным. В этом упражнении мы исследуем позитивное и уверенное общение. Я читаю ситуацию, когда надо дать уверенный ответ. Этот сделает первый участник. Затем «судьи» оценят, соответствует ли ответ следующим 4 критериям:
 - Используются Я-утверждения (или Я-высказывания). *Я-утверждения позволяют говорящему быть убедительным и выразить свою позицию без обвинений, которые зачастую заставляют слушателя обороняться. Я-утверждение может помочь человеку осознать нездоровое поведение и обычно способствует тому, чтобы говорящий взял на себя ответственность за свои собственные мысли и чувства, вместо того чтобы перекладывать ее на других. Когда такой стиль коммуникации используется правильно, он способствует развитию позитивной коммуникации в отношениях и может помочь укрепить отношения, так как открыто делаясь своими мыслями и чувствами, партнеры создают более близкую связь друг с другом на эмоциональном уровне.*
 - Например, очень распространенная ситуация, когда человек говорит своему партнеру: «Почему ты никогда не приходишь домой вовремя?». Такое обращение чаще всего вызывает у слушателя ощущение, что на него нападают и естественное желание отбиваться.
 - Четко сформулирована проблема.
 - Человек объясняет, что он думает о том, что происходит, или как эта ситуация на него влияет.
 - Указание на то, в чем состоит запрос/требование (что вам нужно, чтобы сделал другой человек).
2. Пример: «Я заметил, что ты опять опоздал (*указание проблемы*). Я очень расстраиваюсь, когда мне снова и снова приходится тебя ждать, потому что ты часто опаздываешь. Это заставляет меня беспокоиться и чувствовать, что я не в приоритете (*объясняет чувства*). Не мог бы ты прийти вовремя в следующий раз, или зара-

нее мне написать, что опаздываешь, чтобы мне не пришлось напрасно тебя ждать (сделан запрос).

3. Т.е., если к этой ситуации применить принципы Я-утверждений, то получится: «Я чувствую себя так беспокойно, когда ты задерживаешься без предупреждения и я не могу с тобой связаться». И в этом случае слушатель сможет понять истинные намерения говорящего.
4. Приглашаем четверых участников в качестве «судей» и четырех в качестве «участников», то есть тех, кто будет практиковать уверенное общение.
5. Первый «судья» оценит, использовались ли Я-утверждения, второй – была ли четко и конкретно сформулирована проблема, третий оценит, ясно ли человек дал понять, что он чувствует, или как на него повлияла ситуация и четвертый «судья» оценит, было ли сделано запрос/требование.
6. Как только 8 добровольцев займут свои места, попросите «судей» повернуться спиной к 4 участникам.
7. Начните с первого участника и зачитайте первую ситуацию. Попросите его ответить, используя 4 принципа уверенного общения. Дайте ему пару минут на то, чтобы придумать подходящий ответ. Как только участник ответит, попросите первого судью повернуться, если участник выполнил первый критерий, 2-го судью повернуться, если участник выполнил второй критерий, и так далее, пока все судьи не повернутся лицом к участникам. Вы можете послушать барабанную дробь в промежутках, пока судьи не торопятся, решая, повернуться или нет.
8. Предложите «судьям» объяснить, почему они повернулись или нет (например, как участник объяснил проблему, что было не так эффективно в их требованиях и т. д.). Обсудите все вместе другие возможные способы ответа участника, наилучшим способом используя 4 шага уверенного общения. Каждый раунд должен занять не более 8 минут.
9. Затем идет следующий участник и так далее.
10. Если у вас есть время, можно повторить этот процесс еще раз, попросив 8 новых добровольцев занять места «судей» и участников.

Вопросы фасилитации для размышления и подведения итогов: 10 мин.

- Понравилось ли вам упражнение?
- Легко ли/сложно ли было придумать уверенный ответ? Легко ли/сложно ли было распознать уверенный ответ?
- Почему было легко/сложно?
- Что может затруднить уверенность по отношению к партнеру?
- Как вышеуказанные барьеры ограничивают человека в том, чтобы постоять за себя? Как вы думаете, каковы последствия отказа от уверенного общения?

О чем подумать дома и завершение занятия:

Уверенно общаться непросто. Некоторые люди воздерживаются от уверенного общения, потому что культурные ожидания могут заставить их думать, что уверенность – это грубость. Другие воздерживаются от такого вида общения из-за страха, что их партнер может рассердиться, или из-за отсутствия осознания/навыков постоять за себя, чувствуя, что их требования/просьбы не будут приняты во внимание, или из-за принудительного контроля отношений, где, по сути, нет места для уверенного общения. Хотя уверенность дается нелегко, с практикой использовать его становится проще.

Часть здоровых отношений – это способность говорить то, что вы думаете, без страха и беспокойства. Помните, вы имеете право сказать, что вы чувствуете. Хороший партнер/друг должен уважать это, даже если это означает, что вы с ним не согласны. Например, попробуйте сказать, что вы чувствуете, когда вас просят переслать фото вашего обнаженного тела или сообщение сексуального характера. Выразите свои требования о том, чтобы вы хотите чувствовать себя в безопасности, чтобы уважали и ценили вашу конфиденциальность. Уверенно заявляя о том, что нам нужно или что нам нужно изменить в наших отношениях, мы можем помочь сделать наши отношения/сексуальные или романтические более безопасными и здоровыми.

Дополнительные советы, как быть уверенным

- Начните со своей позы. Отведите плечи назад, встаньте прямо, поднимите подбородок и установите хороший зрительный контакт с собеседником. Даже если вы не разговариваете с ним лицом к лицу, а звоните или пишете сообщения, ваша поза все равно важна, потому что она вас «поднимает».
- Будьте осторожны с тем, как вы используете слова: не обвиняйте другого человека и не грубите.
- Это может быть сложно, но постарайтесь как можно больше контролировать свои чувства. Если вы грубите, злитесь, ругаетесь, говорите гадости и кричите, значит, вы агрессивны. Агрессивное поведение может навредить другим и доставить вам проблемы.
- Выберите подходящий момент. Сохранение спокойствия – самый важный способ быть уверенным, но не агрессивным. Выберите подходящее время для разговора. Не пытайтесь начать сложный разговор, если чувствуете себя усталым, напряженным, злым, возбужденным или голодным. Если чувствуете, что действительно расстроены или сердитесь, попробуйте успокоиться, сделав несколько медленных глубоких вдохов. Если вы чувствуете, что теряете контроль, возможно, лучше закончить разговор и вернуться к нему в другой раз.
- Уверенность приходит с практикой. Вы всегда можете попросить друга или человека, которому вы доверяете, сначала отработать ситуацию вместе с вами. Иногда, ведя себя так, будто вы действительно чувствуете себя уверенно, можно почувствовать себя сильнее.

Рабочий лист к упражнению

Ситуации, которые нужно разрешить

- Ваш партнер начал отслеживать ваши действия в Instagram и других социальных сетях и выражать свое неодобрение по поводу того, что вы делаете в Интернете (публикации, комментарии, теги, лайки и т. д.).
- Ваш партнер хотел бы, чтобы вы оба участвовали в секстинге, чтобы оживить отношения. Ответьте, указав, что вам нужно, чтобы вы оба чувствовали себя в безопасности во время секстинга.
- Ваш партнер требует пароли к вашей учетной записи в социальной сети.
- Когда вы в компании, ваш партнер допускает в ваш адрес унижающие ваше достоинство шутки.
- Человек, которого вы встретили несколько недель назад, просит вас снять рубашку на веб-камеру, чтобы показать, насколько вы накачаны/красивы.
- Ваш партнер заставляет вас заняться сексом, но вы не хотите. Во всяком случае, пока нет. На вечеринке у друга, когда вы снова отказались, он толкнул вас, говоря: «Ты что, гей/лесбиянка или что-то вроде этого?».
- Ваш партнер угрожает использовать ваше обнаженное фото, если вы не переспите с ним.



Упражнение 6.2: Вы бы вмешались?

Продолжительность занятия: 60 мин.

Цели обучения:

- Помочь участникам людям узнать, как они могут вступить за человека в случаях сексуального и гендерного насилия.
- Повысить осведомленность о нашей ответственности как сторонних наблюдателей и о том, как важно не молчать.
- Определить конкретные методы изменения отношения и поведения сверстников, поддерживающих СГН.

Необходимые материалы:

- Флипчарты, маркеры.
- Копии сценариев для каждой группы.

Пошаговый процесс работы:

1. Начните, попросив участников ответить, легко ли или сложно вмешаться, став свидетелями случаев СГН (5–10 мин.).
 - Что их может сдерживать? Что может беспокоить?
 - Что может помочь им почувствовать себя увереннее при вмешательстве?
2. Один из лучших способов преодолеть опасения и страхи, которые заставляют нас молчать, когда мы становимся свидетелями случаев гендерного насилия, – это иметь под рукой набор стратегий/методов, позволяющих вмешаться в ситуацию. Тогда не нужно много думать о том, что делать, делать ли это, когда это делать и так далее, поскольку мы будем немного более подготовленными.
3. Разделите участников на 3 группы.
4. Раздайте сценарии и попросите каждую группу представить, что бы они сделали в этих ситуациях, и предположить, что даже если персонажи в сценариях не их близкие друзья, они все же знакомы. Раздайте второй рабочий лист, где они могут записывать свои варианты.
5. У групп есть около 15 минут, чтобы обсудить сценарии и ответить на вопросы.
6. Пока группы работают над задачей, обходите их и помогайте, задавайте группе вопросы, чтобы дать пищу для размышлений, или просто наблюдайте, что происходит.
7. После того, как группы завершат обсуждение, попросите выступить представителей от каждой группы (15 минут).
8. Обсудите возможные стратегии/методы, которые придумали молодые люди, на пленарном заседании. Основное внимание следует уделять составлению списка конкретных стратегий вмешательства, которые мог бы использовать каждый, не только для инцидентов, аналогичных обсуждаемому, но и для различных ситуаций.
9. При обсуждении стратегий, которые предлагает каждая группа, возможно, многие будут повторять стратегии, описанные в разделах Модуля 6 (*Как поддержать друга, который подвергается жестокому обращению, и в качестве постороннего*). Вы можете использовать стратегии, описанные в этих разделах, чтобы помочь вам

сгруппировать ответы участников в конкретные предложения. Вы можете предложить группам объяснить, что они имеют в виду в их рекомендации, и спросить их, обнаруживают ли они общие черты с другими уже обсужденными предложениями, чтобы их можно было сгруппировать (15–20 мин.).

10. В конце занятия предложите молодым людям обсудить другие стратегии, которые, возможно, не были упомянуты.
11. Убедитесь, что вы записали все возможные стратегии, рекомендованные молодыми людьми, и собрали их в «один набор способов». Вы можете разместить флипчарты с рекомендациями под заголовком «Набор способов вмешательства» и разместить их на видном месте в комнате.

Вопросы фасилитации для размышления и подведения итогов: (5–10 мин.)

- Какие чувства вызывает у вас созданный нами «набор способов»?
- Как вы думаете, можно ли их использовать?
- Узнав больше о том, что можно сделать/сказать, став свидетелем случаев СГН, чувствуете ли вы себя более уверенно, чтобы вмешаться? Или это все еще сложно?

О чем подумать дома и завершение занятия:

В настоящее время голоса/действия, поддерживающие насилие, связанное с СГН, более многочисленны и громче, чем голоса/действия, противостоящие ему. Вот почему так важно противостоять отношениям, поведению, предположениям и формулировкам, которые способствуют созданию атмосферы насилия.

Вы составили отличный список стратегий для борьбы с вредным языком, отношением и действиями других людей. Возможно, теперь вы чувствуете себя более подготовленными, чтобы высказаться, когда того требует ситуация. Действительно, всегда сложно подойти и начать действовать. Нелегко бросить вызов кому-то за насилие по отношению к кому-то или за унижение кого-то, поскольку это может быть опасно, это может смущать (если над вами смеются или вас не принимают всерьез) или может вызвать страх потерять дружбу с этим человеком. Мы также можем попытаться оправдать человека, совершающего насилие, как способ извинить то, что произошло, и воздержаться от действий.



Когда у нас возникает неприятное ощущение в животе, это признак того, что что-то не так. Принятие мер останавливает эскалацию нездорового поведения, оказывает поддержку человеку, подвергающемуся насилию, отражает человеку, который применяет насилие, что его поведение не является нормальным, и, таким образом, дает возможность исправить ситуацию, а также помогает изменить социальное отношение к принятию/нормализации насилия.

Помните, что вы будете чувствовать тем больше комфорта, чем больше будете говорить. Также важно помнить, что, несмотря на всю вашу готовность помочь, чудеса случаются не сразу. Нет идеального вмешательства и нет мгновенных преобразований. Тем не менее, каждое вмешательство само по себе является успехом, потому что каждый раз, когда мы говорим, мы делаем мир более безопасным, давая понять, что насилие и нарушение прав человека/сексуальных прав недопустимы. Несмотря на то, что вмешиваться нелегко, мы должны это делать. Молчание – не вариант, потому что создается впечатление, что оскорбительное поведение оправдано или даже приемлемо.

Еще одна важная вещь, которую следует помнить, когда вы хотите отреагировать на оскорбительный/дискриминационный/негативный инцидент, – это, в первую очередь, ваша собственная безопасность. При столкновении с человеком, применяющим насилие, важно избегать любых видов насилия в отношении его. Если ситуация кажется небезопасной или кажется вероятным, что ваше вмешательство приведет к еще большему насилию, тогда, возможно, лучше попытаться найти способ решить эту проблему позже. В то же время беспокойство о реакции другого человека не может служить оправданием бездействия. Осознавая свои страхи, нельзя поддаваться им. Напротив, это позволяет вам попытаться контролировать свои страхи, чтобы они не парализовали вас, когда вам нужно высказаться. Полезным вмешательством в этих случаях является «объединение» с единомышленниками, которые также хотят помочь, или привлечение «сторонней» поддержки – других друзей, надежных взрослых, которые могут помочь, полицию и т. д.

Советы фасилитаторам:

В этом упражнении молодых людей специально просят представить себе вмешательство в ситуациях, когда они привыкли хранить молчание, поэтому может возникнуть некоторое сопротивление разработке стратегий вмешательства. Иногда участники сопротивляются разработке методов, объясняя, что, если они окажутся в такой ситуации, они не будут вмешиваться. В ответ попросите их подумать гипотетически – что бы они сказали, чтобы изменить ситуацию?

Рабочие листы к упражнению

Сценарий 1

Вы на вечеринке и, уходя, видите, как парень пытается забрать с собой пьяную девушку. Она не просто пьяна, она совсем пьяна, даже ходить не может. Вам кажется, что девушка не хочет идти с парнем.

Сценарий 2:

Входя в кафе, вы слышите какой-то переполох. Группа мальчиков из другого класса из вашей школы закричали: «Эй, толстяк! Ты кто- мужик или баба? Спорим, не сможешь набить морду соседу? Ты не сможешь, жиртрест!» Похоже, что никто из других свидетелей инцидента не собирался что-либо предпринимать.

Сценарий 3:

Вы очень переживаете за свою подругу Наташу. Она вам рассказала, что ее парень часто оскорбляет и унижает ее, и всегда хочет знать, где она и с кем; ей даже пришлось передать ему все пароли к своим учетным записям в социальных сетях, чтобы он мог проверить, с кем она контактирует. Сегодня он только что явился без приглашения на вечеринку, где были вы и Наташа, потому что отследил ее телефон. Он был так зол, что устроил разборку, кричал на нее и хватал ее за плечи.

Вопросы для обсуждения в группах

- Каковы причины вмешаться в эту ситуацию?
- Есть ли причины не вмешиваться в эту ситуацию?
- Как вы думаете, смогли бы вы вмешаться в эту ситуацию? И что сделать? Что сказать?
- Как вы думаете, как человек, применяющий насилие, отреагирует на ваше вмешательство?
- Как бы человек, подвергшийся насилию, отреагировал на ваше вмешательство?

О Г Л А В Л Е Н И Е

| | |
|--|----|
| РУКОВОДСТВО | 5 |
| Цель руководства | 5 |
| Для кого это руководство? | 6 |
| Модули и их структура | – |
| Обзор модулей | 7 |
| Структура модулей..... | 8 |
| ОСНОВНЫЕ РУКОВОДЯЩИЕ ПРИНЦИПЫ | 10 |
| Права человека и сексуальные права | – |
| Сексуальные права | 11 |
| Гендерно-преобразовательный подход | 12 |
| МОДУЛЬ 1: Пол, гендер, гендерная идентичность и сексуальное разнообразие | 14 |
| Пол, гендер и гендерная идентичность | – |
| Что между ног | 16 |
| Кто меня влечет..... | – |
| Как я выгляжу | 18 |
| Как я себя ощущаю | 19 |
| Гендерные стереотипы в (онлайн) СМИ и рекламе | 20 |
| Спектр сексуальной ориентации | 21 |
| Упражнения | 23 |
| Упражнение 1.1: Пол, гендер, гендерная идентичность и самовыражение, сексуальная ориентация: как все это сочетается (или нет) | – |
| Упражнение 1.2: Противодействие нормам. Инопланетяне на нашем семинаре | 27 |
| Упражнение 1.3: Медиаграмотность..... | 30 |
| МОДУЛЬ 2: Сексуальное и гендерное насилие | 32 |
| Определение СГН..... | – |
| Гендерное насилие | 32 |
| Сексуальное насилие..... | 33 |
| Насилие | – |
| Разница между насилием и злоупотреблением/жестоким обращением..... | – |
| Принуждение | 34 |
| Жертва/Выживший | – |
| Насильник/Обидчик | – |
| Что порождает СГН? | 35 |
| Различные проявления СГН..... | 39 |
| Частота и масштабы СГН | 44 |
| Некоторые мировые статистические данные о СГН..... | – |
| Ситуация в Европе: | 45 |
| Влияние СГН | 46 |
| Упражнения | 47 |

| | |
|---|-----------|
| Упражнение 2.1: Мужские привилегии и власть | – |
| Упражнение 2.2. Согласны или нет? Мифы и реальность о гендерном насилии | 49 |
| Упражнение 2.3. Это гендерное насилие или нет?..... | 55 |
| Упражнение 2.4. Позиция против гендерного насилия | 60 |
| МОДУЛЬ 3: Насилие со стороны интимного партнера | 63 |
| Здоровые и токсичные отношения | – |
| Ваши права в отношениях | 64 |
| Что делать, если у вас токсичные отношения?..... | 65 |
| Упражнения | 66 |
| Упражнение 3.1: Поговорим об отношениях? | – |
| Упражнение 3.2: Зеленый свет, красный свет: распознавание предупреждающих признаков насилия со стороны интимного партнера | 67 |
| МОДУЛЬ 4: Сексуальное насилие | 71 |
| Формы сексуального насилия | – |
| Согласие | 72 |
| Что вы можете сделать, если подверглись сексуальному насилию? | 73 |
| Упражнения | 74 |
| Упражнение 4. 1: Согласиться или не согласиться? | – |
| Упражнение 4.2: Что происходит? | 75 |
| МОДУЛЬ 5. Секс в цифровом мире | 78 |
| Что такое секстинг? | – |
| Как заниматься секстингом безопасно? | 79 |
| Что такое несогласованная порнография? | 80 |
| Другие формы сексуального насилия в Интернете | – |
| Что делать, если кто-то публикует ваши сексуальные изображения? | 82 |
| Упражнения | 83 |
| Упражнение 5.1 Меган | – |
| МОДУЛЬ 6: Разрыв цикла СГН | 85 |
| Институциональная реакция и реакция общества на СГН | – |
| Что делать, если вы испытываете СГН? | 87 |
| Если насилие происходит в школе | 89 |
| Знайте свои права! Правовой контекст | – |
| Нарушая изоляцию и протягивая руку помощи. Кто может помочь | 90 |
| Защитите свое онлайн-пространство | – |
| Как поддержать друга, который переживает насилие | – |
| Как можно реагировать со стороны?..... | 92 |
| Упражнения | 94 |
| Упражнение 6. 1: Я-утверждения (общение, высказывания) | – |
| Упражнение 6.2: Вы бы вмешались? | 97 |