

Як запобігти насильству

Правила безпеки

Одне з основних: Відвідаєте курси самооборони. Ви навчитеся не тільки фізичним прийомам оборони, але і будете психологічно готові до подібних до ситуацій.

Однак краща самооборона - пам'ятати наступне:

Якщо на вас напали, кричить, біжіть, звертайте до себе увагу.

Дзвоніть в міліцію.

Якщо вам хтось не подобається, у його присутності ви відчуваєте себе дискомфортно, довіртеся своїй інтуїції і не залишайтеся з цією людиною наодинці.

Ідіть туди, де багато людей. При усіх він не наважиться напасти.

Перед тим, як відкрити двері, обов'язково подивитися у вічок.

Не впускайте в дім незнайомців, особливо, якщо ви відчуваєте себе неспокійно.

Вчить дітей не впускати в дім чужих без вашого дозволу.

Якщо хтось хоче від вас подзвонити, запитайте в нього номер і що він хоче передати (інформацію) та подзвоните самі.

Ніколи не входьте одні у свою квартиру, якщо ви припускаєте, що вона була зламана, і, можливо, хтось є усередині.

Ще кілька хитрощів:

Поміркуйте над тим, яким чином ви носите ключі від автомобіля.

Ви тримаєте ключі у вашій ведучій руці, якою ви у випадку чого будете захищати себе? Навчитися відкривати автомобіль іншою рукою (якщо ви правша - лівою, відповідно, якщо ви лівша - правою). Добре б носити ключі на спеціальному ручному браслеті: якщо вас налякають або вам доведеться бігти до машини, ви не упустите їх.

Яку інформацію ви можете про себе видати навіть не підозрюючи цього? Листа з вашою адресою в прозорих папках чи сумочках дадуть незнайомцю таку дорогоцінну інформацію як ваше ім'я і домашня адреса.

Якщо на автовідповідачі записано: "Привіт, це Марія (Ірина, Марина, Катерина)", той що дзвонить може подумати, що ви живете одна. Якщо ж записано наступне: "Ви подзвонили за номером 111-11-11...", через довідкову людина легко може довідатися про вашу адресу. Подумайте і вирішите, що ви дозволите знати тим, що дзвонять. Пам'ятайте, дзвонити вам можуть не тільки друзі.

ВДОМА

Використовуйте ланцюжки на двері, не залишайте вікна відкритими, якщо ви живете на низьких поверхах (1-2), завжди дивіться у вічок, перед тим, як відкрити двері.
Ніколи не відкривайте незнайомцям! Вимагайте посвідчення (якщо це співробітник чи міліції комунальних служб).
Подумайте про інші шляхи відступу, якщо раптом вам знадобиться залишити дім.
Якщо хтось незнайомий дзвонить у двері, зробіть вид, що будинку є чоловік.
Якщо підійшовши до своїх дверей, ви бачите, що щось не так, двері відкриті, а речі лежать не на своїх місцях - не входите! Ідіть геть і терміново дзвоніть до міліції.

НА ВУЛИЦІ

Пізно не ходіть по вулиці одна.
Виключіть одноманітність: повертайтеся з роботи (або навчання) різними шляхами.
Відзначте для себе місця, де вам зможуть допомогти, де ви зможете укритися: офіси, магазини, що працюють допізна, вдома у людей, які пізно лягають спати.
Якщо щось не так, тікайте.
Не ходіть в темний час по лісопарках і біля авто-паркувань, йдіть по центру тротуару чи дороги.

У ВЛАСНІЙ МАШИНІ:

Завжди закривайте двері - коли ви в машині і коли ви залишаєте її, нехай навіть на короткий час.
У темний час паркуйте автомобіль у світлому місці.
Тримайте ключі в руці, коли йдете з автомобіля в будинок, а також при виході з будинку і підході до автомобіля.
Закривайте вікна в машині.
Стежте за робочим станом свого автомобіля і підтримуйте бак як мінімум на чверть повним.
У випадку нападу, залишайтеся в цілком закритому автомобілі.
Якщо є можливість комусь сповістити про це, попросіть, щоб подзвонили в міліцію.

НА РОБОТІ:

Не працюйте допізна, завжди залишайтеся в компанії.
Йдіть на зупинку (автостоянку) разом з іншими, якщо це неможливо, попросіть кого-небудь супроводити вас.
Виключте одноманітність (якщо це можливо), при поверненні з роботи.

Щоб виключити "згвалтування на побаченні":

Виключіть непорозуміння: будьте упевнені, що ваш друг знає межі дозволеного.

Будьте наполегливі - у вас є право приймати рішення і захищати себе.

Виключіть вживання алкоголю і наркотиків, вони можуть вплинути на ваше сприйняття дійсності.

Зі своїм новим бойфрендом зустрічайтеся в компанії друзів, поки ви його добре не довідаєтеся. Ніколи не ідіть з вечірки з тим, кого ви тільки що зустріли. Виключіть повернення додому в повній самотності.

Контролюйте ситуацію - запропонуйте розділити витрати при відвідуванні кафе, щоб не случилось ситуації "хто дівчину вечеряє, той її і танцює".

Майте при собі деяку суму, що дозволить добратися додому чи подзвонити по допомогу.

Довіряй своїй інтуїції - якщо ти відчуваєш, що щось не так, без сумніву іди.

Пам'ятай: Не має значення наскільки добре ти дотримувалася цих правил, якщо зґвалтування усе-таки відбулося, твоєї провини тут немає!

Як поводитися чоловікові, щоб не виявитися в ролі ґвалтівника:

Ніколи не примушуйте жінку до сексу використовуючи силу, навіть якщо Ви думаєте, що вона штовхає Вас до цього;
коли б жінка ні сказала "ні" негайно припиняйте свої дії; краще задайте їй пряме запитання, не намагайтеся угадувати, що саме вона мала на увазі.

не змушуйте жінку займатися сексом. Ваші "ласкаві" умовляння можуть показатися їй погрозою;

не ставте своєю основною метою оволодіння жінкою, перемогу над нею. У сексі немає ні переможців, ні переможених. Якщо Ви думаєте про секс як про змагання, то Ви ближче до насильства, чим Ви думаєте;

жінка не предмет споживання. У Вас немає права на секс, як на плату за добре проведений час.

жінка, що знаходиться в стані сп'яніння (алкогольного чи наркотичного), не може дати ЮРИДИЧНО ЗНАЧИМОЇ згоди на секс. Протверезівши, вона може обвинуватити Вас;

не приєднуйтеся до свого приятеля, якщо він пропонує Вам зайнятися сексом з його партнеркою. Тільки сама жінка може дати повну і добровільну згоду на Вашу участь;

незнання закону не може служити виправданням насильства.

Як жінці уникнути насильства:

ясно висловіть своєму партнерові наскільки далеко Ви маєте намір зайти в сексуальному плані, інакше він може помилятися у відношенні Ваших сексуальних планів;

Уникайте людей, що звертаються з Вами погано чи намагаються підкорити Вас собі. Не залишайтеся наодинці з чоловіками, що має наступні риси: хвалько; безжалісна людина, схильний ображати і знущатися з людей; безрозсудний, схильний до імпульсивних дій; фізично грубий, що вживає наркотики або багато п'є; схильний до вибухів гніву чи ревнощів, особливо якщо він не може настояти на своєму; часто принижує жінок, відноситься до них, як до інструмента для сексу; не рахується з Вашою думкою в будь-якій сфері; вважає, що закони створені для того щоб їх порушувати. Стриманість і твереза голова - Ваші кращі союзники, коли справа йде про Вашу безпеку. У стані сп'яніння Ви можете неусвідомлено подати партнерові сигнал, що Ви не заперечуєте проти його намірів.

Уникайте місць, що провокують ґвалтівника (затишні куточки на природі, пустельні пляжі в нічний час, квартири малознайомих людей і т.д.). Якщо Ви запрошуєте Вашого кавалера зайти у Вашу квартиру де більше нікого немає, він може розцінити це як запрошення до сексу.

Подумайте про те, як Ви будете захищатися, ще до виникнення проблеми (чи є у Вас гроші на таксі і чи знаєте Ви як вибратися і району куди Ви потрапили).

Остерігайтеся двозначних виражень про секс. Ясно викладайте свої наміри партнеру. Якщо Ви дійсно не мають наміру займатися з ним сексом, не говоріть, що хочете просто "дружити" у той же час цілуючись з ним чи дозволяючи розстібати кофточку; якщо Ви скажете, що не хочете сексу зараз, він може вирішити, що через 5 хвилин - саме вчасно.

Саме головне - довіряйте своєму інстинкту: якщо на першому ж побаченні він "лапає" Вас, завзято грає "справжнього" чоловіка або занадто грубий і необтесаний, постарайтеся під будь-яким зручним приводом закінчити побачення. Це врятує Вас від багатьох неприємностей.