

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ:

- Посетите курсы самообороны.
- Если на вас напали, кричите, бегите туда, где много людей, привлекайте к себе внимание. Звоните в милицию;
- Если вам кто-то не нравится, в его присутствии вы чувствуете себя дискомфортно, доверьтесь своей интуиции и не оставайтесь с этим человеком наедине;
- Перед тем, как открыть дверь, посмотри в глазок;
- Не впускай в дом незнакомцев;
- Если кто-то хочет от вас позвонить, спросите у него номер, что он хочет передать (информацию) и позвоните сами;

- Никогда не входите в свою квартиру, если вы предполагаете, что она была взломана, и, возможно, кто-то есть внутри.
- Исключите однообразие: возвращайтесь домой с учёбы (работы) разными путями;
- Отметьте для себя места, где вам смогут оказать помощь, где вы сможете укрыться: офисы, магазины, которые работают допоздна;
- Если что-то не так, убегайте;
- Если вы заметили, что за вами наблюдают, следят, то незамедлительно расскажите об этом своим родителям; обращайтесь в милицию;
- Остерегайтесь сектантов!

## ЧТОБЫ ИСКЛЮЧИТЬ НАСИЛИЕ НА СВИДАНИИ

- Исключите недопонимание: будьте уверены, что ваш друг знает границы дозволенного;
- Будьте настойчивы – у вас есть право принимать решения и защищать себя;
- Исключите употребление алкоголя и наркотиков, они могут повлиять на ваше восприятие действительности;
- Встречайтесь в компании друзей со своим новым бой-френдом, пока вы его хорошо не узнаете. Никогда не уходите с вечеринки с тем, кого вы только что встретили.
- Контролируй ситуацию – предложи разделить

расходы при посещении кафе;

- Имей при себе некую сумму, которая позволит тебе добраться домой или позвонить о помощи;
- *Доверяй своей интуиции* – если ты чувствуешь, что что-то не так, без сомнения уходи.
- Остерегайся двусмысленных выражений о сексе. Ясно изложи свои намерения партнёру.
- Избегай людей, обращающихся с тобой плохо или старающихся подчинить тебя себе.

**ПОМНИ:** Не имеет значения, насколько хорошо ты соблюдала эти правила, если насилие всё же произошло, твоей вины здесь нет.

### КАК ВЕСТИ СЕБЯ ЮНОШЕ, ЧТОБЫ НЕ ОКАЗАТЬСЯ В РОЛИ НАСИЛЬНИКА:

- Никогда не принуждай, девушку к сексу используя силу, даже если ты думаешь, что она толкает тебя к этому;
- Когда бы девушка ни сказала «Нет» немедленно прекращай свои действия; лучше задай ей прямой вопрос, не пытайся угадывать, что именно она имела в виду;
- Не заставляй девушку заниматься сексом. Твои «ласковые» уговоры могут показаться ей угрозой;
- Не ставь своей основной целью овладение девушкой, победу над ней. В сексе нет ни победителей, ни побеждённых. Если ты

думаешь о сексе как о соревновании, то ты ближе к насилию, чем ты думаешь;

- Девушка не предмет потребления. У тебя нет права на секс, как на оплату за хорошо проведённое время;
- Девушка, находящаяся в состоянии опьянения (алкогольного или наркотического), не может дать юридически значимого согласия на секс. Протрезвев, она может обвинить тебя.
- Не присоединяйся к своему приятелю, если он предлагает тебе заняться сексом с его партнёршей.
- **Незнание закона не может служить оправданием насилия!**