

# Что делать в случае сексуального домогательства?



от Института женского и мужского здоровья / Проект NEDA.

Вы чувствуете себя неловко в какой-то ситуации, кто-то говорит или делает то, что вам неприятно, прикасается к вам без вашего согласия или не оставляет вас в покое?

Сексуальные домогательства могут принимать самые разные формы: вербальные, невербальные и физические. Некоторые формы более очевидны, другие скрыты.

Сексуальное домогательство может произойти где угодно: дома, на работе или в общественном месте. К сожалению, сексуальные домогательства часто застают врасплох.

**Следующие советы могут помочь вам в ситуации, когда вы чувствуете себя неловко и ощущаете домогательства:**

## Обратите внимание на свою осанку.

Встаньте прямо, обопритесь руками на бедра и поднимите подбородок. Убедитесь, что вы стоите надежно и прочно. Покажите свое неодобрение, покачав головой или нахмурившись.

Уверенная осанка производит чатление на окружающих и придает чувства силы

## Доверьтесь другим.

Не будьте строги к себе, если вы ничего не сказали или не сделали после нарушения границы. Вы всегда можете сообщить об инциденте позже или самостоятельно противостоять человеку.

Практикуйте такие ситуации в уме или с другими людьми и постепенно укрепляйте свою самоуверенность.

## Скажите громко "НЕТ"!

NO

Если возможно, действуйте, оставаясь в ситуации, и скажите вслух "Нет, я не хочу этого!" или выскажите то, о чем вы думаете, например, "Я думаю, это отвратительно!", "Не трогайте меня!", "Я не хочу слышать такие фразы!". Сказать "нет" может быть очень трудно. Практикуйте это в своих мыслях, а также вслух в повседневной жизни.

## Относитесь к своим чувствам серьезно.

it's okay to feel



your feelings

Отнеситесь серьезно к своему восприятию и потребностям.

Если что-то не чувствуется хорошо, значит, это не хорошо!

Самое главное, чтобы вы всегда чувствовали себя комфортно и безопасно.

## Сообщайте о своих границах.

Все люди имеют право сказать "нет" и быть принятыми в этом. Никто другой не вправе определять, с кем вы занимаетесь сексом, кто к вам прикасается или с кем вы проводите время.

**Нет – значит нет.**

Иначе это сексуализированное насилие или домогательство.



Важно сделать свои границы видимыми и слышимыми и объяснить их в случае спора. Устанавливать границы не всегда легко, но это можно практиковать..

## Документируйте инцидент.

Сексуальные домогательства и насилие запрещены. Если необходимо предпринять юридические действия, рекомендуется своевременно задокументировать событие.



Вы можете обратиться непосредственно в полицию, Консультации и поддержка со стороны социальных работников также полезны.

## Психологические консультации.

Обращение за помощью и поддержкой не является признаком слабости.



Если вам особенно трудно осознать свои границы и сказать "нет", вы можете обратиться за профессиональной помощью. Консультации также могут помочь пережить сексуальные домогательства или сексуализированное насилие, которые уже произошли.

**Контакт проекта NEDA:**

**FEM** (девочки/женщины): Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien Тел.: +43 1 27700 5600  
**FEM Süd** (девочки/женщины) & **MEN** (мальчики/мужчины): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien  
FEM Süd: Тел.: +43 1 60 191 5201 – MEN: Тел.: +43 1 60 191 5454