

Що робити у випадку сексуального домагання?



від Інституту жіночого і чоловічого здоров'я / Проєкт НЕДА

Ви почуваетесь ніяково в якійсь ситуації, коли хтось говорить чи робить те, що вам неприємно, торкається до вас без вашого погодження чи не полишає в спокої?

Сексуальні домагання можуть приймати самі різні форми: вербальні, невербальні і фізичні. Деякі форми більш очевидні, інші приховані.

Сексуальне домагання може виникнути де завгодно: дома, на роботі чи в суспільному місці.

На жаль, сексуальні домагання часто застають зненацька.

Наступні поради можуть допомогти вам в ситуації, коли ви почуваетесь ніяково і відчуваєте домагання:

Зверніть увагу на власну поставу.

Станьте прямо, покладіть руки на бедра і підніміть підборіддя. Переконайтеся, що стоїте надійно і стабільно. Покажіть своє неприйняття, хитаючи головою чи хмурячись.

Впевнена постава справляє вплив на оточуючих і надає почуття сили.



Довіртеся іншим.

Не будьте строги до себе, якщо ви нічого не сказали чи не зробили після порушення меж. Ви завжди можете повідомити про інцидент пізніше чи самостійно протистояти людині.

Практикуйте такі ситуації в умі або з іншими людьми і поступово укріплюйте впевненість в собі.



Скажіть голосно "НІ"!



Якщо можливо, дійте, залишаючись в ситуації, скажіть вслух "Ні, я не хочу цього!" чи висловіть те, про що ви думаєте, наприклад, "Я думаю це огидно!", "Не чіпайте мене!", "Я не хочу чути такі фрази!". Сказати "ні" може бути дуже складно. Практикуйте це подумки, а також вголос в повсякденному житті.

Ставтеся до своїх почуттів серйозно.

it's okay to feel



your feelings

Поставтеся серйозно до свого сприйняття і потреб.

Якщо щось не відчувається добре, це означає, що це не добре!

Саме головне, щоб ви завжди почувалися комфортно і в безпеці.

Документуйте інцидент.

Сексуальне домагання і насилля заборонені. Якщо необхідно діяти юридично, рекомендується своєчасно задокументувати подію.



Ви можете звернутися безпосередньо до поліції чи за консультацією до соціального працівника.

Психологічні консультації.

Звернення за допомогою та підтримкою не є признаком слабкості.



Якщо вам особливо складно усвідомити свої кордони і сказати "ні", ви можете звернутися за професійною допомогою. Консультації також можуть допомогти пережити сексуальне домагання чи сексуальне насилля, які вже були вчинені.

Контакт проєкта NEDA:

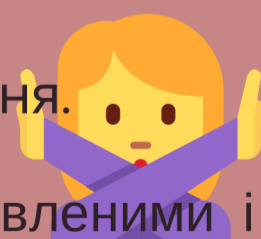
FEM (дівчата/жінки): Klinik Floridsdorf, Brünner Straße 68/A3/Top 14, 1210 Wien Тел.: +43 1 27700 5600
FEM Süd (дівчата/жінки) & **MEN** (хлопці/чоловіки): Klinik Favoriten, Kundratstraße 3, 1100 Wien
 FEM Süd: Тел.: +43 1 60 191 5201 – MEN: Тел.: +43 1 60 191 5454

Повідомляйте про свої кордони.

Всі люди мають право сказати "ні" і бути прийнятими в цьому. Ніхто інший не вправі визначати з ким ви займаєтеся сексом, хто до вас торкається чи з ким ви проводите час.

Ні – значить ні.

Інакше це сексуалізоване насилля чи домагання.



Важливо робити свої межі видимими та висловленими і пояснити їх у випадку суперечки. Встановлювати кордони не завжди легко, але це можна практикувати.