

## Способы поведения в ситуации угрозы сексуального насилия

### Если есть возможность:

- нужно уйти или убежать;
- позвать на помощь;
- сохранять спокойствие (хотя бы внешнее), дышать медленно и глубоко, стараться анализировать ситуацию, а не поддаваться эмоциям;

Если нет возможности физически противостоять, нужно попытаться воздействовать психологически;

- постарайтесь найти аргументы, объясняющие, почему стоит остановиться (например, что у вас менструация или, что строгие родители, когда узнают о случившемся, примут серьезные меры);
- скажите, что вы сообщили подруге, родителям, где и с кем находитесь, и они скоро начнет беспокоиться;
- пообещайте, что вы встретитесь в следующий раз;

Если не удастся избежать сексуального контакта, предложите использовать презерватив. Даже если его у вас нет, это заставит оппонента задуматься о безопасности;

Если все же вы стали жертвой принуждения и сексуального насилия, срочно обратитесь к врачу или консультанту центра, это даст возможность избежать возникновения последствий (нежелательная беременность, ИППП и др.).

Желательно, чтобы к моменту посещения врача кто-то из взрослых (по вашему выбору) был в курсе ситуации.





