

НЕЗАВИСИМЫЙ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ
ПЕРЕЖИВШИМ СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ



Мэрибет Роден
Гейл Абарбанэл

Как это бывает

Сексуальные преступления
и
изнасилование

4-е издание

Москва-2011г.

Настоящее издание осуществлено при финансовой поддержке Межрегиональной правозащитной общественной организации «Сопротивление». Межрегиональная правозащитная общественная организация «Сопротивление» в соответствии с распоряжением Президента Российской Федерации от 08.05.2010 года № 300-рп «Об обеспечении в 2011 году государственной поддержки некоммерческих неправительственных организаций, участвующих в развитии институтов гражданского общества» поддержала проект «Право на жизнь без насилия и жестокости», договор № 59 от 31.12.2010. Содержание публикации является предметом ответственности Региональной Общественной Организации Независимый Благотворительный Центр помощи пережившим сексуальное насилие «Сёстры» и не отражает точку зрения Межрегиональной правозащитной общественной организации «Сопротивление».

Роден М., Абарбанэл Г.

Как это бывает. Сексуальные преступления

и изнасилование. – 4-е изд. – М. ЭТИПАК, 2011. – 66 с.



ЗАЧЕМ ВАМ ЗНАТЬ ОБ ЭТОМ

© Роден М.,
Абарбанэл Г.

© РОО Независимый
Благотворительный Центр помощи
пережившим сексуальное насилие «Сёстры»

КАК ЭТО БЫВАЕТ

Изнасилования и другие виды сексуальных преступлений происходят постоянно:

- ✓ Одна из каждых четырех девушки и один из каждых десяти юношей становятся жертвами сексуальных преступлений, не достигнув 18 лет;
- ✓ Каждые шесть минут в стране регистрируется изнасилование;
- ✓ В половине зарегистрированных случаев жертва, насильник или они оба — моложе 20 лет;
- ✓ Четверо из пяти подростков, подвергшихся сексуальному насилию, были знакомы с насильником.

Поскольку сексуальные преступления так распространены, вы или кто-нибудь из людей, которых вы знаете, можете стать их жертвой. Что вы скажете своей подруге, сестре, младшему брату или другу, чтобы помочь ей или ему быстрее прийти в себя после случившегося? Как вы можете уменьшить собственный риск стать жертвой сексуального насилия?

Эта книга поможет девушкам и юношам найти ответы на эти вопросы. Но чтобы это сделать, необходимо откровенно говорить об изнасилованиях и других видах

*Вы можете быть изнасилованы
знакомым человеком*

сексуальных преступлений. Невозможно более молчать об этих преступлениях.

В этой книжке мы говорим о разных типах сексуальных преступлений, о тех, кто совершает эти преступления, как они происходят и каково быть их жертвой. Мы обсуждаем изнасилования, происходящие при знакомствах и, особенно, во время свиданий, так как 80% подростков, ставших жертвами сексуального насилия, были знакомы с совершившими преступление. Мы говорим о том, как ясное выражение своих чувств и намерений может предотвратить в некоторых случаях изнасилование. И, наконец, мы описываем некоторые способы преодоления психологической травмы, оставшейся после сексуального насилия.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ ПРИНИМАЮТ РАЗНЫЕ ФОРМЫ

*Сексуальные преступления
принимают разные формы*

Мы говорим о сексуальных преступлениях, когда человек силой, угрозой или обманом принуждается вопреки его желанию к какой-либо форме сексуальной активности.

Лори, 15-летняя школьница, была одна дома, когда раздался телефонный звонок. Сняв трубку, она услышала поток грязных ругательств. «Меня бросило в дрожь оттого, что я одна дома, а этот парень говорит мне такое».

Дженнифер, 14 лет, ждала автобуса на остановке, когда к ней подъехал автомобиль. Человек за рулем спросил, как проехать куда-то. Когда Дженнифер приблизилась к машине, она увидела, что водитель обнажился перед ней. Дженнифер была в ярости: «Меня всегда учили быть вежливой и доброжелательной. Мне ужасно противно, что этот тип прямо-таки использовал меня».

Марк, старшеклассник, до сих пор с трудом может заставить себя говорить о том, что случилось пару лет назад. «В то время я играл в футбол. Однажды

СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ, НЕ ВКЛЮЧАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ

- ✓ эксгибиционизм (демонстрация половых органов);
- ✓ вуайеризм (систематическое подглядывание за другими людьми);
- ✓ детская порнография (использование детей в качестве моделей для съемок порнографических материалов);
- ✓ «грязные» телефонные звонки;
- ✓ словесные оскорбления и скабрзные замечания.

тренер сказал, что ему надо поговорить со мной. Мы зашли в его комнату, и он внезапно прижался ко мне и стал меня оцупывать. Я чуть не спятил. Теперь я понимаю, что у тренера были проблемы особого рода, но тогда я винил себя. Долгое время я никому ничего не рассказывал об этом».

Лайза, 17-летняя жертва инцеста (кровосмешения), вспоминает о том, как это начиналось: «Когда мне было семь, мой отчим стал приходить ко мне по ночам. Он ложился в мою постель и трогал меня; он называл это нашим особым секретом. Мне было стыдно, я чувствовала, что происходит что-то плохое, но он повторял, что если я скажу кому-нибудь, он бросит мою маму».

Викки было 15, когда двое мужчин затащили ее в автофургон и изнасиловали. У них был нож, и они грозили ее прирезать. Она вся была покрыта синяками: «Наихудшее в происшедшем — это беспомощность, которую я чувствовала. Раньше я думала, что смогу позаботиться о себе в любой ситуации».

16-летняя Кэт была изнасилована на свидании своим знакомым. Она вспоминает замешательство и шок, которые она испытала: «Я никогда не думала, что насильником может быть кто-то, кого я знаю. Несмотря на то, что этот парень держал меня и угрожал побоями, если я не сделаю то, что он скажет, я долгое время не могла назвать то, что произошло, изнасилованием. Это не совпадало с моим представлением об изнасиловании».

Каждый из этих подростков стал жертвой сексуального преступления. Каждый был принужден наблюдать или участвовать в какой-то форме сексуальной активности вопреки своему желанию.

Обстоятельства сексуальных преступлений весьма многообразны.

Насильник может быть знаком или не знаком с жертвой.

ПРИСТАВАНИЕ, НАСИЛЬСТВЕННЫЙ ПЕТТИНГ ПРЕДПОЛАГАЕТ ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ.

Насильственный петтинг, или, как он именуется иногда в юридической литературе, развратные действия, включает в себя насильственные прикосновения к различным частям тела (в частности, половым органам) или принуждение жертвы к прикосновению к соответствующим частям тела нападающего. Марк стал жертвой сексуального преступления именно такого типа.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ, ПРЕДПОЛАГАЮЩИЕ ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ

- ✓ развратные действия (насильственный петтинг, манипуляции с половыми органами или принуждение к ним жертвы)
- ✓ инцест (сексуальные действия с родственниками);
- ✓ изнасилование;
- ✓ принуждение к анальному сношению (через прямую кишку);
- ✓ принуждение к оральному сношению (через рот).

КАК ЭТО БЫВАЕТ

СЕКСУАЛЬНОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ МОЖЕТ БЫТЬ СВЯЗАНО С НАСИЛИЕМ.

В некоторых ситуациях сексуальные преступления включают в себя физическое насилие, а жертве может быть причинен физический ущерб. Насильники, напавшие на Викки, были очень жестоки. Они угрожали ей оружием и причинили ей телесные повреждения.

НО СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ МОГУТ И НЕ ВКЛЮЧАТЬ ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ.

Существует немало способов заставить человека делать что-то вопреки его желанию и без применения оружия или физической силы.

Многие жертвы, как Кэт, подвергаются угрозам физического воздействия, но непосредственно физической силы нападающий не применяет.

Эксгибиционист, использовавший для удовлетворения своих потребностей Дженнифер, заставил ее взглянуть на свои гениталии обманом, под предлогом расспросов о дороге.

Отчим Лайзы заставил ее подчиниться своим требованиям с помощью шантажа и своего авторитета.

Подкуп — это еще один метод, чтобы склонить свои жертвы (обычно это маленькие дети) к участию в сексуальных действиях вопреки их воле. Дядя, обещающий своей 5-летней племяннице купить какую-нибудь особенную куклу в награду за проведенные с ней сексуальные действия, использует подкуп.

Сексуальные преступления принимают разные формы

Работодатель может угрожать работнице увольнением, если она не проявит к нему благосклонности.

СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРЕСТУПЛЕНИЯ ПРОИСХОДЯТ И В СЕМЬЕ.

Такого рода явления обозначают словом инцест (кровосмешение). Членом семьи может быть как кровный родственник (отец, мать, дядя или дедушка), так и исполняющий в семье определенную роль (отчим, мачеха или опекун).

Инцест может начаться, когда жертва еще очень мала. Насильник — это обычно взрослый или некто значительно старше ребенка. Сказать «нет» старшему члену семьи всегда трудно, особенно если он обладает авторитетом отца, отчима или деда. Эти люди неизмеримо более могущественны, чем дети, которые зависят от них во многих отношениях.

Люди, совершающие инцест, злоупотребляют своей силой, властью и авторитетом. Они используют доверие, которое испытывают друг к другу члены семьи.

Юридическое определение инцеста различно в разных странах. Мы используем это слово для обозначения таких действий, как сексуально окрашенные поцелуи и прикосновения, совершение с ребенком полового акта, использование его в качестве модели для порнографических

снимков или изнасилование, т.е. совершение полового акта значимым взрослым (родственником) в отношении ребенка.

Сексуальные преступления внутри семьи редко протекают с использованием оружия и физического насилия. Насильники обычно используют различные способы психологического давления и убеждения. Они могут сказать, что-то, что они делают, — это хорошо, это выражение любви. Они могут подкупить свои жертвы подарками и особыми одолжениями. Или же они могут воздействовать угрозами, прекрасно зная, чего ребенок боится больше всего.

Почти все совершающие инцест принуждают свои жертвы держать случившееся между ними в секрете. Они часто угрожают физической расправой, неприятностями, своим уходом из семьи.

Многие жертвы инцеста испытывают к насильнику смешанные чувства. Они не хотят причинять ему неприятности, а поскольку они боятся говорить о случившемся, тайна может сохраняться очень долгое время. Они ощущают бессилие и отсутствие свободы.

Большинство жертв инцеста чувствуют себя абсолютно одинокими. Они запуганы, запутаны и считают, что никто не может понять, что они переживают.

Если вы жертва инцеста, то для вас очень, очень важно рассказать о случившемся кому-нибудь, кто вызывает ваше доверие. Если он вам не поверит, найдите кого-нибудь другого, кто сможет помочь вам и вашей семье. Если вы не хотите, чтобы у вашего обидчика были неприятности, не забывайте, что, рассказав правду, вы сделаете первый шаг не только для того, чтобы прекратить сексуальные преступления, но и для того, чтобы помочь тому, кто их совершает.

Помните также, что в этом нет вашей вины. С вами совершают плохое. Ни у кого нет права использовать свой авторитет и ваше доверие для принуждения.

Помните также, что вы не одиноки. Инцест имеет место во многих семьях. Он встречается во всех типах семей, во всех расовых и национальных группах, во всех социально-экономических слоях общества.

Если вы решились рассказать правду, найдутся люди, которые могут вам помочь. В конце этой книжки мы расскажем, как найти этих людей.

КАК ЭТО БЫВАЕТ

Лайза, рассказавшая об инцесте, жертвой которого она стала, советует другим жертвам инцеста не бояться обратиться за помощью. «Рассказать тете о том, что происходит в нашей семье, было самым трудным делом в моей жизни. Всем нам пришлось тяжело. Но сейчас, оглядываясь назад, я не жалею о том, что все рассказала. Это защитило меня от отчима, а моя семья получила помощь».

ИЗНАСИЛОВАНИЕ

Что такое изнасилование?

Существует несколько типов изнасилования в зависимости от того, какая форма насильственного полового акта используется (введение полового члена во влагалище, в прямую кишку, в рот).

Изнасилование — это принудительное половое сношение. Это тяжкое и жестокое преступление. Для овладения жертвой используются физическая сила, угрозы, запугивание. В ход идут оружие, захваты, удержание, побои. Или же она может быть принуждена делать то, что ей говорят, под угрозой, что иначе она или кто-то, кого она любит, будет убит или изувечен.

Насильственный половой акт коренным образом отличается от полового акта по обоюдному согласию. Когда вы даете согласие на какое-то действие, вы тем самым выражаете свою готовность в нем участвовать. При насильственном сношении жертва принуждена участвовать, так как ее отказ влечет за собой тяжкие последствия. Насильник тем или иным способом добивается того, чтобы жертва почувствовала свое бессилие.

Поскольку чаще всего жертвами насилия становятся женщины, мы в этой книге говорим о жертвах насилия «она». Тем не менее следует помнить, что жертвами сексуального насилия могут стать и мужчины. Они могут быть принуждены к насильственным анальным и оральным контактам.

Изнасилование может произойти где угодно. Некоторые становятся жертвами насилия в собственных домах или автомобилях, другие — в парках, кафе и иных общественных местах. Изнасилования происходят в любое время дня и ночи. Приблизительно в половине зарегистрированных случаев жертва была знакома с насильником.

Кто становится жертвой изнасилования?

Линн — деловая женщина, делающая успешную карьеру. Она живет в фешенебельном доме «повышенной безопасности». Она была изнасилована в субботний день мужчиной, который представился ей разносчиком газет.

Сьюзен — юрист, 42-х лет. Она ехала домой с работы и, когда остановила свой автомобиль у светофора, внутрь запрыгнул незнакомый мужчина, заставил ее заехать на пустырь и изнасиловал.

Джоан, 17 лет. Она была изнасилована на свидании. Когда ее парень стал слишком настойчиво предлагать ей половой акт, она отказалась. Он пришел в ярость и принудил ее к этому.

Кэрл было 6 лет, она играла перед своим домом. Ее похитили и изнасиловали двое мужчин.

Элен, 73-летняя бабушка, вернувшись домой, обнаружила на заднем дворе своего дома незнакомого мужчину. Он избил и изнасиловал ее.

Джон, 24-летний студент, был изнасилован двумя мужчинами, набросившимися на него, когда он подходил к своей машине, собираясь возвращаться домой после занятий.

Жертвой насилия может стать каждый. Ребенок. Подросток. Мать. Бабушка. Или мужчина.

Изнасилование не знает социальных, экономических и этнических границ. Ни одна расовая группа не защищена от этого вида преступлений.

Хотя каждый может быть изнасилован, жертвами насилия становятся, как показывает статистика, главным образом подростки и молодежь.

Есть разные пути сопротивления.

Изнасилования происходят при различных обстоятельствах. В некоторых ситуациях угрозу насилия можно предотвратить. Иногда можно отбиться от нападающего или, вырвавшись, убежать. Можно также отпугнуть его громким, пронзительным криком.

В других ситуациях жертва может обнаружить,

что чем ожесточеннее она сопротивляется, тем более решительным становится нападающий, который может пригрозить убийством. Желая спасти свою жизнь, она может прекратить сопротивление. Другими словами, она подчиняется насильнику, чтобы избежать худшего.

Карен, 26-летняя редактор журнала, была изнасилована человеком, ворвавшимся в ее квартиру, когда она спала. «Я проснулась, когда этот парень навалился на меня. Я начала кричать, но он сказал, что если я не сделаю того, что он хочет, он будет бить меня, пока не убьет. Я испугалась, что, если буду сопротивляться, он действительно забьет меня до смерти. И я решила подчиниться ему, чтобы спасти свою жизнь».

Некоторые жертвы в подобных ситуациях бывают настолько напуганы, что не находят сил для сопротивления, даже когда для этого предоставляется возможность. Одна из жертв насилия рассказывает:

«Был момент, когда парень, напавший на меня, перестал меня держать, и я подумала, что могу сейчас вырваться и убежать, но я была настолько запугана его угрозами, что не могла пошевелиться. Я была буквально парализована».

Некоторые люди считают, что если жертва не оказывает физического сопротивления, это означает, что она согласна с происходящим. Тем самым они ошибочно перекладывают вину или часть вины на жертву насилия. Важно понять, что во многих случаях отказ от сопротивления представляется жертве самой безопасной стратегией поведения.

Помните, что никто не хочет быть изнасилованным. Если кто-то силой или угрозами заставляет делать вас что-то вопреки вашей воле и желанию, это коренным образом отличается от ситуации, в которой вы выражаете на это добровольное согласие.

ФАКТЫ ОБ ИЗНАСИЛОВАНИЯХ

- ✓ *каждые 6 минут в нашей стране регистрируется изнасилование;*
- ✓ *по крайней мере одна из 10 женщин становится на протяжении жизни жертвой изнасилования;*
- ✓ *специальные исследования показывают, что регистрируется приблизительно один каждый 7-й случай сексуального насилия;*
- ✓ *в половине зарегистрированных случаев насильник, жертва или они оба моложе 20-лет.*

НЕКОТОРЫЕ ФАКТЫ О НАСИЛЬНИКАХ.

Судебные эксперты и ученые, работающие с людьми, подозреваемыми или осужденными за совершение насилия, и полицейские, беседующие с жертвами, немало узнали о людях, совершающих этот вид преступлений. Годы работы с насильниками и их жертвами позволили установить, что:

Большинство насильников — молодые люди.

Они вовсе не «грязные старики». Большинство осужденных за изнасилование — это люди в возрасте от 15-ти до 24-х лет. Многие взрослые насильники, находясь в тюрьме, признавались, что свое первое преступление такого рода они совершили в 14 лет, т. е. еще учась в школе. Многие насильники знакомы со своей жертвой, особенно когда жертва — подросток.

80 процентов жертв изнасилований моложе 20-ти лет (т. е. четверо из каждых пяти) были знакомы с насильником. Насильник — это кто-то из их компании, класса, семьи или живет по соседству.

НАСИЛЬНИКИ НЕ БЕЗУМНЫ.

Конечно, изнасилование ни в коей мере нельзя назвать нормальной формой поведения. Каждый, кто совершает такого рода преступление,отягощен серьезными психологическими или иного рода проблемами. Но пред-

ставить себе насильников психически больными людьми, не несущими ответственности за свои поступки, было бы грубой ошибкой. Во многих других областях жизни насильники своим поведением не отличаются от остальных людей. Они могут быть женаты, делать профессиональную карьеру, иметь и воспитывать детей.

НАСИЛЬНИКИ НЕ «СВЕРХСЕКСУАЛЬНЫ».

Пожалуй, наиболее трудной для понимания вещью, связанной с сексуальным насилием, является то обстоятельство, что мужчины совершают насилие не ради сексуального удовлетворения. Поскольку изнасилование включает половой акт, многие люди отказываются понимать это обстоятельство. Однако психологи, психиатры и социологи, работающие с осужденными за изнасилование, подтверждают этот факт. Насильники вовсе не настолько «помешаны на сексе», что внутренние побуждения заставляют их стремиться к половому контакту любой ценой, в том числе и путем насилия. В реальности многие насильники говорят, что они насилуют не ради секса, но используют секс как средство унижения и оскорбления своих жертв.

Большинство насильников выбирают свои жертвы случайным образом, не ориентируясь на определенный тип.

Они, например, не пытаются, как правило, выбрать жертву наиболее привлекательную для них или вызывающе одетую. Вместо этого они скорее выбирают ситуацию

совершения преступления, которая даст им возможность уйти безнаказанными.

ПОЧЕМУ ЛЮДИ СОВЕРШАЮТ СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ?

Не все насильники одинаковы. Они совершают преступление по разным причинам. Но во многих случаях они идут на преступление ради ощущения власти и контроля над беспомощной жертвой.

Некоторые насильники пытаются таким образом выразить свой агрессивный настрой. Эти люди испытывают сильную ярость, раздражение, которые они могут долгое время носить в себе без разрядки. Они выражают свои эмоции, нападая и унижая свои жертвы.

Мужчины насилуют мужчин по тем же причинам, что и женщин — ради ощущения безраздельной власти или для вымещения злости. Они не ищут сексуального удовлетворения. В большинстве случаев изнасилования мужчин ни жертва, ни насильник не являются гомосексуалистами.

*Вы можете быть изнасилованы
знакомым человеком*

Вы можете быть изнасилованы знакомым человеком. Насильником может оказаться ваш знакомый: сосед, сослуживец, одноклассник и т. д.

Жертвы изнасилования в этих случаях, как правило, очень молоды. Четверо из пяти изнасилованных подростков были знакомы с совершившим преступление.

Способы психологического и физического воздействия мало чем отличаются от преступлений, совершаемых лицами, которые не знакомы жертвам. Правда, знакомые редко используют оружие, но зато они могут злоупотреблять доверием жертвы и обстоятельствами их предшествующего общения. У них нет необходимости применять нож или пистолет, чтобы создать для жертвы безвыходную ситуацию.

ВЫ МОЖЕТЕ БЫТЬ ИЗНАСИЛОВАНЫ ЗНАКОМЫМ ЧЕЛОВЕКОМ

Изнасилование может произойти на свидании.

Когда мы говорим об изнасилованиях во время свиданий, мы никоим образом не хотим отбивать у вас охоту заводить новые знакомства и назначать свидания. Это вещи естественные, и умение заводить знакомства, а при необходимости их порывать, есть одно из существеннейших умений, которым должен обучиться подросток. Мы не считаем, что девушки-подростки должны бояться ребят. И мы знаем, что большинство парней никогда сознательно не пойдут на принуждение к сексуальной близости. Тем не менее изнасилования на свиданиях случаются. Узнав больше о том, как это бывает, вы лучше сможете защитить себя в случае необходимости. К счастью, есть немало средств для этого.

Изнасилование на свидании происходит в ситуации, когда изначально два человека хотят быть вместе, но затем что-то нарушается в их отношениях. Насилие очень часто происходит в привычной обстановке насильника — это дом или машина жертвы или насильника.

Алкоголь и наркотики также играют свою роль. Если девушка, парень или они оба не в состоянии ясно мыслить, ситуация с легкостью может выйти из-под контроля.

Многие люди продолжают думать об изнасиловании как о преступлении, совершающемся неизвестным, выскакивающим из кустов на темной аллее и угрожающим оружием. Поскольку изнасилование на свидании не соответствует этому стереотипу, многие как изнасилование его не воспринимают. А ведь и в этой ситуации мы имеем дело с принуждением к половому акту вопреки воле и желанию жертвы, т.е. с изнасилованием в чистом виде. А уж какие отношения связывали раньше насильника и жертву — это имеет второстепенное значение для оценки происшедшего.

КАК СВИДАНИЕ СТАНОВИТСЯ ПРЕСТУПЛЕНИЕМ?

Насильники заранее планируют свое преступление. Нередко они затрачивают немало времени для того, чтобы завоевать доверие и расположение будущей жертвы. Планирование преступления позволяет его осуществите в условиях изоляции, когда жертва ниоткуда не ждет помощи:

Салли было 18 лет, когда она была изнасилована парнем по имени Гарри, с которым она познакомилась на выпускном вечере в школе. Гарри уговаривал ее уйти вместе с ним с праздника, но Салли решила остаться с друзьями. Прежде чем он ушел, они обменялись телефонами. В течение нескольких недель они перезванивались, и Салли, наконец, согласилась на свидание. Гарри заехал за ней на своей машине, несколько минут поговорил с ее матерью и повез Салли ужинать в хороший ресторан. От том, что было дальше, Салли рассказала:

«Мы вышли из ресторана, сели в машину, и Гарри повел ее на огромной скорости. Он завез меня за город, в горы, и установил машину на краю обрыва так, что если бы я открыла дверцу, то вывалилась бы в пропасть. Он начал целовать и хватать меня, приговаривая, что, если я не сделаю того, что он скажет, мне будет очень плохо. Это было ужасно. Я была совершенно одна на пустынной дороге и ничего не могла сделать. После того как он меня изнасиловал, он как ни в чем не бывало отвез меня домой. Оглядываясь назад, я теперь понимаю, что все это было задумано заранее. Если бы я ушла с ним в вечер нашего знакомства, это произошло бы тогда.

Если бы я не поехала с ним в ресторан, он подождал бы другого удобного случая».

В других случаях насильник может и не планировать своих действий заранее. В начале свидания девушка и парень могут быть «настроены на одну волну» и иметь полное взаимопонимание. Неприятности начинаются, когда они перестают правильно понимать друг друга или контролировать собственные реакции. Парень, например, может расценивать поведение девушки в некоторых ситуациях как показатель того, что она готова к сексуальной близости, даже если и не говорит этого. Девушке, в свою очередь, может казаться, что что-то идет не так, как ей бы хотелось, но она по тем или иным причинам не хочет или не решается проявить свои ощущения. Если обе стороны перестают понимать смысл действий друг друга, ситуация выходит из-под контроля и часто заканчивается тем, что парень принуждает девушку к сексуальному контакту вопреки ее желанию.

Кэн — старшеклассник, его лучший друг Джим пережил подобное в прошлом году. Хотя Джиму и его знакомой удалось предотвратить изнасилование, многим парам в похожих ситуациях это бывает не под силу.

«Джим познакомился с Кэти на вечеринке. Она пришла с подружкой, которая в скором времени ушла. Когда стемнело, Кэти забеспокоилась, что ей придется возвращаться одной. Джим предложил подвезти ее, и она согласилась. Джим прекрасно провел время с Кэти на вечеринке. Ему подумалось, что, должно быть, он понравился ей, раз она так охотно согласилась воспользоваться его помощью. По дороге к дому Кэти Джим остановил машину и предпринял некоторые шаги к сближению со своей спутницей. Казалось, Кэти ничего не имеет против. Она позволила ему несколько раз поцеловать себя. Джим стал действовать решительнее. Она попыталась оттолкнуть его. Джиму показалось, что она просто решила притвориться недотрогой. Так что, не обращая внимания на сопротивление, он опрокинул ее на сиденье. Тогда она стала громко кричать «нет», и Джиму, наконец, стало ясно, что она не играет, и он отступил.

Джим рассказывал мне, что он был вне себя от злости. Он сказал Кэти, что ей нечего было начинать то, что она не может закончить, что она раздрадила его и, вообще, зачем она поехала с ним и позволила себя целовать, если не хотела его? Кэти ответила ему, что целовалась потому, что он ей понравился, но это не означает, что она хочет переспать с ним. Он отвез ее домой, и они больше никогда не встретились.

КАК ЭТО БЫВАЕТ

История, которую мне рассказал Джим, заставила меня задуматься. Я знаю, что Джим по натуре не насильник. Но если бы он не остановился? То, что тогда бы произошло, было бы насилием? Теперь, когда мне непонятно поведение девушки, я прошу ее быть со мной откровенной. Я ни за что не хотел бы очутиться в такой ситуации, как Джим».

КТО ВИНОВАТ В ИЗНАСИЛОВАНИИ?

Ответ может быть только один: ответственность за изнасилование всегда и полностью на том, кто применил физическую силу, угрозы или другие виды психологического давления. Как и в других видах преступлений, виноват нападающий, а не жертва.

Но, когда речь идет об изнасиловании, люди нередко обвиняют жертву.

Сьюзен была изнасилована во время путешествия автостопом. Люди говорят: «Что же, она не знала, какая опасность ее подстерегает? Да она просто напрашивалась на это».

Джэнис во время свидания немного выпила и позволила своему парню целовать себя, но сказала «нет», когда он захотел большего. Тот, не обращая внимания на ее сопротивление, добился своего силой. Подруги так прокомментировали происшедшее:

«Она сама его раздражила. Она заслужила то, что произошло».

Эти суждения кажутся невероятно жестокими. Трудно представить, что люди могут быть такими недоброжелательными. Однако жертвы сексуального насилия нередко говорят, что их друзья и близкие готовы обвинять их в случившемся.

Важно помнить, что изнасилование — это прежде всего использование насилия, которое ни один человек не вправе применять в отношении другого человека.

Мы все рискуем. Мы время от времени совершаем поступки — и глупые, и безрассудные, и дурные. Мы не были бы людьми, если бы не делали ошибок.

Тем не менее, когда другие рискуют и совершают ошибки, мы торопимся осуждать их. Мы говорим, что «надо было знать, к чему это приведет», что они сами виновны в случившемся и могут обвинять только самих себя.

ПРАВО СКАЗАТЬ «НЕТ»

- ✓ применение силы в сексуальном общении — недопустимо;
- ✓ вы всегда имеет право сказать «нет», когда вам предлагают ту форму сексуальной активности, которую вы не желаете

Изнасилование — слишком тяжкое наказание за необдуманный риск и легкомысленное поведение. Даже если жертва подвергала себя неоправданному риску, даже если она вела себя неподобающим образом, это не означает, что она хотела быть изнасилованной или заслужила это.

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ИЗНАСИЛОВАНИЕ ВО ВРЕМЯ СВИДАНИЯ?

*Как предотвратить изнасилование
во время свидания?*

**ИЗНАСИЛОВАНИЕ ВО ВРЕМЯ СВИДАНИЯ МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ В САМЫХ
РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ:**

Этому могут способствовать алкоголь и наркотики. Но дело может обойтись и без них.

Насильник и жертва могут хорошо знать друг друга. Но может быть, что они только что познакомились.

Возможно, девушка была легкомысленна в выборе знакомства и места встречи. Но вполне возможно, что она постаралась предусмотреть все мыслимые опасности.

Возможно, что насильник давно вынашивал планы и подготавливал преступление. Но, вероятно, парень вовсе не думал о сексуальном насилии до того, как оно произошло.

Поскольку изнасилования во время свиданий происходят при столь различных обстоятельствах, мы не можем дать вам магической формулы, которая обезопасит вас во всех случаях. Существуют ситуации, в которых избежать конфронтации, физического сопротивления невозможно.

Тем не менее, если оба участника свидания знают о том, как происходят изнасилования, они могут защитить друг друга от возможного преступления.

НЕДУСМЫСЛЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ МОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ НАСИЛИЕ.

Видимо, самый эффективный и доступный способ предотвратить изнасилование во время свидания или знакомства — это недвусмысленное поведение.

Недвусмысленное поведение подразумевает, что вы как можно более просто, ясно и прямо сообщаете о том, что именно вы сейчас чувствуете, чего хотите и чего ни в коем случае не желаете.

Не менее важно и то, как вы слушаете и понимаете партнера по общению. Недвусмысленное поведение предполагает ясное понимание чувств, желаний и намерений собеседника и готовность прояснить их в случае сомнения.

Ситуация становится неконтролируемой, когда парень и девушка, пришедшие на свидание или завязывающие знакомство, перестают обращать внимание на чувства и намерения друг друга.

Открытое, ясное общение может помочь избежать опасных недоразумений.

НЕДУСМЫСЛЕННОЕ ПОВЕДЕНИЕ ВКЛЮЧАЕТ НЕ ТОЛЬКО ЯСНОЕ ВЫРАЖЕНИЕ СВОИХ ЧУВСТВ, НО И ЯСНОЕ ПОНИМАНИЕ СОБЕСЕДНИКА.

ПРИСЛУШИВАЙТЕСЬ К СВОИМ ЧУВСТВАМ.

Как предотвратить изнасилование во время свидания?

Доверяйте своему инстинкту самосохранения. Может быть где-то в глубине вашей души уже звучит сигнал тревоги. Учитесь слушать реакции своего организма. Вы часто можете почувствовать опасность на бессознательном уровне еще до того, как вы будете в состоянии объяснить, в чем она заключается.

Вы не можете объяснить другим людям, что вы чувствуете, если не знаете себя.

Если вы не уверены в своих чувствах и желаниях, позвольте себе роскошь сомнения. Не соглашайтесь с тем, что вам предлагают, если вы не уверены в своих желаниях. Стоит подождать, пока вы не почувствуете, что это как раз то, что вам нужно.

ДАЙТЕ ПОНЯТЬ ПАРТНЕРУ, ЧТО ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ И ДО КАКИХ ПРЕДЕЛОВ ВЫ МЫСЛИТЕ РАЗВИТИЕ ВАШИХ ОТНОШЕНИЙ.

Скажите это громко и отчетливо. Не надейтесь на пронизательность и понятливость вашего партнера. Ваше поведение и намеки могут быть истолкованы превратно. Ничто не заменит ясных, открытых слов.

СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ТО, ЧТО ВЫ ГОВОРИТЕ, СООТВЕТСТВОВАЛО ТОМУ, КАК ВЫ ЭТО ГОВОРИТЕ.

Общение состоит из трех компонентов: наши слова или то, что мы говорим; интонации и тембр нашего голоса; жестикуляция, движения нашего тела, мимика. То, как мы говорим, иногда более важно, чем то, что мы говорим.

Исследования показывают, что люди больше внимания обращают на такие факторы, как звучание голоса, «язык тела» и мимика, чем на слова, которые им говорят.

Если вы не поддержите слова тоном и жестами, которые этим словам полностью соответствуют, ваш партнер получит от вас противоречивое сообщение, которое он волен толковать как ему заблагорассудится. Например, если вы хотите сказать «нет» в ответ на что-то, но не желаете при этом задеть чувств своего партнера, вы можете попробовать смягчить отказ, используя мягкий голос, опуская глаза и тому подобное. Тем самым несловесные компоненты вашего высказывания будут противоречить его содержанию, что допускает неоднозначное толкование ваших слов. Ваше «нет» должно звучать отчетливо и решительно, а смотреть при этом следует в глаза партнеру.

СЛУШАЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНО.

Вникайте в смысл слов вашего партнера. Если вы подозреваете, что он не вполне искренен, т.е. говорит одно, думая другое, попросите его выразаться прямо.

Если то, что он (она) говорит, не соответствует тому, как он (она) говорит, спросите его, что он(она) в действительности имеет в виду. Один из возможных вариантов поведения в такой ситуации:

Знаешь, я не вполне понимаю, что ты хочешь сказать. Ты говоришь «нет», но при этом хихикаешь и не смотришь на меня. Я не уверен, что ты действительно хочешь сказать то что говоришь».

ПОЧЕМУ ТАК ТРУДНО ОБЪЯСНЯТЬСЯ НЕДВУС- МЫСЛЕННО?

Немало наших привычек и установок препятствуют открытому общению. В ситуации свидания/знакомства чаще всего ему мешают стремление быть и действовать как все и следование стандартным представлениям о том, как должны вести себя девушка и парень.

СТРЕМЛЕНИЕ БЫТЬ КАК ВСЕ МОЖЕТ ЗАСТАВИТЬ НАС ИГНОРИРОВАТЬ НАШИ ЧУВСТВА.

Стремление действовать так же, как окружающие, — очень сильный фактор, определяющий наше поведение. Мы все хотим, чтобы наши поступки нравились и одобрялись окружающими. Из-за этого в некоторых случаях мы действуем не так, как хотим и считаем нужным, а так, как от нас ожидают окружающие.

Иногда из-за стремления быть как все мы игнорируем собственные чувства и соглашаемся на то, что для нас неприемлемо.

17-летняя школьница Кирстен рассказывает о том, какое давление оказало на нее стремление поступать как все. «С этим парнем познакомилась моя лучшая подруга. Он был в каком-то ансамбле и пригласил мою подругу послушать его игру. Мы отправились целой компанией. Мы проникли в клуб по поддельным пропускам и к тому же оделись так, чтобы выглядеть старше. После концерта тот парень пригласил нас всех на вечеринку с его друзьями. Некоторые из них выглядели вполне

приличными парнями, но поведение других меня сразу насторожило. Я пробовала убедить своих подруг не ходить с ними. Я им говорила, что мы не знаем ни их, ни того места, куда они нас собираются отвезти. Но моим подругам удалось уговорить меня.

Легко рассуждать о том, что надо вести себя самостоятельно.

Но иногда так трудно бывает сопротивляться склонности делать как все, когда ты в компании и от тебя этого ожидают. Ведь подруги убеждали меня, что все в порядке и мне не надо портить им вечер своим уходом. Не то, что я боялась с ними поспорить, но мне действительно не хотелось портить им настроение. И я пошла вместе со всеми.

Как только мы прибыли на вечеринку, я поняла, что мы совершили ошибку. Все были гораздо старше нас. Я не имела представления, где мы. Один из парней стал нагло приставать ко мне. Я сказала ему, что я не из того сорта девушек, с которыми можно себя так вести, но он только смеялся. К счастью, мне удалось убедить своих подруг убежать оттуда, и мы благополучно добрались домой. Думаю, что нам здорово повезло и мы дешево отделались. Теперь я чувствую себя гораздо смелее, когда мне приходится отстаивать свое мнение. Думаю, что во многих ситуациях я могу принять лучшее решение, чем некоторые мои подруги.

СТАНДАРТНЫЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ТОМ, КАК ВЕДУТ СЕБЯ ПАРНИ И ДЕВУШКИ, МОГУТ ПРИВЕСТИ НАС К НЕПРАВИЛЬНЫМ ВЫВОДАМ.

В обществе выработались вполне определенные представления о том, как должны себя вести мужчины и женщины в тех или иных ситуациях. Взрослея, мы обучаемся этому у наших родителей, сверстников, усваиваем эталоны поведения из книг, кино и средств массовой информации.

Определенные представления называют стереотипами половых ролей.

Многие из этих ожиданий и установок мы не осознаем. Мы обучаемся некоторым из них в столь раннем возрасте, что не способны относиться к ним сознательно, критически. Часто мы не видим, каким образом они оказывают влияние на наше поведение и представления.

Стереотипы могут заставить нас игнорировать свои чувства и желания. Иногда мы действуем определенным образом не потому, что этого хотим, а потому, что мужчинам или женщинам в нашем обществе положено так действовать.

Стереотипы же заставляют нас прибегать к необоснованным обобщениям типа «У всех парней только секс на уме» или «Девчонки говорят «нет», имея в виду «да».

Стереотипы тем опасны, что не позволяют нам видеть индивидуальные различия людей. Например, парень может «не расслышать», когда девушка говорит «нет», если он верит, что все девушки в его обществе, говоря «нет», имеют в виду «да».

КАК ЭТО БЫВАЕТ

Он может решить, что она думает вовсе не то, что говорит, и в результате, возможно, принудит ее к действиям, которых она не желает.

Полу 24 года, он выпускник колледжа. В последнее время он стал осознавать, под каким сильным давлением стереотипных представлений о поведении мужчин и женщин находились он и его друзья: «В школе мы все находились под жутким давлением образа «крутого парня», которому должны были соответствовать. Я знаю многих парней, которые изо всех сил старались вести себя «круто» только из-за того, что думали — так надо. В последнем классе я все еще был девственником и страшно переживал по этому поводу. Мне казалось, что со мной что-то не в порядке».

Как предотвратить изнасилование во время свидания?

Во время свиданий и завязывания знакомств очень важно думать побольше о собственных ощущениях и представлениях, а не о том, как должен вести себя парень или девушка в такой ситуации. Не менее важно умение слушать других и распознавать их чувства и намерения. Не надо думать, что все парни и девушки поступают так, как им предписывают общественные стереотипы.

ЧТО ПЕРЕЖИВАЕТ ЖЕРТВА ИЗНАСИЛОВАНИЯ?

Что переживает жертва изнасилования?

Изнасилование — жестокое преступление, связанное с тяжелыми психологическими травмами. Почти всем его жертвам наносится эмоциональный ущерб.

У многих жертв сексуального насилия развивается страх за свою личную безопасность. Они боятся оставаться в одиночестве, выходить на улицу, быть в окружении незнакомых людей. Они могут стать нервными и раздражительными. Весьма обычны ночные кошмары, бессонница, эмоциональная напряженность и сильная усталость.

Многие жертвы насилия страдают от живых и отчетливых воспоминаний о случившемся. Их внимание поглощено мыслями о насилии, это мешает сосредоточиться на других вещах, в том числе на учебе, работе и других обычных занятиях.

Воспоминания о случившемся вызывают у большинства жертв насилия чувство стыда.

Они могут начать сторониться друзей, избегать встреч, отклонять приглашения в гости, на вечеринки.

Не менее часто жертвы насилия испытывают чувство вины. Они могут обвинять в происшедшем себя или считать, что изнасилование было как бы наказанием за какие-то их дурные поступки.

Многие жертвы испытывают сильное чувство ненависти к насильнику.

Нередко развивается чувство потерянности, переходящее в тоску. Некоторые впадают в истерику.

Жертвы изнасилования, случившегося на свидании, испытывают те же чувства, что и подвергшиеся нападению незнакомого насильника. Только к ним еще примешивается переживание предательства, совершенного в отношении них. Ведь они стали жертвой человека, которому доверяли. Восстановить доверие к людям для многих оказывается невыполнимой задачей. Они могут чувствовать также потерю доверия к самим себе, так как считают, что их подвела собственная неспособность разбираться в людях. Переживаемые ими стыд, вина и ненависть после изнасилования знакомым человеком могут быть более сильными.

Почти все жертвы насилия отмечают, что одним из самых ужасных моментов пережитого было ощущение беспомощности, отсутствия возможности защитить себя, как-то повлиять на происходящее. Чувство беспомощности остается с жертвой на долгое время после происшедшего насилия.

Множество жертв насилия чувствуют себя изолированными со всеми своими переживаниями от других людей. Они боятся рассказать о случившемся и обратиться за помощью.

Чувства, испытываемые жертвами насилия, — это нормальные и обычные реакции на исключительно тяжелую психологическую травму.

Почти каждая жертва насилия переживает эти чувства в той или иной степени. Некоторые испытывают их сразу же после случившегося. Другие реагируют с некоторой задержкой. Интенсивность переживания этих

чувств может колебаться, причем возможно их неоднократное возвращение. Тем не менее, большинство жертв насилия способно восстановить душевное равновесие и эмоциональное здоровье, если они получают поддержку от семьи, друзей и специалистов, работающих с такими случаями и знающих, как помочь.

РАЗНЫЕ ЛЮДИ ПЕРЕЖИВАЮТ ИЗНАСИЛОВАНИЕ ПО-РАЗНОМУ.

Хотя в реакциях жертв насилия есть немало общего, существуют также и значительные индивидуальные различия. Идентичных случаев и тем более одинаковых реакций на происшедшее не бывает.

На характер реакций немалое влияние оказывает культурная среда, в которой выросла жертва (национальное и религиозное сознание, классовые стереотипы и т. д.).

Культурная и национальная среда, в которой мы вырастаем, — это часть того, что делает нас уникальными, непохожими на других. И эта среда может стать источником силы и поддержки.

Люсия, 20-летняя американка мексиканского происхождения, была изнасилована, будучи ученицей выпускного класса школы. «Сначала я никому не сказала о случившемся. Моя мать часто говорила о том, как важно женщине соблюдать себя. В нашей культуре этому придается очень большое значение. Моим сестрам и мне постоянно говорили о том, что мы должны сохранить свою чистоту до свадьбы. Я думала, что теперь, утратив «техническую» девственность, я стала плохой. Сейчас я понимаю, что я путала секс и насилие. Тогда я думала,

что никогда не смогу рассказать о том, что произошло, потому что это известие убьет мою маму. Но она видела, что меня что-то гнетет, и, в конце концов, я ей все рассказала. Не могу сказать, что она с пониманием отнеслась к моему рассказу. Мы много говорили с ней об этом. К счастью, я рассказала также моей лучшей подруге, и она убедила меня и маму обратиться за помощью в консультативный центр.

Я думаю, мне очень помогло еще и то, что наша семья такая сплоченная. Хотя моя мама сначала реагировала отрицательно, потом, когда она поняла, что в этом нет моей вины, она очень меня поддержала».

ЧЕМ РАНЬШЕ ВЫ ОБ ЭТОМ РАССКАЖЕТЕ...

Тяжелые эмоциональные состояния, переживаемые жертвой сексуального насилия, не длятся вечно. Жертва насилия может и должна вернуться к душевному благополучию — восстановить чувство безопасности, доверие к себе и самоуважение.

Лучшее, что может сделать для себя жертва насилия, — это обратиться за помощью к другим людям. Невозможно изжить травму пережитого насилия в одиночку. Процесс оздоровления начинается с разговора с человеком, который может оказать поддержку. Поскольку психологическая травма насилия глубока, лучше, чтобы это был специально подготовленный, профессиональный консультант по этим вопросам.

Рассказ о насилии и о своих переживаниях приносит жертве огромное облегчение, позволяет уменьшить

чувство изоляции и стыда. Это также лучший способ переработать другие последствия травмы насилия и избавиться от них.

Со временем страх и чувства вины и стыда ослабевают. Жертвы насилия перестают винить себя в преступлении, которого они не совершали. С того момента, когда они начинают предпринимать какие-то действия, связанные с происшедшим, отступает чувство беспомощности, возвращается ощущение контроля над своей жизнью.

Жертвы изнасилований, совершенных их знакомыми, постепенно вновь обретают доверие к окружающим. Они обнаруживают, что все-таки способны верно оценивать ситуации и людей. И они продолжают заводить новые знакомства и ходить на свидания.

ЕСЛИ ВЫ СТАЛИ ЖЕРТВОЙ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ, НЕ БОЙТЕСЬ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ

Не бойтесь обращаться за помощью

Мы надеемся, что вам никогда не придется пережить травму насилия. Но важно знать, что следует делать в случае, если это произошло с вами или с кем-нибудь из ваших знакомых.

У многих возникают проблемы с обращением в полицию, получением медицинской помощи и консультаций специалистов.

ОБРАЩЕНИЕ В ПОЛИЦИЮ ПОЗВОЛИТ ВАМ УМЕНЬШИТЬ ЧУВСТВО БЕСПОМОЩНОСТИ

Важно попытаться что-то сделать по поводу случившегося. Многие из жертв насилия начинают чувствовать себя увереннее, сделав заявление в полицию. Мы уже говорили о чувстве беспомощности, которое многие испытывают во время и после насилия. Предпринятые

действия, в частности, сообщение в полицию о случившемся, дают ощущение того, что ты можешь как-то влиять на ситуацию, контролировать ее. Одна из жертв насилия рассказывала: *«После того как я была изнасилована, я чувствовала себя такой беспомощной и беззащитной. Я*

ЧТО НАДО СДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ИЗНАСИЛОВАНЫ

- ✓ *добраться до безопасного места;*
- ✓ *позвонить кому-нибудь из взрослых, которому вы доверяете, чтобы он приехал к вам;*
- ✓ *немедленно позвонить в полицию;*
- ✓ *сохранить возможность проведения экспертизы: не мыться, не менять одежду;*
- ✓ *обратиться в пункт неотложной медицинской помощи;*
- ✓ *связаться с консультативным центром поддержки жертв насилия.*

захотела сообщить в полицию. По крайней мере, я могла сделать что-то, что может помочь схватить того парня». Информация, которую вы сообщили полиции, позволит задержать преступника и, возможно, предотвратить дальнейшие преступления, которые он может совершить.

Иногда жертва неохотно обращается в полицию, опасаясь, что там к ней отнесутся без понимания. В полиции знают, как обращаться с жертвами насилия. Во многих отделениях сейчас проводятся специальные занятия с полицейскими, призванные выработать у них грамотный и бережный подход к жертвам насилия. Среди полицейских есть немало женщин, готовых принять ваше заявление.

Медицинская помощь необходима, даже если вы думаете, что не получили никаких повреждений.

Хотя во многих случаях жертвы сексуального насилия не получают серьезных физических повреждений, медицинский осмотр пройти необходимо. После изнасилования жертва находится в шоке и неспособна адекватно оценить свое физическое состояние.

Врачи и медсестры пунктов неотложной медицинской помощи предоставят информацию о том, что нужно сделать в связи с возможной беременностью и заражением заболеваниями, передающимися половым путем.

Разговор с консультантом.

Не стоит рассчитывать на то, что эмоциональная травма, вызванная насилием, пройдет сама по себе. Важно поговорить о своем состоянии с кем-то, кто понимает, через что пришлось пройти жертве насилия. Квалифицированный консультант может помочь процессу психологического выздоровления.

Специальные консультативные службы помощи жертвам сексуального насилия существуют во многих городах. Они оказывают помощь бесплатно или за символическую плату.

Консультанты этих служб понимают, что пришлось пережить жертвам насилия. Они знают, что жертва никогда не бывает виновата в случившемся. Консультанты часто сопровождают пострадавших в полиции и пунктах неотложной медицинской помощи.

Многие из центров поддержки предоставляют консультации родственникам и друзьям жертв насилия. Это особенно важно для подростков, которые часто не решаются сообщить о случившемся родителям, опасаясь их непредсказуемой реакции. Консультант может помочь пострадавшей провести этот тяжелый разговор и попросить родителей о поддержке.

Существуют также специализированные службы, помогающие жертвам отдельных видов сексуальных преступлений, таких как инцест, развратные действия и др.

КАК ЭТО БЫВАЕТ

Специализированные службы есть также для жертв насилия, принадлежащих различным национальным и расовым группам. Их работники знают родной язык и культурные особенности среды, в которой живет пострадавшая, и понимают специфические проблемы, которые возникают в этой среде в связи с совершившимся насилием.

КАК ПОМОЧЬ ПОДРУГЕ, СТАВШЕЙ ЖЕРТВОЙ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ

КАК ЭТО БЫВАЕТ

Поддержка и понимание друзей очень важны для пострадавшей. Поскольку многие жертвы насилия беспокоятся по поводу возможной реакции со стороны семьи и друзей, необходимо сразу же продемонстрировать им свое понимание и готовность помочь.

Узнав, что кто-то из наших близких стал жертвой насилия, мы склонны разделить его чувства ненависти к насильнику, ужаса, обиды. Мы готовы выразить свое сочувствие, но далеко не всегда знаем, что конкретно можно сделать.

Ниже приводятся некоторые рекомендации, следование которым может помочь возвращению вашей подруги к нормальной жизни.

ВЕРЬТЕ СВОЕЙ ПОДРУГЕ.

Для того, чтобы говорить о совершившемся насилии, требуется немалое мужество. Многие из пострадавших хранят молчание из-за того, что неуверенны, что им поверят, если они расскажут.

ДАЙТЕ ПОНЯТЬ ПОДРУГЕ, ЧТО ВЫ ГОТОВЫ ЕЕ ВЫСЛУШАТЬ.

Но не выпытывайте подробности. Дайте ей возможность выбирать, что она считает нужным рассказать, а что — нет.

ЕСЛИ ВЫ ПОДВЕРГИЛИСЬ НАСИЛИЮ УЖЕ ДАВНО

Помните, что обратиться за помощью, никогда не поздно. Некоторые из пострадавших пользуются консультациями служб поддержки жертв насилия через многие годы после случившегося.

*Как помочь подруге,
ставшей жертвой сексуального насилия*

ПРОДЕМОНСТРИРУЙТЕ ПОДРУГЕ, ЧТО ВЫ НЕ СЧИТАЕТЕ ЕЕ ВИНОВАТОЙ В СЛУЧИВШЕМСЯ.

В совершившемся нет ее вины. Вся ответственность за это — на преступнике.

НЕ ДЕЛАЙТЕ ЗАМЕЧАНИЙ ПО ПОВОДУ ТОГО, ЧТО МОЖНО БЫЛО БЫ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ СЛУЧИВШЕЕСЯ.

Не говорите подруге, что она должна была сделать. Вместо этого покажите, что вы и другие хотите ей помочь.

ВАША ПОДРУГА МОЖЕТ ВЕСТИ СЕБЯ ПО-РАЗНОМУ.

Она может бояться одиночества. Или, напротив, избегать общества и стремиться остаться одной. Она может плакать или стать раздражительной и рассеянной. Помните, что ваша подруга пережила тяжелую психологическую травму. Ее реакции могут быть неприятны окружающим, но их забота и поддержка помогут ей быстрее вернуться в свое нормальное состояние.

БУДЬТЕ ГОТОВЫ К ТОМУ, ЧТО ВАША ПОМОЩЬ БУДЕТ ТРЕБОВАТЬСЯ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ.

Иногда друзья и родственники считают, что неблагоприятные последствия изнасилования будут длиться не более чем одну-две недели. Надо понять, что психологическая травма не может быть изжита за такое короткое время. Жертвы насилия ощущают потребность говорить о происшедшем еще очень долгое время, и вы должны быть готовы выслушать.

КАК ЭТО БЫВАЕТ

Уговорите подругу обратиться в службу поддержки жертв насилия.

Если она откажется от такой возможности, свяжитесь с соответствующей службой сами. Там вам посоветуют, как вести себя с пострадавшей и как ей помочь.

Храните тайну, которую вам доверили.

Не рассказывайте другим то, что вы услышали. Пусть пострадавшая сама решит, кому из друзей довериться.

Если жертвой насилия стал ваш друг.

Проявите такое же сочувствие и окажите ему эмоциональную поддержку. Эмоциональная травма, переживаемая юношами, не менее тяжела, чем у изнасилованных девушек. Во многих случаях мужчины — жертвы насилия с большим трудом находят в себе силы рассказать о случившемся.

Если вы парень и изнасилована ваша девушка.

Особенно важно, чтобы вы не говорили и не делали ничего, что может быть истолковано как прямое или косвенное обвинение ее в происшедшем. Дайте понять, что ваше отношение к ней не изменилось. Ласковое объятие может сказать больше, чем слова: вы на ее стороне, вы заботитесь о ней.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Мы надеемся, что наша брошюра «Как это бывает» помогла вам лучше понять, что такое сексуальные преступления и изнасилование. Мы также надеемся, что, прочитав брошюру, вы теперь лучше подготовлены к тому, чтобы защитить себя от такого рода преступлений и помочь тем, с кем случилось это несчастье.

Мы старались дать вам как можно больше информации. Если у вас остались неясные вопросы, спросите у кого-нибудь из взрослых, к кому вы испытываете доверие. Или же позвоните в местный центр поддержки жертв сексуального насилия.

Не забывайте о прочитанном, закрыв книжку. Обсуждайте в семье и с друзьями эти проблемы и то, каким образом можно избежать сексуального насилия.

Мы также призываем юношей и девушек учиться открытому общению, уметь ясно высказываться о своих чувствах, желаниях и о пределах допустимого для себя.

А если вы стали жертвой сексуального преступления, мы призываем вас обсудить то, что с вами произошло, и ваши переживания с людьми, которые вас поймут и которые знают, как помочь.

Позвонив «Сёстрам», ты сделаешь первый шаг на пути к возвращению в нормальную жизнь — без насилия и жестокости, предательства, страха.

тел.: (499) 901-02-01

ТЕСТ

Одинаково ли вы и ваши друзья видите одни и те же вещи?

Предлагаем вам ответить на вопросы этого теста. Возможно, это поможет вам осознать, какие стереотипы половых ролей незаметно влияют на ваше поведение и суждение.

Ниже приведен список предрассудков или необоснованных обобщений относительно мужчин и женщин. Не все мужчины и не все женщины чувствуют и действуют в соответствии с этими стереотипами. Многие из них едва ли соответствуют действительности.

Прочитайте каждое предложение и отметьте свое согласие или несогласие буквами С или Н соответственно. Постарайтесь быть предельно честными с собой.

Затем ради интереса попросите ответить на те же вопросы кого-либо из ваших знакомых противоположного пола.

Сравнение результатов, возможно, удивит вас.

Шест

1

Согласие/
Несогласие

Девушки, которые носят короткие юбки или тесно облегающую одежду, проявляют большую готовность вступить в сексуальный контакт, чем те, которые одеваются более скромно.

2

У парней только одно на уме.

3

Если девушка принимает приглашение парня прийти к нему домой, когда его родителей нет дома, это означает, что она готова к сексуальному общению с ним.

4

Девушки больше ценят дружбу и возможность взаимного проявления чувств, чем парни.

5

Чем парень сексуально активнее, чем больше его уважают сверстники.

6

Если парень потратил во время свидания много денег, он вправе рассчитывать на какое-то проявление чувств со стороны девушки.

7

Девушки никогда не принуждают парней к сексуальным контактам.

8

Девушки часто говорят «нет» в ответ на предложение сексуальной близости только потому, что так говорить принято, а сами думают при этом другое.

9

Хотя девушки теперь довольно часто приглашают парней на свидания, они гораздо больше, чем парни боятся отказа.

10

Парни не умеют говорить о своих чувствах так же открыто, как девушки.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Зачем вам знать об этом</i>	3
<i>Сексуальные преступления принимают разные формы</i>	6
<i>Изнасилование</i>	15
<i>Вы можете быть изнасилованы знакомым человеком</i>	24
<i>Кто виноват в изнасиловании</i>	31
<i>Как предотвратить изнасилование во время свидания?</i>	34
<i>Что переживает жертва изнасилования?</i>	44
<i>Если вы стали жертвой сексуального насилия, не бойтесь обратиться за помощью</i>	50

Независимый благотворительный Центр помощи пережившим сексуальное насилие «Сёстры».

<i>Как помочь подруге, ставшей жертвой сексуального насилия</i>	55
<i>Заключение</i>	59
<i>Тест</i>	61

Центр «Сёстры» основан в 1994 году группой женщин, которые осознали, что пережившие насилие люди нуждаются в конкретной поддержке.

Наша миссия - способствовать созданию в обществе отношений, в которых нет места сексуальному насилию и издевательствам, а жертву не обвиняют в свершившемся изнасиловании, инцесте или любом другом виде насилия. Никто не хочет быть изнасилованной, никто этого не заслуживает. Никогда жертва не провоцирует насилие. Насилие нельзя спровоцировать! Насилие можно совершить.

Мы осознаем, что сексуальному насилию в подавляющем большинстве случаев подвергаются женщины и дети. Мы убеждены, что все люди имеют право жить в безопасности и без страха везде, включая собственный дом, что женские права - это права человека, и что изнасилование - это преступление против личности.

Принцип нашей работы - доверие и конфиденциальность. Сотрудницы Центра разделяют философию, которая не принимает расизма, сексизма, гомофобии, и любых других предрассудков.

«Сестры» обязуются воспринимать всех людей, переживших насилие, ценить и не осуждать их

«Сестры» помогают ВСЕМ пережившим изнасилование или сексуальное насилие, особенно тем, кому трудно получить помощь где-либо еще. Наша помощь бесплатная и анонимная.

Для нас все равны, независимо от возраста, пола, социального положения, национальности, происхождения, вероисповедания, сексуальных предпочтений.

Мы способствуем повышению самосознания и самоопределению, выступаем за право выбора для всех людей. Мы хотим, чтобы все отношения между людьми были отношениями равенства, партнерства и уважения.

«Сестры» солидарны со всеми женщинами и детьми и стремятся изменить общество и мировоззрение людей.

Мы ясно видим все формы насилия, включая словесное, эмоциональное, физическое, экономическое, сексуальное и духовное. Мы хотим, чтобы пострадавшие вновь обрели веру в свои силы, достоинство, снова стали управлять собственной жизнью.

Мы строим мир, свободный от насилия.

Настоящее издание осуществлено при финансовой поддержке Европейской Комиссии. Содержание публикации является предметом ответственности РОО Независимый Благотворительный Центр помощи пережившим сексуальное насилие «Сёстры» и не отражает точку зрения Европейской Комиссии.

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Москва, 2011 г.