**Как избежать изнасилования**

Наталия Михайлова

К сожалению, в наше время женщины часто являются объектом насилия, в том числе сексуального. Поэтому вам лучше похоронить иллюзию о том, что "этого со мной никогда не случиться" и ясно понимать, что вы можете стать потенциальной жертвой насильственных действий. Вы должны психологически и физически быть к этому готовы и продумать тактику (или, по крайней мере, знать приемы) противодействия насилию. Это снизит вероятность нападения на вас и позволит вам быть более уверенной в себе.

Как ни странно кажется на первый взгляд, но вероятность изнасилования на свидании или знакомыми в привычном месте (в том числе и дома у жертвы) выше, чем нападения со стороны незнакомых людей. Рассмотрим два этих возможных сценария.

Нападение незнакомых. Вы можете подвергнуться такому насилию на улице, в общественном транспорте, в вашем доме и квартире, в машине. В любом случае, чтобы снизить риск нападения, вам полезно знать и применять на практике правила безопасного поведения в таких местах. Осторожность в поведении должна стать вашей привычкой.

**На улице:**

Внимательно следите за тем, что происходит вокруг вас. Если складывается потенциально опасная ситуация, незамедлительно постарайтесь из нее выйти, смените маршрут, приготовьтесь бежать или защищаться.

По возможности предупреждайте знакомых или родственников о вашем маршруте. Мобильный телефон позволит решить многие проблемы.

Осторожно относитесь к тем, кто проявляет к вам неоправданное внимание (спрашивает дорогу, предлагает помощь и т.п.), пытаясь при этом к вам приблизиться. Не заводите с ними разговор, не позволяйте им подходить к вам слишком близко, брать за руку и т.п. Не доверяйте незнакомым мужчинам, которые ведут себя вызывающе или броско одеты.

В обычных условиях носите одежду, которая не сковывала бы ваших движений и обувь, в которой вы могли бы бежать. Не одевайте обтягивающие юбки, длинные шарфы и обувь на высоком каблуке. Если идете из гостей, прикройте открытое платье или короткую юбку плащом. Несите сумку в одной руке, чтобы вторая оставалась свободной. Если вы идете по улице одна и в темное время суток - снимите ювелирные украшения.

Придерживайтесь освещенных мест. Идите по середине тротуара, держитесь подальше от подворотен, подъездов, кустов, аллей - тех мест, где можно спрятаться, а также от проезжей части, поскольку насильники могут напасть и из машины. Не пытайтесь сократить путь, пересекая для этого пустынные места. Не приближайтесь к гуляющим компаниям мужчин.

Обращайте внимание на автомобили, которые проезжают мимо вас более одного раза. Объясняя как проехать, не подходите близко к машине. Если машина следует за вами, перейдите на противоположную сторону улицы. Не соглашайтесь на предложение подвезти, тем более бесплатно. Если со стороны сидящих в машине людей по отношению к вам будут предприняты какие-либо агрессивные действия, кричите и бегите в сторону, противоположную движению автомобиля.

Если вы почувствуете, что вас преследуют, не стесняйтесь повернуться и проверить подозрение, пусть преступник знает, что вы его заметили. Зайдите в людное место (станцию метро, магазин, кафе) и попросите охранников или служащих вызвать милицию или ходите по людным улицам, пока преступнику не надоест вас преследовать или вы не встретите милиционера. Обратитесь к крупному прохожему мужчине с просьбой вас проводить.

Носите с собой баллончик со слезоточивым газом. Находясь на улице поздно ночью, держите его в кармане или в руке в готовности к применению.

**В общественном транспорте.**

Ожидайте общественный транспорт в хорошо освещенных местах.

По возможности садитесь ближе к водителю или кондуктору, лучше у двери, чтобы можно было быстро выйти.. В пустых электричках садитесь в первый вагон. Не занимайте место у окна, поскольку вас могут заблокировать, лишив свободы маневра.

Во время поездки контролируйте поведение других пассажиров и ситуацию в салоне. Если ваш сосед каким-либо образом вас беспокоит, пересядьте на другое место.

Никому не говорите, куда направляетесь и когда будете выходить. Следите за тем, чтобы ваш разговор со знакомым не подслушали сидящие рядом.

Если, выйдя из общественного транспорта, вы увидите, что за вами кто-то идет, направляйтесь в сторону хорошо освещенных, многолюдных мест.

Не ловите частные машины, а закажите такси по телефону, спросив у диспетчера номер машины. Если вас предлагают подвезти малознакомые люди, прежде чем сесть к ним в машину, позвоните своим близким или знакомым и сообщите номер машины на которой поедете. Не садитесь в машину если там уже есть пассажиры. Не соглашайтесь брать попутчиков.

Садитесь на заднее сидение, но не за водителем, чтобы тот не смог заблокировать вашу заднюю дверь. По этой же причине избегайте автомобили с центральным замком.

Прибыв на место, попросите водителя подождать, пока вы не войдете в здание.

**Дома.**

Всегда отвечайте на телефонные звонки и звонки в дверь, иначе потенциальный грабитель может посчитать, что дома никого нет, и попытается проникнуть в квартиру. При этом, отвечая на звонки, постарайтесь дать понять, что вы не одна дома.

Перед тем как открыть дверь, обязательно посмотрите в дверной глазок. Впускайте в квартиру только тех, кому вы доверяете. Покидая квартиру, также посмотрите в глазок. Если на лестничной площадке вы увидите людей, подождите пока они не уйдут.

Если к вам без вызова пришел сантехник или электрик, прежде чем его впустить, позвоните диспетчерскую, обслуживающую ваш дом и наведите справки.

Не позволяйте открывать входную дверь детям.

Если, возвращаясь домой, вы почувствуете, что вас преследуют, не заходите в дом, а вернитесь в многолюдное место, где попросите помощь.

Следите за тем, чтобы подъезд и лестница вашего дома всегда были хорошо освещены.

Если вместе с вами лифт ожидает подозрительный мужчина, не заходите в лифт вместе с ним, подождите следующего. В лифте встаньте рядом с кнопками этажей. Если на вас нападут нажмите кнопку вызова диспетчера и кричите, нажмите кнопку ближайшего этажа и выскакивайте, когда двери откроются.

Если на вас напали в подъезде, звоните во все двери и кричите "Пожар"

Прежде чем открывать ключем входную дверь, убедитесь, что поблизости никого нет.

**В собственном автомобиле.**

Паркуйте машину в хорошо освещенных местах.

Если чувствуете опасность, попросите кого-нибудь проводить вас до машины. Приближаясь к машине держите ключи наготове, чтобы вы могли быстро попасть в салон.

Прежде чем сесть в машину убедитесь, что рядом с ней и внутри (на заднем сидении) никто не прячется. Если вам что-то покажется подозрительным, уходите и обратитесь за помощью в милицию.

Находясь в машине, следите, чтобы все двери были заблокированы. Не опускайте низко стекло, чтобы извне нельзя было просунуть руку в салон.

Научитесь устранять мелкие поломки и менять колеса самостоятельно, чтобы в пути не прибегать к помощи посторонних лиц. Если у вас спустило колесо в глухом, темном месте, не останавливайтесь, чтобы его заменить, а продолжайте движение на малой скорости, пока не доберетесь до подходящего места.

Если ваша машина сломалась в опасном месте, заблокируйте двери и машите рукой в открытое окно. Когда кто-нибудь остановится, не открывая двери, попросите вызвать ГАИ или Службу техпомощи.

**Не подвозите "голосующих" на дороге.**

Если вас блокируют, не давая отъехать, бьют по корпусу машины, включите аварийную сигнализацию и постоянно подавайте звуковой сигнал для привлечения внимания. При преследовании сделайте то же самое и поезжайте к ближайшему посту милиции или к месту, где имеется охрана (например, к ресторану). Запомните номер преследующей вас машины и сообщите об этом в ГАИ.

Если нападающий сел в вашу машину, выбросьте ключи и немедленно выскакивайте из нее.

Если все же на вас напали, вашей главной задачей становится достичь безопасного места. При этом вы не должны терять голову от страха. Насильник ищет беззащитную, морально и физически сломленную, не способную к сопротивлению жертву, поэтому плакать и просить о пощаде бесполезно. Наоборот, спокойная реакция женщины на нападение обезоруживает нападающего. Если женщина не выглядит легкой добычей, а ведет себя уверенно, показывает, что ничего не боится, действует быстро, решительно и неожиданно для нападающего, то она имеет гораздо больше шансов остаться невредимой.

Принять решение, оказывать сопротивление или нет, избежав при этом возможных более тяжелых физических повреждений, можете только вы сами, взвесив все шансы и проанализировав сложившуюся ситуацию. При этом вы должны основываться на трех моментах:

Окружение. Находитесь ли вы в изоляции, в пустынном месте.

Ваши возможности. Насколько вы физически и морально готовы оказать сопротивление.

Мотивация и физические возможности нападающего. Один ли нападающий, насколько он физически силен, вооружен ли он, его эмоциональное состояние (разъярен, нервничает, спокоен, проявляет нерешительность и т.п.).

Даже если вы решите сначала не оказывать сопротивление, все равно необходимо постоянно искать удобный момент, чтобы освободиться от нападающего. Главное не паникуйте. В любом случае помните, ваша за дача не победить противника, а отвлечь его и убежать.

Можно попытаться успокоить и отговорить нападающего, действуя на психологию мужчины. Скажите, что у вас менструация, венерическое или другое заразное заболевание, что вы беременна или плохо себя чувствуете, имитируйте обморок или припадок, искусственно вызовите рвоту и т.п. Ваша реакция должна быть как можно более неожиданной для нападающего.

Если вы выбрали активное сопротивление, то лучше делать это сразу. Не ждите когда вас схватят. Бросьте что-нибудь в лицо нападающему (например, пакет, который вы держите в руках или горсть мелочи), чтобы на некоторое время привести его в замешательство и отвлечь, кричите и убегайте в сторону где вы будете в наибольшей безопасности (где много людей). Не кричите "Помогите": на малолюдной улице едва ли кто-нибудь придет вам на помощь. Лучше кричать "Пожар". Для привлечения внимания попробуйте выбить камнем стекло на первом этаже дома (лучше затем потратить деньги на устранение повреждения, чем на восстановление своего здоровья).

Если вас догоняют, не позволяйте схватить себя сзади (это самое уязвимое для вас положение). Резко остановитесь, повернитесь к нападающему лицом. Нанесите ему удар ногой в колено или голень (не пытайтесь, как в кино, эффектно бить ногой выше: это требует долгих тренировок). Если противник оказался еще ближе, ударьте его коленом в пах, напряженными пальцами в горло или пальцем в глаз; отведя пальцы назад, сильно ударьте основанием ладони под нос вверх. Если вас схватили сзади, ударьте затылком в лицо нападающего. Если вас пытаются затащить в машину - хватайтесь за дверцу, дерево и продолжайте кричать и бейте ногами. Если зажимают рот рукой, укусите за руку. Используйте подсобные средства, которые у вас есть: зонтик (действуйте как штыком), ручку, расческу или ключи (вонзите в лицо или шею нападающего), любой аэрозоль (направьте струю в глаза), острый каблук (сильно "топните" каблуком по ступне противника или снимите туфлю и бейте каблуком по голове). Деритесь изо всех сил, не вырывайтесь и не размахивайте беспорядочно руками, бейте целенаправленно. Вы должны причинить нападающему максимальную боль. Как только он ослабит хватку - убегайте.

Если, однако, вы находитесь в безлюдном месте, и бежать некуда, то кричать и убегать не имеет смысла: этим вы только разозлите нападающего. В этом случае, не теряя самообладания, надо попытаться выиграть время (за это время на улице могут появиться прохожие), отвлечь внимание противника и выйти с ним в людное место. Попытайтесь его разговорить. Сделайте вид, что готовы выполнить все его требования. Предложите выпить что-нибудь, найти более подходящее место, например, пойти к вам домой, так как "дома сейчас никого нет". Как только вы окажетесь в более безопасном месте, неожиданно закричите, ударьте нападающего или, сделав вид, что хотите его поцеловать, укусите за губу или за нос, затем убегайте. Далее действуйте, как было описано выше. Будьте особенно осторожны, если преступник вооружен. Не злите и не оскорбляйте его.

Попытка изнасилования на свидании и знакомыми. Как мы уже отмечали, вероятность подвергнуться такому насилию выше, чем встретить насильника на улице. Чтобы чувствовать себя уверенно в такой ситуации, женщине необходимо следовать следующим правилам:

Вы должны знать человека, с которым встречаетесь. Если он на первый взгляд выглядит милым, это еще ничего не значит. Мужчина должен заслужить ваше доверие. Если вы изучили его еще недостаточно хорошо, чтобы полностью доверять, встречайтесь с ним только в тех местах, где рядом присутствуют другие люди. Идя на свидание с малознакомым мужчиной позаботьтесь о том, чтобы ваши друзья или родственники знали с кем, где и в течение какого времени вы будете находиться., извещайте их об изменении ваших планов. Сделайте так, чтобы ваш новый знакомый это знал.

Будьте осторожны с мужчинами, которые:

Пытаются доминировать, навязать вам свою волю, не обращая внимания на ваши чувства и игнорируя ваше мнение.

Агрессивно настроены, негативно относятся к органам охраны общественного порядка, были замечены в проявлении насилия по отношению к другим.

Винят вас в чем-то, или обычно перекладывают свою вину на кого-то другого.

Употребляют наркотики, много пьют, выпив, теряют контроль над собой и ситуацией.

Ревниво относятся к вам, вашей карьере, вашим знакомым.

Раньше были объектами насилия или вышли из неблагополучных семей.

Склонны к безрассудным, импульсивным поступкам.

3. Во время свидания избегайте двусмысленных и вольных высказываний о сексе, не кокетничайте, не приглашайте мужчину домой - это может быть неверно понято вашим знакомым.

4. Не позволяйте себя споить.

5. Будьте готовы ясно высказать партнеру до каких пределов вы готовы дойти, уверенно и незамедлительно пресекайте все попытки перейти за указанные рамки, а также действия партнера, которые вам не нравятся..

6. Прислушивайтесь и доверяйте вашему шестому чувству. Если ваша интуиция подсказывает вам, что что-то не так, покиньте опасное место, свяжитесь с вашими родственниками или друзьями.

Если вы оказались в квартире с насильником не стоит кричать, все равно вас, скорее всего, не услышат. Если вы не уверены, что сможете быстро открыть дверь, чтобы убежать, то отпадает смысл в активном сопротивлении, о котором говорилось выше. Это только озлобит противника, и он применит к вам физическую силу. В этом случае постарайтесь спокойно потянуть время. Прикиньтесь дурочкой, не понимающей, что от вас хотят. Побольше болтайте, попросите поставить кассету с любимой музыкой, пойдите на кухню, чтобы что-нибудь приготовить (при этом играть вы должны естественно, чтобы ваш "кавалер" расслабился и отвлекся). Затем как бы вспомнив, что вам нужно позвонить, снимите телефонную трубку и позвоните друзьям или родственникам. В разговоре "проболтайтесь", где вы находитесь и скажите, что сейчас придете. После этого одевайтесь и, договорившись о новой встрече, уходите.

Как вариант, притворитесь, что вам нравятся его ухаживания, дайте понять, что вы не прочь с ним переспать, но, к сожалению, сейчас не можете по какой-либо женской причине. Договоритесь о новой встрече через несколько дней, поцелуйте его и уходите.

А теперь о самом неприятном. Если вы видите, что изнасилования не избежать, то в этом случае вашей основной задачей становится не получить физических повреждений и сохранить жизнь. Поэтому не сопротивляйтесь и не угрожайте насильнику милицией, иначе ему может прийти в голову мысль убить вас. Как в известном анекдоте, расслабьтесь и покажите насильнику, что вам это даже приятно. Если изнасилование произошло не в вашей квартире, постарайтесь оставить побольше отпечатков ваших пальцев и улик (например, оторвите с вашей одежды пуговицу и бросьте ее под кровать). Когда освободитесь, обратитесь в милицию и пройдите необходимое медицинское обследование. До этого не принимайте душ и не выкидывайте белье. Как бы не было неприятно, это нужно сделать, чтобы наказать преступника и уберечь от насилия его потенциальные жертвы.