***Способы поведения в ситуации угрозы сексуального насилия***

- если есть возможность, нужно уйти или убежать;

- если есть возможность, позвать на помощь;

- по возможности сохраняйте спокойствие (хотя бы внешнее), дышите медленно и глубоко, старайтесь 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 удается 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 выбору подростка) был в курсе ситуации;

***Способы поведения в ситуации угрозы сексуального насилия***

- если есть возможность, нужно уйти или убежать;

- если есть возможность, позвать на помощь;

- по возможности сохраняйте спокойствие (хотя бы внешнее), дышите медленно и глубоко, старайтесь 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 удается 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 выбору подростка) был в курсе ситуации;