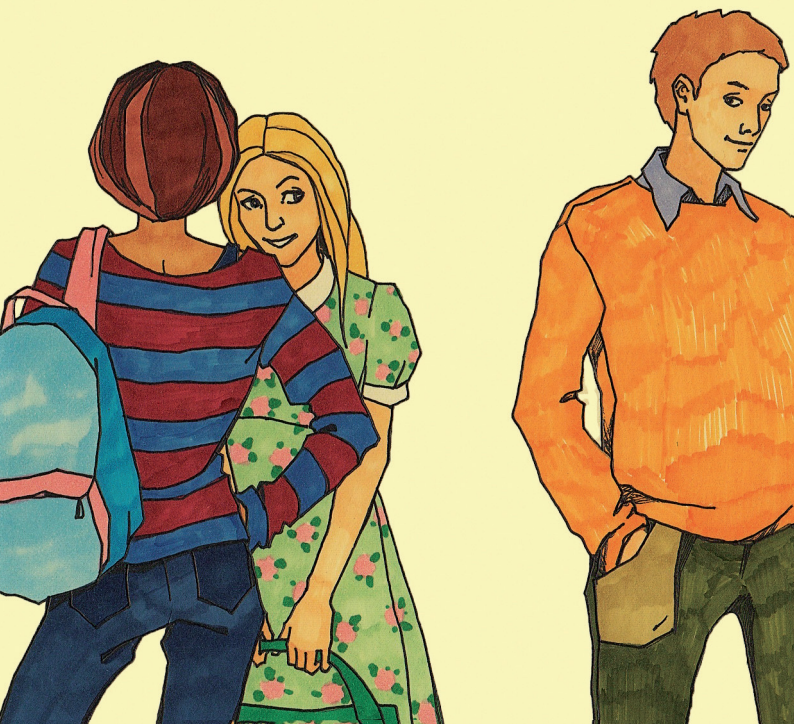


ЯК СКАЗАТИ «НІ»

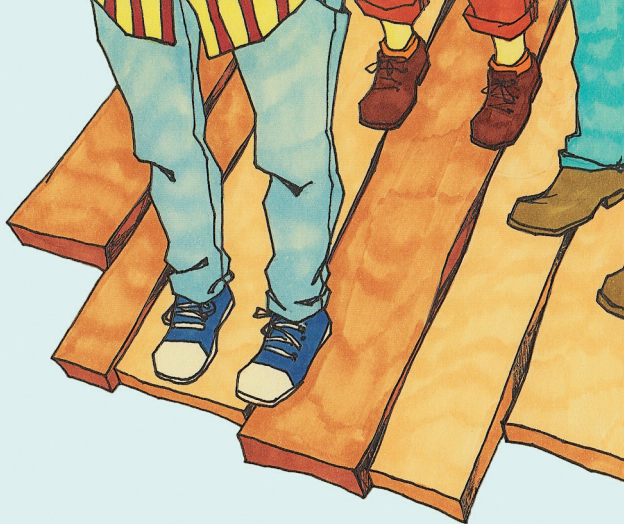


Іноді нас змушують робити те, чого ми не хочемо, вести себе не так, як ми звикли. Тобто ми опиняємося в ситуації, коли на нас «тиснуть».

У таких випадках важливо вміти не піддатися тиску і не дозволити маніпулювати собою.

ЩО ТАКЕ МАНІПУЛЯЦІЯ?

Це прихований психологічний вплив на людину, щоб змусити її прийняти рішення або вчинити так, як потрібно маніпулятору. Так діють люди, коли хочуть отримати щось від інших. При цьому вони часто зачіпають тебе «за живе», шантажують, погрожують або тиснуть. Тиснути на людину можна у різний спосіб. Можна за допомогою слів (вмовляти, обіцяти, шантажувати) – і тоді це називається вербальним тиском. А можна обходитися і без слів – використовувати фізичну силу, або намовляти друзів і виключати з компанії, бойкотувати, вдавати байдужість, ігнорувати тощо.



ТИСК КОМПАНІЇ

Протидіяти впливу групи або компанії може бути навіть складніше. Багато психологічних експериментів, що вивчали особливості поведінки та взаємодії людей у групі, підтвердили, що під впливом більшості учасники групи нерідко погоджуються на поведінку, яку б за інших умов вважали неприйнятною і неправильною. Цей вплив збільшується, якщо хлопець чи дівчина цінують свою приналежність до компанії – кола друзів, однокласників, компанії за інтересами.

Побоювання втратити друзів, опинитися на самоті, стати об'єктом глузувань іноді змушує погодитись на неприємну і навіть небезпечну пропозицію. Піддаватися цьому не можна. Тільки у самої людини є право вибирати, що, як і коли робити чи не робити.

Але яким би чином на тебе не тиснули, завжди можна знайти спосіб вийти з ситуації з гідністю і не піддатися тим пропозиціям, які тебе не приваблюють.

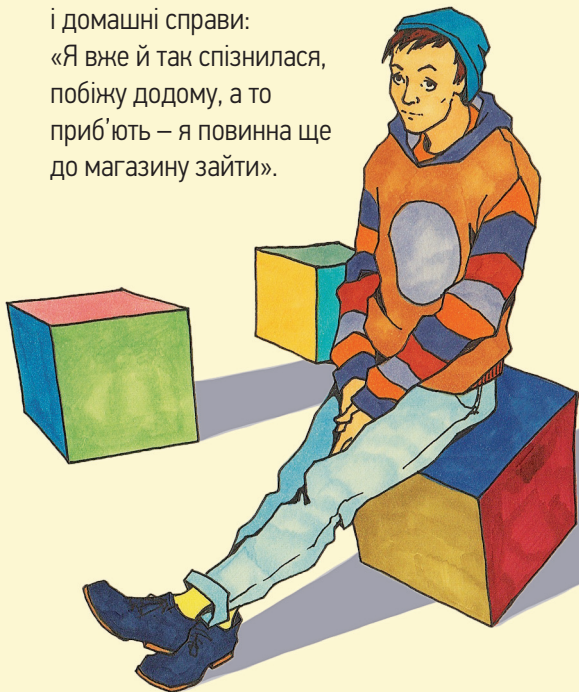
Вміння відмовитися рішуче та без агресивності називають **асертивною поведінкою**. В її основі лежить повага до себе та до іншої людини. Щоб відмова була переконливою, потрібно:

- говорити ввічливо, але зрозуміло і виразно;
- не виправдовуватися;
- не давати підстав сумніватися у твердості свого рішення;
- пам'ятати, що відкидаєш пропозицію, а не людину;
- пам'ятати, що маєш право сказати «Ні».

Іноколи сказати «Ні» буває дуже складно. Для того, щоб трохи полегшити завдання, наведемо кілька прикладів з практики – як можна просто і без зайвих грубощів відмовитися.

Можна:

- Послатися на справи: «Без образ, я піду, у мене завтра тренування (виступ, тест)» або «На жаль, в мене інші плани».
- Знайти поважну причину: «Вживаю ліки, вони з алкоголем не «монтуються», іншим разом».
- Звалити все на батьків і домашні справи: «Я вже й так спізнилася, побіжу додому, а то приб'ють – я повинна ще до магазину зайти».



- Відмовити з гумором: «Мені час йти. Мій собака мене не зрозуміє».
- Послатися на настрій: «Немає настрою», «Не в кайф».
- На фразу «Якщо ти мій друг, ти зробиш це», відповісти так само: «Якщо ти мій друг, припини мене діставати».
- Уважно вислухати й спокійно і впевнено сказати: «Я просто цього не хочу».

У деяких ситуаціях краще одразу сказати про свою позицію і відмовити без підшукування поважних причин, або відповідати «Ні» без жодних виправдань і пояснень до тих пір, поки наполегливому співрозмовнику не набридне тебе вмовляти. Або просто відмовитися продовжувати розмову: «Все, тема закрита, я двічі не повторюю».

Найголовніше в таких випадках – вести себе якомога спокійніше і впевненіше. Впевнена поведінка викликає в оточуючих повагу.

Людина, яка може без підлещування і страху відмовитися від того, чого вона робити не хоче, демонструє таким чином свою незалежність і силу.

НЕ ТІЛЬКИ СЛОВА

Те, що ти говориш, має відповідати тому, як ти це говориш. Під час спілкування зміст сказаного передається не тільки за допомогою слів, але й інтонації, тембру голосу, рухів тіла, погляду, жестів. Виявляється, люди більше



реагують саме на це. Тому всі твої «НІ» мають звучати твердо, чітко, при цьому важливо дивитися в очі співрозмовнику. Подивися, як себе поводять впевнені в собі люди і спробуй теж цьому навчитися.

Сказати «НІ» буває важко першого разу. Але з кожною новою відмовою від того, що тобі нав'язують, ти будеш відчувати більше впевненості в собі, і більше поваги з боку інших.

ДВОЄ

Особисті та інтимні стосунки – та особлива сфера людських взаємин, у якій також може мати місце тиск, маніпуляція або примус.

Не варто погоджуватися на сексуальні стосунки з єдиною метою – сподобатися партнеру або тому, що хтось сильно про це просить або примушує. І юнак, і дівчина мають право та навіть обов'язок сказати «НІ», відмовляючись робити те, що вони не хочуть робити. Якщо у парі склалися довірливі стосунки, відмова буде сприйнята з розумінням і без образ.

Мотиви для початку статевого життя та очікування від сексуальної близькості у всіх різні. Частина дівчат, починаючи статеве життя через закоханість, мріють про подальші тривалі стосунки, заміжжя, а іноді й про майбутніх спільних дітей. Проте як дівчатами, так і хлопцями може рухати і цікавість, і прагнення до самоствердження, дорослості, незалежності й самостійності. Вони хочуть справити враження на друзів, експериментувати із відчуттями і досвідом, і врешті, просто задовольнити свою фізіологічну потребу.



Перший сексуальний досвід, зазвичай, – це особливе, бентежне переживання. Але він також може стати причиною розчарувань і багатьох проблем: від незапланованої вагітності до тяжкої та невиліковної хвороби.

Існує міф, що під час першого сексуального контакту неможливо завагітніти. Насправді, навіть однієї сексуальної близькості достатньо для настання вагітності або інфікування на ВІЛ.

ВІДМОВЛЯТИСЯ ВІД НЕБАЖАНИХ ДІЙ, А НЕ ВІД ЛЮДИНИ

Сказати «НІ» інколи особливо важко, коли тобі подобається хлопець або дівчина, і ви хочете зберегти ваші стосунки. Щоб не допустити непорозуміння, обов'язково говори про те, що відчуваєш, що хочеш, а чого не хочеш. Не сподівайся на проникливість та здогадливість іншого, навіть, якщо це близька тобі людина. Твоє мовчання можуть трактувати помилково.

Не менш важливо уважно слухати і розуміти зміст почутого. Якщо ти відчуваєш нещирість, не соромся попросити висловлюватися прямо та однозначно.

Відверта розмова про те, до якої межі ви готові дійти у своїх стосунках, допоможе контролювати ситуацію.

Наприклад, під час танцю хлопець дає волю рукам, а збентежена дівчина відсуває їх і, знітившись, усміхається. Вона вважає, що дала йому зрозуміти, щоб він перестав. Натомість, він може сприйняти її реакцію за вдавану сором'язливість та схвалення. Якщо вона рішуче, без усміху скаже: «Перестань, я не хочу, щоб ти себе так поводи!»», трактувати якимось інакше її слова і дії буде неможливо.

Спробуйте визначити, які відповіді сприймаються однозначно, а які є двозначними:

«Мені приємно, але, напевно, це треба припинити».

«Може, ліпше не треба».

«Я хочу, щоб ти забрав свої руки».

«Ти дуже мені подобаєшся, але це вже занадто».

*«Мені подобається з тобою розмовляти,
але я не бажаю нічого іншого».*

Щоб протистояти сексуальному тиску, треба вміти відмовитися від пропозиції мати статеві стосунки. Проте, це не означає, що хлопця або дівчину відштовхують як людину – «Ні» стосується лише конкретної пропозиції.



Поради, що допоможуть відповісти «Ні» на пропозиції, прохання та вимоги погодитися на сексуальні стосунки:

– **Якщо ти любиш мене, то погодишся на секс.**

– Я тебе люблю, але не готовий (а) до сексу.

А якщо і ти мене любиш, то почекаєш.

– **Всі це роблять.**

– Чудово. Тобі не важко буде знайти когось іншого.

– **Якщо ти не погодишся – ми розлучимося.**

– І в цьому вся твоя любов? Дуже шкода. Мені буде сумно без тебе, але, напевно, так буде краще для нас обох.

- **Нам вже можна – ми ж дорослі.**
- Мати секс – не означає стати дорослим.
 - **Ти не хочеш спробувати, дізнатися як це?**
 - Ні, дякую. Я не хочу.
- **Але я не можу більше чекати!**
- Якщо я можу почекати, то й ти теж можеш.
 - **Якщо ти хочеш бути популярною (популярним) серед наших однокласників (друзів), ти це зробиш.**
 - Моя популярність не залежить від цього, а така популярність мені не потрібна.
- **Якщо ти не погодишся, то це зробить хтось інший.**
- Якщо тобі все одно, з ким мати секс, то буде краще, якщо ми розлучимося.
 - **Ти просто не знаєш, що втрачаєш.**
 - У нас все ще попереду. Поки я не готовий (а).
- **Доведи, що ти справжній чоловік / справжня жінка.**
- Секс – це не спосіб довести, що ти чоловік / жінка.
 - **Ти кажеш, що досі невинна? Невже ти фригідна?**
 - Ні, я розумна.
- **Секс покращує колір обличчя.**
- Я надаю перевагу косметичці.

НАБАГАТО ЛЕГШЕ СКАЗАТИ «НІ», КОЛИ ТИ КОНТРОЛЮЄШ ТЕ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ

Під впливом алкоголю чи наркотиків це зробити дуже складно, а інколи й неможливо. Якщо збираєшся на побачення або на вечірку, заздалегідь визнач для себе ту межу, яку не погодишся переступити. Щоб не випробовувати себе, одразу кажи «Ні» щойно помітиш, що хтось хоче її порушити. На жаль, нерідко молоді люди отримують перший сексуальний досвід у стані сп'яніння, а це означає, що вони могли не повністю усвідомлювати, що відбувається – в таких випадках могло мати місце приховане або й явне насильство.

ЗАЙМАТИСЯ СЕКСОМ ЧИ НІ – ВИРІШУЄШ ТІЛЬКИ ТИ

Утримання – уникання будь-яких видів сексуальних стосунків, допомагає убезпечитися від емоційних потрясінь, незапланованої вагітності, зараження інфекціями, що передаються статевим шляхом.

Кожна людина може вирішити утримуватися від сексу в будь-який момент свого життя. Існує багато причин, чому люди не хочуть мати сексуальні стосунки: моральні, ціннісні, релігійні переконання. Дехто відчуває, що не готовий до серйозного кроку, або просто ще

не зустрів/ла своє справжнє кохання.

Вибір на користь утримання має серйозні переваги, адже тоді не доведеться:

- Обстежуватися на наявність інфекцій, що передаються статевим шляхом, здавати тест на ВІЛ та чекати на результати.
- Проходити курс довготривалого і дорогого лікування.
- Хвилюватися, чи настане вчасно менструація.
- З острахом чекати, що покаже тест на вагітність.
- Розповідати батькам про те, що трапилося і чекати на їхню реакцію.

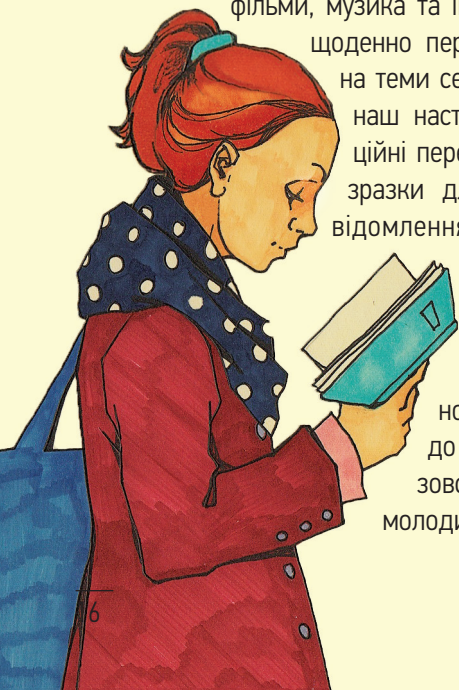


- Ризикувати здоров'ям (а у випадку дуже молодого віку – навіть життям) під час вагітності і пологів.

- У разі народження дитини відмовлятися від подальшого навчання, інших життєвих планів та мрій.
- Переривати вагітність, що може загрожувати ускладненнями, а інколи навіть безпліддям.

СЕКСУАЛЬНІСТЬ ТА МАС-МЕДІА

Реклама, газети, Інтернет, телебачення, радіо, фільми, музика та інші канали інформації щоденно передають повідомлення на теми сексу, що впливають на наш настрій, викликають емоційні переживання, пропонують зразки для наслідування. Повідомлення мас-медіа можуть пробудити бажання отримати сексуальний досвід «вже і зараз», хоча психологічно хлопець чи дівчина до цього ще можуть бути зовсім не готові. У багатьох молодих людей складається



враження, що більшість їхніх однолітків вже займаються сексом, однак дані статистичних досліджень цього не підтверджують. Інколи молоді люди просто вигадують історії про свій сексуальний досвід або надто перебільшують його. Бути необізнаним в деяких питаннях – цілком нормально, не варто приховувати це і намагатися справляти враження більш досвідченої людини, ніж ти є насправді. Сам по собі досвід сексуальних стосунків не робить людину більш зрілою чи дорослішою, кращою або цікавішою.

СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО

Сексуальним насильством вважають багато інших дій, коли не обов'язково використовується груба сила, як-от: образливі сексуальні коментарі, а також натяки, погляди і телефонні дзвінки такого ж типу; демонстрація статевих органів (ексгібіціонізм); небажані дотики до різних частин тіла; обман, шантаж, залякування, що мають на меті примусити до сексуальної близькості або оголення; примушування до участі в дорослих «сексуальних іграх»; демонстрація порнографії.

В Україні закон забороняє демонстрацію та поширення серед неповнолітніх матеріалів, що містять порнографічні зображення, акти насильства та пропаганду жорстокого поводження. Заборонена також дитяча порнографія, тобто зображення дітей до 18 років або їхніх статевих органів винятково з сексуальною метою. Виробництво, реалізація, розповсюдження, продаж або володіння такими матеріалами заборонені.

Тому:

- не знімай на відео або фотоапарат оголених однолітків або ситуації, що натякають на сексуальні дії;
- уникай участі в таких ситуаціях і не оголюй своє тіло перед камерою;
- пам'ятай, що матеріал може миттєво потрапити в комп'ютер інших людей, бути поширеним в Інтернеті та соціальних мережах;
- не надсилай нікому такі зображення.

Ще одне поширене явище – **сексуальні домагання** – будь-який прояв сексуальної уваги, яка людині неприємна і якої він або вона не бажає.

Наприклад:

- кетколінг – вуличні докучання («Агов, красуне, як щодо того, аби повеселитися?»);
- домагання (дотики, притискання) у громадському транспорті, на дискотеці, в черзі;
- «знаки уваги» водіїв таксі, незнайомих людей у ліфті, попутників у купе поїзда;
- слизькі жарти, вульгарні зауваження, непристойні жести.

Якщо знаки сексуальної уваги з боку іншої людини викликають неприємні почуття, ніяковість, дискомфорт, і не припиняються, не варто робити вигляд, що нічого



не відбувається. Іноді достатньо чітко і виразно висловити словами своє ставлення до таких дій. Прямо і без будь-яких утисків сказати «Ні! Припиніть це робити!». Якщо це не допомагає, то варто звернутися по допомогу до когось із дорослих, кому ти довіряєш. А у ситуаціях, коли допомогти тобі ніхто не може (скажімо, коли хтось завзято притискається до тебе в тролейбусі), сміливо, без жалю і зайвої скромності, застосовуй заходи самозахисту, наприклад, штовхайся ліктями і привертай увагу інших пасажирів або водія.

Однією з найстрашніших (і за своєю жорстокістю і за своїми наслідками) форм насильства, є насильство на сексуальному ґрунті – примус людини до сексуальних стосунків проти її бажання і волі.



Дати згоду чи відмовитися від сексуальних стосунків – непохитне право кожної людини. Якщо ж її силою, погрозами або обманом змусили це зробити, – це вважатиметься насильством.

Насильницькі сексуальні дії дуже суворо караються законом. Ніяких поблажок людям, які здійснили такі дії, немає і бути не може. Поширюється це і на підлітків. Отож, якщо підліток, що досяг 14-ти річного віку, скоїв насильницькі сексуальні дії, його або її можуть притягнути до кримінальної відповідальності. І тут уже ніхто не зробить «знижку» на вік.

Вік сексуальної згоди в Україні – 16 років. Це вік, з якого, згідно закону, людина може дати усвідомлену згоду на секс.

За сексуальні відносини з людиною, що не досягла 16 років, незалежно від того, чи сталося це за її згодою або з примусу, повнолітня людина може бути притягнута до кримінальної відповідальності.

Коли хтось використовує фізичні можливості однієї людини, щоб задовольнити сексуальні потреби іншої, і отримує з цього фінансову чи будь-яку іншу винагороду, це називається **сексуальною експлуатацією**.

Часто таке відбувається в результаті обману, фізичного або психологічного примусу, використання залежного становища людини. До сексуальної експлуатації належать, насамперед, примушування до заняття проституцією, а також систематичне використання однією людиною іншої для задоволення сексуальних потреб (іншими словами – для надання сексуальних послуг).

ЯКЩО ЗАГРОЖУЄ НАСИЛЬСТВО

Ситуації, в яких може статися сексуальне насильство, бувають дуже різними. Однак є заходи, які можуть допомогти зменшити цей ризик.

1. Знайом зі своїми батьками друзів, з якими проводиш час.
2. Кажі батькам, куди і з ким йдеш. Не варто ставитися до цього як до контролю. У батьків буде набагато більше шансів встигнути знайти свою дитину цілою та неушкодженою, якщо вони знатимуть, в якому напрямку і з ким вона пішла. Якщо йдеш з дому, коли батьків немає, залишай записку про те, куди і з ким йдеш або напиши у месенджер.
3. Якщо хочеш зустрітися (піти на побачення) з людиною,

знайомою тільки через спілкування у «віртуальному світі», не варто йти на зустріч без супроводу. Візьми з собою когось із друзів та призначай зустріч лише у людному місці.

4. Не проводи багато часу з людиною, з якою почуваєшся ніяково чи незатишно. Це точно допоможе уникнути безлічі делікатних ситуацій. Крім того, навіщо витрачати свій час на таких людей?
5. У більшості випадків сексуальний замах / насильство скоюють знайомі люди. Тож іноді звертай увагу на те, як з тобою поведуться знайомі (твої, друзі батьків, сусіди тощо), а не тільки незнайомці. Відчуваєш щось недобре, бо хтось приділяє тобі надто багато уваги, робить несподівані, принадливі подарунки? Терміново розповідай найближчим – батькам або іншим дорослим, кому довіряєш.
6. Намагайся уникати потенційно ризикованих ситуацій:
 - не варто ходити поодиночі по погано освітлених вулицях;
 - намагайся не заходити у ліфт з незнайомою людиною;
 - не сідай у машину до незнайомців (навіть якщо за кермом жінка);

- не розмовляй з незнайомими на вулиці, тим більше не варто йти з ними будь-куди;
- не варто вступати у дискусії із п'яними або психічно неврівноваженими людьми.

7. Завжди май під рукою мобільний телефон з функцією швидкого набору номеру батьків та міліції. За потреби, дзвони близьким і повідомляй, де перебуваєш. Якщо в тебе виникає підозра, що ситуація стає небезпечною, намагайся повідомити про це тим, хто може тобі допомогти.



8. Якщо переслідують на вулиці, незнайомі для тебе подвір'я та будинки – не надійне місце, щоб туди йти. Біжи туди, де багато людей і не соромся просити про допомогу.

9. У небезпечній ситуації не бійся голосно кричати (наприклад, «Пожежа!») та кликати

по допомогу. Не зайвим буде мати при собі свисток – гучний звук може налякати нападника.

10. Якщо тебе схопили – кричи і чини опір. Якщо затискають рот рукою – вкуси нападника за руку, намагайся вирватися і втекти. У небезпечній ситуації можна застосовувати навички самозахисту.

Ти маєш право сказати «Ні» у відповідь на будь-які небажані, неприємні і незрозумілі дотики або дії сторонніх. Якщо таке станеться – відразу розповідай про це батькам або іншому дорослому, якому довіряєш.

Якщо є ризик скоєння або ж насильство вже сталося, дзвони:

102	національна поліція України
15–47	безкоштовна цілодобова «гаряча» лінія для жертв насильства
116–123 0 800 500–335	безкоштовна національна «гаряча» лінія з попередження насильства
116–111 0 800 500–225	національна дитяча «гаряча» лінія
0 800 213–103	цілодобова гаряча лінія безоплатної правової допомоги

або пиши:

@police_helpbot
(у Telegram та Viber)

чат-бот МВС України
«Дій проти насильства»

@Non_Violence_Bot

безоплатна правова допомога

Денні центри соціально-психологічної допомоги постраждалим від насильства:

- консультації «тут і зараз»,
- до центру може звернутися кожен, хто зіштовхнувся з насильством,
- на базі центру працюють психологи, соціальні працівники та юрист,
- фахівці ведуть групи взаємодопомоги і навчальні тренінги для постраждалих.

Контакти та адреси денних центрів допомоги можна знайти на **rozirvykolo.org**

Почитати та отримати пораду:

- чат-бот **Sisters' bot** – @Sistersstrawbot у Telegram (інформація про сексуальність, стосунки, права, безпечний секс тощо)
- **stop-sexting.in.ua** – інформаційно-освітня кампанія #Stop_sexтинг для захисту від сексуального насильства в Інтернеті
- **teenslive.info** – сайт для підлітків, де можна отримати консультацію лікаря чи психолога
- **teenergizer.org** – онлайн-платформа, де можна отримати консультацію рівного консультанта

Укладачі: Ірина Скорбун, Тетяна Слободян
Ілюстрації: Катерина Слонова
Дизайн: Катерина Кириченко

Буклет розроблений Благодійним фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї».

ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ ТА КОНСУЛЬТАЦІЮ

Ти завжди можеш проконсультуватися та отримати пораду з питань сексуального та репродуктивного здоров'я у фахівців «Клініки, дружньої до молоді». Послуги в таких клініках надають анонімно, конфіденційно та безкоштовно. Прийом ведуть акушер-гінеколог, уролог, дерматолог та психолог.

Адреса твоєї найближчої клініки – на сайті **teensLIVE.info** у розділі «ЗНАЙТИ».

Бережіть себе, будьте здорові і щасливі!

Видано Благодійним фондом «Здоров'я жінки і планування сім'ї»
за підтримки IPPF



© Благодійний фонд «Здоров'я жінки і планування сім'ї», 2021