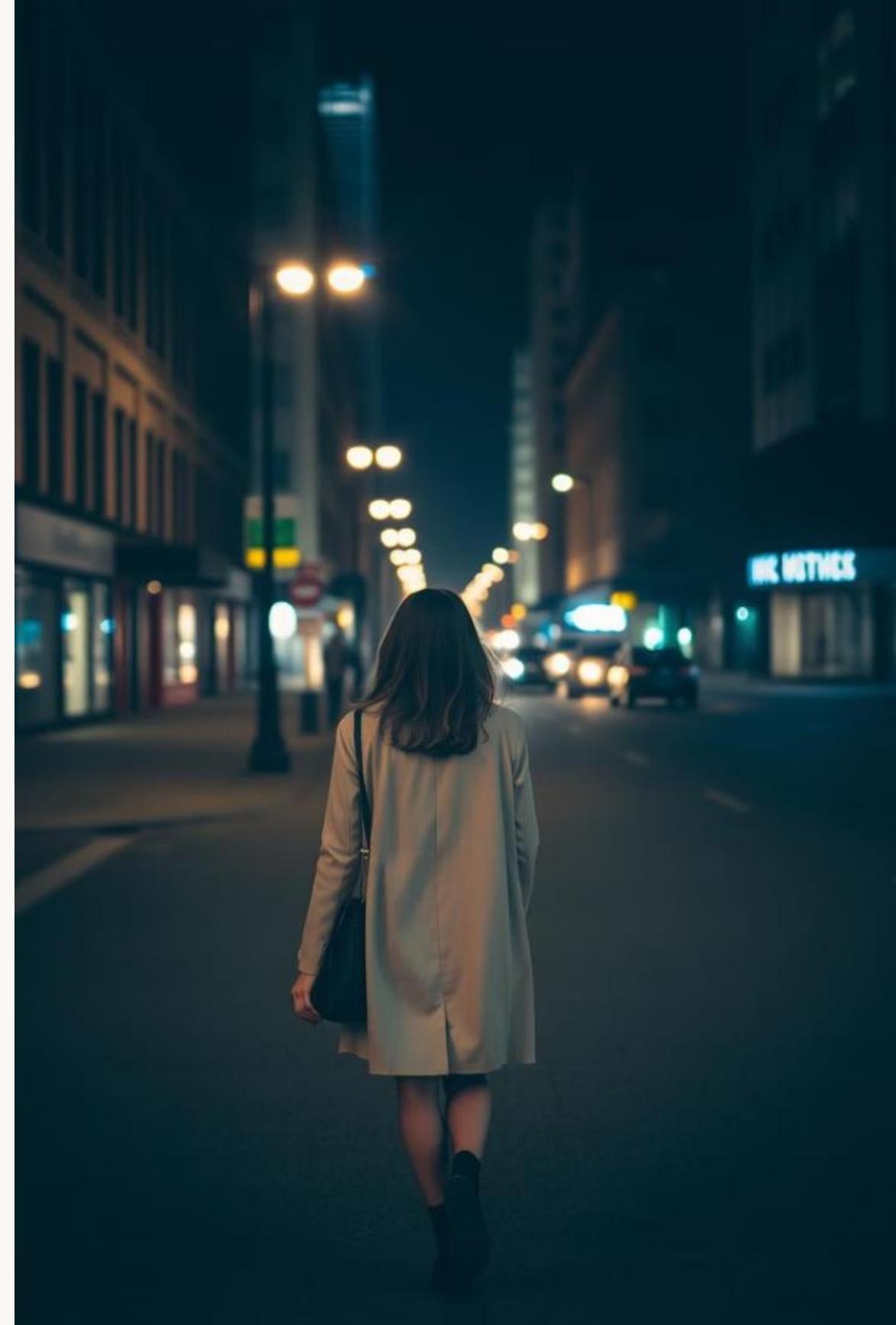


Как защитить себя от насилия

В этой презентации мы рассмотрим важные советы по защите от насилия, как на улице, так и в отношениях.



Безопасность на улице

- Избегайте опасных мест
- Не ходите в одиночку по малолюдным местам, особенно ночью.
- Не садитесь в машину к незнакомцам
- Не останавливайте машину наугад и не соглашайтесь на подвоз.
- Используйте такси
Если вам нужно передвигаться ночью, воспользуйтесь такси.



Защита от кражи

■ Скрывайте ценности

Не показывайте деньги и драгоценности, держите их в надежном месте.

■ Будьте мобильны

Не нагружайтесь свёртками и пакетами, чтобы иметь свободу движений.

■ Обращайтесь за помощью

Если кто-то не отстаёт, обратитесь к милиционеру или зайдите в магазин.



Признаки насилия в отношениях

Контроль и ревность

Партнер ревнует, контролирует, не разрешает иметь друзей, проверяет, не принимает разрыва.

Угрозы и насилие

Партнер пугает, угрожает, использует оружие, был замешан в драках, легко теряет контроль.

Сексуальное давление

Партнер склоняет к сексуальным отношениям, навязывает секс, угрожает, считает вас сексуальным объектом.

Манипуляции и обвинения

Партнер манипулирует, обвиняет, говорит, что вы спровоцировали его действия, заставили его.





Важные вопросы перед свиданием

Частота встреч

Нужно ли проводить с партнером каждый вечер и каждый выходной?

Принятие решений

Кто решает, что делать и куда пойти во время встречи?

Финансовые вопросы

Как платить? Должен ли всегда платить один человек?

Употребление алкоголя и наркотиков

В какой мере вы допускаете употребление вашим партнером алкоголя или наркотиков?





Сексуальные права

Право на отказ

Каждый имеет право сказать, что он хочет или не хочет идти дальше в сексуальных отношениях.

Ответственность за контрацепцию

Если вы оба согласны на секс, кто отвечает за использование контрацептивов и предохранение от СПИДа?





Другие отношения

■ Свобода выбора друзей

Имеете ли вы или ваш партнер свободу в выборе друзей?

■ Взаимодействие с друзьями

Вы включаете друг друга в отношения с друзьями?



Что такое любовь?



Любовь - это не только слова, но и действия. Важно понимать, что такое настоящая любовь, и как ее строить.

