

Памятка для учащихся 10–11 классов

«Половая неприкосновенность: знай свои права и умей себя защитить»

Вы уже взрослые и многое понимаете, но важно чётко осознавать свои права в вопросах личной и половой неприкосновенности. Эта памятка поможет разобраться, как защитить себя и что делать, если вы или кто-то из знакомых оказался в опасной ситуации.

Что такое половая неприкосновенность

Половая неприкосновенность — это право каждого человека на защиту от любых противоправных сексуальных действий и посягательств. В России это право охраняется законом (УК РФ, ст. 131–135).

Ключевые моменты:

- Никто не имеет права принуждать вас к любым действиям сексуального характера
- Согласие должно быть добровольным и осознанным.
- Ваши границы и комфорт — приоритет.

Как распознать опасную ситуацию

Обращайте внимание на следующие тревожные признаки:

- кто-то настаивает на интимных действиях, несмотря на ваш отказ;
- взрослый человек пытается установить с вами излишне близкие отношения, предлагает подарки или деньги за «секретное общение»;
- кто-то шантажирует вас или угрожает, если вы не согласитесь на его условия;
- в интернете кто-то просит прислать откровенные фото/видео или присылает их

вам без вашего согласия;

- кто-то трогает вас без разрешения, делает неуместные комплименты или шутки;
- человек изолирует вас от других (зовёт в безлюдное место, просит уйти с мероприятия).

Ваши права

- **Право сказать «нет».** Вы можете отказаться от любого действия, которое вызывает дискомфорт, даже если это друг, знакомый или человек старше вас.

- **Право на конфиденциальность.** Никто не вправе требовать от вас откровенных фото или видео, а также распространять их без вашего согласия.
- **Право на помощь.** Если вы столкнулись с нарушением ваших границ, вы можете и должны обратиться за помощью.
- **Право не хранить секреты,** которые заставляют вас чувствовать себя неловко или бояться.

Правила безопасности

В реальной жизни:

- избегайте уединения с малознакомыми людьми;
- сообщайте близким, куда идёте и когда вернётесь;
- доверяйте интуиции: если ситуация кажется опасной — уходите;
- не принимайте подарки или предложения от незнакомцев, особенно если они

просят сохранить это в секрете.

В интернете:

- не делитесь личными данными (адрес, школа, номер телефона) с незнакомцами;
- не отправляйте откровенные фото или видео — они могут быть использованы

против вас;

- будьте осторожны с фейковыми аккаунтами: мошенники могут выдавать себя за

ваших знакомых;

- сохраняйте доказательства угроз или непристойных сообщений (скриншоты);
- блокируйте и сообщайте о подозрительных пользователях в соцсетях.

Что делать, если произошло нарушение ваших границ

1. **Обеспечьте безопасность.** Если ситуация экстренная — уйдите в людное место и позвоните в службу спасения **112**.

2. **Сохраните доказательства.** Скриншоты, сообщения, записи — всё это может

помочь в расследовании.

3. **Расскажите о случившемся.** Обратитесь к тому, кому доверяете:
- родителям или опекунам;
 - школьному психологу;

- учителю или классному руководителю;
 - на детский телефон доверия: **8-800-2000-122**.
4. **Обратитесь в правоохранительные органы.** Если ситуация серьезная, подайте заявление в полицию (**102** или **112**).
5. **Получите поддержку.** Не оставайтесь наедине с переживаниями — обратитесь

к психологу.

Мифы и правда

- **Миф:** «Если я не сопротивлялся(ась), значит, это не насилие».
Правда: отсутствие сопротивления не означает согласие. Давление, страх или

растерянность могут помешать защищаться.

- **Миф:** «Об этом стыдно говорить».
Правда: стыдиться должен тот, кто нарушил ваши границы, а не вы.
- **Миф:** «Никто не поверит».
Правда: есть люди и организации, готовые помочь. Важно только рассказать.

Правовая информация

В России закон строго наказывает за преступления против половой неприкосновенности (УК РФ):

- изнасилование (ст. 131);
- насильственные действия сексуального характера (ст. 132);
- понуждение к действиям сексуального характера (ст. 133);
- половое сношение с лицом младше 16 лет (ст. 134);
- развратные действия (ст. 135).

Помните: вы не одиноки. Всегда есть люди, готовые помочь и защитить вас.

Говорить о проблеме — это проявление силы, а не слабости.

Куда обратиться за помощью

- **Экстренные службы:** 112 (с любого телефона), 102 (полиция).
- **Детский телефон доверия:** 8-800-2000-122 (круглосуточно, анонимно).
- **Школьный психолог** —
конфиденциальная поддержка в знакомой обстановке.
- **Родители или доверенные взрослые** — не бойтесь рассказать им.

Берегите себя, уважайте свои границы и помните: ваша безопасность — в ваших руках!

Материал подготовлен педагогом-психологом Ивановой Ю.В. с учётом возрастных особенностей старшеклассников и действующего законодательства РФ.