

Nein

Нет значит НЕТ

Каждая девушка имеет свой способ, сказать НЕТ.

Неправильно, если юноши и мужчины пристают к девушкам с глупостями, посвистывают или говорят ей в след, преследуют её взглядами или досаждают прикосновениями.

К таким юношам и мужчинам ты можешь быть грубой, и ты не должна никогда за своё НЕТ оправдываться.

Не бери себе в голову, что при заигрывании ты должна реагировать особенно удачно, остроумно или забавно. Этого вообще не должно быть. Безразлично, что ты говоришь или делаешь, важно что ты знаешь: Ты можешь себя защищать! Иногда не просто знать, чего хочется. Легче знать, чего не хочется. Часто этого уже достаточно!

Некоторые старшие подростки, взрослые мужчины и женщины пытаются целенаправленно привести тебя в замешательство. Некоторые, например, цапают тебя и делают вид, что случайно прикоснулись к тебе. Другие показывают тебе неприличные картинки или порнографические фильмы и утверждают, что это нормально. Если кто-то превзойдёт границы дозволенного, ты можешь сказать НЕТ. Ты можешь делать всё, чтобы себя защитить: Ты можешь быть грубой, употреблять отговорки, кричать, плевать, убежать... .

Совет: если ты карточки сложишь гармошкой, то НЕТ-девочки будут устойчиво стоять!

Если в какой-то ситуации что-то тебе покажется странным или тебе будет неприятно, то прими это всерьёз! Подумай и просчитай, какие возможности действовать ты имеешь. Если ты раньше среагируешь, то ты будешь в лучшей исходной позиции. Тогда ты имеешь намного больше возможностей выйти из этой ситуации, чем если ты будешь дожидаться, что произойдёт.

Ласка это, что-то очень хорошее. Ты можешь сама решать, с кем и когда ты хочешь быть ласковой. Даже если ты юношу очень любишь и получаешь наслаждение, когда с ним ласкаешься, делай только то, что тебе приятно. Надо, чтобы тебе было хорошо, что от тебя ожидает юноша - это не решающее; главное, что хочешь ты сама.

Это неправильно, когда юноша пытается тебя уговорить или даже принуждает делать больше, чем ты хочешь.

Возможно, ты сказала своим родителям, что ты у своей подруги. Но ты встретила с кем-нибудь другим. И даже тогда ты не виновата, если на тебя кто-то оказывает сексуальное давление.

Ты можешь одеваться, как ты хочешь. Прихорашиваться или просто носить одежду, в которой ты находишь сама себя классной, никогда не давай другому права тебя досаждать.

Никто не в праве тебя запугивать словами (например, угрозами или шантажом), побоями или другой низостью.

Если кто-то ранит твои чувства или рассказывает тебе секрет, который тебя тяготит, тогда ты можешь рассказать это кому-то ещё. Это не ябедничество и не предательство!

Если тебе кто-то что-нибудь дарит, ты можешь это смело взять. Ты можешь и отказаться от подарков и приглашений. За подарки, даже за так называемые доказательства дружбы, ты не должна ничего взамен делать. Подарил тебе кто-то что-

то, чтобы ты ему сделала одолжение, тогда это шантаж и не хорошо.

Иногда кто-то звонит и вздыхает или рассказывает тебе по телефону неприятные вещи и пытается вовлечь тебя в разговор. Ты можешь защитить себя от таких беспокойств тем, что ты просто бросишь трубку или свистнешь пронзительно в трубку.

В опасных ситуациях всё зависит от твоей решительности. Ты можешь убегать, находить отговорки, громко кричать или постоянно повторять: «Я не хочу это!». Ты можешь просто 5-, 6-, 10- раз сказать тоже самое без объяснений, почему ты этого не хочешь. Важно, чтобы ты выдержала и, например, не один раз крикнула, а постоянно делала шум.

Часто тяжело себя одной защищать. Подумай, кто может тебе помочь! Если ли у тебя подруга, которая поможет тебе? Может есть учительница, социальная работница в молодёжном центре ... , которая тебе симпатизирует? Собери всё своё мужество и расскажи ей об этом. Если тебе сразу не поверят, или ты сначала не решилась с кем-нибудь поговорить, не сдавайся! Запомни: Ты не виновна!

Ты можешь также обратиться и в консультационный пункт. Твоя подруга, учительница, социальная работница ... возможно знают адрес контактного пункта против сексуального насилия или консультационного центра для девочек.

Советуем прочитать девочкам-подросткам:

Кваине Байн, Мауреен Сандерс: **„Пути из лабиринта“** („*Wege aus dem Labyrinth*“). Вопросы подростков о сексуальном насилии. Издательство donna vita

Яне Голдманн: **“take care”!**

Советы по самоутверждению. Издательство Kerle

„Комиксы для девочек в возрасте начальной школы“ („*Comics für Mädchen in Grundschulalter*“)

Урзула Эндерс, Улфберт Бозмэ, Доротэ Вольтерс:

„Отстань - руки прочь!“ („*Lass das - nimm die Finger weg!*“)

Издательство Angh/Белтц

Для работы на занятиях в группе девочек...

Zartbitter (Hg.):

„По следам сильных девочек“ („*Auf den Spuren starker Mädchen*“).

Зарисовки для девочек - мир добра и зла. С педагогическим сопроводительным материалом. Ирмгард Шаффрин и Доротэ Вольтерс, заказывать через Zartbitter Kцln

Правовые советы против сексуального насилия для девочек (и для консультантов)

Фриза Фастн: **„Я знаю точно!“** („*Ich weiЯ Bescheid!*“)

Издательство donna vita

Сердечное спасибо гаспоже Шмитц, рабочей группе Kцlner Wen-Do-Trainerin, предлагающая в Кёльне и окрестностях курсы по самоутверждению для девочек и женщин. Гаспожа Шмитц оказывала нам поддержку в разработке **«Нет значит НЕТ»**.

© Zartbitter K~~ü~~ln 1999

Нет значит НЕГ. Советы по самоутверждению для девочек.

Идея и редактирование: Урзула Эндерс

Иллюстрации: Доротэ Вольтерс, Кёльн

Издание: Prima Print, Кёльн

При дружественной поддержке

SONY



Ministerium für **Frauen,**
Jugend, Familie und
Gesundheit
des Landes
Nordrhein-Westfalen



и общества содействия **Förderverein Zartbitter e.V.**

Счёт для пожертвований: BfS

(BLZ 370 205 00)

KtoNr.: 812 57 00