



# КОНТАКТЫ

За профессиональной психологической помощью можно обратиться:

МБУ ДО г. Мурманска  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»  
Адрес: 183014, г. Мурманск, ул. Баумана, д.1  
Тел/ факс: (8152) 52-63-03  
e-mail: cprrk@rambler.ru  
сайт: www.cprrk51.com.ru

ГОБУЗ «МОПНД» Центр психотерапевтической помощи детям и подросткам  
Адрес: г. Мурманск, ул. Свердлова, д.14/2  
Тел: (8152) 20-24-58

МБУ г. Мурманска «Комплексный Центр социального обслуживания молодёжи»  
Адрес: пер. Якорный, 10  
Тел: 53-14-60  
Телефон доверия: 52-32-32

ГОБУСОИ «Мурманский центр социальной помощи семье и детям»  
Адрес: г. Мурманск, ул. Старостина, д. 91  
Тел: (8152) 27-51-39

Единый Всероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей

8-800-2000-122



КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА МУРМАНСКА  
муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования г. Мурманска  
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

## «Сексуальная безопасность»

буклет для подростков



**«В наибольшей безопасности тот кто начеку, даже когда нет опасности»  
Венс Сайрус**

Материал подготовлен педагогом-психологом  
МБУ ДО г. Мурманска ППМС-Центра  
Полуяновой М.П.

## Чего стоит избегать!

- ✦ Не регистрируйтесь на сайтах знакомств для взрослых и не вводите собеседников в заблуждение относительно своего возраста.
- ✦ Не поддавайтесь на уговоры незнакомцев встретиться лично или обменяться фото и телефонами, не сообщив об этом родителям.
- ✦ Ходи на вечеринки и другие мероприятия с надежными людьми, в надежные места, находящиеся в пределах города.
- ✦ Не злоупотребляй алкоголем.
- ✦ Не пробуй наркотики.

Алкоголь и наркотики лишают возможности здраво мыслить, а значит, под их влиянием легко принять решение, о котором, возможно, ты будешь сильно жалеть в будущем. Некоторые люди используют алкоголь и наркотики, чтобы «развести» другого человека на секс.

- ✦ Если на вечеринке много людей, которых ты не знаешь, стоит покинуть это место.
- ✦ В случае давления со стороны других необходимо уйти или твердо заявить о своем отношении к ситуации, сказав решительно и однозначно: «Нет!»

Используемая литература:

1. Волкова Т. Виктимологическая профилактика. Требуется обучение населения правилам безопасного поведения. //Российская юстиция. 2003. №1;
2. Догадина М.А., Перегожин Л.О. Сексуальное насилие над детьми. М.,1999.
3. Методические рекомендации по проведению профилактической работы, направленной на предупреждение преступлений против половой неприкосновенности несовершеннолетних (Авт.-сост. Гучетлев Р.Р., Тхагова Ф.Р.)



## Половая неприкосновенность – это ...

Половая неприкосновенность – правовая защищенность от сексуального посягательства, полный запрет на совершение действий сексуального характера в отношении другого лица.

Под сексуальным посягательством (насилием) понимаются насильственные действия, при которых человека силой, угрозой или обманом принуждают (вопреки его желанию) к какой-либо форме сексуальных отношений.

К сексуальному насилию относят не только непосредственно половой акт, но и прикосновения к человеку без его согласия, принуждение человека раздеваться, детская порнография, подглядывания и др.

## Как не стать жертвой преступления против половой неприкосновенности?

Если без вызова пришел специалист каких-либо служб, а из взрослых дома никого нет, позвони родителям, ни в коем случае не открывай дверь.

Перед выходом из квартиры посмотри в глазок. Если на лестничной площадке есть незнакомые люди, подожди, пока они уйдут.

Ни в коем случае не садись в автомобиль, чтобы показать дорогу.

Увидев впереди подозрительную группу людей или пьяного, лучше перейди на другую сторону улицы или измени маршрут.

Всегда предупреждай родственников о том, куда идешь, и проси их встретить в вечернее время.

Если приходится идти вечером в одиночку и кажется, что за тобой кто-то идёт, шагай быстро и уверенно, не показывай страха, зайти в ближайший магазин, обратиться за помощью к сотрудникам магазина, позвони близким по телефону, либо обратиться к прохожим на улице, к людям в форме.

Если, возвращаясь домой, ты чувствуешь, что тебя преследуют, не заходи в дом, а вернись в многолюдное место и позвони, чтобы тебя встретили родители или попроси помощи.

## Как не стать жертвой преступления против половой неприкосновенности в сети Интернет?

Секстинг - это отправка и получение фотографий интимного характера с помощью электронных устройств.

Когда человек отправляет интимные сообщения, он не может контролировать, кто его увидит, независимо от того, насколько он доверяет получателю. Принимая решения о том, отправлять сообщение или нет, важно учитывать риски:

Сейчас отношения хорошие, но человек может распространить фото или видео после расставания.

Получатель может оказаться ненадежным человеком и поделиться изображением с друзьями.

Люди могут распространять фото, если хотят запугать, оскорбить или шантажировать автора.

Снимки могут попасть в чужие руки, распространение их незаконно.

Это может нанести ущерб репутации отправителя.

