**Памятка «Нет сексуальному домогательству и насилию»**

1. Держитесь уверенно и однозначно реагируйте на попытки склонить вас к сексуальным отношениям.

2. Будьте непреклонны в своем решении. Не показывайте своей нерешительности: «Нет, я так решила!», «Спасибо, нет!», «Все, обсуждению не подлежит!».

3. Попытайтесь тянуть время, откладывая решение: «Я еще не готова…», «Мне надо подумать», «Позже вернемся к этому разговору», «Мне надо посоветоваться».

4. Если заискывают и отвлекают, решительно вернитесь к теме разговора: «Позволь мне закончить», «Ты меня не слушаешь», «Я знаю, что ты думаешь, но позволь мне сказать…».

5. Предложите компромисс: «Может быть, по-другому…».

6. Избегайте многозначительных взглядов и поступков, которые могут истолковать в пользу вашей доступности в сексуальном плане.

7. Избегайте ситуаций, провоцирующих сексуальное насилие: поздние возвращения домой темными улицами, возвращение с дискотек или вечеринок в одиночестве, пользование «автостопом», посещение мало- и незнакомых людей и т.д.

8. Всегда носите с собой средство индивидуальной защиты (баллончик, элекрошокер), но помните, что это не повод расслабляться.

9. Решительно защищайтесь, если чувствуете угрозу своей безопасности: бегите, кричите, кусайтесь и т.п.

10. Помните, что только от вас зависят ваши безопасность и здоровье!