

Сексуальні домагання: як розпізнати і що робити, якщо це торкнулося тебе



Сексуальні домагання часто починаються не з очевидного насильства. Іноді це «невинний» жарт; коментар про зовнішність; повідомлення пізно ввечері; погляд, який змушує відчувати себе ніяково; запрошення, від якого складно відмовитися, якщо людина має над тобою певну владу; дотик, якого ти не хотів або не хотіла.

А потім звучить:

- «та я просто пожартував»
- «ти що, не розумієш гумору?»
- «не перебільшуй»
- «це ж був комплімент»

Але головне питання тут не в тому, **що мав на увазі інший**, а в тому, **чи є така поведінка бажаною для тебе і чи порушує вона твої особисті межі**.

Що таке сексуальні домагання?

Сексуальне домагання - це небажана поведінка сексуального характеру, яка може бути словесною, невербальною або фізичною та принижувати гідність людини або створювати для неї залякувальне, вороже, образливе чи принизливе середовище. Саме таке поняття використовується і в законодавстві України.

У [Положенні ДУЕТ](#) серед прикладів такої поведінки зазначені, зокрема:

- двозначні електронні листи та повідомлення;
- непристойні жарти сексуального характеру;
- недоречні жести;
- сексуальні коментарі щодо зовнішності, одягу чи тіла;
- небажані дотики або погладжування;
- недоречні зображення чи відео;
- запитання про інтимне життя;
- образливі коментарі щодо сексуальної орієнтації чи гендерної ідентичності.

«А що, якщо він/вона просто жартує?»

Жарт не перестає бути неприємним лише тому, що його назвали жартом. Якщо після такого «жарту» тобі хочеться відсунутися, замовкнути, уникати людини або наступного разу взагалі не приходити на заняття - варто звернути увагу на власну реакцію. Особливо важливо, коли така поведінка повторюється або використовується людиною, яка має певний вплив на тебе. **Ти не зобов'язаний/зобов'язана доводити, що тобі достатньо погано, щоб мати право сказати «ні».**

Як сексуальні домагання можуть проявлятися?

У спілкуванні

- сексуальні жарти та натяки;
- коментарі про тіло;
- оцінювання зовнішності;
- запитання про особисте чи інтимне життя.

У цифровому просторі

- небажані повідомлення сексуального характеру;
- фотографії або відео, які ти не просив/не просила надсилати;
- наполегливі повідомлення після відмови;
- сексуалізовані коментарі в соціальних мережах.

У фізичному контакті

- небажані дотики;
- обійми чи погладжування без згоди;
- навмисне порушення особистого простору.

Чому люди іноді мовчать?

Тому що бояться наслідків. «А раптом мені не повірять?» «А якщо це вплине на оцінку?» «А якщо всі скажуть, що я сама/сам винен?» «Може, я справді перебільшую?»

Саме тому важливо знати: **звернення по допомогу не означає, що ти одразу маєш вступати у конфлікт або публічно розповідати про те, що сталося.** Можна спочатку поговорити з психологом, щоб розібратися в ситуації та зрозуміти, які дії для тебе прийнятні.

Що робити?

1. Подбай про власну безпеку.

Якщо ситуація загрозна - насамперед припини контакт і звернися по допомогу.

2. За можливості зафіксуй ситуацію.

Збережи повідомлення, скріншоти, листування, фото чи інші матеріали.

3. Не залишайся з цим наодинці.

Можна звернутися до практичного психолога Центру психологічної допомоги та соціальної адаптації ДУЕТ.

4. Якщо ти хочеш офіційно повідомити про ситуацію - це можна зробити відповідно до [Положення ДУЕТ](#). Університет має [Комісію з врегулювання конфліктних ситуацій](#), яка розглядає, зокрема, питання, пов'язані із сексуальними домаганнями та дискримінацією.

Заява подається голові Комісії у письмовій формі - через канцелярію університету або електронно. У ній зазначаються обставини ситуації та, за можливості, докази. Інформація із заяви є конфіденційною.

Пам'ятай!

Ти маєш право на навчання в середовищі, де твою гідність поважають.

«Мені це неприємно» - достатня причина зупинити небажану поведінку. А якщо ти не знаєш, як діяти далі, - можна почати просто з розмови. Не мовчи лише тому, що не знаєш, що робити.

Потрібна допомога?

Якщо ви зіткнулися з булінгом, дискримінацією, насильством або сексуальними домаганнями, можете звернутися до психолога Центру психологічної допомоги та соціальної адаптації.

Психологічна консультація є конфіденційною.

Якщо ви хочете подати **офіційну заяву про порушення ваших прав**, звернення розглядається відповідно до [Положення про врегулювання конфліктних ситуацій у ДУЕТ](#).