

Практическое руководство
для женщин и девушек

**Сексуальное
домогательство
в интернете**



Введение

Сексуальные домогательства в интернете включают любые сообщения, давление, оскорбительные комментарии или отправку интимных изображений без согласия. Это не шутка и не комплимент – это настоящее насилие с глубоким эмоциональным воздействием.

Правдивые истории из цифрового мира

ИСТОРИЯ
СИМОНЫ

«Это была не шутка, это было преследование»

Меня зовут Симона, мне 24 года, и я студентка. Всё началось с нескольких «смешных» комментариев к моим фотографиям в социальных сетях. Сначала я их игнорировала – они казались мне просто неловкими шутками.

Но постепенно всё изменилось. Я получала личные сообщения с двусмысленностью, интимные вопросы, которые я не хотела слышать, настойчивые заявления о том, что я не знаю, как ответить. Когда я пыталась избегать разговоров, собеседник становился всё агрессивнее: он присылал непристойные изображения без запроса и продолжал настаивать даже после моего отказа.

Каждый день я чувствовала, что теряю контроль. Я со страхом проверяла уведомления, думая о том, что будет дальше, и стыд заставлял меня молчать. Я говорила себе: «Может, я преувеличиваю... может, я виновата, что ответила первой». Но на самом деле это была не моя вина. Любое сообщение, изображение или давление без моего согласия было нарушением моих границ.

Я поняла, что домогательства не всегда начинаются с очевидной угрозы. Иногда всё начинается с маленьких, на первый взгляд безобидных жестов, которые перерастают в оскорбления. Это не комплимент, не шутка – это насилие.

Набравшись смелости, я поговорил с другом, а затем обратился за помощью на горячую линию 0 8008 8008. Мне объяснили, что происходящее со мной рассматривается законом как форма насилия. В Республике Молдова публикация интимных изображений без согласия или сексуальные домогательства в интернете являются преступлениями, и ответственность лежит исключительно на агрессоре.

Цифровая среда – это важнейшее пространство для общения, дружбы, отношений и карьеры, но она таит в себе реальные риски: нежелательные сообщения, давление, оскорбительные комментарии или публикация интимных изображений без разрешения. Онлайн-преследования влияют на реальную жизнь, самооценку и чувство безопасности.

Как проявляются сексуальные домогательства в Интернете?

- ✓ *Двусмысленные сообщения или шутки, которые вызывают у вас дискомфорт.*
- ✓ *Принуждение к отправке интимных фотографий или личной информации.*
- ✓ *Оскорбительные комментарии, скрытые или настойчивые угрозы.*
- ✓ *Отправка сексуальных изображений или сообщений без вашего разрешения.*

Тревожные сигналы: если вы испытываете страх, стыд или дискомфорт, если вы сказали «нет», а собеседник продолжает настаивать, **ваше согласие игнорируется.**



Ваши права и правовая позиция

Сексуальные домогательства в интернете – это реальная и незаконная форма насилия в Республике Молдова:

- ✓ *Распространение интимных изображений без согласия лица является преступлением.*
- ✓ *Другие формы сексуального домогательства в интернете (сообщения, давление, угрозы) караются Уголовным кодексом (статья 177, пункт 3).*
- ✓ *За совершение этих действий лицам грозит: штраф в размере от 550 до 850 условных единиц, неоплачиваемые общественные работы на срок от 180 до 240 часов или лишение свободы на срок до 2 лет.*

Никто не имеет права нарушать вашу личную жизнь или достоинство. Ответственность лежит исключительно на агрессоре — вы ни в чём не виноваты.



Что делать, если вы стали жертвой преследований?

ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОНТРОЛЯ:

- ✓ *Задokumentируйте сообщения и изображения – сделайте скриншоты и запишите дату, время и учётные записи. Эти доказательства необходимы, если вы решите сообщить об инциденте.*
- ✓ *Настройте параметры конфиденциальности: кто видит ваши публикации, кто может отправлять вам сообщения.*
- ✓ *Включите двухфакторную аутентификацию и смените пароли.*
- ✓ *Заблокируйте нарушителей на платформах и сообщите о них.*

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАБОТА:

- ✓ *Делайте перерывы в использовании экранов, когда это необходимо.*
- ✓ *Запишите в дневник или нарисуйте то, что вы чувствуете.*
- ✓ *Совершите небольшую прогулку или помедитируйте.*
- ✓ *Если нагрузка становится невыносимой, обратитесь за профессиональной помощью или позвоните на горячую линию: 0 8008 8008.*

СООБЩЕНИЕ О ЗЛУПОТРЕБЛЕНИИ:

- ✓ *Сообщите непосредственно на платформу, где происходит оскорбление (Facebook, Instagram, TikTok и т. д.).*
- ✓ *Если преследование обостряется, обратитесь в полицию.*
- ✓ *Сохраняйте доказательства для судебного разбирательства.*

ВЫБОР ТОГО, ЧЕМ ВЫ ДЕЛИТЕСЬ В СЕТИ:

- ✓ Вы имеете право выражать свои мысли и эмоции.
- ✓ Будьте осторожны с тем, что отправляете, особенно с интимными вещами.
- ✓ Если что-то кажется вам рискованным, дайте себе время подумать.

ВНЕШНЯЯ ПОДДЕРЖКА:

- ✓ Не проходите через это в одиночку. Поговорите с людьми, которым доверяете.
- ✓ Используйте специализированные каналы:
 - Электронная почта: trustline@lastrada.md**
 - Телефон: 0 8008 8008**
 - Онлайн-чат быстрая и конфиденциальная поддержка**

ИСЦЕЛЕНИЕ:

- ✓ Кибербуллинг может спровоцировать страх или низкую самооценку.
- ✓ Берегите себя, занимайтесь тем, что восстанавливает силы и радость.
- ✓ Исцеление не быстрое, но возможное: вас определяет не то, что с вами произошло, а ваше мужество.

Как поддержать человека, пострадавшего от онлайн-оскорблений?

- ✓ **Признайте опыт жертвы:** подтвердите её чувства и помогите ей собрать доказательства (скриншоты, сообщения, имена пользователей).
- ✓ **Эмоциональная поддержка:** выслушайте без осуждения, спросите, какие действия она хотела бы предпринять, и побудите её оставаться активной и на связи.
- ✓ **Оценка риска:** обсудите детали ситуации, чтобы оценить её серьёзность и вместе найти решения. Ваша поддержка поможет ей почувствовать, что она не одинока.

- ✓ **Чего следует избегать:** «Возможно, ты слишком остро реагируешь», «Тебе следовало быть осторожнее», «Если бы ты этого не сделал...»
- ✓ **Что говорить:** «Мне жаль, что тебе приходится через это проходить», «Это не твоя вина», «Я здесь, чтобы выслушать и помочь тебе», «Ты имеешь право на безопасность».
- ✓ **Сообщение об инциденте:** поощряйте людей сообщать о нём на платформе или в полицию; если они не знают, как это сделать, предложите поддержку или свяжитесь со службой поддержки.
- ✓ **Вмешательство:** если у жертвы нет возможности сообщить о случившемся, вы можете сделать это за неё. Ваш жест показывает, что она не одинока и что существуют решения.
- ✓ **Настройки конфиденциальности:** управляйте доступом к вашему профилю и личной информации.
- ✓ **Рекомендации:**
 - Двухэтапная аутентификация
 - Надежные и разные пароли для каждой учетной записи
 - Проверка приложений с доступом к персональным данным

Ознакомьтесь с мерами безопасности: скриншоты, блокировка, сообщения о нарушениях.

Вас определяет не пережитое насилие, а смелость вернуть себе власть и защитить свою цифровую жизнь. Вы имеете право сказать «нет», установить чёткие границы и защищать себя где угодно – онлайн или офлайн.

ТРИ безопасных КАНАЛА, по которым вы можете связаться с нами:

- ☎ 0 8008 8008 - Телефон Доверия для женщин и девушек
- ✉ trustline@lastrada.md
- 💬 www.eviolenta.md онлайн-чат

eviolenta.md

Данный материал был разработан Международным Центром «La Strada» и Фондом ООН в области народонаселения (UNFPA в Молдове) при финансовой поддержке Великобритании.

