

Практическое руководство
для женщин и девушек

Согласие в цифровой среде



НИКОГДА НЕ ПОЗДНО СКАЗАТЬ «НЕТ».
ЕСЛИ ЭТО НЕ ЧЁТКОЕ И УВЕРЕННОЕ «ДА», ЗНАЧИТ, ЭТО «НЕТ»!

Привет!

В цифровом мире, в котором мы живём, мы общаемся, общаемся и строим отношения посредством сообщений, видеозвонков и фотографий. Крайне важно понимать, что означает согласие в этом пространстве – ваше право свободно выбирать, чем делиться, с кем и когда.

Это руководство поможет вам осознать, что такое настоящее согласие, обозначить свои границы и защитить себя в интернете. Вы узнаете, как сказать «нет», когда что-то вас не устраивает, и что делать, если кто-то нарушает ваши границы.

Правдивые истории из цифрового мира

ИСТОРИЯ КОНСТАНЦЫ

Меня зовут Констанца, мне 34 года, и я работаю в сфере консалтинга. Я познакомилась с мужчиной в приложении для знакомств, который показался мне зрелым и внимательным. Он похвалил мой интеллект и уважал моё личное пространство. Через некоторое время мы стали чаще общаться по видеосвязи, а затем и по душам.

Однажды вечером он попросил у меня «более личную» фотографию. Я вежливо отказалась, но он настоял: «Мы взрослые люди, мы доверяем друг другу, это только для меня». После нескольких настойчивых просьб я сдалась и отправила ему фотографию.

Две недели спустя я узнала, что фотография распространяется в группе в Telegram. Я чувствовала себя преданной, стыдной, злой и виноватой. Я перестала отвечать на сообщения, удалилась из социальных сетей и замкнулась в себе.

Никто не пришёл сказать мне что-то важное: я была не виновата. Было давление и манипуляции, и меня убедили, что я должна сказать «да», чтобы не показаться холодной или недоверчивой. Я узнала, что согласие – это не формальность, а чёткий, свободный выбор, без какого-либо давления. Любое нарушение согласия, будь то онлайн или офлайн, является формой насилия.

Что такое согласие?



Согласие это свободно выраженное, ясное, конкретное и осознанное согласие, данное с энтузиазмом человеком, способным принимать решения. Это неотъемлемый элемент любых здоровых отношений, основанных на взаимном уважении. Согласие означает согласие на действие или взаимодействие без принуждения, манипуляции, давления или внешнего влияния.

Важно знать, что:

- ✓ согласие недействительно, если оно получено путём шантажа, запугивания или под воздействием веществ;
- ✓ согласие должно быть непрерывным - недостаточно, чтобы оно было выражено один раз;
- ✓ согласие может быть отозвано в любое время, даже если оно было дано ранее.

В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ, согласие означает полный контроль над собственными решениями относительно:

- ✓ отправленных сообщений;
- ✓ переданных изображений;
- ✓ передачи личной информации;
- ✓ того, с кем, как и когда вы хотите общаться;
- ✓ хотите ли вы участвовать в видеозвонках или отправлять аудио- или видеоматериалы.

Цифровое согласие не должно предполагаться.

Активное участие в онлайн-общении не означает автоматического согласия со всем, что вам предлагается.

Важно, чтобы любое взаимодействие, в том числе онлайн, происходило **с вашего полного согласия**, чтобы вы не чувствовали себя принужденным, виноватым или подвергаемым манипуляциям.



Как распознать настоящее согласие?

Узнайте, что является согласием, а что нет.

Подлинное согласие легко распознать, если учесть следующие основные критерии:

- ✓ **Оно выражено свободно** – без давления, угроз, манипуляций или влияния (в том числе с помощью алкоголя или наркотиков);
- ✓ **Оно ясно** – положительный, недвусмысленный вербальный ответ, например: «Да, я тоже этого хочу».
- ✓ **Оно осознанное** – человек точно знает, что подразумевает действие, на которое он даёт согласие;
- ✓ **Оно конкретное** – согласие на одно действие не подразумевает автоматического согласия на что-то другое;
- ✓ **Оно обратимо** – его можно отозвать в любой момент, даже если оно было дано изначально;
- ✓ **Оно основано на энтузиазме** – оно исходит из реального и искреннего желания участвовать, без принуждения.

Что НЕ является согласием:

- ✓ «Не знаю... может быть».
- ✓ «Хорошо, если ты действительно хочешь...»
- ✓ Молчание или отсутствие внятной реакции
- ✓ Принятие из страха, вины или чувства долга

«Возможно», «Я не знаю», «Не сейчас» НЕ ЯВЛЯЮТСЯ действительными согласиями. Если это не однозначное **«ДА»**, это **«НЕТ»!**



МИФ или РЕАЛЬНОСТЬ

О СОГЛАСИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ В ЦИФРОВОЙ СРЕДЕ

- ✓ **Миф:** Если она не говорит «нет», значит, она согласна.
Факт: Молчание – это НЕ согласие. Вам нужно чёткое, воодушевлённое и ненавязчивое «ДА».
- ✓ **Миф:** Как только вы сказали «да», вы уже не можете сказать «нет».
Факт: Вы можете отозвать своё согласие в любой момент.
- ✓ **Миф:** Если вы флиртовали или начали разговор, вы «обязаны» продолжать.
Факт: Вы можете остановиться в любой момент. Флирт – это не обещание.
- ✓ **Миф:** Если вам понравилась сексуальная фотография или вы её опубликовали, это означает, что вы «открыты» для интимных сообщений.
Факт: Лайк или фотография – это не приглашение. Уважение и согласие необходимы независимо от содержания.
- ✓ **Миф:** Если вы уже отправили интимную фотографию, то собеседник может поделиться ею или попросить ещё.
Факт: Распространение изображений без вашего согласия – серьёзное нарушение согласия и цифровое насилие.
- ✓ **Миф:** Это происходит только в интернете, это не «серьёзно».
Факт: Онлайн-насилие имеет реальные последствия. Чувства страха, стыда или потери контроля – явные признаки того, что ваше согласие было нарушено.
- ✓ **Миф:** Если вы присоединились к видеозвонку, вы обязаны участвовать во всём, что последует.
Факт: Вы можете завершить звонок в любой момент. Никакое давление, даже через экран, недопустимо.

ПРИЗНАКИ РИСКА

КОГДА ВАШЕ СОГЛАСИЕ НЕ УВАЖАЕТСЯ

В любых отношениях и взаимодействии, включая онлайн, важно распознавать признаки неуважения к вашим границам. Раннее распознавание этих признаков поможет вам защитить себя и принять меры.

- ✓ Вы получаете нежелательные сообщения/изображения сексуального характера.
- ✓ Человек настаивает, несмотря на ваше «НЕТ».
- ✓ Вас заставляют отправлять интимные фотографии.
- ✓ Вами манипулируют: «Если любишь, сделаешь».
- ✓ Вас обязывают к интимным действиям.
- ✓ Вас заставляют чувствовать себя виноватым или стыдным.
- ✓ Вас настаивают на сохранении в тайне разговоров или обменов материалами.
- ✓ Вам угрожают опубликовать ваш личный контент, если вы не «сотрудничаете».
- ✓ Вас преследуют или преследуют в цифровом пространстве после того, как вы сказали «НЕТ».

Согласие — это не переговоры. Это право.
В любых отношениях, онлайн или офлайн.



Как выразить свои ограничения:

Выражение своих границ — это акт смелости и самоуважения. Это значит говорить, что для вас приемлемо, а что нет, — без стыда, без необходимости объяснять или убеждать кого-либо.

Независимо от того, разговариваете ли вы онлайн, по видеосвязи или в личном чате, вы имеете полное право сказать «нет», «стоп» или «мне некомфортно». Когда вы чётко выражаете свои границы, вы показываете, что уважаете себя и хотите отношений, основанных на взаимном уважении.

Вот несколько конкретных примеров:

В СООБЩЕНИЯХ ИЛИ ЧАТЕ:

- ✓ «Я не хочу обсуждать здесь интимные темы».
- ✓ «Пожалуйста, прекратите присылать подобные сообщения».
- ✓ «Мне не нравится тон разговора».
- ✓ «Я ценю, что вы мне пишете, но мне неинтересны подобные обсуждения».

КОГДА ВАС ПРОСЯТ ИНТИМНЫЕ ФОТО:

- ✓ «Я никогда не отправляю интимные фотографии».
- ✓ «Мне некомфортно это делать, и, пожалуйста, перестаньте на меня давить».
- ✓ «Моё согласие важно. Ответ – нет».

В ВИДЕОЗВОНКАХ:

- ✓ «Я бы предпочёл не звонить по видеосвязи сейчас».
- ✓ «Я не готов к видеоразговору».
- ✓ «Я выключаю камеру, потому что мне неудобно».

КОГДА КТО-ТО ДЕЛИТСЯ ВАШИМ КОНТЕНТОМ БЕЗ РАЗРЕШЕНИЯ:

- ✓ «Я не давал вам разрешения публиковать эту фотографию».
- ✓ «То, что вы сделали, – это нарушение моей конфиденциальности».
- ✓ «Я прошу вас немедленно удалить то, чем вы поделились».

КОГДА ОБЩЕНИЕ СТАНОВИТСЯ СЛИШКОМ ЛИЧНЫМ:

- ✓ «Я хотел бы поддерживать разговор на дружеском уровне».
- ✓ «Мне некомфортно отвечать на подобные вопросы».
- ✓ «Это слишком для меня, пожалуйста, прекратите».

Что вы можете сделать, если ваше согласие было нарушено?

Когда кто-то нарушает ваше доверие и согласие, это шокирует и причиняет боль, особенно в цифровой среде. Важно знать, что вы не одиноки и что у вас есть возможность защитить себя и обратиться за помощью.

- ✓ **Прекратите общение.** Не отвечайте на сообщения или звонки, которые вызывают у вас дискомфорт или угрозу.
- ✓ **Делайте скриншоты.** Сохраняйте доказательства проблемных разговоров, изображений или контента. Они могут быть полезны, если вы решите обратиться за помощью или сообщить об инциденте.
- ✓ **Заблокируйте профиль пользователя и сообщите о нём.** На цифровых платформах есть функции блокировки и сообщения о жестоком поведении. Воспользуйтесь ими.
- ✓ **Обратитесь за поддержкой к человеку, которому доверяете.** Это может быть друг, учитель, сестра или член семьи. Вам не обязательно проходить через это в одиночку.
- ✓ **Позвоните на Телефон Доверия для женщин и девушек: 0 8008 8008** – бесплатная и конфиденциальная служба, доступная круглосуточно.

Это не ваша вина! Агрессор несёт полную ответственность за своё поведение. Вы имеете право на уважение, безопасность и поддержку.

Что могут сделать друзья?

Как поддержать девушку в такой ситуации?

Если подруга говорит вам, что на нее оказывали давление, манипулировали или травили в Интернете:

- ✓ **Выслушайте её, не осуждая.** Ваша поддержка может иметь большое значение.
- ✓ **Скажите ей, что она не виновата.** Каждый заслуживает уважения.
- ✓ **Поощряйте её сохранять доказательства** (скриншоты, сообщения).
- ✓ **Предложите ей сопровождать её, если она решит обратиться за помощью к взрослому, консультанту или специалисту.**
- ✓ **Предоставьте ей полезную информацию, например, о Телефоне Доверия 0 8008 8008** или платформе www.eviolenta.md.

Быть верным другом — значит **быть рядом**, без давления, но с открытостью и поддержкой.

ПОМНИТЕ:

Согласие – ключ к безопасным и уважительным отношениям.

Узнайте больше о согласии и о том, как защитить себя в Интернете.

☎ 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.

