Это тот случай, когда избежать нападения, откупаясь от преступника ценностями, невозможно. Его интересуете вы, точнее, ваше тело, а не купюры в кошельке. С их помощью он удовлетворить свою страсть не сможет. Отсюда вынужденно более жесткая и бескомпромиссная тактика защиты. Здесь не отдашь половину, чтобы сохранить другую. Здесь или пан, или пропал!  
Вначале несколько профилактических советов.  
Гуляя по городу, выбирайте самый безопасный из всех возможных маршрут. Пусть даже он будет вдвое длиннее. Лучше идти долго, чем быстро, но в объятия преступника.  
Старайтесь как можно реже ходить в одиночку. Избегайте затененных и малопосещаемых мест — запущенных парков, скверов, строек, плохо освещенных улиц и т. п.  
Длинные волосы зачесывайте назад или заплетайте в косу и заправляйте под одежду. Излюбленный болевой прием насильников — схватить ваши локоны, намотать на руку и потом, когда жертве деваться некуда, диктовать свои условия. Плюс к тому распущенные волосы — это для некоторых типов насильников дополнительный возбуждающий фактор. Гладко зачесанных женщин не замечают в упор, а такую — только покажи!  
Носите с собой электрошокеры, слезоточивые и т. п. средства индивидуальной защиты. Дорого? Не дороже, чем честь или жизнь. В мгновение, когда вас начнут насиловать, вы будете готовы заплатить гораздо большую сумму, лишь бы оставили в покое.

! Помните, где хранится ваш электрошокер или баллончик, не засовывайте его далеко (не дальше, чем помаду, которой вы пользуетесь чуть ли не ежеминутно), умейте им правильно пользоваться и в случае угрозы, не задумываясь, пускайте в ход! Без предупреждений, угроз и демонстрации своих возможностей! Баллончики и электрошокеры по настоящему действенны, только при неожиданном их использовании!

Не можете позволить себе баллончик — купите свисток и прикрепите его к связке ключей.  
Если не удалось воспользоваться баллончиком или электрошокером сразу, сделайте вид, что вы капитулировали и, пока насильник трудится над вашими пуговицами и застежками, незаметно достаньте, приготовьте к работе и пускайте в ход свое оружие.  
В ситуации вялого нападения старайтесь столковаться с потенциальным насильником.  
Изобразите взаимный интерес, предложите встретиться для реализации тех самых желаний чуть позже, но в более подобающих условиях. Обменяйтесь телефончиками, причем у него желательно выманить настоящий, а свой дать, естественно, воображаемый. Назначьте свидание надень, на полдня, на час позже. Скажите, что вы тоже сгораете от страсти, но вам надо срочно передать одну вещь, помыться, поменять белье и т. п. Короче, всей душой, но чуть позже:  
“Только ты не уходи, обязательно дождись! А то вы все такие, наобещаете с три короба — и в кусты!..”  
Расскажите о своей тяжкой женской доле, может, он растрогается, пожалеет вас. Ну, придумайте какую нибудь душещипательную историю. Смотрели же вы “Марию” и т. п. сериалы, хотели быть похожими на Героиню? Ну так и будьте!  
Не помогает?  
Поведайте о неизлечимых внутренних, в том числе женских, недугах. И больше подробностей, медицинских деталей, натурализма. Это, случается, отбивает охотку.  
Мимо?  
Тогда о “стыдных” болезнях, передающихся путем взаимных удовольствий. Только говорите заранее, а не тогда, когда насильник уже действует.  
Напугайте, в конце концов, СПИДом. Только убедительно. С хорошим актерским надрывом и уверенностью в голосе. Просто в жалобу никто не поверит. Скажите: “Сомневаешься — позвони по телефону... в инфекционное отделение горбольницы, врачу Ивановой”. Это уже конкретней, тут, возможно, насильник задумается. Например, одна моя знакомая демонстрировала мне заранее заготовленную липовую справку (но очень эффектную, со штампами и печатями!), что она больна этим самым недугом. Справка предназначалась для предъявления будущим насильникам по месту их действия. Кто его знает, может, она и права. Бумажке у нас верят все, наверное, даже преступники.  
Попробуйте загодя осадить преступника сообщением, что вы ожидаете мужа, друга, а еще лучше знакомый взвод курсантов школы милиции во главе с их командиром. В подтверждение своих слов посматривайте на часы, стучите досадливо ножкой, оглядывайтесь по сторонам. А если уж кого нибудь увидели, бросайтесь к нему со всех ног со словами: “Ты где так долго был?” Потом, ухватив прохожего за руку, все объясните.  
Наконец, позовите раздраженным тоном свою не существующую в природе собаку: “Джульбарс! Ко мне! Я кому сказала! — и поясните: — Сенбернар у меня любимый, небольшой такой щенок, 80 кг веса. Прелесть что за собачка! Только улыбка вид портит. Зубы видно. Вот такие, с палец. И до чужих очень нервный. Семь человек порвал... Ну где ты, собачка? Иди сюда! Кому я сказала! Ко мне!”  
Одну мою знакомую спасло нахальство. Чувствуя приближение беды, она первая кинулась в атаку. “Здравствуй! — крикнула она, бросаясь навстречу изготовившемуся к нападению преступнику. — Не узнаешь? Я Маша. Нет? Ну, Серега у тебя друг. Мы с ним к тебе приходили!” Интересно, у какого мужика не найдется друга по имени Сергей. Имя то нередкое. В общем, так моя знакомая и выкрутилась. Не решился насильник нападать на пассию своего друга Сергея. Мало ли как он к этому отнесется. Еще начнет выяснять отношения: почему его подругу без его согласия изнасиловали?  
Говорят, некоторые преступники отличаются природной брезгливостью. Такие охотятся за чистенькими, ухоженными, пахнущими косметикой от “Проктер энд Гембл”женщинами. Попытайтесь исказить свой истинный облик — перекосите лицо, изобразите уродливую гримасу (только действуйте в рамках соцреализма, не переборщите), размажьте тушь, заикайтесь, шепелявьте, изображайте юродивую и пр.  
Когда дело совсем плохо, не останавливайтесь перед искусственным вызыванием рвоты — незаметно суньте два пальца в рот или представьте все подробности, скорого акта любви вот с этим гражданином — это кому что действенней. Да не стесняйтесь, дело идет о вашей чести, а возможно, жизни, обильней освобождайте желудок, да погромче, да размажьте по лицу, по одежде, по насильнику. Что, неприятно читать? А уж как неприятно видеть, вдыхать, ощущать пальцами!  
На то и расчет! Это надо быть очень темпераментным насильником, чтобы не охладеть при виде такой партнерши! Конечно, обидевшись на такое отношение, вас, наверное, побьют, но насилия вы, возможно, избежите.  
А ведь ваши демонстративно физиологические возможности еще не исчерпаны. Вы сегодня еще ели и пили! Ну что, будем любить друг друга или передумаем?  
Допустимо, нанеся себе по возможности безопасную, но кровавую травму, взять преступника на испуг, заявив, что теперь вы обязательно умрете, а он будет привлечен за убийство. Говорят, некоторые пугаются и убегают: они желали любви, но не трупов.  
При наличии хороших актерских данных можно, как рекомендуют некоторые памятки, изобразить сумасшествие: пускать слюну, кричать дурным голосом и требовать причитающуюся вам треть Антарктиды. Мне такой совет, равно как симуляция обмороков и сердечных приступов, представляется не совсем удачным. Сумасшедшая — она тоже женщина, которая к тому же за себя не отвечает и вряд ли кому нибудь что нибудь расскажет. Равно как и женщина, потерявшая сознание. Так что этот совет если и действует, то далеко не на каждого насильника.  
Дело другое, что многие “профессиональные” насильники страдают мужским бессилием, и для поднятия той самой потенции до необходимых физиологических кондиций им требуется сопротивление жертвы — крики, мольбы о пощаде, угрозы и т. п. антураж. Тогда у них потенция о го го! Может, на вас напал именно такой сексуальный страдалец?  
Если вы чувствуете, что от вашего сопротивления он входит во все больший раж, резко смените поведение, изобразив пассивность. Может, от такого удара судьбы ему будет сразу нечем творить насилие. Только не затягивайте эксперимент, вдруг ваш насильник без отклонений?  
Насилие, совершаемое в квартирах, номерах гостиниц и прочих замкнутых помещениях, имеет свою специфику. Самую главную ту — что бежать некуда. Дверь закрыта — ключ в руках у насильника.  
Отсюда очень важно, чтобы ваши родственники и подруги знали, куда вы пошли. Не вообще — к Толе или Васе, а адрес и телефон!  
Оказавшись в незнакомой квартире, обойдите ее, изучите “местную топографию”, то есть то, как расположены комнаты, где входная дверь, балкон, телефон. Какие окна выходят на улицу, а какие во двор.  
Особенно тщательно изучите прихожую (вдруг заметите, где висит запасной ключ) и конструкцию замков. Кто знает, как вам отсюда придется уходить.  
Если вас стали “соблазнять”, попытайтесь прикинуть, как из этого негостеприимного дома уйти побыстрее. Только не силой (мужики сильнее), а более проверенным женским оружием — хитростью.  
Еще раз вспомните план квартиры и самую короткую дорогу до входной двери. И еще, где видели ту гантелю и тот утюг, которые можно использовать для самообороны.  
После чего расслабьтесь. Потому что хитрость может удаться только в том случае, когда вы своим примерным поведением усыпили бдительность изготовившегося к действию насильника (а лучше бы его самого).  
Ну что, усыпили? Тогда пора действовать.  
Изобразите испуг по поводу оброненного на лестнице золотого кольца или кошелька с деньгами. Желательно с большими деньгами. Может быть, вам ради такого случая откроют дверь.

! Если открыли — бросайтесь к соседним дверям, звоните в них, стучите ногами, кричите и пр. Чем больше вы произведете шума, тем быстрее вам придут на помощь.

Даже если из соседних квартир никто не вышел, уверенно заявляйте насильнику, что сюда уже едет вызванная соседями милиция.  
Возможно, вы сразу разонравитесь своему не в меру горячему ухажеру.  
В квартире с запертой дверью дело обстоит хуже. Но небезнадежно. Объясняю, что нужно сделать.  
Изящным движением правой руки надо взять вон ту табуретку и со всего размаху... Да не в насильника, а в окно. Чтобы все стекла вдребезги! И табуретка на улицу! Желательно кому нибудь на голову, чтобы он примчался искать виновных.  
И тут же, воспользовавшись мгновенным замешательством, бежать на балкон. Или к тому разбитому окну, по дороге случайно зацепив стулом еще одно стекло. Высунуться наружу и орать благим матом: “Спасите! Убивают!” Именно “убивают”, а не насилуют. Насилие у нас прохожие за преступление не считают. Считают за приятное развлечение.  
Если вас будут пытаться втягивать обратно — цепляйтесь за подоконник, пинайтесь, кусайтесь. Теперь, когда объявлена война, отступать нельзя. Теперь — до победного конца!

! Когда вас станут упрашивать прекратить ор и битье стекол — не расслабляйтесь! Потребуйте дать вам ключи от входной двери, а самим уйти в дальнюю комнату.

Но и тогда от окна не отходите. Попросите прохожих подняться к двери квартиры и ждать вас там. Но лучше бросьте им ключ и попросите открыть дверь снаружи.  
Как только вы освободитесь из плена, идите... Нет, опять ошибка. Идите и звоните в двери и просите дать телефон и быть свидетелями покушения на вашу честь.  
Но лишь при условии, что это покушение имело место быть. Потому что, если это лишь ваша фантазия, вам придется держать ответ перед законом. Для чего надо будет предъявить телесные и одежные повреждения. И, простите, следы бесчестной любви.  
И это еще полбеды. Беда — выяснение отношений с тем оболганным и чуть не посаженным юношей!  
Теперь несколько слов о том, что предпринимать, когда дошло до дела. До сексуальной на вас атаки.  
Самое надежное — применить в отношении насильника “сто первый” прием карате — быстрый бег в любую понравившуюся вам сторону. В одном варианте — в чистом виде. В другом с предваряющим его ударом.  
Опять таки:

! удар должен быть неожиданным, максимально травмирующим врага и всего один — на поражение. Затем, пока насильник приходит в себя, — откатывание в сторону и спринтерский рывок с последующим выходом к местам потенциального скопления людей, криками о помощи, битьем стекол и витрин, запутыванием следов или затаиванием.

Это в зависимости от места, времени действия, фантазии и сил.  
Кроме ударов по описанным выше болевым точкам, женщина может пустить в ход зубы. Физиономия насильника рядом, так не раздумывайте, вцепляйтесь ему зубами в нос, уши. Только сильнее! Еще сильнее, вплоть до откусывания. А можно и в другое место, чтобы больше было незачем ходить на преступный промысел. Здесь тот случай, когда семь раз отмерь — плохо. Здесь — один раз отрежь! А замерять потом можно.  
Кстати, о месте. Благодаря физиологическим особенностям оно у мужчин крайне чувствительно. Если детализироваться — то более всего яички. И если правильно на них воздействовать, то ситуацию можно в прямом и переносном смыслах взять в свои руки.  
Перескажу одну заметку, опубликованную в “Комсомольской правде”. Называлась она гениально: “Привлечен за это самое”.  
На девушку, шедшую по пустынной ночной улице, напал насильник, здоровый мужик. Шансов на благополучный для жертвы исход практически не было. Вначале девушка расслабилась, сникла, изобразила покорность и... в самый неожиданный момент ухватила насильника за... именно то, что он пытался пустить в ход. Ухватила и что есть силы сжала пальцы. Мужик взвыл, но ничего не смог сделать, потому что руку она не разжала. И так, не разжимая мертвой хватки, доставила преступника в ближайший райотдел милиции!  
Представьте картину, которую увидели милиционеры: подвывающий от боли “амбал” бредет со спущенными до колен штанами за хрупкой миловидной девушкой. Которая спрашивает, где здесь сдают насильников. Милиции неудачливый сексуальный маньяк обрадовался, как маме родной. Бедного мужика освободили от крепких объятий его неудавшейся жертвы и препроводили в КПЗ. А потом привлекли к уголовной ответственности. За это самое...  
Ну что, внушает такой пример надежду?  
А теперь статистика. Каждая пятая женщина, подвергшаяся в России нападению сексуального преступника, спаслась благодаря оказанному активному сопротивлению. А ведь далеко не все, кто избежал насилия, заявили о происшествии в милицию. Так что реальные цифры гораздо выше. Отсюда единственный вывод — сопротивляйтесь. Почти во всех случаях.  
“Почти” я оставляю для случаев вооруженного насилия. Здесь кричать и драться — значит рисковать жизнью. Испугавшийся шума, преступник может пустить в ход нож или пистолет. Здесь я не могу дать однозначного совета. В этой ситуации решать самой женщине, что для нее важнее: жизнь или честь. Если жизнь — надо молчать, не раздражать преступника и относиться к происходящему, как к року. Если честь — биться смертным боем! Но очень коротким боем — в один два удара.

! Выбивайте насильнику пальцами глаза, вскрывайте горло подвернувшейся под руку авторучкой, шпилькой, маникюрными ножницами или пилкой, острым каблуком туфли.

Опять слишком кровавые советы? Согласен. Но если, щадя вашу щепетильность, я буду призывать к милосердию, вы потеряете жизнь. Вас хотят лишить жизни, значит, и вы имеете моральное да и юридическое право ответить тем же!

! В завершение дам еще один, из серии “могло быть и хуже”, совет. Если насилие все таки состоялось, постарайтесь запомнить приметы преступника, в том числе скрытые от посторонних глаз: родинки, шрамы, татуировки... Все, вплоть до специфического запаха изо рта. И по нему в том числе можно впоследствии опознать преступника. Запомните, чем и где вы нанесли ему повреждения. Это тоже может пригодиться.

Не забудьте сходить в травмопункт и зафиксировать все повреждения для предъявления их в милиции и суде.

Как ни странно кажется на первый взгляд, но вероятность изнасилования на свидании или знакомыми в привычном месте (в том числе и дома у жертвы) выше, чем нападения со стороны незнакомых людей. Рассмотрим два этих возможных сценария.

Нападение незнакомых. Вы можете подвергнуться такому насилию на улице, в общественном транспорте, в вашем доме и квартире, в машине. В любом случае, чтобы снизить риск нападения, вам полезно знать и применять на практике правила безопасного поведения в таких местах. Осторожность в поведении должна стать вашей привычкой.

**На улице:**

Внимательно следите за тем, что происходит вокруг вас. Если складывается потенциально опасная ситуация, незамедлительно постарайтесь из нее выйти, смените маршрут, приготовьтесь бежать или защищаться.

По возможности предупреждайте знакомых или родственников о вашем маршруте. Мобильный телефон позволит решить многие проблемы.

Осторожно относитесь к тем, кто проявляет к вам неоправданное внимание (спрашивает дорогу, предлагает помощь и т.п.), пытаясь при этом к вам приблизиться. Не заводите с ними разговор, не позволяйте им подходить к вам слишком близко, брать за руку и т.п. Не доверяйте незнакомым мужчинам, которые ведут себя вызывающе или броско одеты.

В обычных условиях носите одежду, которая не сковывала бы ваших движений и обувь, в которой вы могли бы бежать. Не одевайте обтягивающие юбки, длинные шарфы и обувь на высоком каблуке. Если идете из гостей, прикройте открытое платье или короткую юбку плащом. Несите сумку в одной руке, чтобы вторая оставалась свободной. Если вы идете по улице одна и в темное время суток — снимите ювелирные украшения.

Придерживайтесь освещенных мест. Идите по середине тротуара, держитесь подальше от подворотен, подъездов, кустов, аллей — тех мест, где можно спрятаться, а также от проезжей части, поскольку насильники могут напасть и из машины. Не пытайтесь сократить путь, пересекая для этого пустынные места. Не приближайтесь к гуляющим компаниям мужчин.

Обращайте внимание на автомобили, которые проезжают мимо вас более одного раза. Объясняя как проехать, не подходите близко к машине. Если машина следует за вами, перейдите на противоположную сторону улицы. Не соглашайтесь на предложение подвезти, тем более бесплатно. Если со стороны сидящих в машине людей по отношению к вам будут предприняты какие-либо агрессивные действия, кричите и бегите в сторону, противоположную движению автомобиля.

Если вы почувствуете, что вас преследуют, не стесняйтесь повернуться и проверить подозрение, пусть преступник знает, что вы его заметили. Зайдите в людное место (станцию метро, магазин, кафе) и попросите охранников или служащих вызвать милицию или ходите по людным улицам, пока преступнику не надоест вас преследовать или вы не встретите милиционера. Обратитесь к крупному прохожему мужчине с просьбой вас проводить.

Носите с собой баллончик со слезоточивым газом. Находясь на улице поздно ночью, держите его в кармане или в руке в готовности к применению.

**В общественном транспорте.**

Ожидайте общественный транспорт в хорошо освещенных местах.

По возможности садитесь ближе к водителю или кондуктору, лучше у двери, чтобы можно было быстро выйти… В пустых электричках садитесь в первый вагон. Не занимайте место у окна, поскольку вас могут заблокировать, лишив свободы маневра.

Во время поездки контролируйте поведение других пассажиров и ситуацию в салоне. Если ваш сосед каким-либо образом вас беспокоит, пересядьте на другое место.

Никому не говорите, куда направляетесь и когда будете выходить. Следите за тем, чтобы ваш разговор со знакомым не подслушали сидящие рядом.

Если, выйдя из общественного транспорта, вы увидите, что за вами кто-то идет, направляйтесь в сторону хорошо освещенных, многолюдных мест.

Не ловите частные машины, а закажите такси по телефону, спросив у диспетчера номер машины. Если вас предлагают подвезти малознакомые люди, прежде чем сесть к ним в машину, позвоните своим близким или знакомым и сообщите номер машины на которой поедете. Не садитесь в машину если там уже есть пассажиры. Не соглашайтесь брать попутчиков.

Садитесь на заднее сидение, но не за водителем, чтобы тот не смог заблокировать вашу заднюю дверь. По этой же причине избегайте автомобили с центральным замком.

Прибыв на место, попросите водителя подождать, пока вы не войдете в здание.

**Дома.**

Всегда отвечайте на телефонные звонки и звонки в дверь, иначе потенциальный грабитель может посчитать, что дома никого нет, и попытается проникнуть в квартиру. При этом, отвечая на звонки, постарайтесь дать понять, что вы не одна дома.

Перед тем как открыть дверь, обязательно посмотрите в дверной глазок. Впускайте в квартиру только тех, кому вы доверяете. Покидая квартиру, также посмотрите в глазок. Если на лестничной площадке вы увидите людей, подождите пока они не уйдут.

Если к вам без вызова пришел сантехник или электрик, прежде чем его впустить, позвоните диспетчерскую, обслуживающую ваш дом и наведите справки.

Не позволяйте открывать входную дверь детям.

Если, возвращаясь домой, вы почувствуете, что вас преследуют, не заходите в дом, а вернитесь в многолюдное место, где попросите помощь.

Следите за тем, чтобы подъезд и лестница вашего дома всегда были хорошо освещены.

Если вместе с вами лифт ожидает подозрительный мужчина, не заходите в лифт вместе с ним, подождите следующего. В лифте встаньте рядом с кнопками этажей. Если на вас нападут нажмите кнопку вызова диспетчера и кричите, нажмите кнопку ближайшего этажа и выскакивайте, когда двери откроются.

Если на вас напали в подъезде, звоните во все двери и кричите «Пожар»

Прежде чем открывать ключем входную дверь, убедитесь, что поблизости никого нет.

**В собственном автомобиле.**

Паркуйте машину в хорошо освещенных местах.

Если чувствуете опасность, попросите кого-нибудь проводить вас до машины. Приближаясь к машине держите ключи наготове, чтобы вы могли быстро попасть в салон.

Прежде чем сесть в машину убедитесь, что рядом с ней и внутри (на заднем сидении) никто не прячется. Если вам что-то покажется подозрительным, уходите и обратитесь за помощью в милицию.

Находясь в машине, следите, чтобы все двери были заблокированы. Не опускайте низко стекло, чтобы извне нельзя было просунуть руку в салон.

Научитесь устранять мелкие поломки и менять колеса самостоятельно, чтобы в пути не прибегать к помощи посторонних лиц. Если у вас спустило колесо в глухом, темном месте, не останавливайтесь, чтобы его заменить, а продолжайте движение на малой скорости, пока не доберетесь до подходящего места.

Если ваша машина сломалась в опасном месте, заблокируйте двери и машите рукой в открытое окно. Когда кто-нибудь остановится, не открывая двери, попросите вызвать ГАИ или Службу техпомощи.

**Не подвозите «голосующих» на дороге.**

Если вас блокируют, не давая отъехать, бьют по корпусу машины, включите аварийную сигнализацию и постоянно подавайте звуковой сигнал для привлечения внимания. При преследовании сделайте то же самое и поезжайте к ближайшему посту милиции или к месту, где имеется охрана (например, к ресторану). Запомните номер преследующей вас машины и сообщите об этом в ГАИ.

Если нападающий сел в вашу машину, выбросьте ключи и немедленно выскакивайте из нее.

Если все же на вас напали, вашей главной задачей становится достичь безопасного места. При этом вы не должны терять голову от страха. Насильник ищет беззащитную, морально и физически сломленную, не способную к сопротивлению жертву, поэтому плакать и просить о пощаде бесполезно. Наоборот, спокойная реакция женщины на нападение обезоруживает нападающего. Если женщина не выглядит легкой добычей, а ведет себя уверенно, показывает, что ничего не боится, действует быстро, решительно и неожиданно для нападающего, то она имеет гораздо больше шансов остаться невредимой.

Принять решение, оказывать сопротивление или нет, избежав при этом возможных более тяжелых физических повреждений, можете только вы сами, взвесив все шансы и проанализировав сложившуюся ситуацию. При этом вы должны основываться на трех моментах:

Окружение. Находитесь ли вы в изоляции, в пустынном месте.

Ваши возможности. Насколько вы физически и морально готовы оказать сопротивление.

Мотивация и физические возможности нападающего. Один ли нападающий, насколько он физически силен, вооружен ли он, его эмоциональное состояние (разъярен, нервничает, спокоен, проявляет нерешительность и т.п.).

Даже если вы решите сначала не оказывать сопротивление, все равно необходимо постоянно искать удобный момент, чтобы освободиться от нападающего. Главное не паникуйте. В любом случае помните, ваша за дача не победить противника, а отвлечь его и убежать.

Можно попытаться успокоить и отговорить нападающего, действуя на психологию мужчины. Скажите, что у вас менструация, венерическое или другое заразное заболевание, что вы беременна или плохо себя чувствуете, имитируйте обморок или припадок, искусственно вызовите рвоту и т.п. Ваша реакция должна быть как можно более неожиданной для нападающего.

Если вы выбрали активное сопротивление, то лучше делать это сразу. Не ждите когда вас схватят. Бросьте что-нибудь в лицо нападающему (например, пакет, который вы держите в руках или горсть мелочи), чтобы на некоторое время привести его в замешательство и отвлечь, кричите и убегайте в сторону где вы будете в наибольшей безопасности (где много людей). Не кричите «Помогите»: на малолюдной улице едва ли кто-нибудь придет вам на помощь. Лучше кричать «Пожар». Для привлечения внимания попробуйте выбить камнем стекло на первом этаже дома (лучше затем потратить деньги на устранение повреждения, чем на восстановление своего здоровья).

Если вас догоняют, не позволяйте схватить себя сзади (это самое уязвимое для вас положение). Резко остановитесь, повернитесь к нападающему лицом. Нанесите ему удар ногой в колено или голень (не пытайтесь, как в кино, эффектно бить ногой выше: это требует долгих тренировок). Если противник оказался еще ближе, ударьте его коленом в пах, напряженными пальцами в горло или пальцем в глаз; отведя пальцы назад, сильно ударьте основанием ладони под нос вверх. Если вас схватили сзади, ударьте затылком в лицо нападающего. Если вас пытаются затащить в машину — хватайтесь за дверцу, дерево и продолжайте кричать и бейте ногами. Если зажимают рот рукой, укусите за руку. Используйте подсобные средства, которые у вас есть: зонтик (действуйте как штыком), ручку, расческу или ключи (вонзите в лицо или шею нападающего), любой аэрозоль (направьте струю в глаза), острый каблук (сильно «топните» каблуком по ступне противника или снимите туфлю и бейте каблуком по голове). Деритесь изо всех сил, не вырывайтесь и не размахивайте беспорядочно руками, бейте целенаправленно. Вы должны причинить нападающему максимальную боль. Как только он ослабит хватку — убегайте.

Если, однако, вы находитесь в безлюдном месте, и бежать некуда, то кричать и убегать не имеет смысла: этим вы только разозлите нападающего. В этом случае, не теряя самообладания, надо попытаться выиграть время (за это время на улице могут появиться прохожие), отвлечь внимание противника и выйти с ним в людное место. Попытайтесь его разговорить. Сделайте вид, что готовы выполнить все его требования. Предложите выпить что-нибудь, найти более подходящее место, например, пойти к вам домой, так как «дома сейчас никого нет». Как только вы окажетесь в более безопасном месте, неожиданно закричите, ударьте нападающего или, сделав вид, что хотите его поцеловать, укусите за губу или за нос, затем убегайте. Далее действуйте, как было описано выше. Будьте особенно осторожны, если преступник вооружен. Не злите и не оскорбляйте его.

Попытка изнасилования на свидании и знакомыми. Как мы уже отмечали, вероятность подвергнуться такому насилию выше, чем встретить насильника на улице. Чтобы чувствовать себя уверенно в такой ситуации, женщине необходимо следовать следующим правилам:

Вы должны знать человека, с которым встречаетесь. Если он на первый взгляд выглядит милым, это еще ничего не значит. Мужчина должен заслужить ваше доверие. Если вы изучили его еще недостаточно хорошо, чтобы полностью доверять, встречайтесь с ним только в тех местах, где рядом присутствуют другие люди. Идя на свидание с малознакомым мужчиной позаботьтесь о том, чтобы ваши друзья или родственники знали с кем, где и в течение какого времени вы будете находиться., извещайте их об изменении ваших планов. Сделайте так, чтобы ваш новый знакомый это знал.

Будьте осторожны с мужчинами, которые:

Пытаются доминировать, навязать вам свою волю, не обращая внимания на ваши чувства и игнорируя ваше мнение.

Агрессивно настроены, негативно относятся к органам охраны общественного порядка, были замечены в проявлении насилия по отношению к другим.

Винят вас в чем-то, или обычно перекладывают свою вину на кого-то другого.

Употребляют наркотики, много пьют, выпив, теряют контроль над собой и ситуацией.

Ревниво относятся к вам, вашей карьере, вашим знакомым.

Раньше были объектами насилия или вышли из неблагополучных семей.

Склонны к безрассудным, импульсивным поступкам.

3. Во время свидания избегайте двусмысленных и вольных высказываний о сексе, не кокетничайте, не приглашайте мужчину домой — это может быть неверно понято вашим знакомым.

4. Не позволяйте себя споить.

5. Будьте готовы ясно высказать партнеру до каких пределов вы готовы дойти, уверенно и незамедлительно пресекайте все попытки перейти за указанные рамки, а также действия партнера, которые вам не нравятся..

6. Прислушивайтесь и доверяйте вашему шестому чувству. Если ваша интуиция подсказывает вам, что что-то не так, покиньте опасное место, свяжитесь с вашими родственниками или друзьями.

Если вы оказались в квартире с насильником не стоит кричать, все равно вас, скорее всего, не услышат. Если вы не уверены, что сможете быстро открыть дверь, чтобы убежать, то отпадает смысл в активном сопротивлении, о котором говорилось выше. Это только озлобит противника, и он применит к вам физическую силу. В этом случае постарайтесь спокойно потянуть время. Прикиньтесь дурочкой, не понимающей, что от вас хотят. Побольше болтайте, попросите поставить кассету с любимой музыкой, пойдите на кухню, чтобы что-нибудь приготовить (при этом играть вы должны естественно, чтобы ваш «кавалер» расслабился и отвлекся). Затем как бы вспомнив, что вам нужно позвонить, снимите телефонную трубку и позвоните друзьям или родственникам. В разговоре «проболтайтесь», где вы находитесь и скажите, что сейчас придете. После этого одевайтесь и, договорившись о новой встрече, уходите.

Как вариант, притворитесь, что вам нравятся его ухаживания, дайте понять, что вы не прочь с ним переспать, но, к сожалению, сейчас не можете по какой-либо женской причине. Договоритесь о новой встрече через несколько дней, поцелуйте его и уходите.

А теперь о самом неприятном. Если вы видите, что изнасилования не избежать, то в этом случае вашей основной задачей становится не получить физических повреждений и сохранить жизнь. Поэтому не сопротивляйтесь и не угрожайте насильнику милицией, иначе ему может прийти в голову мысль убить вас. Как в известном анекдоте, расслабьтесь и покажите насильнику, что вам это даже приятно. Если изнасилование произошло не в вашей квартире, постарайтесь оставить побольше отпечатков ваших пальцев и улик (например, оторвите с вашей одежды пуговицу и бросьте ее под кровать). Когда освободитесь, обратитесь в милицию и пройдите необходимое медицинское обследование. До этого не принимайте душ и не выкидывайте белье. Как бы не было неприятно, это нужно сделать, чтобы наказать преступника и уберечь от насилия его потенциальные жертвы.