Если у вас когда-нибудь возникал вопрос, подвергаетесь ли Вы в ваших отношениях насилию, предлагаем пройти следующее тестирование.

**Тест**

***«Подвергались ли Вы домашнему насилию?»***

***1. Споры в Вашей семье решаются посредством:***а) применения физической силы и угроз со стороны партнера;
б) ссор, в которых каждый отстаивает свою позицию;
в) нахождения компромиссного решения.
***2. Во время ссор и споров Ваш* *партнер:***а) унижает и оскорбляет Вас;
б) говорит раздраженно, но при этом не задевает Вашего достоинства;
в) спокойно отстаивает свое мнение, выслушав Ваше.
***3. Если Вы принимаете решение, которое противоречит мнению Вашего мужа, то его реакцией будет:***а) оскорбление и физическая расправа;
б) недовольство;
в) понимание и поддержка.
***4. К Вашему общению с друзьями или родственниками Ваш муж относится:***а) крайне недовольно – запрещает или решает за Вас;
б) иногда раздражительно;
в) всегда одобрительно.
***5. Бюджет Вашей семьи:***а) полностью контролируется мужем;
б) иногда является поводом для раздоров;
в) не вызывает разногласий.
***6. В процессе семейных ссор Ваши дети являются:***а) объектом манипуляции;
б) свидетелями конфликтов;
в) при детях отношения не выясняются.
***7. Сексуальные отношения в Вашей семье:***а) носят агрессивный характер;
б) страдают от происходящих ссор;
в) происходят по обоюдному согласию.
 ***Результат:***

**«а» -** указывает на присутствие того или иного вида домашнего насилия в Вашей семье;
**«б» -** относится к разряду семейного конфликта, как допустимой форме отношений между партнерами;
**«в» -** являются подтверждением гармонии в Вашей семье.

**Домашнее насилие**

Домашнее насилие-это не только когда вас бьют до синяков и переломов. Щепки, толчки, эпизодические «случайные» удары - это тоже физическое насилие. Секс, когда она не хочет, но «ничего, потерпит» - это сексуальное насилие. Угрозы, запугивание, унижения, тотальный контроль – это эмоциональное насилие.

***Проверьте свои отношения.*Ваш партнер:**

**1.**Постоянно подозревает вас в изменах, ревнует к друзьям, работе, хобби, личному  времени?
**2.** Стремится контролировать лично время и круг общения?
**3.** Оскорбляет вас, иногда демонстративно в присутствии  других?
**4.** Флиртует с другими в вашем присутствие? Провоцирует вас на ревность?
**5.** Угрожает убить вас и/или покончить собой?
**6.**Ведет себя непредсказуемо, бывают вспышки ярости без причины?
**7.**Уничтожает, портит важные для вас вещи?
**8.** Принуждает вас к сексу или определенным секс практикам, физической силой, шантажом или уговорами?
**9.**Пугает вас?
**10.** Убеждает вас, что вы никому не нужны и/или ни на что не способны?

**Если вы ответили «да» хотя бы на один из этих вопросов, вы скорее всего состоите в нездоровых отношениях.
В этом нет вашей вины. С этим может столкнуться каждая. Нет какого-то особого типа «жертвы». Никто не «сама напросилась».  Единственная причина, по которой происходит насилие, - это желание агрессора.**