

Ինչ պետք է ընեմ, որ իմ սիրահարը փոխուի???
 Քեզի չի մնար փոխել քու սիրահարդ, այն ինքը պետք է ճանչնայ իր անընդունելի վերաբերմունքը քու հանդեպ.

Սակայն դուն պետք է հասկնաս թե բռնությունը գրեթե միշտ կ'աւելնայ ժամանակի ընդածքին. Պետք է պատրաստ ըլլաս վերջ դնելու բռնութեան, որովհետեւ ան մինակը չի նուազիր.

Պետք է անպայման հասկնալ թե երիտասարդուհի օրիորդները կը հաւատան թե իրենք բռնութեան կենթարկուին և իրենք են պատճառը.(ինչ, որ մեծ սխալ է).

Երիտասարդուհի օրիորդները պիտի փորձեն փոխուիլ, որ կարենան ազատել իրենց գոյքը:



Ինչ պետք է ընեմ, որ ես գոհ չ'ըլլամ սեռային բռնութեան???

1. Շատ կարեւոր է,արտահայտուիս, միշտ հաստատես ինչ կը սիրես և ինչ չես սիրել:
2. Շատ կարեւոր է, եթէ զգաս թէ ստիպուած ես չի ենթարկուիս և հաստատ օրէն ոչ ըսես:
3. Շատ կարեւոր է, ուր ըլլաս միշտ առանց քու սիրահարին օգնութեան տուն երթաս:
4. Շատ կարեւոր է,շրջապատուիլ բարեկամներու կամ բարեկամուհիներու հետ, որ կրնաս վստահիլ:

Քու իրաւունքդ ոչ ըսելու անձեռնանխելի է! Միշտ հիշէ:

1. Դուն միշտ իրաւունքը ունիս միտքդ փոխելու, նոյնիսկ վերջին վարկիանին:
2. Ոչ մեկ անձ, ով, որ ալ ըլլայ, քեզի ստիպել գայլ մը առնես եթէ համոզուած չես:
3. Դուն քու սիրահարին բան մը տալու ստիպուած չես, նոյնիսկ եթէ քեզի ահագին նուերներ կը նուիրէ:
4. Ոչ մեկ անձ, ով, որ ալ ըլլայ, քեզի իրավունք ունի նեղացնելու կամ սիրող կտրելու:
5. Միշտ վստահիր քու զգացմունքներուդ:
6. Դուն պատճառը չես որեւէ բռնութեան, որ կենթարկուիս:

Ինչ ընել եթէ հակառակ բոլոր ճիգերուդ բռնութիւնը արտադրուի???

Խօսիր, այտահարտուիր անձի մը, որ կը վստահիս:

- Ø Ընտանիքիդ
- Ø Բարեկամ կամ բարեկամուհիի
- Ø Քու դաստիարակ կան դաստիարակուհիի
- Ø Բժիշկիդ
- Ø Բուժքոյրիդ
- Ø Բռնութեան ենթարկուած Կիներու համար ապաստան տունի
- Ø Սեռային բռնութեան օգնութեան կեդրոնին
- Ø Ս.օ.ս վիժլանս գոհերու հեռաձայնել Եւայլն