الصنف الثالث : الوسائل السياسية : يراد بالوسائل السياسية وجود جهات متعددة في المجالين الداخلي والخارجي تعنى بحقوق الإنسان وحرياته وتراقب مدى إحترام سلطات الدولة لتلك الحقوق والحريات وفقاً لمعايير حقوق الإنسان المنصوص عليها في الدساتير والمواثيق الدولية والأقليمية ، مما يجعل منها عامل ضغط فعال ضد السلطات التي لا تلتزم بتلك المعايير.
وعليه فإنَّ هناك نوعين من الوسائل السياسية ، الأول يكون ضمن المجال الداخلي ، والثاني يكون ضمن المجال الخارجي.
١- الوسائل السياسية في المجال الداخلي :- تتعدد الوسائل السياسية التي تسهم في حماية حقوق الإنسان وحرياته داخل المجتمع ، وأهم هذه الوسائل هي الأحزاب السياسية المعارضة ، ومنظمات المجتمع المدني ، والرأي العام.
أ- الأحزاب السياسية :- إنَّ النظام الديمقراطي يقوم على مبدأين أساسيين ، هما مبدأ تعدد الأحزاب ، ومبدأ التداول السلمي للسلطة عن طريق صناديق الإقتراع ، وبالنتيجة فالحزب الفائز في الإنتخابات يصل إلى السلطة ويحكم لمدة محددة وفقاً للدستور ، ويقوم الحزب أو الأحزاب الخاسرة بدور المعارضة والتي تقوم بمراقبة أعمال السلطة ومنعها من القيام بالتصرفات التي تنتهك حقوق وحريات الأفراد.
ب- منظمات المجتمع المدني :- وهي منظمات غير حكومية توجد في كافة المجتمعات وتتباين في أهدافها وفي ميادين نشاطها ، وتقوم هذه المنظمات بالكشف عن تجاوز السلطات على حقوق الأفراد وحرياتهم وعرضها أمام الرأي العام المحلي والدولي ، والدفاع عن حقوق من تعرض للإنتهاك منهم.
ج- الرأي العام : يتسم الرأي العام بدور فعال في النظام الديمقراطي وله أهمية كبيرة في الذود عن حقوق الإنسان وحرياته من خلال الوقوف ضد إستبداد السلطة وطغيانها وفضح إنتهاكاتها بشتى الطرق المتاحة ، ويعبر الرأي العام عن نفسه بوسائل متعددة ، وهذه الوسائل هي من المؤثرات على الرأي العام ومن عوامل تكوينه في نفس الوقت.
٢- الوسائل السياسية في المجال الخارجي : تتباين أهمية هذه الوسائل على الصعيدين الدولي والأقليمي تبعاً لمكانة الهيئة التي تصدر توصية أو قرار بخصوص إنتهاك حقوق الإنسان وحرياته.

أ- على الصعيد الدولي: هناك منظمة الأمم المتحدة وهي منظمة سياسية ، تتألف من أجهزة وهيئات متعددة يتعامل كل منها مع موضوعات مختلفة ويقف كل من الجمعية العامة ومجلس الأمن على قمة هذه الهيئات ، ويمكن لأي منهما أن يتخذ قرارات تهدف إلى حماية حقوق الإنسان وفقاً لإختصاصات كل منها حسب الميثاق ، وإلى جانب هاتين المؤسستين توجد هيئات ذات علاقة مباشرة في متابعة وحماية حقوق الإنسان ، منها المجلس الإقتصادي والإجتماعي ، ولجان حقوق الإنسان ، ولجان تقصي الحقائق.

ب- على الصعيد الإقليمي ، فقد صدرت عدة إتفاقيات لحقوق الإنسان على نطاق القارات ، كالإتفاقية الأوربية (لسنة ١٩٥٠) التي أنشأت ثلاث أجهزة هي (الجنة الأوربية لحقوق الإنسان ، والمحكمة الأوربية لحقوق الإنسان ، ولجنة الوزراء في مجلس أوربا) . وكذلك الإتفاقية الأمريكية (لسنة١٩٦٩) التي أوجدت هيئتين لحماية حقوق الإنسان ، هما اللجنة الأمريكية لحقوق الإنسان ، والمحكمة الأمريكية لحقوق الإنسان) ، وكذلك الميثاق الأفريقي لحقوق الإنسان والشعوب (سنة١٩٨١) الذي أنشأ اللجنة الأفريقية لحقوق الإنسان ، وفي عام (١٩٩٧) أُنشأت المحكمة الأفريقية لحقوق الإنسان.

ج- المنظمات غير الحكومية : إتسم دور المنظمات غير الحكومية على الصعيد الأقليمي والدولي في حماية حقوق الإنسان بالنشاط والفاعلية يصعب إنكاره ، فلها دور في نشر ثقافة حقوق الإنسان ، وكذلك في المراقبة والإفصاح عن الإنتهاكات التي تقوم بها بعض الحكومات ، وإنَّ أعداد هذه المنظمات في تزايد مستمر بعد الاهمية الواسعة التي حظيت بها في مجال حقوق الأنسان.

وأهم هذه المنظمات هي ، منظمة العفو الدولية ، ومنظمة مراقبة حقوق الإنسان ، واللجنة الدولية للصليب الأحمر ، والمنظمة العربية لحقوق الإنسان . وأصبحت لهذه المنظمات علاقة وطيدة مع الأمم المتحدة ، وأصبح لها دور كبير وقوة ضاغطة على الدول التي تنتهك حقوق الإنسان وفاضحة لهذه الدول أمام الرأي العام.