

Grūti pamanīt

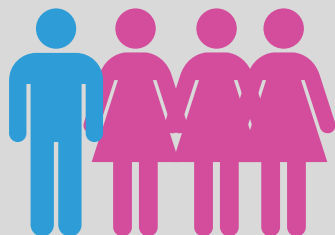


Nevar kontrolēt

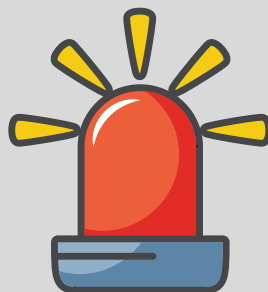


Var skart jebkur

SEKSUĀLĀ VARDARBĪBA



Var skart ikvienu



Ļoti bīstama



Atstāj sekas uz visu
dzīvi

Seksuālā vardarbība ir jebkāda seksuāla rakstura darbība, mēģinājumi īstenot seksuālu aktu, nevēlami seksuāla rakstura komentāri vai darbības, kas vērstas pret citas personas seksualitāti, bez pašas personas piekrišanas (izmantojot piespiešanu vai kā citādi).

Seksuālās vardarbības veidi ir šādi: dzimumkontakts; ķermeņa aizskaršana; privātuma pārkāpšana; seksuāla rakstura aizskārums; seksuālā ekspluatācija; bērna pakļaušana pieaugušo seksualitātei.

MĪTS #1



Tiek izvarotas tikai noteikta tipa sievietes



Patiesībā jebkura persona, neatkarīgi no sava dzimuma, vecuma, rases, sociālā stāvokļa, reliģijas, fiziskās formas, seksuālās identitātes un izskata, var tikt pakļauta seksuālam uzbrukumam. Uzbrucējs neizvēlas upuri pēc vecuma vai (provocējoša) izskata, bet gan pēc tā, cik ļoti upuris ir ievainojams, piemēram, vai upuris ir viens pats.

MĪTS #2



Izvarošana un seksuāli uzbrukumi apliecina seksuālo pievilcību



Tie pilnīgi noteikti neapiecina ne seksuālo pievilcību, ne seksuālo apmierinātību. Tie apliecina tikai un vienīgi varmākas vajadzību kontrolēt un dominēt pār upuri.

MĪTS #3



Kad divu cilvēku attiecības nonāk līdz seksam, tad vīrietis vairs nevar apstāties savas fizioloģijas dēļ



Vīrietis var apstāties jebkurā seksuālo aktivitāšu brīdī. Seksuālā vardarbība nav impulsu un nekontrolētas kaisles akts. Tas ir apzināts vardarbības akts.

MĪTS #4



Ja sieviete pirmajā randiņā dodas pie vīrieša uz mājām, tas automātiski nozīmē, ka viņa grib seksu



Lai divu cilvēku starpā būtu iespējams dzimumakts, tam nepieciešama abpusēja skaļi un skaidri izteikta piekrišana. Ja tāda nav pausta, tad seksuāla tuvība nav iespējama. Statistika rāda, ka izvarošana randiņa laikā notiek apmēram 55–75% izvarošanas gadījumos.

MĪTS #5



Izvarošana parasti ir ļoti vardarbīga, un to veic svešinieks



Vairāk nekā 80% gadījumu seksuālos uzbrukumus veic kāds, kuru upuris pazīst. Daudzos seksuālos uzbrukumos tiek pielietoti draudi dzīvībai vai fiziska izrēķināšanās, taču izvarošana tiek veikta arī tad, ja upuris atrodas apreibinošo vielu vai alkohola ietekmē vai miegā. Varmākas var aicināt un iedrošināt lietot apreibinošās vielas. Atrašanās reibuma stāvoklī nav seksuālās vardarbības iemesls, tas ir veids, kā pakļaut upuri savai gribai.

MĪTS #6



Sieviete pati uzprasās tikt izvarota, jo ir piedzērusies, apreibinājusies, bezrūpīga, ģērbusies piedauzīgi



Neviens "neuzprasās" tikt sist, izvarots vai kā citādi ievainots, pazemots vai traumēts. Par notikušo ir atbildīgs tikai un vienīgi varmāka – arī un jo īpaši tad, ja upuris atrodas vai ir atradies apreibinošo vielu ietekmē. Varmākas nereti izmanto to, ka upuris atrodas apreibinošo vielu stāvoklī, lai kontrolētu un izmantotu šādu bezpalīdzības stāvokli.

MĪTS #7



Ja sieviete necīnījās pret notiekošo, tātad viņa netika izvarota



Izvarošana ir ļoti augsta riska drauds dzīvībai, un nereti tās laikā tiek izmantoti dažādi ieroči. Iespējami daudzi un dažādi faktori, kas ietekmē upura spēju fiziski pretoties uzbrucējam, piemēram, bailes, šoka stāvoklis, draudi, uzbrucēja spēks un augums.

MĪTS #8



Lielākā daļa izvarošanas gadījumu nonāk policijas redzeslokā un upuri nebaidās par tiem ziņot



Patiesībā seksuālā vardarbība ir viens no tiem vardarbības veidiem, par kuriem tiek visretāk ziņots. Apmēram 50-90% gadījumos par izvarošanu netiek ziņots tiesībsargājošajām iestādēm, lai izvairītos no piedzīvotā notikuma atkārtotas izdzīvošanas, kauna un vainas izjūtas, nosodījuma no tiesībsargu vai mediķu puses. Tāpat seksuālās vardarbības upuri baidās no tā, ka viņiem neticēs.

MĪTS #9



Ja sieviete saka "NĒ", viņa patiesībā domā "JĀ"



Patiesībā "JĀ" nozīmē "JĀ", "NĒ" nozīmē "NĒ". Kad kāds saka "JĀ", tas nozīmē, ka tiek dota piekrišana. Klusēšana nav piekrišana. Seksuālās attiecības un aktivitātes ir iespējamās tikai tad, ja tiek saņemta piekrišana no abiem partneriem, un tā ir iniciatora atbildība šo piekrišanu saņemt katru reizi.

MĪTS #10



Ja seksuālās vardarbības upuris vardarbības laikā sasniedza orgasmu, tad tā neskaitās izvarošana



Patiesībā orgasms ir dabiska bioloģiska reakcija, ko ir grūti kontrolēt. Tas nenozīmē, ka upuris ir "izbaudījis" vai "gribējis" dzimumaktu ar varmāku. Orgasms nenozīmē, ka seksuālā vardarbība nav notikusi. Nereti šādi argumenti tiek izmantoti, lai upurim liktu klusēt un par notikušo nerunāt.

MĪTS #10



Lesbietes, geji, biseksuāļi vai transpersonas ir pelnījuši tikt izvaroti sava dzīvesveida dēļ



Patiesībā neviens nav pelnījis tikt pakļauts jebkāda veida vardarbībai. Noziegumi pret LGBT+ kopienu ir klasificēti kā naida noziegumi.

MĪTS #11



Vīrieši nevar būt seksuālās vardarbības upuri



Patiesībā nav zināms, cik daudzi vīrieši ir cietuši no seksuālās vardarbības, jo par to visbiežāk netiek ziņots tiesībsargājošajām iestādēm. Vīrieši baidās no tā, ka viņi tiks izsmieti vai tiks apšaubīta viņu vīrišķība. Vislabākais veids, kā cīnīties pret seksuālo vardarbību, ir par to skaļi runāt un izvairīties no aizspriedumiem, ka no seksuālās vardarbības cieš tikai sievietes vai homoseksuāli vīrieši. Visbiežāk tieši vardarbības veicēji ir heteroseksuāli vīrieši.

MĪTS #12



Seksuālās vardarbības veicēji ir pataloģiski izvirtuļi vai garīgi slimi cilvēki



Patiesībā seksuālās vardarbības veicēji nāk no visiem izglītības, kultūras, sociālās piederības slāņiem. Viņi ir "normāli" un "vidusmēra" cilvēki. Seksuāli vardarbīgas uzvedības mērķis ir izrādīt savu varas pozīciju, dominēt pār upuri, pazemojot un iznīcinot viņa vai viņas vērtību.

Kāpēc par to izvēlas klusēt?

Vardarbības upurim tiek izteikti draudi dzīvībai, veselībai, tiek draudēts publiski izplatīt informāciju par notikušo

Upuris netic, ka tiesībsargājošās iestādes spēs palīdzēt vai būs iespējams pierādīt notikušo, tostarp -- saukt pie atbildības vainīgo

Bail no tā, ka notikušajā vainos un nosodīs upuri gan upurim tuvākie cilvēki, gan tiesībsargājošo iestāžu pārstāvji un mediķi

Upuri tiek pārliecināti par notikušo klusēt, jo "tā būs labāk visiem" un "sabiedrībā pieņemts par to nerunāt"

KAS JĀATCERAS?

ATBALSTS

A

PIERĀDĪJUMI

P

ZIŅOŠANA

Z

ATBALSTS

Atceries, ka Tu neesi vainīga notikušajā. Arī tad, ja biji gērbusies īsos svārkos, lietoji apreibinošās vielas un flirtēji ar vardarbības veicēju. Atbildīgs par vardarbību ir tikai un vienīgi vardarbības veicējs.

Kauns, atmiņas uzplaisnījumi, trauksme, "netīrības" un vainas sajūta ir normālas izjūtas šajā situācijā. Šādu stāvokli ir iespējams mazināt ar speciālistu (psihologa, psihoterapeita, psihiatra) palīdzību.

ATBALSTS

Apsver domu meklēt psiholoģisko palīdzību. Seksuālā vardarbība rada nopietnas sekas psihei, ar ko ir ļoti grūti tikt galā pašai.

Bezmaksas psihologa palīdzību šajos gadījumos var saņemt Centrā MARTA vai savas pašvaldības sociālajā dienestā. Bezmaksas palīdzība pienākas arī gadījumos, ja seksuālo vardarbību esi piedzīvojusi bērnībā.

PIERĀDĪJUMI

Pēc iespējas ātrāk nepieciešams vērsties policijā un/vai pie ārsta. Ārsts-ginekologs var veikt nepieciešamo ārējo un iekšējo apskati un analīzes. Lūdz, lai ārstniecības persona pēc iespējas sīkāk dokumentē vardarbības radītās sekas. Apskates rezultātiem ir juridisks spēks, un tiesu medicīnas eksperts tos var izmantot ekspertīzes veikšanai.

Ja neesi vērsusies pie ārsta-ginekologa uzreiz pēc negadījuma, vēlāk obligāti pārbaudi savu intīmo veselību (STS, infekcijas, ievainojumi, neplānotā grūtniecība) pie sev uzticama speciālista.

ZIŅOŠANA

Valsts policijas iecirknī būs nepieciešams uzrakstīt iesniegumu. Policija noskaidros un izskatīs iespējamus pierādījumus un pieņems lēmumu par kriminālprocesa uzsākšanu vai atteikumu par to. Kriminālprocesa uzsākšanas gadījumā tev piešķirs īpaši aizsargājamā cietušā statusu, kas dos tiesības pratināšanā un citās procesuālās darbībās piedalīties ar atbalsta (uzticības) personu. Cietušā statuss dod tiesības pieprasīt kompensāciju un valsts apmaksātu advokātu. Policijas darbinieks nozīmēs nepieciešamās tiesu medicīniskās ekspertīzes. Tev ir tiesības lūgt, lai ginekoloģisko ekspertīzi veic eksperte-sieviete.

ZIŅOŠANA

Ja pagaidām neesi gatava vērsties policijā, to var darīt arī vēlāk. Atkarībā no nodarījuma smaguma, ir noteikts noilgums - termiņš, cik ilgā laikā pēc nodarījuma izdarīšanas varmāku var saukt pie kriminālatbildības.

Seksuāla rakstura nodarījuma noilgums var būt no 5 līdz 20 gadiem, vai pat ilgāk. Ja par noziegumu tiek ierosināta lieta policijā, tad Tev ir tiesības uz kompensāciju kā nozieguma upurim. Valsts kompensācija tiek izmaksāta neatkarīgi no tiesas procesa iznākuma.

ZIŅOŠANA

Ja varmāka izsaka draudus vai pastāv risks atkārtotai seksuālai vai fiziskai vardarbībai, tev ir iespēja vērsties tiesā ar pieteikumu par pagaidu aizsardzību. Tiesa pieņems lēmumu par aizliegumu vardarbības veicējam tuvoties tev un sazināties.

KUR MEKLĒT PALĪDZĪBU?

- A. Sev ērtākajā pašvaldības sociālajā dienestā;
- B. Sev tuvākajā "Centrs MARTA": Rīgā (tālrunis 67378539),
Liepājā (tālrunis 29195442) vai Rēzeknē (tālrunis 25648595);
- C. Zvanot pa tālruni 116006 (atbalsts noziegumos
cietušajiem).