

SEKSUĀLĀ VARDARBĪBA

Seksuālā vardarbība ir jebkura seksuāla rakstura darbība, mēģinājumi īstenot seksuālu aktu, nevēlami seksuāla rakstura komentāri vai darbības, kuras ir vērstas pret citas personas seksualitāti, bez pašas personas piekrišanas (izmantojot piespiešanu vai kā citādi). Vardarbības veicējs var būt jebkura persona neatkarīgi no viņa attiecībām ar cietušo. Seksuālā vardarbība notiek arī starp laulātajiem vai intīmajiem partneriem.

DZIMUMAKTS

**KERMENA
AIZSKARŠANA**

**PRIVĀTUMA
PĀRKĀPŠANA**

**SEKSUĀLĀS
VARDARBĪBAS VEIDI**

**SEKSUĀLA
RAKSTURA
AIZSKĀRUMS**

**SEKSUĀLA
EKSPLUATĀCIJA**

**BĒRNA
PAKĻAUŠANA
PIEAUGUŠO
SEKSUALITĀTEI**

SIEVIETES IR IEVAINOJAMĀKAS

Seksuāla vardarbība ģimenē lielākoties skar sievietes. Tā ir ar dzimumu saistīta vardarbība. Pandēmijas laikā pieaugusi seksuālā vardarbība pret sievieti, to apliecina sieviešu stāsti par seksuāla rakstura darbībām pret sievietes gribu.

IESPĒJAMS, TU PIEDZĪVO SEKSUĀLU VARDARBĪBU, JA:

- persona ir veikusi jebkuras seksuāla rakstura darbības pret tavu gribu;
- dzimumakta laikā notiek kaut kas, par ko iepriekš neesat vienojušies. Īpaši tas, par ko tu brīdināji, ka nevēlies. Piemēram, anālais sekss, ejakulācija tavā ķermenī, fiziskā spēka pielietošana u.c.;
- persona ir izmantojusi tavu bezpalīdzības stāvokli (alkohola vai citu vielu reibumu, miegu, veselības stāvokli u.c.), lai apmierinātu savas seksuālās tieksmes;
- tu esi piekritusi veikt seksuālas darbības baidoties, ka atteikuma gadījumā ar tevi varētu notikt kaut kas slikts;

IESPĒJAMS, TU PIEDZĪVO SEKSUĀLU VARDARBĪBU, JA:

- partneris aizliedz/ierobežo tavas iespējas lietot kontracepcijas līdzekļus;
- partneris vienpersoniski izlemj jautājumus par bērnu plānošanu;
- partneris liedz vai ierobežo iespējas (t.sk.finansiālas) rūpēties par savu intīmo veselību, apmeklēt ārstu-ginekologu, taisīt USG un nodot analīzes;
- tu esi spiesta vērot kailus ķermeņus, seksuāla rakstura darbības vai pornogrāfiska rakstura materiālus;
- tu saņem seksuāla rakstura komentārus.

PAZĪMES, KAS VAR BRĪDINĀT, KA TEV TUVA SIEVIETE IR CIETUSI NO SEKSUĀLAS VARDARBĪBAS:

- viņai ir iestājusies neplānota grūtniecība;
- viņa tev atklāj, ka ir inficējusies ar seksuāli transmisīvu slimību;
- viņai ir emocionāls sastingums, tikpat kā nav nekādu emociju ("tas nav noticis ar mani");
- izmaiņas seksualitātē (uzmācīgas bailes no intimitātes, nepatika, traucēts uzbudinājums un orgasms, nespēja atdalīt seksualitāti no emocionalitātes, pārmērīgā seksualizācija).

SVARĪGI!

Ja tiek pielietota seksuālā vardarbība, cietušajai ir augsts dzīvības apdraudējums.

Iesaistīšana prostitūcijā, intīmajā masāžā, web čatos ar atkailināšanos kameras priekšā un pornogrāfisko materiālu ražošanā iespējams ir cilvēku tirdzniecība (seksuālā eksploatācija)!

**KO DARĪT, JA ESI
CIETUSI NO
SEKSUĀLAS
VARDARBĪBAS?**

01

NEVAINO SEVI NOTIKUŠAJĀ

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

02

MEKLĒ SPECIĀLISTA ATBALSTU

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

03

VĒRSIES POLICIJĀ UN PIE ĀRSTA

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 juridiskais spēks, un tiesu medicīnas eksperts var izmantot tos ekspertīzes veikšanai.

04

RAKSTI IESNIEGUMU

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 pratināšanās un citās procesuālās darbībās piedalīties ar 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.

05

VĒRSTIES POLICIJĀ VAR ARĪ VĒLĀK

Ja pagaidām neesi gatava vērsties policijā, to var darīt arī vēlāk. Atkarībā no lietas 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.

06

PĀRBAUDI SAVU VESELĪBU

Ja neesi vērsusies pie ārsta-ginekologa uzreiz pēc negadījuma, pēc tam obligāti pārbaudi savu intīmo veselību (STS, infekcijas, ievainojumi, neplānotā grūtniecība) pie sev uzticama speciālista. Īpaši, ja netika lietots prezervatīvs.

07

PIETEIKUMS PAR PAGaidu AIZSARDZĪBU

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

08

NEBAIDIES MEKLĒT PALĪDZĪBU

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 piedzīvoji bērnībā.

09

NEBAIDIES MEKLĒT PALĪDZĪBU

Draugi un paziņas var tevi atbalstīt un vēlāk būt arī liecinieki kriminālprocesā, tomēr nereti viņiem var būt cietušo vainojoša attieksme. Seksuālas vardarbības gadījumos labāk saņemt profesionālu palīdzību. Ja neesi gatava tikties ar speciālistiem klātienē, vari izmantot cietušo atbalsta tālruni vai čatu: tālr. 116006, www.cietusajiem.lv.

KUR MEKLĒT ATBALSTU?

Biedrība "Centrs MARTA" sniedz palīdzību vardarbībā cietušajiem un cilvēktirdzniecības upuriem. Mūsu atbalstu var saņemt Rīgā, Liepājā un Rēzeknē.

RĪGĀ

tālr. +371 67378539,
centrs@marta.lv

LIEPĀJĀ

tālr. +371 29195442,
centrs@martaliepaja

SAVĀ SOCIĀLAJĀ DIENESTĀ

RĒZEKNĒ

tālr. +371 25648595,
rezekne@marta.lv

Informatīvais materiāls "Vajāšanas atpazīšana un rīcība tās gadījumā" ir sagatavots ar Sabiedrības integrācijas fonda finansiālu atbalstu no Latvijas valsts budžeta līdzekļiem. Par tā saturu atbild "Centrs MARTA".

