

MI A SZEXUÁLIS ERŐSZAK?

Szexuális erőszaknak nevezzük, amikor valakit olyan szexuális tevékenységbe vonnak be, amit nem akar.

Szexuális erőszaknak számít többek között:

- › Minden nem kívánt érintés és csók;
- › Valakit vonakodása vagy bizonytalansága ellenére rávenni a szexre, vagy azon belül olyan tevékenységre, amire nem vágyik (pl. orális, anális, vagy durva szex);
- › A nem kívánt terhesség és szexuális úton terjedő betegségek elleni védekezés (óvszerhasználat) megtagadása;
- › Minden szexuális tevékenység olyan emberrel, aki bármilyen okból nem képes egyértelműen kifejezni az akaratát (pl. alkohol, drog, gyógyszerek hatása alatt áll, alszik vagy eszméletlen);
- › A fentiekre tett kísérlet.

AZ ELKÖVETŐKRŐL

A tévhitekkel ellentétben a legtöbb szexuális erőszak nem az utcán, hanem az áldozat által ismert helyen történik, és többnyire olyasvalaki követi el, akit az áldozat ismer, és akiben bízunk (pl. partner, tanár, családtag, barát, munkatárs). Ha a szexuális erőszak egy randin történik, azt **randierőszaknak** hívjuk, ha párkapcsolatban, akkor **párkapcsolaton belüli szexuális erőszaknak**. A gyermekkel szemben elkövetett szexuális erőszakot szexuális visszaélésnek is nevezzük. Amikor egy családtag vagy gondviselő követ el szexuális erőszakot (főként gyerekek és fiatalok ellen), azt **incesztusnak** hívjuk. Szexuális erőszak a leggyakrabban gyerekeket és nőket ér férfiak részéről, de akár felnőtt férfiak is áldozattá válhatnak, ez elkövető pedig lehet azonos nemű is. Bárki válhat erőszak áldozatává, a képességeitől, személyiségétől, külsejétől, életkijelentől és szokásaitól függetlenül.

Az elkövető a következő eszközöket vetheti be:

- › **Fenyegetést, zsarolást** (pl. azt mondja, megöli, megcsónkítja, mások előtt megalázza az áldozatot, ha nem megy bele a szexbe, vagy elhagyja a partnerét, ha nem engedelmeskedik);
- › **A saját pozícióját, tekintélyét** (pl. idősebb, vagy az áldozatnál feljebb áll a hierarchiában: tanár, vezető);
- › **Manipulációt, nyaggyatást** (pl. sokáig úgy tesz, mintha csak barátokozni vagy segíteni akarna, így férközik az áldozat bizalmába, különböző "érvekkel" próbálja meggyőzni a másikat, az elutasítás ellenére újra meg újra próbálkozik);
- › **Az áldozat beleegyezésre nem képes állapotát** (pl. mert ő maga leitatta, vagy az áldozat drogot fogyasztott, épp alszik, esetleg érzelmileg nagyon feldúlt állapotban van);
- › **Fizikai erőszakot vagy kényszerítést** (pl. lefogja, bezárja, megüti az áldozatot).

ÍGY HANGZIK A ZSAROLÁS ÉS A MANIPULÁCIÓ

Ha a lent felsorolt példákhoz hasonló mondatokat hallasz, valószínűleg akaratod ellenére igyekeznek rávenni valamilyen szexuális tevékenységre. Ha a mondatokat te magad mondod, azonnal abba kell hagynod a zsarolást és manipulációt! Ha valaki szexelni szeretne veled, azt jelezni fogja, nincs jogod rávenni a másikat semmi olyasmire, amire ő nem vágyik.

"Ne csináld már, szörnyen fáj a herém, ha felizgatnak és nem mehetek el."

"Fizettem az italokat meg a taxit, jár valami cserébe."

"Izszonyúan beindít, ha megcsókolsz, persze, hogy nem bírok magammal."

"Látom, már nem is kívánsz. Semmi értelme akkor együtt lennünk."

"Te mindenkivel lefekszel, miért pont velem nem?"

"Eddig minden barátnőm élvezte az anális szexet, neked is tetszeni fog."

"Csak egy kicsit hadd simogassalak..."

Mindig jogod van visszautasítani a másik kezdeményezését! Semmilyen körülmények között nem kell olyan szexuális tevékenységben részt vened, amire nem vágysz!

A SZEX FELTÉTELE, HOGY MINDEN RÉSZTVEVŐ AKARJA!

A szexuális erőszakot úgy kerülhetjük el, ha mindig csak olyat teszünk, amit mindegyik résztvevő akar önmagáért a szex örömeért és nem másért. A "nem"-et természetesen mindig tiszteletben kell tartanod, akár szavakkal, akár a testével fejezi ki a másik (például arrébb teszi a kezét vagy elhúzódik), de ez még nem elég.

Csak olyan beleegyezés esetén szabad elkezdened vagy folytatnod bármilyen szexuális tevékenységet, ami:

1. aktív, egyértelmű és lelkes

Az, hogy a partnered nem tiltakozik, nem jelenti azt, hogy a beleegyezését adta. Várd meg, amíg ő is kezdeményez, figyelj rá, hogy élvezi-e, amit csináltok, és ha valami újba kezdenél, kérdezd meg, szeretné-e. Ha bizonytalan, azonnal állj le! Csak az "IGEN!" jelent igent!

2. egyenlő helyzetben született

Aki kiskorú, részeg, alszik, vagy bármi más miatt alárendelt vagy kiszolgáltatott helyzetben van, az nem tud valódi beleegyezést adni. Ilyen esetekben sosem szabad kezdeményezni!

3. szabad döntés eredménye

Az "igen" csak akkor érvényes, ha szabadon mondhatunk ne-

met is. Aki nem belülről fakadó vágyból, hanem félelemből, nyomás alatt, győzködés, manipuláció vagy zsarolás hatására megy bele valamibe, az valójában nem adta a beleegyezését.

4. folyamatos

Újra meg újra meg kell bizonyosodnod arról, hogy a másik élvezi és akarja, amit csináltok! Akkor is, ha jártok, akkor is, ha korábban már csináltátok, akkor is, ha valami másba már beleegyezett, és akkor is, ha az elején azt mondta, szeretné. Ha valami újba kezdenél, mindig győződj meg róla, hogy a partnered is akarja! Amint bármelyikőtöknek elmegey a kedve vagy meggondolja magát, azonnal le kell állnotok!

Ha a fenti feltételek nem teljesülnek és te mégis folytatod a szexuális tevékenységet, azzal szexuális erőszakot követsz el!

HOGYAN BESZÉLJEM RÓLA?

Elsőre talán zavarba ejtőnek tűnhet az ötlet, de ha szex előtt és közben is beszéltek arról, mit szeretnétek és mit nem, sokkal élvezetesebb és biztonságosabb lesz az együttlét. Akár el is próbálhatod magadban, te hogyan kérdéznéd meg a partnered, hogyan mondanál igent és nemet leghívsebben. Néhány ötlet:

"Lenne kedved lefeküdni velem?"

"Ez jó érzés? Hol a legjobb?"

"Mi az, ami felizgat?"

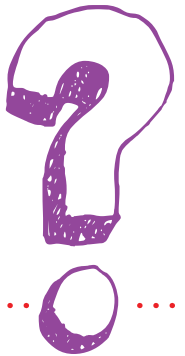
"Szeretné, ha...?"

"Igen, folytassuk!"

"Nagyon élvezem azt, hogy..."

"Ez most nem esik jól."

"Szeretni szoktam, amikor... de most nincs kedvem hozzá."



HONNAN VEHETEM ÉSZRE, HOGY VESZÉLYBEN VAGYOK?

Agyunk egy nagyon érzékeny műszer, ami rengeteg tapasztalatot összegez, és olyan jeleket is számításba vesz, amiket abban a pillanatban tudatosan nem is észlelünk. Ha veszélyben vagyunk, számíthatunk rá, hogy azt valamilyen módon érzékelnünk fogjuk, például:

- › Van egy visszatérő rossz érzésünk (*"Mindig furán érzem magam a társaságában."*)
- › Ingerültek leszünk (*"Mi a francért megyünk erre? Mondtam, hogy nem szeretnék."*)

- › Megérzésünk támad ("Ki kellene szállnom a kocsiból.")
- › Kételkedni, gyanakodni kezdünk ("Szerintem nem mond igazat.")
- › Félelmet érzünk.

A félelem, még ha nem is tudjuk biztosan, hogy miért érezzük, egy olyan jel, amit nem jó figyelmen kívül hagyni. Igyekezzünk ilyenkor segítséget kérni, megvédeni magunkat vagy kilépni a helyzetből, még ha mások emiatt furcsán is néznek ránk! **Vegyük komolyan a megérzéseinket, mert segítenek elkerülni a veszélyt.**

MIT TEHETEK, HA VESZÉLYBEN VAGYOK?

Amikor veszély fenyeget, agyunk másik üzemmódba kapcsol, ezért nem ugyanúgy reagálunk és hozunk döntéseket, mint amikor nyugodtan át tudjuk gondolni, mi a teendő. Szexuális erőszak esetén például nagyon gyakori, természetes reakció a lefagyás, amikor az embert megbénítja a félelem és képtelen cselekedni. Csökkenti a lefagyás esélyét, ha előre átgondoljuk, mihez tudunk kezdeni egy ilyen helyzetben, még jobb, ha önvédelmi tanfolyamon vagy barátokkal el is gyakoroljuk. Ha megpróbálunk védekezni, azzal jó eséllyel elveszítjük a támadó kedvét a további próbálkozástól.

NÉHÁNY ÖTLET VESZÉLY ESETÉRE:

- › *Segítségkérés telefonon vagy egy arra járóat megszólítva;*
- › *Határozott tiltakozás (pl. "Azonnal hagyj abba!");*
- › *Kiabálás, fenyegetés, hangos jelenet (pl. "Segítség, tűz van!");*
- › *Karmolás, ütés (tárggyal vagy anélkül), rúgás, harapás;*
- › *Mihamarabbi, minél gyorsabb menekülés.*

A legfontosabb azonban, hogy az áldozatnak akkor sem kell magát hibáztatnia vagy szégyenkeznie, ha a félelem vagy bármi más miatt egyáltalán nem volt lehetősége védekezni. A szexuális erőszak mindig csakis az elkövető felelőssége!

MIT TEHETEK, HA SZEXUÁLIS ERŐSZAK ÁLDOZATA LETTEM?

Ha szexuális erőszakot követek el veled szemben, jogod van az védelemhez, támogatáshoz és igazságszolgáltatáshoz! Senkinek nincs joga ilyet tenni mással, a felelősség mindig az elkövetőé, sosem az áldozaté. A szexuális erőszak legtöbb formáját törvény is tiltja.

HA BÁNTOTTAK, A KÖVETKEZŐKET TEHETED:

- › *Keress egy biztonságos helyet!*
- › *Hívd a rendőrséget vagy a mentőket! Ők jó esetben igazságügyi orvosszakértőhöz irányítanak, aki megfelelően tudja a bizonyítékokat rögzíteni. Ezért is fontos, hogy ne hozd rendbe magad, ne fürödj meg, vagy öltözz át, hiszen ezzel bizonyítékok vesznek el. Ez ilyenkor nagyon nehéz lehet, de ha úgy döntesz, hogy feljelentést teszel, szükséged lesz a bizonyítékokra.*
- › *Beszélg valakivel, aki közel áll hozzád, és megbízik benne! A szexuális erőszak semmiképpen sem a te hibád, jogod van a támogatásra!*
- › *A szexuális erőszaknak a legtöbbször súlyos testi-lelki hatásai vannak, ezért jó, ha segítséget kérsz! A NANE Egyesület kifejezetten szexuális erőszak áldozatai számára tart fenn egy segélyvonalat, ahol képzett női segítőkkel beszélhetsz.*



AJÁNLOTT HONLAPOK:

keretkoalicio.blogspot.com, www.facebook.com/keret.koalicio
www.nane.hu, www.facebook.com/NANEegyesulet
www.patent.org.hu, www.facebook.com/patent.egyesulet
www.muszajmunkacsopot.h

Kiadja a NANE

(Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen) Egyesület
1447 Budapest, Pf. 502.
www.nane.hu • e-mail: info@nane.hu
Bankszámlaszám: 16200010-10045143 (MagNet Bank Zrt.).
Adószám: 18060339-1-42

Ez a szórólap az EGT/Norvég Civil Támogatási Alap támogatásával készült 2015-ben. Szabadon fénymásolható!



CSAK AZ „IGEN!” JELENTI IGENT

MI A SZEXUÁLIS ERŐSZAK ÉS MIT TEHETÜNK ELLENÉ?

nem = NEM
(csend) = NEM
talán = NEM
később = NEM
nem tudom = NEM
ha ennyire akarod... = NEM
IGEN! = IGEN

NANE
NŐK A NŐKÉRT EGYÜTT
AZ ERŐSZAK ELLEN EGYESÜLET