

Szexuális erőszak

információk áldozatoknak,
túlélőknek és segítőiknek

Összeállította: Horváth Éva

A kiadvány szakmai lektorálásában, illetve véleményezésében

közreműködtek: Balogh Lídia, Betlen Anna, Pap Enikő,

Spronz Júlia, Szil Péter, Wirth Judit

KERET
K O A L Í C I Ó
A SZEXUÁLIS ERŐSZAK ELLEN

Tartalom

Melyek a legfontosabb teendők szexuális erőszak esetén?	3
Tények és tévhitek a szexuális erőszakról	3
Ha ismerős erőszakolta meg	7
Az orvosnál	8
A feljelentésről	9
Érdemes-e feljelentést tenni?	11
A rendőrség kötelességei, feladatai	11
Az Ön lehetőségei, teendői	12
A bünyügyi eljárás lépései	13
Az Ön jogai	14
Az érzésekről	15
A nemi erőszak által kiváltott jellemző reakciók	16
Néhány szóban a PTSD-ről	18
Meddig fogok így érezni?	18
A jó pszichológus	19
A család és a barátok reakciói	20
Fiatalkorú áldozatok	20
Mit tehet, ha egy gyerek arról számol be Önnek, hogy szexuális visszaélés áldozata lett?	20
Tévhitek és tények a gyerekek elleni szexuális erőszakról	22
Milyen tünetei lehetnek annak, ha szexuális visszaélés érte a gyermeket?	24
Ki tehet feljelentést kiskorú áldozat esetén?	24
Hova fordulhat, ha tudja, vagy sejtí, hogy egy gyerek szexuális visszaélés áldozata lett?	25
Hogyan beszélhetünk a gyermekeinkkel a szexuális visszaélés veszélyeiről?	25
Tinédzser áldozat	26
Felnőtt áldozatok	26
Hogyan segíthet, ha szexuális támadás ér egy Ön számára fontos személyt?	26
Férfi áldozat	27
Tények és tévhitek a férfi áldozatokról	28
Leszbikus/meleg áldozat	29
Idős áldozat	30
Fogyatékossgal élő áldozat	31
Tények és tévhitek fogyatékossgal élő áldozatokról	31
Külföldi áldozat	31
A biztonságról	32
Biztonság otthon	33
Biztonság az utcán, nyilvános helyeken	34
Biztonság a kocsiban	34
Biztonság a tömegközlekedési eszközökön	35
Biztonság stoppoláskor	35
Hogyan kerülhetik el a férfiak, hogy erőszakosnak tartsák őket a szexben?	35
Irodalom	36

Melyek a legfontosabb teendők szexuális erőszak esetén?

Ha támadás érte

- » Keressen egy biztonságos helyet.
- » Ne zuhanyozzon le, ne fürödjön meg, ne mossa meg a kezét vagy a fogát, ne menjen WC-re. Ne öltözzön át, és ne semmisítse meg a ruháit. Ne hozza rendbe magát. Az erőszak helyszínét ne takarítsa ki, ne hozza rendbe. Lehet, hogy nehéz lesz mindezeket megállni, de fontos bizonyítékokat őrizhet meg így.
- » Hívja a rendőrséget vagy a mentőket. Ők jó esetben igazságügyi orvosszakértőhöz irányítják Önt. De ha egyszerűen csak elküldik nőgyógyászhoz, akkor is nagyon fontos, hogy igazságügyi szakértőhöz menjen, mert az egyszerű nőgyógyász által készített véleményt a bíróság nem szakvéleményként fogadja el, csak okiratként. Az igazságügyi orvosszakértők listáját megtalálja az Igazságügyi Minisztérium honlapján (<http://szakertok.irm.gov.hu/SearchByExpert.aspx>).
- » Beszéljen valakivel (lehetőleg személyesen), akiben megbízik, például egy családtagjával vagy egy barátjával, esetleg hívja az erre szolgáló segélyvonalat. (A KERET Koalíció szexuális erőszak segélyvonal telefonszáma 06-40-630-006, hívható: hétfő 10–14, szerda 14–18, péntek 10–14.)¹

Tények és tévhitek a szexuális erőszakról

Számos tévhit él az emberekben (a szakemberekben is) azzal kapcsolatban, hogy kik válnak nemi erőszak áldozatává, ki követhet el erőszakot, és jellemzően hol történnek ilyen események. A széles körben elterjedt téves hiedelmek miatt az erőszak áldozatai is gyakran önmagukat hibáztatják. Azt gondolják magukban: *tudnom kellett volna... ha nem így viselkedtem volna... elkerülhettem volna...*

Akár áldozatok, akár segítők vagyunk, nagyon fontos, hogy megismerjük a nemi erőszakkal kapcsolatos tévhiteket és tényeket. Az itt felsorolt tévhiteket² nem csak a médiában vagy a hétköznapi beszélgetésekben lehet hallani, hanem sajnos szakemberektől is; a tények³ pedig széleskörű felméréseken, nemzetközi statisztikákon alapulnak.

Tévhit	Tény
A legtöbb nemi erőszakot a pillanat hatása alatt követi el egy idegen, leggyakrabban a sötét utcán.	A szexuális erőszak-cselekmények túlnyomó többsége ⁴ részben vagy egészében előre megtervezett, és az esetek jelentős részében az áldozat által ismert helyen (pl. az otthonában vagy otthonának közelében) történik. Az elkövető általában az áldozat számára ismert személy, például partner, rokon, barát, családtag, szomszéd.

Tévhit	Tény
<p>A nemi erőszak oka a kontrollálatlan szexuális vágy. Az elkövetők gyakran szexuális kielégületlenségtől szenvednek.</p> <p>A férfiak nem tehetnek róla, hogy az ösztöneik erősebbek náluk.</p>	<p>A nemi erőszak ugyanolyan erőszakcselekmény, mint bármilyen bántalmazás, csak részben a szexualitás területén történik: az erőszak hajtóereje nem a szexuális kielégületlenség, hanem az áldozat feletti kontroll és hatalomvágy. Ha csakis a kielégülés lenne a cél, erre a „szexuálisan felajzott” személy találhatna erőszakmentes megoldást is, akár olyat, amelyhez nem szükséges partner jelenléte.</p> <p>Senkinek nincs joga egy másik ember testét annak akarata ellenére pusztá tárgyként és testnyílásként használni, függetlenül attól, hogy mennyire kielégült vagy kielégületlen. Mindenki felelős a saját nemi vágyainak és egyéb szükségleteinek erőszakmentes kielégítéséért.</p>
<p>A nemi erőszak nem erőszakos bűncselekmény.</p>	<p>A szexuális erőszak gyakran csupán egyike a bántalmazó által sorozatosan elkövetett testi és szóbeli erőszakcselekményeknek. A jog sokszor nem tartja erőszaknak azt, ami pszichológiai értelemben egyértelműen annak minősül. Így például a közvetett fenyegetést, a nagyon súlyos fizikai sérülést nem okozó bántalmazást, a nők számára fontos személyekkel (pl. gyerekkel) való zsarolást, a nők akaratának pusztá figyelmen kívül hagyását (a beleegyezés hiányát) nem ismeri el a magyar törvény erőszaknak; pedig a nők tipikusan ilyen helyzetekben szenvedik el az erőszakot.</p>
<p>A házasságon belül nincs nemi erőszak, mivel a feleségnek házastársi kötelessége férje rendelkezésére állni.</p>	<p>Az embernek a házasságon belül is joga van nemet mondani a szexre. Attól, hogy valaki házas, nem veszíti el az alapvető emberi jogait.</p> <p>1997 óta Magyarországon a házasságon belüli nemi erőszakot a törvény is bünteti.</p>
<p>Velem sosem történhet szexuális erőszak.</p>	<p>Bármely nő lehet nemi erőszak áldozata, a korától, származásától, társadalmi helyzetétől, vallásától, foglalkozásától, megjelenésétől függetlenül.</p>
<p>A legtöbbször nem is történik erőszak, csak a nő meggondolta magát, vagy bosszúból vádaskodik. Sokan így akarnak tisztességes embereket befektíteni.</p>	<p>A nemi erőszak miatti hamis bejelentések aránya körülbelül 2–4%⁶ – nem több, mint más bűncselekmények esetében.</p> <p>Minden harmadik nő él át valamilyen szexuális erőszakot.</p> <p>Az Országos Kriminológiai Intézet becslése szerint nemi erőszak esetén a látencia 24-szeres, ami azt jelenti, hogy 100 esetből mindössze 4 kerül hatóság elé. Ez nyilvánvalóan ellentmond a bosszúvágtyól vezérelt vádaskodás⁵ mítoszának.</p>
<p>A nők titokban arra vágnak, hogy megerőszakolják őket. Sokan fantáziálnak is erről.</p>	<p>A nemi erőszak nem szex, hanem erőszak, amelynek során a szexuális aktus az erőszak eszköze.</p> <p>Az erotikus fantáziálás közben az ember maga irányítja az eseményeket – ezért ennek legfőbb élménye az élvezet és a kontroll. A nemi erőszak közben az elkövető irányít – a nők által megélt legfőbb érzések a rettegés és a kontrollvesztés. A két élmény csak az erőszakot erotikusnak tartó férfiak fantáziájában és a pornóirodalomban keverhető össze, a nők mindennapi valóságában nem.</p>

Tévhit	Tény
Csak fiatal nőket szoktak megerőszakolni.	A nemi erőszak áldozataivá válhatnak kisbabák, gyerekek, felnőttek és idősök is. A nemi erőszak olyan bűncselekmény, amely független az áldozat korától, társadalmi helyzetétől, lakóhelyétől és életvitelétől.
A nők provokálják ki az erőszakot az öltözködésükkel vagy a viselkedésükkel.	<p>Senki nem „kéri” a viselkedésével, hogy megerőszakolják, ugyanúgy, ahogy senki nem kéri, hogy kirabolják azzal, hogy pénztárcát hord magánál. A nemi erőszak az elkövető felelőssége, nem az áldozaté.</p> <p>A kutatások azt mutatják, hogy az elkövetők olyan célpontot keresnek maguknak, aki sebezhetőnek, gyengének tűnik, akiről azt feltételezik, hogy nem fog védekezni. Soha nem az öltözék alapján választanak áldozatot. (Ez alól talán csak a magas sarkú cipő és a szűk szoknya a kivétel, mivel ezek az elkövető szempontjából hasznosak: akadályozhatják az áldozatot a menekülésben.)</p> <p>Minden nőnek joga van, illetve szabadságában áll tetszése szerint öltözködni és biztonságban élni.</p>
A női nem igent jelent. Egy igazi nő kéreti magát, és sosem mond elsőre igent.	<p>A nők – a férfiakhoz hasonlóan – képesek eldönteni, hogy érdekli-e őket a másik személy szexuális közeledése vagy sem. A „vonakodó nőiesség” olyan mítosz, amelyet a nők valós igényeinek tagadására és tapasztalatainak elhallgattatására használnak.</p> <p>A lányokat – a fiúkkal ellentétben – általában nem tanítják meg testüket megvédeni, és szükség esetén fegyverként felhasználni, ezért a veszélyhelyzetre a nők sokszor teljes bénultsággal és lefagyással reagálnak. Az elkövetők ezt előszeretettel értelmezik nőies önalávetésként.</p>
Senkit nem lehet megerőszakolni, aki nem akarja. Egyszerűen össze kell szorítani a combokat, és kész.	<p>A halálfélelem, az életveszélyes fenyegetések vagy a testi brutálítás könnyen megtörheti bárki ellenállását, azokat is, akik egyébként védekezőképesnek gondolják magukat.</p> <p>Egy izgalmi állapotban levő férfi nemi szerv bármely testbe képes behatolni. Féléves csecsemő, férfi, élettelen női holttest is esett már nemi erőszak áldozatául. A hüvely nedvesedése vagy az áldozat együttműködő viselkedése egyáltalán nem szükséges a behatoláshoz.</p>
Nem lehet erőszakról beszélni, ha az áldozat nem védekezett.	<p>Egy szexuális támadás életveszélyes lehet; a legfontosabb az adott helyzetben az, hogy az áldozat túlélje. Egy rablótámadás során is ritka, hogy az áldozat megpróbálna ellenállni, mégsem feltételezi róla senki, hogy önszántából vált meg értékeitől.</p> <p>A női szocializációnak nem része az aktív önvédelem képességének megtanulása. A nők a támadáskor sokszor egyszerűen lefagynak, ám ez nem jelenti azt, hogy beleegyeztek volna a közönségbe. Az ENSZ és az Európai Tanács ajánlásai szerint a nemi erőszak bűncselekményének definíciójában nem az erőszak alkalmazását és mértékét, hanem a nő beleegyezésének hiányát kell a meghatározó kritériumának tekinteni.</p>

Tévhit	Tény
<p>Az a nő, aki berúgott vagy drogozott, gyakorlatilag beleegyezett a szexbe.</p>	<p>A döntésképtelenség nem azonos a beleegyezéssel. Egy kiszolgáltatott, öntudatlan emberrel való szexuális kapcsolat lehetetlenné teszi a tudatosságot és a kölcsönösséget, és így önmagában megalapozza a nemi erőszak megállapítását, jogi értelemben is.</p>
<p>A nemierőszak-elkövetőt könnyű kiszúrni a tömegben. Az erőszaktevők pszichopata, kulturálatlan, éretlen emberek, akik képtelenek párkapcsolatot teremteni.</p>	<p>A legtöbb elkövető teljesen hétköznapiak és normálisnak tűnik. Általában rendelkezésükre áll elérhető partner, sokan köztük párkapcsolatban élnek, családjuk van. Lehetnek magas státuszú, képzett, befolyásos személyek is.</p>
<p>A legtöbb nemi erőszakot etnikai kisebbségek tagjai követik el a csoportjukon kívül eső áldozatok ellen.</p>	<p>Azon országok – például az Egyesült Államok – bűnügyi statisztikája alapján, ahol rögzítik az elkövetők és az áldozatok faji vagy etnikai hovatartozását, kijelenthető, hogy a média által sugallt kép hamis: azaz, a nemierőszak-esetek nagyobb részét nem színes bőrű férfiak követik el fehér nők ellen. Az erőszak minden faji és etnikai csoportban, minden társadalmi rétegben előfordul, bár a média figyelmét leginkább azok az esetek kötik le, amikor középosztálybeli nők az áldozatok, az elkövetők pedig alacsonyabb státuszú, kisebbségi csoporthoz tartozó férfiak. Az ilyen – ritkább – eseteket rasszista ideológiai és politikai célokra is szokás használni.</p>
<p>A szexuális erőszak mindig is a kultúránk része volt, ezért természetes.</p>	<p>Emberi jogi szempontból nem lényeges, hogy mi volt a kultúránk része; a rabszolgatartás is bizonyos kultúrák „természetes” része volt, mégis felismertük, hogy jogsértő. Ugyanígy, ha felismertük, hogy senkinek nincs joga egy másik személyt annak akarata ellenére szexuálisan használni ezt is súlyosan jogsértőnek kell ítélnünk, és küzdenünk kell ellene, annak ellenére, hogy régen ez elfogadottabb volt.</p>
<p>A férfiak a természetüktől fogva erőszakosak. Az erőszakos viselkedés a férfiasság jele.</p>	<p>A férfiak erőszakos természete olyan mítosz, melyet az erőszakos viselkedés igazolására és a valódi okok elfedésére használnak. Az ember viselkedése kulturálisan meghatározott, így az erőszakos viselkedést a férfiak számára a szexista kultúra, az erőszak férfiasként való definiálása teszi megengedhetővé, követendővé, nem a „természetük”.</p>
<p>A nemi erőszak ellen nem lehet védekezni.</p>	<p>Bizonyos eszközökkel csökkenthető a további erőszak esélye, és növelhető a tudatosság, a felkészültség és a biztonság. A tájékozottság, a tények ismerete és esetleg egy női önvédelmi tanfolyam kiváló módja lehet a felkészülésnek, a támadó elriasztásának, valamint más áldozatok segítségének. A nemi erőszak elleni védekezést nem szabad az áldozat felelősségévé tenni.</p>

Tévhit	Tény
Nem kell a múlton annyit rágódni. A nemi erőszakot is el kell felejteni, és tovább kell lépni.	A nemi erőszak az esetek 80%-ában ⁷ poszttraumás stressz-reakciót (PTSD) vált ki az áldozatokból, a rettegés az áldozat mindennapjainak részévé válik. Megfelelő szaksegítség híján az erőszak okozta PTSD tünetek az után is megmaradnak, hogy a testi sebek már begyógyultak.

Ha ismerős erőszakolta meg

A nemi erőszakot leggyakrabban ismerős követi el, tehát ez a rész nem a kivételekről, hanem a többségről szól.

Ismerős elkövető esetén nagyon erős lehet az áldozatban az önvád, a kívülállókban pedig az áldozathibáztatás. Sajnos sokan azt gondolják, az áldozat hibája, hogy nem látta előre, kivel áll szemben. Ha beleegyezett egy találkozóra, elfogadott egy meghívást, megállt az elkövetővel beszélgetni, felhívta őt az otthonába, akkor azonnal azt gondolják, hogy ő tehet az erőszakról. Sokszor maguk az áldozatok is így gondolkoznak; az önvád különösen erős lehet, ha például csókolóztak is, vagy volt közöttük olyan szexuális kontaktus, amit még az áldozat is akart.

Ha az erőszakot ismerős követte el, az áldozatot a következő nehézségek fokozottan érinthetik:

- » Az emberek kevésbé hisznek neki.
- » Úgy érzi, hogy rossz emberismerő, képtelen másokat megítélni.
- » Nem tud bízni senkiben.
- » Nem akar találkozni a támadóval; nem tudja, hogyan viselkedjen, ha mégis találkoznak.
- » Bizonytalan, hogy elmondja-e másoknak, ami történt, ugyanakkor szeretné a többieket figyelmeztetni.
- » Nehezebben dönt a feljelentésről.

Ha a férje erőszakolta meg

A házasságon belüli nemi erőszak Magyarországon 1997 óta bűncselekmény. Az ilyen esetekkel kapcsolatos tévhitek:

- » A férfinak joga van a nemi élethez, a feleségnek kötelessége alávetnie magát ennek.
- » A nő feladata, hogy a családot bármi áron összetartsa még akkor is ha férje erőszakos vele.
- » A nők csak vádaskodnak ezzel, hogy váláskor előnyöket szerezzenek.
- » A férj által elkövetett nemi erőszak nem olyan súlyos.
- » A férj majd megváltozik.

A férj a következőkkel kísérheti meg rávenni, vagy kényszeríteni a feleségét a nemi együttlétre:

- » Azt állítja, hogy ez a nő kötelessége.
- » Azzal fenyegeti, hogy ha nem teszi meg, akkor elhagyja, vagy prostituálthoz megy.
- » Testi erőszakkal fenyegeti.
- » Azzal fenyegeti, hogy a gyerekeket vagy más családtagjait fogja bántani.
- » Azzal fenyegeti, hogy nem ad több pénzt.
- » Mindig így fejezi be a veszekedéseket, a kibékülés, lojalítás és „szeretet” jeleként használva az erőszakot.

A férjnek ugyanúgy nincs joga a feleségét a nem kívánt szexre rávenni, mint egy idegennek. Azzal, hogy a nő hozzáment, nem egyezett bele a nemi erőszakba.

Az orvosnál

Miért fontos, hogy gyorsan kapcsolatba lépjen a megfelelő orvossal?

1. Azért, hogy az orvos megállapítsa, **nem sérült-e meg**. A támadást követően az áldozat gyakran sokkos állapotban van, és nincs tudatában a saját sérüléseinek, nem érez fájdalmat.
2. Azért, hogy megbizonyosodjon róla, hogy nem kapott-e el valamilyen **nemi úton terjedő betegséget**. Ez az első lépés a teste feletti kontroll visszaszerzésében.
3. Azért, hogy a jövőbeli esetleges **nyomozáshoz bizonyítékokat lehessen szerezni**. Ezeket a bizonyítékokat a lehető leghamarabb be kell gyűjteni, mert nagyon gyorsan elvesznek a mindennapi tevékenységek során (evés, ivás, pisilés, zuhanyozás). Még akkor is érdemes az orvosnak a támadás bizonyítékait begyűjteni, ha Ön egyelőre nem biztos benne, hogy feljelentést szeretne tenni.

Mivel a **terhesség** legkorábban csak a közösülés után egy héttel lenne kimutatható, ezért az orvosnál nem végeznek terhességi tesztet, hanem – ha a terhesség esélye fennáll, és az áldozat ezt igényli – esemény utáni tablettát írnak fel, amit 72 órán belül kell bevenni.

HIV-tesztet rutinszerűen végeznek közvetlenül az esemény után, illetve 6 hónap múlva. Ezen kívül **szi-filisz-tesztet** is végeznek. A **hepatitis-B-t** azonban nem szűrik rutinszerűen nemi erőszak esetén.

A várakozás kellemetlen lehet, akkor is, ha csak rövid ideig tart. Joga van minden orvosi segítséget és támogatást megkapni, amire csak szüksége lehet. Ha kiskorú, akkor a szülei hozzájárulása hiányában is joga van az ellátáshoz.

Honnan tudhatja, hogy megfelelő ellátásban részesül?

Sajnos attól, hogy sikerült eljutnia egy orvoshoz, még nem feltétlenül van az ügye szempontjából is megfelelő kezében. Az ambuláns lap vagy a látlelet, melyet az orvos állíthat ki, ügydöntő szerepet kaphat a későbbi eljárás során, ezért fontos hogy megfelelő orvos (igazságügyi orvosszakértő) készítse el. Az igazságügyi orvosok részletesebb és pontosabb előírások alapján vizsgálják a nemi erőszak nyomait (ezeket az előírásokat éppen a későbbi bizonyítás lehetővé tétele miatt dolgozták ki), míg az általános (nem igazságügyi) orvosok számára ezek nem feltétlenül ismertek, és nem is kötelezőek.

Ön megfelelő kezében van, ha az orvos:

- » igazságügyi orvosszakértő, vagy ha nem az, akkor továbbítja Önt egy igazságügyi orvosszakértőhöz;
- » felismeri a bántalmazás és a szexuális erőszak jeleit, tüneteit Önön;
- » kész nyíltan és célzottan rákérdezni az erőszakkal kapcsolatos érzésekre, tapasztalatokra, sérülésekre;
- » odafigyel Önre, meghallgatja és elhiszi a történeteket, nem kicsinyíti le az Önt ért erőszakot;
- » a látleleten vagy egyéb hivatalos iraton pontosan és részletesen rögzíti a vizsgálat eredményeit, és amit Ön mondott;
- » egyértelműen állást foglal az erőszak ellen;
- » kikérdezi Önt a teherbeesés valószínűségéről, és szükség esetén felír sürgősségi fogamzásgátló tablettát;
- » felvilágosítást ad a nemi úton terjedő betegségekről, elvégzi az ezzel kapcsolatos szűrővizsgálatokat, illetve információt ad a később szükséges szűrésekről.

Amennyiben mégsem tudott eljutni igazságügyi orvoshoz, akkor fontos, hogy legalább egy pontos és részletes ambuláns lap készüljön, amit Ön el tud hozni.

A vizsgálat lépései

- » Az orvosnál valószínűleg a **nővérrel vagy valamilyen asszisztenssel találkozik** először. A személyes adatokon kívül (név, cím, TAJ-szám stb.) arra is kíváncsiak lesznek, hogy miért van ott. Lehet, hogy nehéz lesz kifejeznie, hogy pontosan mire van szüksége. Mindenképp mondja el, hogy szexuális erőszak áldozata lett, hiszen így kaphat megfelelő ellátást.

- » Az orvosnak a **lehető legpontosabban mesélje el**, hogy mi történt Önnel, mert ezek az információk rákerülnek a látleletre. Ellenőrizze, hogy minden rákerült-e, amit Ön elmondott!
- » Az **orvos megvizsgálja**, amihez Önnek általában le kell vetkőznie. Előfordulhat, hogy nem érti, vagy nem pontosan érti az orvos kérdéseit, illetve nagyon kényelmetlennek érezheti a válaszadást, és ez teljesen érthető. Az orvosnak és a nővérnek tudnia kell, hogy nehéz lehet Önnek. Kérdezzen tőlük bátran, ha nem ért mindent, vagy csak tudni szeretne valamit. Nem kell tisztában lennie az orvosi szakkifejezésekkel.
- » Joga van hozzá, hogy Önnel legyen valaki a vizsgálatok alatt, akiben megbízik, és joga van választ kapni a kérdéseire. Ahhoz is joga van, hogy ne legyen jelen olyan személy a vizsgálatnál, akinek a jelenléte nem szükséges, és/vagy Önt zavarja.
- » Az orvos először **külsérelmi nyomokat keres**. A vizsgálatnál segít, ha az orvos tudja, **hol történt pontosan a testén az erőszak** (vaginális, orális, anális behatolás, egyéb erőszak). Mindenképpen említse meg neki, ha **valahol fájdalmat érez**, vagy bizonyos testrészei érzékenyek. Fontos, hogy az összes horzsolás, folt, sérülés megemlítődjön az ambuláns lapon. Ha az orvos esetleg fényképeket is akar készíteni, ahhoz Öntől külön beleegyezést kell kérnie. Ha Ön szeretné, hogy szerepeljenek fényképek, ezt jelezze! Azt is mondja el, hogy használt-e fegyvert a támadó, illetve, hogy hol fogta le Önt, és számoljon be arról is, hogy mi történt az eset óta (pl. tisztálkodás, ruhaváltás).
- » Ez után az orvos **hüvelyi vizsgálatot végez**, ami pontosan olyan, mint amelyet a nőgyógyászati rákszűrésnél is csinálnak. Ha még soha nem volt része ilyen vizsgálatban, szóljon erről. Az orvos megkérdezheti, hogy szűz volt-e, mielőtt megerősszakolták.
- » A vizsgálat során fel kell feküdnie a vizsgáló asztalra, szét kell tennie a lábát, és fenekével az asztal szélére kell csúsznia. Sok nő kényelmetlennek érzi ezt a testhelyzetet, és nagyon kiszolgáltatottnak érzi így magát. Ezek az érzések a nemi erőszakot követően még jobban felerősödhetnek. Előfordulhat, hogy úgy érzi, nem tud uralkodni erős érzelmein, vagy sírhatnékja támad. Nyugodtan megkérheti az orvost, hogy várjon egy kicsit, mielőtt folytatná a vizsgálatot.
A hüvelyi vizsgálatot egy fém vagy műanyag tárgy, a „kacsa” segítségével végzik, mely arra szolgál, hogy kitágítsa a hüvelyt, és hozzáférést biztosítson a méhszájhoz. Ha el tudja lazítani az izmait, és mélyeket lélegez a vizsgálat alatt, az csökkentheti a kellemetlenségérzetet.
- » A hüvelyből való mintavétel általában fájdalommentes, mindössze annyiból áll, hogy az orvos egy pálcára erősített vattával végigsimítja a hüvely falát, majd kimossa egy kis vízzel. Lehet, hogy végbélvizsgálatot is végez, melynek során egyik ujját a végbélnyílásba helyezi.
- » Orális behatolás esetén a **szájából is vesznek mintát** egy vattapálcával.
- » Az orvos **más helyről is gyűjthet bizonyítékokat**, bárhol, ahol száradt sperma, esetleg vér, haj, vagy más szövetnyomok fedezhetők fel. Előfordulhat, hogy **idegen anyagot is találnak** a testén, például szövet- vagy növénydarabokat. Ha feltehetően idegen szőrszálakat találnak, akkor az Ön szőrzetéből is mintát vesznek összehasonlítás céljából.
- » A nemi úton terjedő betegségek teszteléséhez **vért vesznek**. Néhány tesztnek csak később lesz meg az eredménye, és bizonyos tesztek meg kell ismételnie.
- » Ha **alkohol vagy drog hatása alatt állt** a támadás alatt, lehet, hogy nem tudott olyan hatékonyan védekezni. Kérheti az orvost, hogy vérét ilyen szempontból is vizsgálja meg. Nem kell attól tartania, hogy a vérében talált alkohol vagy drog az Ön felelősségét valószínűsíti a büntetőeljárás során; éppen ellenkezőleg, ez a körülmény inkább az elkövető felelősségét súlyosbítja, mert felmerül, hogy visszaélt az Ön védekezésre képtelen állapotával.

A feljelentésről

A szexuális bűncselekmények miatt a büntetőeljárás feljelentésre, bejelentésre vagy a hatóságok észlelése nyomán indulhat. Feljelentést nemcsak szóban – ebben az esetben jegyzőkönyvbe kell foglalni – hanem írásban is lehet tenni. Az írásbeli feljelentést tértivevényes levél formájában kell elküldeni az illetékes rendőrkapitányságra vagy bíróságra.

A szexuális bűncselekmények számos esetben nem hivatalból, hanem **magánindítványra** üldözen-

dőek. Ez azt jelenti, hogy az állam ezekben az esetekben nem él feltétlen büntetőhatalmával, hanem a sértett „döntésétől” teszi függővé a büntetőeljárás lefolytatását. A magánindítványhoz való kötöttség a gyakorlatban azt jelenti, hogy *hiába tesz feljelentést vagy bejelentést valamilyen intézmény vagy személy, az eljárás csak akkor indul meg, ha a sértett kifejezetten kéri az elkövető felelősségre vonását.*

A magánindítványnak nincsenek szigorú formai kellékei, de **okvetlenül tartalmaznia kell a sértett azon nyilatkozatát, hogy kéri az elkövető büntetőjogi felelősségre vonását**, ezt a kérelmet a feljelentésbe mindenképpen bele kell foglalni magánindítványos bűncselekmény esetén. A magánindítványt az esetet követő 30 napon belül kell benyújtani.

Magánindítványra az erőszakos közösülés, a szemérem elleni erőszak és a megrontás alapesetei üldözendők. A minősített esetek hivatalból üldözendők. Arról, hogy mi számít alapesetnek, és mi minősített esetnek, a következő szakaszban talál információt.

A nemi erkölcs elleni bűncselekmények körébe tartoznak a következők:⁸

Erőszakos közösülés (Btk. 197. §): Erőszakos közösülés alapesetéről akkor beszélhetünk, ha a pénisz és a szeméremajkak érintkeznek (külső érintkezés is elég, nem szükséges behatolás), és ha az elkövető testi erőszakot vagy minősített, azaz élet és testi épség ellen irányuló közvetlen fenyegetést alkalmazott. A beleegyezés hiánya Magyarországon nem elég ahhoz, hogy erőszakos közösülést lehessen megállapítani. Minősített esetnek számít, ha az erőszakkal vagy az élet vagy testi épség ellen irányuló közvetlen fenyegetéssel közösülésre kényszerített sértett a tizenkettedik életévét nem töltötte be; ha a sértett az elkövető nevelése, felügyelete, gondozása vagy gyógykezelése alatt áll; vagy ha a sértettel azonos alkalommal, egymás cselekményéről tudva, többen közösülnek.

Szemérem elleni erőszak (fajtalankodás) (Btk. 198. §): Szemérem elleni erőszak esetén az elkövető nem közösülésre, hanem úgynevezett fajtalanságra kényszeríti a sértettet. Ide tartozik minden olyan eset, amikor a pénisz és a szeméremajkak nem érintkeznek, de a szexuális erőszak valamely más formája megvalósul. Alapesete és minősített esetei is megegyeznek az erőszakos közösülésnél leírtakkal.

Megrontás (Btk. 201. §): A tizenkét és tizennégy év közötti gyerekek elleni „nem erőszakos” szexuális bűncselekményeket a törvény „megrontásnak” nevezi, és kevésbé szigorúan, egytől öt évig terjedő börtönbüntetéssel bünteti. Ilyen esetekben is szigorúbb a törvény rendelkezése, ha az elkövető és a sértett között nevelési, felügyeleti, gondozási vagy gyógykezelési kapcsolat áll fenn (ezek a minősített esetek).

Szintén megrontást követ el, aki **gyerekprostituáltat** használ, azaz tizennyolcadik életévét be nem töltött személlyel ellenszolgáltatás fejében közösül vagy fajtalankodik (Btk. 202/A §).

A **vérfertőzés** (Btk. 203. §) bűncselekményébe az egyenes ági rokonnal és a testvérrel való közösülés vagy fajtalankodás tartozik bele. Az egyenes ági rokonok esetében, ha az elkövető gyerek még nem töltötte be a tizennyolcadik életévét az esemény idején, akkor nem számít büntethetőnek, tizennyolc év felett azonban ő is büntethető. A testvérek és féltestvérek közötti szexuális kapcsolat esetén a büntethetőségi korhatár 14 év, vagyis ha mindkét fél idősebb ennél, akkor mindketten bűnelkövetőnek számítanak, attól függetlenül, hogy beleegyeztek-e az eseménybe vagy sem. Ez alól kivételt képez az az eset, ha az elkövető minősített fenyegetést vagy erőszakot használt, mivel abban az esetben egy másik bűncselekmény (erőszakos közösülés vagy szemérem elleni erőszak) elkövetését lehet megállapítani.

Tiltott pornográf felvétellel visszaélést (Btk. 204. §) az követ el, aki tizennyolcadik életévét be nem töltött személyről vagy személyekről pornográf felvételt megszerez, tart, kínál, átad, vagy hozzáférhetővé tesz, készít, forgalomba hoz, azzal kereskedik, illetőleg ilyen felvételt a nagy nyilvánosság számára hozzáférhetővé tesz.

Kerítést (Btk. 207. §) az követ el, aki haszonszerzés céljából valakit közösülésre vagy fajtalanságra másnak megszerez.

Szeméremsértés (Btk. 208. §) bűncselekményét az követi el, aki magát nemi vágya kielégítése céljából más előtt szeméremsértő módon mutogatja. Megvalósulásához elég, ha a más által történő észlelés objektív lehetősége fennáll, vagyis ha például az alvó sértett mellett végez az elkövető önkielégítést.

Az elévülésről

Egy bűncselekmény elévülési ideje a legfelsőbb büntetési tétellel esik egybe, de minimum 3 év. Például az erőszakos közösülés 2–8 évig terjedő szabadságvesztéssel büntethető, így 8 év alatt évül el; a minősített eset pedig 15 év alatt.

Előfordul, hogy egy túlélőnek csak felnőtt korában jutnak eszébe a gyerekkori szexuális erőszak-élmények, ilyen esetekben – ha az elévülési idő már eltelt – a magyar jog sajnos nem ad lehetőséget az elkövető felelősségre vonására.

Érdemes-e feljelentést tenni?

Egy nemzetközi felmérés⁹ szerint Magyarországon általában csak olyan ügyek jutnak el a bíróságokig, amelyekkel kapcsolatban valószínűsíthető, hogy később elmarasztaló ítélet születik, ezért, ezért ha ügye eljut a bírósági tárgyalásig, viszonylag nagy az esélye annak, hogy az elkövetőt felelősségre fogják vonni.

Ön az egyetlen, akinek joga és feladata eldönteni, hogy tesz-e feljelentést vagy sem. Fontos, hogy informált döntés tudjon hozni. Általában segít, ha beszél egy a témában tapasztalt szakemberrel, pszichológussal, szociális munkással vagy jogással. A magánindítványt az esetet követő **30 napon belül** meg kell tennie.

Előnyök

1. Ha feljelentést tesz, és a tettest elkapják, majd elítélik, akkor Ön igazságot kaphat.
2. Ezzel további áldozatokat védhet meg.
3. A vallomása alátámaszthatja egy másik áldozat vallomását.
4. Gyakorolhatja a jogait, ami segíthet az élete feletti kontroll visszaszerzésében.

Hátrányok

1. Valószínűleg nehéz lesz a rendőrségen és a bíróságon újra és újra elmesélnie, hogy mi történt.
2. A feljelentés és az eljárás megerőltető lehet, és közben újraélheti a traumatikus élményt.
3. Az eljárás során súlyos megaláztatásban lehet része, nem csak az elkövető, az ügyvédje és tanúja, de a hivatalosan pártatlan orvosok, pszichológusok, rendőrök és bírák részéről is.
4. Előfordulhat, hogy a feljelentés nem hozza meg a kívánt eredményt.
5. Folyamatos zaklatásban lehet része, különösen, ha az elkövető közvetlen családtag, rokon, ismerős, munkatárs.
6. Legrosszabb esetben hamis vád miatt éppen Önt ítélik el.

A rendőrség kötelességei, feladatai

A rendőrség köteles a **bejelentéssel vagy feljelentéssel foglalkozni**. Ha azonban Ön nem teszi világosá, hogy bejelentése feljelentés, előfordulhat, hogy nem indítanak eljárást. Ellenőrizze, hogy feljelentésként kezelik-e az Ön által elmondottakat.

A rendőrség köteles a sértettet **tájékoztatni** jogairól, kötelezettségeiről, a biztonsága érdekében alkalmazható lehetőségekről, ügyének állásáról (ügyszám, eljáró szerv, ügyintéző stb.), a kárenyhítés lehetőségeiről, a segítő szervezetek elérhetőségeiről. A rendőrség köteles Önt tájékoztatni arról is, hogy joga van a személyes adatainak titkos kezeléséhez (ez esetben az adatait lezárt borítékban külön csatolják

az aktához), aminek akkor van értelme, ha ismeretlen tettes ellen tesz feljelentést, vagy ha Ön időközben az elkövető számára ismeretlen helyre költözött.

Ha a (szexuális) bántalmazásnál gyerek is jelen volt, felmerül a **kiskorú veszélyeztetése** bűncselekmény gyanúja. Emiatt a rendőrségnek hivatalból kell eljárást indítania.

A rendőrök **felveszik a sértett adatait** (nevét, korát, címét, telefonszámát, munkahelyét stb.). Alapvetően az a feladatuk, hogy minél több **információt gyűjtsenek a bűncselekmény körülményeiről és az elkövető kilétéről**. A kapott adatokat nem használhatják arra, hogy ítélkezzenek a sértett fölött, a magánéletével vagy életvezetésével kapcsolatban. Azt is megkérdezik, hogy mit csinált a sértett közvetlenül az eset előtt és után. Rendben van, ha rákérdeznek a részletekre, az azonban nem, ha „csámcsognak” rajta, vagy oda nem illő, sértő megjegyzéseket tesznek, esetleg olyasmiket kérdeznek, hogy a sértett élvezte-e, vagy volt-e orgazmusa. Ha hasonlót tapasztal, utasítsa vissza helyben, illetve tegyen írásban is panaszt.

A rendőrök arra is rákérdeznek, hogy **milyen behatolás történt**, így tudják pontosan meghatározni a tényállást. Közösülésnek az számít, ha a pénisz a hüvellyel érintkezett valamilyen formában, akár csak kívülről. Minden más fajtalankodásnak minősül. Ekkor is nagyon fontos, hogy őszintén válaszoljon a rendőrök kérdéseire, még akkor is, ha nagyon zavarban van. Gondoljon arra, hogy ez nem az Ön szégyene, nem Ön tette ezeket a dolgokat, hanem az elkövető! A vallomását joga van nyugodtan átolvasni és kijavítani.

Az Ön lehetőségei, teendői

Sajnos előfordul, hogy a rendőrök megpróbálják lebeszélni a sértettet a feljelentésről, nem tájékoztatják arról, hogy mit jelent pontosan a magánindítvány, vagy egyszerűen csak elutasítják a feljelentést. Fontos tudnia, hogy ehhez egyáltalán nincsen joguk. Amennyiben mégis azt tapasztalja, hogy a bejelentést felvevő ügyeletes tiszt elzárkózik az intézkedéstől, **kérje el nevét és szolgálati számát**, hogy utóbb panaszt tudjon ellene tenni.

Ha a rendőrségen nem hajlandóak felvenni a feljelentését, vagy ha más okból Önnek így jobban megfelel, akkor a feljelentését **írásban is elküldheti** tértivevényes levél formájában az illetékes rendőrkapitányságra vagy bíróságra. A feljelentésben mindenképpen szerepeljen, hogy kéri az elkövető felelősségre vonását.

Fontos, hogy **valószághűen mesélje el a történeteket**. Ha pontatlan vagy helytelen információkat ad, azzal megnehezítheti a nyomozást. Ha valamiben nem biztos, vagy nem emlékszik, akkor mondja ezt meg. Ha nem pontosan emlékszik, akkor annyi részletet mondjon el, amennyiben biztos.

Miután a rendőr felvette a vallomását, mindenképpen **olvassa el**, és csak akkor írja alá, ha egyetért vele. Ha úgy találja, hogy nem megfelelő a szóhasználat, a fogalmazás, vagy kimaradt egy Ön szerint lényeges részlet, akkor kérje a feljelentés átfogalmazását. Amennyiben Ön kéri, a vallomásának egyes részleteit szó szerint kell jegyzőkönyvbe venni.

Ha később, a jegyzőkönyvet újraolvasva figyel fel valamilyen hibára, vagy ki szeretné egészíteni a vallomását, akkor ezt megteheti személyesen vagy írásban, **vallomáskiegészítéssel**, illetve a hiba kijavítására irányuló kérelemmel. Az írásbeli kérelmet szintén tértivevényes levélben érdemes eljuttatni a rendőrséghez. Ha személyesen tesz vallomáskiegészítést, akkor is joga van ahhoz, hogy a meghallgatásáról szóló jegyzőkönyv egy példányát Önnek kiadják.

Hasznos lehet, ha elkéri a **rendőrök nevét, szolgálati számát és telefonszámát**, így bármikor felkérheti őket, ha érdeklődni szeretne az ügygel kapcsolatban, vagy eszébe jutott egy újabb részlet, melyet korábban nem mondott el. Az is nagyon fontos, hogy a hatóságok és a nyomozók el tudják Önt érni, így jó, ha előre értesíti őket abban az esetben, ha huzamosabb ideig nem lesz valami miatt elérhető.

Lehetséges, hogy a rendőrök egy olyan helyiségben veszik fel a vallomását, ahol mások is dolgoznak, és ez nagyon kellemetlen és zavarba ejtő lehet az Ön számára. Önnek **joga van kérni, hogy Önnel azonos nemű hallgassa ki négy szemközt**, de nem biztos, hogy a rendőrség teljesíteni tudja a kérését.

Nemi erőszak esetén nagyon gyakran előfordul, hogy a sértettnek egy-egy újabb emléktöredék csak később ugrik be, vagy idővel egy kicsit másképp emlékszik a történetekre. Az eljáró hatóságoktól függ,

hogy ezt hogyan értékelik, és hogy hatással lesz-e az Ön szavahihetőségére. Ha úgy látja, hogy az eljáró szakemberek nincsenek tisztában a nemi erőszak esetén gyakori traumás emlék tulajdonságaival, akkor érdemes erről egy szakember vagy civil szervezet véleményét kikérni és becsatolni az ügyiratokhoz.

A rendőrség gyakran nem elég aktív a bizonyítékok begyűjtésében, ezért arra biztatunk minden sértettet, hogy **legyen proaktív**, és gyűjtsön maga bizonyítékokat. A tapasztalat szerint azok az ügyek sikeresek, amelyekben valamilyen felvétel áll rendelkezésre, például hang- vagy videofelvétel. Ha rendelkezik ilyennel, fontos tudnia, hogy azt csak akkor fogadja el a bíróság, ha a felvételek a felvevőkészüléken maradnak, tehát ne törölje le őket. Beszédfelvétel esetén ajánlott az anyagot legépelt, szöveges formában is benyújtani, különben előfordulhat, hogy nem foglalkoznak vele.

Az ügyészség gyakran fenyegeti a sértettet azzal, hogy **hamis vád** miatt eljárást indít, és abban az esetben, ha az erőszakot nem sikerült kivizsgálni, gyakran azonnal feljelentést is tesz az áldozat ellen ezen a címen. Hamis vád címen csak akkor indíthat az ügyészség a feljelentő ellen eljárást, ha az ügyét bűncselekmény hiányára vagy a bizonyíthatóság hiányára hivatkozva utasították el. Ha az Ön ügyét bizonyíték hiányában utasították el, akkor nem kell tartania ettől a nem kívánt fordulattól.

A bűnügyi eljárás lépései

- » Feljelentést tesz.
- » Ismeretlen elkövető esetén fényképeket mutathatnak Önnek a lehetséges elkövetőkről, esetleg segídeznie kell a fantomkép elkészítésénél, vagy néhány ember közül kell kiválasztania a gyanúsítottat.
- » Előfordulhat, hogy részt kell vennie a szembesítésen, amelynek során egy asztalhoz ültetik Önt az elkövetővel, és Önnek az elkövető szemébe kell mondania, hogy mit tett, majd ez után ő is elmondja, hogy egyetért-e Önnel. A szembesítések a legritkább esetben sikeresek, és a sértettet általában nagyon megviseli ez az eljárás, mégis ritkán mondanak le róla a hatóságok.
- » Többször és folytonosan kihallgatják Önt. A folytonos kihallgatást azt jelenti, hogy ugyanazok a szervek, akik már kihallgatták, újra kihallgatják, újabb és újabb kérdéseket téve fel; míg a többszöri kihallgatás azt, hogy olyan hallgatja ki, aki korábban még nem, így valószínűleg az egész történetet előről kell kezdenie.
- » A rendőrség a saját hatáskörében eldönti, hogy megszünteti-e az eljárást, vagy vádemelésre továbbítja az ügyészséghez.
- » A nyomozást felügyelő ügyészség dönti el, hogy szerinte elég bizonyíték áll-e rendelkezésre a vádemeléshez, és ennek alapján az ügyészség vagy vádat emel, vagy megszünteti az eljárást, arra hivatkozva, hogy a bűncselekmény nem történt meg, vagy megtörtént, de nem bizonyítható kétséget kizáróan, hogy a gyanúsított követte el, vagy nem lehet megállapítani az elkövető kilétét.
- » Ha az ügyészség a vádemelés mellett dönt, akkor bíróság elé kerül az ügy.
- » Ha a rendőrség vagy az ügyészség megszünteti az eljárást, akkor Ön élhet a pótmagánvád lehetőségével. Ehhez először panasszal kell élnie, ha azt is elutasítja az ügyészség, akkor lehet pótmagánvádlóként fellépni. A pótmagánvádlás ügyvédköteles, tehát a sértett nem képviselheti önmagát, hacsak nincs jogi szakvizsgálója. A pótmagánvádat az eljárás megszüntetéséről szóló határozat kézhezvételétől számított 60 napon belül kell előterjeszteni.
- » A per során vagy felmentik a vádlottat, vagy kimondják a bűnösségét. A bíróság a szabad mérlegelés elve szerint dönt.
- » Ha a hazai jogi fórumokon elérhető jogorvoslati lehetőségeket kimerítette, akkor van lehetőség nemzetközi bíróságra tovább vinni az ügyet. (Például a Strasbourgi Emberi Jogi Bírósághoz, ahova a magyar eljárás végétől számított 6 hónapon belül lehet fordulni.)

Az Ön jogai

A szexuális erőszak súlyos trauma; sok szexuális erőszak-áldozat sokkos állapotba kerül a támadás után, és úgy érzi, hogy elveszítette az irányítást a sorsa, az élete felett. A gyógyulási folyamat része a kontroll

visszaállítása. Nagyon fontos, hogy az áldozat megfelelő támogatást, pontos információkat kapjon, és tisztelettel kezeljék. A jogai gyakorlásával megteheti az első lépést a kontroll visszaszerzése felé.

Áldozatként

- » Joga van a biztonsághoz.
- » Joga van hozzá, hogy az összes érintett intézmény, szerv és szakember méltányosan bánjon Önnel.
- » Joga van az egyenlő bánásmóddhoz, nemétől, korától, bőrszínétől, vallásától, életmódjától, foglalkozásától vagy társadalmi helyzetétől függetlenül.
- » Joga van ahhoz, hogy nemierőszak-áldozatként kezeljék, függetlenül attól, hogy ki erőszakolta meg (pl. partnere, férje, rokona vagy ismerőse).

Sértett tanúként (a rendőrségen, bíróságon)

- » Joga van eldönteni, hogy feljelentést tesz-e vagy sem.
- » Joga van kérni, hogy azonos nemű hallgassa ki a rendőrségen.
- » Jogában áll ügyvédet meghatalmazni, és az ügyvéd jelenlétében eleget tenni a tanúra vonatkozó eljárási kötelességeknek. Az Ön tanúkenti kihallgatásánál az ügyvédje jelen lehet, és a jogairól felvilágosítást adhat.
- » A jogi segítségnyújtásról szóló törvény szerint Önnek joga van pártfogó ügyvédi képviselőt igénybe venni, ha rászorultnak számít.
- » Joga van élni a pótmagánváddal a nyomozás megszüntetése vagy elutasítása esetén, a panasza elutasítása után. Ha pótmagánvádlóként lép fel, az eljárásban rászorultsága esetén pártfogó ügyvédi képviselőre és személyes költségmentességre is joga van.
- » Jogában áll, hogy érdekvédelmi szervezet járjon el a képviselőjében.
- » Joga van hozzá, hogy egy támogató barát vagy rokon Önnel legyen a bíróságon és a rendőrségen, a kihallgatások és a tárgyalások alatt.
- » Joga van hozzá, hogy csak olyan kérdéseket tegyenek fel Önnek, melyek az ügghöz kapcsolódnak.
- » Ha az eljáró hatóság ezt engedélyezi, írásban is tehet tanúvallomást.
- » Ha mások hibája is tetten érhető a bűncselekményben, akkor joga van velük szemben is fellépni.
- » Ha kiskorú (18 év alatti), joga van hozzá, hogy négy szemközt hallgassák ki, illetve hogy a szüleit kizárják a tárgyalóteremből, amikor vallomást tesz. Ez esetben azonban eseti gondnokot fog kirendelni Ön mellé a gyámhatóság, aki általában egy ismeretlen ügyvéd.
- » Ha kiskorú, joga van hozzá, hogy nyomozási bíró hallgassa ki, és így elég legyen egyszer vallomást tennie.
- » Ha kiskorú, joga van hozzá, hogy az eljárást soron kívül folytassák le.
- » Joga van hozzá, hogy bizonyos, az eljáráshoz kapcsolódó költségeit (például a tanúskodással járó utazási költségeit) megtérítsék.
- » Joga van hozzá, hogy a büntetőeljárás jogairól és kötelességeiről a bíróság, ügyészség és rendőrség felvilágosítsa.
- » Joga van hozzá, hogy az eljárásban indítványokat, észrevételeket tegyen, és jogorvoslattal éljen.
- » Joga van folyamatosan információkat kérni és kapni az ügyről.
- » Joga van megtudni, hogy az elkövető mikor vonul börtönbe, és mikor szabadul. Erről azonban a hatóság nem fogja Önt automatikusan értesíteni, akkor sem, ha az elkövető előzetes letartóztatásból szabadul.
- » A nyomozás befejezéséig joga van másolatot kérni a szakvéleményről és az olyan, eljárási cselekmények során keletkezett iratról, amelyeknél Ön jelen lehetett. Egyéb iratoknál akkor van erre lehetőség, ha az a nyomozás érdekét nem sérti. A sértett a nyomozás során keletkezett más iratokról a tanúkenti kihallgatását követően kaphat másolatot. A másolatért jelenleg oldalanként 100 Ft-ot kell fizetni. Ha rendelkezik digitális fényképezőgéppel, akkor díjmentesen lefényképezheti az iratokat.
- » Ha az eljárásban jogainak gyakorlásával vagy kötelezettségeinek teljesítésével kapcsolatban erőszak, fenyegetés vagy kényszer éri, ez a hatósági eljárás akadályozása bűncselekményt valósít meg, amivel kapcsolatban jogában áll feljelentést tenni.
- » Ha az elkövető a hozzátartozója, joga van megelőző távoltagekeltést vagy távoltagekeltést kezdeményezni.

- » Joga van az Áldozatsegítő Szolgálat pénzügyi szolgáltatásait igénybe venni. Azonnali pénzügyi segítyt kérhet, ha a bántalmazás következtében nincs abban az állapotban, hogy szállásról, ruháról, élelemről, utazásáról, gyógyszereiről gondoskodni tudjon. A 2011-ben legfeljebb 85.914 Ft összegű támogatás igénybe vételének feltétele, hogy a szexuális bántalmazás bűncselekménynek minősüljön, és a segély iránti kérelmet a bűncselekményt követő három munkanapon belül terjessze elő az áldozat az illetékes közigazgatási szervnél.
- » Joga van az Áldozatsegítő Szolgálat érdekérvényesítést segítő szolgáltatását igénybe venni. Ennek keretében a Szolgálat hozzásegíti Önt alapvető jogai érvényesítéséhez, az egészségügyi, egészség-biztosítási és szociális ellátások igénybevételéhez.
- » Amennyiben a bűncselekmény miatt az Ön testi épsége, egészsége súlyosan károsodott, és rászoruló-nak számít, egy összegben vagy havi járadékként fizetett állami kárenyhítésre jogosult. A kárenyhítési kérelmet főszabályként a bűncselekmény elkövetésétől számított 3 hónapon belül lehet benyújtani.

Páciensként (az egészségügyi és mentálhigiénés ellátás során)

- » Joga van ahhoz, hogy az orvos a vizsgálat során a lehető legkisebb kényelmetlenséget és fájdalmat okozza Önnek, figyeljen Önre és igényeire.
- » Joga van ahhoz, hogy egy támogató személy kíséresse.
- » Joga van hozzá, hogy a bizonyítékok begyűjtése diszkrétan történjen. Ha kiskorú, akkor is kérheti, hogy a szülei vagy a kísérője ne legyenek jelen a vizsgálatnál.
- » Joga van hozzá, hogy a rendőrség ne legyen jelen az orvosi vizsgálatnál.
- » Joga van hozzá, hogy részletekbe menően megismerje a vizsgálat lépéseit annak elvégzése előtt.
- » Joga van tudni, mit miért csinálnak Önnel.
- » Joga van másolatot kapni az orvosi papírokról.
- » Joga van az orvosi titoktartásra.
- » Akár mutatja a nemi erőszakot követő tipikus tüneteket (pl. „érzelemtelenül” idézi fel az eseményt a kihallgatás során), akár nem, joga van hozzá, hogy higgyenek Önnek, és nemierőszak-áldozatként kezeljék.
- » Joga van a láttelelet kikérni (ennek ára 2011-ben 3300 Ft). Ha nem kéri ki a látteleletet, akkor az eljáró hatóság a nyomozás során kikérheti azt. Ez utóbbi esetben joga van az ambuláns lapot megkapni.

Az érzésekről

A szexuális erőszak jelentős hatással van az áldozatok érzelmeire, biztonságérzetére, általános közérzetére. Ez a hatás emberről emberre változhat, és az erőszak jellegétől, az elkövető személyétől is függ.

A szexuális erőszak olyan bűncselekmény, melynek során az elkövető a másik fölötti hatalmát demonstrálja, és súlyosan megalázza őt. Az áldozat rendszerint úgy érzi, hogy az ő akarata egyáltalán nem számít, és képtelen befolyásolni a történéseket. Erős félelem és tehetetlenségérzés önti el, a halál-félelem szintén gyakori. Sérülékenynek és gyengének érzi magát; úgy gondolja, hogy nem ura többé a saját életének, és teljesen elveszítheti a bizalmát az emberekben.

A gyógyulás első lépése lehet a **kontroll érzésének visszaszerzése**. Ennek alapvető módja, ha az áldozat döntéseket hoz(hat). Nemi erőszak esetén az első ilyen lehet például, hogy az áldozat eldönti: tesz-e feljelentést vagy sem. Akárhogy is dönt, az fontos, hogy a döntés valóban az ő szándékait tükrözze. Az áldozat később akár meg is változtathatja a döntését, de fontos, hogy az új döntés is saját, külső nyomástól mentes akaratán alapuljon.

A nemi erőszak az élet számos területére kihat. Az esetet követően nagyon sokan úgy érzik, hogy képtelenek koncentrálni. Előfordulhat, hogy az áldozat szinte kényszerrel érez arra, hogy máshová költözzön vagy munkahelyet változtasson. Gyakoriak az alvási zavarok illetve a rémálmok, valamint az étvágytalanság. Van, aki fél egyedül lenni, és van, aki a tömegben érzi magát rosszul. A tünetek nagyon változatosak lehetnek. Időről időre újra felerősödhetnek, vagy ha elmúltak, újra felbukkanhatnak.

Sok áldozatnak segít, ha tudja, hogy mások hogyan reagáltak az erőszakra, milyen tünetek voltak, és

ezek hogyan változtak, mert így előre láthatja, hogy mit várhat, mire számíthat. Hasznos lehet, ha olvas a témáról, vagy felveszi a kapcsolatot más erőszak-áldozatokkal.

Általában jellemző, hogy a bűncselekmények sértettjei büntudatot éreznek, úgy gondolják, hogy ők a felelősök a történetekért, magukat hibáztatják, amiért nem tudták megállítani az eseményeket. Nemi erőszak esetén ez az érzés még erősebb, mivel általában nem csak az elkövető, hanem az egész társadalom igyekszik az áldozatra hárítani a felelősséget. A büntudat különösen erős lehet, ha az áldozat ismerte az elkövetőt.

Fontos, hogy tudja

- » Az erőszak csakis az elkövető felelőssége, sosem az áldozaté.
- » A nemi erőszak esetén a társadalom súlyosan áldozathibáztató.
- » A legtöbb ember azért is az áldozatra hárítja a felelősséget, mert szeretne egy igazságos világban hinni, amelyben rossz dolgok csak a rossz emberekkel történnek; azokkal, akik megérdemlik. Ez a gondolat sok embernek hamis biztonságérzetet ad.
- » Nem a hirtelen fellángoló nemi vágy szüli az erőszakot, hanem az agresszió, a hatalomvágy és a másik megalázásának a vágya.

A nemi erőszak által kiváltott jellemző reakciók

Az alábbi felsorolásban rövid magyarázatokat talál a jellemző reakciókra, az áldozatot kínzó érzésekre, gondolatokra.

» **Hatalom- és kontrollvesztettség érzése**

Az áldozat tehetetlennek és sérülékenynek érzi magát, úgy érzi, hogy nem ő irányítja az életét, és képtelen magát megvédeni.

» **Düh és agresszió** (sokszor a tehetetlenségből adódóan)

Olyan dühös az elkövetőre, hogy szinte meg tudná ölni. A düh más, közeli emberekre is kiterjedhet, különösen akkor, ha az áldozat szerint segíthettek volna, mégsem tették.

» **Sokk**

Bénultnak érzi magát, nem tud sírni, nem érti, hogy miért tűnik nyugodtnak.

» **Hitetlenség**

Azon tűnődik, hogy vajon tényleg megtörtént-e az erőszak.

» **Szégyen**

Úgy érzi, hogy olyasmi történt vele, amit senkinek nem mondhat el.

» **Büntudat**

Úgy érzi, hogy ő csinált valamit rosszul, és minden másképp lehetne, ha máshogy cselekedett volna.

» **Undor**

Mocskosnak érzi magát; úgy érzi, valami véglegesen elromlott benne.

» **Igény a bezárkózásra, a visszavonulásra**

Annyira szégyelli magát, hogy senkinek nem akar a szemébe nézni; fél, hogy látszik rajta, mi történt vele; nem akarja, hogy bárki kérdéseket tegyen fel, faggassa; nem bízik az emberekben.

» **Bizalomhiány**

Úgy érzi, hogy nem bízhat már senkiben.

» **A jövőkép hiánya**

A jelenben rekedt, nem gondol arra, hogy jövője is van, vagy arra, hogy rendbe jöhetnek a dolgok.

» **Félelem a testi kontaktustól, a szextől**

Minden érintés az erőszak emlékét hívja elő, és ezzel félelmet, rettegést kelt.

» **Emléketörések**

Az esemény egy-egy részlete töredezett képek formájában visszatér, betör a tudatába, és ezzel olyan érzelmi állapotba rántja az áldozatot, amelyet az erőszak során tapasztalt. Az emléketöréseket az áldozat nem tudja irányítani.

» **Rémálmok**

Emléketörések, melyek az álmodás során érik az áldozatot.

» **Alvási zavarok**

Álmatlanság vagy folytonos alvás. Általánosságban véve felborul a fizikai szükségletek kielégítésének normális rendszere.

» **Koncentrációhiány, feledékenység**

A magas általános izgalmi szintből (szaknyelven: arousal-szint) és az emléketörésekből adódóan az áldozat kevésbé képes figyelmét irányítani, fenntartani.

» **Evési rendellenességek**

Étvágytalanság vagy túlzott evés. Általánosságban véve felborul a fizikai szükségletek kielégítésének normális rendszere.

» **Állandó készültség**

Állandó fiziológiai készenléti állapot, ebből adódnak a szintén jellemző hirtelen megrémülések, össze-rezzenések.

» **Öngyilkossági gondolatok**

Általánosságban negatívvá válik az áldozat önmagáról alkotott képe, ami a legsúlyosabb esetekben odáig fajul, hogy öngyilkosságon gondolkodik.

» **Depresszió**

Súlyos lehangoltság, kedvtelenség, erőtlenség.

» **Tagadás**

Az áldozat néha tagadja az esemény jelentőségét és hatásait.

» **Disszociáció**

Védekezési mechanizmus, melyben az agy leválasztja az érzelmeket az eseményekről. Gyakori megjelenési formája a traumatikus esemény „érzelemmentes” előadása.

» **Félelem**

Az áldozat rendszerint nagyon sok mindentől fél: az emberektől; a terhességtől; a nemi betegségektől; attól, hogy látják rajta, mi történt vele; hogy soha nem lesz biztonságban; hogy soha nem lesz képes intim kapcsolatra; stb.

» **Készítetés a „menekülésre”**

Az áldozat legszívesebben elmenekülne minden olyan helyzetből, ami az erőszakra emlékezteti, vagy emlékeztetheti.

» **Szorongás**

A szorongás gyakran olyan fizikai tünetekben nyilvánul meg, mint légzési nehézségek, izomfeszültség, alvászavarok, az evési szokások változása, émelygés, gyomorproblémák, rémálmok, ágybavizelés.

» **Veszélykereső magatartás**

Előfordul, hogy az áldozat szándékosan olyan szituációkat keres, melyek az adrenalinszintjét extrém módon megemelik (ide tartozhat, ha veszélyes extrém sportokba fog – pl. siklóernyőzni, ejtőernyőzni kezd, vagy tendenciózusan más testileg veszélyes helyzeteket keres). Ennek okai sokfélék lehetnek: az extrém stressz tompítja az áldozat lelki fájdalmát, illetve eltereli a figyelmét róla; a veszélyes szituáció olyan helyzetet teremt, amelyben az áldozat erősnek érezheti magát; a helyzet újratерemtése pedig olyan érzetet nyújthat az áldozatnak, hogy ő kontrollálja, illetve irányítja az eseményeket.

Néhány szóban a PTSD-ről¹⁰

A szexuális erőszak olyan traumatikus esemény, amely **poszttraumás stressz-szindróma** (azaz PTSD) kialakulásához vezethet. A PTSD jelenlegi definícióját az Amerika Pszichiátriai Társaság fogalmazta meg a DSM-IV-ben, ami a mentális betegségeket tartalmazó jegyzék. A PTSD különleges helyet foglal el az osztályozási rendszerben: más mentális betegségekkel szemben PTSD esetén mindig feltételeznek egy kiváltó okot, egy korábban tapasztalt traumatikus eseményt.

A poszttraumás stressz-szindróma feltétele, hogy a személy halállal végződő vagy halállal fenyegető, súlyos sérüléssel járó vagy a saját, illetve mások fizikai integritását veszélyeztető eseményt élt át, annak tanúja volt vagy azzal szembesült, és ennek következtében intenzív félelmet, tehetetlenséget, rémületet érzett.

A PTSD fő tünetei:

- » **Emléketörések:** képszerű, a traumatikus esemény egy-egy részletét magukba foglaló töredékes emlékebevillanások. Legtöbbször a traumára emlékeztető ingerek váltják ki (pl. illatok, szagok, hangok, arckifejezések, érzések, fizikai érzetek vagy a traumatikus élményre emlékeztető szituáció). Az emléketörések különösen kínzóak lehetnek amiatt, hogy kontrollálhatatlannak tűnnek, és sokszor látzólag a semmiből törnek rá a felkészületlen áldozatra. A rémálmok is ide tartoznak.
- » **Állandó készenléti állapot (szaknyelven: hiperarousal) jelei:** gyakori megriadás, szívdobogásérzés, légzési nehézségek, nyughatatlanság, alvásképtelenség, fokozott éberség, koncentrációs nehézségek.
- » **„Beszűkülés”:** beszűkült tudatállapot és mozgástér. Jellemző a traumára emlékeztető helyzetek, helyek, tevékenységek kerülése; a társas kapcsolatokból való visszavonulás; az érzelmek hiánya, belső üresség, „halottság” érzése; alkohol-, drog- vagy gyógyszerfüggőség (a szerek használatának az érzelmi tompultság elérése a célja); az önkárosító, önpusztító, önbüntető viselkedés; valamint a disszociáció, azaz a letompult érzékelés, testen kívüliség érzése, az emlék leválasztása az érzelmekről, illetve az érzelmek leválasztása az emlékekről (disszociáció).

A **disszociáció** okozza azt a sokszor félreértelmezett jelenséget, amikor az áldozat „érzelemtelenül” idézi fel az erőszakos eseményt. Fontos tudnunk, hogy ez normális reakció, és nem annak a jele, hogy az áldozat hazudik, vagy valójában nem érintette annyira rosszul az erőszak; éppen ellenkezőleg, azt jelezheti, hogy traumatikus volt számára az esemény.

Akár traumatizálta Önt az erőszak – és ezektől a tünetektől szenved –, akár nem, joga van hozzá, hogy erőszakáldozatként kezeljék, és higgyenek Önnek!

Meddig fogok így érezni?

Sok áldozat úgy érzi, hogy az állapota, az érzései talán soha nem fognak megváltozni. Ez azonban nem így van. A gyógyulás hosszú és nehéz folyamat lehet, de érdemes belevágni. Sokat segíthetnek a szakmailag jó önszolgáltató könyvek, vagy más túlélőkkel való kapcsolat. Ha áldozatként találkozik, beszél olyanokkal, akik a gyógyulásnak más-más pontján tartanak, akkor láthatja, hogy egy folyamatról van szó; felismerheti, hogy már eljutott valameddig; vagy azt, hogy idővel hova juthat. Fontos, hogy olyan embert válasszon szolgáltatójának, akiben megbízik, aki tényleg figyel Önre, aki nem hibáztatja, és nem ítéli el. Sok áldozatnak segít, ha felveszi a kapcsolatot egy témában képzett szakemberrel, tanácsadóval vagy pszichológussal. A professzionális segítők esetében is fontos azonban megvizsgálnunk, hogy a megfelelő embernél járunk-e. Ebben segít a következő lista.

A jó pszichológus

- » hisz Önnek, elhiszi, hogy erőszak érte Önt;
- » nem becsüli le az Ön tapasztalatait vagy a fájdalmat, amit átélt;
- » tudással rendelkezik (vagy kész információkat szerezni) az erőszak-áldozatokkal való munkáról;

- » kész meghallgatni és elhinni a legszörnyűbb dolgokat is, amelyek Önnel történtek;
- » Önre összpontosít, és nem az elkövetőre vagy családtagjaira;
- » maximálisan tiszteletben tartja az Ön érzéseit (gyászát, haragját, dühét, szomorúságát, kétségbeesését, vidámságát);
- » biztatja, hogy támogató hálózatot építsen maga köré, másokkal is beszéljen, akár arról is, ami a terápián történik;
- » biztatja, hogy vegye fel a kapcsolatot más áldozatokkal;
- » olyan készségekre tanítja, melyekkel Ön gondoskodni tud saját magáról;
- » hagy Önnek időt;
- » elfogadja az Ön döntését a jogi procedúrával kapcsolatban;
- » kész megbeszélni a terápiás kapcsolatban felmerülő problémákat, és változtatni, ha Ön ezt kéri.

A jó pszichológusnál Ön biztonságban érzi magát, és a csak olyasmi történik, amit Ön is akar.

Ha azonban a pszichológus...

- » bűntudatot kelt Önben;
- » bármilyen módon mentegeti az elkövetőt;
- » békülésre vagy megbocsátásra készíteni Önt;
- » a személyes problémáiról beszél az üléseken;
- » szexuális, vagy egyéb az Ön számára nem elfogadható kapcsolatot akar létrehozni Önnel, vagy nem zárja ki ennek a lehetőségét;
- » kifogásolja, ha Ön beszámol másoknak a terápiában történekről;
- » Önre erőlteti a világnézetét;
- » közhelyekben gondolkodik;

...akkor érdemes elgondolkodnia, hogy Önnek való-e a szakember. Ne féljen otthagyni a pszichológust! Ön semmilyen felelősséggel nem tartozik felé, nem kell kitartania mellette vagy mindenképpen hozzá járnia. Szolgáltatást vásárol tőle, és joga van eldönteni, hogy valóban szüksége van-e erre vagy nincs. Hagyja ott nyugodtan bármikor!

Fontos lehet még tudnia, hogy a pszichológus...

- » hajlandó-e tanúskodni az ügyében;
- » felismerte-e a társadalomban uralkodó hatalmi viszonyokat (beleértve a nők és férfiak közötti hatalmi különbségeket is, aminek megértése különösen fontos lehet, ha Ön jogi eljárást indít).

Teljesen természetes, ha Önnek fontos a pszichológus neme. Joga van olyan nemű szakembert keresni, amilyet szeretne.

Ha először megy egy szakemberhez, érdemes megkérdeznie tőle, hogy mit gondol a nemi erőszakról, felelős-e az áldozat valamilyen mértékben a történekekért? Ha a pszichológus erre igennel válaszol, az azt jelenti, hogy áldozathibáztató módon gondolkodik, és ebből adódóan nem tudja megfelelően segíteni az erőszakáldozatokat.

A család és a barátok reakciói

Míg az áldozat a saját érzéseivel és gondolataival küzd, addig a családjának és a barátainak is lehetnek speciális igényeik és problémáik. Sok esetben nekik is segítségre van szükségük.

Ha járatlanok a témában, akkor könnyen előfordulhat, hogy tévhitekben gondolkoznak. Például nem tudják, hogy a nemi erőszak a másik feletti hatalomról, a másik leigázásáról szól, és semmi köze a szexualitáshoz; az áldozatot vagy önmagukat hibáztatják a történekekért; azt hihetik, hogy az idő mindent

megold, és az érzések eltűnnek, ha nem beszélünk róluk. Ahhoz, hogy jól tudjanak segíteni, fontos, hogy **helyes információik legyenek**, vagyis érdemes megismerniük a nemi erőszakkal kapcsolatos tényeket és tévhiteket.

A nemi erőszak áldozatait általában kételyek gyötrik, hogy beszéljenek-e a történetéről a családjuknak, vagy sem. A legtöbb esetben az áldozat számára nagyon fontos, hogy az adott családtag vagy barát megfelelően reagáljon. Viszont a kiválasztott személy sokszor képtelen erre. Előfordulhat, hogy nehezebbre esik meghallgatni az áldozatot, mikor annak arra van szüksége, hogy az érzéseiről beszélhessen. Előfordul, hogy át akarja venni a felelősséget, és döntéseket hoz az áldozat helyett, éppen amikor neki arra lenne szüksége, hogy saját maga dönthessen. Előfordul, hogy a partner vagy a házastárs szexuálisan próbál közeledni az áldozathoz, pedig ő csak meghittságra és nyugalomra vágyott. Az áldozatnak az a benyomása támadhat, hogy a barátok és a család egyáltalán nem értik, és nem tudják átérezni, amit ő átélt. Tolakodó és kíváncsiskodó kérdéseket tehetnek fel arról, amiről az áldozat egyáltalán nem akar beszélni, vagy nem mernek kérdezni, pedig az áldozat épp szívesen kiöntené nekik a szívét.

Áldozatként Ön dönti el, hogy kinek és mit mond el. Nyugodtan gondolja át, hogy kiben bízhat, és ki fogja tényleg támogatni Önt. Azok a személyek, akik kapcsolatban állnak az elkövetővel, vagy akiket valamilyen érdek fűz ahhoz, hogy őt védjék, kevésbé valószínű, hogy támogatóak lesznek. Azokban jobban bízhat, akikkel korábban is beszéltek már érzéseiről, és akik támogatóak voltak Önnel valamilyen más probléma kapcsán. Fontos tudnia, hogy senki felé sem tartozik elszámolással arról, hogy kivel osztja meg történetét.

A családja és a barátai különböző negatív érzésekkel küszködhetnek. Túlélőként Önnek semmiképpen nem dolga ezekkel foglalkozni, feloldani vagy megszüntetni őket. Nem Ön a felelős értük; nekik kell segítséget keresni, ha ezeket fel akarják oldani.

Fiatalkorú áldozatok

Mit tehet, ha egy gyerek arról számol be Önnek, hogy szexuális visszaélés áldozata lett?

Mindenekelőtt gondolja át, hogy biztosan tudja-e kezelni, amit hall. Mindenkinek, így a gyermekeknek is joguk van erőszakmentesen élni, és kimondani az ellenük elkövetett erőszakot, de nem mindenki tudja azt megfelelően meghallgatni. Bár a gyermekekért a felnőttek tartoznak felelősséggel, számos oka lehet annak, ha egy felnőtt nem tud megbirkózni egy gyerek ellen elkövetett szexuális erőszak történetével (saját feldolgozatlan erőszak-történet, félelem az elkövetőtől, áldozathibáztató szemlélet stb.). A felelősségvállalás fontos része, hogy Ön tisztában legyen vele, képes-e ezt a biztonságot önmaga nyújtani, vagy jobb, ha a gyermek mással osztja meg a történetet. Az utóbbi esetben hívjon olyan felnőttet segítségül, aki biztosan kezelni tudja a történetet, és vele együtt álljon a gyermek mellett.

Fontos tudni, hogy:

- » a gyerekek sem felelősek SOHA az ellenük elkövetett szexuális erőszakért vagy visszaélésért;
- » sok gyerek fél attól, hogy a szülei megbüntetik, ha ilyesmiről számol be;
- » gyakran a szülők figyelmét saját bűntudatuk vagy dühük köti le, és elfelejtik, hogy ki is az áldozat.

További tanácsok

- » Semmiképp ne éljen vissza a gyerek bizalmával!
- » Higgyen neki! A gyerekek nem találnak ki történeteket arról, hogy szexuális visszaélés érte őket, sőt, általában még a megtörtént eseteket is nagyon szégyellik, és félnek elmesélni.¹¹
- » Nyugtassa meg, hogy attól, hogy megosztotta Önnel a történetet, nem eshet bántódása.
- » Tudassa a gyerekekkel, hogy nem ő a hibás a történetekért.
- » Hallgassa meg a történetét. Tehet fel kérdéseket is, de lehetőleg ne faggatózzon lényegtelen részletek felől.

- » Ne próbálja a gyereket olyasmire rávenni, hogy felejtse el az egészet, és lépjen tovább.
- » Ismerkedjen meg a tényekkel és tévhitekkel, olvassa el a listát időről időre.
- » A szexuális erőszakról nagyon nehéz beszélni. A gyerekek általában félnek az elkövető bosszújától – aki gyakran megfenyegeti őket, hogy komoly baj történik, ha bárkinek beszélnek a történekről –, vagy attól, hogy őket fogják hibáztatni (általában ennek a gondolatnak a forrása is az elkövető). Ne ítélkezzen, és ne erősítse a gyerek aggodalmait.
- » Fontos, hogy nyugodt maradjon (ám ne legyen közömbös), amíg a történeteket hallgatja. A gyereket megijesztheti, ha idegessé, ingerültté válik, vagy ha láthatóan nagyon megijed, kétségbe esik.
- » Biztosítsa a gyereket arról, hogy a továbbiakban is fordulhat Önhöz.
- » Lépjen kapcsolatba segítő szervezetekkel, ahol információkat kaphat a lehetséges további lépésekről, illetve a megfelelő segítség módjáról.
- » Szülőként (tanárként, nevelőként stb.) próbáljon kialakítani a gyermek számára egy olyan új stabilitást, amelynek az elkövető nem része. A legfontosabb, hogy a gyermek az elkövetőtől biztonságban legyen.
- » Ne gyakoroljon nyomást a gyerekre annak érdekében, hogy információkhoz jusson, vagy azért, hogy beszélgetni tudjon vele. Inkább azt éreztesse, hogy ha most éppen nem akar a gyerek az esetről beszélni, akkor később is bármikor lehetősége lesz Önhöz fordulni.
- » Az elkövető nagy valószínűséggel valamilyen ismerős, rokon, vagy barát. Természetes, hogy nagyon mérges, de ha durván fenyegetőzik, hogy mi történik majd az elkövetővel, azzal megijesztheti a gyereket, és lelkiismeret-furdalást kelthet benne. Általánosságban inkább a gyerek érzéseire koncentráljon, ne a sajátjaira, az elkövető szempontjait pedig semmilyen formában ne tegye magáévá.
- » Ismerje meg részletesebben a traumatizált gyerekekre jellemző tüneteket és a hatékony segítősi módokat. Ehhez használhatja a NANE Egyesület honlapján ingyenesen hozzáférhető „*Állj mellette!*” projekt¹² anyagát: a letölthető oktatófilmet¹³, illetve a hosszabb háttéranyagot¹⁴.
- » Fontos, hogy érzelmi támogatást tudjon nyújtani a gyerekeknek, de lehet, hogy Önnek is segítségre van szüksége ahhoz, hogy ezt megadhasssa neki. Mérje fel reálisan, hogy mennyit tud Ön segíteni, és nyugodtan kérjen professzionális támogatást.
- » Lehetőleg ne intézkedjen a gyerek beleegyezése és felhatalmazása, de legalább tájékoztatása nélkül!

Tévhit és tények¹⁵ a gyerekek elleni szexuális erőszakról

Tévhit	Tény
A gyerekek elleni szexuális erőszak ritka.	A gyerekek elleni szexuális erőszak sokkal gyakoribb, mint gondolnánk. A felmérések szerint minden negyedik nőt és minden hatodik férfit molesztáltak gyerekkorában, sokak szerint ez a szám jóval magasabb. Az esetek aggasztóan nagy százaléka nem kerül nyilvánosságra. (Az Országos Kriminológiai Intézet becslése szerint a szexuális erőszak látenciája 24-szeres, de gyerekek esetén, akik még inkább függő helyzetben lehetnek az elkövetőtől, mint a felnőtt áldozatok, ez a szám még magasabb lehet.)
A gyerekeket csak erőszakkal lehet rávenni a szexuális aktusra. Ilyenkor külsérelmi nyomok is vannak a gyereken.	Gyerekkorú áldozat esetén nyílt erőszakra igen ritkán van szükség, ezért is használjuk a „visszaélés” és „abúzus” kifejezéseket, amikor gyermeket érő szexuális erőszakról beszélünk. Az elkövető általában a saját – korából is adódó – hatalmi pozíciójával és a gyerek függő helyzetével él vissza, amikor valamilyen szexuális tevékenységre használja a gyereket.

Tévhit	Tény
A legtöbb szexuális visszaélés kamaszkorú gyerekekkel történik.	Az incestuskapcsolatokban az első visszaélés átlagosan a gyerekek nyolcéves korában történik, de csecsemőt is érhet szexuális erőszak. Egy amerikai felmérés szerint az áldozatok harmada hat év alatti gyermek. ¹⁶
A gyerekek elleni szexuális erőszak egyedi esemény, ami a pillanat hatása alatt történik.	A gyerekek elleni szexuális visszaélés elkövetője általában előre megtervezi a tettet (például a helyzet kiválasztásánál általában figyel arra, hogy ne legyenek tanúk). A legtöbb esetben az abúzus éveken át tartó folyamat, és az elkövető egészen addig folytatja, amíg szakszerű beavatkozás nem történik az ügyben, vagy amíg a gyerek elég nagy nem lesz ahhoz, hogy ellent tudjon mondani az elkövetőnek vagy elköltözzön.
Az elkövetők idegenek. Ha megmondjuk a gyerekeknek, hogy legyenek óvatosak az idegenekkel és nem engedjük el őket itthonról, akkor nem érheti őket baj.	Az elkövetők leggyakrabban ismerősök; az esetek kétharmadában a gyerek családjából vagy a bizalmi személyek köréből kerülnek ki. ¹⁷ Az esetek 80%-ában az erőszak a gyerek vagy az elkövető otthonában történik, tehát nagyrészt olyan helyen, ami a gyerek számára ismerős. ¹⁸
Az elkövetők olyan pszichopáták, vagy érzelmileg zavart emberek, akiknek a szexuális vágyaik a gyerekekre irányulnak.	Az elkövetők nagy része normálisnak tűnő, hétköznapi életvitelt folytató férfi, legtöbbjüknek van szexuális kapcsolata felnőttel. A gyerekek ellen elkövetett szexuális erőszakot ugyanúgy nem a szexualitás, hanem az erőszakosság és a hatalomvágy motiválja, mint a felnőtt áldozatok ellenit.
A családon belüli szexuális visszaélésekről a másik szülő is tud.	Előfordul, hogy a nem elkövető szülő tud a visszaélésekről, sőt, adott esetben együtt is működik az elkövetővel, de sokan valóban nem tudják, mi történik. Gyakran sejtik ugyan, hogy valami nincs rendben, de nem tudják pontosan, hogy mi a baj. Szintén gyakori, hogy a gyerekekkel való szexuális visszaélés a családon belüli erőszak egy formája: ezekben a családokban az apa a család minden tagját saját tulajdonának tekinti, akikkel kedve szerint rendelkezhet. A gyerekek bántalmazásának sokszor közvetett célja az anya bántalmazása.
A kislányokat csak homoszexuális férfiak szokták molesztálni.	A fiúkkal szexuális kapcsolatot kezdeményező férfiak döntő többsége heteroszexuálisnak definiálja magát, és női partnere(i) van(nak). Az elkövető számára nem az áldozat neme, hanem kiszolgáltatottsága a vonzó.
Sokszor a gyerekek csábítják el a felnőtteket a viselkedésükkel. A serdülő lányok különösen hajlamosak erre.	A gyerekeknek természetes igényük van az érintésre, a testi kontaktusra, az ölelésre, de ezzel semmiképp nem kérik vagy provokálják a szexuális erőszakot. A felnőtt felelőssége, hogy a gyerek bármilyen viselkedése esetén se éljen vissza vele szexuálisan. A felnőttek (az elkövetők is) jól érzékelik a különbséget a megengedhető és a nem megengedhető intimitás között, ezért is ügyelnek rá gondosan, hogy nyilvánosan, vagy olyan személyek előtt, akik nem függnék tőle, és hatalmukban állna közbelépni, soha ne kövessenek el visszaélést.

Tévhit	Tény
Az elkövető valójában csak özszekeveri a szeretetet a szexszel.	A szexuális erőszakot nem a szeretet motiválja, de még csak nem is a szex, hanem a másik feletti uralkodás és hatalom. Az elkövetők maguk is tisztában vannak ezzel a különbséggel, ezért is tesznek meg mindent azért, hogy titokban maradjon a tettük. Ha a visszaélés kiderül, akkor azonban előszeretettel hivatkoznak kifogásként erre a „zavarodottságra”, mert azt tapasztalják, hogy sok laikus és szakember hisz nekik, és így megúszhatják a felelősségre vonást.
A gyerekek történeteket találnak ki, hogy magukra vonják a figyelmet.	A gyerekek szinte soha nem hazudnak, ha szexuális erőszakról van szó. A kisebbek általában nem is értik, hogy mi az, a nagyobbak pedig túlságosan szégyellik elmondani még azt is, ami megtörtént, nemhogy valótlanságokat találnának ki.
Ha beszélünk az erőszakról a gyerekeknek, azzal csak traumatizáljuk őket.	A gyerekek biztonsága szempontjából alapvető fontosságú, hogy a valóságnak megfelelő információkkal rendelkezzenek a szexuális visszaélésekről, mivel az elkövető gyakran éppen a gyerek tudatlanságát és tévhiteit használja fel arra, hogy manipulálja, és hallgatásra bírja őt. A gyerekeknek joga van tudni, hogy milyen helyzetek és emberek hogyan lehetnek veszélyesek számára. A szexuális visszaélésekről való felvilágosítás épp olyan alapvető önvédelmi tudás, mint az, hogy úttestre lépés előtt körül kell nézni. ¹⁹
A gyerekek nem tudják megvédeni magukat.	A gyerekeket meg lehet tanítani, hogy hogyan tudják a testüket vagy a hangjukat önvédelemre használni. Tudnak rúgni, kiabálni, szaladni, segítséget kérni. De a szexuális erőszak elleni védekezést soha nem szabad a gyerek felelősségévé tenni. A gyerek még a felnőttél is kiszolgáltatottabb így nem várható el tőlük a védekezés.

Milyen tünetei lehetnek annak, ha szexuális visszaélés érte a gyermeket?

Testi jelek:

- » szakadt, váladékos vagy véres fehérenemű;
- » viszketés vagy fájdalom a nemi szervek környékén;
- » gyakori, megmagyarázhatatlan fájdalmak (torok, alhas);
- » nehézségek járás vagy ülés közben;
- » húgyúti fertőzések, hüvelyi folyás lányoknál, húgycső-váladékozás fiúknál;
- » sérülések a nemi szervek tájékán vagy más testrészeken, végbél-fekélyesedés;
- » nemi betegségek;
- » tinédzserkori terhesség;
- » hirtelen súlycsökkenés vagy -növekedés.

Viselkedési jelek:

- » álmatlanság, rémálmok, szorongás, depresszió, nyugtalanság;
- » romló iskolai teljesítmény, visszahúzódás, regresszív viselkedés;
- » pszichoszomatikus tünetek: fejfájás, hasfájás stb.;
- » nagyfokú óvatosság felnőttekkel való testi kontaktusban;
- » szexualizált viselkedés;
- » öncsonkítás, önbántalmazás.

A trauma tüneteiről bővebben a NANE Egyesület honlapján ingyenesen hozzáférhető „Állj mellette!” projekt²⁰ anyagai között olvashat.

Ki tehet feljelentést kiskorú áldozat esetén?

14 éves kor alatt a gyerek törvényes képviselője vagy a gyámhatóság tehet feljelentést. Ez a következő körülmények miatt jelent problémát: a gyerekekkel való szexuális visszaélés erős korrelációt mutat a nő- és partnerbántalmazással a családban, így az anya mint törvényes képviselő, aki a magánindítványt tehetné, általában fenyegetettsége miatt erősen korlátozott helyzetben van. Ha a sértett és az elkövető hozzátartozói viszonyban állnak egymással, akkor a sértett megtagadhatja a vallomás megtételét, amit gyakran meg is tesz önvédelmi okokból. Ez azzal a következménnyel jár, hogy a korábban tett vallomásai nem használhatóak bizonyítékként.

Hova fordulhat, ha tudja, vagy sejtí, hogy egy gyerek szexuális visszaélés áldozata lett?

A gyermekvédelmi törvény (1997. évi XXXI. tv.) 17. paragrafusa jelöli meg azokat a személyeket és intézményeket (például védőnők, házi orvos, házi gyermekorvos, családsegítő szolgálat, nevelési és oktatási intézmények, nevelési tanácsadó, rendőrség, ügyészség, bíróság), amelyek kötelesek jelezni a gyermekjóléti szolgálatoknak a gyerek veszélyeztetését, illetve indokolt esetben kötelesek hatósági eljárást kezdeményezni és egymással együttműködni a veszélyeztetettség megszüntetése érdekében. Az Egészségügyi törvény külön rendelkezik arról, hogy szexuális visszaélés gyanúja esetén az orvost nem köti a titoktartás, saját hatáskörében jelezheti, amit tapasztalt.

A törvény értelmében a Gyermekjóléti Szolgálatnál minden állampolgár tehet bejelentést. Ha a bejelentő névtelen akar maradni, a Szolgálatnak biztosítani kell számára az anonimitást.

Fontos tudnia, hogy ha a segítő szervekhez fordulva gyermekét vagy Önt további megpróbáltatások és sérelmek érik, akkor joga van más szervekhez fordulni, illetve panasszal élni.

Noha a törvény fontos és hasznos, az eddigi tapasztalatok azt mutatják, hogy hiányoznak az áldozatok hatékony védelmét szolgáló alapvető szakmai irányelvek és eljárások (szakmai protokollok). Így például a szakemberek gyakran nem különböztetik meg a bántalmazó szülőt a nem bántalmazó szülőtől, a szexuális visszaélés tüneteit anyai elhanyagolásnak tartják, és nem hisznek sem a gyerekeknek, sem a segítséget kérő nőnek. A KERET Koalíció szexuális erőszak segélyvonalán a hívók részletes felvilágosítást kaphatnak arról, hogy mi az egyes állami és önkormányzati intézmények és hatóságok feladata gyerek elleni szexuális visszaélés esetén.

Hogyan beszélhetünk a gyermekeinkkel a szexuális visszaélés veszélyeiről?

Megelőzési céllal

Sokan azt gondolják, hogy a gyerekeket kímélni kell, és ezért nem ajánlatos szexuális visszaélésről beszélgetni velük. Pedig a gyerekeknek érdeke, hogy információikat kapjanak erről a témáról, és hogy biztonságosan beszélhessenek róla. Az elkövetők sokszor éppen az elhallgatást használják ki. Beszéljen gyerekeivel, tanítványaival arról, hogy létezik ilyen veszély, és hogy nincsen rendben, ha egy felnőtt szexuálisan közeledik hozzájuk, akármit is mond az a felnőtt. Biztosítsa gyerekeit, tanítványait, hogy Önnek bármikor szólhatnak, ha egy felnőtt bármely módon bántotta őket. Lehetőleg mutassa meg nekik a NANE Egyesület gyerekeknek szóló szórólapját²¹, vagy Helen Benedict *Csak okosan!* című könyvét, amely hasznos önvédelmi tippekkel szolgál fiatalok számára.

Saját magát is készítse fel arra, hogy adott esetben képes legyen a gyerekekhez megértően fordulni. Ha úgy érzi, hogy a legcsekélyebb mértékben is őket hibáztatná, vagy tartana saját bevonódásának következményeitől, inkább keressen magának és a gyerekeknek is segítséget.

Szexuális visszaélés gyanúja esetén

Előfordulhat, hogy valami, amit a gyerek mond vagy tesz, gyanúsnak tűnik, illetve megmagyarázhatatlannak látszó testi tünetei vannak. Ne hessegesse el rossz érzéseit azzal, hogy Ön biztosan csak képzelődik. Ha szexuális erőszakra utaló jelet lát vagy hall a gyereknél, akkor nyugodt körülmények között kérdezze meg őt az adott dologról. Ha testi tünetei vannak, minél előbb forduljon vele orvoshoz. Mondja el neki, hogy egy felnőttnek nem szabad szexuálisan visszaélnie gyerekekkel, adja oda vagy olvassa fel neki a NANE Egyesület „Tippek lányoknak és fiúknak” című szórólapját²². Legkésőbb ekkor világosítsa fel a gyereket arról, hogy mi a szexuális visszaélés!

Tinédzser áldozat

A tizenéves korosztály különösen veszélyeztetett a randierőszak szempontjából. Ilyesmi leggyakrabban nyilvános szórakozóhelyeken, házibuliban, vagy félnyilvános rendezvényen, például kollégiumi buliban történik.

Randierőszak esetén az elkövető különböző drogokat használhat, amelyek tehetetlenné teszik, lebénítják az áldozatot. A leggyakoribb randidrogok a rohypnol, a ketamin és a gamma-hidroxi-butirát (GHB). Ezek színtelen, szagtalan anyagok, amelyeket az elkövető rendszerint az áldozat italába csempész. Figyelem, nem csak a randidrogok veszélyesek! Az elkövető pusztán alkohollal is jelentős mértékben csökkenteni tudja az áldozat döntési és védekezőképességét.

Ezért, ha buliba megy, nagyon fontos, hogy ismerkedéskor figyeljen a következőkre:

- » Ismerje a saját határait, és ne igyon sokat, maximum egy-két italt.
- » Vegye észre, ha valaki sorra vásárolja Önnek az italokat. Az ilyesmit utasítsa vissza, ne hagyja magát leitatni.
- » Mindig figyeljen az italára, hogy senki ne csempézhessen bele randidrogot.
- » Ha nem tudott az italára figyelni, inkább ne igya meg. A randidrogot nem lehet kiérezni az italokból!
- » Az új ismerőseinek ne adjon ki rögtön minden személyes információt magáról. Ne árulja el például, hogy hol lakik, és mikor van egyedül.
- » Joga van ahhoz, hogy csókolózni még legyen kedve, de tovább menni már ne. Joga van bármikor nemet mondani, és joga van meggondolnia magát. Attól, hogy valamibe belement, más tevékenységekre nyugodtan mondhat nemet. Mondjon nemet érthetően és határozottan!
- » Legyen óvatos az olyan fiúkkal, férfiakkal, akik rendszeresen semmibe veszik az Ön véleményét, akaratát.
- » Legyen asszertív és határozott azokkal, akik nem tisztelik az Ön határait: például az Ön akarata ellenére el akarják nyújtani a találkozást.
- » Legyen óvatos azokkal, akik gorombák vagy agresszívek a személyzettel, például a pultosokkal.
- » Legyen óvatos a teljesen ismeretlenekkel vagy azokkal, akikről keveset tud. Kizárólag nyilvános helyen találkozzon velük, amíg jobban meg nem ismeri őket. Akkor főleg ne hívja meg őket otthonába, vagy ne menjen fel hozzájuk, ha nyomást gyakorolnak Önre.
- » Valaki mindig tudjon róla, hogy hova megy.
- » Ha kényelmetlenül érzi magát egy randin, inkább távozzon. Ha lehetőségei engedik, hívjon taxit, és azzal menjen haza.
- » Tartsa észben, hogy semmivel sem tartozik azért, mert meghívták egy italra.
- » Ha veszélyben van, nyugodtan csináljon „jelenetet”.
- » Nem kell jónak, kedvesnek, türelmesnek, elfogadónak lennie. Nyugodtan legyen udvariatlan, határozott, kategorikus!

Felnőtt áldozatok

Hogyan segíthet, ha szexuális támadás ér egy Ön számára fontos személyt?

- » Soha ne hibáztassa az áldozatot, és bármilyen nehéz is, soha ne hozzon döntéseket helyette.
- » Segítsen az áldozatnak olyan információk beszerzésében, amelyek birtokában jól megalapozott döntést tud hozni. Ehhez segítséget adhatnak a NANE Egyesület szexuális erőszakkal kapcsolatos anyagai, a szakirodalomban ajánlott olvasmányok, illetve a témával foglalkozó civil szervezetek.
- » Adjon időt az áldozatnak, ne siettesse a felépülését. Nemi erőszak esetén 70% is lehet a poszttraumás stresszszavar (rövidítve: PTSD) kialakulásának esélye, a tünetek akár évekig is elhúzódhatnak. A PTSD kialakulásáról, tüneteiről és lefolyásáról a *Trauma és gyógyulás*²³ című könyvben, illetve a következő magyar nyelvű webhelyen tájékozódhat: <http://join-the-net.eu/website/index.php?id=460>.
- » Szakítson időt az áldozat meghallgatására.
- » A szeretetét és a törődését szavakkal fejezze ki. Érintéssel csak akkor fejezzen ki ilyesmit, ha megbizonyosodott arról, hogy a másikban ez nem kelt rossz érzéseket. Legjobb, ha ezt megkérdezi.
- » Ne erősítse az áldozatban azt az érzést, hogy most minden gyökeresen megváltozott, vagy azt, hogy mostantól minden másképp lesz.
- » Ismerje a tényeket, és ne a tévhitekben gondolkozzon. Ehhez jó segítséget nyújthat, ha újra és újra elolvassa őket.
- » Vegye tudomásul a saját érzéseit, de ne nehezítse meg velük a túlélő helyzetét. Ne akarja megvalósítani az elkövető iránti esetlegesen erőszakos fantáziáit.
- » Nyugodtan vegyen igénybe professzionális segítséget annak érdekében, hogy meg tudjon küzdeni az érzéseivel.
- » Ha a partnerét erőszakolta meg valaki más, fogadja el, hogy a szexuális életük átmenetileg megváltozik. Semmiképpen ne csináljanak olyasmit, amit a partnere nem akar. Ha partnere szexuális együttlét közben emlékbetöréssel, pánikkal, vagy bármilyen egyéb tünettől küzd, ne igyekezzen ezt szexszel orvosolni, hanem inkább kérdezze meg, hogy mire van szüksége, és nyújtsa azt. (Sokan egyszerűen csak sírni szeretnének, vagy azt megélni, hogy „büntetés nélkül” mondhatnak nemet akár aktus közepén is.) Várja ki, amíg partnere jobban lesz, és tőle tegye függővé, hogy mi történik ez után.

Milyen gondolatokkal, érzésekkel, tévhitekkel küzdhet?

- » Ön is azt gondolja, hogy az áldozat valahogy megakadályozhatta volna az erőszakot.
- » Nehéz lehet odafigyelnie, mikor az áldozat az érzéseiről akar beszélni.
- » Abban reménykedhet, hogy ha nem beszélnek róla, elmúlik.
- » Késztetést érezhet, hogy az áldozat helyett döntsön, mindentől megvédje.
- » Titkolni szeretné, ami az áldozattal történt, mert fél a környezet reakciójától.
- » Előfordulhat, hogy gyorsan meg akarja oldani a krízist, és rosszul érinti Önt, ha az áldozatra még hetek, hónapok vagy évek múltával is hatással van az esemény.
- » Előfordulhat, hogy bűnösnek vagy felelősnek érzi magát, hogy úgy gondolja, valahogy megakadályozhatta volna az erőszakot.
- » Lehet, hogy nagyon dühös az elkövetőre, lehet, hogy szeretne bosszút állni. Érthető ha felháborodott, ha azonban ezeket az érzéseket hevesen, vagy bántó módon fejezi ki, azzal árthat az áldozatnak, önbíráskodással pedig önmagát sodorhatja veszélybe. Keressen Ön is bátran segítséget érzései feldolgozásához.

Előfordulhat, hogy amikor a leginkább szeretne segíteni az áldozatnak, akkor kell a saját krízisével is megküzdenie. Mindig figyeljen oda a saját szükségleteire. Csak úgy tud jó segítő lenni, ha közben saját magát sem hanyagolja el!

Férfi áldozat

Sokan azt gondolják, hogy a nemi erőszak csak nőkkel történhet meg. Ezért a férfi áldozatok – akik nagy valószínűséggel ugyanezt gondolják – nagyon egyedül érezhetik magukat. Az érzéseik hasonlóak a nők érzéseihez: bűntudatot, szégyent, tehetetlenséget élnek át, és nem érzik magukat biztonságban.

A férfiak társadalmi nemi szerepükből adódóan is vonakodnak másoknak elmesélni a történetet, így nehezen találnak támogatókra, és a legritkább esetben mernek feljelentést tenni.

Fontos tudnia, hogy akár idős, akár fiatal, akár gyenge vagy erős, visszahúzódó vagy társaságkedvelő, homoszexuális vagy heteroszexuális Ön, semmi nem igazolja a nemi erőszakot. Az erőszak nem az Ön hibája, és nem az Ön felelőssége. Senkinek nincs joga bántani egy másik embert.

Sajnos sok, az egészségügyben vagy az igazságszolgáltatásban dolgozó szakember nincs tudatában, hogy szexuális támadás férfiakat is érhet, ezért másképp kezelik a férfiakat.

Tények és tévhit a férfi áldozatokról

Tévhit	Tény
A férfiakat nem lehet megerősokolni.	Férfiakat vagy fiúkat is érhet nemi erőszak, koruktól, termetüktől, vallási hovatartozásuktól, származásuktól, bőrszínüktől, szexuális orientációjuktól függetlenül. A férfiakat megerősokolhatják otthon, a munkahelyükön, egy kocsiiban, nyilvános vécében, a katonaságnál, a börtönben vagy bárhol máshol. Egy kanadai adat szerint minden hatodik fiú szexuális visszaélés áldozatává válik 16 éves kora előtt. ²⁴
Egy igazi férfi meg tudja védeni magát.	A férfiak, a nőkhez hasonlóan, lefagyhatnak az erőszak közben, és ugyanúgy halálfélelmük lehet. Ilyen állapotban szinte lehetetlenné válik a védekezés. Az az elvárás, hogy egy férfinak mindenféle támadással szemben meg kell tudnia védeni magát, jelentős szégyen forrása lehet, és nagyban megnehezíti az erőszak feldolgozását.
Csak a melegeket erőszakolják meg.	Meleg férfiakat valóban gyakrabban ér nemi erőszak, mert őket a homofób támadások során is megerősokolhatják, illetve ők jobban ki vannak téve a randierősoknak más férfiak részéről. Heteroszexuális férfiakat azonban ugyanúgy megerősokolhatnak.
Csak meleg melegek erőszakolnak meg más férfiakat.	Mivel a szexuális erőszakot nem a nemi vágy motiválja, hanem az uralkodás és a másik fölötti hatalom, ezért lényegtelen, hogy az elkövetőnek milyen a szexuális orientációja. A katonaságnál vagy a börtönökben olyan férfiak erőszakolnak meg más férfiakat, akik szigorúan heteroszexuálisnak vallják magukat, és heteroszexuális életvitelt folytatnak. Ugyanez a helyzet például a magukat heteroszexuálisnak valló apákkal is, akik fiukkal élnek vissza szexuálisan.
Később azok válnak meleggé, akiket fiatalabb korukban megerősokoltak.	A nemi erőszak a fiúk, férfiak jövőbeli szexuális orientációjával semmiféle kapcsolatban nem áll.

Tévhit	Tény
Nők csak kisleányok ellen követhetnek el nemi erőszakot.	Az elkövető a felnőtt férfi áldozatok esetében is lehet nő. Egy angol statisztika szerint a felnőtt férfiak elleni nemi erőszak 2%-át követik el nők.
A férfiak elleni szexuális erőszak csak a börtönben fordul elő.	A nemi erőszak sajnos nagyon gyakori a börtönökben, ugyanakkor máshol is előfordulhat. Nem csak a katonaságnál, kollégiumokban, internátusban, hanem otthon, az utcán, a munkahelyen, egy kocsi-ban stb.
A férfiak számára nem olyan rossz élmény a nemi erőszak, mert ők egyébként is sokkal jobban szeretik a szexet.	Az erőszak mindenkinek nagyon rossz; akár férfi, akár nő, félelem, rettegés és tehetetlenség uralkodik el az áldozaton. A társadalomban uralkodó elképzelések szerint a fiúknak minél hamarabb szexuális tapasztalatokat kell szerezniük. Emiatt az őket ért szexuális eseményeket a környezet és maguk az áldozatok is elmulaszthatják erőszakként felismerni. A hagyományos férfiszerepben nem kapnak helyet a feldolgozáshoz szükséges képességek, például a gondoskodás és az empátia (önmagunk iránt se), a segítségkérésre való képesség, a másokra való támaszkodás képessége, annak megengedése, hogy elesettek és gyengék legyünk, sírjunk.
Az elkövetők idegenek.	A csoportos nemi erőszakot vagy a homofób erőszak részeként elkövetett nemi erőszakot általában idegenek követik el, de az esetek túlnyomó többségében az elkövető ismerős: lehet anya, apa, testvér, családi barát, rokon, főnök, munkatárs, ismerős, lakótárs; de pap, tanár, rendőr, orvos vagy pszichológus is.
Az erekció és az ejakuláció azt jelzik, hogy az áldozat valójában élvezte és akarta a szexet, még ha az elején tiltakozott is.	Az erekció és az ejakuláció csak azt jelzik, hogy az áldozat teste reagált az ingerlésre; ez pusztán fizikai reakció, nem jelent beleegyezést vagy nem jelenti, hogy az áldozat élvezte a cselekményt.
A meleg párok nem erőszakolják meg egymást.	Párkapcsolati erőszak nem csak heteroszexuális pároknál fordul elő, hanem melegpároknál is, és az erőszaknak ugyanúgy része lehet a szexuális erőszak.

Leszbikus/meleg áldozat

A leszbikus/meleg áldozatokat külön gyötörheti az a gondolat, hogy talán a szexuális orientációjuk miatt erőszakolták meg őket. Ez még inkább felerősíti a félelmüket és sérülékenységérzésüket.

Ha Ön leszbikus/meleg, és szexuális erőszak érte, beszéljen egy megbízható ügyvéddel, jogással, mielőtt elárulja szexuális orientációját az orvosoknak vagy a bíróságon. Sajnos, előfordulhat, hogy az eljárás során az Ön szexuális orientációján lesz a hangsúly, és nem a bűncselekményen.

Ha a családja, barátai, munkatársai előtt még nem „bújt elő”, félhet attól, hogy a közléssel elveszíti a munkáját vagy az emberek támogatását. Még erősebb lehet a hatás, ha mindez szélesebb nyilvánosság elé kerül. Lehetséges, hogy azok, akik esetleg támogatást tudnának nyújtani az erőszak kapcsán, teli vannak előítéletekkel a leszbikusokkal/melegekkel kapcsolatban.

Ha nem beszél a szexuális orientációjáról, akkor néhány kérdést a nyomozás vagy az orvosi vizsgálat

során elég nehéz lesz megválaszolni. Folyton ügyelnie kell arra, hogy a fogalmazásával véletlenül se árulja el magát, és ez nagyon megerőltető lehet.

Attól függetlenül, hogy beszél-e a szexuális orientációjáról vagy sem, ugyanolyan tisztességes bánásmódban kell részesülnie, mint más áldozatoknak.

Segíthet, ha felveszi a kapcsolatot egy lesbikus/meleg szervezettel.

Idős áldozat

Idősebb nőket leggyakrabban nappal, az otthonukban ér szexuális támadás. Sokszor rablás során támadják meg őket szexuálisan is.

Az idősebb nők súlyosabb testi sérüléseket szenvedhetnek el egy szexuális támadás során. A csontjaik törékenyebbek, az izmaik kevésbé erősek, ízületeik merevebbek, ezért jobban ki vannak téve fizikai sérüléseknek.

Az idősebb nők esetén gyakoribb, hogy a nemi erőszak következtében húgyúti vagy hüvelyi fertőzés alakul ki, mivel a szervezetük már nem képes olyan hatékonyan felvenni a harcot a kórokozókka, mint fiatalabb korban. Ezért különösen fontos, hogy orvoshoz forduljon, ha megtámadták!

Az idősebb nők gyakran nagyon elszigeteltek, ezért nehezebben tudnak segítséget kérni. Előfordulhat, hogy egy idősebb nő számára nem biztonságos egyedül közlekedni, illetve nincsen senkije, akitől segítséget kérhetne. Azt is lehet, hogy szereti a függetlenségét, és ragaszkodik az önállóságához. Bármelyik helyzet is áll fenn, valószínűleg nem könnyű segítséget kérnie.

Az idősebb nőket általában jobban aggasztja, hogy mi történik, ha elmondják a történeteket. Amellett, hogy ők is rettenetesen szégyellik magukat, amiatt is aggódhatnak, hogy megijeszítik a gyerekeiket, akik esetleg túlságosan védelmezővé válnak. Ugyanez igaz a barátokra vagy az orvosra is.

Az idősebb nők esetében gyakoribb, hogy már nagyon régóta őrzik titokként a támadás emlékét. Rosszul érezhetik magukat amiatt, hogy ilyen sokáig nem szóltak senkinek, és azt is gondolhatják, hogy minek bolygatni valamit, ami régen történt, különösen, ha eddig nem szóltak róla.

Az idősebb nők nagyobb valószínűséggel szereztek már rossz tapasztalatokat azzal kapcsolatban, hogy elmondták valakinek a történeteket. Könnyen elképzelhető, hogy őket hibáztatták az erőszakért, vagy arra biztatták őket, hogy felejtsek el, ami történt, és bocsássanak meg az erőszaktevőnek. Világszerte csak a 70-es évek óta beszél nyíltan a nőmozgalom a szexuális erőszak valóságáról, Magyarországon pedig csak a 90-es évek óta. Sajnos, még mindig nagyon sokakban tévhitek élnek ezzel a témával kapcsolatban.

Az idős áldozatok még inkább azt gondolhatják, hogy velük ilyesmi már nem történhet, ezért különösen sokkoló lehet egy szexuális támadás. Külön szorongás forrása lehet az erőszak összeegyeztethetetlenége az áldozat már rég kialakult és megszilárdult énképével.

Az idősebb nők jobban szorongnak az orvosi vizsgálatról. Általában évek, vagy akár évtizedek óta nem voltak nőgyógyásznál, és rendkívül zavarban vannak, ha a szexuális erőszakra kell beszélniük.

Az időseket különösen aggaszthatja, hogy hogyan tudják megvédeni magukat. Testi erejük fogytán van, nem tudják, mit tehetnének még a biztonságuk érdekében.

Erőszak esetén az idős nőknek az átlagnál komolyabb testi sérüléseik is lehetnek.

Ha Ön idősebb nő, és gyermekkorában szexuálisan visszaéltek Önnel, vagy felnőttként szexuális támadás érte, előfordulhat, hogy:

- » túlságosan zavarban van, vagy szégyelli magát ahhoz, hogy bárkinek is elmondja;
- » büntudata van, azt gondolja, hogy Ön tehet róla, esetleg attól fél, hogy senki sem hinne Önnek;
- » azt gondolja, mindez a múlté; minek előszedni egy ilyen „rég történetet”;
- » nem is biztos abban, hogy bántották, különösen, hogyha a férje vagy barátja kényszerítette olyan szexuális tevékenységre, amit Ön nem akart;
- » attól fél, hogy a kora miatt kigúnyolnák, nem hinnének Önnek;
- » úgy gondolja, hogy védeni tartozik azt az embert, aki bántotta, különösen, ha családtagról van szó, és főleg, ha régóta együtt élnek.

Fontos, hogy tudja:

- » Nincs egyedül.
- » Nem Ön a hibás azért, amit Önnel tettek.
- » Megérdemli mindazt az időt, gondoskodást és támogatást, amire szüksége van.
- » Joga van beszélni arról, amit átélt.

Fogyatékosággal élő áldozat

A fogyatékos áldozatokkal kapcsolatban is számos tévhit kering a köztudatban. Az áldozatoknak fogyatékoságuktól függően speciális nehézségeik lehetnek, a tehetetlenség és a félelem érzése különösen erős lehet náluk. Azok, akik önálló életvitelt folytattak, egy időre elveszíthetik önállóságukat és önbizalmukat, támogatóik pedig túlzásba vihetik a védelmüket.

Tények és tévhitek fogyatékosággal élő áldozatokról

Tévhit	Tény
A fogyatékosok tehetetlenek és gyerekesek, nem tudnak másokkal normális kapcsolatokat kialakítani, és képtelenek magukat megvédeni.	A fogyatékosággal élőknek bizonyos területeken korlátozottak a lehetőségeik, de általában kifejlesztnek olyan képességeket, melyekkel kompenzálják ezeket. A fogyatékoságuktól függően képesek lehetnek az önálló életvitelre, és ugyanolyan kapcsolataik lehetnek, mint másoknak.
A fogyatékosággal élők nem néznek ki „jól”, ezért őket senki nem akarja megerősíteni.	A nemi erőszak nincs összefüggésben az áldozat kinézetével. Sok elkövető inkább egy fogyatékosot próbál megtámadni, mert úgy gondolhatja, hogy kevésbé fog védekezni.
A fogyatékosok aszexuálisak, így teljesen másképp reagálnak a nemi erőszakra, mint a többi ember.	A fogyatékosok nem aszexuálisak és a nemi erőszakra adott reakciójuk semmilyen lényeges szempontból nem tér el a többi ember reakciójától.
A fogyatékosággal élő áldozat – különösen, ha vak, siket vagy értelmi fogyatékos – nem képes hatékonyan együttműködni a hatóságokkal a nyomra vezetésben.	A fogyatékosággal élő áldozatok is képesek lehetnek hatékonyan közreműködni az eljárásban, ha megkapják az igényeiknek megfelelő figyelmet.

Külföldi áldozat

Joga van tolmácsot kérni, ha nem beszél magyarul.

Akár legálisan, akár illegálisan tartózkodik Magyarországon, vagy ha menekültkénti, befogadottkénti elismerésre várakozik, joga van hozzá, hogy szexuális erőszak esetén segítséget kérjen. Előfordulhat, hogy nemzetközi emberkereskedelem áldozataként került az országba, és tartózkodása ezért illegális. (Európai Unió állampolgárok számára természetesen nem kell engedély a magyarországi tartózkodáshoz, aki nem EU-országból érkezett, azt harmadik országbeli állampolgárnak nevezik a jogszabályok.) A nőkereskedelem áldozatainak a szexuális erőszak veszélyének is fokozottan ki vannak téve. Ilyen esetben Önnek joga van nem csak a szokásos eljáráshoz, hanem – az Európai Unió Tanácsának 2004/81/EK irányelve, valamint a harmadik országbeli állampolgárok beutazásáról és tartózkodásáról szóló 2007. évi II. törvény 30. §. (1) e), és (2) c) pontja alapján – az áldozatsegítő hatóság indítványára 30 nap gondolkodási időre is, hogy eldönthesse, akar-e a hatóságokkal együttműködni. A gondolkodási idő alatt nem utasíthatják ki, ideiglenes tartózkodási engedélyt kap.

Amennyiben úgy dönt, hogy együttműködik a hatóságokkal az emberkereskedők elleni eljárásban, „cserébe” jogosult lehet tartózkodási engedélyre. A törvény szerint az emberkereskedelem áldozatává vált személy a számára kötelezően biztosított gondolkodási idő alatt csak akkor utasítható ki, ha az országban való tartózkodása a nemzetbiztonságot, a közbiztonságot vagy a közrendet sérti. Kísérő nélküli kiskorú kiutasításának az a feltétele, hogy a családjával való egyesítés vagy a róla történő állami gondoskodás másik országban biztosított legyen.

A jogai államonként különbözőek lehetnek. Ha van az Ön országában nemi erőszak áldozatait ellátó segélyvonal vagy központ, forduljon hozzájuk is információért.

A biztonságáról

„Félek egyedül lenni”

A nemi erőszak áldozatainak gyakran félnék egyedül lenni, ugyanakkor társaságban sem érzik magukat biztonságban. Sokszor azt érzik, hogy soha nem szabadulhatnak meg az állandó félelemtől. Azok a helyzetek különösen veszélyesnek tűnnek, amelyek valamilyen módon emlékeztetnek a támadás körülményeire (hasonló vagy ugyanaz a hely, ugyanaz a napszak stb.).

„Biztonságban érezhetem magam valaha is?”

A legtöbb áldozat egy idő után újra biztonságban kezdi érezni magát, de változó, hogy mennyi idő után.

Segítheti a folyamatot, ha aktívan tesz a saját biztonságáért (például biztonsági tervet készít valakivel, akiben megbízik, figyel a szükségleteire, például az alvásra és az étkezésre, részt vesz egy önvédelmi tanfolyamon).

„Félek, hogy az elkövető visszatér”

Nagyon sok elkövető fenyegetőzik azzal, hogy visszatér, és néhányan valóban újra és újra elkövetik az erőszakot. Ez különösen azokban az esetekben jellemző, ahol a szülő, valamilyen rokon, felnőtt esetben partner, vagy volt partner bántotta az áldozatot. Ha az elkövető nem is tér vissza, akkor is nagyon félelemkeltő az ezzel való fenyegetőzés. Fontos, hogy mérlegelje az esélyét az elkövető visszatérésének, biztonságossá tegye az otthonát, és lehetőségeihez mérten azokat a helyeket is, ahol még járni szokott. Ha ezekre nincs lehetőség, az elköltözés sem túlzó reakció, ha erre van igénye.

„Gázsprayt vagy más önvédelmi eszközt vennék, hogy biztonságban érezzem magam”

Nagyon sokan gondolkodnak ilyesmin egy támadást követően. Az önvédelmi eszköz vásárlása hozzájárulhat a biztonságához, de nem lehet a biztonság egyedüli letéteményese, sőt, bizonyos esetekben veszélyeket is rejthet magában, mivel támadás során az elkövető az áldozat ellen fordíthatja azt.

Mi a következőket javasoljuk:

- » Tegyen meg mindent a biztonsága érdekében, ha úgy érzi, gázsprayre van szüksége, 20g töltő súlyig legálisan kapható.
- » A védekezésre szánt eszközt tartsa a keze ügyében, amikor úgy érzi, szüksége lehet rá, annak érdekében, hogy minél gyorsabban használni tudja (például ha a táskájában vagy kabátzsebében tartja a gázsprayt, helyezze rá a kezét, mutatóujját a gombon tartva, hogy azonnal elő tudja kapni.)
- » Egyszerű tárgyak – például nehéz hamutartó, kulcscsomó, szék, partvis – is védekező eszközök lehetnek, nem feltétlenül kell külön erre a célra kifejlesztett eszközöket vásárolnia. Az öklében tartott kulcscsomóval, a kulcsokat az ujjak közé szorítva védekezhet az utcán, a partvis vagy a hamutartó az otthoni önvédelemhez lehet hasznos.
- » Ha önvédelmi eszközöket, például gázsprayt vásárol, ügyeljen rá, hogy gyerekek ne férhessenek hozzá.
- » Gondoljon arra is, hogy az elkövető elveheti Öntől a fegyvert, és Ön ellen fordíthatja.
- » Ha tud, menjen el egy önvédelmi tanfolyamra. Egy jó edző segíthet abban, hogy félelmét cselekvésbe fordítsa át. Megtanulhatja tudatosan észlelni a környezetét és a veszélyforrásokat; asszertív viselkedéssel megelőzni a támadást; illetve a támadás esetén használható testi technikákat. A rendszeres edzés növeli a magabiztosságát, és csökkenti a félelmeit.
- » Ha van rá lehetősége, kifejezetten nőknek szóló önvédelmi tanfolyamot válasszon.

„Nem érzem magam biztonságban otthon.”

Gyakori, hogy a szexuális erőszakot követően az otthonában sem érzi magát biztonságban, különösen akkor, ha ott történt az erőszak, és ha egyedül él. Sok túlélőnek segít, ha egy időre egy támogató barátjához vagy rokonához költözik – amíg jobban nem lesz, vagy amíg képes nem lesz az otthonát biztonságosabbá tenni.

Egy a témában járatos szakember, vagy a barátok is sokat segíthetnek abban, hogy újra biztonságban érezhesse magát otthon.

„Félek kimenni a házból.”

Ez a reakció is teljesen természetes. Segíthet, ha önvédelmi technikákat tanul, és ha aktívan tesz a saját biztonságaért. Nagyon hasznos lehet, ha megtanulja tudatosan figyelni az esetleges veszélyforrásokat, és a félelmét cselekvésbe tudja fordítani.

Fontos, hogy jól ismerje a lakása környékét, tudja, hogy merre vannak a népesebb és jól kivilágított részek, és merre a sötét, néptelen utcák. Hasznos lehet, ha tudja, melyik szomszédjához csöngethet be nyugodtan, kitől kérhet segítséget a környéken.

A törvény szerint jogtalan támadás esetén védekezhet az elkövetővel szemben, de csak annyira, hogy éppen megállítsa a támadót: a védekezésnek szükségesnek és arányosnak kell lennie. Ha aránytalan kárt tesz a támadóban, akkor Ön válik elkövetővé. A törvény szerint a megtámadott ilyen esetben akkor nem lesz büntethető, ha a védekezéshez szükséges mértéket ijedtségből vagy menthető felindulásból lépi túl. Az egyértelműen nemi erőszakra irányuló támadás esetén a bírói gyakorlat általában elismeri a „menthető felindulást”, amit az áldozat fenyegetettsége vált ki. Ugyanakkor ismeretes, hogy a nemi erőszak támadások nagy része nem kerül bíróság elé, és még ha oda is kerül, igen elterjedt az áldozat-hibáztatás. Ha az áldozat nem szenvedett nagyon súlyos sérüléseket, akkor általában nehezen fogadják el, hogy nem lépte át az „azonos mértékű sérelem” küszöbét.

A következő tanácsok nagyrészt olyan helyzetekre vonatkoznak, amikor a támadó ismeretlen. Az esetek 80%-ában azonban ismerős követi el az erőszakot. Nincs értelme bezárni az ajtókat vagy elkerülni a sötét helyeket, ha a támadó a partnere, a munkatársa, rokona vagy barátja. Mindezek tudatában szeretnénk a következő biztonsági tanácsokat megosztani Önnel.

Biztonság otthon

- » A biztonsági szakértők záruk felszerelését vagy a már meglévők lecserélését ajánlják. Fontos, hogy ne csak felszereltesse a zárat, hanem használja is azokat! A hevederzárak sokkal biztonságosabbak, mint a könnyen eltörhető vagy átvágható biztonsági láncok.
- » Ha kémlelőnyílást szereltet az ajtóra, még az előtt megnézheti, ki van ott, mielőtt ajtót nyitna. Hasznos lehet, ha elkiáltja magát: „Maradj Feri, majd én kinyitom!”, mielőtt ajtót nyit, azt a hatást keltve, hogy nincs egyedül.
- » Jó, ha tudja, hogy melyik szomszédját riaszthatja baj esetén. Megbeszélhetnek valamilyen vészjelzést is (füttyszó, kopogás a falon, esetleg villogó fény éjszaka).
- » Fontos, hogy a gyerekek se nyissanak ajtót idegeneknek, illetve ne mondják meg a telefonálóknak, ha egyedül vannak, vagy azt, hogy Ön hol volt, és hova megy azután.
- » Az ablakra is szereltethet zárat.
- » Ha bérlőként lakik egy lakásban, kérheti a tulajdonost, hogy szereltesen fel zárat.
- » Gondolja át, hogy az Ön háza körül melyik rész nem olyan biztonságos. Ha levágná a sövényt vagy lámpákat szerelne fel, biztonságosabb lenne?

Biztonság az utcán, nyilvános helyeken

- » A kutatások szerint az erőszak elkövetők kifejezetten abból a célból monitorozzák a potenciális áldozatokat, hogy kiválasszák azokat, akik kevésbé valószínű, hogy védekezni fognak. Emiatt ritkán választanak olyan nőket, akik magabiztosnak tűnnek. Az erőszakért minden esetben az elkövető a felelős, de ettől függetlenül ön tehet azért, ne tűnjön ideális áldozatnak (pl. azzal, hogy erősíti az önbizalmát, egy öngyógyító könyv, egy női csoport²⁵ vagy pszichológus segítségével).
- » Nem kell megállnia az utcán, hogy idegenek kérdéseire válaszoljon, még akkor sem, ha nagyon udvariasak. Teljesen rendben van, ha azt mondja, hogy „nem tudom”, és továbbmegy – vagy ha egyszerűen nem válaszol. Sok erőszaktevő így teszteli áldozatát, hogy bele tudja-e őket vinni olyan helyzetekbe, melyeket a nő nem igazán akar. Határozott fellépésével megelőzheti a támadást.
- » Gondolja át, mi mindent cipel magával az utcán. Táskákat, szatyrokat, gyerekeket? Könnyű ezekkel mozognia vagy nehéz? A szatyrot vagy táskáját önvédelmi fegyverként is használhatja, ha a támadóra dobja, vagy fejbe vágja vele.
- » Ha úgy érzi, hogy követik, érdemes megfordulnia és ellenőriznie. Ha valóban követik, átmehet az út másik oldalára, kiabálhat, vagy elszaladhat a legközelebbi kivilágított, népesebb helyre.
- » Ha valami eltereli a figyelmét és a gondolatait, ha nagyon feldúlt, vagy alkohol, drog hatása alatt áll, nem tud olyan hatékonyan védekezni.
- » Gondolja át, milyen helyeken a legkönnyebb megtámadni valakit: liftben, egy sötét átjáróban, a szupermarket parkolójában stb. Gondolja át, hogyan milyen helyzetekben érdemes vigyáznia ezekkel a helyekkel. A legtöbb nő elleni támadás nem az utcán történik, és nem ismeretlenek követik el, de ha valaki meg akarja Önt támadni, akkor bizonyos helyeken könnyebb dolga lehet.
- » Figyeljen a megérzéseire és az érzéseire! Az áldozatok nagy része félt, mielőtt megtámadták, de nem vette ezt komolyan.
- » Gondolja át: kész lenne ignorálni egy másik embert? Kiabálni? Jelenetet rendezni? Megváltoztatni az eltervezett útirányt? Futni? Segítséget kérni? Harcolni? Ha nem, mi tartaná vissza? Hogyan változthat ezen az okon?

Biztonság a kocsiban

- » Mielőtt beülne, ellenőrizze az üléseket elöl és hátul is, valamint a hátsó ülést a lábrésznél.
- » Biztonságosabb zárt ajtókkal és nagyjából csukott ablakokkal vezetni.

- » Ha lerobbant a kocsija, biztonságosabb, ha telefonon kér segítséget, és a zárt kocsiban marad. Ha megáll valaki, akitől Ön fél, mondja neki, hogy már érkezik a segítség, és maradjon a kocsiban.
- » Ha valaki követi kocsival, jobb, ha nem haza vezet, hanem valamilyen nyilvános helyre vagy a rendőrségre.

Biztonság a tömegközlekedési eszközökön

- » Ha busszal utazik, maradjon végig éber, és figyelje, hogy ki száll fel a buszra.
- » Biztonságosabb, ha nem egyedül ül, hanem olyanok közelében, akiről nem feltételezi, hogy bántgatják Önt.
- » Ha teheti, ne utazzon egyedül egy kihalt vagonban.
- » Jó, ha a telefonja mindig fel van töltve, és tud telefonálni, ha vészhelyzet adódik.

Biztonság stoppoláskor

- » Ha teheti, semmiképp ne stoppoljon egyedül.
- » Ha rossz érzése van a sofőrrel kapcsolatban, ne szálljon be az autójába.
- » Jó, ha útitársaival megbeszélnek egy védekezési és menekülési tervet vészhelyzet esetére.

Biztonság és asszertivitás

Asszertív az, aki tudatában van a jogainak, például annak, hogy senkinek nincs joga megérinteni őt az akarata ellenére. A nőket inkább udvariasságra, kedvességre nevelik, és nem arra, hogy álljanak ki a jogaikért, és szabjanak határokat. A passzivitás, a gyengeség és a megalázkodás számít nőiesnek. Ezért sok nőnek felnőttként kell megtanulnia, hogyan állhat ki magáért, ami sokszor azért is nehéz, mert a társadalom nőietlennek, agresszívnek, sőt visszataszítónak állítja be a határozott, asszertív nőket.

Az erőszaktevők sokszor kihasználják, és a nők ellen fordítják azok passzivitását, kedvességét és alkalmazkodását. Ha határozott a fellépése, és képes kiállni magáért, előfordulhat, hogy elkerülheti a támadásokat. Fontos azonban tudnia, hogy ha ez nem sikerült, akkor sem Ön a hibás. Rokon vagy ismerős által elkövetett nemi erőszak esetén számos komoly ok akadályozhatja, hogy asszertíven lépjen fel (például, mert a támadó egyúttal a gyermekei apja, aki a gyerekekkel zsarolja, vagy kihasználja, hogy a másik szobában alszanak, vagy a nemi erőszak elkövetője más módokon is bántalmazza, és Ön joggal fél tőle). Így a legfontosabb, hogy bizzon abban, hogy az adott lehetőségek között Ön helyesen mérlegel, és tegyen meg minden szükséges lépést, hogy a következő támadásig (ami ismerős elkövető esetén általában várható) növelni tudja biztonságát.

Záró gondolatok

Talán méltánytalannak érzi, hogy folyton a biztonságán kell gondolkodnia. Igaza van. Azonban, ha jól akarja érezni magát, fontos, hogy valóban biztonságban legyen.

Ha önvédelmi technikákat tanul, vagy valami mást tesz a biztonságáért, büntudata lehet, hogy miért nem tudta már korábban a tanultakat. Gondoljon arra, hogy nem Ön kérte vagy provokálta az erőszakot. Ön csak jóhiszemű volt, mint mindenki, akit még nem ért támadás. Mindegy, hogy Ön mit tett, egy dolog biztos: az elkövetőt senki nem kényszerítette, hogy bántsa Önt.

Hogyan kerülhetik el a férfiak, hogy erőszakosnak tartsák őket a szexben?

Ha nem tudja pontosan, hogy a másik meddig akar elmenni a szexben, könnyen olyan helyzetbe

hozhatja, amelyet ő már nem akart. *Ezt a másik fél szexuális erőszaknak éli meg, még akkor is, ha ezt esetleg önmagának se vallja be.* A kölcsönösen pozitív szexuális élmények érdekében fontos, hogy figyeljen a következőkre:

- » Soha ne feltételezze, hogy a másik is azt akarja, amit Ön. *Mindig kérdezze meg.* Az, hogy egy nőnek tetszik a simogatás vagy a csókolózás, még nem jelenti azt, hogy tovább is menne.
- » Derítse ki, hogy mit szeretne a partnere. Tévhit, hogy a nők szeretik, ha gyengéd erőszakkal kényszerítik őket a szexre, vagy továbbra is győzködik őket, miután nemet mondtak.
- » Tartsa észben, hogy a partnere esetleg szívesen részt venne másfajta szexuális tevékenységekben is, mint a csókolózás vagy a petting, ám az aktust inkább kihagyná. A szex csak akkor lehet igazán jó, hogyha közös örömszerzésről van szó, és nem csak az egyik fél érzi jól magát.
- » Ha nem biztos benne, hogy mit akar a partnere, mert az öltözködése vagy a teste mást mond, mint a szavai, kérdezzen rá, beszéljenek róla.
- » A „nem” nemet jelent. Ha partnere nemet mondott, fogadja el, és ne vitatkozzon.
- » Legyen tudatában a vágyainak, és ne hagyja, hogy azok irányítsák. Ön nem automata gép, melyet vágyak vezérelnek, hanem ember, aki képes vágyait kordában tartani és szükségletei kielégítését késleltetni. A magatartásáért minden esetben Ön a felelős, nem a vágyai.
- » Legyen tudatában, hogy a beleegyezés bármikor visszavonható, és a hallgatás nem jelent beleegyezést.
- » Egyetértés nem jöhet létre nyomás alatt, például ismételt kérésre, kérésekre vagy szeretetmegvonással való fenyegetés eredményeképp.
- » Ne vezesse félre a partnerét a vágyaival, szándékaival kapcsolatban. Adja meg neki a lehetőséget, hogy ezek ismeretében döntsön arról, hogy találkozni akar-e Önnel vagy sem.
- » Maradjon józan. Az ivás vagy a drogozás nem menti fel a nemi erőszak bűncselekménye alól, jogi értelemben sem.
- » Ha a másik fél részeg vagy drogozott, vagy alszik, akkor nincs abban az állapotban, hogy beleegyezést adjon. Ha Ön védekezésre vagy akaratnyilvánításra képtelen személlyel közösül vagy fajtalanodik, bűncselekményt követ el.
- » A kommunikáció más formái, például különféle gesztusok is használhatóak annak jelzésére, hogy mi az, amit már nem akarunk. Ezeket azonban előre tisztázni kell, mert félreérthetőek lehetnek (például a nyögés).
- » Ne felejtse el, hogy a randi nem kötelez senkit semmire. Bármennyit is költött rá, bármilyen szíveséget is tett neki, partnere akkor sem tartozik Önnek szexszel.

Irodalom

Ajánlott könyvek:

Benedict, Helen: *Csak okosan!* Háttér Kiadó – NANE Egyesület, Budapest, 2004.

Forward, Susan. *Mérgező szülők. Hogyan szabaduljunk meg fájdalmas örökségünktől, és nyerjük vissza életünket?* Budapest: Háttér Kiadó, 2000.

Herman, Judith Lewis: *Trauma és gyógyulás. Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig.* Budapest: Háttér Kiadó – NANE Egyesület, 2011.

Oktatási anyagok:

Állj mellette! – A traumatizált gyermekek támogatásának alapjai. Nemzetközi projekt az Európai Bizottság támogatásával. Az oktatófilm és a háttéranyag ingyenesen letölthető a NANE Egyesület honlapjáról: http://www.nane.hu/egyesulet/tevekenysegek/allj_mellette.html

Szívdobbanás – Párkapcsolat erőszak nélkül. A fiatalok közti párkapcsolati erőszak megelőzése. Kézikönyv iskolai és iskolán kívüli foglalkozásokhoz. A kézikönyv ingyenesen letölthető a NANE Egyesület honlapjáról: <http://www.nane.hu/egyesulet/tevekenysegek/szivdobbanas.html>

Honlapok:

www.keretkoalicio.blogspot.com

www.nane.hu

www.nokjoga.hu

www.patent.org.hu

www.stop-ferfieroszak.hu

Filmek:

Dolores Claiborne (1995)

Precious – A boldogság ára (2009)

Jegyzetek

- ¹ A vonal aktuális működését vagy elérhetőségét ellenőrizze a <http://keretkoalicio.blogspot.hu/> címen.
- ² A szakmai körökben gyakran elhangzó tévhitekről bővebben lásd: Amnesty International: Tanulmány a szexuális erőszakról. Letölthető: http://www.amnesty.hu/index.php?option=com_k2&view=item&task=download&id=26; Kuzsing Gábor: Az igazságügyi pszichológus szakértők gyakorlata családon belüli erőszak eseteiben, in: NANE–Patent: Rendszerbe zárva, Letölthető: http://patent.org.hu/Rendszerbe_zarva.pdf
- ³ Magyarul: <http://nokjoga.hu/alapinformaciok/statisztikak> (Nemi erőszak és szexuális bántalmazás alcím alatt); angolul: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs239/en/>, <http://www.rainn.org/statistics>, <http://www.oneinfourusa.org/statistics.php>, <http://www.ncdsv.org/images/SexualAssaultStatistics.pdf>
- ⁴ <http://www.rapecrisis.org.uk/commonmyths2.php>
- ⁵ Irk Ferenc (szerk.) (2004): Áldozatok és vélemények. OKRI, pp75.
- ⁶ <http://nokjoga.hu/alapinformaciok/egyeb-olvasmanyok/hamis-vad-szuloi-elidegenites>
- ⁷ <http://www.european-trauma-network.eu/index.php?id=447>
- ⁸ Ellenőrizze a hatályos büntető törvénykönyvet, mivel a jogszabályok időről időre változnak! Az itt felsorolt tényállások a kiadás (2012) évében hatályosak.
- ⁹ http://nol.hu/belfold/20090514-nem_biznak_a_megeroszakolt_nok_a_hatosagokban
Az eredeti tanulmány innen tölthető le: [www.cwasu.org/filedown.asp?file=different_systems_03_web\(2\).pdf](http://www.cwasu.org/filedown.asp?file=different_systems_03_web(2).pdf)
- ¹⁰ A PTSD-ről magyarul itt olvashat bővebben.: <http://www.join-the-net.eu/website/index.php?id=437>
- ¹¹ Erről bővebben ld: <http://nokjoga.hu/alapinformaciok/egyeb-olvasmanyok/hamis-vad-szuloi-elidegenites>
- ¹² http://www.nane.hu/egyesulet/tevekenysegek/allj_mellette.html
- ¹³ http://www.nane.hu/kiadvanyok/cdrom/PTSD_oktatofilm.avi
- ¹⁴ http://www.nane.hu/kiadvanyok/kezikonyvek/hatteranyag_alljmellette.pdf
- ¹⁵ A tényekről bővebben lásd angolul:
<http://www.ncvc.org/ncvc/main.aspx?dbName=DocumentViewer&DocumentID=32315>,
http://www.advocatesforyouth.org/index.php?option=com_content&task=view&id=410&Itemid=336;
http://nctsn.org/nctsn_assets/pdfs/caring/ChildSexualAbuseFactSheet.pdf; http://www.nspcc.org.uk/Inform/resourcesfor-professionals/sexual_abuse_statistics_wda80204.html; illetve magyarul: Dr. Diószegi Gábor: A gyermekkorú személyek sérelmére elkövetett nemi erkölcs elleni bűncselekmények, letölthető:
http://www.remet.hu/cms/index.php?option=com_content&task=view&id=4&Itemid=4, valamint néhány statisztikai adat a <http://nokjoga.hu/alapinformaciok/statisztikak> oldalon a Nemi erőszak és szexuális bántalmazás címszó alatt.
- ¹⁶ <http://www.childabuse.com/fs19.htm>
- ¹⁷ http://nctsn.org/nctsn_assets/pdfs/caring/ChildSexualAbuseFactSheet.pdf
- ¹⁸ http://www.nspcc.org.uk/Inform/resourcesforprofessionals/sexual_abuse_statistics_wda80204.html, A hivatkozott tanulmány innen tölthető le: <http://library.npia.police.uk/docs/hopolicers/fprs99.pdf>
- ¹⁹ lásd erről bővebben Helen Benedict: Csak okosan! Önvédelem kamaszoknak című könyvét. Megvásárolható a NANE Egyesület webáruházában: <http://www.nane.onlineuzlet.hu/>
- ²⁰ http://www.nane.hu/egyesulet/tevekenysegek/allj_mellette.html
- ²¹ <http://www.nane.hu/kiadvanyok/szorolapok/tippekgyerekeknek.pdf>
- ²² <http://www.nane.hu/kiadvanyok/szorolapok/tippekgyerekeknek.pdf>
- ²³ Herman, Judith Lewis: *Trauma és gyógyulás. Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig.* Budapest: Háttér Kiadó – NANE Egyesület, 2011.
- ²⁴ <http://www.sexassault.ca/statistics.htm>
- ²⁵ A NANE Egyesület „Erő a változáshoz. Hogyan szervezzünk és működtessünk önszorgú csoportokat párkapcsolati erőszak áldozatainak és túlélőinek?” című kézikönyve az alábbi linkről tölthető le:
http://nane.hu/kiadvanyok/kezikonyvek/ero_valtozashoz.pdf