

# Ką daryti patyrus seksualinį smurtą?

Tai, kas nutiko – ne tavo kaltė. Nekaltink savęs dėl nieko, ką padarei arba ko nepadarei.

Daug seksualinę prievartą patyrusių moterų ir vyrų nesikreipia pagalbos (į policiją, į medicinos profesionalus, į psichologinės sveikatos profesionalus), nes nemano, kad kas ja/juo patikės, nemano, kad yra verta/-as rūpesčio, sumenkina savo patirtį ir galvoja, kad „nebuvo taip blogai“ arba kad iš savo vyro/žmonos ar partnerio/-ės seksualinės prievartos patirti neįmanoma. Kreiptis pagalbos iš tikro nėra lengvas žingsnis. Tačiau svarbus ir reikalingas. Tau ir tavo fizinei bei emocinei gerovei. Ir... kitiems žmonėms apsaugoti.

1. Pirmiausia pasirūpink savo saugumu. Jeigu jauti, kad pavojus nepraėjo, pasistenk kiek įmanoma labiau užsitikrinti saugią aplinką (užsirašinti duris, kreiptis į artimiausiai esančius žmones, kurie padėtų išsikviesti pagalbą ir galėtų užtikrinti bent laikiną prieglobstį, kol pavyzdžiui, atvyks policija).

2. (Jeigu gali) papasakok kam nors, kas nutiko. Susisiek su artimu žmogumi ir papasakok visą istoriją, kol prisiminimai švieži. Jei seksualinį smurtą patyrei iš kito sau artimo žmogaus - gali būti ypač sunku, vis dėlto tai labai svarbu, nes asmuo, kuriam/kuriai papasakosi, vėliau gali padėti atliekant tyrimą, liudijant teisme.

3. Išsaugok įkalčius. Pirmas dalykas, kurį atlikti gali norėtis labiausiai – yra nusiprausti. Vis dėlto, siekiant surinkti kuo daugiau duomenų, kurie padėtų vėliau pagrįsti įtariamojo kaltę, kaip bebūtų sunku, labai svarbu, kad nesipraustum net rankų, jeigu pavyksta – nesinaudotum tualetu, neskalbtum ar neišmestum įvykio metu dėvėtų drabužių (netgi kelnaičių ir įklotų), geriausia drabužius ir kitus įkalčius surinkti į popierinį (ne plastikinį) maišelį. Tiek ant kūno, tiek ant drabužių ar kitų daiktų likę pėdsakai gali būti reikšmingais įrodymais įrodinėjant seksualinę prievartą.

4. Nuspręsk, ar nori pranešti policijai apie išprievartavimą. Seksualinė prievarta yra nusikaltimas ir tu turi teisę pateikti kaltinimus tave išnaudojusiam asmeniui. Nors neprivalai iš karto nuspręsti, ar nori pranešti policijai, vis dėlto, kuo greičiau tyrėjai ir medicinos ekspertai imsis darbo, tuo didesnė tikimybė, kad bus surinkti reikiami įkalčiai, nurodantys užpuolimą/-ę. Įkalčius ant žmogaus galima aptikti iki 72 val. po įvykio, tačiau geriausiai kreiptis per 24 val. nuo įvykio, nes kiti įkalčiai gali būti prarasti dar greičiau, pavyzdžiui, sutvarkius kambarį, kuriame įvyko nusikaltimas, arba palijus, jei įvykis buvo lauke.

Paprasčiausia kreiptis į policiją yra bendruoju pagalbos numeriu 112.

6. Ieškok pagalbos, kuri reikalinga kad galėtum atsigauti.

- Jaunimo linija: 8 800 28888

- Pagalbos moterims linija: 8 800 66366, [pagalba@moteriai.lt](mailto:pagalba@moteriai.lt)

- Savitarpio pagalbos forumas moterims:

[www.moterysmoterims.lt](http://www.moterysmoterims.lt)

- Linija Doverija (parama teikiama rusų kalba): 8 800 77277

- Vyrų krizių centras Vilniuje: 8 674 4681, [vkrizes@gmail.com](mailto:vkrizes@gmail.com)

-Kovos su prekyba žmonėmis ir išnaudojimu centras (24/7):  
8 679 61679

-Nuorodos į įvairių apylinkių krizių centrus:

[www.jaunimolinija.lt/lt/kriziu-centrai-pagalba-smurto-aukoms/](http://www.jaunimolinija.lt/lt/kriziu-centrai-pagalba-smurto-aukoms/)

Skubi anoniminė psichologinė pagalba: [www.krizesiveikimas.lt](http://www.krizesiveikimas.lt)

5. Kreipkis į gydytoją. Jei skubi pagalba nereikalinga, į gydytoją kreipkis artimiausiu metu - geriausiai ne vėliau kaip per 72 val. po įvykio\*. Gydytojas įstaigoje tau turi būti suteikta visa reikalinga informacija apie skubiąją kontracepciją ir jos poreikį, lytiškai plintančias infekcijas, jų profilaktiką ir gydymą. Pageidaujant, jeigu nenorėsi, medicininė apžiūra nebus atliekama (vis tik tave apžiūrintys gydytojai turi pareigą pranešti policijai apie smurto atvejį).

Tavo teisės:

- Skubioji kontracepcija turi būti pasiūlyta įsigyti visoms vaisingo amžiaus moterims, patyrusioms seksualinį smurtą;

- Tau turi būti paaiškinta, kur ir kada kreiptis dėl:

- Lytiškai plintančių infekcijų (LPI), ŽIV diagnostikos, profilaktikos ir gydymo

- Nėštumo prevencijos. (Liūdnoji dalis ta, kad už visas šias paslaugas nukentėjusioji turi susimokėti pati.)

\*Deja, šiuo metu neturime už tai atsakingų pagalbos centrų ar specialiai apmokamų gydytojų sveikatos priežiūros įstaigose, todėl gali tekti sukaupti nemažai stiprybės ir kreiptis ne į vieną gydytoją tam, kad gautumėte reikiamą pagalbą.

Informaciją parengė:



Idėjiniai partneriai:



FRIDA

mes

jaunimo linija



NE KOPŪSTŲ  
VAIKAI

LIETUVOS ŽMOGAUS  
TEISIŲ CENTRAS