

SZEXUÁLIS ERŐSZAK

INFORMÁCIÓK
ÁLDOZATOKNAK,
TÚLÉLŐKNEK ÉS
SEGÍTŐIKNEK



KERET
KOALÍCIÓ
A SZEXUÁLIS ERŐSZAK ELLEN

SZEXUÁLIS ERŐSZAK

INFORMÁCIÓK
ÁLDOZATOKNAK,
TÚLÉLŐKNEK ÉS
SEGÍTŐIKNEK



KERET
KOALÍCIÓ
A SZEXUÁLIS ERŐSZAK ELLEN

CSAK AZ „**IGEN!**” JELENT IGENT

MI A SZEXUÁLIS ERŐSZAK ÉS MIT TEHETÜNK ELLENE?

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

NANE

NŐK A NŐKÉRT EGYÜTT
AZ ERŐSZAK ELLEN EGYESÜLET

TARTALOMJEGYZÉK

MI A SZEXUÁLIS ZAKLATÁS?	6
MI A SZEXUÁLIS ERŐSZAK?	7
KIK ÉS HOGYAN KÖVETHETNEK EL SZEXUÁLIS ERŐSZAKOT VAGY ZAKLATÁST?	7
<i>Így hangzik a zsarolás és a manipuláció</i>	8
MIT JELENT A BELEEGYEZÉS?	8
<i>Hogyan beszéljünk róla?</i>	9
JOGOK A SZEXBEN	10
MELYEK A LEGFONTOSABB TEENDŐK SZEXUÁLIS ERŐSZAK ESETÉN?	11
TÉNYEK ÉS TÉVHITEK	11
STATISZTIKAI ADATOK	16
HA ISMERŐS ERŐSZAKOLTA MEG	16
HA A PARTNERE ERŐSZAKOLTA MEG	17
AZ ORVOSNÁL	18
<i>Honnan tudhatja, hogy megfelelő ellátásban részesül?</i>	18
A FELJELENTÉSRŐL	20
<i>Az elévülésről</i>	24
<i>Érdemes-e feljelentést tenni?</i>	24
<i>A rendőrség kötelességei, feladatai</i>	25
<i>Az Ön lehetőségei, teendői</i>	26
<i>A bünygyi eljárás lépései</i>	28
AZ ÖN JOGAI	29
<i>Áldozatként</i>	29
<i>Sértett tanúként (a rendőrségen, bíróságon)</i>	30
<i>Páciensként (az egészségügyi és mentálhigiénés ellátás során)</i>	31
AZ ÉRZÉSEKRŐL	32
<i>A szexuális erőszakra adott jellemző reakciók</i>	33
<i>Meddig tart mindez?</i>	34

A FELÉPÜLÉS FOLYAMATA	35
<i>A jó pszichológus</i>	35
A CSALÁD ÉS A BARÁTOK REAKCIÓI	37
FIATALKORÚ ÁLDOZATOK	38
<i>Mit tehet, ha egy gyerek arról számol be Önnek, hogy szexuális visszaélés áldozata lett?</i>	38
<i>Tévhitek és tények a gyerekek elleni szexuális erőszakról</i>	40
<i>Milyen tünetei lehetnek annak, ha szexuális visszaélés érte a gyereket?</i>	44
<i>Ki tehet feljelentést kiskorú áldozat esetén?</i>	44
<i>Hova fordulhat, ha tudja, vagy sejtí, hogy egy gyerek szexuális visszaélés áldozata lett?</i>	44
<i>Hogyan beszélhetünk a gyerekeinkkel a szexuális visszaélés veszélyeiről?</i>	45
<i>Tinédzser áldozat</i>	46
FELNŐTT ÁLDOZATOK	47
<i>Szexuális támadás ért egy számomra fontos felnőttet. Hogyan segíthetek?</i>	47
<i>Milyen gondolatokkal, érzésekkel, tévhitekkel küzdhet támogatóként?</i>	48
<i>Férfi áldozatok</i>	48
<i>Szexuális vagy nemi kisebbséghez tartozó áldozat</i>	53
<i>Idős áldozat</i>	53
<i>Fogyatékos áldozat</i>	55
<i>Külföldi áldozat</i>	57
A BIZTONSÁGRÓL	57
<i>Honnan vehetem észre, hogy veszélyben vagyok?</i>	57
<i>Mit tehetek, ha veszélyben vagyok?</i>	58
<i>Biztonság az utcán, nyilvános helyeken</i>	61
<i>Biztonság a kocsiban</i>	62
<i>Biztonság a tömegközlekedési eszközökön</i>	61
<i>Biztonság stoppoláskor</i>	62
<i>Biztonság és asszertivitás</i>	62
ZÁRÓ GONDOLATOK	63
HOGYAN KERÜLHETIK EL A FÉRFIAK, HOGY ERŐSZAKOSNAK TARTSÁK ŐKET A SZEXBEN?	63
AJÁNLOTT HONLAPOK	65
FILMEK	65
TEMATIKUS IRODALMAK	65

MI A SZEXUÁLIS ZAKLATÁS ÉS A SZEXUÁLIS ERŐSZAK? MIT TEHETÜNK EZEK ELLEN?

MI A SZEXUÁLIS ZAKLATÁS?

Szexuális zaklatásnak számít minden olyan szexuális vagy romantikus közeledés és megnyilvánulás, ami sértő, zavaró, megalázó vagy ellenséges közeget teremt az áldozat számára. Szexuális zaklatás történhet többek között az utcán, iskolában, munkahelyen, buliban, táborban; elkövetheti egy-egy személy vagy egy egész csoport is.

Típusai:

- ▶ **szóbeli:** például szexuális tartalmú vicceket mesélni valakinek; megjegyzéseket, beszólásokat tenni; nem kívánt bókokat mondani;
- ▶ **testi:** például lerántani valakiről a ruhát, zavarba ejtő módon megérinteni, elállni az útját a folyosón;
- ▶ **vizuális:** például szexuális gesztusokat tenni, pornográf képeket küldözgetni vagy ilyen tartalmakat közzélni;
- ▶ **pszichológiai:** például tolakodóan „udvarolni”, szexuális tartalmú vagy vetkőzős játékokat kezdeményezni, a másik szexuális életéről faggatózni, illetve olyan légkört teremteni, amelyben „ciki” nem részt venni az efféle beszélgetésekben vagy játékokban;
- ▶ **„valamit valamiért”:** például jobb jegyet kínálni tanárként egy diáknak, ha az lefekszik vele; vagy főnként kirúgással fenyegetni egy alkalmazottat, ha az nem hajlandó „szexisen” öltözködni.

A szexuális zaklatást sokszor nem vesszük elég komolyan, pedig nagyon káros az áldozatra és az egész közösségre nézve. Ha ilyet tapasztal, joga van nevének nevezni, tiltakozni ellene, beszélni róla másokkal, és védelmet kérni. Nem kell egyedül megbirkózni vele: fogjon össze azokkal, akik szintén elszenvedői a zaklatásnak. Tegyen panaszt! Ha támogatásra van szüksége, hívja a NANE Egyesület által (a KERET Koalíció tagjaként) működtetett szexuális erőszak áldozatai és segítők számára fenntartott segélyvonalát! (a vonal a 06-40-630-006 számon, helyi tarifával hívható; elérhető hétfőn és pénteken 10 és 14 óra között, szerdán 14 és 18 óra között.)

MI A SZEXUÁLIS ERŐSZAK?

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

Szexuális erőszaknak számít többek között:

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

A tévhitekkel ellentétben a szexuális erőszak legtöbb esete nem az utcán, hanem az áldozat vagy az elkövető lakó- vagy munkahelyén (vagy hasonló, privát jellegű területen) történik, és többnyire olyasvalaki követi el, akit az áldozat ismer, illetve, akiben bízik (pl. partner, tanár, családtag, barát, munkatárs). Ha a szexuális erőszak egy randi során történik, azt **randierőszak**nak hívjuk, ha párkapcsolatban, akkor **párkapcsolaton belüli szexuális erőszak**nak. A gyermekkel szemben elkövetett szexuális erőszakot **szexuális visszaélés**nek is nevezzük. Amikor egy családtag vagy gondviselő követ el szexuális erőszakot (főként gyerekek és fiatalok ellen), azt **incesztus**nak nevezzük.

KIK ÉS HOGYAN KÖVETHETNEK EL SZEXUÁLIS ERŐSZAKOT VAGY ZAKLATÁST?

Szexuális erőszakot a leggyakrabban felnőtt férfiak követnek el gyerekek és nők ellen, de az is előfordul, hogy az felnőtt férfiak válnak áldozattá, ez elkövető pedig lehet azonos nemű is. Bárki válhat szexuális erőszak áldozatává, a képességeitől, személyiségétől, külsejétől, értékrendjétől és szokásaitól függetlenül.

Az elkövető a következő eszközöket vetheti be:

- ▶ **fenyegetés, zsarolás:** például azt mondja, hogy megöli, megcsonkítja, mások előtt megalázza az áldozatot, ha az nem megy bele a szexbe, vagy elhagyja a partnerét, ha nem engedelmeskedik;
- ▶ **pozíció, tekintély:** például azt a körülményt, hogy idősebb, vagy azt, hogy az áldozatnál feljebb áll a hierarchiában (tanár, vezető);
- ▶ **manipuláció, nyaggatás:** például sokáig úgy tesz, mintha csak barátkozni vagy segíteni akarna, így férközik az áldozat bizalmába, majd különböző „érvekkel” próbálja meggyőzni, és az elutasítás ellenére újra meg újra próbálkozik;

- ▶ **az áldozat beleegyezésre nem képes állapota:** például ő maga itatja le, vagy ad neki drogot, vagy kihatározza, hogy az áldozat ittas, drogot fogyasztott, éppen alszik, esetleg érzelmileg nagyon feldúlt állapotban van;
- ▶ **fizikai erőszak vagy kényszerítés:** például lefogja, bezárja, megüti az áldozatot.

ÍGY HANGZIK A ZSAROLÁS ÉS A MANIPULÁCIÓ

Ha a lent felsorolt példákhoz hasonló mondatokat hall, valószínűleg akarata ellenére igyekeznek rávenni Önt valamilyen szexuális tevékenységre. Ha valaki szexelni szeretne, azt jelezni fogja – senkinek sincs joga rávenni a másikat valami olyasmire, amire az nem vágyik.

„Ne csináld már, szörnyen fáj a herém, ha felizgatnak, és nem mehetek el.”
 „Fizettem az italokat meg a taxit, jár valami cserébe.”
 „Izomjaim beindít, ha megcsókolsz, persze, hogy nem bírok magammal.”
 „Látom, már nem is kívánsz. Semmi értelme akkor együtt lennünk.”
 „Te mindenkivel lefekszel, miért pont velem nem?”
 „Eddig minden barátnőm élvezte az anális szexet, neked is tetszeni fog.”
 „Csak egy kicsit hadd simogassalak...”

Mindig joga van visszautasítani a másik kezdeményezését! Semmilyen körülmények között nem kell olyan szexuális tevékenységben részt vennie, amire nem vágyik!

MIT JELENT A BELEEGYZÉS?

A szex feltétele, hogy minden résztvevő akarja!

A szexuális erőszakot úgy kerülhetjük el, ha mindig csak olyat teszünk, amit mindegyik résztvevő akar – önmagáért a szex örömeért, és nem másért. A „nem”-et természetesen mindig tiszteletben kell tartani, akár szavakkal, akár a testével fejezi ki a másik (például arrébb teszi a kezünket, vagy elhúzódik), de ez még nem elég. Csak olyan **beleegyezés** esetén szabad elkezdni vagy folytatni bármilyen szexuális tevékenységet, ami:

1. Aktív, egyértelmű és lelkes

Az, hogy a partner nem tiltakozik, nem jelenti azt, hogy a beleegyezését adta. Várjuk meg, amíg ő is kezdeményez, figyeljünk rá, hogy élvez-e, amit csinálunk, és ha valami újba kezdenénk, kérdezzük meg, szeretné-e. Ha bizonytalan, azonnal álljunk le! Csak az „IGEN!” jelent igent!

2. Egyenlő helyzetben született

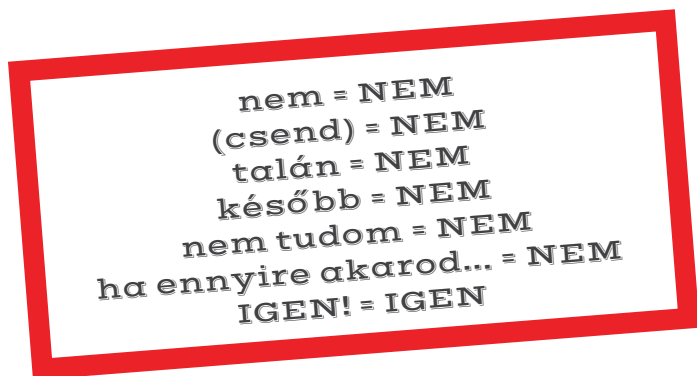
Aki túl fiatal – nem érte el a beleegyezési korhatárt –, részeg, alszik, vagy bármi más miatt alárendelt vagy kiszolgáltatott helyzetben van, az nem tud valódi beleegyezést adni. Ilyen esetekben sosem szabad kezdeményezni!

3. Szabad döntés eredménye

Az „igen” csak akkor érvényes, ha szabadon mondhatunk nemet is. Aki nem belülről fakadó vágyból, hanem félelemből, nyomás alatt, győzködés, manipuláció vagy zsarolás hatására megy bele valamibe, az valójában nem adta a beleegyezését.

4. Folyamatos

Újra meg újra meg kell bizonyosodnunk arról, hogy a másik élvezi és akarja, amit csinálunk! Akkor is, ha járunk; akkor is, ha együtt vagyunk; akkor is, ha korábban már csináltuk; akkor is, ha valami másba már beleegyezett; és akkor is, ha az elején azt mondta, szeretné. Ha valami újba kezdenénk, mindig győződjünk meg róla, hogy a partnerünk is akarja! Amint bármelyikünknek elmege a kedve, vagy meggondolja magát, azonnal le kell állnunk!



HOGYAN BESZÉLJÜNK RÓLA?

Elsőre talán zavarba ejtőnek tűnhet az ötlet, de ha szex előtt és közben is beszélünk arról, mit szeretnétek és mit nem, sokkal élvezetesebb és biztonságosabb lesz az együttlét. Akár el is próbálhatjuk magunkban, hogyan kérdeznénk meg a partnerünket, hogyan mondanánk igen és nemet legszívesebben. Néhány ötlet:

„Lenne kedved lefeküdni velem?”

„Ez jó érzés? Hol a legjobb?”

„Mi az, ami felizgat?”

„Szeretné, ha ...?”

„Igen, folytassuk!”

„Nagyon élvezem azt, hogy...”

„Ez most nem esik jól.”

„Szeretni szoktam, amikor... de most nincs kedvem hozzá.”

JOGOK A SZEXBEN

Jogok	Mások jogainak tiszteletben tartása
Jogunk van eldönteni, hogy mikor szeretnénk elkezdni szexuális életet élni.	Tiszteletben kell tartanunk, ha a partnerünk még nem akar szexuális életet élni.
Jogunk van a tiszteletre, a nemüktől, a szexuális orientációjuktól vagy a múltbeli szexuális kapcsolatainktól függetlenül.	Tisztelettel kell bánnunk a partnereinkkel, függetlenül a nemétől, a szexuális orientációjától vagy a múltbeli szexuális kapcsolataitól.
Jogunk van hozzá, hogy a partnerünk figyeljen ránk, és csak olyan történjen a szexben, amit egyértelműen akarunk. Jogunk van bármikor nemet mondani, akár közvetlenül az aktus előtt vagy közben is!	Kötelességünk azonnal abbahagyni az adott szexuális tevékenységet, vagy akár az egész intim szituációt félbeszakítani, ha a partnerünk azt kéri, vagy ha látjuk rajta, hogy már nem okoz számára örömet.
Jogunk van bármilyen szexuális tevékenységre nemet mondani. Semmi olyat nem kell tennünk a szexben, amire nem vágyunk.	Kötelességünk figyelembe venni, ha a partnerünk bizonyos szexuális tevékenységekre nemet mond. Nem erőltethetünk a partnerünkre semmit, amit ő nem akar, se manipulációval, se zsarolással, se fizikai fölényünket kihasználva.
Jogunk van biztonságos szexuális életet élni.	Kötelességünk a partnerünk biztonságát és saját biztonságunkat szem előtt tartani szex közben.
Jogunk van visszautasítani a partnerünk erotikus fantáziáinak megvalósítását.	Kötelességünk tiszteletben tartani a partnerünk határait. Nincs jogunk ráerőltetni az erotikus fantáziáinkat vagy pornóból vett ötleteinket.
Jogunk van elmondani vagy megmutatni a partnerünknek, hogy mit szeretnénk a szexben.	Senkit sem szabad megszégyenítenünk a szexuális vágyai miatt. Ugyanakkor nem kell a partnerünk kívánságait teljesíteni, hiszen mindannyian megválaszthatjuk, hogy milyen tevékenységeket szeretnénk folytatni, és milyeneket nem.

MELYEK A LEGFONTOSABB TEENDŐK SZEXUÁLIS ERŐSZAK ESETÉN?

Ha szexuális erőszakot követtek el Önnel szemben, joga van a védelemhez, a támogatáshoz és az igazságszolgáltatáshoz! Senkinek nincs joga ilyet tenni mással, a felelősség mindig az elkövetőé, sosem az áldozaté. A szexuális erőszak legtöbb formáját törvény is tiltja. Ha szexuálisan bántották, a következőket teheti:

- ▶ Keressen egy biztonságos helyet.
- ▶ Bár ez sok esetben rendkívül nehéz lehet, mégis azt tanácsoljuk, hogy a bizonyítékok megőrzése érdekében 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 (jelenleg itt található, de a link változhat: <http://misk.hu/igazsagugyi-szakertoi-nevjegyzek>).
- ▶ Beszéljen valakivel (lehetőleg személyesen), akiben megbízik, aki közel áll Önhöz, például egy családtagjával vagy egy barátjával, esetleg hívja az erre szolgáló segélyvonalat is. (A NANE Egyesület által – a KERET Koalíció tagjaként – a szexuális erőszak áldozatai számára működtetett segélyvonal telefonszáma 06-40-630-006, hívható: hétfő 10–14, szerda 14–18, péntek 10–14.)

TÉNYEK ÉS TÉVHITEK

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 tévHITEK¹ nem csak a médiában vagy a hétköznapi beszélgetésekben lehet hallani, hanem sajnos szakemberektől is; a tényEK² pedig széleskörű felméréseken, nemzetközi statisztikákon alapulnak.

¹ A szakmai körökben gyakran elhangzó tévHITEK-ről bővebben lásd: Amnesty International: *Tanulmány a szexuális erőszakról*. Letölthető: http://www.amnesty.hu/index.php?option=com_k2&view=item&task=download&id=26; Kuszling Gábor: *Az igazságügyi pszichológus szakértők gyakorlata családon belüli erőszak eseteiben*, in: NANE–Patent: *Rendszerbe zárva*, Letölthető: http://patent.org.hu/Rendszerbe_zarva.pdf

² 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>

Tévhit	Tény
<p>A legtöbb nemi erőszakot a pillanat hatása alatt követi el egy idegen, leggyakrabban a sötét utcán.</p>	<p>A szexuális erőszak körébe tartozó cselekmények több mint 80%-a részben vagy egészében előre megtervezett, és az esetek jelentős részében az áldozat számára „privát” helyen (például az otthonában) történik.</p> <p>Az elkövető általában az áldozat számára ismert személy; például partner, rokon, barát, családtag, szomszéd.</p>
<p>A nemi erőszak oka a kontrollálhatatlan 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 talánna erőszakmentes megoldást is, akár olyat, amelyhez nem szükséges partner jelenléte.</p>
<p>A házasságon belül nincs nemi erőszak.</p> <p>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>Csak fiatal nőket szoktak megerőszakolni.</p>	<p>A nemi erőszak áldozataivá válhatnak kisbabák, gyerekek, felnőttek és idősek is. A nemi erőszak olyan bűncselekmény, amely független az áldozat korától, társadalmi helyzetétől, lakóhelyétől és életvitelétől.</p>
<p>A legtöbbször nem is történik erőszak, csak a nő meggondolta magát, vagy bosszúból vádaskodik. Sokan így akarnak tisztességes embereket befeketíteni.</p>	<p>A nemi erőszak miatti hamis bejelentések aránya körülbelül 2–2,5% – nem több, mint más bűncselekmények esetében.</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 bosszúvágytól vezérelt vádaskodás mítoszának.</p>

Tévhit	Tény
<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 csak az erőszak eszköze.</p> <p>Az erotikus fantáziálás közben az ember maga irányítja az eseményeket – ezért ennek a legfőbb élménye az élvezet és a kontrollérzet. A nemi erőszak közben az elkövető irányít – a nő által megélt legfőbb érzések pedig a rettegés és a kontrollvesztés. A két élmény csak az erőszakot erotikusnak tartó férfiak fantáziájában és a pornóirodalomban keverhető össze, a nő mindennapi valóságában nem.</p>
<p>A nők provokálják ki az erőszakot az öltözködésükkel vagy a viselkedésükkel.</p>	<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>
<p>A női nem igent jelent. Egy igazi nő kéreti magát, és sosem mond elsőre igent.</p>	<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>

Tévhit	Tény
<p>Senkit nem lehet megerősíteni, aki nem akarja. Egy-szerűen össze kell szorítani a combokat, és kész.</p>	<p>A halálfélelem, az életveszélyes fenyegetések vagy a testi brutalitás könnyen lebénítja bárki ellenállását, azokét is, akik egyébként védekezésképesnek gondolják magukat.</p> <p>Egy izgalmi állapotban levő férfi nemi szerv bármely testbe képes behatolni; legyen az egy fél-éves csecsemő teste, egy férfi teste vagy egy holttest. A hüvely megléte, nedvesedése vagy az áldozat együttműködő viselkedése egyáltalán nem szükséges a behatoláshoz.</p>
<p>Nem lehet erőszakról beszélni, ha az áldozat nem védekezett.</p>	<p>Egy szexuális támadás életveszélyes is lehet; a legfontosabb az adott helyzetben az, hogy az áldozat túlélje. Egy rablótámadás során is ritka, hogy az áldozat megpróbálja ellenállni, mégsem feltételezi róla senki, hogy önszántából vált meg értékeitől.</p> <p>A női szocializációnak nem része az aktív önvédelem képességének megtanulása. Sok ember, ha támadás éri, akkor félelmében egyszerűen lefagy. Ez nem jelenti azt, hogy beleegyezett a közösülésbe. Az ENSZ és az Európai Tanács ajánlásai szerint a nemi erőszak bűncselekményének megállapításakor nem az erőszak alkalmazása a kritérium, hanem a beleegyezés hiánya az áldozat részéről.</p>
<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 tudatos beleegyezést és a kölcsönösséget. Egy öntudatlan, beleegyezésre képtelen embert szexuális aktusba vonni mindenképpen erőszaknak számít, jogi értelemben is.</p>
<p>A nemierőszak-elkövetőt könnyű kiszűrni 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>

Tévhit	Tény
<p>A legtöbb nemi erőszakot etnikai kisebbségek tagjai követik el, csoportjukon kívül eső áldozatok ellen.</p>	<p>Az erőszak minden faji és etnikai csoportban, minden társadalmi rétegben előfordul, viszont a média figyelmét leginkább azok az esetek kötik le, amikor középosztálybeli nők az áldozatok, az elkövetők pedig alacsonyabb státuszú, kisebbségi csoporthoz tartozó férfiak. 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.</p>
<p>A szexuális erőszak természetes, mindig is a kultúránk része volt.</p>	<p>Emberi jogi szempontból nem lényeges, hogy mi volt a kultúránk része; a rabszolgaság is bizonyos kultúrák része volt, mégis súlyosan jogsértő lenne manapság. Ugyanígy, ha felismertük, hogy senkinek nincs joga egy másik személyt annak akarata ellenére szexuálisan használni, akkor a szexuális erőszakot súlyosan jogsértőnek kell ítélnünk, és küzdenünk kell ellene, attól függetlenül, hogy régen az adott dolog elfogadott volt, vagy sem.</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 férfiasnak tartása teszi megengedhetővé, követendővé, és 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 egy női önvédelmi tanfolyam jó módja lehet a felkészülésnek, a támadó elriasztásának, valamint más áldozatok segítségének.</p>
<p>Nem kell a múlton annyit rágódnunk. A nemi erőszakot is el kell felejteni, és tovább kell lépni.</p>	<p>A nemi erőszak az esetek 70%-ában poszttraumás stressz-reakciót vált ki az áldozatokból, a rettegés az áldozat mindennapjainak részévé válik. Megfelelő szaksegítség híján az erőszak okozta lelki sérülések évekkal az után is megmaradnak, hogy a testi sebek már begyógyultak.</p>

STATISZTIKAI ADATOK - HÁNY NŐT ÉRINT A SZEXUÁLIS ERŐSZAK MA MAGYARORSZÁGON?

Az itt felsorolt adatok az Európai Alapjogi Ügynökség (FRA), 2014-es, egész Európára kiterjedő, és Magyarországra nézve is reprezentatív felméréséből származnak.³ Ezeket a százalékos adatokat több helyen rávetítettük a 2011-es népszámlálási adatokra, hogy lássuk, megközelítőleg hány érintett van hazánkban.⁴

SZEXUÁLIS ERŐSZAK

- ▶ A magyarországi nők 9%-át érte 15 éves kora után szexuális erőszak, 7%-ukat a partnerük, 2%-ukat nem a partnerük részéről. (2011-es népszámlálási adatokkal számolva körülbelül 361 500 nő érintett Magyarországon, ennyi 15 év feletti nőt ér élete során szexuális erőszak.)
- ▶ A nők 3%-át érte szexuális erőszak az adatfelvételt megelőző 12 hónapban. (A 2011-es népszámlálási adatokkal számolva ez körülbelül 111 800 fő érintett, azaz körülbelül ennyi nőt ér egy évben szexuális erőszak Magyarországon; ezeknek a nőknek a kétharmadát, körülbelül 74 500 főt a partnere részéről éri erőszak.)
- ▶ A felmérésben résztvevők 5%-a élt át 15 éves kora előtt szexuális erőszakot felnőtt elkövető részéről. (A 2011-es népszámlálási adatokat alapul véve ez körülbelül 35 220 lány.)
- ▶ A magyarországi nők 42%-a számolt be arról, hogy 15 éves kora után szexuális zaklatás áldozata volt.

Annak érdekében, hogy a látenciáról is legyenek információink, közreadjuk az Egységes Nyomozóhatósági és Ügyészségi Bűnügyi Statisztika (ENYÜBS) 2012-es adatait. (Az ENYÜBS a rendőrség és az ügyészség közös adatbázisa, melyből megtudhatjuk, hogy egy bizonyos bűncselekményből mennyit regisztráltak az adott évben.) A számok nem azt jelentik tehát, hogy ennyi ügyben született ítélet, pusztán azt, hogy az ügyészség regisztrálta az ügyet:

- ▶ összes szexuális bűncselekmény 18 év alatti női sértettek ellen: 429
- ▶ összes szexuális bűncselekmény 18 év feletti női sértettek ellen: 269

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 az áldozatot hibáztatják azért, hogy nem látta előre, kivel áll szemben. Ha beleegyezett egy találkozóba, elfogadott egy meg-

³ Online elérhető: <http://fra.europa.eu/DVS/DVT/vaw.php>

⁴ A számításokat Wirth Judit végezte. Bővebben lásd a www.nokjoga.hu honlapon, a statisztikákat bemutató részénél.

hívást, megállt az elkövetővel beszélgetni, felhívta őt az otthonába, járni kezdett vele, vagy párkapcsolatban volt az illetővel, akkor azonnal azt gondolják, hogy az áldozat tehet az erőszakról. Sokszor maguk az áldozatok is így gondolkoznak; az önvád különösen erős lehet, ha például csókolóztak is, vagy volt köztük 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 az elkövetővel; 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 PARTNERE ERŐSZAKOLTA MEG

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

- ▶ A férfjnek joga van a nemi élethez, a feleség kötelességet teljesít.
- ▶ A férj/partner által elkövetett nemi erőszak nem olyan súlyos.
- ▶ A férj/partner majd megváltozik.
- ▶ A nő feladata, hogy a családot bármi áron összetartsa.

A férj/partner a következőkkel kísérélheti meg rávenni vagy kényszeríteni partnerét 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 bántani fogja a gyerekeket vagy más családtagokat.
- ▶ Azzal fenyegeti, hogy nem ad több pénzt.
- ▶ Mindig így fejezi be a veszekedéseket, a kibékülés, lojalitás és „szeretet” jeleként használva az erőszakot.

A férjnek/élettársnak ugyanúgy nincs joga a partnerét a nem kívánt szexre rávenni, mint egy idegennek. Azzal, hogy a nő hozzáment a férfihez – összeköltözött vele, gyereket vállaltak közösen, és így tovább –, 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**. Egy 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 szeretne-e feljelentést tenni vagy nem.

Mivel a **terhesség** legkorábban csak a közöszülés 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 **szifilisz-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 továbbirányítja 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 kicsinyli le az Önt ért erőszakot;
 - ▶ a láttelelen vagy egyéb hivatalos iraton pontosan és részletesen rögzíti a vizsgálat eredményeit, és amit Ön mondott;
 - ▶ megfelelő tájékoztatást ad a látteletről, nem fizetteti ki Önnel az illetéket, hanem elmondja, hogy a rendőrség az esetleges eljárás során hivatalból kikérheti díjmentesen;
 - ▶ egyértelműen állást foglal az erőszak ellen;
 - ▶ kikérdezi Önt a teherbeesés valószínűségéről, és szükség esetén sürgősségi fogamzásgátló tablettát ír fel;
 - ▶ 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 ambulánslap készüljön, amit Ön magával tud vinni.

Amennyiben mégsem tudott eljutni igazságügyi orvoshoz, akkor fontos, hogy legalább egy pontos és részletes ambulánslap készüljön, amit Ön magával tud vinni.

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 látteletre, ambulánslapra.
- ▶ 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 Önnek nehéz lehet a helyzet. Kérdezzen tőlük bátran, ha nem ért mindent, vagy csak tudni szeretne valamit. Nem kell tisztában lennie az orvosi szakkifejezésekkel.
- ▶ Joga van hozzá, hogy legyen valaki Önnel 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 zavarja Önt.
- ▶ 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). Mindenképp említse meg neki, ha **valahol fájdalmat érez**, vagy bizonyos testrészei érzékenyek. Fontos, hogy az összes horzsolás, folt, sérülés megemlétdjön

az ambulánslapon. Ha az orvos esetleg fényképeket is akar készíteni, ahhoz Önnek külön beleegyezést kell adnia. Azt is mondja el, hogy használt-e fegyvert a támadó, illetve, ha lefogta Önt, akkor hogyan tette ezt. Számoljon be arról is, hogy mi történt az eset óta (pl. tisztálkodás, ruhaváltás).

▶ Ez után az orvos adott esetben **hüvelyi vizsgálatot végezhet**, 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, amely arra szolgál, hogy kitégítse 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**: bárholnan, 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 teszteket meg kell ismételni.

▶ 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 felje-

lentést tértivevényes levél formájában kell elküldeni az illetékes rendőrkapitányságra vagy a bíróságra. A kormányzati portál részeként működő Ügyfélkapun keresztül, vagy a lakhely/tartózkodási hely szerint illetékes rendőrkapitányságra küldött e-mailben is lehet feljelentést tenni, ezekről a lehetőségekről azonban érdemes előzetesen megbizonyosodni, hogy aktuálisan működnek-e.

A szexuális bűncselekmények számos esetben nem hivatalból, hanem **magánindítványra** üldözendők. 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 felelőssége vonását.

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

Magánindítványra a szexuális kényszerítés, a szexuális erőszak és a szemérem sértés alapesetei üldözendők. Arról, hogy mi számít alapesetnek, és mi minősített esetnek, a következő szakaszban talál információt.

A nemi élet szabadsága és nemi erkölcs elleni bűncselekmények körébe tartoznak a következők:

Szexuális kényszerítés (Btk. 196. §): aki más szexuális cselekményre vagy annak eltérésére kényszerít, elköveti ezt a bűncselekményt. Súlyosabban minősül és büntetendő, ha a sértett nem töltötte be a 18. életévét, illetve ha hozzátartozója vagy nevelése, felügyelete, gondozása, gyógykezelése alatt álló személy sérelmére, illetve a sértettel kapcsolatban fennálló egyéb hatalmi vagy befolyási viszonyával visszaélve követi el. Még súlyosabban minősül, ha a sértett a cselekmény elkövetésekor a 14. életévét még nem töltötte be.

Szexuális erőszak (Btk. 197. §): szexuális erőszakról akkor beszélhetünk, ha a szexuális cselekményre vagy annak eltérésére kényszerítés erőszakkal, illetve az élet, testi épség elleni közvetlen fenyegetéssel történik. Az is szexuális erőszak, ha az elkövető 12. életévét be nem töltött személlyel végez, vagy végeztet szexuális cselekményt. Ebben az esetben tehát sem kényszerítés, sem erőszak nem szükséges a bűncselekmény megvalósulásához. Súlyosabban minősülő esetek: ha a szexuális erőszak sértettje nem töltötte be a 18. életévét, illetve ha hozzátartozója vagy nevelése, felügyelete, gondozása, gyógykezelése alatt álló személy sérelmére, illetve a sértettel kapcsolatban fennálló egyéb hatalmi vagy befolyási viszonyával visszaélve követi el az elkövető. Az is minősített eset, ha azonos alkalommal, egymás cselekményéről tudva,

többen követik el a szexuális erőszakot. Legsúlyosabban minősül a szexuális erőszak, ha a sértett nem töltötte be a 12. életévét, és a szexuális cselekményre vagy annak el-tűrésére kényszerítés erőszakkal, illetve az élet, testi épség elleni közvetlen fenyege-téssel történik, vagy hozzátartozója, nevelése, felügyelete, gondozása, gyógykezelése alatt álló személy sérelmére, illetve a sértettel kapcsolatban fennálló egyéb hatalmi vagy befolyási viszonyával visszaélve követi el az elkövető, illetve ha azonos alkalom-mal, egymás cselekményéről tudva, többen követik el a szexuális erőszakot, illetve ak-kor, ha ugyanezen körülmények megvalósulása mellett a sértett a 18. életévét nem töltötte be.

Aki szexuális erőszak elkövetéséhez szükséges vagy azt könnyítő feltételeket biztosít, ugyancsak elköveti a szexuális erőszak bűntettét.

Szexuális visszaélés (Btk. 198. §): szexuális visszaélést követ el az a tizennyolcadik életévét betöltött személy, aki tizennegyedik életévét be nem töltött személlyel sze-xuális cselekményt végez, vagy ilyen személyt arra bír rá, vagy arra törekszik rábí-rni, hogy mással szexuális cselekményt végezzen. Súlyosabban minősül a szexuális visszaélés, ha a sértett az elkövető hozzátartozója vagy nevelése, felügyelete, gon-dozása, gyógykezelése alatt áll, illetve az elkövető a szexuális visszaélést a sértettel kapcsolatban fennálló egyéb hatalmi vagy befolyási viszonyával visszaélve követi el. Ha a tizennyolcadik életévét betöltött személy tizennegyedik életévét betöltött, de ti-zennyolcadik életévét be nem töltött személlyel a vele kapcsolatban fennálló hatalmi vagy befolyási viszonyával visszaélve szexuális cselekményt végez, ugyancsak szexu-ális visszaélést követ el.

A vérfertőzés (Btk. 199. §) bűncselekményébe az egyenes ági rokonnal való szexuá-lis cselekmény, illetve a testvérrel való közösülés tartozik bele. Az egyenes ági roko-nok 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 közötti szexuális kapcsolat esetén a büntethetőségi korhatár 14 év, vagyis ha mindkét fél betöltötte már a 14. életévét, akkor mindketten bűnelkö-vetőnek 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 (szexuális kényszerítés vagy szexuális erőszak) elkövetését lehet megállapítani.

Kerítést (Btk. 200. §) az követ el, aki haszonszerzés céljából valakit szexuális cselek-mény végzésére másnak megszerez, illetve az, aki tizennyolcadik életévét be nem töl-tött személyt prostitúcióra felajánl vagy felhív. Minősített esetek: ha a kerítést üzlet-szerűen követik el, vagy az üzletszerű elkövetésben megállapodnak; ha tizennyolcadik életévét be nem töltött személy sérelmére, vagy az elkövető hozzátartozója, nevelése, felügyelete vagy gondozása alatt álló sérelmére, vagy a sértettel kapcsolatban fennál-ló egyéb hatalmi vagy befolyási viszonyával visszaélve, illetve ha megtévesztéssel, erő-zakkal vagy fenyegetéssel követik el.

Prostitúció elősegítése (Btk. 201. §): megvalósítja, aki mást prostitúcióra rábír, épületet vagy egyéb helyet prostitúció céljára másnak a rendelkezésére bocsát, illetve tizennyolcadik életévét be nem töltött személy prostitúciójához segítséget nyújt. Súlyosabban minősül, ha tizennyolcadik életévét be nem töltött személyt bírnak rá prostitúcióra, illetve a bordélyház fenntartása, vezetése vagy annak működéséhez anyagi eszközöket szolgáltatása.

Kitartottság (Btk. 202. §): ha valaki prostitúciót folytató személlyel egészben vagy részben kitartatja magát.

Gyermekprostitúció kihasználása (Btk. 203. §): aki tizennyolcadik életévét be nem töltött személy prostitúciójából haszonszerzésre törekszik, illetve aki tizennyolcadik életévét be nem töltött személlyel való szexuális cselekményért ellenszolgáltatást nyújt, elköveti ezt a bűncselekményt. Súlyosabban minősül, ha részben vagy egészben tizennyolcadik életévét be nem töltött, prostitúciót folytató személlyel tartatja ki magát: ez a cselekmény egy évtől öt évig terjedő szabadságvesztéssel büntetendő. Ugyancsak minősített eset, ha olyan bordélyházat tart fenn, vezet, vagy olyan bordélyház működéséhez szolgáltat anyagi eszközöket valaki, amelyben tizennyolcadik életévét be nem töltött személy folytat prostitúciót.

Gyermekpornográfia (Btk. 204. §): elköveti, aki tizennyolcadik életévét be nem töltött személyről vagy személyekről pornográf felvételt megszerez vagy tart, készít, kínál, átad vagy hozzáférhetővé tesz, forgalomba hoz, azzal kereskedik, illetve ilyen felvételt a nagy nyilvánosság számára hozzáférhetővé tesz. Aki az elkövető nevelése, felügyelete, gondozása vagy gyógykezelése alatt álló személy sérelmére, illetve a sértettel kapcsolatban fennálló egyéb hatalmi vagy befolyási viszonytal visszaélve készít, kínál, átad, vagy tesz hozzáférhetővé ilyen felvételt, súlyosabban minősülő cselekményt követ el, mint ahogy az is, aki a forgalomba hozatalhoz, kereskedéshez, illetve ilyen felvételnek a nagy nyilvánosság számára hozzáférhetővé tételéhez anyagi eszközöket szolgáltat.

Aki tizennyolcadik életévét be nem töltött személyt vagy személyeket pornográf műsorban való szereplésre felhív, szerepeltet, illetve olyan pornográf műsoron vesz részt, amelyben tizennyolcadik életévét be nem töltött személy szerepel, vagy ilyen személyek szerepelnek, vagy tizennyolcadik életévét be nem töltött személy vagy személyek pornográf műsorban való szerepeltetéséhez anyagi eszközöket szolgáltat, ugyancsak minősített esetét követi el a bűncselekménynek. Aki tizennegyedik életévét be nem töltött személyről vagy személyekről pornográf felvétel készítéséhez, forgalomba hozatalához vagy az azzal való kereskedelemhez szükséges vagy azt könnyítő feltételeket biztosít, enyhébben minősülő esetet követ el.

(A pornográf felvétel meghatározása: az olyan videó-, film- vagy fényképfelvétel, illetve más módon előállított képfelvétel, amely a nemiséget súlyosan szeméremszéttől nyíltsággal, célzatosan a nemi vágy felkeltésére irányuló módon ábrázolja; a pornográf

műsor meghatározása: a nemiséget súlyosan szeméremsertő nyíltsággal megjelenítő, célzatosan a nemi vágy felkeltésére irányuló cselekvés vagy előadás.)

A szeméremsertés (Btk. 205. §) bűncselekményét az követi el, aki magát nemi vágya felkeltése vagy kielégítése céljából más előtt szeméremsertő módon mutogatja. Ha súlyosabb bűncselekmény nem valósul meg, szeméremsertést követ el az is, aki mással szemben olyan szeméremsertő magatartást tanúsít, amely a sértett emberi méltóságát sérti. Súlyosabban minősül a szeméremsertés, ha az elkövető 18. életévét betöltötte, a sértett pedig 14. év alatti, és súlyosabb bűncselekmény nem valósul meg. A bűncselekmény megvalósulásához elég, ha a más által történő észlelés objektív lehetősége fennáll, vagyis akkor is, ha például az alvó sértett mellett végez az elkövető önkielégítést.

Nem a nemi erkölcs elleni bűncselekmények fejezetében található a büntető törvénykönyvben, azonban meg kell említenünk azt az esetet, amikor valaki úgy létesít szexuális kapcsolatot a másikkal, hogy tudja magáról, hogy gyógyíthatatlan nemi betegségben szenved. Ebben az esetben megvalósítja az eshetőleges szándékkal elkövetett, maradandó fogyatékosságot okozó súlyos testi sértés büntetést.

AZ ELÉVÜLÉSRŐL

Előfordul, hogy egy túlélőnek csak felnőtt korában jutnak eszébe a gyerekkori szexuális erőszakélmények, vagy csak akkor jut olyan helyzetbe, hogy eljárást kezdeményezhessen az elkövető ellen. Ezekre az esetre vonatkozik az összes szexuális bűncselekmény elévülésének speciális szabályozása, amely szerint az ötévi szabadságvesztésnél súlyosabban büntetendő bűncselekményeknek, ha a bűncselekmény sértette a bűncselekmény elkövetésekor a tizennyolcadik életévét nem töltötte be, további 5 évig (azaz a sértett 23 éves koráig) nem évül el a büntethetősége.

ÉRDEMES-E FELJELENTÉST TENNI?

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. Amennyiben az Önnel történt bűncselekmény magánindítványra üldözendő, feljelentését a magánindítvánnyal együtt csak az esetet követő **30 napon belül** meg tudja tenni.

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. Egy nemzetközi felmérés szerint Magyarországon általában csak olyan ügyek jut-

nak el a bíróságokig, amelyekkel kapcsolatban valószínűsíthető, hogy később elmarasztaló ítélet születik; ezért, amennyiben bírósági tárgyalásra kerül sor, nagy az esélye annak, hogy az elkövetőt felelősségre fogják vonni.

5. Gyakorolhatja a jogait, ami segíthet az élete feletti kontroll visszaszerzésében, a traumából való felgyógyulásban.

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 megaláztatásokban lehet része, még hozzá nem csak az elkövető, az ügyvédje és tanúi, de az elvileg 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.**

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** (rögzítik a nevét, életkorát, lakcímét, telefonszámát, munkahelyének nevét stb.). Mindeközben 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. Az rendben van, ha rákérdeznek a részletekre, az azonban nem elfogadható, ha „csámcsognak” rajta, vagy oda nem il-

lő, sértő megjegyzéseket tesznek, esetleg olyasmiket kérdeznek, hogy a sértett élvezte-e az erőszakot, vagy volt-e orgazmusa. Ha hasonlót tapasztal, utasítsa vissza helyben, illetve tegyen írásban is panaszt.

A rendőrök arra is rákérdeznek, hogy pontosan mi történt Önnel, így tudják pontosan meghatározni a tényállást. Minden olyan cselekmény szexuális tevékenységnek számít, ami a köztudat szerint az (nem csak a közösülés, de például a simogatás, csók is). Nagyon fontos, hogy őszintén válaszoljon a rendőrök kérdéseire, még akkor is, ha nagyon zavarban van. Gondoljon arra, hogy mindez nem az Ön szégyene, nem Ön tette ezeket a dolgokat, hanem az elkövető! A vallomását joga van nyugodt körülmények között átolvasni és kijavítani.

A büntetőeljárásról szóló törvény (1998. évi XIX. törvény) bevezette a különleges bánásmódot igénylő sértett fogalmát: a bíróság, az ügyész és a nyomozó hatóság az eljárás során folyamatosan köteles vizsgálni, hogy a sértett (a személyiségét és életviszonyait jellemző tényekre és körülményekre, a bűncselekmény jellegére vagy az elkövetés körülményeire tekintettel) különleges bánásmódot igénylő személy-e, aki-ről megállapítható, hogy a büntetőeljárás során sajátos szükségletei merülhetnek fel. Ha a sértett a büntetőeljárás megindításakor a tizennyolcadik életévét nem töltötte be, különleges bánásmódot igénylő sértettnek kell tekinteni. Ha a büntetőeljárásban különleges bánásmódot igénylő sértett vesz részt, akkor a bíróságnak, az ügyésznek és a nyomozó hatóságnak az eljárás során a különleges bánásmódot igénylő sértettel szemben a lehető legnagyobb fokú kíméletet kell tanúsítaniuk. Ha a nyomozó hatóság, illetve az ügyészség által végzett nyomozás során az ügyész a nemi élet szabadsága és a nemi erkölcs elleni bűncselekmény miatt folytatott eljárásban különleges bánásmódot igénylő sértettet kíván tanúként kihallgatni, akkor a sértettet csak vele azonos nemű személy hallgathatja ki (feltéve hogy ezt a sértett kéri, és az eljárás érdekeit mindez nem sérti valamilyen módon).

Ugyancsak új rendelkezés, és minden sértett tekintetében alkalmazandó, hogy a bíróságnak, az ügyésznek és a nyomozó hatóságnak figyelemmel kell lennie arra, hogy az eljárást megelőzően, annak során, illetve az eljárást követően a sértett és a terhelt – vagyis a (feltételezett) elkövető – szükségtelenül ne találkozzon egymással.

Az olyan eljárási cselekményt, amelynél a sértett jelenléte kötelező, lehetőség szerint úgy kell előkészíteni és végrehajtani, hogy annak megisméltésére indokolatlanul ne kerüljön sor.

AZ ÖN LEHETŐSÉGEI, TEENDŐI

Sajnos előfordul, hogy a rendőrök megpróbálják lebeszélni a sértettet a feljelentésről, vagy 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 el-

zárkózik az intézkedéstől, **kérje el nevét és szolgálati számát**, hogy utóbb panaszt tudjon ellene tenni.

Ha a rendőrségen nem hajlandók 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 mindeképpen szerepeljen, hogy kéri az elkövető felelősségre vonását.

Fontos, hogy **valósághűen mesélje el a történeteket**. Ha pontatlan vagy helytelen információkat ad, azzal megnehezítheti a nyomozást. Ha valamiben nem biztos, inkább mondja meg. Ha valamire nem emlékszik pontosan, akkor is igyekezzen olyan részletesen elmondani, ahogy csak tudja.

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 kiadják Önnek.

Hasznos lehet, ha elkéri az Ön ügyében eljáró **rendőrök nevét, szolgálati számát és telefonszámát**, így bármikor felkeresheti őket, ha érdeklődni szeretne az ügygel kapcsolatban, vagy ha 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.

Előfordulhat, hogy a rendőrök egy olyan helyiségben veszik fel a vallomását, ahol mások is jelen vannak, 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/fogja a kérését.

Szexuális erőszak esetén nagyon gyakran előfordul, hogy a sértettnek egy-egy újabb emléktöredék csak később jut az eszébe, vagy idővel egy kicsit másképp emlékszik a történetekre. Az eljáró hatóságoktól függ, hogy a traumás emlék természetével tisztában vannak-e, és hogy ezt a jelenséget hogyan értékeli, hatással lesz-e az Ön szavahihetőségére. Ha úgy látja, hogy az eljáró szakemberek nincsenek tisztában a traumás emlék ezen 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. Előfordul ezekben az eljárásokban, hogy noha a sértett igazságügyi pszichológus általi szakértői vizsgálata révén bizonyítható lenne a szexuális erőszak megtörténte, a nyomozó hatóság mégsem rendel el szakértői vizsgálatot. Ebben az esetben érdemes Önnek indítványoznia azt. Amennyiben orvosi vizsgálatra kerül sor az erőszakcselekmény után, érdemes kérni a nyomozóhatóságot, hogy a vizsgáló orvos egyben igazságügyi orvosszakértő is legyen.

Az ügyészség, illetve maga a bántalmazó gyakran fenyegeti a sértettet azzal, hogy **hamis vád** miatt eljárást indít, és abban az esetben, ha az erőszak ügyében nem indul bírósági eljárás, gyakran azonnal feljelentést is tesz az áldozat ellen ezen a címen. Hamis vád címen csak akkor indítható eljárás a feljelentő ellen, ha az ügyben a vádemlést 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 segédkeznie kell a fantomkép elkészítésénél, vagy néhány ember közül kell kiválasztania a gyanúsítottat.
- ▶ Előfordulhat, hogy szembesítésen kell részt vennie, 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. Önnek joga van a szembesítés mellőzését kérni a Büntetőeljárás törvény 124.§ (2) bekezdésében foglaltakra való hivatkozással, mely szerint a tanú védelme érdekében mellőzhető a szembesítés.
- ▶ Többször és folytatólagosan kihallgatják Önt. A folytatólagos kihallgatást azt jelenti, hogy ugyanazok a szervek, akik már kihallgatták, újra kihallgatják, újabb és újabb kérdéseket téve fel; míg a többszöri kihallgatás azt jelenti, hogy olyan hallgatja ki, aki korábban még nem, így valószínűleg az egész történetet elmondását előlről 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 elég bizonyíték áll-e rendelkezés-

re 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 megtörtént a vádemelés, akkor bíróság elé kerül az ügy.
- ▶ Ha a rendőrség vagy az ügyészség megszüntetni 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 lehetősége van nemzetközi bíróság elé vinni az ügyet (például a Strasbourgi Emberi Jogok Bíróságához, ahova 6 hónapon belül lehet fordulni).

AZ ÖN JOGAI

A szexuális erőszak súlyos trauma; szexuális erőszak átélését követően sok áldozat sokkos állapotba kerül, 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. Azonban a tapasztalat, sajnos, azt mutatja, hogy az áldozatok az őket megillető jogokat csak szűk körben tudják gyakorolni – az eljáró hatóságok szakértelmének hiánya, áldozathibáztató attitűdje miatt. Ennek következtében a szexuális bűncselekmények miatt indult eljárások a legritkább esetben végződnek az elkövető elítélésével.

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, a korától, a bőrszínétől, vallásától, az életmódjától, foglalkozásától vagy a társadalmi helyzetétől függetlenül.
- ▶ Joga van ahhoz, hogy nemierőszak-áldozatként kezeljék, függetlenül attól, hogy ki erőszakolta meg (a partnere, férje, rokona vagy ismerőse vagy valaki más).

SÉRTETT TANÚKÉNT (A RENDŐRSÉGEN, BÍRÓSÁGON)

- ▶ Joga van eldönteni, hogy feljelentést tesz-e vagy sem.
- ▶ Joga van kérni, hogy Önnel azonos nemű hallgassa ki a rendőrségen.
- ▶ Jogában áll ügyvédet meghatalmazni, és az ügyvéd jelenlétében eleget tenni a tanúra vonatkozó eljárási kötelességeknek. Az Ön tanúkénti kihallgatásánál az ügyvédje jelen lehet, és felvilágosítást adhat a jogairól.
- ▶ 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 panasz 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, amelyek az ügyhöz 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.
- ▶ 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 költségei (például a tanúskodással járó utazási költségeit) megtérítsék.
- ▶ Joga van hozzá, hogy a büntetőeljárás jogairól és kötelességeiről a bíróság, az 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 iratokról, amelyek elkészítésekor 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. Digitális fényképezőgéppel (vagy mobiltelefonnal díjmentesen felvételeket készíthet az iratokról.

- ▶ Ha az eljárásban jogainak gyakorlásával vagy kötelezettségeinek teljesítésével kapcsolatban az elkövető vagy más részéről erőszak, fenyegetés vagy kényszer éri, ez – hatósági eljárás akadályozásaként – bűncselekménynek számít, amivel kapcsolatban jogában áll feljelentést tenni.
- ▶ Ha az elkövető a hozzátartozója, joga van megelőző távoltartást vagy távoltartást kezdeményezni.
- ▶ Joga van az Áldozatsegítő Szolgálat pénzügyi szolgáltatásait igénybe venni. Azonnali pénzügyi segílyt kérhet, ha a bántalmazás következtében nincs abban az állapotban, hogy szállásról, ruháról, élelelről, utazásáról, gyógyszereiről gondoskodni tudjon. A 2015-ben legfeljebb 99.201 Ft összegű támogatás igénybe vételének feltétele, hogy a szexuális bántalmazás bűncselekménynek minősüljön, és a segíly iránti kérelmet a bűncselekményt követő öt munkanapon belül terjessze elő az áldozat az illetékes közigazgatási szervnél (mely határidő elmulasztása miatt további 8 napig igazolási kérelemmel lehet élni).
- ▶ Joga van az Áldozatsegítő Szolgálat érdekérvényesítést segítő szolgáltatását igénybe venni. Ennek keretében a Szolgálat hozzásegíti Önt alapvető jogai érvényesítéséhez, az egészségügyi, egészségbiztosítási és szociális ellátások igénybevétele terén is.
- ▶ Amennyiben a bűncselekmény miatt az Ön testi épsége, egészsége súlyosan károsodott, és rászorulónak 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 az igényeire.
- ▶ Joga van ahhoz, hogy egy támogató személy elkísérje.
- ▶ Joga van hozzá, hogy a bizonyítékok begyűjtése diszkréten 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, hogy 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. „érzeletlenül” 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 2016-ban 3500 Ft). Ha nem kéri ki a látteleletet, akkor az eljáró hatóság a nyomozás során kikérheti azt.

AZ ÉRZÉSEKRŐL

A szexuális erőszak jelentős hatással van az áldozatok érzelmeire, biztonságérzetére, általános közérzetére. Ez a hatás egyénenként eltérő lehet, 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 az áldozatot. Az áldozat rendszerint úgy érzi, hogy az ő akarata egyáltalán nem számít, és képtelen befolyásolni a történéseket. Erős félelem és tehetetlenségérzés önti el, a halálfélelem 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 olyanokkal, akik szintén erőszakot éltek át.

Általában jellemző, hogy a bűncselekmények sértettjei büntudatot éreznek, úgy gondolják, hogy ők a felelősek a történetekért, magukat hibáztatják, amiért nem tudták megállítani az eseményeket. Szexuális 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.
- ▶ Szexuális 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 SZEXUÁLIS ERŐSZAKRA ADOTT JELLEMZŐ REAKCIÓK

- ▶ **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) – az áldozat 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** – az áldozat bénultnak érzi magát, nem tud sírni, nem érti, hogy miért tűnik nyugodtnak.
- ▶ **Hitetlenség** – az áldozat azon tűnődik, hogy vajon tényleg megtörtént-e az erőszak.
- ▶ **Szégyen** – az áldozat úgy érzi, hogy olyasmi történt vele, amit senkinek nem mondhat el.
- ▶ **Bűntudat** – az áldozat úgy érzi, hogy ő csinált valamit rosszul, és minden másképp lehetne, ha máshogy tett volna valamit.
- ▶ **Undor** – az áldozat mocskosnak érzi magát; úgy érzi, hogy valami véglegesen elromlott benne.
- ▶ **Igény a bezárkózásra, a visszavonulásra** – az áldozat nnyira 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** – az áldozat úgy érzi, hogy nem bízhat már senkiben.
- ▶ **A jövőkép hiánya** – az áldozat a jelenben rekedt, nem gondol arra, hogy jövője is van, vagy arra, hogy rendbe jöhetnek a dolgok.
- ▶ **Félelem a testi kontaktustól, a sextől** – az áldozatban minden érintés az erőszak emlékéét hívja elő, ami félelmet, rettegést kelt benne.
- ▶ **Emléketörések** – az esemény egy-egy részlete töredezett képek formájában visszatér, betör az áldozat tudatába, és ezzel olyan érzelmi állapotba rántja, amelyet az erőszak során tapasztalt. Az emléketöréseket az áldozat nem tudja irányítani.
- ▶ **Koncentrációhiány, feledékenység** – a magas aruosal-szintből (általános izgalmi szint) és az emléketörésekből adódóan az áldozat kevésbé képes figyelmét irányítani, fenntartani.

- ▶ **Rémálmok** – ezek sok esetben tulajdonképpen az álmodás során bekövetkező emléketörések.
- ▶ **Alvási zavarok** – álmatlanság vagy folytonos alvás (összefüggésben azzal, hogy általánosságban véve felborul a fizikai szükségletek kielégítésének rendszere, sérül az öngondoskodási képesség).
- ▶ **Evési rendellenességek** – étvágytalanság vagy túlzott evés (összefüggésben azzal, hogy általánosságban véve felborul a fizikai szükségletek kielégítésének rendszere, sérül az öngondoskodási képesség).
- ▶ **Állandó készületség** – az áldozat állapotát állandó fiziológiai készenléti jellemzi, ebből adódhatnak a – jellemzőnek számító – hirtelen összerezenések, rémületreakciók.
- ▶ **Öngyilkossági gondolatok** – az áldozat önmagáról alkotott képe általánosságban negatívvá válik, ami a legsúlyosabb esetekben oda vezethet, hogy öngyilkosságon kezd el gondolkodni.
- ▶ **Depresszió** – súlyos lehangoltság, kedvtelenség, erőtlenség.
- ▶ **Tagadás** – az áldozat néha tagadja az esemény jelentőségét és hatásait.
- ▶ **Félelem** – az áldozat rendszerint nagyon sok mindentől fél: az emberektől; a terhességtől; a nemi betegségektől; attól, hogy látják rajta, mi történt vele; hogy soha többé nem lesz biztonságban; hogy soha többé nem lesz képes intim kapcsolatra, stb.
- ▶ **Késztetés 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 a légzési nehézségek, az izomfeszültség, az alvászavarok, az evési szokások megváltozása, émelygés, gyomorproblémák, rémálmok, ágybavizelés.
- ▶ **Veszélykereső magatartás** – előfordul, hogy az áldozat szándékosan olyan szituációkat keres, amelyek az adrenalin szintjét extrém módon megemelik (ide tartozhat, ha veszélyes extrém sportokba fog – pl. siklóernyőzni, ejtőernyőzni kezd, vagy tendenciózusan keresi a testi épségét veszélyeztető helyzeteket). 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 újrateremtése pedig olyan érzetet nyújthat az áldozatnak, hogy ő kontrollálja, illetve irányítja az eseményeket.

MEDDIG TART MINDEZ?

Sok áldozat úgy érzi, hogy az állapota, az érzései talán soha nem fognak megváltozni. Ez nem így van. A gyógyulás hosszú és nehéz folyamat lehet, de érdemes belevágni. Sokat segíthetnek az önségítő könyvek, vagy a kapcsolatfűvelés más túlélőkkel. Ha áldozatként találkozol, 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 segítőjének, 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 segítőik esetében is fontos azonban megvizsgálnunk, hogy a megfelelő embernél járunk-e. Ebben segít a következő lista.

A FELÉPÜLÉS FOLYAMATA

Judit Herman a Trauma és gyógyulás című könyvben három szakaszra osztja a felépülés folyamatát. Ahhoz, hogy az ember feldolgozzon egy traumát, általában professzionális segítségre van szükség, de sokat segíthetnek megfelelő önsegítő könyvek is, vagy egy támogató közösség. A felépülés folyamatát azért ismertetjük itt, mert úgy gondoljuk, hogy ennek megismerése szintén hozzájárulhat a túlélő kontrollérzetének növeléséhez, illetve ahhoz, hogy megértse és átlássa a gyógyulás folyamatát.

1. Az első és legfontosabb a **biztonság és a stabilitás** megteremtése. Mindaddig nem lehet elkezdni a traumafeldolgozást, amíg a túlélő nincs biztonságban, vagy a tüneteinek miatt nincs elég jól ahhoz, hogy el tudja viselni a trauma felidézésével járó lelki nehézségeket. Elsőként tehát fontos, hogy a segítő szakember a biztonság megteremtésére és a túlélő állapotának stabilizálására összpontosítson. Ennek a folyamatnak része lehet a probléma megnevezése, a tünetek azonosítása és megértése, a biztonságos helyek és a biztonságot nyújtó személyek azonosítása, a biztonságos környezet kialakítása, a túlélő saját élete feletti kontrolljának növelése, valamint a tünetek enyhítése különböző technikák elsajátítása révén.

2. A második szakaszt Herman **az emlékezés és a gyász** szakaszának nevezi; ez az, amikor a tulajdonképpeni **feldolgozás** történik. Ennek a folyamatnak része a trauma történetének elmondása az elejétől a végéig, a hozzá tartozó érzések biztonságos közegben való felidézése és átélése, a veszteség meggyászolása és a traumás emlék átalakítása. Ily módon az emlék a túlélő élettörténetének részévé válik, a feldolgozás után már nem tartoznak hozzá elsöprő érzelmek vagy bénultság, hanem egyszerű emlékké válik, melyet a túlélő képes tudatosan és nyugodtan felidézni.

3. A feldolgozás harmadik szakasza a **visszakupcsolódás**, melynek során a túlélő nem csak önmagához, hanem másokhoz is visszatér, visszanyeri erejét, közösségre talál, esetleg valamilyen küldetést is választ magának túlélőként.

A Trauma és gyógyulás című könyvben részletesen olvashat a felépülés szakaszairól, ami túlélőként, segítő szakemberként vagy laikus támogatóként is hasznos lehet.

A JÓ PSZICHOLOGUS

- ▶ hisz Önnek. elhiszi, hogy erőszak érte Önt;
- ▶ nem becslésként le az Ön tapasztalatait vagy a fájdalmat, amit átélt;

- ▶ tudással rendelkezik (vagy kész információkat szerezni) az erőszakáldozatokkal való munkáról;
- ▶ kész meghallgatni és elhinni a legszörnyűbb dolgokat is, amelyek Önnel történtek;
- ▶ Önre összpontosít, és nem az elkövetőre vagy az Ön 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 mentegezi az elkövetőt;
- ▶ békülésre vagy megbocsátásra készítetni Önt;
- ▶ barátokozni akar Önnel a terápián kívül is;
- ▶ a személyes problémáiról beszél az üléseken;
- ▶ szexuális kapcsolatba akar kerülni 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 kirtartania 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).

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

Ha először találkozik egy szakemberrel, érdemes megkérdeznie tőle, hogy mit gondol a nemi erőszakról: felelős-e az áldozat valamilyen mértékben a történekeért? 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 családtagjainak és 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 történekeért; azt hihetik, hogy az idő mindent megold, és ha nem beszélünk az érzésekről, akkor azok könnyebben eltűnnek. 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 történekekről a családjuknak vagy sem. A legtöbb esetben nagyon fontos az áldozat számára, hogy az adott családtag vagy barát megfelelően reagáljon. Viszont a kiválasztott személy sokszor képtelen erre. Előfordulhat, hogy nehezebbre esik meghallgatni az áldozatot, amikor annak arra van szüksége, hogy az érzéseiről beszélhessen. Előfordul, hogy át akarja venni a felelősséget, és döntéseket hoz az áldozat helyett, amikor neki éppen arra lenne szüksége, hogy saját maga dönthesse. Előfordul, hogy a partner vagy a házastárs szexuálisan próbál közeledni az áldozathoz, aki pedig csak meghittsége és szexmentes testi közelségre vágyott. Az áldozatnak az a benyomása támadhat, hogy a barátok és a család egyáltalán nem érti, és nem tudja átérezni, amit ő átélt. Tolakodó és kíváncsiskodó kérdéseket tehetnek fel arról, amiről az áldozat egyáltalán nem akar beszélni, vagy épp ellenkezőleg: nem mernek kérdezni, pedig az áldozat szívesen kiöntené nekik a szívét.

Áldozatként Ön dönti el, hogy kinek és mit mond el. Nyugodtan gondolja át, hogy kiből bízhat, és ki fogja tényleg támogatni Önt. Azok, 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 érzésekről, és akik támogatóak voltak Önnel valamilyen más probléma kapcsán.

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

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 joga 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 erőszakotörténet, 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 SOHA nem felelősek az ellenük elkövetett szexuális erőszakért vagy visszaélésért;
- ▶ sok gyerek fél attól, hogy a szülei megbüntetik, ha erőszakról, illetve visszaélésekről számol be;
- ▶ gyakran a szülők figyelmét a 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.⁶
- ▶ Nyugtassa meg, hogy attól, hogy megosztotta Önnel a történeteket, nem eshet bántódása. (És ehhez tartsa is magát.)
- ▶ Tudassa a gyerekekkel, hogy nem ő a hibás a történetekért.
- ▶ Hallgassa meg a történetét. Tehet fel kérdéseket is, de lehetőleg ne faggatózzon a részletek felől, inkább csak hagyja, hogy a gyerek elmesélje, amit szeretne.
- ▶ 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 bárki-

⁶Erről bővebben lásd: <http://nokjoga.hu/alapinformaciok/egyeb-olvasmanyok/hamis-vad-szuloi-elidegenites>

nek 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, amíg a történetet 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 segítők szervezetekkel, ahol információkat kaphat a lehetséges további lépésekről, illetve a megfelelő segítség módjáról.
- ▶ Szülőként (tanárként, nevelőként stb.) próbálja biztosítani az élet megszokott menetét. Ez a kiszámíthatóság stabilitást és biztonságérzetet nyújt a gyerekeknek. Nem jó, ha úgy kell éreznie, hogy a történet hatására minden megváltozott, összedőlt a világ.
- ▶ 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 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 segítségi módokat. Ehhez használhatja a NANE Egyesület honlapján ingyenesen hozzáférhető, „*Állj mellette!*” című projekt anyagát: a letölthető oktatófilmet, illetve a hosszabb háttéranyagot.⁷
- ▶ Fontos, hogy érzelmi támogatást tudjon nyújtani a gyerekeknek, de lehet, hogy Önnek is segítségre van szüksége ahhoz, hogy ezt megadhasssa neki. Mérje fel realisan, hogy mennyit tud Ön segíteni, és nyugodtan kérje szakember segítségét.
- ▶ Lehetőleg ne intézkedjen a gyerek beleegyezése és felhatalmazása, de legalább tájékoztatása nélkül!

⁷Ezeket megtalálja a NANE Egyesület honlapján (www.nane.hu)

TÉVHITEK ÉS TÉNYEK⁸ 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 „viszsaélés” és „abúzus” kifejezéseket, amikor gyermeket érő szexuális erőszakról beszélünk. Az elkövető általában a saját – korából is adódó – hatalmi pozíciójával és a gyerek függő helyzetével, törődésigényével él vissza, amikor valamilyen szexuális dologra használja a gyereket.
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 gyerek. ⁹
A gyerekek elleni szexuális erőszak egyedi esemény, ami a pillanat hatása alatt történik.	A gyerekek elleni szexuális visszaélés elkövetője általában előre megtervezi a tettét (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.

Tévhit	Tény
<p>Az elkövetők idegenek. Ha megmondjuk a gyerekeknek, hogy legyenek óvatosak az idegenekkel, és nem engedjük el őket itthonról, akkor nem érheti őket baj.</p>	<p>Az elkövetők leggyakrabban ismerősök; az esetek kétharmadában a gyerek családjából vagy a bizalmi személyek köréből kerülnek ki.</p> <p>Az esetek 80%-ában az erőszak a gyerek vagy az elkövető otthonában történik, tehát magánterületen, illetve olyan helyen, ami a gyerek számára biztonságosnak tűnhet.¹¹</p>
<p>Az elkövetők olyan pszichopaták vagy érzelmileg zavart emberek, akiknek a szexuális vágyai gyerekekre irányulnak.</p>	<p>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.</p>
<p>A családon belüli szexuális visszaélésekről a másik szülő is tud.</p>	<p>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.</p>

⁸ A tényekről bővebben lásd, http://www.advocatesforyouth.org/index.php?option=com_content&task=view&id=410&Itemid=336; http://nctsn.org/nctsn_assets/pdfs/caring/ChildSexualAbuseFactSheet.pdf; <https://www.nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-abuse-and-neglect/child-sexual-abuse/sexual-abuse-facts-statistics/>; illetve magyarul: Dr. Diószegi Gábor: A gyermekkori 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 www.nokjoga.hu oldalon (http://nokjoga.hu/alapinformaciok/statisztikak) oldalon a „Nemi erőszak és szexuális bántalmazás” címszó alatt.

⁹ <http://www.childabuse.com/>¹⁰ http://nctsn.org/nctsn_assets/pdfs/caring/ChildSexualAbuseFactSheet.pdf

¹¹ <https://www.nspcc.org.uk/services-and-resources/research-and-resources/>

Tévhit	Tény
<p>A kisfiúkat csak homoszexuális férfiak szokták molesztálni.</p>	<p>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.</p>
<p>Sokszor a gyerekek csábítják el a felnőtteket a viselkedésükkel. A serdülő lányok különösen hajlamosak erre.</p>	<p>A gyerekeknek természetes igényük van az érintésre, a testi kontaktusra, az ölelésre, de ezzel semmiképp nem kérik vagy provokálják a szexuális erőszakot.</p> <p>A felnőtt felelőssége, hogy ne kövessen el szexuális visszaélést, bárhogyan is viselkedjen egy gyerek. A felnőttek (az elkövetők is) jól érzékelik a különbséget a megengedhető és a nem megengedhető intimitás között, ezért is ügyelnek rá gondosan, hogy a nyilvánosság vagy olyan személyek előtt, akik nem függnék tőlük, és hatalmukban állna közbelépni, soha ne kövessenek el visszaélést.</p>
<p>Az elkövető valójában csak összekeveri a szeretetet a szexszel.</p>	<p>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.</p>
<p>A gyerekek történeteket találnak ki, hogy magukra vonják a figyelmet.</p>	<p>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.</p>

Tévhit	Tény
<p>Ha beszélünk az erőszakról a gyerekeknek, azzal csak traumatizáljuk őket.</p>	<p>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 annak érdekében, hogy manipulálja, és hallgatásra bírja őt.</p> <p>A gyerekeknek joga van tudni, hogy milyen helyzetek és emberek hogyan lehetnek veszélyesek számukra. A szexuális visszaélésekről való felvilágosítás épp olyan alapvető önvédelmi tudás, mint az, hogy az úton való átkelés előtt körül kell nézni, mielőtt lelépünk a járdáról.</p>
<p>A gyerekek nem tudják megvédeni magukat.</p>	<p>A gyerekeket meg lehet tanítani, hogy hogyan tudják a testüket vagy a hangjukat önvédelemre használni. Tudnak rúgni, kiabálni, szaladni, segítséget kérni.</p>

MILYEN TÜNETEI LEHETNEK ANNAK, HA SZEXUÁLIS VISSZAÉLÉS ÉRTE A GYEREKET?

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 súlynövekedés.

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 az „*Állj mellette!*” című projekt anyagaiban olvashat, amelyek a NANE Egyesület honlapján (www.nane.hu) ingyenesen hozzáférhetőek.

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, fenyegetettség miatt erősen korlátozott helyzetben lehet. 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 SEJTI, 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, háziorvos, házi gyermekorvos, család-

segítő szolgálat, nevelési és oktatási intézmények, nevelési tanácsadó, rendőrség, ügyészség, bíróság), amelyek kötelesek jelezni a gyermekjóléti szolgálatoknál 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, hogy mit tapasztalt. A törvény értelmében a Gyermekjóléti Szolgálatnál bármely állampolgár bejelentést tehet. 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 pánasszal élni.

Noha a törvény fontos és hasznos, az eddigi tapasztalatok azt mutatják, hogy alapvető szakmai irányelvekre és eljárásrendekre (szakmai protokollokra) lenne szükség az áldozatok hatékony védelme érdekében. Így például a szakemberek gyakran nem különböztetik meg a bántalmazó szülőt a nem bántalmazó szülőtől, a szexuális visszaélés tüneteit az anyai elhanyagolás tüneteinek vélik, és nem hisznek sem a gyerekeknek, sem a segítséget kérő nőnek.

HOGYAN BESZÉLHETÜNK A GYEREKEINKKEL A SZEXUÁLIS VISSZAÉLÉS VESZÉLYEIRŐL?

Megelőzési céllal

Sokan azt gondolják, hogy a gyerekeket kímélni kell, és ezért nem ajánlatos a 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 arról, hogy létezik ilyen veszély, és hogy nincsen rendben, ha egy felnőtt szexuálisan közeledik hozzánk, akármit is mond az a felnőtt. Biztosítsa gyerekeit, hogy Önnek bármikor szólhatnak, ha egy felnőtt bármely módon bántotta őket. Esetleg mutassa meg nekik 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, 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 azaz, hogy Ön biztosan csak képzelődik. Legkésőbb ekkor világosítsa fel gyerekeit arról, hogy mi a szexuális visszaélés!

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. Biztosítsa arról a gyereket, hogy semmi baja sem származhat abból, hogyha Önhöz fordul segítségért.

Szülőként érdemes a Muszáj Munkacsoport honlapját tanulmányoznia, ahol kifejezetten szülőknek szánt tanácsokat is találhat.

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 vagy egyéb drogokkal is jelentős mértékben csökkenteni tudja az áldozat döntési és védekezőképességét.

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

- ▶ Ismerje a saját határait, és ne igyon sokat.
- ▶ 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 íz vagy szag alapján 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 dolgokra nyugodtan mondhat nemet. Mondjon nemet érthetően és határozottan!
- ▶ Legyen óvatos az olyan férfakkal, 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

SZEXUÁLIS TÁMADÁS ÉRT EGY SZÁMOMRA FONTOS FELNŐTTET. HOGYAN SEGÍTHETEK?

- ▶ 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, illetve a KERET Koalíció szexuális erőszakkal kapcsolatos anyagai, a jelen kiadványa végén ajánlott olvasmányok, illetve a témával foglalkozó civil szervezetek.
- ▶ Adjon időt az áldozatnak, ne siettesse a felépülését. Nemi erőszak esetén mintegy 70% a poszttraumás stressz zavar (rövidítve: PTSD) kialakulásának esélye, a tünetek akár évekig is elhúzódhatnak. A PTSD kialakulásáról, tüneteiről és lefolyásáról a *Trauma és gyógyulás*¹² 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 a másikban ez biztosan nem kelt rossz érzéseket.
- ▶ 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 az erről szóló részeket ebben a kiadványban.
- ▶ Vegye tudomásul a saját érzéseit, de ne nehezítse meg velük a túlélő helyzetét. Ne akarja megvalósítani az elkövető iránti esetlegesen erőszakos fantáziáit.

¹² Herman, Judith Lewis: *Trauma és gyógyulás. Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig*. Budapest: Hát-tér Kiadó – Kávé Kiadó – NANE Egyesület, 2003.

- ▶ Nyugodtan vegyen igénybe szakember 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 székszól 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 KÜZDHEZ TÁMOGATÓKÉNT?

- ▶ Ön is azt gondolja, hogy az áldozat megakadályozhatta volna valahogy az erőszakot.
- ▶ Késztetést érez arra, hogy olyasmiket mondjon, hogy: *„Ez rég volt!”*, *„Felejtsd el, és jobb lesz!”* vagy *„Rosszabbul is járhattál volna!”* (Ne tegye! Többet segít, ha egyszerűen csak hallgat.)
- ▶ 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, vagy mindenkire úgy általában, és szeretne bosszút állni. Természetes, hogy ilyen érzései vannak támogató barátként vagy hozzátartozóként. Akár elnyomja, akár bántó módon fejezi ki ezeket az érzéseket, az az saját magának és az áldozatnak is árthat. Keressen Ön is bátran segítséget érzései feldolgozásához.

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

FÉRFI ÁLDOZATOK

Sokan azt gondolják, hogy a nemi erőszak csak nőkkel történhet meg. Ezért a férfi áldozatok – akik nagy valószínűséggel osztják ezt a nézetet – nagyon egyedül érezhetik magukat. Az érzéseik hasonlóak a nők érzéseivel: büntetést, szégyent, tehetetlenséget élnék át, és nem érzik magukat biztonságban.

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

Fontos tudnia, hogy akár idős, akár fiatal, akár gyenge, akár erős fizikailag, akár visszahúzódó, akár társaságkedvelő; akár heteroszexuális, akár meleg, biszexuális vagy másként azonosítja magát nemi irányultsága, illetve identitása tekintetében, 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, az egészségügyben vagy az igazságszolgáltatásban dolgozó szakemberek körében is sokan vannak olyanok, akik nincsenek tudatában, hogy szexuális támadás férfiakat is érhet, ezért másképp kezelik a férfiakat.

Tévhiték és tények¹³

Tévhit	Tény
A férfiakat nem lehet megerőszakolni.	Férfiakat vagy fiúkat is érhet nemi erőszak, kortól, termetüktől, vallási hovatartozásuktól, származásuktól, bőrszínüktől, szexuális orientációjuktól függetlenül. A férfiakat megerőszakolhatják otthon, a munkahelyükön, a katonaságnál, a börtönben vagy bárhol máshol.
Egy igazi férfi meg tudja védeni magát.	A férfiak is lefagyhatnak az erőszak közben, és ugyanúgy halálfélelmük lehet. Ilyen állapotban szinte lehetetlen védekezni. Az az elvárás, hogy egy férfinak mindenféle támadással szemben meg kell tudnia védeni magát, jelentős szégyenforrása lehet, és nagyban megnehezíti az erőszak feldolgozását.
Csak a melegeket erőszakolják meg.	Meleg férfiakat valóban gyakrabban ér nemi erőszak, mert őket a homofób indíttatású támadások során is megerőszakolhatják, illetve ők jobban ki vannak téve a randierőszaknak más férfiak részéről. Heteroszexuális férfiakat azonban ugyanúgy megerőszakolhatnak; egy angol felmérés szerint a nemi erőszakot elszenvedett férfiak 40%-a heteroszexuális.
Csak meleg férfiakat 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 a kisleányokkal szemben rendszeresen szexuális visszaélést elkövető heteroszexuális apával vagy az „analfűrészt” néven elhíresült munkahelyi „beavatási szertartás” elkövetőivel.

¹³ Az ezen a webhelyen található listát bővítettük ki saját tapasztalataink és tudásunk szerint: http://www.aest.org.uk/survivors/male/myths_about_male_rape.htm

Tévhit	Tény
Később azok válnak meleggé, akiket fiatalabb korukban megerőszakoltak.	A nemi erőszak a fiúk, férfiak jövőbeli szexuális irányultságával semmiféle kapcsolatban nem áll.
Nők csak kisfiúk ellen követhetnek el nemi erőszakot.	Az elkövető felnőtt férfi áldozatok esetében is lehet nő, bár egy angol statisztika szerint a felnőtt férfiak elleni nemi erőszakot 98%-ban férfiak követik el.
A férfiak számára nem olyan rossz élmény a nemi erőszak, mert ők egyébként is sokkal jobban szeretik a szexet.	<p>Az erőszak mindenkinek nagyon rossz; akár férfi, akár nő; félelem, rettegés és tehetetlenség uralkodik el az áldozaton.</p> <p>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.</p> <p>A hagyományos férfiszerepben nem kapnak helyet a feldolgozáshoz szükséges képességek, például a gondoskodás és az önmagunkkal szembeni gyengédség, a segítségkérésre való képesség, a másokra való támaszkodás képessége, annak megengedése, hogy elesettek és gyengék legyünk, sírjunk.</p>
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.

Tévhit	Tény
<p>Az erekció és az ejakuláció az áldozat részéről azt jelzi, hogy valójában élvezte és akarta a szexet, még ha az elején tiltakozott is.</p>	<p>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 azt, hogy az áldozat élvezte a cselekményt.</p>
<p>A meleg párok nem erőszakolják meg egymást.</p>	<p>Párkapcsolati erőszak nem csak heteroszexuális pároknál fordul elő, hanem melegeknél is, és az erőszaknak ugyanúgy része lehet a szexuális erőszak.</p>
<p>Férfiak elleni szexuális erőszak csak a börtönökben fordul elő.</p>	<p>A nemi erőszak, sajnos, nagyon gyakori a börtönökben, ugyanakkor máshol is érhet szexuális támadás egy férfit. Nem csak a katonaságnál, kollégiumokban, internátusban, hanem otthon, az utcán vagy a munkahelyén is.</p>

SZEXUÁLIS VAGY NEMI KISEBBSÉGHEZ TARTOZÓ ÁLDOZAT

A leszbikus, meleg, biszexuális, transznemű, queer, interszexuális, aszexuális, illetve valamilyen nemi vagy szexuális kisebbséghez tartozó áldozatokat külön gyötörheti az a gondolat, hogy talán a szexuális orientációjuk vagy nemi identitásuk miatt erőszakolták meg őket. Ez még inkább felerősíti a félelmüket és sérülékenységérzésüket. Ha Ön valamilyen nemi vagy szexuális kisebbséghez tartozik, és szexuális erőszak érte, beszéljen egy megbízható ügyvéddel, jogással, mielőtt elárulja szexuális orientációját vagy nemi identitását az Önt vizsgáló orvosoknak vagy a bíróságon. Sajnos, előfordulhat, hogy az eljárás során az Ön szexuális orientációján vagy nemi identitásán 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 nem heteroszexuális vagy a transznemű emberekkel kapcsolatban.

Ha nem beszél a szexuális orientációjáról vagy a nemi identitásáról, akkor néhány kérdést a nyomozás vagy az orvosi vizsgálat során elég nehéz lesz megválaszolni. Folyton ügyelnie kell majd arra, hogy a fogalmazásával véletlenül se árulja el magát, és ez nagyon megerőltető lehet.

Attól függetlenül, hogy beszél-e a szexuális orientációjáról, illetve nemi identitásáról vagy sem, ugyanúgy joga van a tisztelettel bántásmóddhoz, mint más áldozatoknak.

A jogérvényesítésben és a felépülésben is segíthet, ha felveszi a kapcsolatot egy leszbikus/meleg szervezettel (ilyen például a Labrizs Leszbikus Egyesület, a Háttér Társaság a Melegekért vagy a Transzvanilla).

IDŐS ÁLDOZAT

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

Ha Ön idősebb nő, és gyerekként éltek vissza szexuálisan Önnel, vagy felnőttként érte Önt szexuális támadás, akkor előfordulhat, hogy:

- ▶ túlságosan zavarban van, vagy szégyelli magát ahhoz, hogy bárkinek is elmondja;
- ▶ bűntudata van, azt gondolja, hogy Ön tehet a történekről, esetleg attól fél, hogy senki sem hinne Önnek;
- ▶ azt gondolja, hogy az eset már a múlté; minek előszedni egy „régii történetet”;

- ▶ nem is biztos abban, hogy bántották, különösen akkor, ha a férje vagy a barátja kényszerítette olyan szexuális tevékenységre, amit Ön nem akart;
- ▶ attól fél, hogy a kora miatt kigúnyolnák, nem hinnének Önnek;
- ▶ úgy gondolja, hogy védenie kell azt az embert, aki bántotta; különösen, ha családtagról van szó, és főleg akkor, 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.

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 a fizikai sérüléseknek.

Az idősebb nők esetén gyakoribb, hogy a nemi erőszak következtében húgyúti vagy hüvelyi fertőzés alakul ki náluk, 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 megijesztik 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 akkor, ha eddig nem beszéltek 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. A szexuális erőszak valóságáról világvizonylatban csak a 70-es évek óta beszél nyíltan a nőmozgalom, Magyarorszá-

gon 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 számukra egy szexuális támadás. Külön szorongás forrása lehet az erőszak összeegyeztethetlensége az áldozat régen 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 erőszakról kell beszélniük.

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

Orális vagy anális behatolással járó erőszak esetén az idős nők még inkább undorodhatnak maguktól, mint fiatalabb sorstársaik, illetve az utóbbi esetben nagyon komoly testi sérüléseik is keletkezhetnek.

A kor adta bölcsesség sokat segíthet. A korából adódó érettsége, illetve az a tény, hogy már nagyon sok mindent megélt, könnyebbé teheti az idősebb túlélők számára, hogy feldolgozzák egy régi szexuális erőszak emlékét, vagy akár egy közelmúltban átélt szexuális támadás érzelmi-mentális hatásait.

FOGYATÉKOS ÁLDOZAT

A fogyatékos áldozatokkal kapcsolatban is számos tévhit kering a köztudatban. Az áldozatok 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 túlvédőkké válhatnak.

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

KÜLFÖLDI ÁLDOZAT

Akár legálisan, akár illegálisan tartózkodik Magyarországon, illetve, ha éppen menekültként, befogadottként elismerésre várakozik, joga van hozzá, hogy szexuális erőszak esetén segítséget kérjen. Előfordulhat, hogy nemzetközi emberkereskedelem áldozataként került az országba, és tartózkodása ennél fogva illegális. (Európai uniós állampolgároknak természetesen nem kell engedély a magyarországi tartózkodáshoz; aki nem EU-országból érkezett, azt harmadik országbeli állampolgárnak nevezik a jogszabályok.) A nőkereskedelem áldozatai 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 a másik országban biztosított legyen.

Joga van tolmácsot kérni, ha nem beszél magyarul.

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

A BIZTONSÁGRÓL

HONNAN VEHETEM ÉSZRE, HOGY VESZÉLYBEN VAGYOK?

Az agyunk nagyon érzékeny műszer, ami rengeteg tapasztalatot összegez, és olyan jeleket is számításba vesz, amiket abban a pillanatban tudatosan nem is észlelünk. Ha veszélybe kerülünk, számíthatunk rá, hogy ezt valamilyen módon érzékelni fogjuk, például:

- ▶ Van egy visszatérő rossz érzésünk. (Pl.: „*Mindig furán érzem magam a társaságában.*”)
- ▶ Ingerültek leszünk. (Pl.: „*Mi a francért megyünk erre? Mondtam, hogy nem szeretnék!*”)
- ▶ Megérzésünk támad. (Pl.: „*Ki kellene szállnom a kocsiból.*”)
- ▶ Kétkedni, gyanakodni kezdünk. (Pl.: „*Szerintem nem mond igazat.*”)
- ▶ Félelmet érzünk.

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

MIT TEHETEK, HA VESZÉLYBEN VAGYOK?

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

- ▶ **segítségkérés telefonon vagy egy arra járót megszólítva;**
- ▶ **határozott tiltakozás** (pl. „Azonnal hagyd abba!”);
- ▶ **kiabálás, fenyegetés, hangos „jelenet” rendezése** (pl. „Segítség, tűz van!”);
- ▶ **karmolás, ütés** (tárggyal vagy anélkül), **rúgás, harapás;**
- ▶ **mihamarabbi, minél gyorsabb menekülés**

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

„Félek egyedül lenni”

A nemi erőszak áldozatai gyakran félnek 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 az erőszak 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 részt vesz egy önvédelmi tanfolyamon, biztonsági tervet készít valakivel, akiben megbízik, figyel a szükségleteire, például az alvásra és az étkezésre).

„Félek, hogy az elkövető visszatér”

Nagyon sok elkövető fenyegetőzik azzal, hogy visszatér, és néhányan valóban megismétlik (akár többször is, vagy rendszeresen) az erőszakot. Ez különösen azokban az esetekben jellemző, ahol a szülő, valamilyen rokon, illetve felnőttek esetében a partner vagy a 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, valamint lehetőségeihez mérten azokat a helyeket is, ahol gyakran jár.

„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.

Mi a következőket javasoljuk:

- ▶ Tegyen meg mindent a biztonsága érdekében; például, ha úgy érzi, hogy gázsprayre van szüksége, vásároljon nyugodtan.
- ▶ A védekezésre szánt eszközt tartsa a keze ügyében, amikor úgy érzi, hogy szüksége lehet rá, annak érdekében, hogy minél gyorsabban használni tudja (például, ha a táskájában vagy kabátzsebében gázsprayt tart, helyezze rá a kezét, mutatóujját a gombon tartva, hogy azonnal elő tudja kapni és fújni vele, ha szükséges).
- ▶ Egyszerű tárgyak – például nehéz hamutartó, kulcsosomó, szék, partvis – is védekező eszközök lehetnek, nem feltétlenül kell külön erre a célra kifejlesztett eszközöket vásárolnia. Az öklében tartott kulcsosomóval, 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 elsajátíthatja a támadás esetén használható testi technikákat. A rendszeres edzés növeli a magabiztosságát, és csökkenti a félelmét.
- ▶ 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 biztonságáért. 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, hogy 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 ijedségből 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 vagy erőszakkísérlés eseteinek nagy része nem kerül bíróság elé, és még ha oda is kerül, igen elterjedt az áldozathibáztatás jelensége. 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, és az ajtók bezárása vagy a sötét helyek elkerülése haszontalan lehet, 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, hogy ki van ott, mielőtt ajtót nyitna. Hasznos lehet, ha elkiáltja magát, mielőtt ajtót nyit, valahogy így: „*Maradj, Feri, majd én kinyitom!*” – 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 van éppen, vagy hova készül menni.
- ▶ Az ablakra is szerelteshet zárat.

- ▶ Ha bérlőként lakik egy lakásban, kérheti a tulajdonost, hogy szereltesen fel zárat.
- ▶ Gondolja át, hogy az Ön háza körül melyik rész nem biztonságos. Ha levágná a sövényt, vagy lámpákat szerelne fel, biztonságosabb lenne?

BIZTONSÁG AZ UTCÁN, NYILVÁNOS HELYEKEN

- ▶ A kutatások szerint az erőszakot elkövetők kifejezetten abból a célből monitorozzák a potenciális áldozatokat, hogy kiválasszák azokat, akik valószínűleg nem fognak védekezni. 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 (például azzal, hogy erősíti az önbizalmát egy önségítő könyv, egy női csoport¹⁴ vagy egy jó 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 tesz a kiszemelt áldozatát: hogy bele tudja-e vinni olyan helyzetbe, amelyet a illető nem igazán akar. Határozott fellépéssel csökkentheti a támadás esélyét.
- ▶ Gondolja át, hogy mi mindent cipel magával az utcán. Táskát, szatyrot, gyereket? 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 a helyzetet. 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 ha alkohol, drog hatása alatt áll, nehezebb lehet hatékonyan védekeznie.
- ▶ Gondolja át, hogy milyen helyeken a legkönnyebb megtámadni valakit: liftben, sötét átjárókban, szupermarketek kihalt 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, illetve az érzéseire! Az áldozatok nagy része félt, mielőtt megtámadták, de nem vette komolyan ezt az érzést, illetve megpróbált nem tudomást venni a félelemérzetről.
- ▶ Gondolja át: kész lenne ignorálni egy másik embert? Kiabálni? Jelenetet rendezni? Megváltoztatni az eltervezett útirányt? Futni? Segítséget kérni? Harcolni? Ha nem, akkor mi tartaná vissza? Hogyan változtathat ezen azokon?

¹⁴ A NANE Egyesület *Erő a változáshoz. Hogyan szervezzünk és működtessünk önségítő csoportokat párkapcsolati erőszak áldozatainak és túlélőinek?* című kézikönyve letölthető az Egyesület honlapjáról.

BIZTONSÁG A KOCSIBAN

- ▶ Mielőtt beülne, ellenőrizze az első és a hátsó üléseket is, valamint a hátsó ülésnél lévő a lábrészt.
- ▶ Ha lerobbant a kocsija, biztonságosabb, ha telefonon kér segítséget, és a zárt kocsi-ban marad. Ha megáll valaki, aki Önben félelmet vált ki, mondja neki azt, hogy már ér-kezik a segítség, és maradjon a kocsiban.
- ▶ Ha valaki követi kocsival, jobb, ha nem haza vezet, hanem valamilyen nyilvános hely-re 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 feltéte-lezi, hogy bánthatják 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 útítársaival megbeszélnek egy stratégiát (védekezési és menekülési tervet) vészhelyzet esetére.

BIZTONSÁG ÉS ASSZERTIVITÁS

Asszertív az, aki erőszakmentes módon meg tudja védeni a határait, érvényesíteni tudja akaratát és jogait. Ehhez segít, ha tudatában van a jogainak, például annak, hogy senkinek nincs joga megérinteni őt az akarata ellenére. A nőket inkább udvariasság-ra, kedvességre nevelik, és nem arra, hogy álljanak ki a jogaikért, és szabjanak hatá-rokat. A passzivitás, a gyengeség és a megalázkodás számít nőiesnek. Ezért sok nő-nek felnőttként kell megtanulnia, hogyan állhat ki magáért, ami sokszor azért is nehéz, mert a társadalom nőietlennek, agresszívnek, sőt visszataszítónak állítja be a határo-zott, asszertív nőket. Az erőszaktevők mindezt sokszor kihasználják, és a nők ellen for-dítják azok passzivitását, kedvességét és alkalmazkodókészséjét.

Akinek határozott a fellépése, és képes kiállni magáért, előfordulhat, hogy elkerülheti a támadásokat. Fontos azonban tudnia, hogy ha ez nem sikerült, akkor sem ő a hibás. Rokon vagy ismerős által elkövetett nemi erőszak esetén számos komoly ok akadá-lyozhatja, hogy az áldozat asszertíven lépjen fel (például az, hogy a támadó egyúttal a gyermekei apja, aki a gyerekekkel zsarolja, vagy kihasználja, hogy a másik szobában

alszanak, vagy más módokon is bántalmazza az áldozatot, aki joggal fél tőle). Így a legfontosabb, hogy az áldozat bízzon abban, hogy az adott lehetőségek között helyesen mérlegel, és tegyen meg minden szükséges lépést annak érdekében, hogy a következő támadásig (amire ismerős elkövető esetén általában számítani lehet) 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, akkor támadás esetén büntudata lehet, hogy miért nem kezdte korábban a tanulást – ha valamilyen más módszert alkalmaz a biztonsága érdekében, akkor azért, hogy miért nem alkalmazta hatékonyabban. 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 a másíknak 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 gyözködik 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, ha 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 –, akkor kérdezzen rá, beszéljenek róla.
- ▶ A „nem” nemet jelent. Ha partnere nemet mondott, fogadja el, és ne vitakozzon.
- ▶ Legyen tudatában a vágyainak, és ne hagyja, hogy azok irányítsák. Ön nem egy 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 eredményeként.
- ▶ 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, drogozott, vagy alszik, akkor nincs abban az állapotban, hogy beleegyezést adjon. Ha Ön védekezésre vagy akaratnyilvánításra képtelen személlyel él vissza szexuálisan, 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 egyes megnyilvánulások félreérthetőek lehetnek (ilyen például a nyögés).
- ▶ Ne felejtse el, hogy a randi nem kötelez senkit semmire. Bármennyit is költött rá, bármilyen szívességet is tett neki, partnere akkor sem tartozik Önnek szexszel.

AJÁNLOTT HONLAPOK:

www.nokjoga.hu
nane.hu
patent.org.hu
www.stop-ferfieroszak.hu
keretkoalicio.blogspot.com
muszajmunkacsoport.hu

FILMEK:

Precious – A boldogság ára (2009)
Dolores Claiborne (1995)

TEMATIKUS IRODALMAK

PARTNERBÁNTALMAZÁS

Bancroft, Lundy. 2015. *Mi jár a bántalmazó fejében? Az erőszakos és uralkodni vágyó férfi.* Fordította Rédei Dorottya és Cserhádi Éva. Budapest: Háttér - NANE Egyesület.

Bonino, Luis, Szil Péter és Kuszing Gábor. 2006. *Hétköznapi hímsovinizmus. A párkapcsolati erőszak, amit még nem nevezünk annak.* Fordította Cserhádi Éva és Hajdu Bianka. Budapest: Habeas Corpus Munkacsoport – Stop Férfierőszak Projekt
http://www.stop-ferfieroszak.hu/sites/default/files/dokumentumok/hh_pdf_18466.pdf.

Cseres Judit. 2000. *Eltékozolt újszülöttek: Az újszülöttölést elkövető nők helyzetének kriminológiai elemzése.* Budapest: Belügyminisztérium Kiadó.

Haas Anna. 2005. *A feleséged vagyok, nem a cseléded.* Budapest: Arsenicum.

Johnsson-Latham, Gerd. 2007. *Patriarchális erőszak: Támadás az emberi biztonság ellen.* Fordította Recski Ágnes. Budapest: Habeas Corpus Munkacsoport – Stop Férfierőszak Projekt. http://www.stop-ferfieroszak.hu/sites/default/files/dokumentumok/patriarchalis_eroszak_ok_pdf_15275.pdf.

McMillan, Dina. 2009. *De hiszen azt mondja, hogy szeret! Vagy csak uralkodni akar?* Fordította Marczali Ferenc, Kuszing Gábor és Szil Péter. Budapest: Nyitott Könyvműhely - Stop-férfierőszak Projekt.

Morvai Krisztina. 2003. *Terror a családban. A feleségbántalmazás és a jog.* 2. kiad. Budapest: Kossuth Kiadó.

Miért marad? – Kézikönyv a családon belüli erőszakról elsősorban szakmai csoportoknak, illetve minden érdeklődőnek. 2015. 3. kiad. Budapest: NANE Egyesület. Letölthető az Egyesület honlapjáról (www.nane.hu).

Szil Péter. 2015. *Miért bántalmaz? Miért bántalmazhat? A családon belüli erőszak: a férfiak felelőssége.* 2. kiad. Budapest: Habeas Corpus Munkacsoport – Stop Férfierőszak Projekt. http://www.stop-ferfieroszak.hu/sites/default/files/dokumentumok/miert_bantalmaz_pdf_75234.pdf.

Szil Péter és Kuszting Gábor, szerk. 2007. *Férfierőszak : írók a nők és gyerekek elleni erőszakról.* Budapest: Habeas Corpus Munkacsoport – Stop Férfierőszak Projekt. http://www.stop-ferfieroszak.hu/sites/default/files/dokumentumok/ferfieroszak_pdf_17106.pdf.

Tóth Olga. 1999. *Erőszak a családban.* Budapest: Társadalomkutató Informatikai Egyesülés. <http://www.tarki.hu/adatbank-h/kujtjel/pdf/a396.pdf>

Wirth Judit, Spronz Júlia és Kuszting Gábor. 2012. *Szakmai módszertani útmutató a párkapcsolati erőszak elleni hatékony fellépésre.* Budapest: NANE Egyesület - PATENT Egyesület. <http://nokjoga.hu/sites/default/files/filefield/mu-fulltext.pdf>.

A GYEREKEK ÉS A PÁRKAPCSOLATON BELÜLI ERŐSZAK

A B-side projekt: *Az otthoni dominóhatás megállítása - felépülést támogató programok párkapcsolati erőszak tanújává vált gyermekek számára. Jó gyakorlatok és irányelvek.* 2015. Budapest: NANE Egyesület. <http://nokjoga.hu/sites/default/files/filefield/bside-nane-hu.pdf>.

Állj mellette! - „Back up the children” -A traumatizált gyermekek támogatásának alapjai. 2011. Budapest. Letölthető az Egyesület honlapjáról (www.nane.hu).

Bancroft, Lundy. 2013. *Lehet-e jó apa a bántalmazó? A partnerbántalmazás hatása a szülő-gyermek kapcsolatra.*

Fordította Kuszting Gábor és Szil Péter. Budapest: Háttér - NANE Egyesület.

Köberlein, Luzia, Tóth Györgyi és mások. 2010. *Heartbeat – Szívdobbanás. Párkapcsolat erőszak nélkül. A fiatalok közti párkapcsolati erőszak megelőzése – kézikönyv iskolai és iskolán kívüli foglalkozásokhoz.*

Fordította Szigeti Vera. Stuttgart: Der PARITÄTISCHE Baden-Württemberg. Letölthető az Egyesület honlapjáról (www.nane.hu).

AZ ERŐSZAK MEGELŐZÉSE ÉS FELISMERÉSE

Benedict, Helen. 2004. *Csak okosan! Önvédelem kamaszoknak.*

Fordította Drixler Ildikó. Budapest: Háttér - NANE Egyesület.

Evans, Patricia. 2012. *Szavakkal verve – Szóbeli erőszak a párkapcsolatokban*. Fordította Recski Ágnes. 2. kiad. Budapest: Háttér - NANE Egyesület.

FELDOLGOZÁS ÉS GYÓGYULÁS

Forward, Susan. 2010. *Mérgező szülők. Hogyan szabaduljunk meg fájdalmas örökségünktől, és nyerjük vissza életünket?* Fordította Recski Ágnes. 3. kiad. Budapest: Háttér Kiadó.

Lewis Herman, Judith. 2011. *Trauma és gyógyulás. Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig*. Fordította Kuszting Gábor. 2. kiad. Budapest: Háttér - NANE Egyesület.

Miller, Alice. 2014. *Kezdetben volt a nevelés*. Fordította Fischer Eszter. 3. kiad. Budapest: Pont Kiadó.

Miller, Alice. 2016. *A tehetséges gyermek drámája és az igazi én felkutatása*. Fordította Pető Katalin. 2. kiad. Budapest: Osiris Kiadó.

ERŐSZAKMENTESSÉG ÉS ASSZERTIVITÁS

Dickson, Anne. 1989. *A teljes jogú nő, avagy a természetes viselkedés kézikönyve*. Fordította Zentai Éva. Budapest: Park Kiadó.

Gordon, Thomas. 2008. P.E.T.: *A gyereknevelése aranykönyve*. Fordította Várkonyi F. Zsuzsa. Budapest: Assertiv.

Rosenberg, Marshall B. 2005. *A szavak ablakok vagy falak. Az erőszakmentes kommunikáció*. Fordította Bojtár Tamás. 2. bővített. Budapest: Agykontroll.

STATISZTIKÁK

„Nőkkel szembeni, nemi alapú erőszak – az Unió egészére kiterjedő felmérés”. 2014. In. Európai Unió Alapjogi Ügynöksége. <http://nokjoga.hu/sites/default/files/filefield/fra-factsheet-violenceagainstwomen-hu.pdf>.

Tóth Olga. 1999. *Erőszak a családban*. Budapest: Társadalomkutatási Informatikai Egyesülés. <http://www.tarki.hu/adatbank-h/kujtjel/pdf/a396.pdf>

Wirth Judit és Winkler Zsuzsanna. 2015. „Nők elleni erőszak az adatok tükrében. FRA-népeség-bűnügyi statisztikák”. <http://nokjoga.hu/sites/default/files/filefield/nane-fra-nepesseg-enyubs-final-2014-w-w-2015jun19.pdf>.

NANE

**NŐK A NŐKÉRT EGYÜTT
AZ ERŐSZAK ELLEN EGYESÜLET**

Összeállította: Horváth Éva

A kiadvány szakmai lektorálásában közreműködtek:
Balogh Lídia, Betlen Anna, Pap Enikő, Spronz Júlia, Stummer Vera, Wirth Judit

Második, átdolgozott kiadás

Kiadja a NANE (Nők a Nőkért Együtt azErőszak Ellen) Egyesület
1447 Budapest, Pf. 502.
www.nane.hu
e-mail: info@nane.hu

A kiadvány EGT/Norvég Civil Támogatási Alap támogatásával készült 2016-ban.

ISBN 978-615-80333-2-9

ISSN 1788-6546

ISBN 978-615-80333-2-9



9 786158 033329

