

Τι μπορείς να κάνεις εάν υποστείς σεξουαλική κακοποίηση;

- ➔ **Μίλα σε κάποιον/α** για αυτό που συνέβη.
- ➔ **Κάλεσε την Αστυνομία** στο 112 ή 1460. Η σεξουαλική κακοποίηση είναι σοβαρό ποινικό αδίκημα και θα πρέπει να το αναφέρεις.
- ➔ **Πήγαινε στο νοσοκομείο.** Τηλεφώνησε σε κάποιον/α που εμπιστεύεσαι -ενήλικα ή φίλο- και ζήτη από αυτόν/ή να σε μεταφέρει στο νοσοκομείο. Μην κάνεις μπάνιο, μη φας και μην πιεις οτιδήποτε, μη βουρτσώσεις τα δόντια, μη χρησιμοποιήσεις την τουαλέτα και μην αλλάξεις ρούχα πριν πας. Για τους γιατρούς και τους αστυνομικούς, αυτά τα στοιχεία είναι σημαντικά, για να δουν εάν τραυματίστηκες και να συλλέξουν τεκμήρια από τα ρούχα και το σώμα σου κατά τη διάρκεια ιατρικής εξέτασης.
- ➔ Εάν αισθάνεσαι συναισθηματικά φορτισμένη/ος να διαχειριστείς αυτά που σκέφτεσαι μπορείς να ζητήσεις στήριξη και πληροφόρηση στο 116111, την **Ευρωπαϊκή Γραμμή Στήριξης Παιδιών και Εφήβων** που λειτουργεί το "Hope For Children" CRC Policy Center και ο ΣΠΑΒΟ. Εναλλακτικά, μπορείς να επικοινωνήσεις απευθείας με το "Hope For Children" CRC Policy Center, 24 ώρες το εικοσιτετράωρο, δωρεάν, μέσω τηλεφώνου στο 1466 ή ηλεκτρονικά μέσω της διαδικτυακής πλατφόρμας συνομιλίας στο www.uncrcpc.org.cy.
- ➔ Στο **Σπίτι του Παιδιού**, αφού μιλήσεις, θα σε υποδεχτεί μία ομάδα ανθρώπων που εργάζονται συνέχεια με περιπτώσεις σεξουαλικής κακοποίησης (κοινωνικοί λειτουργοί, αστυνομικοί, γιατροί και ψυχολόγοι), κάτω από την ίδια στέγη, θα συνεργαστούν, για να σε προστατεύσουν και να σε κάνουν να νιώσεις καλύτερα. Με τη βοήθεια, τη στήριξη και τη δική σου δύναμη και ανθεκτικότητα, μπορείς να ξεπεράσεις αυτό που συνέβη και να προχωρήσεις μπροστά.



75 Limassol Avenue Office 201,
2nd Floor 2121 Nicosia, Cyprus.
T: +357-22-103234
F: +357-22-104021
www.uncrcpc.org.cy

[Hopeforchildren.crcpolicycenter](https://www.facebook.com/Hopeforchildren.crcpolicycenter)

Rotaract Nicosia
District 2452

Rotaract Cyprus
District 2452

Διαχρονικός Υποστηρικτής:

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ

[MikadampDesigns](https://www.facebook.com/mikadampdesigns)

M A D

ΣΠΑΣΕ ΤΗ ΣΙΩΠΗ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΣΟΥ!



Σεξουαλική Κακοποίηση

Χρήσιμες Πληροφορίες για Εφήβους.

Βρίσκεσαι στην εφηβεία και, συχνά, καλείσαι να πάρεις αποφάσεις για τη ζωή σου, όπως τι θεωρείς σωστή σεξουαλική συμπεριφορά (π.χ., φλερτ, φίλι, σχέση, επαφή, αποχή κ.λπ.).

Η σεξουαλική πράξη μπορεί να αποτελεί μέρος των σχέσεων, ως ένας από τους πολλούς τρόπους που επιλέγουν τα άτομα, **με τη θέλησή τους**, να εκφράσουν την αγάπη και την τρυφερότητά τους, το ένα προς το άλλο. Είναι σημαντικό να συμβαίνει στο πλαίσιο μίας σχέσης ευχάριστης/υγιούς, χωρίς βία ή εξαναγκασμό. Λέγοντας ΝΑΙ σε μια σεξουαλική πράξη σημαίνει ότι έχεις αποφασίσει αυτόβουλα, ώριμα και συνειδητά, πως θέλεις να συμμετέχεις σε αυτήν. Έχεις την επιλογή και το δικαίωμα να αρνηθείς να συμμετέχεις σε οποιαδήποτε σεξουαλική δραστηριότητα, χωρίς να σημαίνει ότι δεν αγαπάς το άλλο άτομο.

Οποιαδήποτε σεξουαλική πράξη, για την οποία έχεις πει ΟΧΙ ή σε έχουν πιέσει για να την κάνεις ή νιώθεις πως δεν μπορείς να ξεφύγεις και δεν έχεις επιλογή, σημαίνει σεξουαλική κακοποίηση.

Να θυμάσαι: έχεις το απόλυτο δικαίωμα να πεις ΟΧΙ οποτεδήποτε ΔΕΝ επιθυμείς να προχωρήσεις σε σεξουαλική πράξη.

Είναι σημαντικό να ξεχωρίσεις ότι: Η σεξουαλική κακοποίηση δεν αφορά μόνο στη σεξουαλική διείσδυση ή τη σωματική επαφή (σεξουαλικά αγγίγματα σε ιδιωτικά σημεία του σώματος), χωρίς τη συναίνεσή σου. Σεξουαλική κακοποίηση είναι επίσης η έκθεσή σου σε επιθετικό και σεξουαλικό λεξιλόγιο, σε πορνογραφικό υλικό, σε τηλεφωνήματα και μηνύματα σεξουαλικού περιεχομένου.

Συναίνεση:

Λέω ναι ή συμφωνώ σε μία πρόταση, τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή.

Αν κάποιος προσπαθήσει να με πείσει να εμπλακώ σε σεξουαλική πράξη, ακόμη και αν έχω εμπλακεί στο παρελθόν σε κάτι παρόμοιο με αυτό το άτομο ή αν συμφωνήσω αλλά μετανιώσω,

ΕΧΩ ΤΟ ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΝΑ ΠΩ ΟΧΙ.



Ποιος βιώνει σεξουαλική κακοποίηση;

Η σεξουαλική κακοποίηση μπορεί να συμβεί σε οποιονδήποτε, ανεξαρτήτως από το ποιος είναι, το φύλο, την ηλικία, την καταγωγή ή το σεξουαλικό προσανατολισμό του.

Με βάση τη νομοθεσία, η ηλικία συναίνεσης για σεξουαλική επαφή είναι τα 17 χρόνια.

Οι σεξουαλικές πράξεις μεταξύ εφήβων ηλικίας 13-17 χρονών, που έχουν παρόμοια ηλικία και ωριμότητα, δεν είναι ποινικό αδίκημα, νοουμένου ότι δεν περιλαμβάνουν οποιαδήποτε κακοποίηση, βία, εκμετάλλευση ή εξαναγκασμό.

Σεξουαλική σχέση μεταξύ ενός ανήλικου και ενός ενήλικα αποτελεί ποινικό αδίκημα και απαγορεύεται. Ωστόσο, η νομοθεσία κάνει εξαίρεση στις περιπτώσεις όπου η διαφορά ηλικίας μεταξύ ενήλικα και ανήλικου είναι μικρότερη των 3 χρόνων και η σεξουαλική πράξη δεν περιλαμβάνει κακοποίηση, βία, εξαναγκασμό ή εκμετάλλευση.

Ποιος μπορεί να είναι ο δράστης στη σεξουαλική κακοποίηση;

Ο δράστης μπορεί να είναι ενήλικας ή ακόμα ανήλικο παιδί. Υπάρχει περίπτωση να σε απειλεί, να σε εκφοβίζει, να σε χειραγωγεί, να σε κατασκοπεύει, να σε απομονώνει από τον φιλικό και οικογενειακό σου κύκλο, ακόμα και να χρησιμοποιεί τη φυσική του δύναμη στο σώμα σου. Έχε υπόψη σου ότι ο δράστης συνήθως είναι άτομο που ανήκει στον κύκλο εμπιστοσύνης σου.

Υγιείς σεξουαλικές σχέσεις

Δικαιούσαι πάντα να λες ΟΧΙ σε οποιαδήποτε σεξουαλική δραστηριότητα σου προτείνεται, χωρίς απαραίτητα να δικαιολογείσαι. Κανένας δεν έχει το δικαίωμα να σε αγγίζει σεξουαλικά ή να σε πληγώνει. Ακόμα και αν έχεις συμφωνήσει σε μια πράξη και για οποιοδήποτε λόγο αλλάξεις γνώμη, μπορείς να διακόψεις.

Διαδίκτυο και σεξουαλική κακοποίηση.

Σεξουαλική κακοποίηση και εκφοβιστικές συμπεριφορές παρουσιάζονται, συχνά επίσης, σε ηλεκτρονικούς χώρους συνομιλίας και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Στο διαδίκτυο η σεξουαλική κακοποίηση συχνά συμβαίνει όταν λαμβάνεις αισχρά, εκφοβιστικά και προσβλητικά μηνύματα ή έχουν δημοσιεύσει προσωπικά σου δεδομένα (βίντεο, φωτογραφίες κ.λπ.) με σεξουαλικό περιεχόμενο ή υπονοούμενο, χωρίς την άδειά σου. Έχε υπόψη σου ότι κάποιος μπορεί να δημιουργήσει ψεύτικο προφίλ, με σκοπό να καταφέρει να σε συναντήσει και να σε εκμεταλλευτεί σεξουαλικά.

Συμπτώματα σεξουαλικής κακοποίησης.

Η εμπειρία της σεξουαλικής κακοποίησης, ειδικά όταν την έχεις υποστεί από κάποιον που εμπιστεύεσαι, μπορεί να σου προκαλέσει σωματικά και ψυχοσωματικά συμπτώματα (π.χ., προβλήματα στον ύπνο, διαταραχές διατροφής κ.ά.) και διάφορα περίπλοκα συναισθήματα: ενοχή, αυτό-αμφισβήτηση, απρόσμενες αλλαγές στη συμπεριφορά και στη διάθεσή σου. Πιθανόν να ανησυχείς ότι η σεξουαλική κακοποίηση, κατά κάποιο τρόπο, ήταν αποτέλεσμα δικού σου λάθους. Να θυμάσαι όμως ότι ΔΕΝ είναι δική σου ευθύνη και ΔΕΝ φταις εσύ.

Συμβουλές για την ασφάλεια σου:

- 1 Μελέτησε για τις υγιείς σχέσεις και τις μορφές βίας που παρουσιάζονται στην εφηβεία.
- 2 Προστάτευσε τα προσωπικά σου στοιχεία στο διαδίκτυο (διεύθυνση, τηλέφωνο, φωτογραφίες).
- 3 Μείνε μακριά από κάποιον/α που δεν σέβεται τις αποφάσεις σου.
- 4 Να θυμάσαι ότι αν πεις ΟΧΙ σε ανθρώπους που νοιάζονται για σένα, θα το δεχτούν, θα συνεχίσουν να σε αποδέχονται και να είναι κοντά σου.
- 5 Να θέτεις ξεκάθαρα τα όριά σου. Ταυτόχρονα, να σέβεσαι τα όρια και τις αποφάσεις των άλλων.
- 6 Αν κάποιο άγγιγμα σε κάνει να νιώθεις άβολα, πες το.
- 7 Να εμπιστεύεσαι το ένστικτό σου. Φύγε, αν νιώσεις ότι ένα άτομο δεν είναι αξιόπιστο ή μια κατάσταση δεν είναι ασφαλής.
- 8 Να φροντίζεις για την προστασία σου. Για παράδειγμα, αν πας σε πάρτι, βεβαιώσου ότι κάποιος που εμπιστεύεσαι γνωρίζει πού πηγαίνεις.
- 9 Το αλκοόλ και οι ουσίες εξάρτησης μειώνουν την ικανότητά σου να σκέφτεσαι και να επικοινωνείς καθαρά.

