



## Ką daryti, jei patyriau seksualinį smurtą?

Tekstas parengtas lengvai suprantama kalba

### Kas yra seksualinis smurtas?



Seksualinis smurtas yra tada, kai:

- verčia mylėtis, o tu nenori,
- grasina, kad paliks, jei tu nesimylėsi,
- verčia mylėtis su kitu žmogumi,
- nepadoriai liečia tavo kūną, kai tu nenori,
- verčia žiūrėti nepadorius vaizdus.

Seksualinį smurtą gali naudoti:

- tavo vaikiną arba merginą,
- tavo vyrą arba žmoną,
- globėjas,
- tėtis arba mama,
- brolis, sesuo, vaikai,
- tave prižiūrintis žmogus, kuris nėra šeima,
- svetimas žmogus.

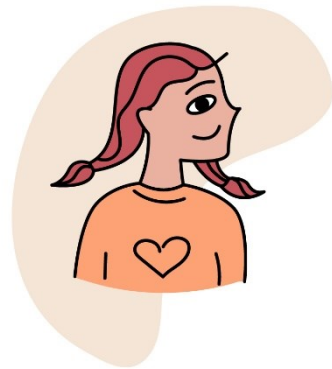


Seksualinis smurtas yra nusikaltimas.

Lietuvos įstatymai baudžia už seksualinį smurtą.

Tai reiškia, jeigu prieš tave kažkas smurtauja, tas žmogus gali sėsti į kalėjimą.

### **Iš kur žinoti, kad aš tikrai patyriau seksualinį smurtą?**



Tu patyrei seksualinį smurtą, jeigu esi jaunesnė nei 16 metų.

Jaunesnis nei 16 metų žmogus negali duoti sutikimo lytiniams santykiams.

Taip parašyta Lietuvos įstatymuose.

Įstatymų turi laikytis visi Lietuvos žmonės.



Tu patyrei seksualinį smurtą, jeigu su tavimi mylėjosi, kai:

- esi per jauna, dar neturi 16 metų,
- nesupratai, kad turi teisę nenorėti užsiimti lytiniais santykiais,
- buvai apsvaigusi nuo alkoholio arba narkotikų.



Tu patyrei seksualinį smurtą,  
jeigu tave privertė sutikti užsiimti seksu.

Kad gautų tavo sutikimą, tavo partneris galėjo:

- grasinti tave mušti,
- sakyti, kad užsiimti su juo seksu yra tavo pareiga.

Tada duotas sutikimas nesiskaito.



Tu patyrei seksualinį smurtą, jeigu partneris darė tai,  
ko tu daryti nesutikai.

Jei sutikai bučiuotis, nereiškia, kad sutikai ir mylėtis.

Tu turi teisę persigalvoti, net jeigu prieš tai davei sutikimą.



Tu patyrei seksualinį smurtą, jei neatsimeni, kas įvyko.

Tavimi galėjo pasinaudoti, kai tu miegojai.

Ženkilai, kurie parodo, kad tu

galbūt patyrei seksualinį smurtą:

- atsirado mėlynės ant tavo krūtų ir kitų kūno dalių,
- prasidėjo kraujavimas iš makšties,  
kai tau ne mėnesinės;
- tau skauda vulvą.

Vulva yra moters kūno dalis. Ši kūno dalis yra tarp moters  
kojų. Kiti žmonės jos nemato, nes tai yra intymi kūno  
dalis.

## Ką daryti, jeigu patyriau seksualinį smurtą?

### 1. Eik į saugią vietą.

Nebūk su žmogumi, kuris prieš tave smurtavo, vienuose namuose.

Jei pasiliksi, prieš tave gali vėl smurtauti.

Kai eisi į saugią vietą su savimi pasiimk:

- asmens dokumentus,
- pinigus,
- švarius drabužius,
- raktus.

### 2. Skambink pagalbos telefonu 112.

Kai būsi saugioje vietoje, kuo greičiau kviesk pagalbą.

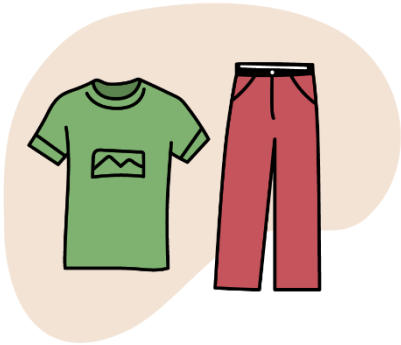
Kai paskambinsi 112, atvažiuos policija.

Policininkai galės uždrausti žmogui, kuris smurtavo, eiti arti prie tavęs.

Tada galėsi saugiai grįžti į savo namus.

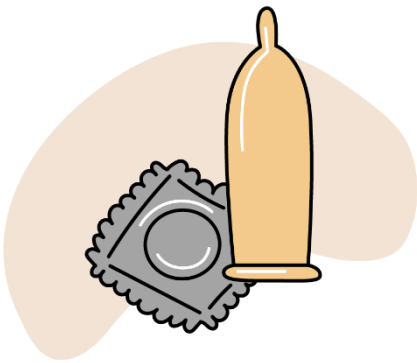


### 3. Saugok įkalčius.



Įkalčiai yra daiktai,  
kurie parodys, kad prieš tave smurtavo,  
pavyzdžiui:

- tavo drabužiai, kuriuos buvai apsivilkusi,



- naudotas prezervatyvas.

Prezervatyvas yra daiktas,  
kuri turi užsidėti vyrai, kai mylisi su  
moterimis.

Prezervatyvas apsaugo nuo nėštumo ir ligų,



- Jei po patirto seksualinio smurto  
nusivalei kūną,  
neišmesk daikto, su kuriuo nusivalei, pavyzdžiui,  
servetėlės.

Šis daiktas gali būti įkaltis.



Kad išsaugotum įkalčius, turi:

- nesiprausti,
- nesivalyti dantų,
- sudėti įkalčius į popierinį maišelį.

Įkalčius geriausia surinkti per 24 valandas nuo tada, kai prieš tave smurtavo.



4. Kreipkis į gydytojus.

Tada gydytojai:

- tave apžiūrės,
- padarys reikalingus tyrimus,
- pagydys skausmus.



5. Kreipkis į psichologą.

Jeigu patyrei seksualinį smurtą, tau gali būti liūdna ir sunku.

Psichologas padės tau, jeigu turėsi daug blogų jausmų.

## Šaltiniai

Šia informacija rėmėmės, kai rašėme šį tekstą:

„Patyriau seksualinį smurtą. Ką daryti?“

Šaltinis internete:

<https://www.visureikalas.lt/naujienos/man-reikia-pagalbos/2020/08/patyriau-seksualini-smurta-ka-daryti>.



Tekstą lengvai suprantama kalba parašė

Lygių galimybių kontrolieriaus tarnyba.

Ši tarnyba gina žmones.

Ji dirba tam, kad visi būtų lygūs.

Tekstą tikrino:

Lina Bielinytė,

Vilma Baškytė ir

Pal. J. Matulaičio socialinio centro

„Atviros bendruomenės“

dienos darbinio užimtumo centras.

Paveikslukus nupiešė:

Evgenia Drap



**Bendrai finansuojama  
Europos Sąjungos**

Tekstas parašytas pagal projektą

„Matomos: dėmesys smurtui  
prieš moteris su negalia“.

Tai projektas apie moteris su negalia ir  
artimų žmonių smurtą.

Projektui pinigų davė Europos Sąjunga.

Europos Sąjungos institucijos neatsako  
už tai, kas parašyta tekste.