

**Podporovanie
mužských
obetí
sexuálneho
násilia**



Podporovanie mužských obetí sexuálneho násilia

Telefonická linka Krízového centra pre obeť znásilnení (RCS) je dostupná pre všetky obeť sexuálneho násilia od 13 rokov vyššie, bez ohľadu na to, kedy a ako k násiliu došlo. Podporujeme ženy, mužov aj všetkých členov trans-komunity vrátane nebinárnych ľudí. Zahŕňa to obeť, ich rodiny, kamarátov, partnerov a zamestnancov.

Služba je bezplatná, plne súkromná a dôverná. Je dostupná cez telefón, SMS aj email. Nemusíte uviesť meno, pohlavie, sexuálnu orientáciu či akékoľvek informácie o sebe a svojej histórii. Je plne na vás, s akými informáciami sa rozhodnete z dôveriť.

Obeťou sexuálneho násilia sa môžete stať bez ohľadu na vaše pohlavie či pohlavie páchatela. Môže sa to stať komukoľvek. Mužské obeť sa často cítia zmätene ohľadom toho, čo sa stalo, prečo sa to stalo práve im, a obávajú sa, čo presne znamená byť mužskou obeťou. To všetko sú veci, s ktorými vie telefonická linka RCS pomôcť.

Všetky pracovníčky telefonickej linky RCS sú ženy. Všetky sú vyškolené pracovať citlivo a s rešpektom. Vedia, že muži, ktorí prežili sexuálne násilie môžu mať rôzne ojedinelé obavy a čeliť istým bariéram a prekážkam.

Ako vám môžeme pomôcť

Na telefonickú linku môžete zavolať každý deň v týždni a email poslať kedykoľvek. Naša služba je bezplatná a dôverná¹. Nemusíte nám dať žiadne informácie o sebe či o svojej histórii. Je plne na vás, čo sa nám rozhodnete povedať. Ak nechcete, nemusíte nám povedať, čo sa stalo. Ak je to jednoduchšie, môžete nám jednoducho len povedať o tom, ako sa v daný deň cítite. Ak zavoláte viackrát, nemusíte sa vždy dovolať tej istej osobe, ale všetky naše pracovníčky majú rovnaké školenie a prispôbia sa vám a vášmu tempu.

Ak s nami nechcete hovoriť cez telefón, email, či SMS, nájdete v tomto letáku užitočné informácie. Viac nájdete na našej stránke **www.rapecrisisscotland.org.uk**

Táto linka je prepojená s Krízovými centrami pre obeť znásilnení po celom Škótsku. Niektoré centrá podporujú mužov, ktorí premýšľajú o nahlásení páchatela, alebo ho už na polícii nahlásili (advokátske služby). Niektoré centrá ponúkajú zase inú podporu pre mužov. Vo všetkých centrách sa môžete informovať, aké služby sú dostupné pre mužov vo vašom okolí.

Dlhodobá podpora

Telefonická linka RCS vie ponúknuť podporu len na určitú dobu. Ak potrebujete dlhodobú podporu, pokúsime sa nájsť pre vás vhodnú službu. Toto môže znamenať telefonickú, webovú, či osobnú podporu, v závislosti to od toho, čo je momentálne dostupné, v akej oblasti bývate a aký spôsob vám najviac vyhovuje.

Môžeme vás informovať o našich Krízových Centrách a aj ďalších službách, ktoré môžu ponúknuť mužským obetiam dlhodobú podporu.

¹ V niektorých prípadoch budeme možno musieť vaše informácie zdieľať: ak máte pod 16 rokov, alebo ak vám alebo niekomu inému hrozí nebezpečenstvo.

O sexuálnom násilí

Čo to znamená

Sexuálne násilie môže zahŕňať:

- Znásilnenie
- Sexuálne napadnutie (vrátane nechceného dotýkania či nútenia vykonávať alebo sledovať sexuálny akt proti vôli obeť)
- Sexuálne zneužívanie v detstve
- Nemravná komunikácia online/cez mobilný telefón (zdieľanie súkromných fotografií bez súhlasu, či vyhrážanie sa zdieľaním)
- Prenasledovanie
- Sexuálne obťažovanie (vrátane v zamestnaní)
- Predávanie či zamieňanie sexuálnych služieb (napríklad vykonávanie sexuálnych aktov za poplatok)
- Vyzliekanie kondómu bez súhlasu

O sexuálnom násilí

Ktokoľvek sa môže stať obeťou znásilnenia, sexuálneho napadnutia či zneužívania. Je to bežnejšie, než si možno myslíte:

- 3% až 13% chlapcov prežilo v detstve sexuálne zneužívanie²
- Nedávne štatistiky zločinov³ udávajú, že zhruba štvrtina obetí 'ostatných sexuálnych zločinov' (ako nevhodné odhaľovanie, nútenie sledovať nevhodné obrázky, sexuálne zneužívanie cez internet) sú muži.
- Zhruba 6% obetí znásilnenia či pokusu o znásilnenie, a zhruba 13% obetí sexuálnych útokov sú muži. 2% mužov v Škótsku sa stali obeťou znásilnenia⁴

Veľa mužov nikdy nenahlási na políciu, čo sa stalo (menej než jeden z piatich⁵) takže len malé percento zločinov, ktoré sa udejú, je nahlásených.

Drvivá väčšina (90-95%) páchatel'ov (bez ohľadu na pohlavie obeť) sa identifikujú ako heterosexuálni muži.

Ak ste muž, ktorý sa stal obeťou sexuálneho násillia, bolo to spôsobené tým, kto je páchatel' a nie tým, kto ste vy. Je to násilný trestný čin a nebola to vaša vina.

² www.gbv.scot.nhs.uk/wp-content/uploads/2009/12/GBV_Childhood-Sexual-Abuse-A4-6.pdf

³ Zaznamenané zločiny v Škótsku: iné sexuálne zločiny, 2017
www.gov.scot/Resource/0052/00525033.pdf a Zaznamenané zločiny v Škótsku 2016-2017:
www.gov.scot/Publications/2017/09/3075/downloads

⁴ Natsal-3, 2015: <https://webarchive.nrscotland.gov.uk/3000/https://www.gov.scot/Resource/0047/00474316.pdf>

⁵ Škótsky prieskum zločinu a spravodlivosti pre 2014/15:
<https://webarchive.nrscotland.gov.uk/20200117001347/https://www.gov.scot/publications/scottish-crime-justice-survey-2014-15-sexual-victimisation-stalking/>

O sexuálnom násilí

Zákon

Podľa zákona je znásilnenie definované ako penetrácia úst, vagíny alebo análneho otvoru penisom bez súhlasu obeť. Toto zahŕňa chirurgicky vytvorený penis alebo vagínu. Penetrácia análneho otvoru alebo vagíny bez súhlasu obeť iným objektom či časťou tela sa nazýva 'sexuálne napadnutie penetráciou'. Ak sa vás niekto dotýka sexuálnym spôsobom bez vášho súhlasu, nazýva sa to sexuálne napadnutie.

Ktokoľvek, akéhokoľvek pohlavia a s akýmikoľvek genitáliami, sa môže stať obeťou či páchatelom sexuálneho napadnutia penetráciou, ako aj iných druhov sexuálneho napadnutia.

'Súhlas' má taktiež význam v zmysle zákona – 'slobodné odsúhlasenie'. To znamená, že ste nemohli súhlasiť, ak k útoku došlo kým ste spali, boli v bezvedomí, pod vplyvom alkoholu či iných omamných látok, mladší/ia ako 16 rokov, alebo ak k súhlasu došlo donútením, oklamaním, zavádzaním, vyhrážaním, alebo v strachu, že niekto ublíži vám či blízkej osobe.

Toto sú všetko veľmi vážne trestné činy.

O sexuálnom násilí

Podpora k dispozícii

Každá skúsenosť so sexuálnym násilím je iná. Páchateľ mohol byť neznáma osoba, no pravdepodobnejšie je, že to bol niekto, koho už odniekadiaľ poznáte.

K sexuálnemu násiliu mohlo dôjsť u vás doma, v nejakej inštitúcii (vrátane domovov starostlivosti), v známom prostredí či inde. Mohol to byť jednorazový incident, alebo aj niečo, čo sa dialo dlhodobo či opakovane. Mohlo sa to stať nedávno, ale aj veľmi dávno.

Niektorí ľudia sa obávajú kontaktovať inštitúcie, ktoré ponúkajú podporu, ak vykonávali aktivity, ktoré môžu byť ilegálne, napríklad chemsex, tzv. cruising (hľadanie partnera na homosexuálny akt na verejnom mieste), účasť v sexuálnom priemysle, alebo ak sú nedokumentovaní občania. Telefonická linka Krízového centra pre obeť znásilnení je dôverná služba, ktorú môžete anonymne preskúmať s pomocou podporného pracovníka. Naši pomocní pracovníci sú tu na to, aby vás vypočuli.

Čokoľvek sa vám stalo, môžeme vám pomôcť sa vyrovnávať o tom aj o vašej reakcii na to; navrhnúť spôsoby, ako sa s tým začať vyrovnávať; dať vám potrebné informácie, aby ste si mohli premyslieť možnosti a vaše ďalšie kroky; informovať vás, kde nájdete ďalšiu podporu a informácie ak bude treba.

O sexuálnom násilí

Lekárske vyšetrenie a ošetrovanie

Podľa toho, čo sa stalo, môže byť potrebné sa nechať vyšetriť, príp. aj ošetriť u lekára, aby sa zabránilo akýmkoľvek dlhodobým zdravotným následkom, najmä ak ste boli obeťou znásilnenia či sexuálneho útoku. Môžete sa nechať otestovať aj preliečiť na sexuálne prenosné choroby (STIs) bez uvedenia mena alebo hovorenia o tom, čo sa stalo.

Ak nechcete ísť za svojim všeobecným lekárom, môžete navštíviť ktorúkoľvek kliniku sexuálneho zdravia:

www.sexualhealthscotland.co.uk/get-help/sexual-health-service-finder
alebo urgentný príjem v najbližšej nemocnici. Archway Sexual Assault Referral Centre v Glasgowe je špecializovaná služba pre všetkých, ktorí sa stali obeťou znásilnenia alebo sexuálneho útoku za posledných 7 dní:
archway.sandyford.org/

Iné, podobné služby sú dostupné po celom Škótsku. Pre viac informácií ohľadom Koordinovaných služieb pre obeť sexuálnych útokov (SARCS), kontaktujte telefonickú linku Krízového centra pre obeť znásilnení na 08088 01 03 02 (otvorené denne od 18:00 do polnoci).

Ako môže sexuálne násilie ovplyvniť mužov

Sexuálne násilie môže mužov ovplyvniť rôznymi spôsobmi. Záleží od toho, čo sa stalo, kedy sa to stalo, ako ste na to vtedy a aj s odstupom času reagovali, a ako reagovalo vaše okolie. Môže to mať na vás vážny dopad, ale veľa mužom sa napriek tomu podarí nájsť spôsoby, ako sa s tým vysporiadať a dať si život znova do poriadku.

Krátkodobý a dlhodobý dopad môže byť fyzický aj emocionálny: bolesť, zranenie, strach, hnev, smútok, hanba, rozpaky, nedôverčivosť či príznaky traumy. Znásilnenie a sexuálny útok môžu mať za následok zranenia či sexuálne prenosné choroby. Ak ste v detstve prežili sexuálne zneužívanie, podobný útok vo vašej dospelosti môže privodiť nepríjemné spomienky na to, čo sa stalo. To môže byť veľmi znepokojivé, s príznakmi ako záblesky z minulosti, nočné mory či záchvaty paniky. Ak sa stanete obeťou sexuálneho násillia v staršom veku, môže to zmeniť, ako vnímate celý svet okolo seba: desiatky rokov veríte, že svet nejak funguje, a zrazu zistíte, že je to všetko inak.

Ako následok môžete prežívať pocity úzkosti, strachu, hnevu, vyčerpanosti, zmätenia, hanby, izolácie, depresie či dokonca myšlienky na samovraždu. Tieto pocity sa môžu ešte zhoršiť, ak sa snažíte to, čo sa stalo skryť pred inými; ak máte pocit, že za to môžete vy; alebo ak sa cítite bezmocní. Je prirodzené sa takto cítiť, pretože vám páchatel' mohol skúšať nahovoriť, že si za útok môžete sami. Mohli ste byť počas útoku úplne bezmocní, ak mal páchatel' nad vami kontrolu, napríklad ak ste boli ešte dieťa alebo sa vám páchatel' nejak vyhrážal, napríklad, že o vás „všetko odhalí“ okoliu.

Ako môže sexuálne násilie ovplyvniť mužov

Muži, ktorí nás kontaktujú, často spomínajú prežívanie rôznych emócií či zmien správania ako následok zneužívania, napríklad:

- Ničenie predmetov alebo sebapoškodzovanie
- Vylievanie si zlosti na iných
- Nezvyčajné správanie či návyky v oblasti sexu, drog, alkoholu či kriminálna činnosť
- Ako si myslia, že ich vnímajú ostatní muži/ľudia
- Obavy o svojej sexuálnej orientácii (napríklad, že došlo k zneužitiu, lebo sú homosexuáli, alebo že sa z nich kvôli tomu stal homosexuál)

Akokoľvek reagujete, je to prirodzená odpoveď na traumy spôsobené sexuálnym násilím.

Existujú spôsoby vyrovnávania sa, ktoré neublížujú vám či iným ľuďom, ktoré nezhoršujú situáciu, a ktoré vám časom pomôžu sa s tým, čo sa stalo, vyrovať vašim vlastným spôsobom.

Časté obavy a otázky

Rôzne obavy, často spôsobené mylnými domnienkami, niekedy zabraňujú mužom v tom, aby vyhľadali pomoc. Páchatelia sa často snažia obeť ovládať či sa im dokonca vyhrážať a presviedčať ich, že práve tieto mylné domnienky sú pravdivé. Pamätajte si, že sexuálne násilie je o kontrole, a nie o sexe. K mylným domnienkam patrí:

Či je v poriadku nás kontaktovať

Telefonická linka Krízového centra pre obeť znásilnení je pre ľudí všetkých pohlaví. Veľa mužov, ktorí nás kontaktujú, boli v detstve obeťmi zneužívania, a buď o tom nikdy s nikým nehovorili, alebo neboli riadne vypočutí či braní vážne, ak o tom hovorili. Niektorí muži sa dokonca boja, že budeme kvôli ich pohlaviu automaticky usudzovať, že to oni sú páchatel'. Vieme, že niektorí muži musia prekonať osobité prekážky aby vyhľadali pomoc, napríklad, ak sa stretli s homofóbiou, bifóbiou, transfóbiou, rasizmom či negatívnou reakciou na to, že boli súčasťou sexuálneho priemyslu, keď vyhľadali pomoc v minulosti. My rozumíme, že každý z nás si prežil niečo iné, budeme vás počúvať a veriť vám. Vždy, keď nás niekto kontaktuje automaticky usúdime, že táto osoba buď bola obeťou sexuálneho násillia, alebo práve podporuje niekoho, kto ňou bol.

Telesná reakcia

Mužským obeťm sa niekedy môže stať, že počas zneužitia dostanú erekciu alebo dôjde k ejakulácii. Sú to mimovoľné telesné reakcie. Ak sa to stalo vám, neznamená to, že ste zneužívanie chceli alebo sa vám páčilo. Páchateľ sa možno naschvál pokúšal vyvolať u vás takúto reakciu, aby vám potom mohol nahovárať, že ste to chceli.

Časté obavy a otázky

Reakcia na zneužitie

Tak, ako majú ľudia mimovoľné telesné reakcie (napr. erekciu), reagujú mimovoľne aj na nebezpečenstvo, útok, strach či hrozbu: reakcia „utiecť, zamrznúť, či zaútočiť“. Sú to všetko ochranné reakcie. Ako na takúto situáciu zareagujete neviete vopred a ani to nemôžete ovládať. Ak zamrznete, neznamená to, že ste niečo dovolili. Ak utečiete, neznamená to, že ste zbabelec. Ak si z toho nič nepamätáte, neznamená to, že sa to nestalo.

Sexuálna orientácia a pohlavná identita

Muži, ktorí sa identifikujú ako heterosexuáli niekedy začnú pochybovať o svojej sexuálnej orientácii; môžu sa domnievať, že z nich zneužitie spravilo homosexuálov alebo že k nemu došlo, lebo sú homosexuáli. Niektorí transrodoví muži môžu mať pocit, že pohlavné zneužitie zhoršilo ich dysfóriu, alebo ovplyvnilo, ako sa cítia ohľadom svojej premeny či pohlavnej identity. Deje sa to kvôli tomu, aký človek je páchateľ, nie kvôli tomu, aký človek ste vy.

Či môžu muži byť znásilnení

Niektorí ľudia sa môžu domnievať, že muži nemôžu byť znásilnení a že tomu nikto neuverí. Toto presvedčenie je historické, pretože do roku 2009 bolo znásilnenie ako trestný čin definované iba ako penetrácia vagíny. Dnes je zákon iný. Ktokoľvek, kto sa identifikuje ako muž, môže byť znásilnený. Úspešné trestné stíhania ukazujú, že polícia a súdy berú sexuálne trestné činy páchané na mužských obetiach veľmi vážne. Polícia ma špecializovaných styčných dôstojníkov pre sexuálne prečiny (skratka SOLOs), ktorí sú špeciálne vyškolení na prácu so všetkými obeťami sexuálneho násillia.

Časté obavy a otázky

Byť mužskou obeťou

Muži (a spoločnosť, vo všeobecnosti) môžu usudzovať, že „praví muži“ nemôžu byť obeťou znásilnenia či sexuálneho zneužitia, lebo by sa mali vedieť proti útoku obrániť. Ktorýkoľvek muž sa môže stať obeťou zneužívania, bez ohľadu na veľkosť, silu, vzhľad, vek, povolanie, rasu či sexuálnu identitu. Sexuálne násilie je o ovládaní obeť. Ľudia môžu byť ovládaní mnohými spôsobmi: fyzickou silou, strachom, vyhrážkami či psychickým týraním. Presvedčenia o tom, akí by muži „mali byť“, ako napríklad „chlapi neplačú“ alebo „muži nehovoria o svojich pocitoch“, môžu tiež v mužoch vyvolať pocit, že nie sú „praví chlapi“, pretože oni plačú, majú pocity a chcú o nich aj hovoriť.

Či sa z mužských obetí môžu neskôr stať páchatelia

Niektorí muži sa obávajú, že ak prežili sexuálne zneužívanie, predovšetkým v detstve, môže to z nich v budúcnosti „urobiť“ páchatelov. Neexistujú žiadne dôkazy, že to takto funguje. Muži, ktorí páchajú znásilňovanie a sexuálne zneužívanie to robia preto, lebo veria, že je v poriadku z iného človeka spraviť svoju obeť. Je na nich, ako sa rozhodnú k iným ľuďom správať. Tak isto ako sa vy môžete rozhodnúť, ako sa k ľuďom správate vy.

Nedostatok služieb

Nedostatok špecializovaných služieb pre mužské obeť môže spôsobovať veľkú frustráciu a obavy. Možno ste už s niektorými boli v kontakte a nemali dobrú skúsenosť, prídlho ste čakali, alebo sa ani k žiadnej službe nedostali. Existuje viac služieb pre ženy, pretože štatisticky sú ženy pod vyšším rizikom stať sa obeťou sexuálneho násillia. To ale neznamená, že vy pomoc nepotrebuje alebo si ju nezaslúžite. Urobíme všetko, čo budeme môcť, aby sme vás podporili a našli aj ďalšie služby, ktoré vám môžu poskytnúť pomoc.

Časté obavy a otázky

Kultúra, pocit hanby a odhalenie situácie

Niektorým mužom sa ťažko hovorí o zneužívaní, ktoré prežili, kvôli ich kultúre, náboženstvu, rodine či komunite. Môžu mať strach, že „zahanbia“ svoju rodinu/komunitu alebo stratia svoj status. Môžu sa obávať, že rodina/komunita im dá zneužívanie za vinu, bude ich trestať, alebo sa im vyhýbať. Toto môže platiť aj pre mužov žijúcich v malej komunite či v odľahlejšej oblasti. Môžu sa vyhýbať vyhľadaniu pomoci, lebo sa boja, že na to príde okolie. Zostať v anonymite môže byť náročné aj keď sú informácie o tom, čo sa stalo dôverné, lebo niekto, koho poznáte alebo s kým pracuje to aj tak môže zistiť.

Ako dlho trvá sa z toho dostať

Niektorí muži sa pýtajú, prečo ich zneužívanie stále ovplyvňuje aj po mnohých rokoch. Je to pravdepodobne preto, lebo sa s tým, čo sa im stalo, zatiaľ nedokázali vysporiadať. Možno nenašli správne slová, aby to vyjadrili; možno to dusili v sebe. Možno sa načas zdalo, že to prešlo samé od seba, ale potom sa to vrátilo kvôli nejakému spúšťaču alebo veľkej životnej udalosti (pozitívnej aj negatívnej), ako narodenie dieťaťa, nový vzťah, alebo prežitie ďalšieho zneužívania. Je dobré, ak dokážete vyhľadať pomoc teraz.

Telefonická linka krízového centra pre obeť znásilnení

Dôverná podpora cez telefón, SMS a email

Telefón: **08088 01 03 02** (otvorené denne 18:00 – polnoc)

SMS: **07537 410 027** (vaše číslo je viditeľné, keď nám napíšete, a SMS sú štandardne spoplatnené vaším operátorom)

Email: **support@rapecrisisscotland.org.uk**

www.rapecrisisscotland.org.uk

Telefonická linka je pre každého nad 13 rokov, kto bol zasiahnutý sexuálnym násilím, bez ohľadu na to, kedy a ako sa to stalo. Môžeme ponúknuť prekladateľa, ak treba. Telefonická linka je pre každého, bez ohľadu na vek, postihnutie, zmenu pohlavia, manželský/partnerský status, tehotenstvo či materstvo, rasu, náboženstvo či vieru, pohlavie, pohlavnú identitu, intersexuálny (medzipohlavný) stav či sexuálnu orientáciu.

Pre služby pre nepočujúcich prosím:

www.rapecrisisscotland.org.uk/help-deaf-access-to-support

Niektoré krízové centrá pre obeť znásilnení podporujú aj mužov. Vaše najbližšie centrum nájdete tu:

www.rapecrisisscotland.org.uk/help-local-rape-crisis-centres

Iné kontakty

- Archway: **0141 211 8175** (24 hodín denne)
- Škótska pomocná linka pre domáce násilie a nútené manželstvo: **0800 027 1234** (24 hodín denne) **sdafmh.org.uk**
- Linka pomoci mužom: **0808 801 0327**
www.mensadviceline.org.uk
- Obete UK: SMS/WhatsApp a online chat
www.survivorsuk.org
- Polícia: **101** alebo v prípade núdze: **999**
- NHS 24: **111**; **www.nhs24.scot**
- LGBT Zdravie a dobrý život: **0300 123 2523**
www.lgbthealth.org.uk
- Bez Strachu: **fearfree.scot**

Viac informácií

- Podporné materiály od RCS:
www.rapecrisisscotland.org.uk/support-resource
- Informácie o Škótskom systéme spravodlivosti pre obeť:
www.youtube.com/watch?v=jqwqGTrH4ag&t=1s
- Jednoducho som zmrzol/la:
www.rapecrisisscotland.org.uk/i-just-froze
- Nikdy nie je neskoro hovoriť:
www.vimeo.com/247299177
- Trauma a mozog:
www.vimeo.com/325875547
- Dobrý život:
livingwell.org.au

Telefonická linka je pre každého, bez ohľadu na vek, postihnutie, zmenu pohlavia, manželský/partnerský status, tehotenstvo či materstvo, rasu, náboženstvo či vieru, pohlavie, pohlavnú identitu, intersexuálny (medzipohlavný) status či sexuálnu orientáciu.

PodĎakovania

Text od Shirley Henderson www.shirleyhenderson.co.uk vďaka službám od GBV Services, NHS Lanarkshire a Julian Heng, NHSGGC.

Krízové centrum pre obeť znásilnení je charitatívna organizácia s ručením obmedzeným. Registrovaná v Škótsku: č. 258568. Č. Škótskej charity SC025642.



Telefonická linka: **08088 01 03 02**

Email: **support@rapecrisisscotland.org.uk**

SMS: **07537 410 027**

(vaše číslo je viditeľné, keď nám napíšete, a SMS sú štandardne spoplatnené vaším operátorom)

Informácie o vašom najbližšom krízovom centre nájdete tu:
www.rapecrisisscotland.org.uk