



ЯК УБЕРЕГТИСЯ ВІД СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА

[під час війни]

Що таке сексуальне насильство?

Сексуальне насильство – це будь-які дії сексуального характеру без добровільної згоди.

Які саме це можуть бути дії?

Це може бути:

- **статевий акт** із використанням геніталій, інших частин тіла чи сторонніх предметів;
- **сексуальні дії без проникнення в тіло**: психологічний або економічний вплив із метою примушення потерпілої до статевого акту; небажані сексуальні дотики; домагання; примус до перегляду порнографії, актів онанізму; примушування до проституції; примус до спостереження за сексуальним насильством (у широкому розумінні) та ін.

ПАМ'ЯТАЙТЕ!

- ✓ Потерпілими від сексуального насильства можуть бути люди будь-якого віку, як жінки, так і чоловіки.
- ✓ Якщо Ви зазнали сексуального насильства, **ЦЕ НЕ ВАША ВІНА**. Незалежно від того, як Ви поведилися, вибір на 100 % був рішенням злочинця. Так само і відносини між потерпілим і нападником не мають значення для оцінки злочинних дій. Незалежно від статусу нападника відсутність добровільної згоди від потерпілої особи означає «Ні»! Разом із можна знизити ризики стати жертвою цього злочину.

Щоби зменшити ризик стати жертвою сексуального насильства, дотримуйтеся таких рекомендацій:

- ❖ Довіряйте своїм відчуттям. Якщо Вам некомфортно у Вашому оточенні, неважливо за яких умов – залиште це місце.
- ❖ Відстоюйте свої кордони – не дозволяйте нікому порушувати Ваш особистий простір.
- ❖ Не розміщуйте занадто багато інформації про себе та свої плани в Інтернеті. Так само не поширюйте у соціальних мережах у вільному доступі свою геолокацію в момент перебування у цьому місці.
- ❖ Перш ніж кудись йти, переконайтеся, що телефон заряджений і у Вас є готівкові гроші.
- ❖ Повідомляйте близьким про свої плани та переміщення, щоби вони могли швидко зреагувати, якщо з Вами щось трапиться.
- ❖ Намагайтеся відвідувати розважальні заходи та заклади разом із друзями і залишатися з ними до кінця.
- ❖ Утримуйтеся від вживання алкоголю в малознайомих компаніях. У будь-якому разі не залишайте свій напій без нагляду!
- ❖ Не відчиняйте двері незнайомцям до свого помешкання та не запрошуйте незнайомих/малознайомих осіб.
- ❖ Уникайте ізольованих місць, таких як: підземні гаражі, офіси чи інші заклади в неробочий час.
- ❖ Уникайте нічних прогулянок або бігу наодинці. Намагайтеся постійно змінювати маршрут, перебуваючи лише у добре освітлених місцях.
- ❖ Припаркуйтеся в добре освітлених місцях і зачиняйте машину, навіть якщо відлучаєтеся всього на кілька хвилин.

СЕКСУАЛЬНЕ НАСИЛЬСТВО ПІД ЧАС ВІЙНИ

Сексуальне насильство під час війни є поширеним явищем як частина широкомасштабного нападу на цивільне населення або актів геноциду проти народу. Воно набуває масового характеру та вчиняється проти багатьох осіб із метою досягнення військових цілей, послаблення волі й супротиву громади, залякування і приниження.

Якщо Ви перебуваєте в зоні активних бойових дій, за можливості – евакуюйтеся.

У разі залишення в небезпечній зоні або в умовах окупації робіть все від вас можливе, аби зберегти життя та уникнути сексуального насильства.

БУДЬ ЛАСКА, ЗВЕРНІТЬ УВАГУ НА ТАКІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ:

- ✓ Під час окупації намагайтеся не залишатися наодинці й якомога рідше виходити на вулицю.
- ✓ У разі перебування на вулиці старайтеся не привертати до себе увагу, одягайтеся в непомітний одяг темних кольорів, не наносіть яскравий макіяж. Якщо маєте довге волосся – ховайте його під головним убором або капюшоном.
- ✓ На вулиці рухайтесь спокійно, цілеспрямовано, не озирайтесь.
- ✓ Будьте максимально зібраними і налаштуйте слух та зір на максимальну увагу.
- ✓ Не користуйтеся телефоном або іншими гаджетами, аби не привернути увагу. Видаліть із своїх гаджетів персональну інформацію, фото-відео та соціальні мережі.
- ✓ Не вступайте в розмови з незнайомими людьми, особливо з військовими, уникайте скупчень чи бесід навіть зі своїми сусідами чи знайомими.

При зустрічі з озброєними людьми насамперед пам'ятайте, що вони можуть застосувати зброю. Тому дотримуйтеся таких порад:

- ✓ Не підходьте близько, не намагайтеся переконати у чомусь, не просіть нічого.
- ✓ Уникайте зорового контакту: ані з метою викликати жалість чи співчуття, ані показати свою зневагу та ненависть.
- ✓ Не демонструйте національну символіку, приховуйте татуювання.
- ✓ Тримайте руки порожніми перед собою, не торкайтеся кишень.
- ✓ Не суперечте, якщо почуєте наказ, мовчки виконуйте, не вступаючи в розмову.
- ✓ Якщо доведеться відповідати на запитання, то говоріть коротко спокійним і чітким голосом, не тихо, але й не надто голосно.



Під час війни поширені різні форми сексуального насильства: зґвалтування, погрози зґвалтування, каліцтво статевих органів, примусова проституція, примус дивитися на сексуальну наругу, сексуальне рабство, примусова вагітність, примусовий аборт, примусове оголення, які за певних умов вважаються **воєнними злочинами**.

За такі злочини **передбачена кримінальна відповідальність** і саме тому важливо **фіксувати злочини та збирати докази**, свідками чи постраждалими від яких ви стали, для притягнення винних до відповідальності, у тому числі в міжнародних судових установах.

Ці злочини не мають строку давності.

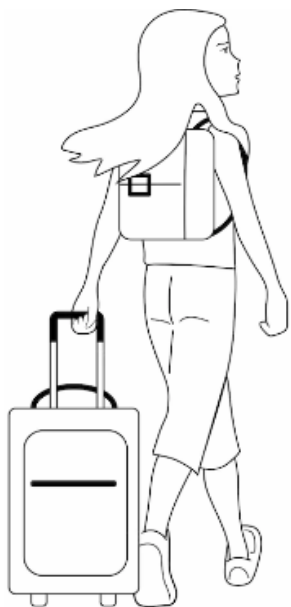
Заходи безпеки при перетині кордону

З початку повномасштабної війни мільйони українок у пошуках безпечного місця вирушили за межі держави. При цьому знайшлися особи, які вирішили скористатися вразливим станом жінок і дітей. Отже, при перетині кордону існують ризики постраждати як від торгівлі людьми, – трудової чи сексуальної експлуатації, так і від сексуального насильства.



За таких умов дотримання простих заходів безпеки може вберегти Вас від небажаних наслідків:

- 1) намагайтеся доєднатися до групи. Жінки, які перетинають кордон наодинці, вдвох чи з дітьми, – насамперед у групі ризику;
- 2) не давайте свої документи в руки нікому, крім прикордонників;
- 3) звертайтеся за допомогою лише до офіційних або перевірених пунктів. Перевіряйте будь-яку інформацію в офіційних джерелах на сайтах органів державної влади або правозахисних організацій. Не соромтеся задавати уточнюючі запитання, це може Вас врятувати;
- 4) намагайтеся користуватися послугами транспортних компаній чи перевізників, дані про яких Ви можете перевірити (наприклад, відгуки на сайтах, у мобільних додатках і т.п.). Якщо Ви не отримали притулок в офіційному пункті тимчасового розміщення, будьте обережні при виборі місця ночівлі;
- 5) заздалегідь потурбуйтеся, щоби мати контакти посольства/консульства України в країні, куди Ви прямуєте.



ВАЖЛИВО!

Запам'ятайте номер **112**. За ним Ви можете отримати допомогу від фахівців екстрених служб у країнах Європи та деяких інших країнах різними мовами, у тому числі й українською.



КУДИ ЗВЕРТАТИСЬ:



Офіційні представництва України радять:

⊕ **ЗА МОЖЛИВОСТІ ЗВЕРНУТИСЯ ДО МЕДИЧНОГО ЗАКЛАДУ** для отримання медичної допомоги, препаратів для запобігання небажаній вагітності та венеричним хворобам, а також пройти судово-медичну експертизу;

📞 **ПОВІДОМИТИ ПРО ЗЛОЧИН Національну поліцію України (102) або Урядову гарячу лінію (15 47).**

Зафіксовані докази одразу надсилайте в **Офіс Генерального прокурора:**

- ✓ за телефоном: **0 800 507 001**
- ✓ за телефоном: **096 755 02 40 (Viber, WhatsApp, Telegram, Signal)**
- ✓ через сайт: **<https://www.warcrimes.gov.ua/>**
- ✓ через телеграм-боти: **@stop_russian_war_bot** або **@war_crime_bot**
- ✓ електронною поштою: **conflict2022.ua@gmail.com**

🔍 **ЗАФІКСУВАТИ ЗЛОЧИН ТА МОЖЛИВИХ СВІДКІВ:**

- ❖ детально описати обставини;
- ❖ місце (адреса чи позначка на карті), дату й час злочину;
- ❖ ПІБ, дату народження та контакти постраждалої особи;
- ❖ детальну інформацію про кожного злочинця (імена й посади, характерні риси зовнішності, наявність зброї, про що розмовляли між собою тощо);
- ❖ інформацію про схожі випадки у вашій місцевості,
- ❖ завдану шкоду,
- ❖ контакти свідків, фото/відео з місця подій.

ЗІБРАТИ сліди біологічного походження (сліди нападника на тілі (сперму, кров, волосся, слину), під нігтями тощо) та спакувати в герметичний пакет.

ЗБЕРЕГТИ одяг, у якому була постраждала особа під час нападу.

Сексуальне насильство стає сильною психологічною травмою для постраждалих, тому важливо звертатися й за психологічною допомогою. **Не закривайтеся у собі та знайдіть людину, якій можна буде довіритися.**



Для отримання психологічної, правової, інформаційної допомоги звертайтеся до:

- Урядової гарячої лінії: **15 47**
- Національної гарячої лінії з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації:
0 800 500 335 (зі стаціонарного) або **116 123** (з мобільного)
Електронна пошта: **hotline@la-strada.org.ua**
Telegram: **NHL116123**
Messenger: **lastradaukraine**
- Асоціації жінок-юристок «Юрфем»: **+38 (068) 145 55 90;**
- Контактного центру системи безоплатної правової допомоги: **0 800 213 103**
- Громадської організації «Форпост» (психологічна допомога та консультації лікарів психіатрів):
+38 (096) 839 76 17; Telegram: **@forpostcenter.**
- Проекту «Розірви коло»: **8 0800 500 335.**
- Інституту когнітивного моделювання:
info@cognitive.com.ua

Використані джерела: 1) <https://la-strada.org.ua/novyny/seksualne-nasylstvo-v-umovah-vijny-algorytm-dopomogy.html>; 2) <http://jurfem.com.ua/>; 3) Джерело: Шевченко, З. В. (Уклад.). (2016). Словник гендерних термінів. Черкаси: видавець Чабаненко Ю. Відновлено з: <http://a-z-gender.net/ua/xarasment.html>