

# Spolno nasilje



**Zahvaljujemo se češki organizaciji SPMP ČR - Inclusion Czech Republic za podporo.**

Knjižica temelji na češki različici, ki jo je razvil SPMP ČR in ilustrirala Helena Neubertova, Prooko, dostopna na: **[www.smpcr.cz](http://www.smpcr.cz)** in **[www.uzvim.org](http://www.uzvim.org)**.



**Izdajatelj:** Zveza Sožitje

**Uredila:** Mateja Turk

**Prevod in jezikovni pregled:** Jezikovna zadruga Soglasnik

**Pregled in priredba za lahko branje v slovenščini:**

Mario Bogar, Mario Hainc, Magda Janžekovič, Marjetka Levar, Jožica Stropnik in Tatjana Knapp

**Strokovni pregled:**

Vojka Lipovšek Polc, Vera Resnik in Saša Fužir

**Ilustracije:** Peter Gaber

**Oblikovanje, prelom in tisk:** Tiskarna Kalipso d.o.o.

**Naklada:** 1000 izvodov

**Knjižice niso za prodajo, brezplačen izvod**

Ljubljana, 2019

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

343.541

SPOLNO nasilje / [uredila Mateja Turk ; priredba za lahko branje v slovenščini Mario Bogar ... [et al.] ; prevod Jezikovna zadruga Soglasnik ; ilustracije Peter Gaber]. - Ljubljana : Zveza Sožitje, 2019

ISBN 978-961-6828-08-6

1. Turk, Mateja, 22.1.1989-

COBISS.SI-ID 300357888

# Spolno nasilje

## Kaj boste izvedeli v tej brošuri?

- Kaj je nasilje
- Kaj je spolno nasilje
- Kako prepoznamo spolno nasilje
- Kaj naredimo, ko doživimo spolno nasilje
- Kakšne so nevarnosti na internetu
- Kako se varno obnašamo na internetu



# Kaj je nasilje?

**Nasilje** je:

ko nam kdo dela kaj neprijetnega, nekaj, česar nočemo.

Nasilje je:

- pretepanje,
- ščipanje,
- grizenje.

Tako nasilje je **telesno nasilje**.

Poznamo pa tudi **duševno ali psihično nasilje**.

Duševno nasilje je na primer žaljenje.

**Nasilnež** je tisti človek, ki:

- nas tepe,
- nas sili, da delamo neprijetne stvari, ki jih nočemo delati,
- nas prisili,  
da z njim seksamo,
- govori nasilne besede.

Nasilnež je lahko moški ali ženska.



## Kaj je spolno nasilje in nadlegovanje

S spolnostjo so povezane različne vrste nasilja.

Spolno nasilje se lahko dogaja vsem.

Človeku, ki je nasilen, rečemo nasilnež.

Nasilnež izkoristi svojo moč.

Nasilen je lahko moški ali ženska.

### **Pomembno!**

Ljudje, ki so bili posiljeni

ali pa jih je nekdo spolno nadlegoval,

imajo pogosto občutek,

da so krivi sami.

**Za spolno nasilje je vedno odgovoren nasilnež.**

**Žrtev ni kriva.**

## **Spolno nasilje in nadlegovanje je,**

ko nas nekdo prisili, da:

- seksamo,
- gledamo seks,
- se o seksu pogovarjamo.

## **Posilstvo je,**

ko nas nekdo prisili, da:

- z njim seksamo,
- z njim seksamo analno (seks v zadnjik),
- z njim seksamo oralno (seks z usti).

Da nas nekdo prisili, pomeni,  
da mi tega ne želimo delati.

Spolno nasilje ali nadlegovanje so tiste stvari,  
ki so povezane s spolnostjo  
in nam jih nekdo počne,  
čeprav mi tega nočemo.

## Naša intimna mesta

Na telesu imamo ljudje mesta, kjer se nas ne sme nihče dotikati, če tega ne dovolimo.

Nihče se nas ne sme dotikati, če nam je to neprijetno.

Ljudje smo si v tem različni.

Na primer,

eni ljudje ne marajo, da se tuji ljudje dotikajo njihovih ušes.

Eni ljudje ne marajo, da se jih drugi dotikajo po ramenih.

Poglejte sliko na drugi strani.

Na telesu smo označili mesta, ki so za večino ljudi **intimna**, zasebna.

To so predvsem:

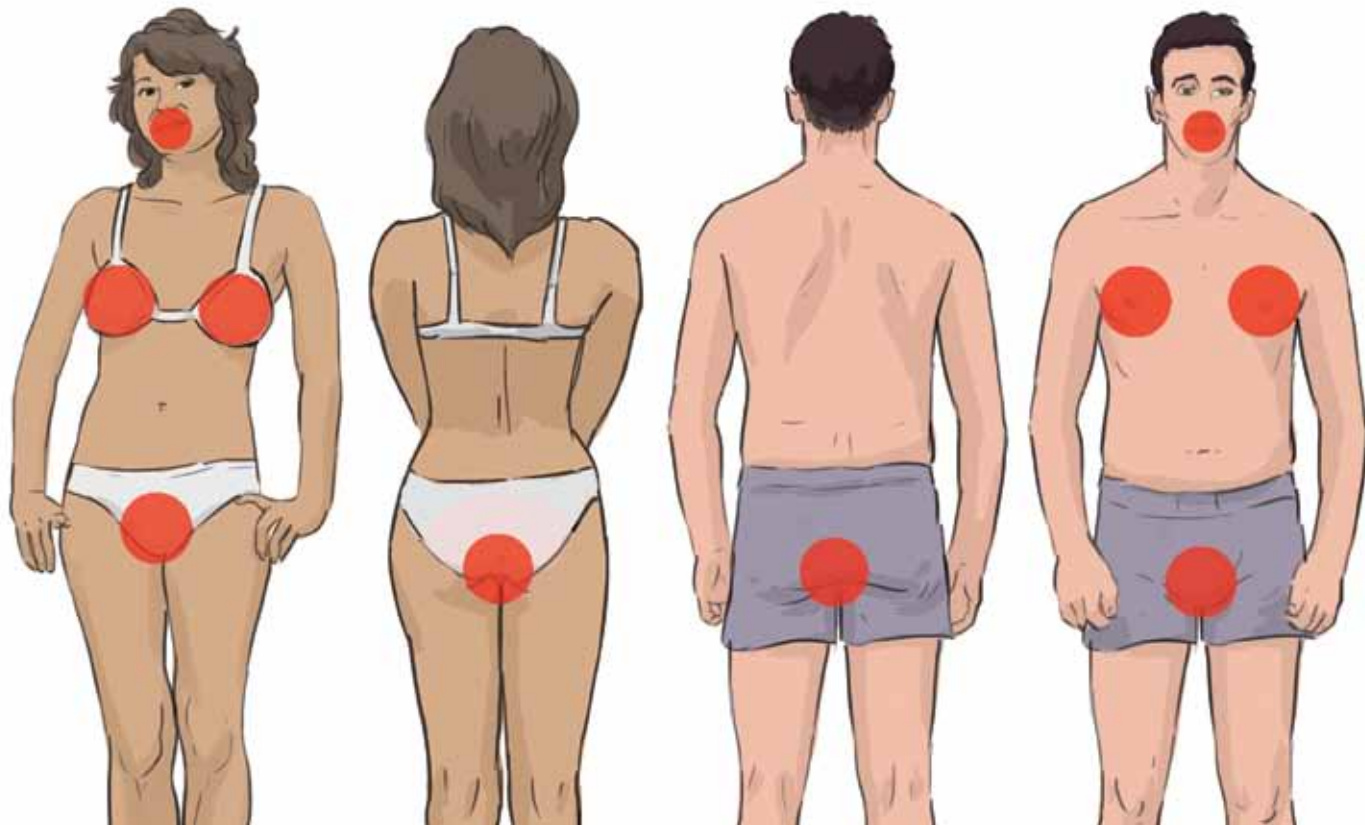
- usta,
- prsi,
- zadnjica,
- nožnica ali penis.

Na teh mestih se nas lahko dotika samo človek, ki nam je zelo blizu.

Dotika se nas lahko samo, če nam je to všeč in to želimo.



**Kaj je človeku prijetno in kaj neprijetno?  
O tem odloča vsak človek sam.**



# Če tega ne želimo, ne sme z nami in pred nami nihče govoriti o:

- seksu,
- božanju,
- ljubljenju,
- prsih,
- penisu,
- nožnici.

Nihče torej ne sme brez dovoljenja govoriti o našem telesu ali svojem telesu.

## **V redu je,**

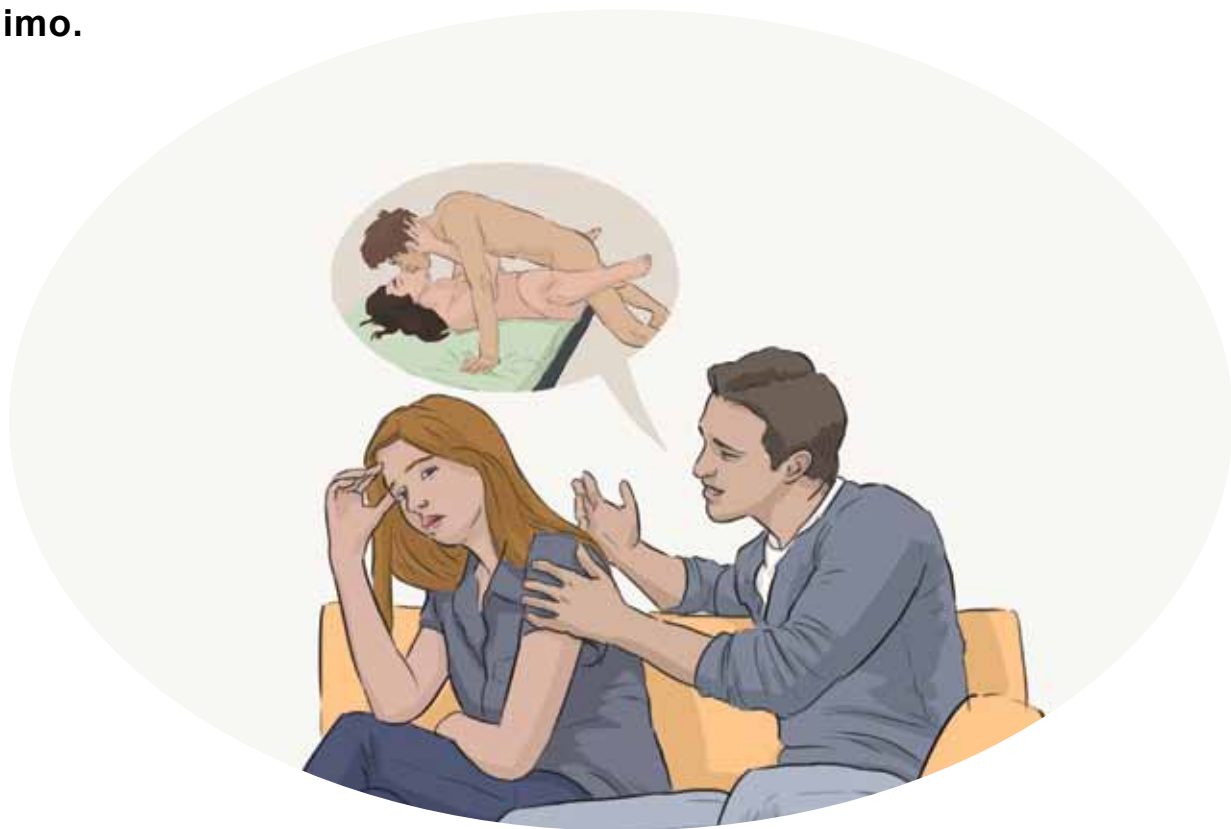
če o seksu govorimo:

- z bližnjimi prijatelji,
- s svojim fantom ali punco,
- z možem ali ženo.

## **Slabo je takrat,**

ko nam človek govori o teh stvareh, mi pa se o tem ne želimo pogovarjati.

**To je spolno nasilje in nadlegovanje.  
Tega nam nihče ne sme početi,  
če ne želimo.**



## Če ne želimo, nam nihče ne sme kazati:

- fotografij golih ljudi,
- fotografij ljudi,  
ki imajo spolni odnos,
- filmov z golimi ljudmi,
- filmov z ljudmi,  
ki seksajo ali se otipavajo.

## Nihče ne sme pred nami delati tega:

- se slačiti do golega in kazati spolnih organov,
- otipavati samega sebe,
- se božati.

**To je spolno nasilje in nadlegovanje.  
Tega nam nihče ne sme delati,  
če tega ne želimo.**



## Če ne želimo, nas nihče ne sme:

- objemati,
- poljubljati,
- otipavati in božati,  
še posebej po prsih, zadnjici in med nogami,
- siliti v spolni odnos,
- siliti, da bi mi nekoga otipavali,
- fotografirati ali snemati gole,
- fotografirati ali snemati pri seksu.

**To je spolno nasilje in nadlegovanje.  
Tega nam nihče ne sme delati,  
če tega ne želimo.**



**Če ne želimo,  
nam teh stvari ne sme delati:**

- naš fant ali punca,
- mož ali žena,
- tuj moški ali ženska.

**Nikoli** nam teh stvari ne sme delati:

- naš oče ali mama,
- brat ali sestra,
- dedek ali babica,
- kdo drug iz družine.

**Nikoli** nam teh stvari ne sme delati:

- asistent ali asistentka,
- zdravnik ali zdravnica,
- učitelj ali učiteljica.

**Tudi mi ne smemo biti spolno nasilni do drugih ljudi.**



## Kje se lahko zgodi spolno nasilje?

Spolno nasilje se lahko zgodi kjerkoli, na primer:

- doma,
- v šoli,
- v službi.

Lahko se zgodi tudi, da nas kdo napade:

- na ulici,
- v podhodu,  
to je prehod pod cesto,
- v kinu.



Stvari, ki jih bomo našeli spodaj,  
so **v redu**.

To ni spolno nasilje ali nadlegovanje:

- Ko nas kdo pohvali,  
da imamo lepo majico:  
**Zelo lepo majico imaš.**  
**Zelo ti paše.** ✓
- Ko nas kdo pohvali,  
da smo na primer lepi:  
**Imaš čudovite oči!** ✓
- Ko se nas dotika zdravnik.  
Ampak, pozor, samo pri pregledu. ✓  
Dotika se nas lahko tam,  
kjer se nas mora.  
Za pregled grla si nam  
na primer ni treba sleči hlač.



- Ko se o spolnosti prostovoljno pogovarjamo v:
  - šoli ✓
  - VDCju ✓
  - na seminarju ✓
- Ko se nas kdo prijateljsko dotakne. ✓
- Ko nam asistent ali asistentka pomaga pri kohanju ali na stranišču, če potrebujemo pomoč. ✓



## **Alkohol in droge**

Če nam kdo kaj naredi,  
ko smo pijani ali pa smo vzeli droge,  
nismo sami krivi.

To je spolno nasilje.

## **Smo se strinjali iz strahu**

Če smo se s seksom strinjali,  
ker nas je bilo strah reči NE,  
naša privolitev ne velja.

Spolno nasilje je tudi, kadar:

- se ne branimo, ker nas je strah,
- iz strahu ne rečemo NE.



# Kaj lahko naredimo, ko se nam zgodi spolno nasilje?

## Mi

Kako vemo,  
da se nam je zgodilo spolno nasilje?  
Najpomembnejši je naš občutek.  
Občutek nam pravi,  
da se nam je zgodilo  
nekaj slabega, neprijetnega.

Če imamo tak občutek,  
to **povemo človeku**,  
**ki mu zaupamo** in ga imamo radi.  
Povemo lahko na primer:

- komu iz družine,
- prijateljici ali prijatelju,
- asistentki ali asistentu.



## Naši bližnji

Zagotovo povejte človeku, ki mu verjamete.

Ni dobro, da:

- te stvari zadržite zase,
- ničesar ne storite.

Ljudje, ki so spolno nasilni,  
to pogosto ponavljajo.

Spolno nasilje se vam lahko zgodi večkrat.



## Svetovalnice

V enih mestih so **svetovalnice** za ljudi, ki so doživeli spolno nasilje ali spolno nadlegovanje.

V svetovalnici ljudem svetujejo.

V svetovalnici nam bodo pomagali, da se odločimo:

- kaj narediti,
- kako se zaščititi pred spolnim nasiljem.

V svetovalnici nas ne bodo v nič silili.

V svetovalnico lahko tudi pokličemo ali pišemo.

Naslovi in telefonske številke so na internetu.

Če nam iskanje po internetu ne gre dobro, prosimo koga, da nam pomaga.





## Zdravnik

K zdravniku gremo,  
če nas je nasilnež:

- ranil,
- otipaval,
- tepel, pretepal,
- posilil.

Zdravnik nas bo pregledal in o tem napisal poročilo.

Po seksu z nasilnežem lahko ženske zanosijo.

**Če sumimo, da smo noseči,  
gremo nujno k zdravniku.**



## Policija

Če nas nekdo posili ali spolno napade,  
nam tega ni treba prijaviti na policiji.

A je zelo dobro,

da napad **prijavimo**.

Policija nam bo pomagala.

Če bomo zadevo prijavili,  
se bo zgodilo to:

Policija nas bo spraševala:

- kdo vam je to naredil,
- kako se je to zgodilo,
- kdaj se je to zgodilo,
- kaj vam je nasilnež naredil.

Policija bo iskala **dokaze** in **priče**.

Priče so drugi ljudje,

ki so nasilje videli ali slišali.

Če bo policija imela dokaze in priče  
ali če bo nasilnež sam priznal,  
ga bodo obtožili in dali na sodišče.  
Sodišče bo nasilnežu dalo kazen.

**Policija nasilnežu ne sme povedati,  
kako vam je ime in kje stanujete.**



# Facebook, internet in spolno nasilje ter nadlegovanje

## Facebook

Beseda Facebook je angleška in se bere **fejsbuk**.

Facebook je na internetu.

Tam imajo ljudje svoje lastne strani, kjer:

- pišejo o sebi,
- se pogovarjajo in spoznavajo z različnimi ljudmi.

Facebook je socialni medij ali socialno omrežje.

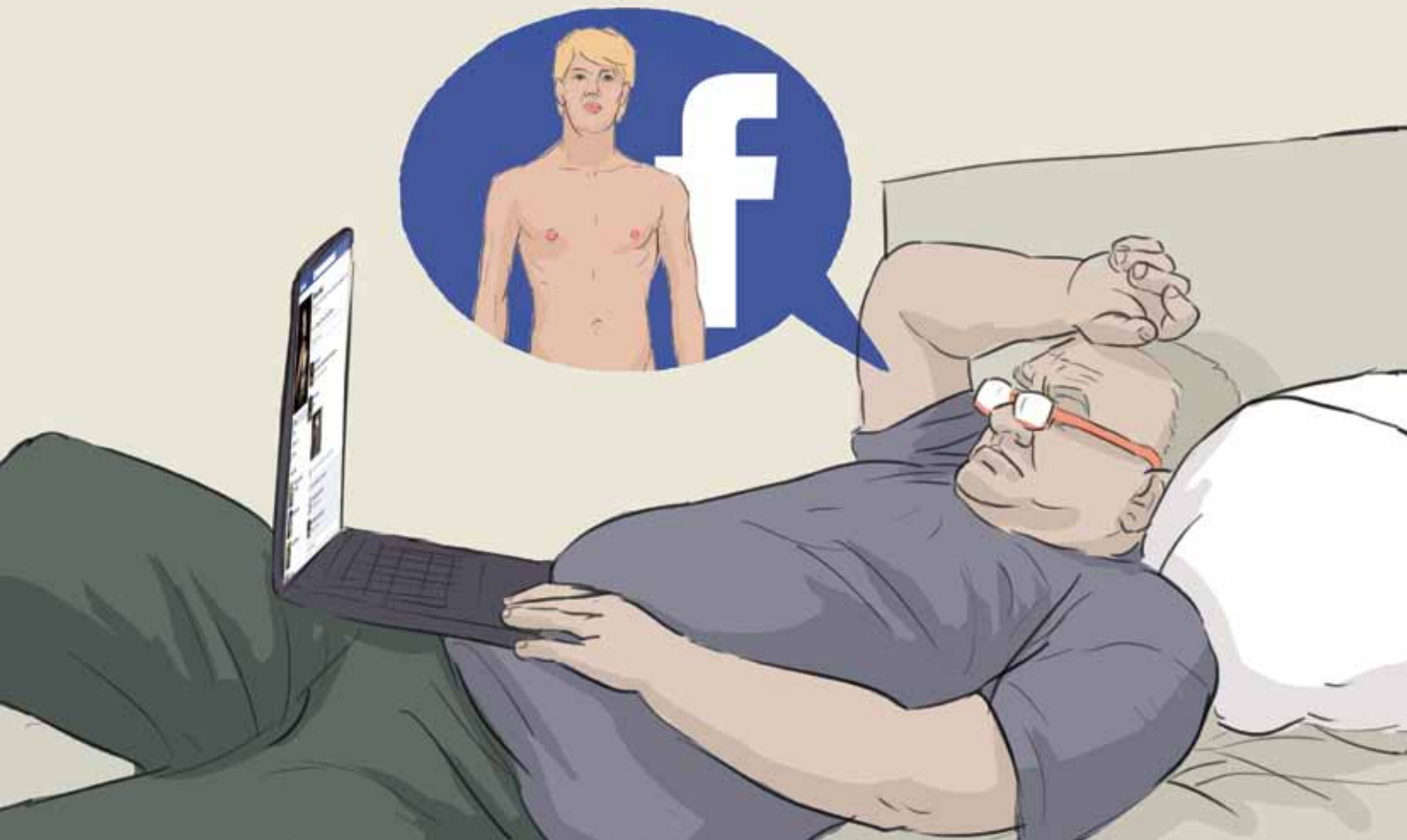
Na Facebooku spoznamo veliko ljudi.

Pogosto o teh ljudeh nič ne vemo.

Vemo samo to,

kar ti ljudje o sebi napišejo na Facebooku.

Ljudje lahko na Facebooku lažejo.



## Internetni zmenki

Po internetu si lahko najdemo fanta ali punco.

Podobno kot Facebook

so lahko tudi internetni zmenki nevarni.

Spoznavamo se s človekom,

o katerem ničesar ne vemo.

Vemo samo to,

kar ta človek o sebi napiše.

Ta človek lahko piše laži.

Na primer:

Dopisujemo si s fantom.

Fant napiše, da je star 15 let.

V resnici je fant star 50 let.





# Pravila varnega obnašanja na Facebooku in internetu

Paziti moramo, da na Facebooku o sebi ne napišemo preveč.

## Ne pišemo:

- kje stanujemo,
- kam hodimo v šolo, službo ali VDC,
- kdaj gremo od doma, na primer na dopust,
- kaj vse imamo doma,
- zasebnih stvari, za katere nočemo, da bi jih vsi izvedeli.

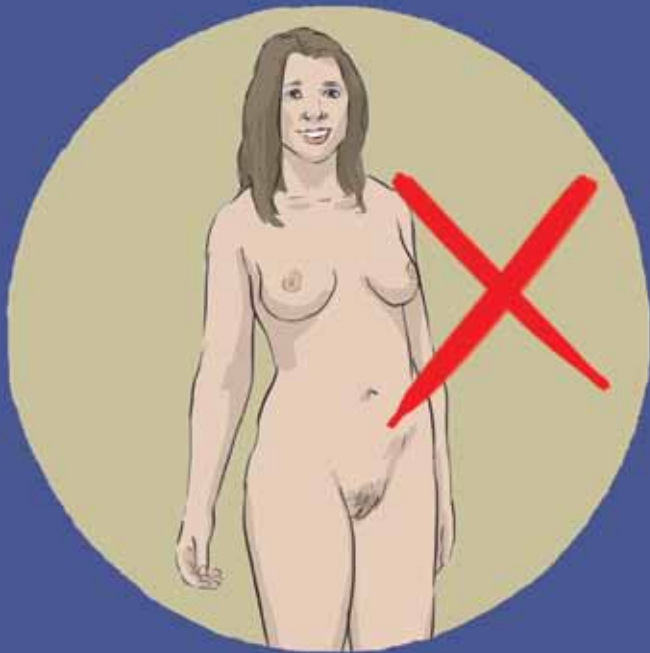
Med prijatelje ne dodajamo ljudi,  
ki jih ne poznamo.

Na Facebook nikoli ne dajemo fotografij, na katerih smo:

- goli,
- v kopalkah ali spodnjem perilu.

Takih fotografij tudi ne pošiljamo ljudem po elektronski pošti (mejlu).  
Na internet **ne pišemo** o seksu, ljubljenu, ljubezni.

# facebook



## Zmenek s človekom, ki ga poznamo s Facebooka ali interneta

Na Facebooku ali internetu lahko enostavno spoznamo ljudi.

Ko se hočemo srečati s človekom,  
ki ga poznamo samo z interneta,  
moramo biti previdni.

Najboljše je,  
da ga povabimo na skupen dogodek s prijatelji.  
Povabimo ga na primer na ples ali izlet.

Lahko pa se srečamo v:

- kavarni,
- čajnici,
- restavraciji,
- kinu.

**Vedno gremo na tako mesto,  
kjer so tudi drugi ljudje.**



Če se hočemo srečati s človekom,  
ki ga poznamo samo z interneta,  
moramo biti **pozorni** na te stvari:

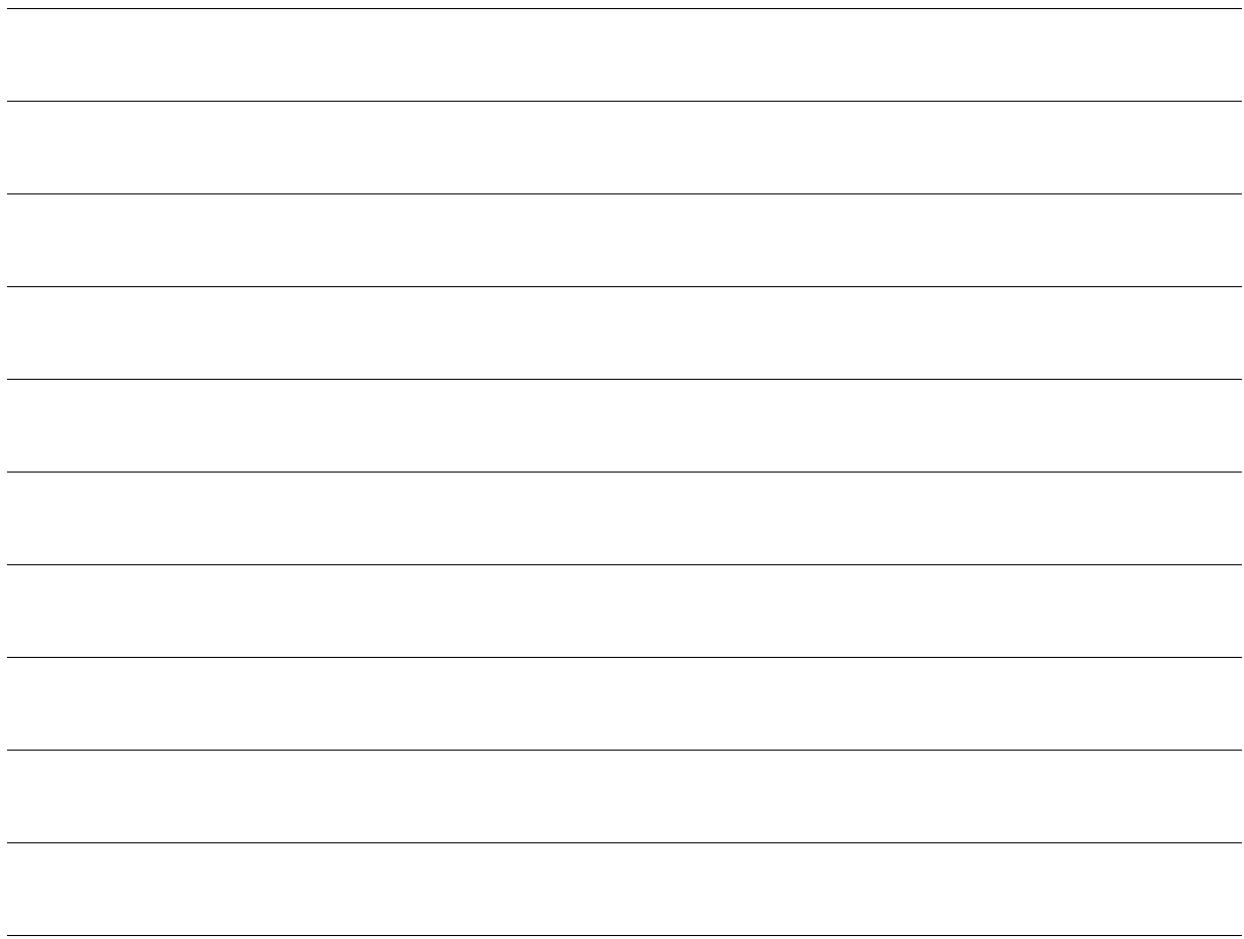
- Na prvi zmenek nikoli ne gremo sami.  
Vedno vzamemo s sabo prijateljico ali prijatelja.
- Nekomu povemo, da imamo zmenek.  
Temu človeku povemo, kje in kdaj imamo zmenek.  
Damo mu telefonsko številko,  
na kateri bo lahko preveril,  
ali je z nami vse v redu.
- Na zmenek ne gremo na neznano, zapuščeno mesto.  
Zmeraj gremo nekam,  
kjer so še drugi ljudje,  
na primer v kavarno, v center mesta.

**Vedno bodimo previdni z ljudmi,  
ki jih ne poznamo dobro.  
Tudi, če so z nami prijazni!**













Zveza Sožitje – zveza društev za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju Slovenije  
Naslov: Samova 9, 1000 Ljubljana

Telefonska številka: 01 43 69 750  
Elektronska pošta: [info@zveza-sozitie.si](mailto:info@zveza-sozitie.si)  
Spletna stran: [www.zveza-sozitie.si](http://www.zveza-sozitie.si)

Napisano v lahkem branju



Knjižica je nastala v okviru projekta PAL4youth - **Partnerstvo za aktivnejše življenje mladih z motnjami v duševnem razvoju**. Projekt je potekal med organizacijama, ki delujeta v skrbi za pomoč osebam z motnjami v duševnem razvoju in njihovim družinskim članom, Zvezo Sožitje in SPMP ČR - Inclusion Czech Republic.

*Publikacija je financirana s strani Evropske komisije. Vsebina publikacije odraža izključno stališča avtorjev. Nacionalna agencija in Evropska komisija nista odgovorni za kakršno koli uporabo informacij, ki jih publikacija vsebuje.*

## Preberite tudi:

### Življenje moškega



Napisano v lahkem branju



### Življenje ženske



Napisano v lahkem branju



### Ljubezen, seks in jaz



Napisano v lahkem branju



### Ginekološki pregled



Napisano v lahkem branju



### Nosečnost



Napisano v lahkem branju



### Porod



Napisano v lahkem branju



Sofinancira program  
Evropske unije  
Erasmus+

