



# 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 поводитися, 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 СВИДКІВ:**

- ❖ 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>