**ŽINUTĖS SOCIALINIUOSE TINKLUOSE**

**1 žinutė (išeina balandžio 2 d., moters vizualas)**

**Ar kada nors mylėjaisi, kai to nenorėjai?**

41 % Lietuvos gyventojų visiškai arba iš dalies sutinka su teiginiu, kad mylėtis su vyru - žmonos pareiga.

Seksualinis smurtas santuokoje ar romantiniuose santykiuose atrodo nebūtinai taip, kaip tikimės:

*“Pagulėk, tau nieko nereiks daryt, aš padarysiu.”*

*“Jei mane iš tiesų myli, padarytum tai.”*

*“Padarysi kaip šiam video. Jei ne, rasiu, kas padarys”*

Seksualinis smurtas nėra tik fizinis veiksmas atimant galimybę priešintis. Tai gali būti manipuliacija, kaltinimai, gėdinimas, bausmės už tylėjimą, grasinimai neištikimybe ar skyrybomis.

Seksas santuokoje ar santykiuose – tai ne teisė, ne pareiga.

Nukentėjai nuo seksualinio smurto?

**PRABILK** - nemokama, konfidenciali emocinė ir informacinė pagalba nukentėjus nuo seksualinio smurto.

+370 661 69 990 (I–V 13:00 val. –17:00 val.)

[pagalba@prabilk.lt](mailto:pagalba@prabilk.lt)

[www.prabilk.lt](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.prabilk.lt%2F%3Ffbclid%3DIwZXh0bgNhZW0CMTAAAR2DYZ2S-vqwuoso28lDWPwlJyMrVpO466scUmaUne76rVDDfi0rdg25Ohs_aem_0JGvQcxPD4qJY-huxAx2bg&h=AT1wZbU27KoyjVM0Ue4_atnTlIUnsOAZojZcnI5w1-gJKNvt89tqNPBXtxu14K-6QQunfUmaPbP1U_NO3H4V1Ytmjrj3QbjGJIlC2h3_3rpQVVZgXRmvY6hrO36sdaVG9KidrKuytPlDoDBZu684&__tn__=-UK-R&c%5B0%5D=AT2Ng5NpzisqAP23qXuYQk_RWxXMuOqXnxRg47uscXGVfQR8emYPkWcyODfjLtL-sBTAZUExB8jVW3HymiL8-iPqyutc7Rxp6CkZNXRWrdIa5uqqGMEtqeNBHVvb2_T6l1LDtpX6uEljSLz-UdKt3mNMYGObeMpyRgucs7kILxXp-JEjuHvJG1FJuTv8puW6-7hD5TJVieyMVMngDqAayTXt9tWcODY)

#prabilk

**2 žinutė (išeina balandžio 9 d. vyresnio vyro vizualas)**

**Ar kas nors bandė tave liesti ar bučiuoti be sutikimo?**

Daugiau nei 80 % nukentėjusių nuo seksualinio smurto nesikreipia pagalbos. Nuo seksualinio smurto nukentėję vyrai nuo vaikystės girdi:

*“Tu pats turi su viskuo susitvarkyti”*

*“Tai buvo tik žaidimas, jei nebūtum norėjęs nebūtum leidęs”*

*“Niekas tavim nepatikės, praėjo daug metų”*

Nemaža dalis vyrų dar vaikystėje išgyventų seksualinio smurto patirčių lieka tyloje, nes apie jas kalbėti nepatogu, baugu ar socialiai nepriimtina.

2023 m. Lietuvoje nuo seksualinio smurto nukentėjo 59 berniukai. Tai oficialiai registruoti nusikaltimai, tačiau tikrasis nukentėjusių vaikų skaičius gali būti kelis kartus didesnis.

Jiems užaugus skausmas niekur nedingsta. Suaugus trauma gali pasireikšti tiek psichologinėmis problemomis, tiek sunkumais kuriant sveikus santykius ar valdant emocijas.

Nukentėjai nuo seksualinio smurto vaikystėje?

**PRABILK** - nemokama, konfidenciali emocinė ir informacinė pagalba nukentėjus nuo seksualinio smurto.

+370 661 69 990 (I–V 13:00 val. –17:00 val.)

[pagalba@prabilk.lt](mailto:pagalba@prabilk.lt)

[www.prabilk.lt](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.prabilk.lt%2F%3Ffbclid%3DIwZXh0bgNhZW0CMTAAAR2DYZ2S-vqwuoso28lDWPwlJyMrVpO466scUmaUne76rVDDfi0rdg25Ohs_aem_0JGvQcxPD4qJY-huxAx2bg&h=AT1wZbU27KoyjVM0Ue4_atnTlIUnsOAZojZcnI5w1-gJKNvt89tqNPBXtxu14K-6QQunfUmaPbP1U_NO3H4V1Ytmjrj3QbjGJIlC2h3_3rpQVVZgXRmvY6hrO36sdaVG9KidrKuytPlDoDBZu684&__tn__=-UK-R&c%5B0%5D=AT2Ng5NpzisqAP23qXuYQk_RWxXMuOqXnxRg47uscXGVfQR8emYPkWcyODfjLtL-sBTAZUExB8jVW3HymiL8-iPqyutc7Rxp6CkZNXRWrdIa5uqqGMEtqeNBHVvb2_T6l1LDtpX6uEljSLz-UdKt3mNMYGObeMpyRgucs7kILxXp-JEjuHvJG1FJuTv8puW6-7hD5TJVieyMVMngDqAayTXt9tWcODY)

#prabilk

**3 žinutė (išeina balandžio 16 d. merginos vizualas)**

**Ar tave lietė, bandė su tavim mylėtis tau miegant, apsvaigus ar be sutikimo?**

Vertimas nenaudoti apsaugos priemonių arba jų nusiėmimas be sutikimo (angl. „Stealthing“ – prezervatyvo nu(si)ėmimas be sutikimo.), melavimas dėl jų naudojimo, lietimas ir/ar bandymas lytiškai santykiauti tau miegant – tai **seksualinio smurto formos**, kurios dažnai sumenkinamos ir lieka „nematomomis“.

*„Nesipriešinai – vadinasi, pati leidai“*

*„Tu tik per jautriai reaguoji“*

*„Gėda apie tai kalbėti“*

Jei sutikimas nebuvo aiškiai duotas – tai nėra sutikimas.

Seksualinis smurtas nėra tik fizinė prievarta – tai taip pat ir manipuliacija, apgaulė, spaudimas, pasinaudojimas nesąmoninga būsena.

Nukentėjai nuo seksualinio smurto?

**PRABILK** - nemokama, konfidenciali emocinė ir informacinė pagalba nukentėjus nuo seksualinio smurto.

+370 661 69 990 (I–V 13:00 val. –17:00 val.)

[pagalba@prabilk.lt](mailto:pagalba@prabilk.lt)

[www.prabilk.lt](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.prabilk.lt%2F%3Ffbclid%3DIwZXh0bgNhZW0CMTAAAR2DYZ2S-vqwuoso28lDWPwlJyMrVpO466scUmaUne76rVDDfi0rdg25Ohs_aem_0JGvQcxPD4qJY-huxAx2bg&h=AT1wZbU27KoyjVM0Ue4_atnTlIUnsOAZojZcnI5w1-gJKNvt89tqNPBXtxu14K-6QQunfUmaPbP1U_NO3H4V1Ytmjrj3QbjGJIlC2h3_3rpQVVZgXRmvY6hrO36sdaVG9KidrKuytPlDoDBZu684&__tn__=-UK-R&c%5B0%5D=AT2Ng5NpzisqAP23qXuYQk_RWxXMuOqXnxRg47uscXGVfQR8emYPkWcyODfjLtL-sBTAZUExB8jVW3HymiL8-iPqyutc7Rxp6CkZNXRWrdIa5uqqGMEtqeNBHVvb2_T6l1LDtpX6uEljSLz-UdKt3mNMYGObeMpyRgucs7kILxXp-JEjuHvJG1FJuTv8puW6-7hD5TJVieyMVMngDqAayTXt9tWcODY)

#prabilk

**4 žinutė (išeina balandžio 23 d. vaikino vizualas)**

Ar kas nors pasinaudojo savo valdžia ar padėtimi (mokytojas (-a), treneris (-ė), dvasininkas (-ė) ir pan.), kad priverstų tave seksualiai suartėti?

*“Tai užduotis, kurią turi atlikti, jei nori būti geras sportininkas.”*

*“Jei nenori laimėt, rasiu, kas norės.”*

*“Jei gerbi mane, padaryk tai.”*

*“Taip darau, nes myliu tave, noriu, kad tau pasisektų”*

Šie manipuliaciniai veiksmai nėra tik žodžiai – tai gali būti įtikinėjimai, gėdinimai, grasinimai, kurių tikslas – priversti atlikti tai, ko vaikas ar jaunuolis nenori. Suaugę gali pasinaudoti savo galios pozicija, kad jauni žmonės jaustųsi priversti atlikti seksualinius veiksmus, už kuriuos jie negali atsakyti, nes bijo pasekmių.

Seksualinis smurtas – tai nusikaltimas, nepriklausomai nuo to, kas jį atliko ar kokia buvo situacija. Kiekvienas turi teisę jaustis saugus ir gerbiamas.

Nukentėjai nuo seksualinio smurto?

**PRABILK** - nemokama, konfidenciali emocinė ir informacinė pagalba nukentėjus nuo seksualinio smurto.

+370 661 69 990 (I–V 13:00 val. –17:00 val.)

[pagalba@prabilk.lt](mailto:pagalba@prabilk.lt)

[www.prabilk.lt](https://l.facebook.com/l.php?u=http%3A%2F%2Fwww.prabilk.lt%2F%3Ffbclid%3DIwZXh0bgNhZW0CMTAAAR2DYZ2S-vqwuoso28lDWPwlJyMrVpO466scUmaUne76rVDDfi0rdg25Ohs_aem_0JGvQcxPD4qJY-huxAx2bg&h=AT1wZbU27KoyjVM0Ue4_atnTlIUnsOAZojZcnI5w1-gJKNvt89tqNPBXtxu14K-6QQunfUmaPbP1U_NO3H4V1Ytmjrj3QbjGJIlC2h3_3rpQVVZgXRmvY6hrO36sdaVG9KidrKuytPlDoDBZu684&__tn__=-UK-R&c%5B0%5D=AT2Ng5NpzisqAP23qXuYQk_RWxXMuOqXnxRg47uscXGVfQR8emYPkWcyODfjLtL-sBTAZUExB8jVW3HymiL8-iPqyutc7Rxp6CkZNXRWrdIa5uqqGMEtqeNBHVvb2_T6l1LDtpX6uEljSLz-UdKt3mNMYGObeMpyRgucs7kILxXp-JEjuHvJG1FJuTv8puW6-7hD5TJVieyMVMngDqAayTXt9tWcODY)

#prabilk