

Сексуальное насилие – это преступление, при котором человека силой, угрозой или обманом принуждают вопреки его желанию к какой-либо форме сексуальных отношений. А также это серьёзная психологическая травма, оставляющая глубокий след на психическом состоянии и жизни в целом.

Криминогенная обстановка в нашей стране такова, что, к сожалению, проблема сексуального насилия очень распространена. Привести точные данные распространённости этой проблемы представляется сложным, поскольку лишь в 3% случаев женщины, подвергшиеся сексуальному насилию, обращаются в правоохранительные органы. Однако, существуют данные Всемирной Организации Здравоохранения о том, что в мире, как минимум одна из пяти женщин подвергалась изнасилованию один раз в жизни.

Сексуальным насилием называется не только половой акт по принуждению. Сексуальное насилие разделяют на физическое и психологическое. Физическое или контактное сексуальное насилие включает половое сношение, оральный и анальный секс, взаимную мастурбацию, другие принудительные телесные контакты с половыми органами. Под психологическим насилием подразумевается угрозы принудить к половому акту, настойчивые склонения сексуальному контакту, оскорбления, связанные с сексуальной сферой, принудительная демонстрация половых органов, и т.д.

Изнасилование (как самое распространенное половое преступление) посягает не только на жизнь, здоровье, телесную неприкосновенность, но и на честь и достоинство, то есть одновременно сочетает в себе черты и физического и психического насилия.

Одной из самых трудных ситуаций связанных с сексуальным насилием можно считать сексуальное насилие в семье. В таких случаях жертва насилия постоянно находится под воздействием этого травматического фактора и зачастую не видит выхода из этой ситуации. Обращение к психологу поможет взглянуть на ситуацию объективно, со стороны, и найти выход и сложившейся ситуации.

К сожалению, сексуальному насилию в семье чаще всего подвергаются дети. Поскольку семья для ребёнка одна из самых важных, а то и самая важная сфера его жизни, ему чаще всего очень сложно обратиться за помощью вне семьи, рассказать кому-либо о случившемся. Однако сексуальное насилие в детском возрасте, как правило, не проходит бесследно и ведёт за собой множество психологических проблем, которые могут отражаться на всей последующей жизни. Взрослый человек, переживший сексуальное насилие в детстве далеко не всегда может справиться самостоятельно с последствиями этой тяжёлой травмы, часто ему необходима помощь специалиста.

Пережившему сексуальное насилие чаще всего испытывают интенсивное чувство вины, стыда, страха осуждения и непонимания, что существенно осложняет обращение за помощью. В тоже время психологическая помощь жертвам сексуального насилия необходима. Психолог может оказать как инструментальную помощь и поддержку (рекомендовать к каким специалистам ещё обратится, например, медикам, юристам), так и эмоциональную (выслушать, поддержать, понять, научить справляться с воспоминаниями, бороться с чувством вины и стыда). При этом важным моментом являются принципы конфиденциальности, опираясь на которые работает психолог.

Если Вы подверглись сексуальному насилию:

- Необходимо поговорить с кем-нибудь о произошедшем, это может быть близкий человек, которому Вы доверяете (друг, родственник) или психолог. Главное не оставаться в молчании наедине с собой, позволить себе поделиться с кем-то.
- Как можно скорее пройдите медицинский осмотр. Это позволит Вам выявить возможные последствия такие как: внутренние травмы, венерические заболевания или беременность и получить необходимую медицинскую помощь. Также стоит помнить, что своевременный медицинский осмотр очень важен при обращении в милицию.
- Вы можете обратиться в милицию. Требование наказания для совершившего сексуальное насилие безусловно справедливо. Если Вы решили обратиться в милицию это необходимо сделать как можно скорее. Однако, стоит помнить, что в дано случае только Вы решаете обращаться ли в правоохранительные органы или нет.
- Вы можете обратиться к психологу. Произошедшее с Вами очень тяжёлая психологическая травма. В такой ситуации очень важна помощь и поддержка близких людей. Но близкие люди не всегда могут оказать достаточную поддержку, поскольку зачастую для них это тоже серьёзный стресс. Обращение к психологу часто бывает необходимым, чтобы пережить эту травму без последствий.

Крайне важно помнить о том, что независимо от того, каковы были обстоятельства, это произошло не по Вашей вине. И главное не забывайте, что есть люди в Вашей жизни, которые заботятся о Вас, а также профессионалы, которые помогут. Необходимо также учитывать, что помощь специалиста иногда бывает необходима и близким пережившего сексуальное насилие.