

### Si mund të mbrojt veten?

- Informoni gjithmonë dikë të besuar për vendet ku shkoni/ çfarë personash takoni.
- Thoni Jo! Për cdo gjë që nuk ju bën të ndiheni mirë, largohuni nga situata dhe tentoni sa më shpejt të flisni me persona që kenë besim.
- Mos mbani "sekrete" mbi gjëra apo veprime që ju bëjnë të ndiheni në siklet apo ju bezdisin.

### Pse është shumë e rëndësishme të flasësh dhe të kërkosh ndihmë?

Dhuna SEKSUALE (e çfarëdo lloj forme qoftë) mund të përkeqësohet apo tjetërsohet nëse nuk flet me dikë që besoni. Abuzuesit apo dhunuesit mund të fitojnë më tepër pushtet nga heshtja. Vetëm duke kërkuar ndihmë mund të merrni ndihmën e nevojshme për të tejkaluar atë që ju ka ndodhur.

### Me kë mund të flas?

Me prindërit, mësuesit, psikologu i shkollës, vëllezërit/ motrat apo me këdo tjetër që i besoni.

### Çfarë të bëj nëse nuk më besojnë?

Mos hesht! Telefononi falas Linjën Kombëtare të Këshillimit për Fëmijë **116 111** - një operator këshillues do të përgjigjet dhe do referojnë në shërbimet e duhura ose numrin e emergjencën **112**.

Doni të dini më shumë për dhunën seksuale, ju lutem na kontaktoni në adresën e emailit:

[contact@differentandequal.org](mailto:contact@differentandequal.org)

[ourvoicestoo@yahoo.com](mailto:ourvoicestoo@yahoo.com)

Me mbështetjen e:



Broshurë informuese  
rreth dhunës seksuale.

# Koha për të FOLUR

# Thyejmë Heshtjen

## Çfarë është dhuna seksuale?



### MIT: Vetëm vajzat preken nga dhuna seksuale.

**FAKT:** Askush nuk është imun ndaj dhunës seksuale. Dhuna seksuale mund të prekë si vajzat dhe djemtë. Sipas të dhënave të Organizatës Botërore të Shëndetësisë (Who, 2013) rreth 18 milion fëmijë në Evropë pranonin se kishin përjetuar dhunë seksuale: **13.4 % e tyre ishin vajza dhe 5.7 % ishin djem.**

### MIT: Dhuna seksuale ndodh vetëm në mjedise të izoluar.

**FAKT:** Më shumë se gjysma e rasteve të dhunës seksuale ndodhin në shtëpinë e vetë viktimës. Ndërkohë në rreth 20% të rasteve ky abuzim ndodh në shtëpinë e një të njohuri, fqinji ose të afërmi.

### MIT: Dhunuesit janë zakonisht persona të huaj për viktimën.

**FAKT:** 85 % e fëmijëve që janë abuzuar seksualisht e kanë njohur dhunuesin e tyre. Abuzuesi ka qënë dikush që e njihnin dhe besonin (Sanders, 2015). Dhunuesit mund të jenë kushdo: pjestarë të familjes, miq, fqinj, i dashuri/ e dashura, njerëz të njohur ose të panjohur etj.

### MIT: Nëse një person është i dehur ose i droguar nuk mund të dënohet për dhunë seksuale.

**FAKT:** Dhunuesit janë përgjegjës për veprimet e tyre pavarësisht nëse ata kanë qënë nën ndikimin e drogës apo alkoolit kur e kanë kryer veprimin. Gjendja e personit (nën ndikimin e drogës apo alkoolit) në asnjë rast nuk justifikon sjelljen kriminale.

### MIT: Dhuna seksuale nuk sjell pasoja serioze tek personat që e përjetojnë.

**FAKT:** Dhuna seksuale sjell probleme serioze dhe të vazhdueshme shëndetësore tek personat që e përjetojnë të tilla si ankth, depresion, çrregullime të të ngrënit, çrregullime të gjumit, risk i lartë për të krijuar varësi nga droga apo alkooli, probleme vetëbesimi, vetëvlerësimi, vështirësi në ndërtimin e marrëdhënieve ndërpersonale, vetëfajësim etj.

### MIT: Nëse dhuna seksuale nuk raportohet menjëherë, asgjë nuk mund të bëhet?

**FAKT:** Dhuna seksuale mund të raportohet në çdo kohë në polici. Nuk është kurrë vonë për të raportuar dhunën seksuale.