

Osoby LGBTQ, które doświadczyły przemocy seksualnej

Przemoc seksualna może dotknąć każdą osobę niezależnie od orientacji seksualnej czy tożsamości płciowej. Osoby identyfikujące się jako lesbijki, geje, osoby biseksualne, transgenderowe lub queerowe (LGBTQ) również doświadczają przemocy seksualnej i mogą spotkać się z dodatkowymi utrudnieniami w dostępie do pomocy prawnej, medycznej, organów ścigania i innych zasobów, które są powszechnie dostępne dla reszty społeczeństwa.

Skutki przemocy seksualnej

Jako osoba LGBTQ, która doświadczyła przemocy seksualnej, możesz doświadczyć tych samych emocji i problemów, co inne osoby w podobnej sytuacji, ale możesz też spotkać się z dodatkowymi utrudnieniami. Poniżej opisano pewne typowe reakcje, których doświadczają zarówno osoby LGBTQ, jak i inne osoby, które doświadczyły przemocy seksualnej.

- **Chcesz, by Ci uwierzono.** Masz wrażenie, że Ci nie uwierzono, albo martwisz się, że inni nie uwierzą w Twoją historię.
- **Zastanawiasz się, czy to Twoja wina.** Odczuwasz wstyd lub poczucie winy. Prawdopodobnie często rozmyślasz o napaści, zastanawiając się, czy doszło do tego przez Twój błąd. To nie była Twoja wina.
- **Odczuwasz osamotnienie.** Możesz czuć się, jakby napaść seksualna przytrafiła się tylko Tobie, albo martwić się, że inni będą Cię osądzać lub nie zrozumieją Cię, jeśli im o tym opowiesz.
- **Możesz spotkać się z niedowierzaniem, że przemoc seksualna dotyka osoby LGBTQ.** Możesz zetknąć się z osobami, które błędnie uważają, że napaści seksualne nie przydarzają się osobom LGBTQ, co może wywołać u Ciebie wątpliwości, czy inni uwierzą w Twoją historię.
- **Może być Ci trudno uznać siebie za osobę, która doznała przemocy seksualnej.** Wiele osób ma trudności ze zidentyfikowaniem swojego przeżycia jako przemocy seksualnej. Może być Ci szczególnie trudno zaakceptować ten fakt, jeśli Twoje przeżycie odbiega od Twoich wyobrażeń, jak wygląda przemoc seksualna albo kto może być sprawcą.

- **Osobom, które nie dokonały coming outu, może być trudniej opowiedzieć swoją historię.** Jeśli Twoja rodzina i przyjaciele nie wiedzą jeszcze o Twojej tożsamości płciowej lub orientacji seksualnej, opowiedzenie im o doznanej napaści seksualnej może być dla Ciebie trudniejsze.
- **Możesz nie znaleźć wsparcia we wspólnotach religijnych.** Wiele osób, które doświadczyły napaści seksualnej, odnajduje siłę i uzdrawiającą moc w swojej wierze, ale może być Ci trudno zyskać wsparcie, na jakie zasługujesz, jeśli Twoja wspólnota religijna nie uznaje Twojej orientacji seksualnej lub tożsamości płciowej.

Jak możesz wesprzeć osoby LGBTQ, które doświadczyły przemocy seksualnej

Czasami nie wiadomo, jak zareagować, kiedy bliska Ci osoba mówi Ci, że doznała przemocy seksualnej. Reakcja pierwszej osoby, której się zwierza, może mieć wpływ na to, czy zdecyduje się powiedzieć też innym lub szukać dodatkowej pomocy. Pamiętaj, aby wysłuchać jej bez osądzania; wyrazić zrozumienie, że ma za sobą trudne przeżycie, i powiedzieć jej, że się o nią troszczysz.

- **Słuchaj.** Wiele osób przeżywających kryzys ma wrażenie, że nikt ich nie rozumie i że nikt nie bierze ich na poważnie. Pokaż im, że są ważne, poświęcając im całą swoją uwagę. Osobom, które doświadczyły napaści, może być szczególnie ciężko o tym opowiedzieć, jeśli jeszcze nie ujawniły swojej orientacji lub tożsamości seksualnej. Opowiadając swoją historię, muszą jednocześnie dokonać coming outu, dlatego przerwij, cokolwiek robisz, i bądź z nimi w tych trudnych chwilach.
- **Uznaj uczucia pokrzywdzonej osoby.** Unikaj przesadnie pozytywnych stwierdzeń typu „będzie lepiej” i kontrolowania emocji zaleceniami w stylu „otrząśnij się z tego” lub „nie czuj się z tym tak źle”. Powiedz lepiej „wierzę Ci” lub „to naprawdę ciężkie przeżycie”.
- **Wyraź troskę.** Powiedz bezpośrednio, że troszczysz się o tę osobę, mówiąc coś w stylu „troszczę się o Ciebie” albo „jestem tu dla Ciebie”.
- **Używaj języka inkluzywnego zgodnego z tożsamością płciową i orientacją seksualną osoby, która przetrwała napaść.** Zamiast zakładania czyjejś tożsamości płciowej lub orientacji seksualnej używaj neutralnego języka, na przykład „partner” zamiast „chłopak/dziewczyna”. Unikaj zakładania, jaka jest tożsamość płciowa danej osoby albo preferowane przez nią zaimki; lepiej jest, żeby sama o tym powiedziała. Możesz też zapytać o jej preferencje. Jeśli nie masz pewności, mów „ty” lub „osoba” zamiast „on/ona”.
- **Nie pytaj o szczegóły napaści.** Nawet jeśli ciekawi Cię, co się wydarzyło, i chcesz w pełni to zrozumieć, unikaj pytań o szczegóły przebiegu napaści. Jeśli jednak osoba, która przetrwała napaść, zdecyduje się ujawnić Ci takie szczegóły, postaraj się jej wysłuchać z wyrozumiałością i bez osądzania.

Pozytywne rzeczy, jakie można powiedzieć osobie, która doświadczyła przemocy

„Wierzę Ci” albo „opowiedzenie o tym wymagało dużo odwagi”. Osobom, które doświadczyły napaści seksualnej, może być niezwykle ciężko ujawnić swoją historię. Mogą odczuwać wstyd i martwić się, że będą obwiniane lub że nikt im nie uwierzy. Uważaj, by nie interpretować powierzchownego spokoju jako oznaki, że do niczego nie doszło — każda osoba inaczej reaguje na traumatyczne przeżycia. Uwierz jej — to najlepsze, co możesz zrobić.

„To nie Twoja wina” i „nic nie usprawiedliwia tego, co Ci się przydarzyło”. Osoby, które doświadczyły napaści seksualnej, mogą się za to obwiniać, szczególnie jeśli osobiście znają sprawcę albo były pod wpływem alkoholu lub narkotyków w momencie napaści. Przypomnij tej osobie, nawet więcej niż raz, że nie była to jej wina.

„Jestem z Tobą” i „troszczę się o Ciebie i jestem tutaj, by Cię wysłuchać i pomóc najlepiej, jak potrafię”. Pokaż osobie, która doświadczyła napaści seksualnej, że może na Ciebie liczyć i że chętnie wysłuchasz jej historii, jeśli zechce Ci ją opowiedzieć, oraz że nie osądzasz jej za to, co się wydarzyło. Zapytaj, czy w jej życiu są inne osoby, do których też mogłaby się zwrócić, i poinformuj ją, że może uzyskać pomoc od pracowników telefonu zaufania.

„Przykro mi, że to Ci się przydarzyło” i „to niesprawiedliwe, że Ci się to przydarzyło”. Wyraż zrozumienie, że to wydarzenie wpłynęło na życie tej osoby. Okaż empatię, mówiąc na przykład: „to musi być dla ciebie bardzo trudne” albo „cieszę się, że ufasz mi na tyle, by mi o tym opowiedzieć”.