

Olin 11- aastane kui isa hakkas mind seksuaalselt ahistama. Alguses muudkui katsus mind igal võimalusel. Kui sain 12 pani mu pikali ja hõõrus end minu peal kuni tal tuli. Ma ei julgenud vastu ka hakata, ta ju ähvardas mind. See, mis ta tegi oli kohutav. Rääkisin lõpuks sellest ikkagi oma emale. Järgmisel päeval ma enam isa ei näinud. Hea, et ma ära rääkisin, muidu äkki kannataksin siiani.  
15 a.tüdruk

## Seks? Või seksuaalne ärakasutamine? Austa ennast – tee neil kahel vahet!

See ei ole armastus, kui seksi kasutatakse vahendina kellegi enda kontrolli all hoidmiseks või ühe isiku seksuaalsete vajaduste rahuldamiseks. See pole tegelikult isegi mitte seks – see on seksuaalne ärakasutamine ja inimesed, kes kasutavad seksi teistega manipuleerimiseks, nende mõjutamiseks või kahjustamiseks, ei ole poiss- või tüdruksõbrad ega armastajad, vaid kurjategijad.

Seksuaalset väärkohtlemist ei ole alati lihtne seksist eristada. Seksuaalsed ärakasutajad püüavad tihti panna oma ohvreid tundma häbi või vastutust ärakasutamise eest või neid veenda, et see on üks armastuse vorm. Mõned väärkohtlejad kaasavad lapsi seksuaaltegevustesse nii mänguliselt, et laps võib nautida tähelepanu ja mitte mõista, et kurjategija käitumine oli seksuaalne ärakasutamine. Klassikalised seksuaalse ärakasutamise ohu märgid on järgmised:

### 1. Füüsilise jõu kasutamine

Kui isik sunnib Sind füüsilist jõudu kasutades osalema seksuaalsetes toimingutes, vaatama seksuaalse sisuga materjali (nagu pornofilmid või -pildid), ei luba Sul lahkuda, ähvardab Sind füüsiliselt või muul moel sunnib Sind vastu Sinu tahtmist, siis on see seksuaalne ärakasutamine.

### 2. Emotsionaalse või psühholoogilise surve avaldamine

Kui näiteks õpetaja, vanem sugulane, ülemus või isa paneb Sind tundma, et Sa peaksid osalema seksuaalsetes toimingutes või vaatama koos temaga seksuaalse sisuga materjali, siis on see ärakasutamine.

### 3. Peibutamine

Kui isik alustab suhtlust süütu ja mängulisena tunduva tegevusega (kõdistamine, sõbralik kallistus) ja seejärel hakkab Sulle soovimatul seksuaalsel viisil Sind puudutama või sunnib Sind teda puudutama, siis on see ärakasutamine.

### 4. Salajas hoidmine

Kui isik kaasab Sind Sinu tahte vastaselt seksuaalsetesse toimingutesse ja seejärel avaldab Sulle survet selle salajas hoidmiseks või sellest rääkimise korral ähvardab Sind, siis on see ärakasutamine.

### 5. Ohvri süüdistamine

Kui isik sunnib Sind seksuaalses toimingus osalema ja seejärel ütleb, et see oli Sinu süü, sest Sa olid purjus või narkouimas, teatud riietuse kandmise või provotseeriva välimuse eest „said, mis tahtsid“ või valetasid, öeldes, et ei tahtnud seda, siis on see ärakasutamine.

### Kohtinguvägivald

Kohtinguvägivald on paarisuhte vägivald, mis leiab aset noorte inimeste vahel, kes on tutvunud ja suhtlevad, kuid ei ela koos. Kohtinguvägivaldalla puhul võivad ilmuda järk-järgult kõik vägivaldse käitumise vormid. Tavaliselt algavad kõik paarisuhted armastusega. Partneri vägivaldsus tuleb esile aja jooksul. Vägivaldse käitumisega partnerid võivad olla suhte alguses isegi ülemäära hoolitsevad, Sind jumaldavad ning soovivad peatset ühtekolimist, kihlumist või abielu. Partneri suhtumises ja käitumises võib küll esineda kontrollivajadusele, omanditundele ning vägivaldsele viitavaid märke, kuid Sa ei pruugi neid märgata. Vägivalla tekkele paarisuhtes võivad viidata järgmised käitumismustrid: partner on armukade ja armukadedus ei ole suunatud mitte ainult Sinu vastassoost tuttavate, vaid ka sõprade ja sugulaste vastu. Ta uurib pidevalt, kus Sa käid ja kellega suhtled.

Ta küsib Su suhtlusvõrgustike kasutajakonto ja meiliaadresside paroole, kontrollib telefoni kõnelogi ja sõnumeid. Nõuab armastuse tõendamiseks Sult seksuaalvahekorda, võib üritada ka vägistamist. Ta ei arvesta Su soovide, arvamuste ega tunnetega. Ta väidab, et ainult temal on õigus ega talu teistsuguseid arvamusi. Ta kohtleb Sind jämedalt, solvab ja alandab, kasutab füüsilist jõudu või ähvardab sellega.

## Kellele ma peaksin rääkima – küsimused ja vastused abi otsimise kohta pärast seksuaalset ärakasutamist

Seksuaalsest ärakasutamisest teistele inimestele rääkimine võib olla peaaegu sama valulik ja hirmutav kui ärakasutamine ise. See võib olla lausa nii valulik ja hirmutav, et paljud lapsed, keda on seksuaalselt ärakasutatud, ei räägi juhtunust kunagi kellelegi. **Kui sind on seksuaalselt või füüsiliselt ärakasutatud, on oluline, et annaksid juhtunust kellelegi teada ja saaksid abi. Avalikustamine võib olla hirmutav, aga see on esimene samm selleks, et saaksid paraneda.** Räägi täiskasvanule, keda Sa usaldad ja kellega tunned ennast mugavalt. Mõnikord võib see olla Su ema-isa või mõni teine sugulane, mõnikord õpetaja, nõustaja või ka sõbra vanem. Peamine on, et Sa usaldad seda isikut. Kui Sa pole kindel, kellele rääkida, helista lasteabi numbrile **116 111**. Kõne on tasuta ja kriisinõustajad aitavad Sul abi leida. Sa ei pea isegi oma nime neile ütleva.

## Miks ma peaksin kellelegi rääkima? Ainus, mida ma tahan, on sellest üle saada.

Seksuaalne ärakasutamine elab edasi salajas hoidmise tõttu. Kurjategijad süüdistavad, häbistavad või ähvardavad sageli oma ohvreid, et mitte keegi ei saaks teada nende tegudest. Juhtunust rääkimine on Sinu jaoks esimene samm paranemise suunas, samuti esimene samm, et võtta sulle haiget teinud isikult võimalus teha kellelegi teisele haiget.

Sul on õigus  
öelda EI ja  
saada abi!

Teata kohe  
numbrile  
**110**  
või  
**116 111**

Räägi kellelegi,  
keda usaldad  
või teata  
numbrile  
**116 111**



See, mis on juhtunud ei ole Sinu süü!

## Mida teha, kui inimene, kellele ma räägin, ei usu mind?

Räägi kellelegi teisele! Enamik lapsi leiab, et täiskasvanud, kellele nad räägivad, usuvad ja aitavad neid. Ent kui kurjategija on sugulane või perekonnasõber, siis mõned täiskasvanud ei pruugi tahta uskuda, et inimene, keda nad usaldasid, võis hakkama saada millegi nii kohutavaga. Kui esimene inimene, kellele Sa räägid, ei usu Sind või ei võta Sinu aitamiseks midagi ette, siis jätkä rääkimist teistele. Räägi oma lemmikõpetajale, koolinõustajale, kooliõele, lastekaitsetöötajale või helista lasteabi numbrile 116 111, kuni saad toetust ja abi, mida Sa vajad.

## Mis juhtub pärast seda, kui ma olen rääkinud?

Võid tunda muret enda ja oma keha pärast. Arstlik läbivaatus aitab teha kindlaks, et Sa oled terve. Lisaks sellele võib Sul olla vaja rääkida sotsiaaltöötaja, nõustaja või politseiga.

Sellises olukorras võib nõustamine olla noortele väga kasulik. Kui kurjategija oli keegi, kellega Sa koos elad, võib Sinu kodune elukorraldus muutuda, et tagada Sinu ja teiste perekonnaliikmete turvalisus. Mis ka ei juhtuks, pea meeles, et kõik tehakse Sinu turvalisuse ja Sinu paranemiseks vajaliku abi huvides.

Avalikustamisega võivad esile kerkida mitmed segadust tekitavad tunded. Võid tunda ennast hästi, sest Sa ei pea enam suurt saladust hoidma, ning turvalisemalt, sest oled kellelegi juhtunust teada andnud, ent võid ka tunda viha juhtunu pärast ja karta inimeste reaktsioone. Sa võid isegi tunda muret selle pärast, mis saab edasi kurjategijast.

Kõik need tunded on loomulikud. Kõige tähtsam on meeles pidada, et Sa toimisid õigesti ja Sina ei ole ärakasutamise toimumises süüdi.

## Ma rääkisin, aga nüüd tundub, et kõik on hullem kui kunagi varem. Kas ma ei saaks oma sõnu tagasi võtta?

Päevad ja nädalad pärast seksuaalse ärakasutamise avalikustamist võivad olla rasked, eriti siis, kui kurjategija oli keegi, keda Sa hästi tundsid. Paljud kurjategijad püüavad panna oma ohvreid ärakasutamise eest vastutust tundma või uskuma, et see oli armastus.

## Sina ei ole KUNAGI süüdi seksuaalse ärakasutamises, samuti ei ole see KUNAGI täiskasvanule sobiv viis lapse (sh teismelise) vastu armastuse väljendamiseks.

Ärakasutamise avalikustamisega oled kaitsnud ennast ja teisi lapsi, keda oleks võidud ära kasutada. Võisid isegi aidata kurjategijal abi saada, et ta edaspidi enam teisi ei kuritarvitaks.

Mõnikord võib perekonnal ja sõpradel kuluda aega juhtunu mõistmiseks ja kurjategija kohutava teo täielikuks tunnistamiseks. See võib olla ärritav ja hirmutav, kuid enamikul ärakasutamise avalikustanud lastel on perekonnaliikmeid ja sõpru, kes neid toetavad ja tahavad aidata. Pea vastu ning toetu inimestele, kes Sind usuvad ja keda Sa usaldad.

## Kust saan abi?

Mitmed organisatsioonid aitavad abi leida ja juhtumist rääkimise sammu ette võtta. Siin on neist mõned:

**Lasteabitelefoni 116 111** – Telefonile on oodatud kõned, mis on seotud lastega, lapsi puudutavate teemadega või kui on vaja teatada abivajavast lapsest. Lastele ja lastega seotud isikutele antakse telefoni teel nõuannet, jagatakse informatsiooni ning vajadusel tagatakse info edastamine vastavate spetsialistideni. Helistajateks võivad olla nii lapsed kui ka täiskasvanud. Telefon töötab ööpäevaringselt, vastatakse nii eesti kui vene keeles. Kõne on helistajale tasuta ning anonüümne.

SKYPE: Lasteabi\_116111

NB! Me ei lisa Teid oma kontaktide hulka, aga saate kirjutada 24h

ONLINE nõustamine läbi kodulehe [www.lasteabi.ee](http://www.lasteabi.ee)

“Küsi nõu” toimub 24h.

Kadunud laste telefon 116 000 – Mõtled kodust ära jooksmise peale? Oled kodunt ära jooksnud ning soovid rääkida? Sinu laps on kaduma läinud? - helista 116 000 või kirjuta [info@lasteabi.ee](mailto:info@lasteabi.ee). Kadunud laste telefonile 116 000 on võimalik teada anda kadunud lastest nii Eestis kui ka mõnes teises Euroopa riigis. Nõustajad annavad nõu mida olukorras teha ning pakuvad emotsionaalset tuge. Telefon 116 000

on avatud 24 tundi, on kõigile helistajatele tasuta ning helistajale anonüümne, kuid kõne fikseeritakse.

**Tartu Laste Tugikeskus** osutab tasuta psühholoogilist abi Tartu linna lastele ja nende vanematele. Teenindatakse ka lapsi ja peresid väljastpoolt Tartut. Sellisel juhul tasub teenuse eest pere või eelneval kokkuleppel nende kohalik omavalitsus. Tel: 7 484 666  
e-post: [ch.abuse@online.ee](mailto:ch.abuse@online.ee)

**Noorte Nõustamiskeskused** – [www.amor.ee](http://www.amor.ee)

**Politsei** - 112

Räägi kellelegi endaga juhtunust! See võib olla hirmutav, aga see on esimene samm selleks, et saaksid paraneda.



Annika Antšak, magistratöölalusel on umbes 3 - 8,5 % Eesti lastest on kogunud seksuaalset vägivalda<sup>2</sup>