



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

מערך שיעור - #לאהתלוננתי

כתבה: יעל אפריאט, רכזת חינוך במרכז סיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית ת"א

ב-28 בספטמבר התחיל התיוג (האשטאג) "לא התלוננתי" לסחוף המונים בפייסבוק ובטוויטר. זו הגרסה העברית ל-#whyididntreport של ארה"ב. תחת התיוג #לאהתלוננתי נחשפים מקרים רבים מאינספור נשים וגברים, נפגעות ונפגעי אלימות מינית, שמשותפים את הסיפור האישי שלהם, ואת הסיבות בגינן לא דיווחו או הגישו תלונה על המעשים. בשבוע האחרון פורסמו מספר כתבות בעיתון וברשת בנושא, ביניהן כתבות שהתייחסו לגברים נפגעי אלימות מינית וכן, למחיר הכבד שנאלצו לשלם נפגעים ונפגעות שחשפו את סיפורן.

ההאשטאג פרץ כתגובה לשאלה של דונאלד טראמפ, נשיא ארה"ב, "למה לא התלוננת אז?". השאלה הופנתה לכריסטין בלייזי פורד, שהגישה תלונה על תקיפה מינית נגד ברט קבאנו, שלושים שנים לאחר המקרה, בעקבות תהליך מינויו כשופט בית המשפט העליון. התלונה עוררה בארה"ב ויכוח על אמינות התלונה, והופנו האשמות כלפי פורד על כך שהיא מנסה לחבל בקריירה של קבאנו ובמינויו. אף טענו שהיא נציגה ממומנת על ידי מתנגדי טראמפ. בנוסף, עלו שאלות והתייחסויות שהביעו חוסר אמון וחוסר לגיטימציה להגשת תלונה על אלימות מינית זמן רב לאחר הפגיעה. במקביל עלו ציורים, פורסמו כתבות ונערכו הפגנות תמיכה בפורד, בקריאה להאמין לכל מי שחוווה/חוותה פגיעה מינית ובדרישה להכרה ולצדק.

למה חשוב להתייחס לנושא בכיתות?

התלמידים והתלמידות חשופות/ים לאינספור הסיפורים והמקרים המציפים את הרשתות החברתיות ואת כלי התקשורת וכן, לתגובות אליהם. לצד התמיכה והחיזוקים כלפי הנפגעות/ים הנחשפות/ים, עולות תגובות חריפות המפקקות באמינות העדויות, ומביעות זלזול בחומרת המעשים המתוארים. הסיפורים עצמם יכולים להציף רגשית, לעורר כאב, חרדה ומצוקה. השיח הציבורי הסוער עלול להותיר את התלמידות והתלמידים מבולבלים, ולהשפיע במיוחד על אלו מבין התלמידות והתלמידים שכבר חוו פגיעות מיניות. חשוב והכרחי שתישמע תגובה חינוכית וערכית אל מול הטענות שעולות כנגד נפגעים ונפגעות הבוחרים לשתף בסיפורים שלהם. זאת על מנת שהתלמידים והתלמידות לא יחזרו על אותן טענות, זלזול וביטול המקרים, כנגד חבר או חברה קרובים שיבחרו לספר להם על הפגיעה.

לאמירות החינוכיות בנושא יש חשיבות כפולה: הנגשת הדמויות החינוכיות לבנות ובני הנוער שייתכן שמחפשים כעת אהן קשבת, תמיכה, הכלה והכרה בפגיעות שחוו. וכן, מתן מידע אודות פגיעה מינית, שיעזור בהתמודדות רגשית וערכית עם ההצפה שעולה מ-#לאהתלוננתי.

אנו מציעות לכן ולכם, המורות והמחנכות, לשבור את קשר השתיקה, ולייצר שיח חינוכי המתמודד עם המשמעויות הרבות שעולות מקמפיין #לאהתלוננתי.



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

חשוב!

מערך זה אינו נוגע לפוליטיקה בארה"ב, ואינו מתייחס למקרה הספציפי של פורד וקבאנו. נתייחס בכיתה לקושי לספר על פגיעה מינית, ולתפקיד ולאחריות של כולנו כחברה.

מסרים מרכזיים

- ❖ יש חשיבות רבה לשבירת קשר השתיקה ולהשמעת קולן/ם של הנפגעות והנפגעים.
- ❖ אלימות מינית היא תופעה חברתית נפוצה שקשורה לכולנו – לכל המגדרים ובכל הגילאים, בין אם כפוגעים, כנפגעים או כעומדים מן הצד.
- ❖ הסיבות המזכרות בקמפיין #לאהתלוננתי קשורות בחברה ובסביבה המקיפה את הנפגעות והנפגעים, כולנו אחראים/ות על כך ויכולים/ות להביא לשינוי המצב על ידי תמיכה, הקשבה וסיוע לנפגעות/ים.
- ❖ גם בנים ונערים נפגעים מאלימות מינית.
- ❖ חשוב שמי שנפגעו מינית לא ישמרו את דבר הפגיעה בסוד ויפנו לקבלת תמיכה וסיוע ממבוגר שעליו הם סומכים ו/או ממרכזי הסיוע.

דגשים למחנכת/ת

- ♥ שיחה בכיתה בנושא התנהגות מינית אלימה שונה מנושאים אחרים. הנושא רגיש ומורכב, יכול להציף קשיים רבים, תוקפנות, אשמה, בושה ורגישות בקרב התלמידים והתלמידות. יש לעסוק בו באופן אחראי וקשוב לצרכים שלהם.
- ♥ ייתכן כי הנערים בכיתה ירגישו מותקפים – שמאשימים אותם כחלק מ"המין הגברי". יש לזכור שחלק מהנערים (ולא רק הנערות) שיושבים בכיתות הם בעצמם נפגעים מינית בהווה או בעבר, בסיטואציות שונות ודומות. השיח על #לאהתלוננתי עוסק בתגובות הסביבה ובקושי לחשוף סיפור פגיעה, מה שמאפיין מקרים של נפגעות ושל נפגעים באופן זהה, ובכך כדאי להתמקד בדיון.
- ♥ חשוב להגיד בתחילת המפגש ובסיומו שהנושא יכול להיות מציף וקשה, ושם מישהו/י מרגיש/ה צורך לדבר, תמיד אפשר לפנות למרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית. לפעמים גם אם לא קרה לנו משהו, אלא "רק" היינו עדים לפגיעה, זה משפיע עלינו ויכול להיות קשה ומעיק – חשוב לדבר על זה. כדאי להזכיר שהפניה למרכזי הסיוע היא אנונימית, ושיש קו לנשים – 1202 וקו לגברים – 1203 (לכתוב על הלוח); וכמובן להזכיר גם גורמים בתוך ביה"ס שאפשר לפנות אליהם, ולהדגיש שאם יש משהו שמעיק – חשוב לא להישאר עם זה לבד ולקבל תמיכה.



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

מהלך

חלק ראשון: רקע על #לאהתלוננתי

לשאול: האם נחשפתם/ן לקמפיין #לאהתלוננתי? מה ידוע לכם/ן אודותיו?

לספר: בתחילת ספטמבר 2018 החלה ועדת השופטים של הסנאט לדון רשמית בפנייה של כריסטין בלייזי פורד, על ניסיון האונס שעברה על ידי ברט קבאנו ואדם נוסף ב-1982. ברט קבאנו היה בתהליך מינויו כשופט בית משפט העליון, כנציג ממשל טראמפ. ב-21.9 טראמפ צייץ בחשבון הטוויטר שלו שאם פורד דוברת אמת, הוריה והיא היו מגישים על כך תלונה בזמן אמת ולא שלושים שנה מאוחר יותר.

הציוץ של טראמפ הביא אלפי נשים וגברים בארה"ב להעלות פוסטים בפייסבוק ובטוויטר תחת ההאשטאג #whyldidntreport, החושפים את סיפורי הפגיעה שלהם, ואת הסיבות לכך שלא הגישו תלונה, על מנת לתמוך בכך שפורד דוברת אמת. שבוע לאחר מכן, ב-28.9 עלה הפוסט הראשון תחת התיוג בעברית #למהלאהתלוננתי ו-#לאהתלוננתי, שסחף אלפים בחברה הישראלית לפרסם את סיפוריהם האישיים. העדויות הרבות מספור מביאות דוגמאות וסיבות מגוונות לאי הגשת תלונה או אפילו שיתוף במה שארע.

התקשורת הישראלית, בעיתונות הכתובה, באתרי החדשות וברדיו, עוסקת בנושא בשבועיים האחרונים, מביאה עוד ועוד סיפורים של פגיעה מינית, ודנה בקשיים של חשיפתם.

חלק שני: איסוף שאלות בנוגע לקמפיין #לאהתלוננתי

לשאול האם יש שאלות שמתעוררות בנוגע לפגיעה מינית או לחשיפת הפגיעה בעקבות #לאהתלוננתי. אפשר לכתוב את השאלות על הלוח, או לחלק פתקים שניתן לכתוב עליהם את השאלות באופן אנונימי, ואז לאסוף אותם. אפשר לחזור לשאלות בסוף השיעור כדי לבחון אם ענינו עליהן, או לשמור אותן לשיעור נפרד, בו ינתנו תשובות לשאלות שעלו בכיתה, לאחר התייעצות עם יועצת בית הספר ורכזות חינוך במרכזי הסיוע.

חלק שלישי: איסוף התייחסויות לשאלה "למה היא/הוא לא התלוננו על הפגיעה?"

לשאול: מה מביא מישהו/י לספר על פגיעה מינית שעברו? למה כדאי לספר ולמה לא כדאי? אפשר לכתוב כטבלה על הלוח, סיבות לכאן ולכאן.

לאפשר דיון פתוח, לתת לכל הצדדים להישמע. בשלב זה נאפשר לכל המחשבות והתחושות לבוא לידי ביטוי, ולא נפתח עליהם דיון. לקחת בחשבון שאם יש תסיסה בכיתה, או זליגה להתייחסויות אישיות, אפשר לקטוע את הדיון ולהגיב.



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

שימו לב: המסר הוא לא להסתיר סוד ולא לספר, אלא להעלות יתרונות וחסרונות לכאן ולכאן. בהמשך נדון בחשיבות פתיחת הסיפור, ולמי כדאי לספר.

חלק רביעי: דיון בסיבות שעלו על ידי נפגעות ונפגעי אלימות מינית לאי הגשת תלונה

בשלב זה נשתמש ברשימת הסיבות שאספה עירד מרציאנו צייגר מפוסטים שונים של #לאהתלוננתי. הרשימה פורסמה ב"המקום הכי חם הגיהנום", מופיעה בלינק הזה, וגם מצורפת בסוף המערך, בגרסא ארוכה ובגרסא מקוצרת לשיעור.

אופציות לקריאת הסיבות: שהמורה תקריא, להקרין על הלוח את הכתבה ולהקריא ממנו.

לשאול: מה עולה מהסיבות שעירד אספה? אילו סיבות חזרות על עצמן? מה דעתכם/ן על כך?

חשוב: הדגש הוא לא על אופי המקרים, כי אם על חשיבות התגובות למקרי פגיעה מינית.

מסרים שחשוב שיובהרו בדיון:

- 1. האשמה היא לעולם לא על הנפגע/ת. שתיקה ארוכת שנים על פגיעה מינית היא מובנית, ונרד לעומק הבנה זו במהלך הדיון.**
- 2. חוסר אמון, הקטנה או זלזול במקרה משתיקים נפגעות ונפגעים לשנים רבות.** #לאהתלוננתי חושף את התפקיד המשמעותי של הסביבה (הורים, חברים וחברות, אנשי ונשות חינוך, תקשורת ועוד) והתגובות הראשוניות לחשיפה של מקרה פגיעה מינית, ביחס ליכולת להמשיך לדבר ולפעול לאחר הפגיעה. פגיעה מינית היא תופעה חברתית רחבת היקף. זו אחת הפגיעות היחידות, לעומת למשל תאונת דרכים או גניבה, שמעוררות תגובות של חוסר אמון והאשמת הקורבן. התגובות שלנו חשובות לא רק כלפי מי שמספר/ת לנו מה שחוה, אלא גם האמירות כלפי מקרים שפורסמו בתקשורת, או של אדם זר משמעותיות. זכרו שייתכן שבסביבה שלכן יש נפגע או נפגעת, ששומעים אתכם מביעים ביקורת, זלזול או הקטנה של מקרה פגיעה אחר, אשר ייקחו בחשבון את המשמעויות של שיתוף בסיפור שלהם/ן איתכם ועם אחרים. **תגובות תומכות, המביעות אמון ואמפתיה, והפניה לגורם שיכול לסייע, עוזרות לנפגע/ת להתמודד עם שחוה, ומקלות על תחושות האשמה והבושה המלוות אותה/ו.**
- 3. מרחק של זמן מהפגיעה עוזר להתמודד עם הקושי שהיא מעלה.** ההשלכות של חשיפת התקיפה יכולות להיות קשות, ודורשות משאבים רבים. עבור חלק מהנפגעות והנפגעים, מרחק הזמן מאפשר עיבוד של הטראומה ומוכנות להתמודד



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

- עם השלכות החשיפה. כמו באירועים אחרים בחיים שלנו, זמן עוזר לעכל את מה שקרה לנו, ולעתים מקל על היכולת לפתוח ולעסוק בנושא.
4. **הכרות מוקדמת עם הפוגע מקשה על שיתוף בסיפור.** ההיכרות המוקדמת ויחסי הכוחות בין התוקף לנפגע/ת מובילים לכך שברוב המוחץ של המקרים התקיפה המינית נשמרת בסוד. פעמים רבות הסוד הוא תוצאה של איום מצד התוקף. לרוב, רק ניתוק של יחסי הכוחות והקשר בין התוקף לנפגע/ת מאפשר חשיפה של הסיפור, מה שיכול לקרות שנים רבות לאחר הפגיעה עצמה. יש לזכור שב-87% ממקרי הפגיעה המינית הפוגע הוא אדם המוכר לנפגע/ת. הקושי לספר על מקרה פגיעה על ידי אדם זר לא פשוט יותר, כיוון שלעתים אי אפשר לזהות אותו, או שיש חוסר אמון בסביבה באשר למוטיבציה לפגוע.
5. **המשמעויות של הגשת תלונה הן לא פשוטות.** מתוך 45,000 פניות בשנה לקווי הסיוע של מרכזי הסיוע לנפגעי/ות תקיפה מינית ברחבי הארץ, רק כ-14% מוגשות כתלונה למשטרה. יותר מ-80% מהתיקים נסגרים, וכ-5% מגיעים למשפט. הסיבה היא לא תלונות שווא, אלא הקושי לאסוף עדויות וראיות במקרים שלרוב מתרחשים בין שני אנשים. דבר שמקשה על מערכת המשטרה והמשפט לדון במקרים אלו. חשוב: תלונות שווא על עבירות מין קיימות בשכיחות דומה לשאר העבירות, ועומד על 1.5% בלבד. מרכזי הסיוע מלווים נפגעים ונפגעות לאורך כל שלבי ההליך הפלילי.
6. **גם בנים ונערים נפגעים מאלימות מינית.** תחת ההאשטאג #לאהתלוננתי עוד ועוד גברים סיפרו על פגיעות מיניות שחוו. נערים וגברים שנפגעו מינית עדיין נמצאים ברובם תחת קשר שתיקה. מחקרים מראים כי ילדים שומרים יותר על סודיות וחשאיות מאשר ילדות בנוגע למקרים של פגיעה מינית. שמירת הפגיעה בסוד נתפסת כתכונה גברית המסמלת כוח. ישנה סתירה מובנית בין הדימויים הסטריאוטיפיים הרווחים ביחס לגבריות ולגברים, שאינם עולים בקנה אחד עם היותם פגיעים וחלשים. לסביבה כמו גם לנפגעים עצמם קשה לדמיין כי נער לא יתנגד כאשר יפגעו בו. בפועל, היקף הפגיעה בבנים ובבנות עד גיל 14 הוא זהה. אחד מכל 6 גברים יעבור תקיפה מינית במהלך חייו. רוב הגברים נאנסים עד גיל 21, אך יש גם מקרים של פגיעה בגילאים מאוחרים יותר. הדיבור על פגיעה מינית בנערים ובגברים נותן אישור וחושף את קיומה של התופעה, מסייע להפחתת אשמה עצמית בקרב הנפגעים, ומעלה למודעות את האופציות בסיוע למי שנפגע. המסר המרכזי בהעברת השיעור לכל נער שנפגע, בבית הספר או בכל מרחב אחר, הוא: אתה לא לבד, חזר לא אשמתך. אנחנו מוכנים לשמוע ולעזור.
7. **אל תישארו עם זה לבד.** אתרו את הכתובת הנכונה, הדמות שתאמין לכם, שאפשר לסמוך אליה ולהתייעץ איתה בנושא. אפשר תמיד להתקשר באופן אנונימי לקווי הסיוע, 1202 – נשים ונערות, 1203 – גברים ונערים.



קו חירום נשים: **1202** קו חירום גברים: **1203** קו סיוע לגברים דתיים: **02-5328000**

חלק חמישי: אז איך להגיב אם נחשפתי לסיפור של פגיעה?

לשאול: לאור הסיבות שקראנו, ומה שקראתם/ן בעצמכן/ם, איך כדאי להגיב, לחזק ולתמוך במי שמשתף/ת בפגיעה שחוהה/תה? אפשר לכתוב על הלוח.

להגיד: כשמישהו מספר לנו שהוא/היא נפגעו, שנחצו הגבולות שלו, כדאי לחזק על עצם השיתוף בסיפור, ולהכיר בקושי שבכך. כדאי להבהיר שמה שארע לא באשמתו/ה, והתחושות והתגובות שלו/ה לגיטימיות. כדאי להפנות אותו או אותה לגורם שאפשר לסמוך עליו, שלא יזלזל או ישפוט.

הזכירו את הגורמים בבית הספר שמהווים כתובת לכל סוגיה, תחושה או לבטים שקשורים בנושא של פגיעה מינית. הדגישו כי במקרה שחבר/ה, אח/ות, או כל אחד ואחת מסביבי מספרים לי שעברו ניצול או פגיעה מינית, יש להקשיב להם/ן, להאמין למצוקה ולפגיעה שהם חווים מבלי להטיל ספק, ולעזור להם/ן לפנות למקורות התמיכה המתאימים.

• קווי הסיוע לנפגעי/ות תקיפה מינית: **1202 – נשים ונערות, **1203** – גברים ונערים**

• סיוע דרך WhatsApp ב-052-8361202, בימים א'-ה', בין השעות 17:00-20:00

• סיוע בצ'אט אונליין בלינק [הזה](#), בימים א'-ה', בין 20:00 לחצות. התלמידים/ות יכולים לחפש בגוגל, וניתן לשלוח להם/ן את הקישור.

ניתן לקרוא בהרחבה על עקרונות הסיוע [כאן](#).

למידע נוסף בנושא הסדנאות של המחלקה החינוכית לחצו [כאן](#).

בכל שאלה ניתן לפנות אל רכזות החינוך במרכזי הסיוע בטלפון 1202



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

"למה לא התלוננתי" – סיבות שנאספו מהרשת, תקציר לשימוש בכיתה
לינק למקור, מתוך "המקום הכי חם בגיהנום".

- #לאהתלוננתי כי הייתי ילדה בת ארבע או שבע או אחת עשרה.
- #לאהתלוננתי כי הכרתי את התוקף ולא היה לי נעים מכל מי שהכיר את שנינו.
- #לאהתלוננתי כי שנים חשבתי שדמיינתי, זה לא היה נראה לי הגיוני שהמישהו הזה שהוא איש כל כך מקסים ואהוב לכל הדעות, מסוגל להיות המפלצת שאני יודעת שהוא.
- #לאהתלוננתי כי שנים כל מה שרק רציתי זה לשכוח!
- #לאהתלוננתי כי כשהעזתי לספר פעם אחת, לא האמינו לי.
- #לאהתלוננתי כי כשהעזתי לספר, אמרו לי לשתוק.
- #לאהתלוננתי כי כשהעזתי לספר, אמרו לי שעדיף להמשיך הלאה בחיי, ולמה לי להתעסק בחרא הזה.
- #לאהתלוננתי כי ראיתי אחרות שהתלוננו נצלבות בידי התקשורת וברשת, מואשמות בכך שהן גולדיגריות, רודפות פרסום, חברות בתיאוריות קונספירציה, או סתם נשים נקמניות שאין להן מה לעשות בחיים.
- #לאהתלוננתי כי מי שפגע בי היה מורה, בוס, מיליונר, פוליטיקאי, או כל דמות סמכות חזקה אחרת, שלא היה לי סיכוי נגדו.
- #לאהתלוננתי כי התביישתי מהחברים החברות והמשפחה שיידעו.
- #לאהתלוננתי כי מכריי מכירים אותי כאישה חזקה, והתביישתי שיידעו שהייתי חלשה, ושזה קרה גם לי.
- #לאהתלוננתי כי הוא איים עליי שאם אעז לספר, הוא ירצח אותי.
- #לאהתלוננתי כי התקיפה גרמה לי לנזק נפשי כל כך גדול, שלקח לי שנים לשקם את עצמי.
- #לאהתלוננתי כי מעולם לא ידעתי את שמו.
- #לאהתלוננתי כי אני נשואה, ויש לי ילדים, ואני לא יכולה לעשות להם את זה.
- #לאהתלוננתי כי יש לו משפחה, ולא רציתי לגרום צער לאשתו או לבת שלו.
- #לאהתלוננתי כי יש לנו הרבה חברים משותפים, ואני מפחדת שהם יבחרו בצד שלו.
- #לאהתלוננתי כי אני חושבת שאני חלשה מדי ולא אמיצה מספיק, ולא אהיה מסוגלת לעבור את התהליך הזה.
- #לאהתלוננתי כי אני רוצה לחיות את החיים שלי, ולא להתעסק כל כך הרבה בדבר הכי נורא שאי פעם קרה לי.



קו חירום נשים: **1202** קו חירום גברים: **1203** קו סיוע לגברים דתיים: **02-5328000**

#לאהתלוננתי כי חשבתי שאני היחידה שהוא פגע בה, חשבתי שזו אשמתי - שאני גרמתי לו להיות ככה.

#לאהתלוננתי כי אני לא רוצה את התיוג הזה של נפגעת.

#לאהתלוננתי כי אני גבר, ומי יאמין לי שאשה תקפה אותי? יצחקו עליי במשטרה.

#לאהתלוננתי כי אני לא רוצה לזכור בכלל שזה קרה.

#לאהתלוננתי כי אמרו לי שהוא מאיים להתאבד אם אתלונן.

#לאהתלוננתי כי אמרו לי שתדבק בי תווית בעייתית של "טראבל מייקרית".

#לאהתלוננתי כי הוא היה בן הזוג של החברה הכי טובה שלי.

#לאהתלוננתי כי הוא היה בן הזוג של אימא שלי, וכשסיפרתי לה היא האשימה אותי שפיתיתי אותו. הייתי בת 9.

לא התלוננתי, כי ידעתי שאם אתלונן, הם ישאלו למה אני מתלוננת.



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

"למה לא התלוננתי" – סיבות שנאספו מהרשת, הכתבה במלואה.
[לינק למקור](#), מתוך "המקום הכי חם בגיהנום".

למה לא התלוננתי

עירד מרציאנו צייגר

30.09.2018

עירד מרציאנו צייגר התלוננה, והתוקף שלה אלון קסטיאל נכנס לכלא – אבל הוא לא הורשע על הפגיעה בה: הפרקליטות הסירה אותה מכתב האישום. היא קראה אתכן, והיא מכירה את הסיבות שבגללן לא התלוננתן

#לאהתלוננתי כי הייתי ילדה בת ארבע או שבע או אחת עשרה.

#לאהתלוננתי כי הכרתי את התוקף ולא היה לי נעים מכל מי שהכיר את שנינו.

#לאהתלוננתי כי מי שאנס אותי הוא אבא שלי, אבא חורג/אח/דוד/בן דוד/חבר של ההורים/שכן.

#לאהתלוננתי כי שנים חשבתי שדמיינתי, זה לא היה נראה לי הגיוני שהמישהו הזה שהוא איש כל כך מקסים ואהוב לכל הדעות, מסוגל להיות המפלצת שאני יודעת שהוא.

#לאהתלוננתי כי שנים כל מה שרק רציתי זה לשכוח!

#לאהתלוננתי כי כשהעזתי לספר פעם אחת, לא האמינו לי.

#לאהתלוננתי כי כשהעזתי לספר, אמרו לי לשתוק.

#לאהתלוננתי כי כשהעזתי לספר, אמרו לי שעדיף להמשיך הלאה בחיי, ולמה לי להתעסק בחרא הזה.

#לאהתלוננתי כי עד שהיו לי היכולת והאומץ להתלונן - גיליתי שבמדינת ישראל יש חוק שאומר שאם עברו 10 שנים, את אף אחד לא מעניין שנאנסת.

#לאהתלוננתי כי ראיתי אחרות שהתלוננו נצלבות בידי התקשורת וברשת, מואשמות בכך שהן גולדיגריות, רודפות פרסום, חברות בתיאוריות קונספירציה, או סתם נשים נקמניות שאין להן מה לעשות בחיים.

#לאהתלוננתי כי מי שפגע בי היה מורה, בוס, מיליונר, פוליטיקאי, או כל דמות סמכות חזקה אחרת, שלא היה לי סיכוי נגדו.

#לאהתלוננתי כי כבר נאנסתי בעבר, ואני יודעת שמאשימים אותנו שאנחנו לא שומרות על הכוס שלנו.

#לאהתלוננתי כי התביישתי מהחברים החברות והמשפחה שיידעו.

#לאהתלוננתי כי מכריי מכירים אותי כאישה חזקה, והתביישתי שיידעו שהייתי חלשה, ושזה קרה גם לי.



מרכז סיוע
לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית
תל-אביב

קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

- #לאהתלוננתי כי הוא איים עליי שאם אעז לספר, הוא ירצח אותי.
- #לאהתלוננתי כי התקיפה גרמה לי לנזק נפשי כל כך גדול, שלקח לי שנים לשקם את עצמי.
- #לאהתלוננתי כי מה שנעשה לי כל כך נורא, שהרוב מודחק, ואני פשוט לא רוצה לזכור!
- #לאהתלוננתי כי מעולם לא ידעתי את שמו.
- #לאהתלוננתי כי הוא אנס אותי כשישנתי, ואפילו לא ראיתי את הפנים שלו.
- #לאהתלוננתי כי אני נשואה, ויש לי ילדים, ואני לא יכולה לעשות להם את זה.
- #לאהתלוננתי כי שכבתי איתו גם אחרי, וידעתי שלא יאמינו לי שבפעם היא לא רציתי.
- #לאהתלוננתי כי אני שורדת/עוסקת בזנות, ואנשים חושבים שאם את זונה, אי אפשר לאנוס אותך. את זונה אחרי הכל.
- #לאהתלוננתי כי אני יודעת שאין לי ראיות, ושכל מקרה יסגרו את התיק.
- #לאהתלוננתי כי הלכתי לבית החולים ועשיתי ערכת אונס, ואחרי כמה חודשים גיליתי שהערכה הושמדה, ושכל הראיות שהיו לי, די.אן.איי, סם אונס, זרע, פציעות וחבלות גוף - הכל נהרס, בחסות המדינה.
- #לאהתלוננתי כי יש לו משפחה, ולא רציתי לגרום צער לאשתו או לבת שלו.
- #לאהתלוננתי כי פעם אחת כבר התלוננתי, ואני יודעת שזה פשוט לא שווה את זה.
- #לאהתלוננתי כי יש לנו הרבה חברים משותפים, ואני מפחדת שהם יבחרו בצד שלו.
- #לאהתלוננתי כי אני חושבת שאני חלשה מדי ולא אמיצה מספיק, ולא אהיה מסוגלת לעבור את התהליך הזה.
- #לאהתלוננתי כי חברה שלי התלוננה, וראיתי מה עשו לה ואיך זה ריסק אותה, ומה המחיר שהיא שילמה.
- #לאהתלוננתי כי אני רוצה לחיות את החיים שלי, ולא להתעסק כל כך הרבה בדבר הכי נורא שאי פעם קרה לי.
- #לאהתלוננתי כי חשבתי שאני היחידה שהוא פגע בה, חשבתי שזו אשמתי - שאני גרמתי לו להיות ככה.
- #לאהתלוננתי כי אני לא רוצה את התיוג הזה של נפגעת.
- #לאהתלוננתי כי אני גבר, ומי יאמין לי שאשה תקפה אותי? יצחקו עליי במשטרה.
- #לאהתלוננתי כי אני מפחדת שזה יפגע לי בקריירה/בעבודה/בחיי המשפחה.
- #לאהתלוננתי כי הזמנתי אותו לבית שלי.
- #לאהתלוננתי כי אני עליתי אליו הביתה.



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

- #לאהתלוננתי** כי הוא סימם אותי בסם אונס, ותלונות על סם אונס תמיד תמיד סוגרים.
- #לאהתלוננתי** כי שתיתי הרבה, וידעתי שיגידו לי שהייתי צריכה לשמור על עצמי.
- #לאהתלוננתי** כי הלכתי בלילה ברחוב לבד, ואני מרגישה שזה אשמתי שסיכנתי את עצמי ככה, מה לעזאזל חשבתי לעצמי?
- #לאהתלוננתי** כי אהבתי אותו. למרות מה שהוא עשה לי.
- #לאהתלוננתי** כי תמיד היו אומרים עליי שאני זונה ושרמוטה. ומי יאמין לאחת שכולם מדברים עליה ככה? אז מה אם הייתי בתולה.
- #לאהתלוננתי** כי אני מרגישה אשמה. שלא צרחתי, שלא נאבקתי, מרגישה אשמה שקפאתי ובכיתי בשקט כשהוא עשה בי מה שהוא עשה.
- #לאהתלוננתי** כי אני מתביישת, שזה קרה גם לי.
- #לאהתלוננתי** כי אני לא רוצה לזכור בכלל שזה קרה.
- #לאהתלוננתי** כי המחיר גבוה מדי, ולי אין מאיפה לשלם.
- #לאהתלוננתי** כי הוא התחנן והתרפס והבטיח שלא יעשה את זה יותר לאף אחת אחרת.
- #לאהתלוננתי** כי אמרו לי שהוא מאיים להתאבד אם אתלונן.
- #לאהתלוננתי** כי אמרו לי שתדבק בי תווית בעייתית של "טראבל מייקרית".
- #לאהתלוננתי** כי הוא היה בן הזוג של החברה הכי טובה שלי.
- #לאהתלוננתי** כי הוא היה בן הזוג של אימא שלי, וכשסיפרתי לה היא האשימה אותי שפיתיתי אותו. הייתי בת 9.
- לא התלוננתי, כי ידעתי שאם אתלונן, הם ישאלו למה אני מתלוננת.**



קו חירום נשים: 1202 קו חירום גברים: 1203 קו סיוע לגברים דתיים: 02-5328000

מידע נוסף

נתונים על פגיעות מיניות בישראל

- כמדי שנה מגיעות כ-40,000 פניות למרכזי הסיוע לנפגעות ולנפגעי תקיפה מינית בישראל.
- תקיפות מיניות מתרחשות בכל חברה, מגזר וקהילה.
- 1 מתוך 3 נשים עוברת תקיפה מינית. אחת מתוך אחת עוברת הטרדה מינית. 1 מתוך 5 נשים עוברת אונס.
- למעלה מ-50% מהפגיעות המדווחות התרחשו בבית התוקף/ת או בבית הנפגע/ת, ולא במקומות ציבוריים.
- כ-87% מהפגיעות המדווחות נעשות על ידי אדם המוכר לנפגע/ת.
- גם גברים, כמו נשים, יכולים להיות קורבנות לתקיפות מיניות. למעשה עד גיל 12 בנים ובנות נפגעים מינית בשיעורים דומים, וההערכה היא כי 1 מכל 6 גברים חווה תקיפה מינית כלשהי במהלך חייו.
- רוב מקרי האונס מתרחשים ללא איומי נשק או אלימות פיזית ולא משאירים סימני אלימות חיצוניים. בהרבה מהמקרים האיום המילולי, הכוח והמעמד החברתי של התוקף מאפשרים לו לתקוף מינית בלי להפעיל אלימות פיזית.
- רק 14% מהפניות שמגיעות למרכזי הסיוע מוגשות כתלונה במשטרה.
- 80% מתיקי עבירות המין נסגרים בלי כתב אישום.

כתבות בנושא #לאהתלוננתי

[#לאהתלוננתי: פרשת קבאנו מביאה את תנועת MeToo לשלב הבא שלה](#) "הארץ", 2.10.2018

[סערת #לאהתלוננתי: "הנפגעים לא מאמינים למערכת"](#) Ynet, 4.10.2018

[פגיעה כפולה: הגברים שנפגעו מינית מתחילים לדבר](#) "המקום הכי חם בגיהנום", 2.10.2018

["זה פצע ששמתי עליו פלסטר": הגברים שחושפים את סיפוריהם במסגרת הקמפיין החדש](#) "כאן תאגיד השידור", חדשות הערב, 2.10.2018

[התלוננו, וזה מה שקרה - שלמנו את המחיר](#) Ynet, 6.10.18

[#לאהתלוננתי - האם הקורבנות נהנים מהחשיפה?](#) מיטל שפירו "היום שהיה" עם גיא זוהר 4.10.2018

בכל שאלה ניתן לפנות אל רכזות החינוך במרכזי הסיוע בטלפון 1202