

VARDARBĪBA NAV ĢIMENES VĒRTĪBA



PIEKRIŠANA

Turpinot runāt par vardarbības mazināšanu ģimenē, šoreiz apskatīsim piekrišanas jēdzienu un tā nozīmi vardarbības kontekstā. Piekrišana nav vienreizēja atļauja vai attiecībās dots solījums, bet pastāvīgs, dinamisks process, kas prasa spēju komunicēt savas un ievērot otra cilvēka robežas. Tomēr izpratnes un informācijas trūkums par piekrišanas nozīmi seksuālajās attiecībās joprojām veicina vardarbību, īpaši partnerattiecībās.

Piekrišana (eng. *consent*) intīmās partnerattiecībās ir lēmums, ko katrs partneris pieņem attiecībā uz savu personisko dzīvi un emocionālo saikni ar otru personu. Tas ietver spēju komunicēt par savām vēlmēm, robežām un vajadzībām, kā arī būt gatavam uz klausīt un respektēt partnera vēlmes un jūtas. Piekrišana tiek izteikta ar apstiprinošiem, brīvprātīgiem, nepiespiestiem vārdiem vai darbībām, kas ir savstarpēji saprotamas visām iesaistītajām pusēm. Partneriem ir jāsaņem piekrišana jebkurai intīmai saskarsmei. (Latvijas Slimību profilakses un kontroles centrs, 2024)

Nepilnīga izpratne par piekrišanu ir cieši saistīta ar vardarbību. Ja nav skaidras un brīvas piekrišanas, jebkāda intīma vai cita veida rīcība var kļūt par pāridarījumu. Piekrišanas trūkums veicina tādu vardarbību, kas ignorē indivīda tiesības uz ķermeņa autonomiju un brīvu izvēli, kā arī nostiprina hierarhiskas un kontrolējošas attiecību formas.

Piekrišana ir veselīgu, cieņpilnu un līdzvērtīgu attiecību pamats. Tā nodrošina, ka katram indivīdam ir iespēja saglabāt kontroli par savu pieredzi un robežām. Piekrišana nav tikai juridisks jēdziens, bet arī ikdienas

komunikācijas prakse, kas stiprina uzticēšanos, drošību un emocionālo veselību.

Kad piekrišana tiek ignorēta vai pārkāpta, sekas var būt nopietnas – gan emocionālas un psiholoģiskas, gan juridiskas. Īpaši smagi tas ietekmē tādas ievainojamas sabiedrības grupas kā bērnus, jauniešus, cilvēkus ar invaliditāti, personas, kuras piedzīvo nabadzību vai atstumtību.

Tādēļ izpratne par piekrišanu un tās praktisko piemērošanu ir **ne tikai prevences, bet arī atbalsta un intervences darba pamats**. Speciālistiem jāspēj:

- palīdzēt cietušajiem atgūt kontroli un izpratni par savām tiesībām, izglītojot par to, kas ir piekrišana, kā to lūgt un kā to dot;
- strādāt ar personām, kuru uzvedība ir vardarbīga, izglītojot par to, kā vardarbību atpazīt un kā pieņemt “nē”, cienot otru cilvēku un attīstot empātiju, atbildību un veselīgu uzvedību attiecībās.

Situācija Latvijā

Veselības ministrijas pasūtītajā Rīgas Stradiņa universitātes sadarbībā ar "TNS Latvia" veiktajā "Pētījumā par Latvijas iedzīvotāju seksuālās un reproduktīvās veselības ietekmējošiem faktoriem un paradumiem" (2023) secināts, ka Latvijas sabiedrībā ir zema izpratne par piekrišanas nozīmi seksuālajās attiecībās. Daļa sabiedrības uzskata, ka seksuālās attiecības partnerattiecībās vai laulībā ir automātiskas un “pienākas”. Jauniešu vidū vērojama neskaidrība par to, ka piekrišana ir nepieciešama katrā situācijā, arī attiecībās. Vienlaikus ap 34% sieviešu Latvijā ziņojušas, ka vismaz reizi dzīvē piedzīvojušas seksuālu vardarbību. 12% sieviešu atzīst, ka piedzīvojušas piespiedu seksu laulībā vai partnerattiecībās – tātad seksu bez piekrišanas.

Vairāk nekā 60% jauniešu vēlētos vairāk informācijas par emocionāli drošām attiecībām un piekrišanu. Latvijā joprojām netiek sistemātiski nodrošināta kvalitatīva seksuālā un reproduktīvā izglītība. Taču par piekrišanu aktīvi informē biedrība ["Papardes Zieds"](#), [Centrs "MARTA"](#),

[Centrs “Dardedze”](#), [Slimību profilakses un kontroles centrs](#) un jomas speciālisti Latvijā.

Piekrišanas principi

- **Brīva** – bez manipulācijas, spiediena vai iebiedēšanas. Tā nedrīkst notikt apstākļos, kad cilvēks nav spējīgs brīvi lemt (piemēram, apreibinošu vielu ietekmē, bailēs, vai ja pastāv spēka/varas disbalanss). Piemēram, ja kāds piekrīt seksuālai darbībai, baidoties, ka citādi attiecības beigsies; ja viņam/viņai tiek draudēts vai viņa/viņš tiek pierunāts – tā nav piekrišana.
- **Atceļama** – piekrišana var tikt atsaukta jebkurā brīdī. Pat ja cilvēks iepriekš ir teicis "jā", viņam jebkurā brīdī ir tiesības mainīt domas. Piekrišana nav “vienreiz un uz mūžu” – tā ir dinamiska, un to var pārtraukt jebkurā mirklī, arī jau seksuālas darbības laikā. Piemērs: “Es vairs nejūtos ērti. Es vairs negribu turpināt.” – Tā IR veselīga robežu nospraušana, kas ir jārespektē.
- **Informēta** – balstīta patiesā informācijā par gaidāmo. Cilvēkam jāzina, kam viņš piekrīt. Ja tiek sniegta nepatiesa vai maldinoša informācija, nevar tikt uzskatīts, ka piekrišana ir notikusi. Piemēram, ja partneris saka, ka lielos prezervatīvu, bet to slepus noņem – tā ir seksuāla vardarbība, nevis piekrišana.
- **Entuziastiska** – izteikta ar patiesu gribu. Tā nav “nu labi, ja tu gribi” vai “ja jau tu uzstāji”. Piekrišana ir pozitīva vēlme piedalīties, nevis nevēlēšanās izraisīt konfliktu vai neērtības. Jautājums, ko var uzdot: “Vai tu to patiešām vēlies?” – nevis tikai “Vai tev nav iebildumu?”.
- **Konkrēta** – ir precīzi jānorāda, kam lūdz piekrišanu. Katram solim, katrai jaunai darbībai jābūt atsevišķai, skaidrai piekrišanai. Piemēri: piekrišana skūpstiem nenozīmē, ka cilvēks ir piekritis seksam. Piekrišana, sniegta vakar, nenozīmē, ka tā automātiski ir spēkā arī šodien.

Mīti un realitāte par piekrišanu

● Attiecību statuss ≠ piekrišana

Piekrišana netiek piešķirta automātiski, pamatojoties uz iepriekšējo pieredzi vai attiecību veidu. Nevienam nekad nav “pelnījies” automātisku piekrišanu,

tikai attiecību statusa vai attiecību formāta dēļ. Katrs cilvēks ir vienīgais sava ķermeņa īpašnieks.

● Iepriekšējais piekrišanas fakts ≠ pastāvīga piekrišana

Tas, ka esat piekritis kādai aktivitātei agrāk (pat ar to pašu personu), nenožīmē piekrišanu turpmāk. "Jā" vienai darbībai **nav** "jā" visam pārējam.

● Nepasacīts nē ≠ piekrišana

Flirts vai ieinteresētība iesaistīties sarunā nav piekrišana nekam vairāk. Arī klusēšana nav piekrišana. Ja cilvēks ir apreibināts, aizmidzis, bezsamaņā, nespējīgs pieņemt lēmumu vai ir bērns, piekrišana nav iespējama. Līdz ar to, ja cilvēks izmanto šo otra ievainojamo stāvokli (kad piekrišanu nav iespējams sniegt un saņemt), tā ir vardarbība un ir krimināli sodāma rīcība.

● Fizioloģiska reakcija ≠ piekrišana

Ķermeņa dabiskas reakcijas (erekcija, lubrikācija, orgasms) var notikt arī nevēlamas pieredzes laikā – tas nenožīmē, ka cilvēks piekrita notikušajam.

Kā pieņemt atteikumu veselīgā veidā?

Veselīgas attiecības balstās savstarpējā cieņā, empātijā un brīvprātīgā līdzdalībā. Atteikuma pieņemšana nenožīmē personisku noraidījumu – tas ir normāls un veselīgs cilvēku savstarpējo attiecību process.

Kā veselīgi reaģēt, ja dzirdi, jūti vai redzi "nē":

- Respektē to nekavējoties. Nepārlicini un nemēģini mainīt otra domas. "Nē" nav aicinājums uz pārrunām vai "signāls uz pierunāšanu".
- Neesi aizvainots vai dusmīgs. Ikvienam ir tiesības uz savām robežām – tas nav uzbrukums tev personīgi.
- Izsaki pateicību par uzticēšanos. "Paldies, ka pateici – es cienu tavu izvēli!" ir vienkāršs, bet spēcīgs signāls par cieņu, kas var būtiski pozitīvi ietekmēt jūsu savstarpējās attiecības.
- Nepadari otru atbildīgu par savām jūtām. Viņiem nav jāmaina savs lēmums tāpēc, ka tu jūties vīlies/ vīlusies.
- Nespied, nemanipulē, nedraudi. Pat "nevainīga" psiholoģiska ietekme var būt vardarbības forma.

Ko nevajadzētu darīt:

- Teikt: "Tu taču iepriekš/ vakar/ citā reizē to gribēji!"

- Uzskatīt, ka “nē” ir “spēlēšanās” vai “flirtēšana”.
- Veidot vainas sajūtu (“Kāpēc tu tagad negribi?” vai “Bet tu man apsolīji!”).
- Draudēt ar attiecību pārtraukšanu vai kā citādi emocionāli šantažēt.

Kā par piekrišanu runāt ar bērniem un pusaudžiem

Piekrišana nav tikai pieaugušo attiecību jautājums — tā sākas jau bērnībā, kad mācām bērnam atpazīt savas robežas un cienīt citu cilvēku robežas. Vecākiem, pedagogiem un aprūpētājiem ir būtiska loma šīs izpratnes veidošanā. Speciālisti iesaka:

- Jau agrā vecumā mācīt bērnam, ka viņš drīkst atteikties no pieskārieniem, arī no pieaugušajiem.
- Iedrošināt bērnu izteikt savas jūtas un pieredzes, nevis tās apspiest.
- Nepiespiest bērnu apskaut vai bučot, ja viņš to nevēlas, pat ja tas ir “pieklājības vārdā”.
- Runāt par ķermeņa autonomiju kā normu — nevis izņēmumu.

Resursi un atbalsts

- Centrs Dardedze: <https://centrsdardedze.lv/>
- Bērnu aizsardzības centrs (BAC): <https://www.bac.gov.lv/>
- Bērna māja: <https://www.bernamaja.lv/>
- Biedrība "Skalbes": <https://www.skalbes.lv/>
- Latvijas Drošāka interneta centrs: <https://drossinternets.lv/lv>
- Centrs MARTA: <https://marta.lv/lv>
- Biedrība "Papardes zieds": <https://papardeszieds.lv/>

"Piekrišana nav tikai juridiska kategorija — tā ir arī emocionāla drošība un uzticēšanās, ko veidojam katrā mijiedarbībā." — [Centrs "MARTA"](#), 2023

"Piekrišana nozīmē līdzdalību — ja nav aktīvas līdzdalības, tad tā nav piekrišana. Mums ir jāmāca bērniem jau agrā vecumā atpazīt un formulēt savas robežas." — psiholoģe Kristīne Balode intervijā [LSM.lv](#), 2024

"Bailes no atraidījuma var mūs novest pie tā, ka mēs piekrītam situācijām vai attiecībām, kas mums nav piemērotas, tikai tāpēc, lai izvairītos no kauna sajūtas vai vientulības." — psiholoģe Kristiāna Kalniņa savā [blogā](#).

Resursi latviešu valodā:

- Slimību profilakses un kontroles centrs (SPKC), 2024
Informācija par piekrišanas principiem un izglītojoši materiāli:
[🔗 https://www.spkc.gov.lv/lv/piekrisana](https://www.spkc.gov.lv/lv/piekrisana)
- Veselības ministrijas pētījums, 2023
Ziņojums par Latvijas iedzīvotāju seksuālās un reproduktīvās veselības ietekmējošiem faktoriem:
[📄 Pētījuma gala ziņojums \(PDF\)](#)
- LSM.lv, 2024
Raksts "Līdera apskāviens" par piekrišanas jautājumiem:
[🔗 https://www.lsm.lv/lidera-apskaviens/](https://www.lsm.lv/lidera-apskaviens/)

Resursi angļu valodā:

- RAINN (Rape, Abuse & Incest National Network), 2023
Informācija par piekrišanas likumiem un izpratni:
[🔗 https://www.rainn.org](https://www.rainn.org)
- Planned Parenthood, 2023
Informācija par piekrišanas nozīmi un kā par to runāt:
[🔗 https://www.plannedparenthooddirect.org/article/what-consent](https://www.plannedparenthooddirect.org/article/what-consent)

- The Hotline, 2023
Informācija par piekrišanu un ētiku attiecībās:
<https://www.thehotline.org/consent-and-ethics/>
- Yes Means Yes, 2015
Raksts par piekrišanas mītiem un realitāti:
<https://ourbodiesourselves.org/blog/yes-means-yes-california-consent>
- Deb Talan Survivor Blog, 2024
Personīgs emuārs par bērnības seksuālās vardarbības pieredzi un atveseļošanos:
<https://debtalan.com/survivor-blog/>
- We Are HER Blog, 2024
Stāsti no izdzīvojušajiem un izglītojoši raksti par vardarbības pārvarēšanu:
<https://www.weareher.net/blog>
- Together for Girls, 2024
Stratēģija vardarbības pret bērniem novēršanai:
<https://www.togetherforgirls.org/en/resources/tfg-strategy-2024-2030-2>
- Verywell Mind, 2024
Raksts par piekrišanas definīciju, nozīmi un piemēriem:
<https://www.verywellmind.com/consent-importance-types-and-examples-6890731>
- Tortoise Media, 2024
Raidieraksts "Master: the allegations against Neil Gaiman" par seksuālās vardarbības pieredzi, esot brīvprātīgās attiecībās:
<https://www.tortoisemedia.com/listen/master-the-allegations-against-neil-gaiman>

Skolas iela 28, Rīga

[Atteikties no jaunumu saņemšanas](#)

