

## Obsah

- 14 Poznámka autorky  
15 Předmluva  
19 Předmluva k opravenému a doplněnému vydání

### 27 ÚVOD

- 27 Definice znásilnění  
28 Definice zotavení  
29 Jak se zotavíte  
29 Řádky pro nejbližší okolí oběti  
30 Bludný kruh bezpráví  
33 Mýtus číslo 1: Při znásilnění jde o sex  
34 Mýtus číslo 2: Pachatel znásilnění je motivován  
chtíčem  
37 Mýtus číslo 3: Pachatel znásilnění je podivínský  
samotář  
39 Mýtus číslo 4: Ženy si o znásilnění říkají  
40 Mýtus číslo 5: Znásilňovány jsou pouze nepočestné  
ženy

## PRVNÍ ČÁST – ZOTAVOVÁNÍ ŽEN

- 43 Příběhy obětí
- 48 **I. kapitola – Reakce na znásilnění**
- 48 Prvních čtyřadvacet hodin po znásilnění
- 53 O den až měsíc později
- 54 Příznaky
- 59 Vaše sexualita
- 61 Faktory, které zhoršují vaše reakce
- 66 Dlouhodobé reakce
- 71 Obnovení sexuálního života
- 75 **2. kapitola – Jak si pomoci sama**
- 76 Prvních čtyřadvacet hodin po znásilnění
- 77 Cesta do bezpečí
- 77 Mytí
- 78 Hledání pomoci
- 81 Krizová centra pro oběti znásilnění
- 82 Policie
- 90 Nemocnice
- 98 O den až měsíc později
- 98 Jak se vyrovnat s fyzickými reakcemi
- 99 Návrat do zaměstnání a mezi přátele
- 99 Jak se vyrovnat s citovými reakcemi
- 107 Vaše vztahy s partnerem
- 109 Terapie
- 116 Dlouhodobé zotavování
- 118 Vaše sexualita
- 121 Hledání pomoci
- 122 Kurzy sebeobrany
- 126 Politická angažovanost
- 126 Služby obětem

- 127 Odškodnění obětí zločinu  
128 Pomoc českého státu obětem trestné činnosti

131 **3. kapitola – Jak mohou pomoci ostatní**

- 131 Prvních čtyřiaadvacet hodin po znásilnění  
132 Vaše reakce  
133 Co dělat?  
139 Praktická pomoc  
140 O den až měsíc později  
143 Jak povzbudit oběť ke sdílnosti  
145 Problémy, jimž čelí rodina  
147 Děti obětí  
148 Jak mohou pomoci muži  
155 Břemeno na vašich bedrech  
158 Problémy, jimž čelí partneři  
161 Problémy se sexem  
165 Dlouhodobá pomoc  
167 Problémy, jimž čelí přátelé

171 **4. kapitola – Trestní stíhání**

- 172 Proč se tím vůbec zatěžovat?  
174 Právní úkony  
190 Jak mohou pomoci ostatní  
191 Trestní stíhání v České republice  
191 Definice znásilnění  
193 Definice násilí, donucení k souloži,  
bezbrannosti  
195 Ublížení na zdraví  
195 Vyšetřování a soud  
200 Postavení oběti v trestním řízení  
201 Práva a povinnosti poškozeného  
203 Odepření svědecké výpovědi

## DRUHÁ ČÁST – ZOTAVOVÁNÍ SPECIÁLNÍCH SKUPIN

- 204 Úvod
- 206 **5. kapitola – Znásilnění manželem**
- 207 Znásilnění manželky: definice
- 212 Proč to muži dělají?
- 214 Proč si je ženy berou?
- 218 Jak s tím skoncovat
- 218 Opuštění manžela
- 220 Odchod do azylového domu
- 221 Návštěva krizového centra pro oběti znásilnění
- 223 Dočasné opuštění manžela
- 224 Vyhrůžky
- 224 Snaha manželovi pomoci
- 224 Vyhledání pomoci u rodiny
- 225 Fyzická obrana
- 226 Přivolání policie
- 228 Jak rozpoznat nebezpečí
- 231 Jak se zotavit sama
- 232 Jak mohou pomoci ostatní
- 235 **6. kapitola – I muži mohou být znásilněni**
- 241 Vaše reakce
- 245 Vaše sexualita
- 247 Znásilnění ženami
- 249 Co dělat, když jste znásilněn spolu s partnerkou
- 250 Jak si pomoci sám
- 250 Lékařská pomoc
- 251 Oznámení na policii
- 252 Trestní stíhání
- 253 Krizová centra a poradny
- 254 Jak mohou pomoci ostatní

258	<b>7. kapitola – Starší oběti</b>
259	Vaše reakce
265	Jak si můžete pomoci sama
265	Lékařské ošetření
266	Oznámení na policii a vyšetřování
267	Vaše bezpečnost
268	Sebeobrana
273	Zotavování
275	Handicapování
276	Jak mohou pomoci ostatní
280	<b>8. kapitola – Dospívající</b>
281	Kdo znásilňuje mladé lidi?
282	Vaše reakce
283	Strach z rodičů
286	Stud
288	Rozčarování
289	Vzteky
290	Obavy ze školy
291	Obavy z přátel
293	Obavy ze sexuálního života
294	Znásilnění přáteli, známými nebo partnery
296	Jak si můžete pomoci sami
296	Komu to mám říci?
298	Nemocnice
299	Oznámení na policii
300	Trestní stíhání
300	Sebeobrana
301	Incest
305	Jak mohou pomoci ostatní
305	Jak mohou pomoci rodiče
313	Jak mohou pomoci sourozenci
315	Jak mohou pomoci přátelé

316	Jak pomoci s trestním stiháním	316
318	<b>9. kapitola – Lesby a gayové</b>	318
318	Ženy	318
322	Jak si pomoci sama	322
324	Jak mohou pomoci ostatní	324
328	Muži	328
332	Jak si pomoci sám	332
336	Jak mohou pomoci ostatní	336
337	Oznámení na policii a trestní stíhání	337
340	Poznámky	340
356	Doslov	356
360	Adresář	360
373	Ediční poznámka	373

---