

JESTEŚMY PO TO, ŻEBY **CI POMÓC!**

Tel. **STOP** przemocy (22) 621 35 37

Fundacja Centrum Praw Kobiet oferuje:

- bezpłatne porady prawne, psychologiczne, socjalne, finansowe i spotkania z doradcą zawodowym;
- pomoc w kontaktach z policją, prokuraturą i sądami;
- bezpłatne poradniki i ulotki prawne;
- udział w warsztatach, w tym dotyczących finansów w grupach wsparcia i terapeutycznych;
- możliwość pobytu w schronisku dla kobiet i dzieci.

Fundacja Centrum Praw Kobiet

- ul. Wilcza 60, lok. 19, 00-679 Warszawa, tel./faks (22) 6222517
 - ul. Piękna 66 a lok. 10 i 11, 00-672 Warszawa, tel./faks (22) 6520117
- www.cpk.org.pl, www.finance.cpk.org.pl
e-mail: pomoc@cpk.org.pl, porady.prawne@cpk.org.pl
porady.psychologiczne@cpk.org.pl

Pomoc możesz uzyskać również w oddziałach Fundacji:

Gdańsk

ul. Gdyńskich Kosynierów 11,
80-866 Gdańsk,
tel. (58) 341 79 15

Łódź

ul. Piotrkowska 115
90-430 Łódź,
tel. (42) 633 34 11

Grójec

ul. Piłsudskiego 59B
05-600 Grójec,
tel. 606 338 313

Wrocław

ul. Ruska 46B p. 208
50-079 Wrocław,
tel. (71) 358 08 74

Sochaczew

Kramnice Miejskie,
ul. 1 Maja 21, lok. 307
tel. 604 263 566

Żyrardów

ul. Mireckiego 63,
96-300 Żyrardów,
tel. 882 512 900



Przekazując Fundacji 1% podatku,
darowiznę lub spadek pomagasz
potrzebującym pomocy kobietom
i dzieciom

nr KRS: 0000188668

Całodobowy telefon
dla kobiet
ofiar przemocy

600 07 07 17

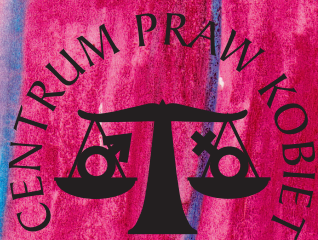
Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



**To nie ty
jesteś winna**



Gwałt



Sprawdź, czy doznałaś przemocy seksualnej

Wypełnij poniższy kwestionariusz i postaw krzyżyk przy zdaniach, które opisują twoje doświadczenia w kontaktach z partnerem lub innym mężczyzną:

- ☐ Zmusza mnie do uprawiania seksu, kiedy nie mam na to ochoty lub w formie, której nie akceptuję (np. seks oralny, analny);
- ☐ Kiedy zgadzam się na wstępne pieszczoty, wymusza współżycie i twierdzi, że w takiej sytuacji nie mogę mu odmówić;
- ☐ Zmusza mnie do oglądania filmów pornograficznych i domaga się, bym zachowywała się jak aktorki;
- ☐ Wyśmiewa moje preferencje seksualne, mówi, że jestem do niczego;
- ☐ Zmusza mnie do używania przedmiotów, by doprowadzić siebie lub mnie do orgazmu;
- ☐ Kolega, którego odwiedziłam w domu i razem trochę wypiliśmy, wymusił na mnie stosunek seksualny;
- ☐ Pozwoliłam nowo poznanemu na dyskotecie chłopakowi doprowadzić się do domu, a on zmusił mnie do seksu;
- ☐ Kiedy byłam ubrana w krótką spódnicę, koledzy robili niewybredne uwagi na mój temat, a jeden z nich, kiedy zostaliśmy sami, próbował się do mnie dobierać;
- ☐ W zatłoczonym autobusie stojący obok mężczyzna ocierał się o mnie i próbował dotykać intymnych części mojego ciała;
- ☐ Kiedy wracałam wieczorem do domu, napadł na mnie mężczyzna i zgwałcił mnie;
- ☐ Obudziłam się kiedyś w łóżku z nowo poznanym mężczyzną. Podejrzewam, że wcześniej wyspał mi coś do drinka, bo straciłam przytomność;
- ☐ Na przyjęciu u znajomych za dużo wypiałam, co wykorzystał jeden z mężczyzn, który zmusił mnie do współżycia.

Powyższe zdania opisują różne formy przemocy seksualnej. Jeśli postawiłaś krzyżyk przy którymś z nich, nie bagatelizuj tego i nie wstydź się. Przemoc seksualna jest przestępstwem i nic jej nie usprawiedliwia, ani Twój strój, ani to, że piłaś alkohol.

Gwałt jest przestępstwem

Gwałt jest przestępstwem szczególnie okrutnym, ponieważ uderza w najbardziej intymną sferę życia. Polskie prawo za gwałt uważa doprowadzenie innej osoby przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem do obcowania płciowego, poddania się lub wykonania innej czynności seksualnej (art. 197 kk). Inną czynność seksualną to zachowanie związane z życiem płciowym człowieka polegające na kontakcie cielesnym sprawcy z ofiarą lub na cielesnym i mającym charakter seksualny zaangażowaniu ofiary.

Przestępstwo zgwałcenia jest zagrożone karą pozbawienia wolności od lat 2 do 12, jeśli doszło do stosunku seksualnego, lub karą od 6 miesięcy do lat 8, jeśli obejmowało inną czynność seksualną. Kodeks przewiduje wyższe granice zagrożenia dla sprawców gwałtu zbiorowego lub gwałtu popełnionego ze szczególnym okrucieństwem. Zgwałcenie jest przestępstwem, niezależnie od tego, czy dotyczy – młodej dziewczyny, dziewczicy, prostytutki, czy staruszki. Nikt, nawet Twój mąż, nie ma prawa wymagać współżycia wbrew Twojej woli. Nie jesteś winna, bez względu na to, jak się zachowywałaś i gdzie byłaś. Odpowiedzialność ponosi wyłącznie sprawca.

Powinnaś wiedzieć, że ściganie sprawcy następuje z urzędu. Zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa może złożyć każdy. Jeżeli wstydzisz się lub z różnych przyczyn nie chcesz tego zrobić sama, może to zrobić np. organizacja, do której się zgłosisz po pomoc, osoba bliska lub świadkowie zdarzenia. Ale to czy gwałciiciel poniesie konsekwencje swojego czynu, zależy także od Ciebie.

Powinnaś też liczyć się z tym, że ze strony policji, a później sądu, możesz się spotkać z niedowierzaniem i niezrozumieniem. To niesprawiedliwe, ale warto stawić temu czoła. Nie poddawaj się i nie daj się zastraszyć. Pamiętaj, że poczucie bezkarności może zachęcać sprawcę do kolejnych aktów przemocy. Chociaż czeka Cię długa i trudna droga, nie pozwól, by uniknął odpowiedzialności karnej.

Nie zwlekaj z zawiadomieniem o popełnieniu przestępstwa, gdyż utrudnia to zabezpieczenie dowodów i zmniejsza szanse na doprowadzenie do skazania sprawcy. W toku postępowania będziesz przesłuchana TYLKO raz! Powinno się to odbyć w obecności psychologa w przystosowanym do tego celu pomieszczeniu.

Twoje zeznania zostaną nagrane i odtworzone na rozprawie. W wyjątkowych sytuacjach sąd może ponownie Cię przesłuchać. Może to zrobić w formie telekonferencji bez Twojej obecności na sali sądowej.

Nie ukrywaj tego, co się stało, zgłoś się na policję!

Gwałt to bardzo bolesne doświadczenie. Większość kobiet chce o nim jak najszybciej zapomnieć. Dla Twojego i innych kobiet bezpieczeństwa ważne jest, by sprawca poniósł odpowiedzialność za swój czyn.

Nie ukrywaj tego, co Cię spotkało – to nie Ty, a gwałcieciel powinien się wstydzić. Skontaktuj się z kimś, komu ufasz. Zgłoś się na policję. Aby doprowadzić do skazania sprawcy, należy zabezpieczyć dowody. Dlatego ważne jest, byś po gwałcie nie myła się, nie wyrzucała bielizny ani ubrania i nie zmieniała pościeli.

Sperma lub inne wydzieliny sprawcy, ale także Twoje ubranie, są istotnymi dowodami w sprawie, dlatego należy je jak najszybciej zabezpieczyć. Nie porządkuj niczego w mieszkaniu, gdyż możesz zatrzeć ślady. Pościel, ręczniki, ubranie, niedopałki papierosów, butelki czy szklanki mogą być ważnym dowodem w sprawie.

Od funkcjonariuszy policji masz prawo domagać się aby:

- zawiadomiono o tym, co się stało, bliską osobę i umożliwiono Ci korzystanie z jej wsparcia podczas przesłuchania (nie będzie mogła być świadkiem w sprawie);
- przesłuchano Cię w warunkach zapewniających poszanowanie prywatności i godności osobistej;
- przesłuchiwała Cię kobieta;
- jeśli okaże się konieczne okazanie Ci sprawcy, by skorzystano z lustra weneckiego – sprawca nie będzie Cię widział (art. 173, §2 kpk);
- pouczone Cię o przysługujących Ci prawach i obowiązkach;
- zastrzeżono dane o Twoim miejscu zamieszkania i pracy, jeżeli obawiasz się o swoje bezpieczeństwo (art. 191, §3 kpk);
- zabezpieczono wszystkie dowody istotne w sprawie;
- skierowano Cię lub zawieziono na badania lekarskie w celu przeprowadzenia obdukcji (jest wtedy nieodpłatna);
- przeprowadzono oględziny miejsca zdarzenia;
- zatrzymano sprawcę i skierowano wniosek o tymczasowy areszt lub zakaz zbliżania się do Ciebie i Twojego miejsca zamieszkania.

Jeśli składasz zawiadomienie o przestępstwie na komisariacie policji, zostanie ono przyjęte do protokołu. Będziesz musiała je podpisać, ale zanim to zrobisz, uważnie przeczytaj to, co zostało zapisane. Jeśli uważasz, że powiedziałaś coś innego, możesz wniesić o sprostowanie. Powiedz wszystko, co pamiętasz, co mogłoby im pomóc zidentyfikować sprawcę.

Czego masz prawo oczekiwać od lekarza?

Pamiętaj, badanie lekarskie jest ważnym dowodem w sprawie. Najlepiej, by było wykonane w ciągu 48 godzin od zgwałcenia. Jeśli zgłosisz gwałt, policja powinna zapewnić Ci kontakt z ginekologiem. Jeśli jeszcze nie zdecydowałaś, czy chcesz zgłosić gwałt na policję, udaj się do lekarza i zrób obdukcję. Pamiętaj, większość sprawców gwałtu wypiera się tego, co zrobiła, dlatego tak ważne jest zabezpieczenie wszelkich śladów. Jeśli skorzystałaś z prywatnej wizyty, możesz domagać się zwrotu kosztów. Nie zapomnij wziąć i zachować rachunku! Badanie ginekologiczne oraz opisanie obrażeń jest ważne dla sądu jako dowód, a także dla Ciebie ze względu na Twój stan zdrowia. Masz prawo oczekiwać od lekarza, że ustali z Tobą, jakie dodatkowe badania powinnaś wykonać.

Przyjmujący Cię lekarz powinien:

- dokonać obdukcji i zapisać jej wyniki w dokumentacji;
- stwierdzić, czy odbyto stosunek (zrobić wymaz z pochwy);
- stwierdzić, czy masz obrażenia związane z użyciem siły;
- jeżeli poprosisz, przepisać lub podać Ci środek antykoncepcji postkoitalnej (po stosunku). Powinnaś go zażyć nie później niż 72 godziny po gwałcie.

Pamiętaj, badanie powinien wykonać lekarz, do którego się zgłosiłaś, nawet jeśli potrzebna będzie ocena biegłego sądowego!

Jeśli lekarz nie przeprowadził testu ciążowego, a podejrzewasz, że mogłaś zajść w ciążę, możesz sama wykonać wstępny test, dostępny w aptekach bez recepty. Powinnaś powtarzać test co tydzień, aż do wystąpienia miesiączki. Jeżeli okaże się, że jesteś w ciąży, masz prawo do legalnej aborcji, jeśli zgłosisz ten fakt organom ścigania. Zgodnie z art. 4a, ust. 1.3 ustawy z 7 stycznia 1993 r. o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach przerywania ciąży prokurator powinien, wydać Ci zaświadczenie stwierdzające, że istnieje uzasadnione podejrzenie, iż ciąża powstała w wyniku przestępstwa.

Z lekarzem powinnaś skontaktować się także w 3–4 tygodnie po gwałcie, by stwierdzić, czy nie doszło do zakażenia chorobą przekazywaną drogą płciową (HIV, kiła, rzeżączka). Wczesne rozpoznanie i leczenie zmniejsza ryzyko późniejszych powikłań. Powinnaś wiedzieć, że leczenie w poradniach skórno-wenerologicznych jest bezpłatne i nie podlega rejonizacji.

Pamiętaj o swoich prawach

W postępowaniu przygotowawczym nie musisz biernie czekać na rozstrzygnięcie. Jesteś stroną postępowania i przysługują Ci określone prawa, z których powinnaś korzystać. Masz prawo do:

- składania wniosków dowodowych, np. o przesłuchanie świadka (art. 315 kpk);
- udziału w przeprowadzaniu dowodów, które sama zgłosiłaś lub których nie będzie można powtórzyć na rozprawie (np. w przesłuchaniu świadka, który wyjeżdża za granicę);
- przeglądania za zgodą prowadzącego postępowanie akt sprawy i robienia z nich odpisów, kserokopii, lub notatek (art. 156, §5 kpk);
- otrzymania rzetelnej i wyczerpującej informacji na temat toczącego się postępowania;
- korzystania z pomocy pełnomocnika (art. 87 §1 kpk);
- powiadomienia Cię przez sąd lub prokuratora o zwolnieniu sprawcy z aresztu śledczego (art. 253 §3 kpk).

Jeżeli chcesz aktywnie uczestniczyć w sprawie, kiedy trafi ona do sądu, musisz złożyć oświadczenie o przystąpieniu do sprawy w charakterze oskarżycielki posiłkowej (art. 54 kpk). Pamiętaj, że musisz je złożyć najpóźniej do momentu odczytania aktu oskarżenia. Będąc oskarżycielką posiłkową, masz m.in. prawo do:

- wnioskowania o przyznanie Ci pełnomocnika z urzędu – musisz wykazać, że nie stać Cię na ustanowienie adwokata, a jego obecność jest istotna dla obrony Twoich praw, zadawania pytań świadkom, biegłym i oskarżonemu (art. 370 kpk);
- zgłaszania wniosków dowodowych (art. 167 kpk);
- przeglądania akt sprawy i robienia z niej odpisów (art. 156 kpk);
- składania wniosków o sprostowanie protokołu (art. 152 kpk);
- zabierania głosu w każdej kwestii podlegającej rozstrzygnięciu, np. w sprawie dopuszczenia dowodu (art. 367 kpk) czy kary;
- wnioskowania o zasądzenie nawiązki od skazanego na cele społeczne (art. 47 §1 kk);
- wnioskowania, jeśli doznałaś cięższych obrażeń, o zasądzenie od sprawcy obowiązku naprawienia szkody wyrządzonej przestępstwem albo nawiązki celem zadośćuczynienia za doznaną krzywdę lub uszczerbek na zdrowiu (art. 46 §1 kk);
- wniesienia apelacji od wyroku (art. 425 kpk). W tym celu powinnaś złożyć wniosek o sporządzenie i doręczenie Ci uzasadnienia wyroku. Apelację wnosisz w terminie 14 dni od daty doręczenia uzasadnienia. Jeśli korzystałaś z pomocy pełnomocnika, jest on zobowiązany do napisania apelacji, a jeśli nie korzystałaś, możesz wnieść o jego wyznaczenie do sporządzenia apelacji, lub zgłosić się do organizacji, gdzie pomogą Ci ją napisać.

Wpływ gwałtu na Twoją psychikę

Jeśli zostałaś zgwałcona, możesz czuć się zawstydzona, upokorzona, bezsilna, ale też dziwnie spokojna, tak jakby cała sytuacja wydarzyła się innej kobiecie, nie Tobie. Obie reakcje są naturalne i wynikają z szoku. Powinnaś być świadoma tego, że gwałt może wywrzeć głęboki wpływ na Twoją psychikę.

Można wyodrębnić następujące fazy reakcji na gwałt:

Wstrząs – silnie przeżywana sytuacja urazowa. Możesz doświadczać uczucia strachu, szoku, bezsilności, ponownie przeżywać gwałt, mieć koszmary senne, problemy z koncentracją, oskarżać się o to, co się stało, mieć poczucie utraty kontroli, odczuwać upokorzenie, winę oraz lęk przed odrzuceniem. Możesz też cierpieć na dolegliwości fizyczne: ból związany z obrażeniami, bezsenność, napięcie mięśni, brak apetytu, problemy ginekologiczne.

Dezorganizacja – pojawia się w okresie 2–3 tygodni po gwałcie. Możesz wówczas chcieć dokonać radykalnych zmian w swoim życiu, np. zmienić miejsce zamieszkania, numer telefonu. Możesz też doświadczać przewlekłej depresji, apatii, niemożności wykonywania pracy zawodowej. Przygnębienie może popchnąć Cię do sięgania po leki i używki, mogą pojawić się myśli samobójcze. Faza ta może trwać długo i wiąże się z ryzykiem uzależnienia się od używek i leków.

Rozwiązywanie problemu – w tej fazie odzyskujesz poczucie bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia. Zaczynasz akceptować i rozumieć własne przeżycia, odnawiasz kontakty z ludźmi, powoli uwalniasz się od poczucia winy i wstydu. Doświadczenie gwałtu przestaje dominować nad Twoim myśleniem i emocjami.

Jeśli zdarzy się, że po dwóch, trzech miesiącach jesteś nadal załamana, zwróć się o pomoc do psychologa lub psychiatry. Im szybciej uzyskasz pomoc, tym uraz będzie mniejszy i szybciej wrócisz do pełni zdrowia.

W wyniku zgwałcenia mogą pojawić się trudności w relacji z partnerem. Wiele kobiet nie chce mieć żadnych kontaktów seksualnych, a sama myśl o współżyciu jest dla nich przerażająca. Powiedz partnerowi szczerze, jak się czujesz. Jeśli ta rozmowa jest trudna dla Was obojga, pomocny może okazać się kontakt z psychologiem lub seksuologiem.

Przewycięzenie następstw gwałtu nie musi wiązać się z długotrwałym kryzysem psychicznym i koniecznością podjęcia terapii. Zdarza się, że kobiety mające oparcie w bliskich stosunkowo szybko odzyskują równowagę psychiczną.