



Centrum  
Praw  
Kobiet

# CHODZENIE BEZ PRZEMOCY

POWIEDZ „NIE”

## Na początek sprawdź, czy zgadzasz się z którąś z wypowiedzi nt. swojego chłopaka:

- zanim go poznałaś, miałaś więcej koleżanek niż obecnie,
- jest zazdrosny, kiedy tylko spojrzysz na innego,
- ma trudne życie rodzinne: jest bity lub wyzywany przez rodziców, rodzice nadużywają alkoholu,
- pije alkohol lub bierze narkotyki,
- odkąd jesteś w związku, częściej jesteś smutna, płaczesz, masz bardziej krytyczny stosunek do swojego wyglądu, zdolności,
- zachowuje się agresywnie, gdy się zdenerwuje,
- często przepraszasz innych za jego zachowanie,
- kilka razy dziennie telefonuje do ciebie,
- złości się, jeśli nie odbierzesz telefonu od niego,
- oczekuje, że będziesz spędzała z nim całe popołudnia i informowała go, gdzie jesteś,
- często myślisz, jak postępować, żeby go nie rozgniewać,
- często udziela ci rad dotyczących twojego wyglądu, doboru znajomych,
- wyśmiewa cię, a potem mówi, że jesteś zbyt wrażliwa, a on tylko żartował,
- musisz się przed nim tłumaczyć i go przepraszać,
- zdarza się, że tak mocno ściśnięcie cię za ramię, że zostają ci ślady,
- jego poglądy na temat roli mężczyzny i kobiety są sztywne i stereotypowe,
- zawsze obwinia cię za nieporozumienia między wami,
- jest wymagający i niecierpliwy.

Jeśli zgodziłaś się z choć jednym zdaniem, to warto się zastanowić, czy w twoim związku nie dzieje się coś niepokojącego.

Wszystkie zachowania i sytuacje zawarte w tym miniteście są przykładami przemocy w związku. Przemoc to nie tylko używanie fizycznej przewagi jednej ze stron w celu ograniczania wolności i wykorzystania drugiej osoby, ale także psychiczne znęcanie się, wyzywanie i poniżanie.

Pamiętaj, że osoba stosująca przemoc działa celowo, wcale nie ponoszą jej emocje, dobrze wie, co robi i dlaczego. Postępuje w ten sposób, bo chce dominować nad swoją dziewczyną, kontrolować ją i przywiązać do siebie.

## Suczka i inne „czułe” słowa

*Mój chłopak przy swoich kolegach klepał mnie po pupie, ścisnął za piersi i nazywał swoją suczką. Wstydziłam się tego, ale nic nie mówiłam, bo bałam się jego złości. Często też obwiniał mnie, że go zdradzam, wystarczyło tylko, że porozmawiałam z kolegą z klasy.*

Dorota, 15 lat

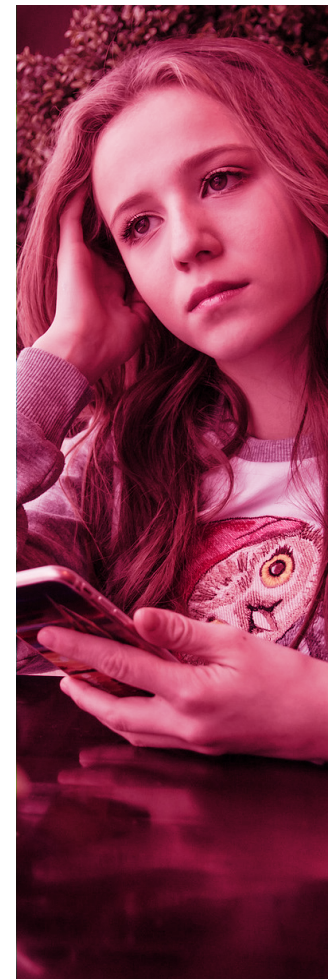
Raniące słowa, gesty i emocje to nic innego jak przemoc psychiczna. Są one narzędziem presji i niszczą związek dwojga ludzi. Jest wiele przykładów takich zachowań: zawstydzanie przy innych osobach, lekceważenie, przedrzeźnianie, obrzucanie wyzwiskami, niszczenie ulubionych przedmiotów, kontrolowanie tego, co robisz, zabieranie wolnego czasu, grożenie, szantażowanie samobójstwem lub zrobieniem tobie krzywdy, obwinianie o zdradę, zazdrość, ale też dyskredytowanie lub obrażanie twoich przyjaciół.

Słowa, gesty czy negatywne emocje często ranią głębiej niż pobicie. Siniak goi się sam, a szkody, jakie czyni przemoc psychiczna, wymagają często pomocy ze strony specjalistów.

Jeśli jesteś tak traktowana, negatywnie wpływa to na twoje poczucie wartości i pewność siebie. Możesz stopniowo tracić znajomych i ich wsparcie, gdyż coraz więcej czasu spędzasz ze swoim chłopakiem. Nie wierz partnerowi, jeśli przekonuje cię, że jesteś beznadziejna, do niczego się nie nadajesz i tylko on poświęcając się, wytrzymuje z tobą.

Pamiętaj, że masz wpływ na to, jak jesteś traktowana przez swojego chłopaka. Kiedy obraża cię lub kiedy pokazuje ci obraźliwe gesty, dotyka cię w intymne miejsca przy innych, zachowuje się wobec ciebie wulgarnie, poniża cię lub lekceważy – masz prawo nie zgadzać się na takie traktowanie. Uczysz w ten sposób swojego chłopaka szacunku dla siebie i innych kobiet.

Pamiętaj, że zazdrość i zaborczość nie są świadectwem prawdziwej miłości. Ludzie kochający się ufają sobie, dają sobie dużo przestrzeni i szanują swoje potrzeby.



# Niechciane czułości, zmuszanie do „miłości”

*Wybrałam się na imprezę do koleżanki. Spodobał mi się jej brat, tańczyłam z nim i wygłupialiśmy się. Potem on zaciągnął mnie do pokoju i wykorzystał. Krzyczałam, żeby tego nie robił, ale on się śmiał i mówił, że nie muszę udawać takiej cnotki.* Natalia, 16 lat

Gwałt na randce czy zmuszanie do pieśczości i bliskości ze strony ukochanego wydają się mało realne. Niestety, zdarzają się często. Jeśli chłopak nakłania cię do współżycia używając siły fizycznej lub wykorzystując twoją niezdolność do decydowania o sobie (bo wypijał alkohol, zażył narkotyki albo leki) i wyrażenia świadomej zgody (ang. consent) to jest to gwałt.

Przemocą jest również agresja seksualna, czyli nieuznawanie odmowy partnerki, groźenie porzuceniem jej lub ośmieszenie po to, żeby skłonić ją do kontaktów seksualnych, od pocałunku przez pieśczoć do stosunku płciowego.

## Dlaczego tak się dzieje?

- chłopcy często uważają, że „nie” dziewczyny nie jest protestem, tylko kokieterią czy dbaniem o swoją reputację (to głupio, żeby dziewczyna chciała się kochać, więc zaprzecza, ale tak naprawdę ma na to ochotę)
- dziewczyny z lęku, żeby nie stracić chłopaka, zgadzają się na seks, nawet jeśli tego nie chcą
- panuje fałszywe przekonanie, że jak chłopak zaprosił dziewczynę na randkę, wydał na nią pieniądze, wszystko zorganizował, to coś mu się należy i dziewczyna na nie powinna odmawiać
- chłopcy mówią, że jak są silnie pobudzeni, to już nie mogą nad sobą zapanować i musi dojść do stosunku (co nie jest prawdą, bo mogą zatrzymać się w każdej chwili)
- jeśli dziewczyna lubi się całować ze swoim chłopakiem, to on może uznać, że od razu musi mieć ochotę na seks (to nie jest prawda)
- istnieje przekonanie, że dziewczyna, która nie chce uprawiać seksu jest inna, dziwna, coś jest z nią nie tak. Zdarza się też, że dziewczyny pozuja, przechwalają się mówiąc, że miały wielu chłopaków, co nie jest prawdą. Dodatkowo rywalizują ze sobą w umiejętności „złapania” atrakcyjnego chłopca. Robią to wszystko, bo boją się opinii „cnotki”. Chłopcy natomiast przechwalają się swoją „męskością” i „zaliczają” dziewczyny.

## Dziewczyna ma prawo nie chcieć seksu i chłopak także ma prawo odmówić.

Odmowa jest twoim prawem. Jeśli od początku jednoznacznie będziesz mówiła swojemu chłopcu, na co masz ochotę, a na co nie, to zwiększasz szanse uniknięcia wykorzystania seksualnego. Pamiętaj, że twoje ciało należy do ciebie. Nikt nie ma prawa cię dotykać ani całować, jeśli nie masz na to ochoty. Odmawiaj stanowczo i jednoznacznie. Wysyłaj jednoznaczne komunikaty, „proszę, nie rób tego”, „nie mam ochoty na seks, zgadzam się tylko na pocałunki”, „jeśli natychmiast nie przestaniesz, to będzie gwałt”.

# Przemoc fizyczna pojawia się na końcu

*Mój chłopak często popychał mnie na ścianę. Kiedy płakałam, on złościł się i wołał: „Bez tragedii, przecież nic się nie stało”. Jak chciałam już pójść do domu, łapał mnie za nadgarstki i przytrzymywał, tak że nie mogłam się ruszyć.* Kaśka, 17 lat

Zapewne wiesz, czym jest przemoc fizyczna. Zanim do niej dojdzie, z pewnością w związku miało już miejsce długotrwałe znieważanie słowne, lekceważenie i poniżanie. Znasz wiele form przemocy fizycznej, które występują między dwójm młodych osób. To nie tylko bicie, szarpanie, uderzanie, plucie, kopanie, drapanie, szczypanie, ale także popychanie na ścianę czy meble, pozbawianie swobody trzymając za ramiona i uniemożliwiająć wyjście. Za przemoc fizyczną może uchodzić także siłowanie się dla zabawy, jeśli podczas niego chłopak dotyka cię w miejsca intymne, na co byś mu nie pozwoliła w innej sytuacji. Takie zachowania niosą ze sobą ból, pozostawiają też ślady w postaci siniaków czy zadrapań. Czasami bicie może nie pozostawiać najmniejszego śladu, gdyż partner stosujący długo przemoc wie, gdzie i jak uderzyć, żeby takich śladów nie było widać.

**Pamiętaj, że stosowanie przemocy w związku nie jest normalnym zachowaniem i nie tego nie usprawiedliwia.** Wykorzystywanie fizyczne zaczyna się od lekkich form, aby chłopak mógł ocenić, jak daleko pozwolisz mu się posunąć.

Jeśli nie zareagujesz ostro i zdecydowanie za pierwszym razem, kolejne uderzenie czy popchnięcie pojawi się niedługo potem i może być bardziej bolesne. Jeśli twój chłopak mówi, że cię uderzył, bo tak go rozżościłaś, że nie mógł się powstrzymać, nie wierz mu. Bicie, używanie siły wobec drugiej osoby jest wyuczonym zachowaniem, nie jest ani automatyczne, ani odruchowe. To znaczy, że obserwując zachowanie np. rodziców czy innych dorosłych można się nauczyć stosowania przemocy po to, żeby skutecznie kontrolować zachowania innych osób.

**Zawsze, gdy twój chłopak używa przemocy wobec ciebie, to myślał o tym wcześniej i podjął decyzję, żeby tak właśnie działać. Jeśli twój partner stosuje przemoc, to może nie chcieć się do tego przyznać, bagatelizować to, co się wydarzyło, mówić, że przesadzasz albo że to twoja wina. Nie wierz mu!**

**Po pobiciu partner zazwyczaj przeprasza.** Następuje tak zwany okres miodowy, kiedy jest mu przykro, obiecuje poprawę, całuje i przynosi kwiaty. Kiedy uwierzysz, że to był tylko incydent, u niego zaczyna narastać irytacja, zdenerwowanie, gniew. Znowu dochodzi do przemocy, on rozładowuje swoje napięcie, bije i znowu przeprasza. Nie daj się na to złapać. „Koło przemocy” toczy się do przodu, tylko przerwy między biciem stają się coraz krótsze. Możesz je zatrzymać tylko wówczas, kiedy zdecydowanie zewiesz taką znajomość, bo nie jest możliwe, żeby miłość i strach współistniały ze sobą.

# Dlaczego jesteś w toksycznym związku?

Jeśli w twoim domu rodzice kłócą się, stosują wobec siebie przemoc fizyczną lub słowną, to możesz nieświadomie wybierać partnerów, którzy będą cię źle traktować. Musisz się dodatkowo chronić, dobrze poznać swojego chłopaka, zanim się z nim zwiążesz. Oczywiście nie znaczy to, że nigdy nie zbudujesz dobrego związku. Uda się z pewnością, jeśli będziesz pamiętać o swoich oczekiwaniach związanych z chłopcem, dokładnie wiedziała, na jakie zachowania się nie zgadzasz.

Dziewczyny czasami wiążą się z partnerami stosującymi przemoc, gdyż szukają aprobaty rówieśników (lepiej mieć chłopaka z problemami niż żadnego), brakuje im doświadczenia w budowaniu dobrych związków, nie mogą się poradzić dorosłych, bo im nie ufają.

Często dziewczyna, jeśli znajdzie się w związku, który nie do końca jej odpowiada, liczy na to, że odmieni chłopaka, uratuje go z nałogu lub nauczy dobrego traktowania. Minimalizuje problemy, które się pojawiają, tłumaczy sobie zachowanie partnera stresem i kłopotami. Często zaprzecza słowom innych, woli nie widzieć prawdy. Niestety, nie tędy droga.

**Przemoc nie przechodzi sama z siebie. Żadnej dziewczynie nie udało się wyleczyć partnera, on sam musiał chcieć się zmienić. Dlatego jeśli w twoim związku coś ci nie pasuje, to czas spojrzeć prawdzie w oczy i poszukać pomocy u bliskich, a nawet odejść.**

## Jak uniknąć niszczących relacji?

Przede wszystkim pamiętaj, że nawet jeśli jesteś w toksycznym związku, nie jesteś ofiarą, bo masz wolną wolę i sama decydujesz, czy chcesz pozostać z chłopakiem, czy nie. Jesteś silna, potrafisz samodzielnie działać i podejmować mądre decyzje. Jeśli chcesz być w szczęśliwym związku, pamiętaj, że musisz go budować na uczciwości, poczuciu niezależności i wzajemnym szacunku.

Nikt nie jest własnością drugiej strony. Nawet jeśli bardzo kochasz swojego chłopaka, to ma on prawo odejść. Ty również możesz zakończyć związek, nawet jeśli wiesz, że dotkliwie to zrani twojego chłopca.

Pamiętaj, żeby nie wchodzić w związek z osobą nadużywającą alkoholu czy narkotyków. Ludzie sięgają po te środki, żeby uciec od problemów rodzinnych, towarzyskich, związanych z nauką. Ktoś, kto nadużywa alkoholu, może mieć kłopot z kontrolą własnych zachowań, pozwalać sobie na gwałtowne reakcje. Chcąc dobrze wybrać, warto znaleźć jakąś dorosłą osobę (może rodzica albo pedagoga w szkole, ciotkę, wujka), której możesz ufać, i opowiadać jej o swoim chłopaku.

# Jeśli nie jesteś zadowolona ze swojego związku, czas to zmienić

Jeśli czujesz, że w twoim związku coś jest nie tak, nie zwlekaj z szukaniem pomocy. Odkładanie działania „na później” nie rozwiąże problemu, wręcz przeciwnie, może być jeszcze trudniej wy dostać się z tej sytuacji. Przede wszystkim porozmawiaj z bliskimi osobami, rówieśnikami i dorosłymi, którym ufasz. Jeśli nie masz obok siebie bliskich koleżanek, odszukaj stare znajomości. Pamiętaj, że szkolny pedagog zawsze chętnie cię wysłucha i będzie wiedział, jak pomóc. W zależności od tego, co się wydarzyło, pamiętaj, że nie jesteś temu winna i powinnaś szukać pomocy u innych osób.

## Gwałt

Jeśli zostałam zgwałcona, koniecznie powiedz o tym dorosłej, zaufanej osobie. Nie czekaj, zrób to jak najszybciej, ponieważ trzeba przeprowadzić badanie lekarskie (obejrzeć ślady pobicia, nadużycia) i ginekologiczne (sprawdzić, czy nie zaraziłaś się żadną chorobą i czy nie jesteś w ciąży). To jest konieczne, żebyś w przyszłości nie miała problemów zdrowotnych. Możesz też złożyć doniesienie na Policji. Aby to uczynić, udaj się z bliską ci osobą na komisariat. Tam złóż zeznanie, a wówczas zostanie wszczęta sprawa karna.

## Źłe traktowanie w związku

Jeśli czujesz się poniżana, obrażana i ograniczana przez swojego chłopaka, koniecznie szukaj pomocy psychologa. W twojej okolicy na pewno jest poradnia psychologiczna lub działa organizacja, gdzie możesz znaleźć wsparcie, zrozumienie i pomoc. Ważne jest, żebyś rozmawiała z kimś o tym, co się dzieje. Jeśli niczego nie zrobisz, słowa twojego chłopaka nie tylko będą dalej cię ranić, ale zniszczą twoje poczucie wartości, chęć do życia i radość. Nie pozwól na to.

## Stosowanie siły fizycznej

Oprócz szukania pomocy u psychologa, zgłoś się na Policję i powiadom o tym, jak byłaś traktowana. Fizyczne znęcanie się nad kimś jest przestępstwem i podlega karze. Nie pozwól, żeby twój chłopak ranił także inne osoby. Zatrzymaj to. Jeśli jesteś pobita, udaj się do lekarza, żeby zrobić obdukcję. To będzie bardzo ważnym dowodem przeciwko twojemu chłopakowi.

## Zawsze bądź z innymi ludźmi

Na koniec pamiętaj, żeby nigdy nie rezygnować z kontaktów z bliskimi osobami. Jeśli coś jest nie tak w twoim związku, mając przy boku przyjaciół będzie ci łatwiej wyjść z niego i rozpocząć nowe życie. Zawsze mów innym, jeśli jesteś zaniepokojona swoimi relacjami z chłopakiem. Znajomi, telefon zaufania, szkolny psycholog naprawdę mogą ci pomóc. Nie zostawaj ze swoim problemem w ukryciu.



Centrum  
Praw  
Kobiet

# JESTEŚMY PO TO, ŻEBY CI POMÓC!



[www.cpk.org.pl](http://www.cpk.org.pl)  
[facebook.com/ Centrum.Praw.Kobiet](https://facebook.com/Centrum.Praw.Kobiet)  
[instagram.com/ centrumprawkobiet](https://instagram.com/centrumprawkobiet)



[sekretariat@cpk.org.pl](mailto:sekretariat@cpk.org.pl)  
[porady.prawne@cpk.org.pl](mailto:porady.prawne@cpk.org.pl)  
[porady.psychologiczne@cpk.org.pl](mailto:porady.psychologiczne@cpk.org.pl)



Fundacja Centrum Praw Kobiet  
ul. Wilcza 60, lok. 19  
00-679 Warszawa  
tel./fax (22) 622 25 17

Fundacja Centrum Praw Kobiet  
oferuje:

- bezpłatne porady prawne, socjalne i psychologiczne
- pomoc w kontaktach z policją, prokuraturą i sądami
- bezpłatne poradniki i ulotki
- udział w warsztatach, grupach wsparcia
- możliwość pobytu w Specjalistycznym Ośrodku Wsparcia (SOW) dla kobiet i dzieci ofiar przemocy

Pomoc możesz uzyskać również  
w oddziałach Fundacji:

Oddział CPK we Wrocławiu  
ul. Rуска 46A, III p., pok. 302  
50-079 Wrocław  
tel. (0 71) 358 08 74

Oddział CPK w Krakowie  
ul. Dunajewskiego 5  
31-133 Kraków,  
telefon: 780 079 988

Oddział CPK w Gdańsku  
ul. Gdyńskich Kosynierów 11  
80-866 Gdańsk  
tel. (0 58) 341 79 15

Filia CPK w Żyrardowie  
ul. Żeromskiego 13  
96-300 Żyrardów  
tel. 882 512 900

Oddział CPK w Łodzi  
ul. Piotrkowska 115/4  
90-430 Łódź  
tel. (0 42) 633 34 11

**INTERWENCYJNY  
TELEFON CAŁODOBOWY**

**600 07 07 17**

**DLA KOBIEC  
DOŚWIADCZAJĄCYCH PRZEMOCY**