



PRZEMOC SEKSUALNA
Informacje
i porady
dla ofiar

Spis treści

1. Wprowadzenie	2
2. Co to jest przemoc seksualna?	3
3. Dane liczbowe dotyczące przemocy seksualnej	5
4. Początkowe reakcje na przemoc seksualną	6
5. Długofalowe skutki przemocy seksualnej	8
6. Terapia i przepracowanie traumy	12
7. Mity na temat przemocy seksualnej: prawda czy fałsz?	14
8. Porady praktyczne	19
9. Do kogo mogę zwrócić się o pomoc	23

1. Wprowadzenie

W tej broszurze znajdziesz więcej informacji na temat tego czym jest przemoc seksualna i jak często występuje. Znajdziesz tu również objaśnienie reakcji i uczuć jakie może ona wywołać oraz opis kilku mitów na temat przemocy seksualnej, które należy obalić. Przedstawiamy także szereg praktycznych porad oraz strony internetowe, na których można poszukać pomocy i wsparcia, aby jak najlepiej poradzić sobie z takimi doświadczeniami.



2. Co to jest przemoc seksualna?

Istnieje wiele definicji przemocy seksualnej. Ogólna definicja, do której się tu odwołujemy, jest następująca: **przemoc seksualna obejmuje wszelkie czynności seksualne popełnione wobec danej osoby wbrew jej woli przez dowolną inną osobę, niezależnie od jej relacji z ofiarą, w jakimkolwiek miejscu czy środowisku.**

Wbrew powszechnemu przekonaniu sprawcami przemocy seksualnej są często osoby, które już znasz lub którym ufasz. Przemoc seksualna może występować także w związku lub małżeństwie. Sprawcami przemocy seksualnej są nie tylko mężczyźni – kobiety mogą również dopuszczać się przemocy seksualnej lub zmuszać kogoś do czynności seksualnych.

System flagowy Sensoa stanowi praktyczną metodę umożliwiającą ustalenie, czy dany czyn jest przestępstwem seksualnym. Sześć kryteriów, które uwzględnia się w ocenie, czy czyn ma charakter przemocowy, to: **wzajemne przyzwolenie, dobrowolność, równość, wiek lub poziom rozwoju, kontekst sytuacyjny i szacunek dla samego siebie.** Możesz powiedzieć „tak” i zgodzić się na pewną czynność o charakterze seksualnym, ale jeśli jesteś pod presją lub pozostajesz w relacji podległości z daną osobą, dochodzi wówczas do przemocy seksualnej. Nawet jeśli na początku się na coś zgodzisz, to zawsze masz prawo się wycofać. Dlatego na przykład zgoda na pocałunek niekoniecznie oznacza zgodę na inne czynności.

A zatem przemoc seksualna może obejmować następujące czyny:

- pocałunek (na przykład w szyję, usta, w inną część ciała, w strefy intymne);
- dotykanie przez ubranie lub pod ubraniem;
- naleganie na wspólny prysznic, spanie nago, pielęgnację stref intymnych i genitaliów;

- wysyłanie wiadomości lub komentowanie treści o charakterze seksualnym;
- proszenie o robienie zdjęć lub robienie zdjęć ofiary o charakterze jednoznacznie seksualnym lub robienie zdjęć sobie i przesyłanie ich ofierze;
- pokazywanie materiałów pornograficznych bez pytania, ich wspólne oglądanie lub tworzenie;
- pokazywanie się ofierze nago lub proszenie ofiary o pokazanie się nago;
- zmuszanie ofiary do wykonywania czynności seksualnych takich jak masturbacja czy seks oralny;
- zmuszanie ofiary do poddawania się czynnościom seksualnym takim jak seks oralny, każda forma penetracji (penisem, językiem, palcami lub przedmiotem) – również online.

Belgijski kodeks karny odróżnia napaść na tle seksualnym od gwałtu na podstawie kryterium penetracji. Jeśli doszło do penetracji (penisem, językiem, palcami lub przedmiotem, niezależnie od jej miejsca tj. przez pochwę, usta lub odbył), to Twoje doświadczenie jest z punktu widzenia prawa gwałtem.

Jednak wszystkie formy przemocy seksualnej są karalne i traktowane jako poważne przestępstwo. To nie ktoś inny decyduje, jakie są Twoje granice. Jeśli coś nie było dla Ciebie właściwe, dobre lub bezpieczne, to Twoje przeżycia emocjonalne są wówczas najważniejsze i muszą zostać wysłuchane.

Po zdarzeniu ofiary przemocy seksualnej często doświadczają poczucia winy, wstydu i zwątpienia. Postawmy jednak sprawę jasno: nie ponosisz w żaden sposób odpowiedzialności za to, co Cię spotkało. Jedyną osobą odpowiedzialną za przemoc seksualną jest jej sprawca. Nawet jeśli dana osoba była pod wpływem alkoholu czy używek, nie stawiała oporu ani nic nie powiedziała, nawet jeśli sama flirtowała, a także niezależnie od jej ubioru, taki czyn jest i tak przemocą seksualną. Nikt nie chce przeżyć czegoś podobnego, nawet pośrednio.

3. Dane liczbowe dotyczące przemocy seksualnej

Według pierwszego dużego badania dotyczącego przemocy seksualnej w Belgii, przeprowadzonego przez UGent, Uniwersytet w Liège i INCC, 64,1% mieszkańców Belgii w wieku od 16 do 69 lat doświadczyło w swoim życiu jakiejś formy przemocy seksualnej. Jeśli chodzi o przemoc seksualną polegającą na fizycznym kontakcie sprawcy z ofiarą, dwie na pięć kobiet i jeden na pięciu mężczyzn zadeklarowało, że padło jej ofiarą.

W badaniu tym tylko 4% ofiar zaznaczyło, że złożyło zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa na policji. Oznacza to, że oficjalne dane policyjne w Belgii to tylko wierzchołek góry lodowej.

Niektóre grupy społeczne są narażone na przemoc seksualną bardziej niż inne. Należą do nich osoby bez bezpiecznych sieci społecznych, osoby identyfikujące się jako LGBTQI+, osoby niepełnosprawne (fizycznie lub psychicznie), uchodźcy i osoby ubiegające się o azyl, kobiety i młodzież.

4. Początkowe reakcje na przemoc seksualną

TRYB PRZETRWANIA

Wiele ofiar obwinia się o to, co im się przydarzyło i stara się zrozumieć dlaczego nie zareagowały wtedy inaczej. „Dlaczego nie stawiałam większego oporu?” albo „Dlaczego nie powiedziałem bardziej stanowczo „nie”?” Należy zrozumieć, że w momencie ogromnego **stresu** w obliczu poważnego zagrożenia, ciało wchodzi w tryb **autopilota**. Wchodzisz wtedy jakby w tryb przetrwania, w którym mózg reaguje w dość instynktowny sposób.

ODRUCHY CIAŁA

Według modelu FFF istnieją trzy możliwe reakcje, które mózg wybiera instynktownie: *fight, flight or freeze*, czyli **walczyć, uciekać albo zastygnąć w miejscu**.

Konkretnie oznacza to, że tak naprawdę masz niewielki wpływ na to, jak w takim stresie zareagujesz. Niektórzy stawiają opór z całych sił i próbują się bronić, inni próbują uciec, jeśli wydaje się to możliwe. Może się też okazać, że w takiej sytuacji nie będziesz w stanie w ogóle zareagować. Ten stan paraliżu jest również nazywany „**bezruchem tonicznym**”. Niektórzy ludzie całkowicie drętwieją i nie mogą się poruszać, ale pozostają świadomi wszystkiego, co się dzieje. Inni czują się słabi, nie czują niczego, mogą też całkowicie stracić poczucie czasu.

Niektóre doświadczające przemocy seksualnej osoby czują się tak jakby opuszczały swoje ciało, nie były całkowicie samoświadome i obserwowały



wszystko z boku. Inne reagują całkowitą utratą emocji, tak jakby ich ciało wszystko wyłączało. Nie kontroluje się takich reakcji i dlatego do pewnego stopnia u każdego będą one inne. Może się zdarzyć, że podczas takiego zdarzenia w pewnym momencie stracisz do pewnego stopnia świadomość lub po prostu zemdlejesz.

Inną reakcją obronną ofiary przemocy seksualnej jest całkowite podporządkowanie się sprawcy. Jest to instynktowny odruch mózgu, który ma na celu wydostanie się z opresji bez wielkiego szwanku.

Zapamiętaj, że reakcja na podobne zdarzenia dzieje się samowolnie, a więc nie masz na nią wpływu. Każda reakcja na przemoc jest zatem normalna.

ROZBIEŻNOŚĆ MIĘDZY REAKCJAMI FIZYCZNYMI A TYM, CO MYŚLISZ

Nasze ciało może reagować na niepożądane czynności seksualne inaczej niż byśmy tego chcieli lub oczekiwali. Na przykład można dostać erekcji, pochwa może stać się wilgotna, można mieć nawet orgazm lub wytrysk. Fakt, że Twoje ciało reaguje w ten sposób może budzić wiele wątpliwości. Możesz zacząć wątpić w siebie lub myśleć: „Czy naprawdę tego chciałam/-em? Może jednak mi się to podobało? Czy w takim razie była to przemoc seksualna? Czy nie przesadzam?”. Sprawcy wykorzystują tę niepewność ofiary. Musisz wiedzieć, że pozornie seksualna reakcja Twojego ciała jest w takiej sytuacji tylko odruchem, który nie jest związany z tym, czego naprawdę chcesz. Nie świadczy to absolutnie o niczym, co działo się wtedy w Twojej głowie, a taka reakcja ciała nie stanowi zgody na działania sprawcy.

5) Długofalowe skutki przemocy seksualnej

TŁUMIENIE EMOCJI

Pierwszym odruchem wielu ofiar po fakcie jest relatywizacja tego, co się wydarzyło. „To nie było nic wielkiego. Mam w sobie dość siły, dam radę to przetrwać.” Chociaż najpierw możesz czuć, że nic złego się nie stało, w niektórych przypadkach może się później okazać, że cierpisz z powodu tej sytuacji bardziej niż Ci się wydawało lub chciałaś/-eś przyznać to na początku. Cierpienie z powodu tego, co Ci zrobiono nie osłabia Cię jako osoby, nie wpływa też negatywnie na Twoją siłę. Nawet jeśli myślisz, że tak jest. Relatywizacja jest sposobem na radzenie sobie z sytuacją, a tak naprawdę pewną formą tłumienia emocji.

Innymi strategiami radzenia sobie z takimi zdarzeniami jest zaprzeczanie, że coś się wydarzyło, a nawet całkowita niepamięć. W rezultacie przebieg historii ofiar przemocy seksualnej jest nierzadko trudny do osadzenia w konkretnych ramach czasowych. Możesz mieć zatem luki w pamięci. To całkowicie normalna reakcja mózgu. Niektóre rzeczy są dla nas zbyt trudne do zniesienia. Dzięki takim strategiom trudne doświadczenia popadają w zapomnienie. Trudne emocje mogą jednak później powrócić i objawiać się w inny sposób.

REAKCJE PONOWNEGO PRZEŻYWANIA

Możliwe, że zdarzenie lub zdarzenia powrócą bez ostrzeżenia w postaci retrospekcji (myśli i obrazów) lub koszmarów. Możesz wtedy odczuwać przytłoczenie, nawet jeśli wcześniej wydawało Ci się, że wszystko zostało już „przepracowane”. Czasami może to być powrót emocji lub ponowne fizyczne przeżywanie przemocy seksualnej w postaci napięcia, trudności w oddychaniu lub ponownego odczuwania dotyku tak jak miało to miejsce w momencie rzeczywistego zdarzenia.

UNIKANIE

Po doświadczeniu przemocy seksualnej możesz mieć trudności z radzeniem sobie z niektórymi rzeczami, które kojarzą Ci się z tym zdarzeniem lub serią zdarzeń. Absolutnie normalną reakcją jest zatem unikanie pewnych sytuacji, osób, przedmiotów, uczuć czy myśli, aby nie przypominać sobie faktów. Na przykład przestajesz chodzić ulicą, na której to się wydarzyło, nie możesz znieść zapachu papierosów, nie możesz oglądać wiadomości. Niektórzy ludzie próbują nawet nie zasypiać z obawy przed koszmarami.

EMOCJONALNA KARUZELA

W okresie po doznaniu przemocy seksualnej mogą wystąpić zmiany w sposobie myślenia i zmiany samopoczucia. Przemoc seksualna może mieć np. negatywny wpływ na obraz samego siebie („Jestem złą osobą”), na wizerunek innych („Nikomiu nie można ufać”) lub na postrzeganie otoczenia („Świat jest niebezpieczny”). W tej mieszance poczucia winy, wstydu i zwątpienia (bezpodstawnych, ale przez to nie mniej odczuwalnych emocji) możesz przeżywać huśtawkę emocjonalną i nie wiedzieć jaką postawę przyjąć. W niektórych przypadkach utrudnia to doświadczanie pozytywnych uczuć i może komplikować nawiązywanie relacji z innymi. Do tego możesz mieć trudności z koncentracją i łatwo się irytować lub denerwować. Jest zatem możliwe, że będziesz odczuwać napięcie lub będziesz wchodzić w konflikty z ludźmi wokół. W obliczu emocjonalnej bezradności możesz doświadczać ataków gniewu.

UTRATA GRANIC

Powszechnym błędem jest przekonanie, że ofiara przemocy seksualnej nigdy więcej nie będzie mogła uprawiać seksu ani czerpać z niego przyjemności. Jednak nie wszyscy wykazują takie same reakcje unikowe jak te opisane powyżej. W licznych przypadkach przemoc seksualna może prowadzić do utraty granic. Kiedy Twoje granice zostały przekroczone, część z nich jest zniszczona, więc możesz czuć, że nie masz już żadnych granic, a przynajmniej już ich nie czujesz. Dla niektórych ofiar przemocy seksualnej oznacza to raczej

formę hiperseksualności niż unikania zbliżeń. Bywa, że nagle zaczynają robić rzeczy, na które wcześniej absolutnie nie były otwarte. Możesz więc myśleć: „Nie dotknęła mnie trauma, bo nadal mogę uprawiać seks”. Nie jest niczym nienormalnym ponownie pośrednie poszukiwanie traumy w innych sytuacjach – np. uprawiając seks w taki sam sposób jak ze sprawcą lub wchodząc w relacje z osobami, które wyglądają jak sprawca lub go w określony sposób reprezentują. Proces ten często zachodzi nieświadomie, więc nie ma powodu, aby się tego wstydzić.

Podobnie jak z możliwą hiperseksualnością, przemoc seksualna może również prowadzić do ogólnej lekkomyślności. W takim przypadku niektórzy mogą podejmować częste ryzyko pod pretekstem, że „to już nie ma znaczenia”, np. pić nadmierne ilości alkoholu, dużo imprezować lub zbyt szybko jeździć autem. Inni mogą zadawać sobie ból próbując poradzić sobie z tym, co im się przydarzyło.

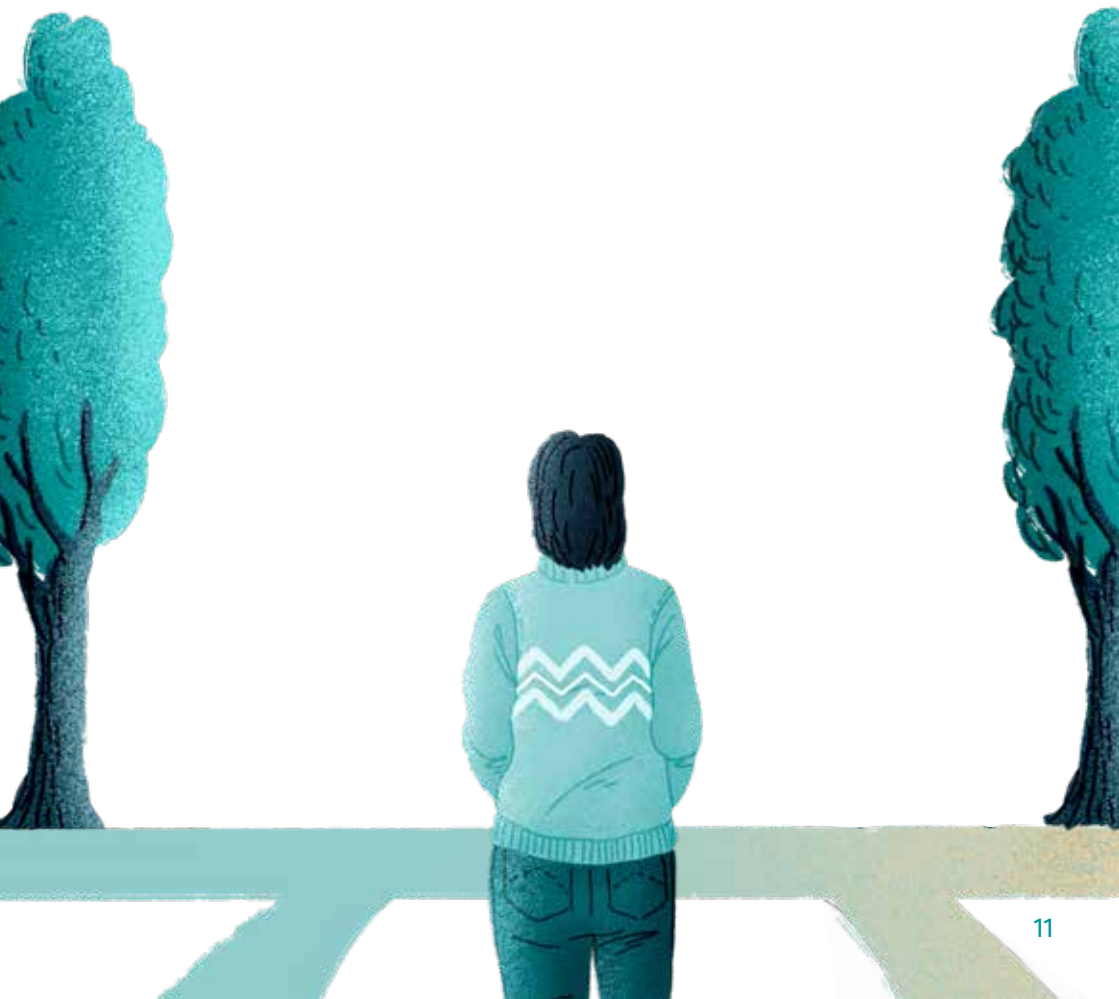
TRAUMATYCZNY ZWIĄZEK ZE SPRAWCĄ

Jeśli ktoś jest regularnie ofiarą przemocy seksualnej, może nawiązać silną więź ze sprawcą. Ta traumatyczna więź, znana jako „syndrom sztokholmski”, pojawia się, gdy dana osoba przywiązuje się do sprawcy i odczuwa wobec niego miłość lub współczucie. W takim przypadku może ona nawet szukać pocieszenia u sprawcy, a jednocześnie nie ufać ludziom, którzy chcą jej pomóc wyjść z tej toksycznej sytuacji albo ich odpychać.

PODSUMOWANIE

Ważne, aby pamiętać, że są to całkowicie normalne reakcje na trudne przeżycia. Nie ma dobrej lub złej reakcji na przemoc seksualną i nie każdy odczuwa jej konsekwencje w ten sam sposób. Reakcje na przemoc i jej skutki są bardzo zróżnicowane, dlatego konieczne jest przeprowadzenie introspekcji, aby odkryć czego potrzebujemy do zrozumienia tego, co się nam przydarzyło. Introspekcja pomoże nam poszukać i dobrać odpowiednie metody, które pomogą nam uporać się z traumą.

Często reakcje ustępują lub znikają samoistnie w ciągu kilku tygodni. Czasami jednak niełatwo poradzić sobie z traumatycznymi wydarzeniami. Jeśli po upływie miesiąca dolegliwości wynikające z doświadczenia przemocy nie ustępują i przeszkadzają w codziennym funkcjonowaniu, warto zwrócić się o fachową pomoc. Być może wystąpił **zespół stresu pourazowego (PTSD)**.



6. Terapia i przepracowanie traumy

Powrót do normalności po doświadczeniu przemocy seksualnej może być **trudny – człowiek upada, a potem znów się podnosi i tak w kółko**. Proces ma różne etapy, przez które można przechodzić po kilka razy. I chociaż każda osoba przechodzi ten proces w inny sposób, to istnieją pewne punkty wspólne, które mogą okazać się pomocne dla wszystkich.

Staraj się w jak największym stopniu uwzględniać swoje **podstawowe** potrzeby, na przykład pij odpowiednią ilość wody, jedz, dbaj o sen i zaplanuj czas na relaks. Poszukaj własnych sposobów na odpoczynek, które będą w zgodzie z Tobą. Dalej poznasz kilka praktycznych wskazówek, które pomogą Ci przejść przez cały ten proces.

Postaraj się znaleźć wsparcie u ludzi, którym możesz zaufać. Mogą to być przyjaciele, członkowie rodziny lub profesjonalści. Staraj się otaczać ludźmi, którzy Cię wysłuchają. Upewnij się, że masz w swoim otoczeniu przynajmniej jedną osobę, do której możesz chociaż wpaść na kawę albo wyjść razem na spacer. Chodzi o to, by oderwać się od natrętnych myśli. Wcale nie musisz opowiadać wszystkich szczegółów, ale już samo zrozumienie, wsparcie i pocieszenie może być wielką pomocą.



Pamiętaj, że to żaden wstyd jeśli nie jesteś w stanie poradzić sobie z tą sytuacją samodzielnie. **Poradnictwo** może pomóc Ci uporać się z trudnym doświadczeniem. Istnieją różne rodzaje terapii, które być mogą okazać się pomocne: od regularnej terapii przez rozmowę po EMDR (ang. *Eye Movement Desensitization and Reprocessing*) tzw. terapię odwrażliwiania. W ramach **psychoterapii skoncentrowanej na leczeniu traumy** uczysz się znajdować słowa, by wyrazić bolesne uczucia i przytłaczające wspomnienia. Sesje psychoterapeutyczne są poufne i przebiegają w bezpiecznej atmosferze, aby móc nauczyć się żyć z trudnymi doświadczeniami z przeszłości. Dla niektórych terapia **EMDR** lub inna terapia bodźcowa może okazać się jednak lepszym wsparciem.

Pewne osoby czują się lepiej wysłuchane w **grupach wsparcia**. Kontakt z ludźmi, którzy przeszli przez to samo co Ty i możliwość rozmowy w bezpiecznym otoczeniu mogą działać kojąco. Grupy wsparcia mogą dawać Ci jedyne w swoim rodzaju poczucie zrozumienia i akceptacji.

Na końcu tej broszury znajdziesz więcej informacji o placówkach oferujących specjalistyczną pomoc.



7. Mity na temat przemocy seksualnej: prawda czy fałsz?



Większość ofiar z łatwością opowiada o tym, co je spotkało.

Niektóre ofiary mówią natychmiast co je spotkało. Inne czekają miesiącami lub latami zanim zdecydują się na rozmowę. Są też osoby, które całe życie milczą jak grób.

Często ofiary nie są świadome, że jest to przemoc seksualna. Czasami sprawca nakłania ich do milczenia, mówiąc np.: „Nikt Ci nie uwierzy” lub „Bardzo skrzywdzisz mamę, a tego nie chcesz, prawda? To zniszczy naszą rodzinę”.

Jako ofiara możesz odczuwać wielki wstyd z powodu tego, co się stało. Możesz myśleć, że to Twoja wina lub martwić się, że ludzie wokół Ciebie nie będą Ci wierzyć lub wystarczająco wspierać. Duża liczba młodocianych osób wykorzystywanych seksualnie przez znajomego albo członka rodziny decyduje się opowiedzieć o swoich przeżyciach dopiero po wyprowadzeniu się z domu.



Wiele ofiar ma poczucie winy, ponieważ uważają, że to one spowodowały przemoc seksualną.

Po fakcie ofiary często zastanawiają się, czy zrobiły coś, co wywołało przemoc seksualną np.: „Czy moje ubranie było zbyt prowokujące? Czy tańczyłam/-em zbyt zmysłowo? Może za dużo alkoholu? Może moja odmowa nie była wystarczająco wyraźna? Czy moja ocena sytuacji była właściwa?”.

Pamiętaj, że tylko sprawca jest odpowiedzialny za to, co się stało. Ta osoba przekroczyła Twoje granice. Niezależnie od okoliczności w jakich doszło do przemyce seksualnej nie ponosisz za to żadnej winy.



Ofiara zwykle nie zna sprawcy przemyce seksualnej.

Sprawcami przemyce seksualnej są zazwyczaj osoby, które znamy np. partner, przyjaciel, kolega z klasy, członek rodziny, współpracownik itp. W przypadku ofiar dorosłych sprawca przemyce seksualnej jest im nieznanym tylko w 14,2% przypadków. W przypadku dzieci odsetek ten wynosi 16,6%.

Zakładamy, że wśród znajomych nic nam nie grozi, dlatego czasem tak trudno uwierzyć, że to właśnie znajoma osoba jest w stanie dopuścić się takiego czynu. Często jest to osoba, na której nam zależy, dlatego tak ciężko przyjąć to do wiadomości, otwarcie o tym opowiedzieć i wnieść oskarżenie.



Przemocy seksualnej zawsze towarzyszy przemoc fizyczna.

Przemocy seksualnej może towarzyszyć przemoc fizyczna, ale nie zawsze tak jest. Wcześniej wspominaliśmy, że ofiara może zareagować w różny sposób. Możesz zatem stawiać napastnikowi opór lub próbować uciec. Albo przeciwnie: możesz odczuwać całkowity paraliż. W takiej sytuacji nie musi zatem dojść do agresji, ale nie zmienia to faktu, że czyn pozostaje złym.

Brak przemocy fizycznej sprawia jednak, że ofiara będzie wątpić, czy rzeczywiście doszło do nadużycia. Przemoc psychiczna może również odgrywać dużą rolę i przybierać różne formy od drobnej manipulacji aż po szantaż i groźby.

- Ktoś może być starszy, wyższy, silniejszy lub mieć nad Tobą władzę lub przewagę intelektualną. Wyższy status społeczny lub finansowy może także sprawić, że będziesz się czuć zastraszona/-a albo pod presją.
- Taka osoba może próbować Cię przekonywać lub nie ustępować i wciąż nalegać, przez co stopniowo zaczniesz przesuwając swoje granice. W takim przypadku nie wiesz już dokładnie, kiedy sytuacja zaszła za daleko, ale po fakcie czujesz, że to nie było właściwe zachowanie.
- Taka osoba może Tobą manipulować za pomocą stwierdzeń typu „Bo ona czy on to robi, wiesz” lub „Myślałem, że naprawdę się przyjaźnimy”, „Przecież mnie kochasz, prawda?”, „To normalne. W końcu jesteśmy w związku”.
- Sprawca może Cię zastraszać mówiąc „Jeśli tego nie zrobisz, to...”: „... powiem, że jesteś tchórzem”, „...wstawię to zdjęcie do internetu”, „... postaram się, żeby wywalili Cię z pracy” albo „...Cię zostawię”.
- Czasami taka osoba wykorzystuje również to, że byłaś/-eś pod wpływem alkoholu lub narkotyków, jesteś w złym nastroju, dokucza Ci samotność lub choroba albo potrzebujesz pomocy.



Wykorzystywanie seksualne przez członka rodziny jest formą przemocy seksualnej.

Przez wykorzystywanie seksualne rozumiemy tutaj przemoc seksualną w własnym domu lub w rodzinie. Sprawcą może być zatem rodzic biologiczny lub przybrany, dziadek/babcia, partner życiowy, wujek/ciocia, kuzyn/kuzynka albo przybrane rodzeństwo. Czasem trudno w to uwierzyć, że członek rodziny może dopuścić się na nas takiego czynu, ponieważ zakładamy, że rodzina chce dla nas jak najlepiej. Uczucie miłości, zależność i bliska relacja ze sprawcą sprawiają, że jeszcze ciężiej jest o tym rozmawiać czy wnieść oskarżenie.

Nadużycia seksualne w rodzinie są zatem także formą przemocy seksualnej.



Każda czynność seksualna wymaga zgody.

Akt płciowy jest stopniowym procesem, w którym każda kolejna czynność seksualna wymaga Twojej wyraźnej zgody. To, że lubisz całować się i pieścić nago nie oznacza, że zgadzasz się na seks oralny lub penetrację. Możesz zatem zgodzić się na jedno, ale w każdej chwili możesz zaprotestować. W tym przypadku milczenie nie oznacza absolutnej zgody!



Trudno powiedzieć „nie” jeśli sprawca się Tobą opiekuje lub mieszkasz z nim pod jednym dachem.

W niektórych relacjach lub sytuacjach trudno jest powiedzieć drugiej osobie „nie”. Czasami jest tak dlatego, że mieszkacie razem, razem jecie lub razem robicie miłe rzeczy. Możesz się martwić jak Twoja odmowa wpłynęłaby na Ciebie, Twoją rodzinę i Twoją przyszłość. Czasami wydaje się, że trzymanie w tajemnicy przemocy seksualnej chroni innych członków rodziny przed napięciami, przemocą lub nadużyciami. W efekcie jednak spirala przemocy trwa i chronisz wyłącznie sprawcę, a nie siebie i Twoich bliskich domowników.



Jeśli sprawca mówi nam, że to co robi jest aktem miłości, to nie ma mowy o molestowaniu seksualnym.

Wielu sprawców myli miłość z zachowaniami seksualnymi. Jeśli sprawca jest osobą z Twojego bliskiego otoczenia, to wychodzisz z założenia, że możesz jej ufać i że ta osoba na pewno ma wobec Ciebie dobre zamiary. Opieka, przytulanie, pocieszanie czy pomaganie w ubieraniu się lub w kąpielu są czynnościami mającymi wyrażać troskę. Jeśli jednak opiekun rzuca pod Twoim adresem niedwuznaczne komentarze w stylu „Pokażę Ci jak się kochać” to jest to również przemoc seksualna.



8. Porady praktyczne

Akt przemocy seksualnej naruszył Twoje granice cielesne. Z tego względu odzyskanie poczucia bezpieczeństwa jest kluczowe. W tej części dzielimy się kilkoma poradami jak możesz pozbyć się napięć i poczuć spokój w ciele.



Kluczem w leczeniu traumy jest dbanie o siebie każdego dnia.

- Zadbaj o regularność cyklu dobowego. Jedz posiłki o stałych porach, nawet jeśli nie masz apetytu. Kładź się spać o stałej godzinie, nawet jeśli masz problemy z zasypianiem albo nie czujesz zmęczenia.
- Upewnij się, że każdego dnia masz zaplanowaną jakąś aktywność (na przykład pójście do szkoły, wypicie kawy u babci, wyprowadzenie psa, robienie zakupów, sprząatanie, aktywność fizyczna z przyjaciółmi itp.).
- Dbaj o odpoczynek: staraj się wysypiać, wykonuj czynności, które są dla Ciebie relaksujące i obniż sobie trochę poprzeczkę. To normalne, że ciało potrzebuje czasu na regenerację po traumatycznym przeżyciu.
- Bądź w ruchu: nie pozwól swojemu ciału przejść w stan letargu. Pójdź na spacer, poskacz na skakance albo wyjdź na rower. Nawet lekka aktywność fizyczna ma znaczenie. Wsłuchuj się w swoje ciało i jego możliwości w danym momencie.

- Dbaj o kontakt z ludźmi: kontakty społeczne sprzyjają odzyskaniu dobrego samopoczucia. Inni ludzie mogą Cię wysłuchać, udzielić wsparcia, pocieszyć lub pomóc w skierowaniu myśli na inne tory. Utrzymuj relacje przede wszystkim z ludźmi, którzy Cię rozumieją i wspierają.
- Nie zapominaj o swoich planach i marzeniach: każdy z nas ma różne marzenia i mniejsze lub większe plany na przyszłość. Nawet jeśli czujesz, że zostały Ci one odebrane, to wcale tak nie jest! Zapisz je sobie. To posłuży Ci jako światełko w tunelu, które pomoże przetrwać trudny okres.

Istnieją szczególne środki, które pomogą Ci przejść przez trudne momenty. W takiej sytuacji ciało się spina, czujesz strach, smutek albo złość, dręczą Cię różne wspomnienia. Poniżej znajdziesz wskazówki jak przetrwać w momencie, gdy dopadnie Cię kryzys.

Pierwszym krokiem jest uświadomienie sobie napięcia w ciele. Prosty sposób oceny swojego stanu jest podanie liczby od 0 do 10. Zwracaj uwagę na swój oddech, napięcie mięśni, tętno.

Po zastosowaniu poniższych rad ponownie oceń stopień napięcia.



- Świadomie poruszaj swoim ciałem: w momentach napięcia spróbuj zmienić pozycję ciała (z pozycji stojącej siadaj lub spaceruj, wstań z pozycji siedzącej i pospaceruj) lub świadomie poruszać jakąś częścią ciała (może to być tylko mały palec, cała ręka, noga itd.).
- Patrz, słuchaj, czuj wszystkimi zmysłami: rozejrzyj się i nazwij głośno pięć rzeczy patrząc na nie z jak największą uwagą i koncentracją (np. kolor nieba lub pomieszczenia, przedmioty itp.). Wymień głośno pięć rzeczy, które słyszysz i próbuj się na nich skupić (np. przejeżdżający samochód, odgłos ogrzewania itp.) i nazwij głośno pięć rzeczy, które czujesz (np. mrowienie w brzuchu, gryzący sweter itp.).
- Gdy odczuwasz duże napięcie, możesz spryskać nadgarstki, głowę lub szyję zimną wodą. To przywróci Tobie kontrolę nad czuciem.
- Taniec: tup, poruszaj palcami u stóp, obracaj dłonie, machaj rękami, ściśnij dłoń w pięść i powoli ją otwórz.
- Świadome oddychanie przeponą: połóż rękę na brzuchu, weź głęboki oddech licząc do trzech, wstrzymaj oddech na dwie sekundy i następnie zrób wydech licząc do czterech.
- Poczuj, że Twoje ciało należy znowu do Ciebie: weź uważny prysznic, wmasuj uważnie balsam do ciała, wmasuj delikatnie głowę lub stopy.

- Skoncentruj się na „tu i teraz”: rozejrzyj się, powiedz na głos dzisiejszą datę, opisz, gdzie jesteś i co widzisz.
- Bezpieczne miejsce: spróbuj wyobrazić sobie siebie w przestrzeni, w której czujesz się całkowicie spokojnie i bezpiecznie i która należy tylko do Ciebie. Może to być miejsce prawdziwe lub wymyślone (kanapa w Twoim domu, balon, piękne miejsce, w którym kiedyś byłeś lub byłaś itp.).
- Weź piłeczkę tenisową, rzucaj nią o ścianę i łap z powrotem lub przekładaj z ręki do ręki.
- Weź łyk wody i opłucz nią usta albo powoli przełknij. Skup się tylko na tym. Spięte ciało hamuje produkcję śliny. Stąd uczucie suchości w ustach. Napicie się czegoś zmniejszy napięcie w ciele.
- Zapisz imiona wszystkich osób, które wywołują u Ciebie pozytywne emocje lub do których możesz się zwrócić. Nie wahaj się skontaktować z którąś z tych osób w chwilach kryzysu. One Cię pocieszą, uspokoją i zadbają o oderwanie się od natrętnych myśli. Czasem sam ich głos może zadziałać na Ciebie kojąco.
- Zrób listę swoich ulubionych piosenek. Posłuchaj ich i poczuj, czego potrzebuje Twoje ciało: słuchaj w ciszy, śpiewaj na cały głos albo tańcz i ruszaj się. Muzyka wywiera głęboko uspokajający wpływ na nasz mózg.

Zastanów się jak zmieniło się napięcie w Twoim ciele. Zwróć uwagę na swój oddech, tętno i napięcie w mięśniach. Oceń napięcie w skali od 0 do 10 i porównaj z liczbą podaną przed wykonaniem ćwiczeń. Jeśli napięcie się utrzymuje, spróbuj innej z zaproponowanych technik. Próbuj do momentu odczucia wyraźnej poprawy.

9. Do kogo możesz się zwrócić o pomoc

Centrum wsparcia dla ofiar przemocy seksualnej: wszystkie dane kontaktowe można znaleźć na stronie <https://sac.belgium.be>. Jeśli istnieje już w bazie danych centrum, to pielęgniarki sądowe będą przez jakiś czas kontaktować się z Tobą telefonicznie. W razie jakichkolwiek wątpliwości pielęgniarki służą poradą i wsparciem. W centrach opieki pracują także specjaliści oferujący pomoc psychologiczną.

Czy w internecie opublikowano Twoje nagie zdjęcia bez Twojej zgody? Na stronie **Instytutu ds. równości kobiet i mężczyzn** znajdziesz poradnik co zrobić, żeby zgłosić ten fakt administratorom portalu. <https://igvm-iefh.belgium.be>.

Redakcja

Wydawca

Instytut ds. równości kobiet i mężczyzn

Place Victor Horta 40, 1060 Bruksela

02 233 44 00

equality.womenmen@iefh.belgique.be

<https://igvm-iefh.belgium.be>

Redaktor naczelny

Michel Pasteel, dyrektor Instytutu ds. równości kobiet i mężczyzn

Autorzy

Inse Van Melkebeke, Bo Van den Bulcke, Sarah Vandewalle,

Hannah Van Dingenen (SAC Ghent)

Redakcja i korekta

Sophie Van Reeth (Punt VZW)

Koncepcja

gevaertgraphics.be

Ilustracje

Rutger Van Parys – gevaertgraphics

Nr publikacji

D/2021/10.043/46

Funkcje, tytuły i stopnie naukowe stosowane w niniejszej publikacji odnoszą się do osób o dowolnej płci lub tożsamości płciowej.

Ten tekst został przetłumaczony z języka niderlandzkiego.

Ta publikacja jest dostępna również w językach niderlandzkim, francuskim, niemieckim, angielskim, arabskim, włoskim, ukraińskim, portugalskim, rumuńskim, rosyjskim, hiszpańskim i tureckim.

