

„Cała i zdrowa...”

## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA MOGĄCE POMÓC CI UCHRONIĆ SIĘ PRZED GWAŁTEM!

Gwałt i przemoc dotyka kobiety bez względu na ich wygląd, charakter, wykształcenie, wiek (gwałcone są nawet staruszki, kobiety w zaawansowanej ciąży, matki z dziećmi na spacerze) czy religijność. Dziś to tzw. porządne dziewczyny padają ofiarami przestępstw o podłożu seksualnym. Sprawca liczy na ich zawstydzenie i obawę przed reakcją środowiska i rodziny. Zgwałcona kobieta często milczy, sprawca pozostaje bezkarny i kontynuuje swój proceder. Na ofiarę typowane są często nie tylko kobiety słabej i delikatnej postury, ale również nieśmiałe, wrażliwe i subtelne – sprawca, gwałcąc taką dziewczynę czy kobietę, czuje się bezpiecznie w swej bezkarności. A ofiara przeżywa gehennę, spotykając sprawcę później na ulicy czy w pracy. Jej trauma się pogłębia. Podobna prawidłowość dotyczy sprawców. Mężczyzna, który to zrobił, może być tzw. zwyczajnym człowiekiem z czystą policyjną kartoteką i dobrą opinią u sąsiadów. Często to dobry mąż i ojciec, w którego od czasu do czasu wstępuje potwór. Mogłaś się więc pomylić w ocenie mężczyzny, zwłaszcza, że większość sprawców jest dobrze znana swoim ofiarom.

Ważne jest byś wiedziała, że nikt nie ma prawa Cię skrzywdzić, bez względu na to jak wyglądasz, gdzie jesteś, skąd pochodzisz, jak się zachowujesz, itp. Jeżeli krzywda już została Ci wyrządzona - to wiedz, że zawsze winien jest jej sprawca!

Pamiętaj, że osoby łamiące prawo nie stosują się do ogólnie przyjętych norm i zasad postępowania, nie przestrzegają obowiązujących przepisów. Aby uniknąć niebezpieczeństwa warto znać i stosować się do kilku poniższych wskazówek.

Zasady bezpieczeństwa jakie przedstawiamy uchronić mogą Cię przed tymi, którzy szukają usprawiedliwienia dla swojej agresji, a konkretnie - dla gwałtu. Potencjalna osoba dopuszczająca się

przemocy seksualnej rzadko wygląda jak stereotypowy zbior. Często zna osobę krzywdzoną i czasami bywa w jej domu, zatem:

1. Uczyń z nieufności swego sprzymierzeńca - ryzyko skrzywdzenia przez osobę nieznaną jest zdecydowanie mniejsze w stosunku do kogoś, kogo znasz lub ufasz mu. Badania pokazują, iż 80% sprawców gwałtu znanych jest ofierze. Uważaj też na przypadkowo spotkanych kolegów, np. z dawnej podstawówki, podwórka, rodzinnego miasta - nie wiesz co działo się w ich życiu przez ostatnie lata, jak się zmienili w tym czasie.

\*Nie znaczy to oczywiście, że każdy mężczyzna jakiego znasz, to potencjalny napastnik.

2. Do lokali staraj się chodzić w zaufanym towarzystwie. W razie przesadzenia z alkoholem, upewnij się, że ktoś się Tobą odpowiednio zajmie, odprowadzi w bezpieczne miejsce. W ciągu dnia, np. na spacerze, także warto być w otoczeniu innych ludzi. Unikaj osamotnionych alejek.

3. Od momentu podania drinka lub innego napoju przez barmana, miej go na oku, a po powrocie z toalety, nie dopijaj pozostawionego wcześniej płynu.

4. Zdarza się, że mili, nowo poznani Panowie, odwożą swe towarzyski do domów, z wyjątkiem tej ostatniej, która ma zostać ofiarą. Lepiej wróć do domu taksówką, niech kierowca zaczeka, aż wejdiesz do klatki. Nie pozwól też nowo poznanej osobie odprowadzać się do domu, zawsze możecie spotkać się innego dnia i wtedy lepiej poznać. Kiedy w lokalu poczujesz, że Twój towarzysz nie budzi zaufania powiedz, że idziesz do toalety i w tym czasie zamów taksówkę.

5. Jeżeli umawiasz się z kimś nowo poznany, zadzwoń do kogoś znajomego, żeby powiedzieć gdzie jesteś i w razie potrzeby, co budzi Twoje podejrzenia. Ewentualnie poproś tę osobę, by przyjechała i zabrała Cię do domu.

6. Jeżeli jesteś w nieznanym mieście rozpytaj, jakich miejsc warto unikać, a gdzie miło i bezpiecznie możesz spędzić czas.

7. Gdy jedziesz samochodem, warto zablokować drzwi, nie pozostawiać torebki obok na siedzeniu. Pamiętaj by nie zabierać autostopowiczów, gdy jedziesz sama. Parkuj w oświetlonych miejscach.

8. W podróży unikaj pustych przedziałów. Siadaj w wagonie za lokomotywą, a w autobusie - za kierowcą. Nie śpij, nie przyjmuj poczęstunków od obcych pasażerów.

9. Unikaj jazdy windą z nieznanym, w razie potrzeby wysiądź lub wciśnij przycisk „alarm”.

10. W domu zadbaj o wizjer do drzwi. Nie otwieraj osobom, co do których tożsamości nie masz pewności. Możesz na przykład zadzwonić do administracji i zapytać czy ich pracownik miał Cię dzisiaj odwiedzić. Możesz poprosić o okazanie dokumentu potwierdzającego tożsamość lub o powrót w terminie, gdy nie będziesz w domu sama. Pamiętaj też o wymianie zamka, gdy zgubisz klucze.

11. Nie skracaj sobie drogi przez parki, nasypy, ciemne alejki - lepiej spóźnić się do pracy czy szkoły, ale pozostać całą i zdrową! Nie rozmawiaj przez telefon albo nie spaceruj szukając czegoś w torebce gdy idziesz ulicą. Skup się na tym co dzieje się dookoła, by nie dać się zaskoczyć napastnikowi. Warto mieć w torebce parasolkę lub podobny przedmiot, którym możesz bronić się na dystans.

12. Jeśli czujesz się zagrożona na ulicy, wracasz z pracy późno do domu, a ktoś idzie za Tobą – zadzwoń do kogoś bliskiego i nie rozłączaj się – niech słyszy, czy u Ciebie wszystko w porządku.

13. Gdy już jesteś w pracy lub szkole, nie pozwalaj na molestowanie seksualne, nawet słowne - może skończyć się gwałtem. Jeżeli czyjeś zachowanie rani Twoje uczucia i Twoją godność, zgłoś to, na przykład pracodawcy – jego obowiązkiem jest zapewnienie Ci bezpieczeństwa.

Jeżeli mimo Twojej ostrożności dojdzie do napadu pamiętaj, że są kobiety, które bronią się i całymi siłami walczą ze sprawcą, są też takie, które paraliżuje strach i by przetrwać nie są w stanie wykonać żadnego ruchu, wydobyć głosu. Niezależnie od tego jak Ty się zachowasz wiedz, że zrobiłaś wszystko, do czego w danej chwili byłaś zdolna! Nie wstydź się! Natychmiast zadzwoń do kogoś bliskiego, zaufanego, kto Ci pomoże. Koniecznie jak najszybciej zgłoś to na policję! (tel. 997 lub 112)

Nie zostawaj z tym faktem sama. Winny jest sprawca. Potrzebujesz pomocy i wsparcia. Jeśli nikt się nie dowie, nikt Ci nie pomoże. Sama sobie nie poradzisz i nikt na Twoim miejscu sam by sobie nie poradził. Trauma może objawić się koszmarowymi snami, Twoim dziwnym zachowaniem, kłopotami z pamięcią, problemami w nauce, fizycznym osłabieniem organizmu, nawet chorobą.

Nie zapomnisz i nie wyprzesz ze świadomości tego, co się stało. Ale możesz nauczyć się znów normalnie żyć. Są ludzie, którzy wiedzą, jak Ci pomóc, którzy sprawią, że pogodzisz się ze sobą i ze światem. Zwłaszcza, jeśli skrzywdził Cię ktoś Ci bliski i zaufany.

Dobrze mieć świadomość, że go złapano i ukarano. Odzyskasz wiarę w sprawiedliwy świat i w swoją siłę. Nie pozwól, by on chodził bezkarny, przecież możesz go znów spotkać. Może go kiedyś spotkać Twoją córką.

To zdarza się wielu kobietom, ale niewiele o tym mówi. Większość kobiet była choć raz napastowana, część z nich tylko słownie, część została zgwałcona. Zdarzają się morderstwa na tle seksualnym. Organizacje kobiece szacują, że 2 na 5 kobiet zaznało bądź zazna w swoim życiu przemocy seksualnej, czyli gwałtu lub jego próby. Większość kobiet zaznaje niepożądanych zachowań na tle seksualnym – nagabywania, molestowania seksualnego, nieprzyzwoitych i raniących ich godność uwag, spotyka onanistów, ekshibicjonistów, tzw. froterystów, czyli panów ocierających się o kobiety lub je dotykających w środkach komunikacji i liczących na ich zawstydzenie. Na pewno nauczyłaś się, jak reagować w takich

sytuacjach, by wyjść z opresji z godnością, wiesz, jak robić uniki. Tę wiedzę ma większość z nas. Ale często to nie wystarcza.

Gwałt pozostaje gwałtem nawet, gdy sprawca to Twój mąż, konkubent, partner seksualny (były czy obecny). Masz prawo nie zgadzać się na stosunek seksualny. Nikt Cię do tego nie ma prawa zmuszać nawet, jeśli zawarłaś z nim związek małżeński, czy też wcześniej zgadzałaś się na seks z tym osobnikiem. Każda osoba pokrzywdzona gwałtem ma prawo do żądania, by sprawcę gwałtu ukarano.

Prosimy, przeczytaj i podziel się tą wiedzą z innymi kobietami. Wspólnie zadbajmy o bezpieczeństwo, by pozostać „całymi i zdrowymi”.

#### Bibliografia:

Informator „ Bądź bezpieczna od przemocy seksualnej”, Baba - Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet; FIO.

#### Źródła internetowe:

<https://bezprawnik.pl/szkolenie-z-obrony-przed-gwaltem/> [dostęp: 24.01.2022 r.]

<https://naobcasach.com/jak-obronic-sie-przed-gwaltem-2/> [dostęp: 24.01.2022 r.]

<https://www.papilot.pl/zycie/6174/jak-obronic-sie-przed-gwaltem>  
[dostęp: 24.01.2022 r.]

<https://sciaga.pl/tekst/200664-201-jak-kobieta-moze-ochronic-sie-przed-gwaltem>

[dostęp: 24.01.2022 r.]

#### Źródła obrazów:

[www.google.pl](http://www.google.pl) [dostęp: 24.01.2022 r.]