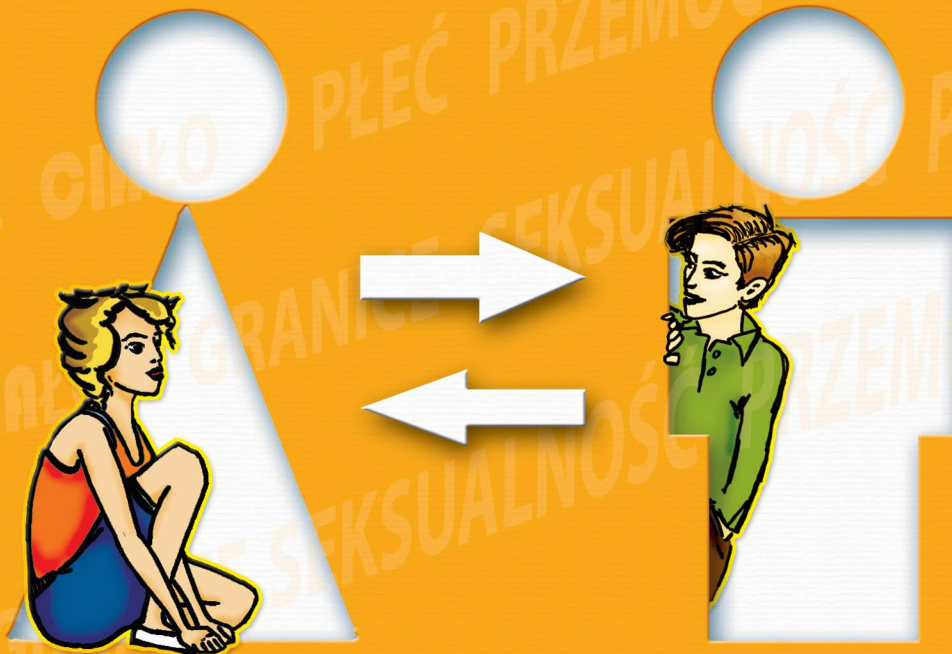


PRZEWODNIK



JAK BEZPIECZNIE PRZEJŚĆ PRZEZ DORASTANIE

REDAKCJA:

JAKUB KRYŃSKI

AUTORZY:

ANNA KOMOSIŃSKA, JAKUB KRYŃSKI, KATARZYNA RYMAREK, ANNA WIECZOREK

OPRAWA GRAFICZNA I ILUSTRACJE:

KATARZYNA RYMAREK

STOWARZYSZENIE OPTA, UL. MARSZAŁKOWSKA 85 LOK. 34, 00-683 WARSZAWA;
TEL/FAX 022 622-52-52, BIURO@OPTA.ORG.PL; WWW.OPTA.ORG.PL
REGON 011820803; NIP 525-15-75-195; KRS 0000145996

COPYRIGHT 2012 BY STOWARZYSZENIE OPTA
WYDANIE PIERWSZE
ISBN 978-83-935720-0-7



SPIS TREŚCI

SEKSUALNOŚĆ

- str. 2..... **MOJE CIAŁO W DOJRZEWANIU** (Emocje w dojrzewaniu)
str. 3..... **A JAK TY CZUJESZ SIĘ ZE SWOIM CIAŁEM?**
(Ćwiczenie - odkryj jaki masz stosunek do swojego ciała)
str. 4..... **GRANICE** (Dowiedz się o granicach intymności)
str. 5..... **SEKSUALNOŚĆ JEST WAŻNA I DOBRA** (Co to jest seksualność?)
str. 6..... **ROLE KOBIET I MĘŻCZYŹN** (Jak kultura wpływa na seksualność?)
str. 7..... **MITY SEKSUALNE** (Jaka jest prawda o seksualności?)
str. 8..... **PIERWSZY RAZ** (Jak bezpiecznie „to” zrobić?)
str. 9..... (Jak alkohol wpływa na decyzję?)

PRZEMOC SEKSUALNA

- str. 10..... **PRZEMOC SEKSUALNA** (Jak rozpoznać przemoc seksualną?)
str. 11.....
str. 12..... **NARUSZANIE GRANIC** (Jakie są etapy przemocy?)
str. 13..... **PRZEMOC NA RANDKACH** (Jak wygląda szantaż emocjonalny?)
str. 14..... **ZA PRZEMOC ZAWSZE ODPOWIEDZIALNY JEST SPRAWCA**
str. 14..... **CZY DOROŚLI ZAWSZE MAJĄ RACJĘ?**

REAGOWANIE NA PRZEMOC

- str. 15..... **DLACZEGO CZASEM TRUDNO NAM REAGOWAĆ?**
(Jakie myśli przeszkadzają w działaniu?)
str. 16..... **JAK REAGOWAĆ?** (Jak bronić się przed przemocą?)
str. 17..... **SKUTKI PRZEMOCY?** (Jakie są długotrwałe skutki przemocy?)
z tytu okładki..... **KONTAKTY** (Gdzie zwrócić się po pomoc?)

MOJE CIAŁO W DOJRZEWANIU

JAK SIĘ CZUJESZ ZE SWOIM CIAŁEM?

TWOJE CIAŁO W OKRESIE DOJRZEWANIA ULEGA DUŻYM ZMIANOM

np. gwałtownie rośniesz, przybierasz na wadze lub chudniesz, pojawia się owłosienie np. wokół narządów płciowych, itp.

zmiany te mogą budzić różne uczucia, np. zaciekawienie, dumę, ale też niepokój, niechęć, brak akceptacji. Wokół tych zmian kształtuje się Twój stosunek do własnego ciała.



PAMIĘTAJ INNI MAJĄ TAK SAMO JAK TY!

Tak wygląda dojrzewanie:

- zmienne nastroje
- krytyczne spojrzenie na świat i samego siebie, zwłaszcza wygląd
- konflikty np. z rodzicami, opiekunami
- mniejsza pewność siebie
- nie wiesz, o co ci chodzi, dlaczego jesteś smutny/a, lub zły/a.

TO WSZYSTKO MINIE!

Jeśli jednak jest Ci trudno samodzielnie poradzić sobie z emocjami, związanymi z dojrzewaniem, **POGADAJ Z KIMS** - z przyjacielem, przyjaciółką, rodzicem, psychologiem.

A JAK TY CZUJESZ SIĘ ZE SWOIM CIAŁEM? - ĆWICZENIE

JAK MYŚLIŚ O SWOIM CIELE? JAK SIĘ Z NIM CZUJESZ? CO Z NIM ROBISZ?
DOKONCZ ZDANIE - Jeśli chodzi o moje ciało, to najczęściej... (PODKREŚL)



odstaniam je martwię się nim wacham je cieszę się nim tnę się
zakrywam je nie dbam o nie nie lubię go krytykuję je
dobrze się w nim czuję chcę żeby inni nie zauważali mojego ciała lubię je
dotykam je pozwalam je dotykać tylko wybranym osobom, i sam/a decyduję gdzie
jestem z niego niezadowolony/a dbam o nie źle się w nim czuję
przejmuję się tym co mówią inni o moim ciele pozwalam innym je dotykać, nawet jeśli tego nie chcę
nie przejmuję się tym co mówią inni o moim ciele jestem z niego dumny/a
chcę żeby inni zwracali na nie uwagę
Co jeszcze?.....

NA PODSTAWIE ODPOWIEDZI, JAK SĄDZISZ, JAKI JEST TWÓJ STOSUNEK DO TWOJEGO CIAŁA?

GRANICE

GRANICE - na co pozwalasz innym, jeśli chodzi o Twoje ciało (na ile chcesz je odstaniać, w czyjej obecności, gdzie i komu pozwalasz je dotykać i komentować).

Większość osób, kiedy dorasta, nie czuje się najlepiej w swoim ciele, wstydzi się i uważa, że jest ono inne, czy nienormalne. To naturalne uczucie, które mija.

PAMIĘTAJ

W okresie dorastania, kiedy trudno nam zaakceptować to, co się z nami dzieje, **jestemy bardziej podatni na krzywdę.**

Im lepiej będziesz się czuł/a z własnym ciałem i dorastaniem, tym łatwiej będzie Ci postawić granice i chronić się przed przemocą.



STOP!

W okresie dojrzewania zmieniają się granice intymności, np. zmienia się dostęp rodzica do Twojego ciała, **pojawiają się inne osoby, które mogą chcieć zbliżyć się do Ciebie w tej sferze.**

Tylko Ty masz prawo do decyzji, kiedy, z kim i co robisz ze swoją intymnością. Twoje ciało potrzebuje Twojej opieki, dzięki niej będzie Wam razem lżej!

TY I TYLKO TY DECYDUJESZ o tym, kto i gdzie może Cię dotykać i jak komentować Twoje ciało.

SEKSUALNOŚĆ JEST WAŻNA I DOBRA

SEKSUALNOŚĆ TO NIE TYLKO STOSUNEK SEKSUALNY, ALE TEŻ TO, JAK:

- postrzegamy siebie samych, np. jako kobietę, mężczyznę
- traktujemy swoje ciało
- dotykamy siebie sami i jak dotykamy innych.

SEKSUALNOŚĆ JEST BARDZO WAŻNĄ CZĘŚCIĄ TEGO, KIM JESTEŚMY!

Seks i seksualność mogą przynosić człowiekowi wiele radości i zadowolenia z siebie. Jest to nie tylko sposób na zbliżenie się do drugiej osoby, ale także na lepsze poznanie swoich potrzeb:

Co lubię?

Na co się zgadzam?

Czego nie lubię?

Na co się nie zgadzam?

Ponieważ to intymna sfera, ludzie niezależnie od tego ile mają lat, wstydzą się o niej mówić. Jest to naturalny sposób ochrony swojej prywatności, ale ma też minusy, bo trudniej poznawać seksualność, pytać, jeżeli jesteśmy czymś zaniepokojeni. Warto o niej rozmawiać i czytać (ale UWAGA: źródła muszą być wiarygodne - patrz „Dobrze poinformowani” z tytułu okładki).

Z SEKSUALNOŚCIĄ TRZEBA POSTĘPOWAĆ OSTROŻNIE!

TO BARDZO DELIKATNA CZĘŚĆ NASZEJ OSOBOWOŚCI. JEŚLI KTOŚ NAS W TEJ SFERZE SKRZYWDZI, ALBO SAMI ZROBIMY SOBIE KRZYWDĘ NP. PODEJMUJĄC NIEPRZEMYŚLANE DECYZJE, MOŻE MIEĆ TO POWAŻNE SKUTKI.

NASZE CIAŁO I PSYCHIKA BARDZO DŁUGO PAMIĘTAJĄ TAKIE ZDARZENIA.

UWAGA: Żeby seks był źródłem przyjemności i satysfakcji musi być bezpieczny i świadomy (patrz str. 8).

ROLE KOBIEŃ I MĘŻCZYŹN

Każda kultura ustala dla kobiet i mężczyzn różne role, które są mieszanką tradycji, historii i religii. W naszej kulturze uważa się, że kobiety i mężczyźni powinni mieć następujące cechy:

Kobieta - uczuciowa, opiekuńcza, cierpliwa, grzeczna, uległa itp.

Mężczyzna - dominujący, silny, mało uczuciowy („twardy”), a nawet agresywny.

NIE PRAWDA!
Wcale taka nie jestem!



W RZECZYWISTOŚCI JEST INACZEJ!

Jesteśmy różnorodni.

Chłopak może być przecież np. wrażliwy, ale stara się tego nie pokazywać, żeby go nie przezywali, że jest jak dziewczyna. Natomiast dziewczynę, która lubi grać w piłkę nożną nazywają chłopczycą. To właśnie narzucone przez kulturę role sprawiają, że ich osobowości nie będą przez wszystkich akceptowane.

Np. stereotyp „dziewczyna powinna być uległa, a chłopak powinien dominować” - jak to wpływa na pojawianie się przemocy?

Chłopców uczy się, że powinni być zdecydowani, a nawet agresywni. Dziewczęta uczone są nie sprzeciwiać się. To nas ogranicza! Ważne żeby każdy czuł się dobrze i wyrażał to, co naprawdę czuje! Niestety czasem chłopak sądzi, że dziewczyna i wszyscy naokoło oczekują od niego, żeby nalegał na seks, a dziewczyna sądzi, że powinna się zgodzić na wszystko.

MITY SEKSUALNE to nieprawdziwe przekonania na temat zachowań seksualnych.

Mity mogą być krzywdzące i powodować fałszywy obraz tego, jak powinniśmy się zachowywać, czy wyglądać.

Powstają z niewiedzy, na podstawie zasłyszanych opowieści, a także **pornografii**.

FILTR NA PORNOGRAFIE!

W filmach o treści seksualnej, które przedstawiają odgrywany seks - aktorzy i kontakt seksualny wyglądają inaczej niż w rzeczywistości, np. przez specjalnie montowane ujęcia, czy udawanie przyjemności.

Kilka MITÓW. Co o nich sądzisz?

„Wszyscy już <to> robili” - wielu młodych ludzi uważa, że wszyscy już uprawiali seks, ale tak nie jest! Taka opinia to **FAŁSZ!**

Np. statystyki z 2011 roku mówią, że średni wiek inicjacji seksualnej wynosi 18 lat.

[źródło: badanie TNS OBOP „Seksualność Polaków 2011”]

Kiedy kobieta mówi „NIE”, ma na myśli „TAK”. **FAŁSZ!**

Jeżeli czegoś nie chcesz - mów „NIE”!

Kiedy słyszysz „NIE” - bierz to na poważnie.

Pamiętaj, że zmuszanie do odbycia stosunku, czy innych zachowań seksualnych to przemoc. Nie ma czegoś takiego jak obowiązek seksu w związku. W każdej sytuacji, każdy ma prawo zmienić zdanie i powiedzieć „NIE”.

Wszystkie dziewczyny lubią, jak chłopcy za nimi gwizdzą, nazywają „laskami”. **FAŁSZ!**

To może być przyjemne, kiedy ktoś dobrze ocenia Twój wygląd, ale głośne komentowanie może zawstydząć. To dotyczy zarówno dziewczyn, jak i chłopców!!!

Tak naprawdę to wszyscy chłopcy/mężczyźni chcą TYLKO I WYŁĄCZNIE odbycia stosunku seksualnego.

FAŁSZ!

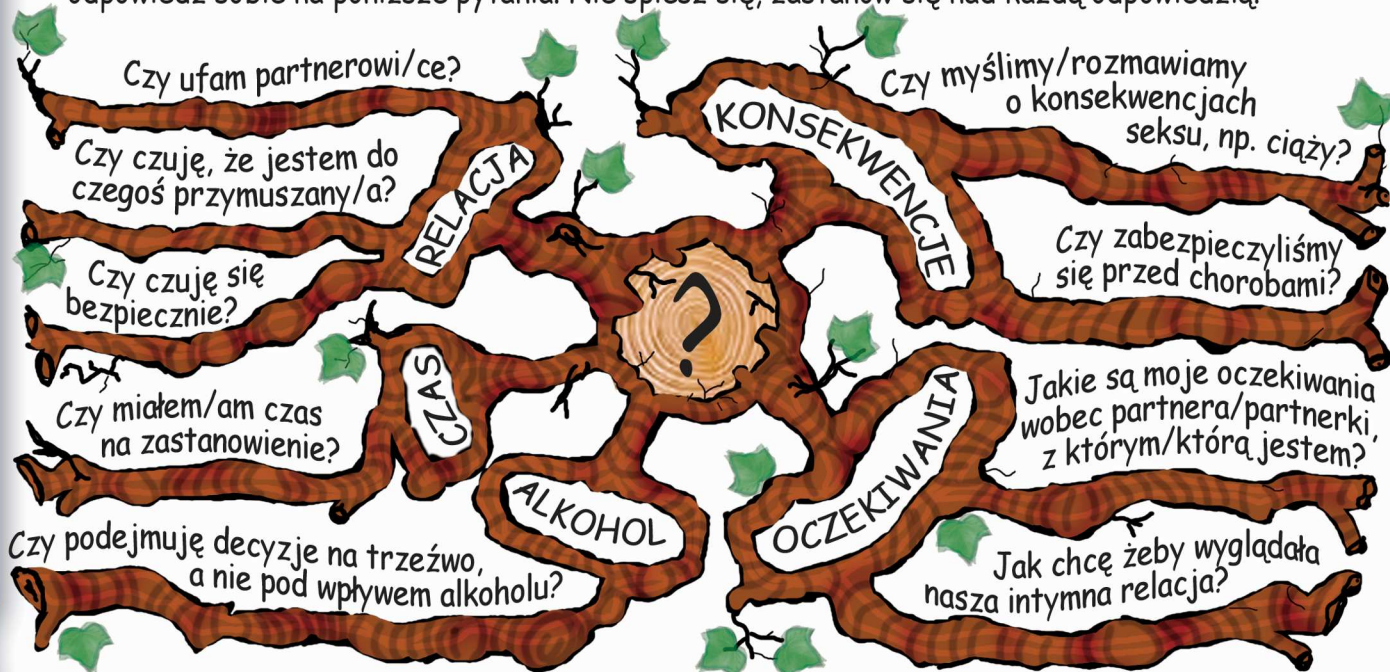
W intymnej relacji, poza stosunkiem seksualnym, jest wiele form okazywania wzajemnej bliskości. Chłopcy też lubią przytulanie, całowanie, trzymanie się za ręce, też są uczuciowi i też potrzebują czasu, żeby być gotowi na seks - patrz str. 6

„PIERWSZY RAZ”

TO OD CIEBIE ZALEŻY, JAKI BĘDZIE TWÓJ „PIERWSZY RAZ”
I JAK GO ZAPAMIĘTASZ

JAK PODEJMOWAĆ DOBRE DECYZJE?

Kiedy podejmujesz ważne decyzje, np. czy się całować, przytulać, odbyć stosunek seksualny, odpowiedz sobie na poniższe pytania. Nie spiesz się, zastanów się nad każdą odpowiedzią.



Jeżeli miałeś/aś jakieś wątpliwości - odpowiedz sobie na każde z tych pytań jeszcze raz jutro.

UWAGA! Każdy dojrzewa w swoim własnym tempie, również do decyzji o „pierwszym razie”. Być może te pytania przydadzą Ci się nie teraz, ale za kilka lat.

„PIERWSZY RAZ”

9

Daj sobie czas. **Powoli** i z przyjemnością oswajaj się z różnymi zachowaniami seksualnymi - pocałunkami, dotykiem, przytulaniem itp. Da Ci to więcej pewności siebie i bezpieczeństwa. **Poznasz dzięki temu swoje potrzeby.** Łatwiej Ci będzie świadomie podejmować decyzje o inicjacji.

PAMIĘTAJ!

Jeżeli zgodzisz się na seks pod wpływem presji, szantażu albo groźby, np. ktoś Ci powie: „Nie kochasz mnie”, „Zostawię Cię”, itp. - będzie to dla Ciebie raniące doświadczenie.

Niezależnie od podjętej decyzji, jeśli później uznasz, że nie jesteś jeszcze gotowa/y **ZAWSZE (nawet w trakcie seksu) MASZ PRAWO powiedzieć „NIE”.** Twój partner/ka powinien to uszanować. Jeśli przypuszczasz, że nie zrobi tego, zastanów się, czy chcesz być z kimś, kto nie szanuje Twoich potrzeb!

DOBRE WIEDZIEĆ:

JAK DZIAŁA NA NAS ALKOHOL?

Pod wpływem alkoholu trudno dobrze ocenić sytuację, patrzymy na nią mniej krytycznie i łatwiej zgadzamy się na coś ryzykownego, czy niebezpiecznego.



PAMIĘTAJ: Świadoma i dobra zgoda na seks może być tylko na trzeźwo!

Jeśli jesteś pijany/a, to powtarzaj sobie takie pytanie:
„Jak będę się z tym czuł/a jutro?”

DAJ SOBIE CZAS

PRZEMOC SEKSUALNA

PRZEMOC SEKSUALNA, TO NIE TYLKO PRZEMOC W SEKSIE, ALE TEŻ UŻYWANIE TREŚCI SEKSUALNYCH (np. seksualnych komentarzy), BY ZROBIĆ KOMUŚ KRZYWDĘ.

Czy wiesz, **KIEDY CZYJEŚ ZACHOWANIE** wobec Ciebie **JEST PRZEMOCĄ?**

Gdy ktoś odnosi się do tego, jak wyglądasz, komentuje Twoją seksualność i powoduje tym ból, niezadowolenie, zdenerwowanie.

Gdy ktoś narusza Twoją granicę fizyczną - bez Twojej zgody dotyka Cię, całuje, zmusza do seksu, itp.

CZASEM TRUDNO ROZPOZNAĆ PRZEMOC SEKSUALNĄ

ponieważ osoba, która ją stosuje może korzystać z jej różnych form: fizycznie narusza granice, robi to słowami (złośliwie komentuje, robi przykre żarty), gestami, używa smsów, czy wpisów w Internecie itp.

Np. sytuacje, w których kilka osób w klasie:
 - przeżywa jednego chłopca, że jest gejem i go przedrzeźnia, lub
 - złośliwie komentuje wygląd dziewczyny
 SĄ PRZEMOCĄ SEKSUALNĄ.

Często ludzie mówią takie rzeczy bez zastanowienia, a to bardzo boli.
ZASTANÓW SIĘ,
ZANIM COS TAKIEGO POWIESZ!

ŻEBY OKREŚLIĆ, CZY TO PRZEMOC, ZADAJ SOBIE PYTANIE:

JAK SIĘ CZUJESZ?

Jeżeli są to nieprzyjemne uczucia - czujesz np. wstyd, jest Ci przykro, czujesz się bezradny/a:

TO PRAWDOPODOBNIESTWO JEST TO PRZEMOC.

SPRAWDŹ



JAK REAGUJE TA DRUGA OSOBA?

Jeżeli mówisz „NIE”, nie zgadzasz się, mówisz, że jest Ci przykro, a ona nie przestaje:

TO NA PEWNO JEST TO PRZEMOC.

**Przemoc seksualna jest niezwykle bolesna,
bo dotyka bardzo delikatnej sfery** [patrz str. 2].

Jest szczególnie dotkliwa, bo w czasie dorastania dopiero poznajesz swoją seksualność, może dokuczać Ci brak pewności siebie i wątpliwości, czy jesteś atrakcyjny/a.

NARUSZANIE GRANIC

NARUSZANIE GRANIC [-> patrz „Granice” str. 4]

...zaczyna się od **OGÓLNYCH KOMENTARZY** - niby nie dotyczą konkretnej osoby, tylko płci generalnie, czy orientacji seksualnej**, a w rzeczywistości bazują na stereotypach i są krzywdzące (patrz str. 6 i 7). Np. gdy ktoś z klasy lub nauczyciel mówi „Widomo, że dziewczyna się nie przyzna, ale lubi jak się ją klepie po pupie”, albo „Chłopakom tylko jedno w głowie!”.

.... krok dalej są **ZACHOWANIA PRZEMOCOWE** - komentarze dotyczące konkretnej osoby, klepanie po pośladkach, dotykanie, obmacywanie bez wyraźnej zgody, lub mimo protestów.

..... najboleńsze przykłady przemocy seksualnej to **ZMUSZANIE DO ZACHOWAŃ SEKSUALNYCH**, czyli każdy kontakt seksualny pod presją, wymuszony siłą, bez świadomej zgody, np. jak ktoś jest nieprzytomny lub bardzo pijany. Przemocą jest również zmuszanie do oglądania pornografii, lub oglądania innych osób w sytuacji seksualnej.

CO NA TO PRAWO?
Przemoc seksualna jest
karana przez prawo
ART. 197, 200, 202
Kodeksu Karnego

PAMIĘTAJ! Jeżeli ktoś,
bez Twojej zgody, **przesyła Ci**
mms-em, lub mailem
pornograficzne treści,
to też przestępstwo!

Jeżeli wysyłasz komuś lub gdzieś publikujesz swoje zdjęcia,
PAMIĘTAJ, że nie masz kontroli nad tym,
co się z nimi później dzieje!

**Jeżeli ktoś udostępnia Twoje nagie zdjęcia, nawet,
jeżeli były robione za Twoją zgodą, to też łamie prawo!**
(art. 191a, 202 Kodeksu Karnego)

JAK RELACJE NIE POWINNY WYGLĄDAĆ?

Zdarza się, że chłopak/dziewczyna, nawet jeśli nie jest jeszcze gotowy/a na seks, zaczyna nalegać. Kiedy druga osoba odmawia, mogą pojawić się takie teksty:

„Jeśli nie chcesz uprawiać ze mną seksu, to oznacza, że Ci na mnie nie zależy”
albo „Jeśli ze mną zerwiesz, to coś sobie zrobię”.

Taki szantaż powoduje smutek, złość, strach, czy poczucie winy.

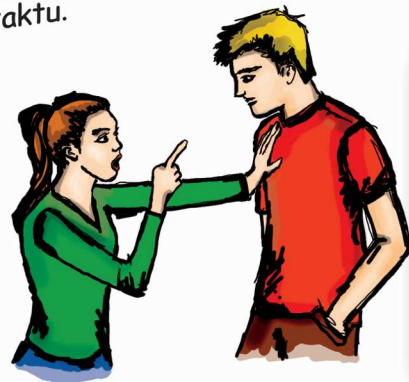
Niestety zamiast odpowiedzieć: „*Nie! Wcale nie mam na to ochoty! Nie zmusisz mnie takimi tekstami!*”, ta osoba ulega i źle się z tym potem czuje.

Nie ulegaj, kiedy czujesz, że nie chcesz - stawiaj granice!
Nie nalegaj, kiedy czujesz, że ktoś nie chce! - Ty też nie będziesz miał/a przyjemności z takiego kontaktu.

JAK WYGLĄDAJĄ DOBRE RELACJE?

W zdrowych, satysfakcjonujących kontaktach seksualnych nie ma miejsca na zmuszanie, czy szantaż emocjonalny.

Wspólne odkrywanie seksualności jest wspaniałym doświadczeniem. Jednak może też powodować stres i napięcie. Warto oswajać się z nią stopniowo i delikatnie. Każdy powinien czuć się bezpiecznie!



I najważniejsze: *nie wolno do niczego zmuszać ani siebie ani drugiej osoby!*

CZY DOROŚLI ZAWSZE MAJĄ RACJĘ?!

Czasem osoby dorosłe nie reagują na przemoc. Czasem brak reakcji dorosłych powoduje, że młodzi ludzie myślą, że te zachowania są OK. Pamiętaj, że nie każdy potrafi zareagować prawidłowo na przemoc.

**Niezależnie od tego ile Ty masz lat, jeżeli czujesz, że ktoś naruszył Twoje lub czyjeś granice np. dotykiem lub słowem, a dorosły nic nie robi -
- NIE ZOSTAWIAJ TEGO! REAGUJ- patrz str.18.**



ZA PRZEMOC ZAWSZE ODPOWIEDZIALNY JEST SPRAWCA

Czasami powtarza się mit, że osoba, która doznała przemocy, np. seksualnej, tak naprawdę sama jest sobie winna.

- O **dziewczynie**, która założyła krótką spódniczkę, do której grupa chłopców wykrzykuje nieprzyjemne seksualne komentarze, niektórzy mówią: „sama prowokuje”.
- O **chłopaku**, który wstydzi się na basenie zdjąć kąpielówki pod prysznicem niektórzy mówią, że sam „prosi się” o wyśmianie. Ale...

...odpowiedzialność za tę przemoc ponoszą JEDYNIĘ SPRAWCY!

Każdy ma prawo być sobą!
Każdy ma prawo wybierać, jak wygląda i każdy sam najlepiej wie,
z czym czuje się bezpiecznie i swobodnie.

DLACZEGO CZASAMI TRUDNO NAM REAGOWAĆ?

CZASAMI NIE REAGUJEMY, MIMO, ŻE CZUJEMY, ŻE COŚ JEST NIE W PORZĄDKU. NAJCZĘŚCIEJ POWODEM SĄ RÓŻNE MYŚLI, NA PRZYKŁAD WYOBRAŻAMY SOBIE KOMENTARZE INNYCH OSÓB:

„Może to były tylko głupie żarty.”

PAMIĘTAJ: Udawanie, że to żart jest wymówką ze strony sprawcy. To sprawca powoduje nieprzyjemną sytuację stosując przemoc, a nie Ty mówiąc o tym.

„Powiedzą, że przesadzam i wyolbrzymiam.”

PAMIĘTAJ: Jeżeli coś Cię niepokoi, masz prawo reagować! Zwykle inne osoby też czują, że coś jest nie tak, ale nic nie mówią. Nazwanie przemocy pomaga innym też ją dostrzec i zareagować! (->patrz str. 14)



„Pomyślą, że to moja wina, skoro przedtem się zgadzałem/tam.”

PAMIĘTAJ: Nawet, jeżeli wcześniej zgadzałeś/aś się na pocałunki czy kontakty seksualne, zawsze masz prawo powiedzieć „NIE”. Każdy ma prawo zmienić zdanie w każdym momencie!

„Strasznie mi wstyd, że tak się zdarzyło.”

PAMIĘTAJ: Jeżeli ktoś naruszył Twoją granicę intymności wstyd jest naturalną reakcją. Tak mają wszyscy. Ale odpowiedzialność spoczywa tylko na sprawcy. Reaguj mimo wstydu, da Ci to poczucie siły i kontroli - patrz str. 16.

JAK REAGOWAĆ

Jeżeli czujesz złość, wstyd, smutek, czy strach - PAMIĘTAJ to naturalne reakcje na przemoc.

CO WTEDY ZROBIĆ?

Postaw granice! - **powiedz NIE!**

Pamiętaj - w każdym momencie masz prawo powiedzieć „NIE”, nawet jeżeli wcześniej tego nie robiłeś/aś!*

*MOŻE TO BYĆ TRUDNE -
- PRZECIWIŻ TO W DOMU, NP. PRZED LUSTREM,
LUB Z PRZYJACIELEM.

KIEDY MOŻESZ PORADZIĆ SOBIE SAM/A

Znajdź osobę, z którą czujesz się bezpiecznie.

Zaplanuj i umów się
z przyjacielem/przyjaciółką,
że będzie z Tobą i wesprze Cię,
gdy będziesz się bronił/a.

KIEDY SAM/A SOBIE NIE PORADZISZ

Jeśli to zdarzenie było bardzo krzywdzące
(np. zmuszanie do seksu)

wtedy **KONIECZNIE SIĘGNIJ PO WSPARCIE!**

Może to być ktoś bliski, albo pedagog, psycholog, nauczyciel czy policja. Oni będą wiedzieli jak zareagować. Możesz też zadzwonić na infolinię, gdzie skierują Cię do konkretnego miejsca (patrz Kontakty - z tyłu okładki).

CO SIĘ STANIE JAK TO ZGŁOSZĘ?

Obawa o to, co się stanie jest naturalną reakcją. Jeśli powiesz o tym w szkole, a sytuacja była naprawdę poważna (np. zmuszanie do dotykania, całowania) to poinformowani zostaną o tym Twoi rodzice. Pomoże Ci w tym dyrekcja, psycholog, pedagog szkolny - porozmawia z Tobą i powie Ci dokładnie, co dalej robić, w jaki sposób otoczy Cię opieką. Sąd i policja będą wiedzieli, co zrobić, żeby zatrzymać przemoc i nie dopuścić do tego, żeby się powtórzyła. Pracują tam osoby specjalnie szkolone do pomocy w takich sytuacjach.

WSZYSTKIE TE OSOBY ZOBOWIĄZANE SĄ DO ZACHOWANIA DYSKRECJI!

NIESTETY PRZEMOC MOŻE POWODOWAĆ SKUTKI
NAWET PRZEZ KILKA MIESIĘCY LUB LAT PO ZAJŚCIU.
REAGUJ OD RAZU, BO DŁUGOTRWAŁY STRES JEST NAJGROŹNIEJSZY.

Przemoc, a szczególnie przemoc seksualna może powodować:

BÓLE W CIELE, NP. BRZUCHA, GŁOWY, PROBLEMY Z NAUKĄ,
MOŻE ODBIERAĆ RADOŚĆ I POWODOWAĆ STRES,

a nawet

LĘK W SYTUACJACH INTYMNYCH I PROBLEM Z ZAACEPTOWANIEM WŁASNEGO CIAŁA.

Zamiast zaufania do drugiej osoby pojawia się poczucie braku bezpieczeństwa.

Możesz nawet początkowo nie zdawać sobie sprawy, że to przez przemoc, której doświadczyłeś/aś.

CO ZROBIĆ?

Nawet, jeżeli sytuacja miała miejsce
jakiś czas temu, bywa, że nadal ją pamiętasz
i złe wspomnienia powodują ból.

**POROZMAWIJ Z KIMŚ, KOMU UFASZ - NP. Z RODZICEM,
ALBO POROZMAWIJ ANONIMOWO PRZEZ
INFOLINIĘ 116 111 !**

**POROZMAWIJ Z PSYCHOLOGIEM,
BĘDZIE TO BEZPIECZNE -
psycholog zachowuje dyskrecję
- będziesz mógł/a powiedzieć o wszystkim.
Nie będzie się dziwił i zrozumie sytuację.**

KONTAKTY

MIEJSCA, GDZIE MOŻNA UZYSKAĆ POMOC W DZIELNICY ŚRÓDMIEŚCIE M. ST. WARSZAWY:

- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 1
ul. Świętokrzyska 18a; 22 826 99 89
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 11
ul. Nowogrodzka 10; 22 825 18 15; 22 825 74 52
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna nr 12
ul. Dzielna 1a; 22 636 66 99
- Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży OPTA
ul. Wiśniowa 56; 22 826 39 16
- Stowarzyszenie OPTA
ul. Marszałkowska 85 lok. 34; 22 622 52 52
- Stowarzyszenie Aslan
ul. Nowolipie 17; 22 636 49 04

OGÓLNOPOLSKIE:

- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111
www.116111.pl
- Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka:
800 12 12 12
- Telefony alarmowe: 112; 997

DOBRCZE POINFORMOWANI

Strony internetowe:

www.swiadomerodzicielstwo.com

www.ponton.org.pl



STOWARZYSZENIE
OPTA

Projekt współfinansuje



MIASTO
STOŁECZNE
WARSZAWA

