

organom ścigania. Dlatego też każde tego typu zdarzenie może nosić znamiona traumy. Większość zachowań przemocowych – również tych o charakterze werbalnym – z uwagi na to, że dotyczą tak delikatnej i intymnej sfery życia, zostawia po sobie bardzo dotkliwe ślady.

Osoba, która doświadcza przemocy seksualnej, zmagają się z wieloma intensywnymi emocjami, takimi jak: lęk, bezradność, wstyd, złość, smutek czy zażenowanie. Może nie dowierzać i czuć się upokorzona. Degradacji ulega postrzeganie siebie, otaczającego świata i ludzi. Osoba pokrzywdzona traci poczucie bezpieczeństwa i sprawczości, wytwarzają się mechanizmy dysocjacji oraz zamrożenia ciała, a one z kolei uniemożliwiają obronę w kolejnych epizodach krzywdzenia. To wszystko może doprowadzić do zaburzeń lękowych, depresyjnych, a bezpośrednim skutkiem może być również zespół stresu pourazowego (PTSD).

Bardzo wyraźnym skutkiem przemocy seksualnej jest zmiana nastawienia do partnera, intymności i seksualności. Osoba krzywdzona często traci zainteresowanie seksem, przestaje czerpać z niego przyjemność, zaczyna unikać sytuacji stwarzających zagrożenie. Czasem w wyniku takich doświadczeń rozwijają się dysfunkcje seksualne o psychologicznym podłożu. U mężczyzn może to być utrata pożądania, zaburzenia erekcji, przedwczesny lub opóźniony wytrysk, a u kobiet hipolibidemia, pochwica czy bóle w obrębie narządów płciowych. Konsekwencją jest także pojawienie się silnej złości, a nawet obrzydzenia do partnera, których podłożem jest ogromny lęk i bezsilność.

W dalszej perspektywie skutki opisywanych doświadczeń mogą rozlać się na inne ważne obszary życia danej osoby i doprowadzić do negatywnych konsekwencji w obszarze społecznym (unikanie spotkań z ludźmi, izolacja społeczna), zawodowym (rozkojarzenie, nieobecność, niepodjęcie pracy) czy osobistym (tendencje autoagresywne, poczucie winy, niskie poczucie wartości).



projekt współfinansuje
miasto stołeczne
Warszawa

Twoje prawa

Pamiętaj! Masz prawo powiedzieć NIE na każdym etapie kontaktu seksualnego, możesz mieć swoje preferencje seksualne i upodobania, możesz określać granice swojego ciała.

Masz prawo do intymności, godności i poszanowania. Nikt nie powinien zmuszać Cię do seksu czy różnego rodzaju czynności, których nie akceptujesz.

Jeśli doświadczasz przemocy seksualnej, odpowiedzialność za nią ponosi wyłącznie sprawca/sprawczyni.

Jak sobie pomóc?

Jeśli rozpoznasz, że doświadczasz przemocy seksualnej, możesz zgłosić się do ośrodków, które udzielają pomocy osobom doświadczającym przemocy domowej. Możesz też porozmawiać o tym, co Cię spotyka, z konsultantami całodobowej infolinii dla osób w kryzysie emocjonalnym (pod numerem 116 123). Być może będzie to pierwszy ważny krok do zmiany Twojej sytuacji.

Autorka: Wioletta Karłowicz-Dul,
psychoterapeutka

 **Niebieska
Linia**
INSTYTUT PSYCHOLOGII ZDROWIA



22 824 25 01



sekretariat@niebieskalinia.pl



www.niebieskalinia.pl

Przemoc seksualna w relacjach partnerskich

Umiejętność rozpoznawania swoich potrzeb pomoże nam w zadbaniu o granice, które chronią naszą intymność w bliskiej relacji. Jakie zachowania partnera lub partnerki stanowią przemoc seksualną i jakie mogą być konsekwencje jej doświadczania?



Pytania, które warto sobie zadać

Zdarza Ci się doświadczać przekroczenia granic Twojej seksualności przez drugą połówkę? Czujesz niechęć lub lęk wobec kontaktów intymnych? Gdy odmawiasz swojemu partnerowi/partnerce bliskości, masz poczucie winy? A może nie jesteś w stanie powiedzieć „nie” i czujesz przymus spełniania oczekiwań drugiej strony? Czy seks przestaje być dla ciebie radosnym przeżyciem? Uciekasz od jakiegokolwiek bliskości fizycznej, aby nie doszło do seksu? A gdy do niego dojdzie, stajesz się nieobecna/nieobecny? Trudno jest Ci mówić o tym, co Cię spotyka? Czujesz wstyd i odpowiedzialność za sytuację, które Cię ranią? A może próby przerywania tej sytuacji były bezskuteczne i czujesz bezradność?

Jeśli odpowiadasz twierdząco przynajmniej na część tych pytań, istnieje ryzyko, że w relacji, w której jesteś, dochodzi do poważnego naruszenia Twoich praw seksualnych, a być możesz nawet doświadczać przemocy seksualnej.

Krótko mówiąc: przemoc seksualna w związku jest wtedy, kiedy jedna z osób zmusza drugą do nieakceptowanego czy niechcianego kontaktu w obszarze seksualności oraz łamie prawa seksualne człowieka. Celem tej osoby jest pokazanie władzy i dominacji oraz wywołanie cierpienia i poniżenie ofiary. Z tego też względu jest to doświadczenie bardzo bolesne, które pociąga za sobą wiele trudnych emocji, m.in. lęk, upokorzenie, wstyd, bezsilność czy frustrację. Takie zachowania powtarzają się i z czasem eskalują. Wiążą się z nimi inne mechanizmy przemocy domowej, które utrudniają lub wręcz uniemożliwiają przerwanie krzywdzenia.

Kim jest osoba stosująca przemoc seksualną?

W większości sytuacji osobą stosującą przemoc jest ktoś, kogo znamy. Może to być właśnie partner bądź partnerka, a do aktów tych często dochodzi w zaciszu domowym. sytuacji wystąpienia przemocy, jedna osoba koncentruje się na własnych potrzebach i nie respektuje potrzeb oraz decyzji partnerki/partnera. Posługuje się szantażem, groźbami, wielokrotnym namawianiem,

wzbudzaniem poczucia winy i na wiele innych sposobów stara się nakłonić partnerkę/partnera do spełniania swoich oczekiwań. Pod taką presją druga osoba poddaje się, ale nie jest to świadoma i dobrowolna decyzja, zgodna z własnymi wartościami, przekonaniami czy preferencjami. Jest zatem krzywdząca.

Formy zachowań przemocowych

Najbardziej okrutne i brutalne jest zgwałcenie, czyli doprowadzenie do obcowania płciowego za pomocą siły lub podstęp. Osoba stosująca przemoc może zmuszać swoją partnerkę/partnera do odbycia stosunku i stosować różne metody: używać siły fizycznej, groźb lub wykorzystywać sytuacje, w których uzyskanie świadomej zgody na stosunek nie jest możliwe, np. podczas snu lub w stanie odurzenia alkoholem czy innymi substancjami psychoaktywnymi.

Wymuszanie współżycia lub namawianie do nieakceptowanych jego form czy praktyk to również forma znęcania się. Będzie to np. namawianie na niechciany w danym momencie (lub w ogóle) seks oralny, analny czy z udziałem osób trzecich. Podobnie dotyczy to używania agresji, klapsów, gadżetów erotycznych czy przedmiotów, a także nakłaniania do seksu tuż po porodzie. Przekroczeniem granic seksualności może być również narzucanie oglądania filmów pornograficznych czy własnej masturbacji.

Częstym argumentem do wymuszania kontaktów płciowych jest powoływanie się na „obowiązek małżeński” albo żądanie seksu jako dowodu wierności lub miłości. Znęcaniem jest także straszenie zdradą: „Jeśli mnie nie zaspokoisz, to znajdę sobie kochankę” itp. Są to formy manipulacji i zastraszania, które służą osiągnięciu własnego celu.

Kolejną formą przymusu może być karanie za brak zgody na seks. Wówczas osoba stosująca przemoc sięga po inne narzędzia z obszaru przemocy fizycznej, psychicznej czy ekonomicznej. Może dopuścić się pobicia, wyzywać i upokarzać, karać poprzez milczenie czy ograniczenie dostępu do wspólnych pieniędzy.

W kręgu raniących zachowań znajdują się formy werbalne i pozawerbalne, polegające na poniżającym, deprecjonującym traktowaniu drugiej osoby, jej seksualności bądź płciowości. Mogą to być niechciane dowcipy lub żarty o podtekście seksualnym, znieważające komentowanie atrybutów ciała czy narządów płciowych, wyśmiewanie lub krytykowanie dysfunkcji seksualnych partnera. Jest to obszar szczególnie dotkliwy i przykry, gdyż każdy rodzaj dysfunkcji seksualnej wiąże się z osobistym cierpieniem osoby, która jej doświadcza. Dodatkowa agresja wobec bolesnego problemu staje się zatem źródłem ogromnego cierpienia i w efekcie nasila go.

Przykładem seksualnego znęcania się jest także wykonywanie intymnych zdjęć lub filmów, na które druga osoba nie wyraziła świadomej zgody, np. z ukrycia. Następnym krokiem może być groźba upublicznienia tych treści lub dokonanie tego. Istotną formą przekraczania granic jest niewywiązywanie się z wcześniejszych umów dotyczących antykoncepcji, np. pominięcie założenia prezerwatywy lub niezastosowanie tabletek antykoncepcyjnych, pomimo wcześniejszej deklaracji.

Pozawerbalnym przykładem przemocy seksualnej mogą być wymowne spojrzenia, gwizdanie czy wydawanie innych oczywistych dźwięków, w celu upokorzenia lub zawstydzenia ofiary. Wszystkie te przykłady zachowań odgrywają takie same role: mają pokazać dominację siły i zadać ból osobie pokrzywdzonej. Sprawca/sprawcyjni koncentruje się na swoich potrzebach, jednocześnie nie szanuje partnera i traktuje go instrumentalnie.

Konsekwencje doświadczania przemocy seksualnej

Przemoc seksualna przybiera różne formy, ma zmienną intensywność i brutalność. Nawet w sytuacji, gdy mówimy o gwałcie małżeńskim, często dochodzi do niego wielokrotnie, zanim osoba pokrzywdzona odważy się o tym mówić czy zgłosić

