



GWAŁT

**TO NIE TY
JESTEŚ WINNA**

**PRZEMOC
SEKSUALNA**



SPRAWDŹ, CZY DOZNAŁAŚ PRZEMOCY SEKSUALNEJ

Wypełnij poniższy kwestionariusz i **postaw krzyżyk** przy zdaniach, które opisują Twoje doświadczenia w kontaktach z partnerem lub innym mężczyzną:

- ☐ **Zmusza** mnie do uprawiania seksu, kiedy nie mam na to ochoty lub w formie, której nie akceptuję (np. seks oralny, analny).
- ☐ Kiedy zgadzam się na wstępne pieszczoty, **wymusza** współżycie i twierdzi, że w takiej sytuacji nie mogę mu odmówić.
- ☐ **Zmusza** mnie do oglądania filmów pornograficznych i domaga się, bym zachowywała się jak aktorki.
- ☐ **Wyśmiewa** moje preferencje seksualne, mówi, że jestem do niczego.
- ☐ **Zmusza** mnie do używania przedmiotów, by doprowadzić siebie lub mnie do orgazmu.
- ☐ Kolega, którego odwiedziłam w domu i razem trochę wypiliśmy, **wymusił** na mnie stosunek seksualny.
- ☐ Pozwoliłam nowo poznanemu w klubie chłopakowi odprowadzić się do domu, a on **zmusił** mnie do seksu.
- ☐ Kiedy byłam ubrana w krótką spódnicę, koledzy robili niewybredne uwagi na mój temat, a jeden z nich, kiedy zostaliśmy sami, próbował się do mnie dobierać.
- ☐ W zatłoczonym autobusie stojący obok mężczyzna ocierał się o mnie i próbował **dotykać** intymnych części mojego ciała.
- ☐ Kiedy wracałam wieczorem do domu, napadł na mnie mężczyzna i **zgwałcił** mnie.
- ☐ Obudziłam się kiedyś w łóżku z nowo poznanym mężczyzną. Podejrzewam, że wcześniej wyspał mi coś do drinka, bo straciłam **przytomność**.
- ☐ Na przyjęciu u znajomych za dużo wypiałam, co wykorzystał jeden z mężczyzn, który **zmusił** mnie do współżycia.

Jeśli postawiłaś krzyżyk przy którymś z nich, **nie bagatelizuj** tego i **nie wstydz się**.
Nic nie usprawiedliwia przemocy seksualnej.



Gwałt jest przestępstwem **szczególnie okrutnym**, ponieważ uderza w najbardziej intymną sferę życia. Polskie prawo za gwałt uważa doprowadzenie innej osoby przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem do obcowania płciowego, poddania się lub wykonania innej czynności seksualnej (art. 197 kk). Inna czynność seksualna to zachowanie związane z życiem płciowym człowieka polegające na kontakcie cielesnym sprawcy z ofiarą lub na cielesnym i mającym charakter seksualny zaangażowaniu ofiary.

Kodeks przewiduje wyższe granice zagrożenia dla sprawców, którzy dopuszczają się gwałtu:

- wspólnie z inną osobą,
- wobec wstępnego, zstępnego, przysposobionego,
- przysposabiającego, brata lub siostry,
- posługując się bronią palną, nożem lub innym podobnie niebezpiecznym przedmiotem lub środkiem obezwładniającym albo działając w inny sposób bezpośrednio zagrażający życiu,
- wobec kobiety ciężarnej,
- utrwalając obraz lub dźwięk z przebiegu czynu,
- wobec małoletniego poniżej lat 15,
- działając ze szczególnym okrucieństwem.

GWAŁT JEST PRZESTĘPSTWEM

To oznacza, że sprawca może odpowiedzieć nie tylko za niechcianą penetrację waginalną, ale też cały szereg innych zachowań seksualnych – na przykład stosunki analne i oralne, petting, dotykanie intymnych części ciała ofiary, zmuszanie jej do masturbacji albo używanie na niej gadżetów erotycznych.

Przestępstwo zgwałcenia jest zagrożone karą pozbawienia wolności od **lat 2 do 15**, jeśli doszło do stosunku seksualnego, lub karą od **6 miesięcy do lat 8**, jeśli obejmowało inną czynność seksualną.

Są też wyższe kary, jeśli następstwem gwałtu jest ciężki uszczerbek na zdrowiu albo śmierć człowieka.

Zgwałcenie jest przestępstwem, niezależnie od tego, czy dotyczy młodej dziewczyny, dziewczicy, czy seniorki.

Nikt, także Twój mąż, nie ma prawa wymagać współżycia wbrew Twojej woli. Nie jesteś winna, bez względu na to, jak się zachowywałaś i gdzie byłaś. Odpowiedzialność ponosi wyłącznie sprawca.



Powinnaś wiedzieć, że ściganie sprawcy następuje z urzędu. Zawiadomienie o popełnieniu przestępstwa może złożyć każdy. Jeżeli wstydzisz się lub z różnych przyczyn nie chcesz tego zrobić sama, może to zrobić np. organizacja, do której się zgłosisz po pomoc, osoba bliska lub świadkowie zdarzenia.

Ale to, czy gwałtciciel poniesie konsekwencje swojego czynu, zależy także od Ciebie.

Powinnaś też liczyć się z tym, że ze strony policji, a później sądu, możesz się spotkać z niedowierzaniem i niezrozumieniem. To niesprawiedliwe, ale warto stawić temu czoła. Nie poddawaj się i nie daj się zastraszyć.

Poczucie bezkarności może zachęcać sprawcę do kolejnych aktów przemocy. Chociaż czeka Cię długa i trudna droga, nie pozwól, by sprawca uniknął odpowiedzialności karnej.

Nie zwlekaj z zawiadomieniem o popełnieniu przestępstwa, gdyż utrudnia to zabezpieczenie dowodów i zmniejsza szanse na doprowadzenie do skazania sprawcy.

W toku postępowania będziesz przesłuchana **TYLKO RAZ!** Powinno się to odbyć w obecności psychologa w przystosowanym do tego celu pomieszczeniu.

Twoje zeznania zostaną nagrane i odtworzone na rozprawie. W wyjątkowych sytuacjach sąd może ponownie Cię przesłuchać. Może to zrobić w formie telekonferencji bez Twojej obecności na sali sądowej.



NIE UKRYWAJ TEGO, CO SIĘ STAŁO, ZGŁOŚ SIĘ NA POLICJĘ!

Gwałt to bardzo **bolesne doświadczenie**. Większość kobiet chce o nim jak najszybciej zapomnieć. Dla bezpieczeństwa Twojego i innych kobiet ważne jest, by sprawca poniósł odpowiedzialność za swój czyn.

Nie ukrywaj tego, co Cię spotkało - to nie Ty, agwałciciel powinien się wstydzić. Skontaktuj się z kimś, komu ufasz. Zgłoś się na policję. Aby doprowadzić do skazania sprawcy, należy zabezpieczyć dowody. Dlatego ważne jest, abys po gwałcie nie myła się, nie wyrzucała bielizny ani ubrania i nie zmieniała pościeli.

Sperma lub inne wydzieliny sprawcy, ale także Twoje ubranie, są istotnymi dowodami w sprawie, dlatego należy je **jak najszybciej zabezpieczyć**. Nie porządkuj niczego w mieszkaniu, gdyż możesz zatrzeć ślady. Pościel, ręczniki, ubranie, niedopałki papierosów, butelki czy szklanki mogą być ważnym dowodem w sprawie.

Od funkcjonariuszy policji masz prawo domagać się, aby:

- zawiadomiono o tym, co się stało, bliską osobę i umożliwiono Ci korzystanie z jej wsparcia podczas przesłuchania (nie będzie mogła być świadkiem w sprawie);
- przesłuchano Cię w warunkach zapewniających poszanowanie prywatności i godności osobistej;
- przesłuchiwała Cię kobieta;
- jeśli okaże się konieczne okazanie Ci sprawcy, by skorzystano z lustra weneckiego – sprawca nie będzie Cię widział (art. 173 §2 kpk);
- pouczone Cię o przysługujących Ci prawach i obowiązkach;
- zabezpieczono wszystkie dowody istotne w sprawie;
- skierowano Cię lub zawieziono na badania lekarskie w celu przeprowadzenia obdukcji (jest wtedy nieodpłatna);
- przeprowadzono oględziny miejsca zdarzenia;
- zatrzymano sprawcę i skierowano wniosek o tymczasowy areszt lub zakaz zbliżania się do Ciebie i Twojego miejsca zamieszkania.

Jeśli składasz zawiadomienie o przestępstwie na komisariacie policji, zostanie ono przyjęte do protokołu. Będziesz musiała je podpisać, ale zanim to zrobisz, uważnie przeczytaj to, co zostało zapisane. Jeśli uważasz, że powiedziałaś coś innego, możesz wnieść o sprostowanie. W sprawach o zgwałcenie, jeżeli zawiadomienie o przestępstwie składa pokrzywdzony, powinno ograniczyć się do wskazania najważniejszych faktów. Najważniejsze jest, żebyś powiedziała wszystko, co pomoże zidentyfikować sprawcę.

Przyjmujący Cię lekarz **powinien**:

- dokonać obdukcji i zapisać jej wyniki w dokumentacji;
- stwierdzić, czy odbyło stosunek (zrobić wymaz z pochwy);
- stwierdzić, czy masz obrażenia związane z użyciem siły;
- jeżeli poprosisz, przepisać lub podać Ci środek antykoncepcji postkoitalnej (po stosunku). Powinnaś go zażyć nie później niż 72 godziny po gwałcie.

CZEGO MASZ PRAWO OCZEKIWAĆ OD LEKARZA?

Badanie lekarskie jest ważnym dowodem w sprawie. Najlepiej, aby zostało wykonane w ciągu 48 godzin od zgwałcenia. Jeśli zgłosisz gwałt, policja powinna zapewnić Ci kontakt z ginekologiem. Jeśli jeszcze nie zdecydowałaś, czy chcesz zgłosić gwałt na policję, udaj się do lekarza i zrób obdukcję.

Pamiętaj, większość sprawców gwałtu wypiera się tego, co zrobiła, dlatego tak ważne jest zabezpieczenie wszelkich śladów. Jeśli skorzystałaś z prywatnej wizyty, możesz domagać się zwrotu kosztów. Nie zapomnij wziąć i zachować rachunku! Badanie ginekologiczne oraz opisanie obrażeń jest ważne dla sądu jako dowód, a także dla Ciebie ze względu na Twój stan zdrowia.

Masz prawo oczekiwać od lekarza, że ustali z Tobą, jakie dodatkowe badania powinnaś wykonać.

Pamiętaj, badanie powinien wykonać lekarz, do którego się zgłosiłaś, nawet jeśli potrzebna będzie ocena biegłego sądowego!

Jeśli lekarz nie przeprowadził testu ciążowego, a podejrzewasz, że mogłaś zająć w ciążę, możesz sama wykonać wstępny test, dostępny w aptekach bez recepty.

Powinnaś powtarzać test co tydzień, aż do wystąpienia miesiączki. Jeżeli okaże się, że jesteś w ciąży, masz prawo do legalnej aborcji do 12. tygodnia, jeśli zgłosisz ten fakt organom ścigania. Zgodnie z art. 4a, ust. 1.3 ustawy z 7 stycznia 1993 r. o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach przerywania ciąży prokurator powinien wydać Ci zaświadczenie stwierdzające, że istnieje uzasadnione podejrzenie, iż ciąża powstała w wyniku przestępstwa.

Z lekarzem powinnaś skontaktować się także w 3-4 tygodnie po gwałcie, by stwierdzić, czy nie doszło do zakażenia chorobą przekazywaną drogą płciową (HIV, kiła, rzeżączka). Wczesne rozpoznanie i leczenie zmniejsza ryzyko późniejszych powikłań. Leczenie w poradniach skórno-wenerologicznych jest bezpłatne i nie podlega rejonizacji.

W postępowaniu przygotowawczym nie musisz biernie czekać na rozstrzygnięcie. Jesteś stroną postępowania i przysługują Ci określone prawa, z których powinnaś korzystać.

PAMIĘTAJ O SWOICH PRAWACH

Masz prawo do:

- składania wniosków dowodowych, np. o przesłuchanie świadka (art. 315 kpk);
- udziału w przeprowadzaniu dowodów, które sama zgłosiłaś lub których nie będzie można powtórzyć na rozprawie (np. w przesłuchaniu świadka, który wyjeżdża za granicę);
- przeglądania za zgodą prowadzącego postępowanie akt sprawy i robienia z nich odpisów, kserokopii, lub notatek (art. 156, §5 kpk);
- otrzymania rzetelnej i wyczerpującej informacji na temat toczącego się postępowania;
- korzystania z pomocy pełnomocnika (art. 87 §2 kpk);
- wnioskowania o przyznanie Ci pełnomocnika z urzędu – musisz wykazać, że nie stać Cię na ustanowienie pełnomocnika (art. 87 §2 i 88 §1 kpk)
- powiadomienia Cię przez sąd lub prokuratora o zwolnieniu sprawcy z aresztu śledczego (art. 253 §3 kpk).

Jeżeli chcesz aktywnie uczestniczyć w sprawie, kiedy trafi ona do sądu, musisz złożyć oświadczenie o przystąpieniu do sprawy w charakterze oskarżycielki posiłkowej (art. 54 kpk). Pamiętaj, że musisz je złożyć najpóźniej do momentu odczytania aktu oskarżenia. Będąc oskarżycielką posiłkową, masz m.in. prawo do:

- zadawania pytań świadkom, biegłym i oskarżonemu (art. 171 § 1 i art. 370 § 1 kpk);
- zgłaszania wniosków dowodowych (art. 167 kpk);
- składania wniosków o sprostowanie protokołu (art. 152 kpk);
- zabierania głosu w każdej kwestii podlegającej rozstrzygnięciu, np. w sprawie dopuszczenia dowodu czy kary (art. 367 kpk);
- wnioskowania, jeśli doznałaś cięższych obrażeń, o zasądzenie od sprawcy obowiązku naprawienia szkody wyrządzonej przestępstwem albo nawiązki celem zadość-uczynienia za doznaną krzywdę lub uszczerbek na zdrowiu (art. 46 §1 kk);
- wniesienia apelacji od wyroku (art. 425 kpk). W tym celu powinnaś złożyć wniosek o sporządzenie i doręczenie Ci uzasadnienia wyroku. Apelację wnosisz w terminie 14 dni od daty doręczenia uzasadnienia. Jeśli korzystałaś z pomocy pełnomocnika, jest on zobowiązany do napisania apelacji, a jeśli nie korzystałaś, możesz wnieść o jego wyznaczenie do sporządzenia apelacji, lub zgłosić się do organizacji, gdzie pomogą Ci ją napisać.

WPŁYW GWAŁTU NA TWOJĄ PSYCHIKĘ



Jeśli zostałaś zgwałcona, możesz czuć się zawstydzona, upokorzona, bezsilna, ale też dziwnie spokojna, tak jakby cała sytuacja wydarzyła się i wynikają z szoku. Powinnaś być świadoma tego, że gwałt może wyrzucić głęboki wpływ na Twoją psychikę. Można wyodrębnić następujące fazy reakcji na gwałt:

- **Wstrząs** – silnie przeżywana sytuacja urazowa. Możesz doświadczać uczucia strachu, szoku, bezsilności, ponownie przeżywać gwałt, mieć koszmary senne, problemy z koncentracją, oskarżać się o to, co się stało, mieć poczucie utraty kontroli, odczuwać upokorzenie, winę oraz lęk przed odrzuceniem. Możesz też cierpieć na dolegliwości fizyczne: ból związany z obrażeniami, bezsenność, na-pięcie mięśni, brak apetytu, problemy ginekologiczne.
- **Dezorganizacja** – pojawia się w okresie 2-3 tygodni po gwałcie. Możesz wówczas chcieć dokonać radykalnych zmian w swoim życiu, np. zmienić miejsce zamieszkania, numer telefonu. Możesz też doświadczać przewlekłej depresji, apatii, niemożności wykonywania pracy zawodowej. Przygnębienie może popchnąć Cię do sięgania po leki i używki, mogą pojawić się myśli samobójcze. Faza ta może trwać długo i wiąże się z ryzykiem uzależnienia się od używek i leków.

- **Rozwiązanie problemu** – w tej fazie odzyskujesz poczucie bezpieczeństwa i dobrego samopoczucia. Zaczynasz akceptować i rozumieć własne przeżycia, odnawiasz kontakty z ludźmi, powoli uwalniasz się od poczucia winy i wstydu. Doświadczenie gwałtu przestaje dominować nad Twoim myśleniem i emocjami.

Jeśli zdarzy się, że po dwóch, trzech miesiącach jesteś nadal załamana, zwróć się o pomoc do psychologa lub psychiatry. Im szybciej uzyskasz pomoc, tym uraz będzie mniejszy i szybciej wrócisz do pełni zdrowia.

W wyniku zgwałcenia mogą pojawić się trudności w relacji z partnerem. Wiele kobiet nie chce mieć żadnych kontaktów seksualnych, a sama myśl o współżyciu jest dla nich przerażająca. Powiedz partnerowi szczerze, jak się czujesz. Jeśli ta rozmowa jest trudna dla Was obojga, pomocny może okazać się kontakt z psychologiem lub seksuologiem.

Przezwycięzenie następstw gwałtu nie musi wiązać się z długotrwałym kryzysem psychicznym i koniecznością podjęcia terapii. Zdarza się, że kobiety mające oparcie w bliskich stosunkowo szybko odzyskują równowagę psychiczną.



**POTRZEBUJESZ POMOCY?
ZADZWOŃ LUB NAPISZ:**

INFOLINIA CENTRUM PRAW KOBIET

800 10 7777

MAIL POMOCOWY:

PORADY.PRAWNE@CPK.ORG.PL

PORADY.PSYCHOLOGICZNE@CPK.ORG.PL

SIEDZIBA GŁÓWNA

WARSZAWA

UL. WILCZA 60 LOK. 19

00-679 WARSZAWA

CZYNNE OD PONIEDZIAŁKU DO PIĄTKU W GODZ. 9-17

TEL. 800 107 777

E-MAIL: sekretariat@cpk.org.pl

**WESPRZYJ
CENTRUM PRAW KOBIET
PRZEKAŻ 1,5%**

KRS: 0000188668

WPŁAĆ DAROWIZNĘ NR KONTA:

59 1020 1156 0000 7102 0059 9241