

**Pamiętaj!** Osobom, które doznały przemocy seksualnej, przysługuje szczególna ochrona.

Pomoc możesz uzyskać, dzwoniąc na Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia” – 801 120 002

Jeżeli sprawcą przemocy seksualnej jest osoba najbliższa, zwróć się do policjanta bądź pracownika socjalnego, przedstawiciela oświaty, ochrony zdrowia lub Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych o założenie **Niebieskiej Karty**. Zostanie opracowany dla Ciebie i Twojej rodziny plan pomocy.

### Miejsce na wpisanie danych kontaktowych:

Imię i nazwisko policjanta:

.....  
.....

Telefon kontaktowy:

.....  
.....  
.....  
.....



Więcej informacji o obowiązującym stanie prawnym, przysługujących Ci prawach oraz miejscach, gdzie możesz uzyskać pomoc znajdziesz na stronie **www.przemoc.gov.pl**

PEŁNOMOCNIK RZĄDU  
DO SPRAW RÓWNEGO TRAKTOWANIA



Projekt „Prawa dla ofiar przemocy seksualnej: nowe podejście systemowe. Wszechstronne usługi informacyjne, szkolenia i działania” jest współfinansowany ze środków Komisji Europejskiej w ramach Programu na rzecz zatrudnienia i solidarności społecznej PROGRESS (2007–2013).

Informacje zawarte w niniejszej publikacji niekoniecznie odzwierciedlają stanowisko lub opinię Komisji Europejskiej.



**Nic nie usprawiedliwia przemocy seksualnej. Jest ona przestępstwem i może dotknąć zarówno kobiety, jak i mężczyzn, a także dzieci.**

**Pamiętaj, że sprawca przemocy seksualnej jest przestępcą, który powinien ponieść odpowiedzialność za to, co zrobił.**

**Do przemocy seksualnej może dochodzić również w małżeństwie.**



**NIE WIŃ  
SIEBIE,  
TO SPRAWCA  
JEST WINNY!**

## Co to jest przemoc seksualna?

Przemoc seksualna może przybierać różne formy. Większość przejawów przemocy seksualnej jest w Polsce przestępstwem, a osoby, które doznały przemocy seksualnej podlegają, w świetle prawa, ochronie.

Jeżeli ktoś zmusza Cię do kontaktu seksualnego, używając groźby, podstępów lub przemocy, to znaczy, że **popęlnia przestępstwo** zagrożone karą do 12 lat pozbawienia wolności.

Karalne są również **zachowania naruszające sferę seksualną człowieka**, takie jak m.in.:

- doprowadzenie do kontaktu seksualnego, wykorzystując bezradność innej osoby;
- doprowadzenie do kontaktu seksualnego poprzez nadużycie stosunku zależności lub wykorzystanie krytycznego położenia innej osoby.

Szczególna i dodatkowa ochrona przed przemocą seksualną jest przewidziana w prawie pracy.

**Molestowanie seksualne**, czyli niepożądane zachowanie o charakterze seksualnym, które narusza godność pracownika, jest jedną z form dyskryminacji ze względu na płeć.

## Chroń siebie i innych!

Jeśli doznałeś/doznałaś przemocy seksualnej, zgłoś się na policję lub do prokuratury.

Przemoc seksualną najlepiej **zgłosić bezpośrednio po zdarzeniu**; nasienie sprawcy, ślady na Twoim ciele i ubraniach będą stanowiły niezbitą dowody w sprawie, dlatego istotne jest ich szybkie zabezpieczenie. Z tego samego powodu, nie sprzątaj ani nie zacieraj śladów w miejscu zdarzenia.

Wielokrotne składanie zeznań nie jest konieczne! Składając zawiadomienie o doznanej przemocy seksualnej, możesz ograniczyć się do wskazania najważniejszych faktów i dowodów.

**Do przesłuchania Ciebie w charakterze świadka powinno dojść przed sądem. Pamiętaj, w przesłuchaniu może wziąć udział Twój pełnomocnik.**

Jeżeli konieczne będzie ponowne przesłuchanie, możesz wniesić o przeprowadzenie go na odległość przez wideokonferencję, aby nie doszło do spotkania sprawcy na rozprawie.


## Nie bój się skorzystać ze specjalistycznej pomocy!

Jeśli doznałeś/doznałaś przemocy seksualnej, możesz i masz prawo odczuwać wiele różnych, silnych emocji. Przemoc seksualna jest nieuprawnionym sposobem wyrażenia przemocy, siły i agresji na pastnika.


U osób, które doznały przemocy seksualnej, często pojawiają się natrętnie powracające myśli o wydarzeniu, stany lękowe, poczucie winy oraz różnego rodzaju somatyzacje (objawy fizyczne na tle psychicznym).


Policjant, pracownik socjalny, lekarz, prokurator, psycholog, kurator sądowy – to osoby, których obowiązkiem jest Ci pomóc.


## Mapa pomocy


 **Policja** – zbierze dowody, może zapewnić bezpieczeństwo poprzez odizolowanie sprawcy.

Jeżeli nie znasz numeru najbliższej jednostki Policji, dzwoń na **112!**

 **Prokuratura** – prowadząc postępowanie w sprawie, uczestniczy w przesłuchaniach świadków.

 **Ośrodek Pomocy Społecznej** – pracownik socjalny pomoże zorganizować osobie poszkodowanej pomoc prawną i psychologiczną.

 **Lekarz** – udzieli wsparcia medycznego, zabezpieczy dowody.

 **Organizacja pozarządowa** – wytłumaczy osobie poszkodowanej, jakie są prawa oraz pomoże przejść niezbędne procedury.