

# Bądź bezpieczna od przemocy seksualnej



Aktualizacja i druk niniejszego wydania broszury był możliwy dzięki środkom Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu – Fundusz Inicjatyw Obywatelskich.

Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet „BABA”  
65-001 Zielona Góra, Plac Matejki 3A  
telefon: 068 454 9232, 0602 558017  
www.baba.org.pl, e-mail: baba@baba.org.pl  
<mailto:baba@baba.org.pl>

© Lubuskie Stowarzyszenie na Rzecz Kobiet „BABA”  
opracowała: Dorota Zubrzycka-Urbańska

## **Spis treści:**

1. Poczuj się bezpieczniej, czyli zasady bezpieczeństwa dla każdej z nas .....	5
2. Jeżeli zostałeś ofiarą gwałtu .....	14
3. Jeśli zostałeś zgwałcony i chcesz, by ukarano sprawcę.....	19
4. Jak wygląda biurokracja? Przykładowe wzory pism.....	26
5. Prawa ofiary w Polsce .....	29
6. Co polskie prawo mówi o przestępstwach seksualnych? .....	32
7. Jak pomóc ofierze.....	38



## **POCZUJ SIĘ BEZPIECZNIEJ, CZYLI ZASADY BEZPIECZEŃSTWA**

To prawda, że nikt nie ma prawa Cię skrzywdzić, bez względu na to, gdzie jesteś i jak wyglądasz. Ale pamiętaj: przestępca nie przestrzega prawa i ogólnie przyjętych norm postępowania. Powinnaś więc zachować ostrożność, aby przede wszystkim uniknąć niebezpieczeństwa. Zawsze lepiej zachować zdrowie, niż domagać się ukarania sprawcy. Twoim sprzymierzeńcem niech będzie NIEUFNOŚĆ i znajomość zasad bezpieczeństwa. Pamiętaj także, że zdecydowana większość przestępców seksualnych знаła swoje ofiary wcześniej. Ryzyko, że skrzywdzi Cię nieznajomy agresor jest dużo mniejsze, niż że zrobi to ktoś, kogo znasz i komu ufasz. Nie chcemy, byś każdego znanego Ci mężczyznę traktowała jako potencjalnego napastnika – chcemy jedynie, byś miała świadomość tej specyfiki przestępstw seksualnych.

### **POMYŚL**

Każdy ma sumienie, choćby szczątkowe – nawet przestępca – i dlatego będzie szukał jakiegoś usprawiedliwienia dla swojej agresji. Jeśli będziesz prowokacyjnie ubrana, pijana bądź samotna w barze, ciemnej czy odludnej uliczce, to on w swojej pokręconej logice uzna, że sama się napraszasz gwałtu czy napadu. Napastnik może nawet uznać, że na niego spojrzałaś w „taki sposób, że...”. Możesz też przestrzegać wszystkich zasad bezpieczeństwa, a i tak istnieje ryzyko, że napad Ci się przydarzy, zmniejszasz jednak jego ryzyko!

### **PAMIĘTAJ**

- Nie chodź do lokali, nawet bezalkoholowych, sama, zwłaszcza po zmierzchu: w czasie weekendu, wakacji, w kurortach. Samotna kobieta uznana może być za szukającą tzw. okazji. Niestety, stereotypy obyczajowe są takie, a nie inne i nic na to nie poradzisz.
- Alkohol pij tylko w dobrze znanym towarzystwie, upewnij się, że w razie „przeholowania” ktoś się Tobą zajmie. Nie chodź na imprezy z nowopoznanym towarzystwem. Napastnicy zazwyczaj

wzbudzają zaufanie ofiary. Jeśli myślisz, że potencjalny gwałcieciel ma wygląd zbirą – mylisz się.

- Miej na oku swój kieliszek od momentu przygotowywania drinka przez barmana; zdarza się wsypywanie narkotyków, środków usypiających lub psychotropowych do kieliszka, abyś potem była bezwolna lub zbyt osłabiona, aby się bronić. Wbrew pozorom środki te są i tanie, i bardzo łatwo dostępne. Jeśli wychodzisz do toalety – nie dopijaj po powrocie. Lepiej być przesadnie ostrożną niż zgwałconą.
- Nigdy za dużo ostrożności, gdy poznajesz nowych ludzi, nawet gdy jesteś z koleżanką. Dwóch czy więcej panów poradzi sobie z dwiema dziewczynami. Może Was być więcej, ale co zrobicie, gdy oni będą uzbrojeni? Zdarzają się wypadki, gdy nowopoznani panowie odwożą do domów panie, z wyjątkiem tej ostatniej – upatrzonej na ofiarę. Weź lepiej taksówkę.
- Nowopoznanemu przystojniakowi daj swój telefon lub umów się na lunch następnego dnia, ale nie pozwól się odprowadzić. Przecież tak naprawdę nic o nim nie wiesz, nawet jeśli przegadałaś z nim pół nocy – pomyśl – czy miałaś szansę zweryfikować informacje, które Ci podał?
- Uważaj także na przypadkowo spotkanych kolegów z podstawówki, podwórka, przedszkola, kolegów, kolegów brata, chłopców z Twojego rodzinnego miasta. Pozór znajomości usypia zazwyczaj czujność ofiary. Podobnie jest z mundurem. Przecież nie wiesz, co się z nimi działo przez te kilka lat – a może w tym czasie się zmienili. Wbrew pozorom większość gwałcicieli zna doskonale swoje ofiary i większość gwałtów odbywa się w mieszkaniu ofiary lub sprawcy.

## **NA ULICY**

- Nie odwiedzaj miejsc o tzw. „złej renomie”, knajp, dzielnic, skwerów itd. W nieznanym mieście zapytaj, jakich miejsc unikać, które dzielnice są niebezpieczne. Nie chodź na skróty – to szczególnie ważne w takich miejscach czają się napastnicy.

- Unikaj samotnych spacerów lub w towarzystwie nieznanym mężczyznom. Zasada ta dotyczy także dziennej pory i słonecznej pogody. Dlaczego sądzisz, że każdy bandzior prowadzi nocny tryb życia i uwielbia mgliste wieczory?
- Wieczorem wróć lepiej taksówką niż autobusem i zamawiaj ją telefonicznie. Poproś kierowcę, by odwiózł Cię pod samą klatkę i zaczekał z odjazdem, aż wejdziesz do klatki. To żaden wstyd się bać. Jeśli brakło Ci funduszy, zastaw u barmana zegarek, dowód albo poproś, aby ktoś – najlepiej kilka dobrze znanych Ci osób – odprowadziło Cię do domu.
- Nie wchodzić do klatki, jeśli ktoś nieznanym przy niej stoi, nie wyciągaj kluczy z torebki w towarzystwie nieznanym osoby. Jesteś obok domu – to usypia zazwyczaj czujność.
- Noś zawsze zapiętą torebkę, telefon komórkowy trzymaj w środku. W tłoku włóż torebkę pod pachę. Noś pieniądze i dokumenty osobno. Przy kluczach nie noś adresu. Biżuterię zachowaj na szczególne okazje.
- Nie wierz w żadne „historyjki” o niesamowitych okazjach, nie ulegaj prośbom o pomoc finansową, jeśli jesteś sama. Drogę raczej wskaż, nie odprowadzaj.
- Unikaj terenów niezabudowanych lub przemysłowych, terenów uczelni lub biur po godzinach pracy.
- Unikaj nieoświetlonych miejsc; ktoś mógł specjalnie zbić lampę.
- Nie noś PIN-u razem z kartą bankową. Nie korzystaj z bankomatu, jeśli ktoś stoi zbyt blisko – bądź asertywna – poproś, aby się odsunął. Nie korzystaj z bankomatu wieczorem na pustej ulicy. Jeśli wypłacasz większą sumę – sprawdź, czy ktoś Cię nie obserwuje. Poproś znajomą osobę o asystę.
- Nie noś przy sobie dużej sumy pieniędzy, lepiej na czeku napisać swoje dane (napisz swoje nazwisko na wszystkich posiadanych czekach) i noś go osobno – nie z dowodem osobistym.
- Jeśli idziesz na imprezę plenerową, koncert – zastanów się, czy torebka jest Ci potrzebna.
- Jeśli niesiesz coś na obu rękach, np. dziecko, przewieś torebkę na tzw. krzyż.

- Wieczorem weź ze sobą męski parasol – ma ostry szpikulec, którym można się skutecznie obronić.
- Noś w kieszeni (nie torebce, bo nie zdążysz wyjąć) gaz pieprzowy, tzw. anty-dog; nie potrzebujesz na niego pozwolenia, jest tani i skuteczny również w przypadku ludzi.

## **W WINDZIE**

- Nie wsiadaj do windy sama z nieznajomym. Jeżeli na jakimś piętrze chce się dosiąść nieznajomy – wysiądź. W razie niebezpieczeństwa – wciśnij ALARM, klawisz z następnym piętrem, ale nie STOP.

## **W SAMOCHODZIE**

- Torebki nie kładź na siedzeniu obok lub z tyłu. Najlepiej schowaj pod siedzenie.
- Zablokuj drzwi – niech samochód będzie Twoją twierdzą.
- Nigdy nie zabieraj nikogo z drogi, jeśli jedziesz sama. Samotna dziewczyna czekająca na okazję może być wystawiona na wabia; w krzakach czy rowie czekają koledzy.
- Jeśli ktoś sygnalizuje, że złapałaś gumę, nie zatrzymuj się – dojeżdż do stacji obsługi, stację benzynową, na policję. Tak samo w przypadku niewielkiej stłuczki. Tak może zacząć się napad.
- Po zmierzchu parkuj samochód tylko w widocznych i dobrze oświetlonych miejscach. Zanim z niego wysiądziesz, upewnij się, że nic Ci nie grozi. To samo uczyn przed wejściem do pojazdu.

## **W DOMU**

- Zainstaluj dobre zamki do drzwi i okien. Załóż wizjer. Niech światło na klatce schodowej dobrze oświetla osobę przed drzwiami – nie od tyłu, bo nie zobaczysz twarzy.



- Zanim otworzysz drzwi, zidentyfikuj odwiedzającą Cię osobę. Brak zaufania jest tu całkiem na miejscu.
- Sprawdzając tożsamość odwiedzających Cię osób, możesz popatrzeć na nich przez okno lub wizjer. Przed otwarciem drzwi załóż łańcuch i nie zdejmuj go dopóki nie będziesz pewna, z kim rozmawiasz.
- Zadzwoń do administracji domu z pytaniem, czy rzeczywiście przysłali do Ciebie swojego pracownika.
- Nieznajomego poproś o podanie danych personalnych i o dokument, który potwierdzi jego tożsamość. Zanim tego nie zrobisz, nie otwieraj drzwi nawet, jeśli jest to kobieta lub dziecko.
- Jeśli odwiedza Cię osoba oferująca swoje usługi, zapytaj ją, jaką reprezentuje firmę. W przypadku niepewności i obawy poproś, aby przysłała w późniejszym terminie. W tym czasie możesz skontaktować się z podaną firmą.
- W przypadku napraw, remontów, przeglądów lub konserwacji mieszkania nigdy nie bądź w domu sama. Poproś sąsiada lub znajomego, aby Ci w tym czasie towarzyszył.
- Jeśli dzwoniący do Twoich drzwi twierdzi, że jest policjantem, osobą urzędową lub rzemieślnikiem, poproś o dowód tożsamości. Nie przejmuj się, jeśli odwiedzająca Cię osoba będzie zdenerwowana tą sytuacją. Jeśli ciągle nie jesteś pewna, poproś tę osobę, aby przysłała lub zadzwoniła w innym terminie. Nie będziesz wtedy sama.
- Nie udzielaj informacji telefonicznych, gdy nie znasz rozmówcy, zwłaszcza nie informuj go, że jesteś sama w domu.
- Nie rozgłaszaj tego, że mieszkasz sama. Po zmroku zaciągaj żaluzje lub zasłaniaj okna, aby wewnątrz Twojego mieszkania było niewidoczne z zewnątrz.
- Kup psa, niekoniecznie obronnego.
- Nie powierzaj kluczy od swojego mieszkania nikomu poza dobrze znanymi Ci osobami, którym ufasz, jeśli zgubisz choć jeden klucz – wymień zamek.

## W PODRÓŻY

- Unikaj pustych przedziałów. Bądź czujna, gdy ktoś dosiada się w czasie jazdy pociągu, nawet kobieta czy kolejarz. W pustym pociągu usiądź w wagonie za lokomotywą w przedziale obok kolejarzy, w pustym autobusie – za kierowcą.
- Nie wdawaj się w rozmowy, automatycznie zaczynasz ufać osobie, z którą chwilę porozmawiałaś, a przecież wiesz o niej tyle, ile Ci powiedziała i skąd wiesz, że to prawda. Bądź asertywna i nieufna, lepiej zostać niesympatyczną niż napadniętą.
- Wypij kilka kaw, ale nie śpij. Zdarza się, że bandyci usypiają gazem śpiących pasażerów w zamkniętym przedziale na czas napadu. Nie przyjmuj poczęstunku nawet od dziecka współpasażerki.
- Nie wstydź się krzyczeć, gdy widzisz ekshibicjonistę lub onanistę. Najlepiej krzyknij: „Ty zboczeńcu” – każdy wyjdzie z ciekawości, aby go zobaczyć. Niektórzy zboczeńcy udają ekshibicjonistów, aby uspić czujność kobiety – wedle potocznej opinii ekshibicjoniści nie są niebezpieczni.
- Nie wstydź się powiedzieć współpasażerom, kolejarzom, że boisz się samotnej podróży. Kolejarze i współpasażerowie też się boją, tylko rzadko o tym informują.
- Nie opowiadaj w nieznanym towarzystwie o swojej sytuacji materialnej, że zostajesz sama w domu lub że wyjeżdżasz.
- Uważaj przy wsiadaniu do autobusu, tramwaju czy pociągu na tzw. „sztuczny tłok” – miej na oku swój bagaż. Zawsze reaguj, gdy widzisz coś podejrzanego. Przecież to nie wstyd powiedzieć – „Niech Pan tak na mnie nie napiera!”
- Nigdy nie wsiadaj do samochodu z nieznaną osobą. Zrezygnuj z autostopu – jeśli nie masz pieniędzy, weź bilet kredytowy na pociąg. Podróżowanie autostopem nawet z koleżanką może skończyć się tragicznie – napastnik, mając broń czy niebezpieczne narzędzie, może sterroryzować Was obie. Nie daj się zwieść „porządnemu” wyglądowi. Fizjonomia sprawcy zazwyczaj wzbudza zaufanie. Sprawcy gwałtów na autostopowiczkach to często stateczni mężowie i tatusiowie, w których nagle obudził się bandzior.

## W PRACY (w szkole)

- Nie skracaj sobie drogi do pracy czy szkoły – nie idź przez parki, nasypy, przejazdy kolejowe nawet, gdybyś miała się spóźnić.
- Nie pozwalaj na szantaż seksualny, obietnice podwyżki, awansu, dobrej oceny w zamian za poddanie się czynnościom seksualnym. To też jest przestępstwo.
- Nie pozwalaj na molestowanie seksualne Ciebie przez współpracowników czy szefa w pracy – nawet gdyby było tylko słowne (żarty, komentarze). Zazwyczaj sprawca przemocy seksualnej brak Twojej reakcji uznaje za zezwolenie do dalszych czynów. Nie pozwalaj na dotykanie, podszczypywanie, klepanie po pupie. Musisz reagować na pierwsze często teoretycznie „niewinne” zachowanie sprawcy przemocy, jeśli nie zareagujesz, molestowanie nasili się w częstości aktów i w ich nasileniu. Grzecznie powiedz, że nie życzysz sobie tego rodzaju dowcipów. Dla Ciebie mają już one charakter molestowania seksualnego. Bądź stanowcza. Lepiej wyjść na przewrażliwioną niż znosić w pracy obleśne zachowania. Reagując szybko – zanim dojdzie do bardziej zaawansowanych „zalotów”, pozwolisz się wycofać sprawcy z „honoru”.
- Zgłoś pracodawcy, jeżeli molestuje Cię współpracownik, jeżeli uważasz, że czyjeś zachowania ranią Twoje uczucia i Twoją godność poprzez niewybredne żarty, komentarze o tematyce seksualnej, umieszczanie w miejscu pracy pornograficznych obrazków nawet pod pozorem niewinnego kalendarza. To pracodawca ponosi odpowiedzialność za zapewnienie Ci bezpieczeństwa w pracy. Masz prawo żądać od niego odszkodowania, jeżeli byłaś molestowana w miejscu pracy.
- Nawet gdybyś miała stracić pracę, nie pozwalaj na molestowanie Ciebie przez pracodawcę. Takie molestowanie może skończyć się gwałtem. I nie licz na to, że jeżeli będziesz milczeć, nikt się nie dowie o Twoim upokorzeniu.
- Za molestowanie seksualne w miejscu pracy czy szkole zapłacisz upokorzeniem, depresją, nerwicami seksualnymi,

agresją seksualną. Zareaguj natychmiast, tylko wtedy powstrzymasz tę lawinę.

## **Przeczytaj!**

*Młoda dziewczyna podjęła pierwszą pracę, prowadząc biuro w niewielkiej firmie. Pracodawca – pan w mocno średnim wieku molestował ją seksualnie. Dziewczyna z ledwością znosiła jego zaloty – obłeśne głaskania i szeptania do ucha sprośności. Po pewnym czasie pracodawca poprosił ją, by została po godzinach pracy – przyjechał kontrahent i panowie pili alkohol i rozmawiali o interesach. Wieczorem dziewczyna została zgwałcona. Pracodawca przed sądem twierdził, że mieli romans i z dziewczyną „chodził”. Znaleźli się świadkowie, którzy widzieli jak „kochankowie przytulali się do siebie”.*

## **W TRAKCIE NAPADU**

- Na widok grupy mężczyzn czy wyrostków przejdź na drugą stronę.
- Nie reaguj na słowne zaczepki. Na pytanie o godzinę, przeproś, że nie masz zegarka. Na prośbę o ogień odpowiedz, że niestety nie palisz. Odpowiadając, bądź uprzejma – nie agresywna; sprawca zazwyczaj początkowo ukrywa agresję, a Twoja gwałtowna reakcja słowna może go pobudzić, poczuje się usprawiedliwiony, atakując Cię. Unikaj wzroku podejrzanej osoby.
- Jeśli ktoś za Tobą idzie – obróć się i przyjrzyj. Strach przed rozpoznaniem może zniechęcić potencjalnego sprawcę.
- W trakcie napadu – krzycz, jeśli tylko możesz. Wieczorem – „Pali się” w dzień: „Ratujcie dziecko”. Jeśli będziesz krzyczeć, że gwałcą, ktoś postronny może odebrać to jako żart. Jeśli napad ma miejsce przed Twoim domem lub domem Twoich znajomych, krzycz nazwisko sąsiada.
- Jeśli uznasz, że możesz się bronić: pryśnij w oczy gazem pieprzowym albo dezodorantem w sprayu, uderz szpikulcem parasola lub obcasem w grzbiet stopy, kopnij w piszczel, następnie w krocze i uciekaj – nie patrz, co się z nim dzieje. Nie miej żadnych zahamowań – zdaj się na intuicję. Drap, wsadź palce w nos

czy oczy – to bardzo bolesne. Pamiętaj, że się bronisz i prawo stoi po Twojej stronie. Sprawcą stajesz się dopiero wówczas, gdy atakujesz swego napastnika – a realne zagrożenie już minęło; atakując po napadzie, po prostu się mścisz.

- Broń się wtedy, gdy masz realne szanse obrony. Jeśli napastników jest kilku, albo jeden, ale uzbrojony, gdy wywieziono Cię na pustkowie i nikt nie usłyszcy Twoich krzyków – zastanów się, czy lepiej bronić się przed gwałtem, czy zachować życie. To Twoja decyzja i Twoje życie. Nikt nie wymaga od ciebie heroizmu. Każda kobieta ma inny próg strachu, bólu i odporności psychicznej. Gwałt to wymuszenie, niekoniecznie siłowe. Nie musisz się bić ze sprawcą, by potem sąd uznał, że to był gwałt.
- O pomoc zwróć się do konkretnej osoby, kierując na nią spojrzenie albo wskazując gestem, „Niech mi **pan** pomoże”. Mówiąc: „Niech mi ktoś pomoże”, prawdopodobnie nie uzyskasz pomocy.
- Do napastnika staraj się mówić spokojnie i wzbudzić w nim litość. Jeśli masz wkładkę higieniczną, postrasz go chorobą weneryczną, grzybicą, drożdżycą, ale – AIDS raczej „nie chwyci”. Poinformuj o ciężko chorym sercu – zastawce, ciąży – postrasz poronieniem. Lecz jeśli wyczujesz, że Twoje prośby go denerwują – przestań. Spróbuj zwymiotować, zsikać się w majtki lub nawet wywołać wypróżnienie – lepiej, żeby poczuł obrzydzenie, niż Cię zgwałcił. Taka Twoja reakcja go zaskoczy, a to już połowa sukcesu. Nie myśl, jak ludzie zareagują na Twój widok potem, w tej sytuacji to nie jest ważne.
- Jeśli jest to napad rabunkowy – oddaj torebkę czy biżuterię; kartę bankową i telefon komórkowy można zablokować, dokumenty odtworzyć – to wszystko nie jest warte Twojego życia czy zdrowia.

# JEŻELI ZOSTAŁAŚ OFIARĄ GWAŁTU

## **Jeżeli zdarzyło się, że zostałeś zgwałcona:**

- Nie wstydz się! Natychmiast zadzwoń do kogoś bliskiego, zaufanego, kto Ci pomoże.
- Koniecznie jak najszybciej zgłoś to na policję! (tel. 997 lub 112) Żądaj natychmiastowego zabezpieczenia dowodów znajdujących się na miejscu przestępstwa, na Twoim ciele i odzieży.
- Nie myj się, aż do momentu, gdy zbada Cię lekarz.
- W każdym przypadku (nawet gdy nie zostałeś pobita) musisz zasięgnąć pomocy lekarskiej. Szybka pomoc lekarska pomoże Ci uniknąć zakażenia wirusem HIV. W przypadku kontaktów heteroseksualnych kobiety są bardziej niż mężczyźni narażeni na zakażenie.
- Niczego nie zmieniaj w miejscu gwałtu, nawet gdy to jest Twoje mieszkanie, nie sprzątaj, nie myj naczyń, nie ścieraj śladów, nie odkurzaj.
- Nie daj się zastraszyć sprawcy.
- Zażądaj od lekarza, aby przepisał Ci tabletkę zapobiegającą zająciui w ciążę (tabletki po stosunku), którą musisz zażyć w ciągu 72 godzin po zgwałceniu. Zachowaj rachunki za lekarstwa.

## **To nieprawda, że:**

- **Zdarzyło się to tylko Tobie**

To się zdarza naprawdę wielu kobietom, ale niewiele z nich chce o tym mówić. 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 posiada większość z nas. Ale często to nie wystarcza.

- **Gwałtu nie może dokonać Twój mąż**

Gwałt pozostaje gwałtem nawet, gdy sprawca to Twój mąż, konkubina, 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 ofiara gwałtu ma prawo do żądania, by sprawcę gwałtu ukarano.

- **Byłaś sobie sama winna**

Gwałt i przemoc dotyka kobiety bez względu na ich wygląd, charakter, wykształcenie, pochodzenie społeczne, wiek (gwałcone są nawet starszki, kobiety w zaawansowanej ciąży, matki z dziećmi na spacerze) czy religijność. Znasz siłę stereotypów społecznych i choć częściowo, to jednak w nie wierzysz. Czasy się jednak zmieniają, stereotypy też – ale wolniej. 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 bezpieczniejszy 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 bydlę. Mogłaś się więc pomylić w ocenie mężczyzny, zwłaszcza że większość sprawców jest dobrze znana swoim ofiarom.

- **Sprowokowałaś sprawcę**

Nie wybrał Ciebie ze względu na Twój ubiór, wygląd czy zachowanie, zadecydowały sprzyjające atakowi okoliczności, np. pusta alejka. To nie jest tak, że zobaczył Cię, a w umyśle zaświtała mu myśl – „Dobrze by ją

było zgwałcić”. Gwałt to nie jest nagły poryw uczucia czy pożądania, ale zaplanowane działanie sprawcy, który usiłuje rozładować swoje napięcie seksualne, krzywdząc kobietę. Typuje na ofiarę tę, która, jak sądzi, będzie miała nikłe szanse, aby się obronić. Wybiera też miejsce tak, aby nikt mu nie przeszkodził – odludne, słabo uczęszczane, zaplecze baru, gdzie nikt nie zwróci uwagi na małe zamieszanie, swoje lub ofiary mieszkanie. Sprawca to człowiek, któremu sprawia przyjemność obcowanie płciowe z kobietą, która tego nie chce, która się boi, płacze, broni, prosi o litość, która się go brzydzi. Jemu sprawia seksualną przyjemność przełamywanie jej oporu. To właśnie to go podnieca, a nie Twoje włosy, oczy czy pupa. Zdarza się, że to ukryta cecha jego osobowości, o której pojęcia nie mają jego żona i rodzina. Stan po alkoholu rzeczywiście zwiększa ryzyko zostania ofiarą gwałtu, ale decyduje tu nie tylko fakt, że po alkoholu kobiety zachowują się bardziej swobodnie, więc sprawca łatwiej się rozgrzeszy, lecz przede wszystkim fakt, że pod wpływem alkoholu zareagujesz wolniej, Twoje ruchy są mniej skoordynowane, więc łatwiej będzie przełamać Twój fizyczny opór, a może być i tak, że niczego nie będziesz pamiętać. Jednak – bez względu na okoliczności, nikt nie ma prawa Cię skrzywdzić.

- **Mogłaś się obronić**

Każda ofiara wini siebie, to zachowanie typowe, co nie znaczy, że logiczne. Zastanów się – nie miałaś szansy, gdybyś ją miała, to byś z niej skorzystała. Nie miałaś czasu pomyśleć, działałaś instynktownie. Agresor nie tylko zniewala ofiarę fizycznie, przede wszystkim ją zastrasza i przez to czyni bezwolną. Wszyscy mamy jakiś próg wytrzymałości na ból i odporności psychicznej. Policja i pracownicy wymiaru sprawiedliwości doskonale to wiedzą. Są kobiety, które bronią się i walczą ze sprawcą, są i takie, które strach paraliżuje i nie tylko nie są w stanie wykonać żadnego ruchu, nie uciekają, ale nawet nie potrafią wydobyć z siebie głosu. Każda z nas reaguje inaczej i nie wiemy, jak się zachowamy w chwili zagrożenia, jeśli tego nie przeżyliśmy. Nie win więc siebie, zrobiłaś wszystko, do czego w danej chwili byłaś zdolna. Winny jest sprawca, wsparcie należy się ofierze.



## **Dlaczego powinnaś o tym komuś powiedzieć:**

- **Żeby sobie pomóc**

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 koszmarnymi snami, Twoim dziwnym zachowaniem, kłopotami z pamięcią, problemami w nauce, fizycznym osłabieniem organizmu, nawet chorobą.

- **Żeby nie żyć w strachu**

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.

- **Żeby się nie czuć bezradną**

Dobrze Ci robi 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 Twoja córka.

- **Żeby innym pomóc**

Jeśli nic nie zrobisz, on zyska pewność, że jest bezkarny – następną ofiarę skrzywdzi mocniej, będzie bardziej okrutny i bezwzględny. Może nawet zabić. Pamiętaj, że on się uczy i następna ofiara będzie miała mniej szans niż Ty. Pamiętaj też, że milcząc, spełniasz jego życzenie, on chce, żebyś milczała, żebyś się ciągle bała. Twoje milczenie daje mu poczucie bezpieczeństwa i chorą satysfakcję. Będiesz chciała zapomnieć, ale on będzie pamiętał Twój strach i Twoje upokorzenie, ciągle będzie czerpał satysfakcję ze świadomości, że nadal się go boisz i milczysz. Zastanów się, czy tego właśnie chcesz? Policji przyda się każda informacja – nawet, jeśli niewiele pamiętasz, nawet, jeśli to było dawno, nawet, jeśli nic Ci się właściwie nie stało. Jeśli nie uda się go skazać, to i tak już na zawsze będzie odnotowany w policyjnych annałach jako podejrzany o skłonności do przemocy seksualnej. Jeśli kiedykolwiek, gdziekolwiek ktoś popełni przestępstwo seksualne, to policja będzie niegdyśiejszego sprawcę gwałtu na Tobie typować na potencjalnego sprawcę. Jeśli jedna kobieta odważy się wskazać sprawcę

gwałtu, to on już nigdy nie zapomni o tym, że zrobił źle i ten zły uczynek będzie go prześladował do końca życia. Ty masz ogromną szansę powrócić do normalnego trybu życia, a on już zawsze będzie oznaczony piętnem winy i strachem, że jego rodzina, znajomi, współpracownicy dowiedzą się o jego problemach z prawem. Prawdopodobnie, jeśli był tzw. normalnym obywatelem, już nigdy nie skrzywdzi żadnej innej kobiety.

# **JEŚLI ZOSTAŁAŚ ZGWAŁCONA, I CHCESZ, BY UKARANO SPRAWCĘ**

## **Pamiętaj:**

Odpowiedzialności karnej podlega osoba, która ukończyła 17 lat, a w przypadku szczególnie groźnych przestępstw (zabójstwo, ciężkie pobicie, napad rabunkowy, gwałt zbiorowy) już po ukończeniu 15 lat. Przestępstwo zgwałcenia ściga się na wniosek ofiary (osoby pokrzywdzonej). Bez tego wniosku policja nie może prowadzić czynności. Jeśli nie masz jeszcze 15 lat, sprawca ścigany jest z urzędu, jeśli mieszcisz się w przedziale wiekowym 15-18 lat – wniosek składają Twoi rodzice, opiekunowie prawni lub wyznaczony przez sąd przedstawiciel ustawy. Jeżeli Twoi rodzice nie chcą ścigać gwałciiciela, zwróć się bezpośrednio do sądu, który ma obowiązek wszcząć postępowanie z urzędu, ponieważ wg prawa masz zdolność do podejmowania czynności w postępowaniu dotyczącym Twojej osoby. W przypadku przestępstw seksualnych okresy przedawnienia wynoszą od 5 do 15 lat.

## **W kontaktach z policją**

- Złóż zawiadomienie o przestępstwie – poinformuj policję lub prokuraturę bezpośrednio, telefonicznie lub listownie. Zawiadomienie o przestępstwie otwiera postępowanie karne. Bez Twojego zgłoszenia nikt nie rozpocznie ścigania sprawcy. Policjanci spiszą protokół i powinni wszcząć postępowanie przygotowawcze. Protokół dostaniesz do podpisania, więc uważnie go przeczytaj, nanieś ewentualne uwagi i poprawki. Jeśli uznasz, że policjant spisał Twoje zeznania niedokładnie – odmów podpisania, wtedy będzie musiał uwzględnić Twoje życzenia. Możesz sama dopisać w protokole to, czego nie zapisał policjant, a Tobie wydaje się ważne. Protokół jest bardzo istotny, bo bardzo ważne jest, abyś przez cały czas kontaktów z policją i sądem mówiła to samo. Jeśli Twoje zeznania będą się zmieniać, nie będziesz wiarygodna. Jeżeli w protokole znajdują się sformułowania, których byś nigdy nie użyła, zostanie zapisany nie Twoim językiem, adwokat oskarżonego, już w sądzie, będzie próbował podważyć Twoją wiarygodność lub

wyprowadzić Cię z równowagi pytaniami typu: Czy Ty to rzeczywiście powiedziałaś, dlaczego teraz mówisz coś innego, czy czasem nie zawodzi Cię pamięć itp.

- W przypadku gwałtu (z art. 197 k.k.) policja wszczyną dochodzenie, w przypadku gwałtu zbiorowego lub ze szczególnym okrucieństwem prokurator wszczyną śledztwo. W terminie do 30 dni musi zostać podjęta decyzja o wszczęciu postępowania lub jego odmowie, jeśli Cię o tym nie powiadomiono, złóż zażalenie do prokuratora rejonowego (jeśli powiadomiłaś policję), do prokuratora okręgowego (jeśli powiadomiłaś prokuraturę rejonową), do prokuratora apelacyjnego (jeśli powiadomiłaś prokuraturę okręgową). Pamiętaj, że raz złożonego wniosku o ściganie nie możesz już wycofać. W policji również istnieje „specjalizacja” – bardzo więc prawdopodobne, że przesłuchiwać Cię będzie policjant na co dzień zajmujący się przestępstwami o podłożu seksualnym. Jeżeli masz zastrzeżenia co do zachowania się policjanta, zawsze możesz zwrócić się ze skargą do jego przełożonego. Wiedz jednak, że policji będzie bardzo zależało na ustaleniu wszystkich faktów, policjant będzie zatem dociekliwy. W sądzie pojawią się dwie „prawdy” – Twoja i oskarżonego o gwałt. Policji i prokuratorowi, tak samo jak Tobie, będzie chodziło o skazanie sprawcy, bo zaświadczy to o dobrze wykonanej przez nich pracy. Pytając o przebieg przestępstwa, nie zaspokajają więc własnej niezdrowej ciekawości, ale przygotowują materiał dowodowy, który potwierdzi Twoją prawdę i Twoją krzywdę, a przez to doprowadzi do skazania sprawcy. W sprawach o zgwałcenie jesteś nie tylko pokrzywdzoną, ale również świadkiem (zazwyczaj jedynym), sprawca – podejrzanym.
- Policja będzie potrzebowała jak najwięcej dowodów, dlatego ważna jest (oprócz Twoich zeznań i, jeśli nie było świadków gwałtu, zeznań osób, którym się zwierzyłaś) obdukcja lekarska i oględziny miejsca gwałtu. Wiemy, że chcesz się umyć, opatrzyć czy posprzątać, jeśli to stało się w Twoim mieszkaniu – to w pełni rozumiemy. Ale te dowody mogą bardzo znacząco wpłynąć na decyzję sądu. Dlatego nie myj się, nie zmieniaj garderoby i nie sprzątaj. Obdukcja ma sens, jeśli zostanie przeprowadzona do 48 godzin po stosunku, jednak policjanci będą się bardzo spieszyć – najwięcej dowodów w postaci spermy zabezpieczy się w ciągu

pierwszych 12-24 godzin po zdarzeniu. Lekarz specjalista opíše Twoje obrażenia wewnętrzne, otarcia naskórka i siniaki. Dziś bardzo często w przypadku gwałtu robi się badania DNA. Jeśli potrzebna jest Ci pomoc psychiatry, czy psychologa, a okaże się, że za wizyty u lekarzy musisz płacić – zachowaj wszelkie rachunki. Możesz bowiem złożyć przed sądem wniosek o naprawienie Ci wyrządzonej przestępstwem szkody. Jeśli w wyniku gwałtu zaszła w ciążę – masz prawo przerwać ją bezpłatnie na podstawie art. 4a ust. 1.3 Ustawy z dnia 7 stycznia 1993 r. o planowaniu rodziny, ochronie płodu ludzkiego i warunkach dopuszczalności przerywania ciąży (Dz.U. z dnia 1 marca 1993 r. z późniejszymi zmianami). Policjanci obejrzą miejsce zdarzenia, czy zostały tam jakieś ślady walki i przymusu. Pamiętaj o tym, że, aby zaistniało przestępstwo zgwałcenia, nie musiało dojść do siłowego wymuszenia stosunku – można Cię było zastraszyć bądź zniewolić narkotykiem – warunkiem gwałtu jest Twoja jednoznaczna odmowa odbycia stosunku.

- Wszelkie wnioski, zaświadczenia lekarskie, postanowienia, protokoły przesłuchań, opinie biegłych tworzą akta sprawy, które wraz z aktem oskarżenia przesyłane są do sądu.
- Podczas przesłuchania, jeżeli jesteś nieletnia, towarzyszyć Ci będzie psycholog. Możesz poprosić policjanta o obecność przedstawicielki organizacji społecznej, ale nie możesz się tego domagać. Przesłuchiwać Cię będzie prawdopodobnie policjantka, w wyjątkowych sytuacjach może to być mężczyzna. Jeśli nie jesteś w stanie zeznawać, możesz poprosić o przerwę lub przełożyć przesłuchanie na następny dzień. Do czasu zakończenia śledztwa masz prawo uzupełniać zeznanie, jeśli tylko coś Ci się przypomniało, albo uznasz, że to ważne, a do tej pory tego nie powiedziałaś. Może się zdarzyć, że coś ukryłaś z powodu skrępowania, zawsze możesz wrócić na policję lub do prokuratury i przyznać się, że dotychczas nie mówiłaś, ale zdecydowałaś się o tym powiedzieć. Rozumujemy, że wstyd i ból nie pozwala Ci o czymś powiedzieć – pamiętaj jednak, że Twoja pamięć jest zawodna, a proces odbędzie się najwcześniej po kilku miesiącach. Jeśli na sali sądowej, sprowokowana przez adwokata oskarżonego lub, zapomniawszy o tym, że o tym nie mówiłaś, powiesz coś, czego nie ujawniłaś w czasie dochodzenia, zadziała to na Twoją niekorzyść. Pojawią się wąpli-

wości co do Twojej wiarygodności. Adwokat oskarżonego będzie się zastanawiał, czy nie masz skłonności do konfabulacji.

- Jeśli chcesz, możesz wynająć adwokata – pełnomocnika. Gdyby nie było Cię na to stać, możesz prosić sąd o wyznaczenie Ci pełnomocnika z urzędu, który w Twoim imieniu będzie składał wnioski dowodowe i zadawać pytania. Do czasu rozpoczęcia przewodu sądowego masz prawo złożyć wniosek o umożliwienie Ci występowania w roli oskarżycielki posiłkowej. To bardzo ważne, bo nie tylko daje Ci prawo do składania wniosków dowodowych i zadawania pytań, ale także składania środków odwoławczych od wyroku, jeśli prokurator działający w Twojej sprawie nie bardzo się stara.
- Policja będzie szukać sprawcy, poproszą Cię zatem, jeśli go nie znałaś, o sporządzenie portretu pamięciowego, obejrzysz zdjęcia sprawców podobnych przestępstw, będziesz musiała rozpoznać podejrzanego przez lustro weneckie. W pewnych sytuacjach, policja może się zdecydować na przeprowadzenie konfrontacji – Ciebie z podejrzanym. To może być dla Ciebie stresujące przeżycie, podobna scena jednak będzie miała miejsce w sądzie.

## **W prokuraturze**

- Prokurator jest oskarżycielem publicznym i rzecznikiem publicznego dobra. Nadzoruje dochodzenie prowadzone przez policję. W wykonywaniu swych funkcji jest niezależny. Ma obowiązek zachowania obiektywizmu, więc nie może Ci doradzać, ale de facto stoi po Twojej stronie, bo jemu też zależy na skazaniu sprawcy.
- Jeżeli chcesz przeglądać akta sprawy i sporządzać odpisy, bez przeszkód możesz to robić na etapie postępowania sądowego. W czasie postępowania przygotowawczego zgodę na przeglądanie akt musi wyrazić prokurator.
- Gdy policja zakończy postępowanie przygotowawcze – sprawę przejmuje prokuratura. Jeśli prokurator będzie miał jakieś wątpliwości, policja będzie musiała uzupełnić akta. Może się zdarzyć, że prokurator powoła biegłego psychologa (najczęściej, gdy jesteś

nieletnia), który zweryfikuje Twoją zdolność postrzegania i wiarygodność. Następnie prokurator sporządza akt oskarżenia i kieruje sprawę do sądu. Może też zdecydować o umorzeniu dochodzenia lub śledztwa, na które w terminie 7 dni możesz złożyć zażalenie do prokuratora nadrzędnego. Jeśli ten również zgadza się z niekorzystną dla Ciebie decyzją, Twoje zażalenie rozpozna sąd. Masz prawo być obecna podczas jego posiedzenia. Decyzja sądu jest ostateczna. O wniesieniu aktu oskarżenia zostaniesz powiadomiona przez prokuratora. Jeżeli za przestępstwo, które popełnił oskarżony, nie grozi kara wyższa niż 5 lat pozbawienia wolności, prokurator może za zgodą oskarżonego wносить o skazanie bez przeprowadzenia rozprawy – jest to tzw. ugoda sądowa. Nie musisz wyrażać na nią zgody, decyzja i tak nie zależy od Ciebie, możesz jednak wziąć udział w posiedzeniu sądu.

- Z policji, prokuratury i sądu będziesz otrzymywać wezwania do stawiennictwa. Gdybyś w danym dniu nie mogła się stawić, powiadom o tym wzywającego z odpowiednim wyprzedzeniem. Podobnie, jeśli zmienisz adres. Jeśli o zmianie adresu nie poinformujesz, pismo wysłane pod nieaktualny adres uznaje się za doręczone.

## **W sądzie**

- Na rozprawę otrzymujesz wezwanie. Zanim zostanie odczytany akt oskarżenia, możesz złożyć oświadczenie, że chcesz być oskarżycielką posiłkową. Masz prawo zwrócić się o wyznaczenie Ci pełnomocnika z urzędu. Jesteś osobą pokrzywdzoną – możesz więc brać udział w całej rozprawie. Jeśli chcesz, po przesłuchaniu Cię jako świadka, możesz opuścić salę rozpraw. W sprawach o zgwałcenie zazwyczaj jest wyłączana jawność rozprawy, na wszelki wypadek jednak wnieś wniosek o wyłączenie jawności. Możesz prosić sąd o wydalenie oskarżonego z sali rozpraw na czas składania przez Ciebie zeznań; zadecyduje o tym sędzia, więc może nie uwzględnić Twojego wniosku. Rozprawa zaczyna się od wywołania sprawy i sprawdzenia obecności stron i osób wezwanych, następnie odczytuje się akt oskarżenia i rozpoczyna postępowanie dowodowe. Oskarżony może prosić o dobrowolne poddanie się karze – decydujecie jednak o tym Ty i prokurator, zanim zdecyduje

sąd. Jeśli oskarżony jest osobą Ci bliską, możesz odmówić zeznań, pamiętaj jednak, że te złożone przedtem automatycznie przestają istnieć.

- Prokurator, oskarżony i jego obrońcy mogą zadawać Ci pytania, jeśli będą one nieprzyjemne lub uwłaczające Twojej godności, Twój pełnomocnik może wnioskować o ich uchylenie. Musisz być przygotowana na to, że oskarżony i jego obrońca zechcą udowodnić, że całemu zajściu byłaś winna Ty. Ta świadomość pomoże Ci odpowiednio zareagować na tego typu insynuacje. Nie przejmuj się, sędzia doskonale zna taką taktykę. W przypadku udowodnienia odbycia stosunku (badanie spermy, DNA) to jedyna linia obrony, jaką może przyjąć adwokat oskarżonego. Jego adwokat też nie ma tak naprawdę żadnego poglądu na temat Twojej osoby i jego nieprzyjemne pytania i insynuacje to po prostu praca, którą musi wykonać, broniąc swojego klienta.
- Na pytania prokuratora i sądu odpowiadaj wyczerpująco i dokładnie. Nie musisz jednak ułatwiać pracy adwokatowi oskarżonego – jemu odpowiadaj krótko. Bądź pewna swoich słów i swojej pamięci. Używaj trybu orzekającego – mów raczej: „Byłam pewna, że oskarżony chce mnie zabić” niż „Przypuszczałam, że chce mnie zabić”. Gdyby pojawiło się pytanie typu: „A czy to prawda, że często wracała Pani późno do domu odprowadzana przez różnych panów” – odpowiedz: „Tak, ale żaden z nich mnie nie zgwałcił, zrobił to natomiast oskarżony”. Nie tłumacz się ze swojego postępowania. To, że chodzisz na dyskoteki i masz dużą grupę znajomych mężczyzn, nikogo nie uprawnia do łamania prawa i robienia Ci krzywdy.
- Po przeprowadzeniu postępowania dowodowego masz ostatnią możliwość na złożenie wniosku o odszkodowanie. Pada pytanie o ewentualne dodatkowe wnioski dowodowe i sąd zamyka przewód sądowy. Czas na wystąpienia stron: prokuratora, oskarżyciela posiłkowego lub pełnomocnika oskarżyciela posiłkowego, obrońcy oskarżonego i oskarżonego.
- Sąd udaje się na naradę i po powrocie na salę rozpraw wydaje wyrok. Każda ze stron może go zaskarżyć. Masz 7 dni na uprzedzenie o tym sądu, który sporządza pisemne uzasadnienie wyroku.



Masz teraz 14 dni na wniesienie apelacji. Jeśli wyrok wydał sąd rejonowy – apelację wnosisz do sądu okręgowego za pośrednictwem sądu rejonowego, jeśli nie zgadzasz się w wyroku sądu okręgowego, apelację wnosisz do sądu apelacyjnego za pośrednictwem sądu okręgowego, wtedy jednak apelację sporządza i podpisuje adwokat. Pamiętaj o przestrzeganiu terminów.

## **JAK WYGLĄDA BIUROKRACJA? PRZYKŁADOWE WZORY PISM**

### **WNIOSK O ŚCIGANIE SPRAWCY GWAŁTU**

miejsowość, data

#### **WNIOSK O ŚCIGANIE SPRAWCY**

Wnoszę o ściganie sprawcy (sprawców) dokonanego na mnie gwałtu i pociągnięcie go (ich) do odpowiedzialności karnej.

Twój podpis

### **OŚWIADCZENIE O ZAMIARZE DZIAŁANIA W CHARAKTERZE OSKARŻYCIELA POSIŁKOWEGO**

Sygnatura akt.....

miejsowość, data

Sąd Rejonowy/Okręgowy

w .....

#### **OŚWIADCZENIE**

W związku z wniesieniem przez Prokuratora Rejonowego/Okręgowego aktu oskarżenia przeciwko .....  
..... oświadczam, że pragnę działać w tej sprawie w charakterze oskarżyciela posiłkowego.

Twój podpis

## ZAŻALENIE NA POSTANOWIENIE PROKURATORA

Prokurator Okręgowy/Apelacyjny  
w.....  
za pośrednictwem  
Prokuratury Rejonowej/Okręgowej  
w.....

Sygnatura akt.....

miejsowość, data

### ZAŻALENIE

Na postanowienie Prokuratora Rejonowego/Okręgowego w ..... z dnia ..... otrzymanego w dniu ..... o odmowie wszczęcia postępowania przygotowawczego/umorzenia postępowania przygotowawczego w sprawie dotyczącej ..... Na podstawie art. 306 & 1 i 2 k.p.k. oraz art. 460 k. p. k. zaskarżam wymienione wyżej postanowienie i wnoszę o jego uchylenie i przekazanie sprawy do ponownego rozpoznania.

### UZASADNIENIE

Zapoznałam się z materiałami prowadzonej sprawy i motywami postanowienia. Po ich analizie stwierdzam, że nie wszystkie wskazane przeze mnie dowody zostały przeprowadzone, co miało wpływ na merytoryczną decyzję Prokuratora. W związku z tym proszę o przeanalizowanie sprawy, uchylenie zaskarżonej decyzji i przekazanie do ponownego rozpatrzenia.

Twój podpis

## WNIOSEK DOWODOWY

Sygnatura akt..... miejscowość, data

Prokurator Rejonowy/Okręgowy

w.....

Sąd Rejonowy/Okręgowy

w.....

### WNIOSEK

Na podstawie art. 167 i 169 k. p. k. wnoszę o przeprowadzenie dowodów z zeznań następującego świadka: ..... (imię, nazwisko i adres), który przebywał w towarzystwie pokrzywdzonej w chwili zdarzenia, może zatem zaświadczyć o jego przebiegu, co jest przedmiotem toczącego się postępowania karnego.

Podpis

## WNIOSEK O PRYZDZIELENIE PEŁNOMOCNIKA Z URZĘDU

Sygnatura akt.....

miejscowość, data

### **WNIOSEK O PRYZDZIELENIE PEŁNOMOCNIKA Z URZĘDU**

Na podstawie art. 78 i 88 k. p. k. wnoszę o przydzielenie mi pełnomocnika z urzędu. Niestety, moja sytuacja materialna wyklucza ustanowienie pełnomocnika z wyboru bez znaczącej szkody dla utrzymania mojego i mojej rodziny. Nie potrafię prowadzić własnej sprawy, dlatego uważam, że pomoc prawnika jest mi niezbędna.

Załączniki:

1. Zaświadczenie o zarobkach
2. Zaświadczenie o sytuacji rodzinnej

Twój podpis

## **PRAWA OFIARY W POLSCE**

(na podstawie *Polskiej Karty Praw Ofiary*, wydanej przez Ministerstwo Sprawiedliwości w Warszawie w 1999 roku)

1. Ofiara ma prawo do swobodnego dostępu do wymiaru sprawiedliwości.
2. Ofiara ma prawo do rzetelnej, zrozumiałej dla niej i wyczerpującej informacji o przysługujących jej prawach w procesie karnym.
3. W postępowaniu przygotowawczym ofiara posiada status strony procesowej.
4. Ofiara w sprawach o przestępstwa ścigane z oskarżenia publicznego może działać jako strona w charakterze oskarżyciela publicznego.
5. W razie odmowy przez prokuratora wystąpienia z aktem oskarżenia do sądu i wyczerpania przez ofiarę całej drogi odwoławczej, ofiara może w terminie miesiąca wnieść swój akt oskarżenia do sądu, uzyskując jako oskarżyciel prywatny status strony procesowej w postępowaniu sądowym.
6. W tzw. procesach prywatno-skargowych (są to czyny skierowane przeciwko czci i nietykalności cielesnej) ofiara korzysta z takich samych uprawnień jak prokurator. Musi jednak uczestniczyć w postępowaniu ugodowym prowadzonym przez sędziego wymiaru sprawiedliwości. Wybór należy do niej.

7. Ofiara ma prawo do wystąpienia z powództwem cywilnym w celu dochodzenia w postępowaniu karnym roszczeń majątkowych wynikających bezpośrednio z popełnienia przestępstwa.
8. Ofiara ma prawo do mediacji i porozumienia się ze sprawcą w kwestii naprawienia szkody lub innego zadośćuczynienia.
9. Ofiara ma prawo do domagania się i uzyskania naprawienia szkody przez sprawcę.

### **Pamiętaj, bo masz prawo zażądać:**

- Zapewnienia Ci bezpieczeństwa (art. 14.3 i art. 15.1 pkt 3 ustawy o Policji, art. 231 & 1 k.k.).
- Utajnienia Twoich danych (art. 184 k.p.k.) i zastrzeżenia adresu do wiadomości prokuratora lub sądu (art. 191 & 3 k.p.k.).
- Zachowania anonimowości w relacjach w mediach (art. 13 pkt 2 ustawy Prawo prasowe).
- Przyjęcia zawiadomienia o przestępstwie i podjęcia interwencji (art. 9, 10, 12 k.p.k., art. 15.1 ustawy o Policji), także gdy jesteś tylko świadkiem (art. 304 k.p.k., art. 231 k.k.).
- Jeśli jesteś nieletnią ofiarą przestępstwa lub przestępstwo było natury seksualnej – obecności kogoś zaufanego i przesłuchania przez osobę tej samej płci (pkt 15 PKPO, wyrok Sądu Najwyższego z 24 lutego 1988 r., VKRN 365/87).
- W wypadku przestępstwa ściganego z oskarżenia publicznego, możesz być oskarżycielem posiłkowym (art. 53, 54, 55 k.p.k.)
- Żądać zrozumiałej i pełnej informacji o Twoich prawach podczas postępowania przygotowawczego i przed sądem oraz sposobu ich dochodzenia (art. 16 k.p.k. w zw. z art. 2 i 83 Konstytucji RP).

- Zażądać zebrania dowodów, składać wnioski o dokonanie czynności w toku postępowania przygotowawczego (art. 49 &1, art. 302 &2, art. 316-318 i art. 315 k.p.k.).
- Przeglądać akta i sporządzać odpisy (art. 156-157 i 159 k.p.k.).
- Złożyć wniosek o ściganie przestępstwa (w wypadku gwałtu – jeśli tego nie zrobisz, sprawcy nikt nie będzie ścigał).
- Jeżeli prokurator wyda odmowę wszczęcia postępowania, złożyć zażalenie, a jeśli odmówi powtórnie – prowadzić sprawę z oskarżenia prywatnego, czyli w terminie miesiąca wnieść swój akt oskarżenia do sądu (art. 53, 54, 55 k.p.k.).
- Wnioskować o mediację ze sprawcą (art. 53 &3, art. 60 &2 pkt 1 i 2, art. 46, art. 66 &3 k.k. i art. 320, 339 &4, art. 489 &2 k.p.k.).
- Porozumieć się ze sprawcą w kwestii naprawienia szkody lub zadośćuczynienia (art. 341 &3 i 4 k.p.k.).
- Zabezpieczenia przez Policję zebranych przez Ciebie dowodów. Niestety za badanie lekarskie płacisz sama, ale pamiętaj – koszt obdukcji według cennika Ministerstwa Zdrowia wynosił w 1998 r. 9 zł 45 gr. Jeśli w publicznym zakładzie służby zdrowia zażąda się wyższej kwoty, domagaj się okazania podstawy prawnej wyższej sumy, złóż skargę do Ministerstwa Zdrowia.

## CO POLSKIE PRAWO

### MÓWI O PRZESTĘPSTWACH SEKSUALNYCH?

Zapoznaj się z fragmentami Kodeksu Karnego

#### *Rozdział XXV*

#### **Przestępstwa przeciwko wolności seksualnej i obyczajności**

**Art. 197 §1.** Kto przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

§2. Jeżeli sprawca, w sposób określony w §1, doprowadza inną osobę do poddania się innej czynności seksualnej albo wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

§3. Jeżeli sprawca dopuszcza się zgwałcenia wspólnie z inną osobą, podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy niż lat 3.

§4. Jeżeli sprawca czynu określonego w §1-3 działa ze szczególnym okrucieństwem, podlega karze pozbawienia wolności na czas nie krótszy niż lat 5.

**Art. 198.** Kto, wykorzystując bezradność innej osoby lub wynikającą z upośledzenia umysłowego lub choroby psychicznej brak zdolności tej osoby do rozpoznania znaczenia czynu lub pokierowania swoim postępowaniem, doprowadza ją do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

**Art. 199 §1.** Kto, przez nadużycie stosunku zależności lub wykorzystanie krytycznego położenia, doprowadza inną osobę do obcowania płciowego lub do poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.



§2. Jeżeli czyn określony w §1 został popełniony na szkodę małoletniego, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§3. Karze określonej w §2 podlega, kto doprowadza małoletniego do obcowania płciowego lub poddania się innej czynności seksualnej albo do wykonania takiej czynności, nadużywając zaufania lub udzielając mu korzyści majątkowej lub osobistej albo jej obietnicy.

**Art. 200 §1.** Kto obcuje płciowo z małoletnim poniżej lat 15 lub dopuszcza się wobec takiej osoby innej czynności seksualnej lub doprowadza ją do poddania się takim czynnościom albo do ich wykonania, podlega karze pozbawienia wolności od lat 2 do 12.

§2. Tej samej karze podlega, kto w celu zaspokojenia seksualnego prezentuje małoletniemu poniżej lat 15 wykonanie czynności seksualnej.

**Art. 201.** Kto dopuszcza się obcowania płciowego w stosunku do wstępnego, zstępnego, przysposobionego, przysposabiającego, brata lub siostry, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

**Art. 202 §1.** Kto publicznie prezentuje treści pornograficzne w taki sposób, że może to narzucić ich odbiór osobie, która tego sobie nie życzy, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do roku.

§2. Kto małoletniemu poniżej lat 15 prezentuje treści pornograficzne lub udostępnia mu przedmioty mające taki charakter albo rozpowszechnia treści pornograficzne w sposób umożliwiający takiemu małoletniemu zapoznanie się z nimi, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

§3. Kto w celu rozpowszechniania produkuje, utrwala lub sprowadza, przechowuje, posiada albo rozpowszechnia lub publicznie prezentuje treści pornograficzne z udziałem małoletniego albo treści pornograficzne związane z prezentowaniem przemocy lub posługiwaniem się zwierzęciem, podlega karze pozbawienia wolności od 6 miesięcy do lat 8.

§4. Kto utrwała treści pornograficzne z udziałem małoletniego poniżej lat 15, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§4a. Kto sprowadza, przechowuje lub posiada treści pornograficzne z udziałem małoletniego poniżej lat 15, podlega karze pozbawienia wolności od 3 miesięcy do lat 5.

§5. Sąd może orzec przepadek narzędzi lub innych przedmiotów, które służyły lub były przeznaczone do popełnienia przestępstw określonych w §1-4, chociażby nie stanowiły własności sprawcy.

**Art. 203.** Kto, przemocą, groźbą bezprawną, podstępem lub wykorzystując stosunek zależności lub krytyczne położenie, doprowadza inną osobę do uprawiania prostytucji, podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

**Art. 204.** §1. Kto, w celu osiągnięcia korzyści majątkowej, nakłania inną osobę do uprawiania prostytucji lub jej to ułatwia, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3.

§2. Karze określonej w §1 podlega, kto czerpie korzyści majątkowe z uprawiania prostytucji przez inną osobę.

§3. Jeżeli osoba określona w §1 lub 2 jest małoletnim, sprawca podlega karze pozbawienia wolności od roku do lat 10.

§4. Karze określonej w §3 podlega, kto zwabia lub uprowadza inną osobę w celu uprawiania prostytucji za granicą.

**Art. 205.** Ściganie przestępstw określonych w art. 197 lub 199 §1, jak również w art. 198, jeżeli określony w tym przepisie stan ofiary nie jest wynikiem trwałych zaburzeń psychicznych, następuje na wniosek pokrzywdzonego.

## **Zwróć uwagę:**

**„Kto przemocą, groźbą bezprawną lub podstępem doprowadza inną osobę do obcowania płciowego”** – tak definiuje się zgwałcenie. Nie musi zatem zaistnieć przemoc fizyczna, aby zdarzenie uznane zostało za gwałt. Napastnik mógł Cię zastraszyć, otumanić środkami usypiającymi lub narkotykami. Gwałtem nie musi być też klasyczny stosunek dopochwowy, sprawcy często wymuszają kontakty oralne lub analne. Dotyczy to także chłopców i mężczyzn, którzy także padają ofiarami gwałtów. Prawnicy używają sformułowania o „innej czynności seksualnej”, aby móc sądzić sprawców, którzy zaspokajają swoje potrzeby seksualne w najbardziej wymyślne sposoby. Do stosunku płciowego sprawcy często zmuszają swoje ofiary za pomocą szantażu, np. typu: „Jak odmówisz, to rozgłoszę w szkole, że jesteś prostytutką”.

**„Kto, przez nadużycie stosunku zależności lub wykorzystanie krytycznego położenia”** – ten zapis dotyczy tzw. molestowania seksualnego. W stosunku zależności znajdujesz się wtedy, gdy masz ograniczoną możliwość odmówienia – boisz się, że odmawiając poddania się woli sprawcy, ryzykujesz utratą pracy, obniżką zarobków, obłaniem egzaminu, wydaleniem ze szkoły, kłopotami z zaliczeniem roku, oceną niedostateczną na świadectwie itp. Jeśli zgodziłaś się na stosunek płciowy lub inny rodzaj obcowania płciowego pod wpływem takich groźb – to sprawca będzie sądzony właśnie z tego artykułu.

**Karane jest również zmuszanie do prostytucji i czerpanie korzyści z prostytuowania się kogoś innego.** Bardzo częste, zwłaszcza w rejonach przygranicznych, jest zmuszanie do prostytucji młodych ludzi, zarówno dziewcząt i chłopców oraz wywożenie ich za granicę i sprzedaż do domów publicznych. Odbiera się im wówczas paszporty i siłą zmusza do uprawiania nierządu. Dlatego zachowaj daleką idącą nieufność wobec wszelkich ofert pracy na czarno za granicą. Osoba oferująca Ci taką pracę może być Ci znana i dlatego obdarzasz ją kredytem zaufania. Nie pozwól odebrać sobie paszportu pod jakimkolwiek pretekstem. Miej telefon komórkowy, o którym wiesz tylko Ty. Pod żadnym pozorem nie przekraczaj granicy nielegalnie – już sama taka

propozycja świadczy o czyichś nieuczciwych zamiarach. Pamiętaj także, że i w obcym kraju, bez paszportu i znajomości języka nie jesteś skazana na przemoc. Możesz bez obaw zwrócić się o pomoc do policji w obcym państwie, która skontaktuje Cię z Twoim konsulem lub ambasadą i zapewni tłumacza.

**Ścigane z urzędu**, a więc niezależnie od woli pokrzywdzonego, **jest w Polsce seksualne wykorzystywanie dzieci**, zarówno przez osoby z nimi spokrewnione, jak i obce. Wiedz też, że jeśli wiesz o takim fakcie, musisz powiadomić o tym policję lub prokuraturę. Mówi o tym Kodeks Postępowania Karnego:

### **Art. 304**

§1. Każdy dowiedziawszy się o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu ma społeczny obowiązek zawiadomić o tym prokuratora lub policję.

§2. Instytucje państwowe i samorządowe, które w związku ze swoją działalnością dowiedziały się o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu, są obowiązane niezwłocznie zawiadomić o tym prokuratora lub policję oraz przedsięwziąć niezbędne czynności do czasu przybycia organu powołanego do ścigania przestępstw lub do czasu wydania przez ten organ stosownego zarządzenia, aby nie dopuścić do zatarcia śladów i dowodów przestępstwa.

### **Jak rozpoznać wykorzystywane seksualnie dziecko?**

Najoczywistsze są uszkodzenia okolic narządów płciowych i odbytu, stany zapalne tych okolic, moczenia i bezwiedne oddawania kału, choroby weneryczne, ciąża, bolesność podbrzusza i trudności w chodzeniu. W zachowaniu dzieci obecna jest nadmierna seksualizacja; mogą się masturbować, rozbierać w publicznych miejscach lub odwrotnie – nadmiernie wstydzić i unikać rozbierania nawet na lekcji WF-u. Mogą być nadmiernie agresywne lub apatyczne. Mają poczucie winy i izolują się od otoczenia. Sygnalizują tajemnicę, której nie chcą wyjawić. Przejawiają lęk przed określoną osobą lub miejscem.

Takie dzieci mają także zaburzenia snu, boją je brzuszki i głowy, mogą przejawiać zaburzenia apetytu i mowy (jąkanie). Często mają tiki

nerwowe i moczą się w nocy. Na ciele mogą być widoczne siniaki. Te objawy dotyczą także dzieci bitych i krzywdzonych w domu – ofiar tzw. przemocy domowej.

## **Co powinnaś jeszcze wiedzieć o przemocy domowej?**

Przemoc domowa to nie tylko przemoc fizyczna, również seksualna i psychiczna. Doświadcza jej blisko jedna trzecia kobiet na jakimś etapie swojego życia. Jedna czwarta wszystkich aktów przemocy, to te zaistniałe w rodzinach. Nie jest to, jak widać, zjawisko marginalne. Stereotyp społeczny każe winić ofiarę; wielu ludzi sądzi, że gdyby ofiara sobie nie zasłużyła, to by nie oberwała. Społeczeństwo daje w ten sposób przyzwolenie przemocy. Raz uruchomionej spirali przemocy nie da się zatrzymać. Nie masz gwarancji, że dzieci wychowane w przemocy w przyszłości nie skrzywdzą swoich dzieci i małżonków, jeśli jedynym znanym im sposobem rozwiązywania konfliktów jest agresja. Taką zależność udowodniono w przypadku sprawców przestępstw seksualnych polegających na wykorzystywaniu seksualnym dzieci – prawie wszyscy pedofile byli ofiarami tego typu przestępstw we własnym dzieciństwie. Dlatego tak ważne jest, by zareagować. Przemoc należy przerwać, sprawcę ukarać, ofierze okazać wsparcie i udzielić pomocy. Wszystkim wykorzystywanym seksualnie dzieciom zapewnić psychoterapię. W innym przypadku będą miały w życiu różnego rodzaju problemy emocjonalno-seksualne. Przemoc domowa i seksualne wykorzystywanie dzieci przez ich bliskich zdarzyć się może w każdej rodzinie bez względu na jej status. To nieprawda, że ten problem dotyczy jedynie niższych warstw społecznych. Prawdą jest natomiast, że wielu aktom przemocy domowej towarzyszy alkohol i, niestety, często sprawca usprawiedliwia się, dowodząc, że stracił po alkoholu panowanie nad sobą. To typowa próba uniknięcia odpowiedzialności, na którą jest często przyzwolenie społeczne.

## JAK POMÓC OFIERZE

**REAGUJ**, gdy jesteś świadkiem przemocy, **zachowując obojętność, współdziałasz ze sprawcą**. Stereotyp społeczny zazwyczaj wini ofiarę – dlaczego?, bo to pozwala społeczeństwu zagłuszyć wyrzuty sumienia z powodu tchórzostwa i znieczulicy; jeśli ona jest winna, to ja nie musiałem nic robić w tej sprawie. Dlatego tak wiele aktów seksualnej przemocy nie jest zgłaszanych i wielu przestępców chodzi po naszych ulicach. Jaką masz gwarancję, że nigdy nie staną na Twojej drodze albo na drodze Twoich bliskich.

**POMÓŻ I OKAŻ WSPARCIE**, to wbrew pozorom nie takie trudne. Mówienie o przemocy, z punktu widzenia ofiary, jest powtórny przeżyciem napadu czy gwałtu, dlatego samo zgłoszenie przestępstwa jest aktem wyjątkowej odwagi skrzywdzonej kobiety. Większość kobiet chciałoby zapomnieć o tym, co je spotkało. Męczą się więc z powracającymi, koszmarными wspomnieniami w milczeniu i samotności. Wiesz przecież, że w wypadku seryjnego gwałciiciela najtrudniej na składanie zeznań namówić pierwszą dziewczynę, następne już łatwiej. Kobieta boi się nie tylko powtórnego przeżywania urazu, boi się także oceny jej osoby i jej zachowania – przez otoczenie, policjantów i pracowników wymiaru sprawiedliwości. Boi się, że nikt jej nie zrozumie. Boi się niedyskretnych pytań wkraczających w jej i tak skalaną intymność. Jeśli zdecydowała się opowiedzieć Tobie, to obdarowała Cię wyjątkowym zaufaniem.

**ROZMAWIAJ**, nie unikaj kontaktu. Pamiętaj, że ofiara gwałtu przeżywa bardzo silne i sprzeczne uczucia, dlatego w jej wypowiedzi może brakować logiki. Pomóż jej, nazywając uczucia, np. „bałaś się”. Nie dziw się, jeśli jej relacja przerywana będzie atakami histerycznego płaczu lub śmiechu – to normalne w jej stanie psychicznym. Nie splataj rąk i nóg i nie przyglądaj jej się zbyt nachalnie, patrz w oczy, nie na ciało – ona może być teraz przeczulona – wtedy dasz wrażenie otwartości i zrozumienia. Nazwij to, co się stało. Kobiety często nie wypowiadają słowa gwałt. Okaż, że jej wierzysz. Nie obiecuj, że wszystko będzie dobrze, że jakoś sobie poradzi. Nie obwiniaj jej, nawet jeśli wierzysz stereotypom. Powiedz, że nikt nie ma prawa stosować przemocy, przecież to prawda. Solidaryzuj się z nią. Każdy świadek przemocy lub słuchający o niej, staje się współuczestnikiem zdarzenia.

