

## JAK MOŻESZ UNIKAĆ PRZEMOCY NA RANDCE?

Często, zwłaszcza młode osoby, pytają czy można się ustrzec przed agresywnym partnerem/ką, na co warto zwrócić uwagę w rozpoczynającym się związku?

- ✓ okazywanie silnej zazdrości;
- ✓ kontrolowanie drugiej osoby (przeglądanie jej rzeczy osobistych, czytanie sms-ów, sprawdzanie poczty, kontrolowanie stron odwiedzanych w sieci, dyktowanie w co ma się ubierać, jak ma się zachowywać itp.);
- ✓ szybkie angażowanie się w związek;
- ✓ nieprzewidywalność nastrojów, przechodzenie ze skrajności w skrajność np. od wielkiej miłości do gwałtownej złości;
- ✓ picie alkoholu, sięganie po narkotyki;
- ✓ okazywanie złości w wybuchowy sposób;
- ✓ izolowanie drugiej osoby od przyjaciół i rodziny;
- ✓ używanie siły fizycznej do rozwiązywania konfliktów (np. popychanie, ciągnięcie za włosy, bicie po twarzy, niszczenie przedmiotów itp.);
- ✓ nadwrażliwość na uwagi;
- ✓ sztywne, tradycyjne przekonania na temat zachowań przypisanych kulturowo danej płci;
- ✓ winienie innych za własne problemy i uczucia;
- ✓ okrucieństwo wobec zwierząt i słabszych od siebie;
- ✓ używanie przemocy słownej, np. krzyk, obrażanie, poniżanie innych osób;
- ✓ stosowanie przemocy w poprzednim związku;
- ✓ zastraszanie i groźby, że zrobi komuś krzywdę
- ✓ straszenie samobójstwem jeśli druga osoba chce zakończyć związek

Więcej o przemocy w związkach na stronie:  
[www.niebieskalinia.pl](http://www.niebieskalinia.pl)  
e-mail: [pogotowie@niebieskalinia.pl](mailto:pogotowie@niebieskalinia.pl)

Opr. na podstawie „Przemoc na randce” Agnieszki Czapczyńskiej i ulotki „Przemoc na randce” Pogotowia „Niebieskiej Linii” IPZ PTP

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY?



**Powiatowe Centrum  
Pomocy Rodzinie**

w S u w a ł k a c h  
Suwałki, ul. Świerkowa 60  
tel./fax: 87 565 92 82  
[www.pcpr.suwalski.pl](http://www.pcpr.suwalski.pl)



**WYDZIAŁ PREWENCJI  
KOMENDY MIEJSKIEJ POLICJI  
W SUWAŁKACH**

Suwałki, ul. Pułaskiego 26  
tel. 87 564 15 48; fax: 87 564 15 49  
[wprew.kmp@suwalki.bk.policja.gov.pl](mailto:wprew.kmp@suwalki.bk.policja.gov.pl)



**OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE  
DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE  
„NIEBIESKA LINIA”**

tel. 801 12 00 02



**TELEFON ZAUFANIA  
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**

tel. 116111  
[www.116111.pl](http://www.116111.pl)

**RANDKA  
BEZ PRZEMOCY**



**Powiatowe Centrum  
Pomocy Rodzinie**

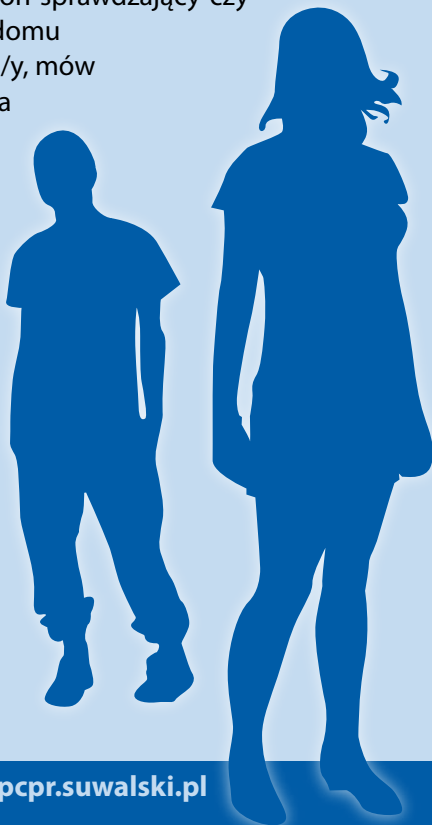
w S u w a ł k a c h

Suwałki, ul. Świerkowa 60, pokój nr 7  
tel./fax: 87 565 92 82  
[www.pcpr.suwalski.pl](http://www.pcpr.suwalski.pl)

## ZASADY BEZPIECZEŃSTWA NA RANDCE

Podczas randki często dochodzi do przemocy dlatego przemyśl przed nią następujące zasady:

- ✓ rozważ możliwość wspólnego spotkania z inną zaprzyjaźnioną parą podczas kilku pierwszych spotkań z nową osobą
- ✓ przed wyjściem na randkę, dowiedz się jak spędzicie ten wieczór i sprawdź czy jakaś znajoma osoba lub rodzic wie co będziecie robić i o której wrócisz do domu; daj do zrozumienia, że ktoś jest z tobą w kontakcie podczas randki
- ✓ pamiętaj, że alkohol i narkotyki osłabiają trafność oceny sytuacji i ograniczają możliwość obrony
- ✓ jeśli wychodzisz z „imprezy” z kimś dotychczas nieznanym, powiedz o tym komuś i poproś o telefon sprawdzający czy wróciłaś/eś do domu
- ✓ bądź asertywna/y, mów wprost o tym na co się zgadzasz, a na co nie
- ✓ ufaj swojemu instynktowi, jeśli poczujesz zagrożenie, postaraj się w miarę spokojnie opuścić miejsce, które budzi Twój niepokój lub poproś o pomoc innych.



## KODEKS PRAW I OBOWIĄZKÓW PODCZAS RANDEK

Jeśli jesteś na początku nowego związku i masz przed sobą pierwsze randki, warto stosować Kodeks praw i obowiązków podczas randek. Na czym on polega?

### MASZ PRAWO DO:

- ✓ współdecydowania o tym, co będziecie razem robić podczas randki;
- ✓ odmówienia propozycji dotyczącej tego jak spędzicie wspólny czas (nawet jeśli jemu/jej może być z tego powodu przykro!);
- ✓ wyrażania swoich uczuć i potrzeb;
- ✓ powiedzenia „nie zgadzam się z tym”, „Twoje zachowanie jest nie w porządku”;
- ✓ powiedzenia drugiej osobie, że nie chce się utrzymywać z nią kontaktu;
- ✓ szanowania Twoich granic i wartości;
- ✓ okazywania drugiej osobie, że Ci na niej zależy;
- ✓ odmowy okazywania uczuć drugiej osobie;
- ✓ odmowy pożyczania pieniędzy;
- ✓ odmowy seksu bez podawania powodów;
- ✓ posiadania własnych przyjaciół i osobnego życia poza związkiem.

### MASZ TAKŻE OBOWIĄZEK:

- ✓ określenia własnych wartości i granic dotyczących tego, na co się zgadzasz na randce, a na co nie;
- ✓ szanowania wartości i granic innych osób;
- ✓ komunikowania się w jasny i uczciwy sposób;
- ✓ proszenia o pomoc, gdy tego potrzebujesz;
- ✓ analizowania zachowań chłopaka/dziewczyny pod kątem tego czy służą wam one czy też wręcz przeciwnie.

## FORMY PRZEMOCY NA RANCE

Przemoc na randce to zachowanie polegające na kontrolowaniu, stosowaniu nadużyć oraz bezpośredniej agresji w relacjach dwojga ludzi. Przemoc może mieć charakter werbalny, emocjonalny, fizyczny, może wiązać się z nadużyciami seksualnymi lub kombinacją różnych zachowań.

### KONTROLOWANIE MOŻE POLEGAĆ NA STOSOWANIU PONIŻSZYCH ZACHOWAŃ:

- ✓ zabranianiu spotkań z przyjaciółmi.
- ✓ częstym dzwonieniu czy wysyłaniu smsów służącym dowiadywaniu się, gdzie i z kim przebywasz oraz co aktualnie robisz.
- ✓ mówieniu w co masz się ubrać.
- ✓ dążeniu do nieustannego przebywania razem.

### PRZEMOC WERBALNA I EMOCJONALNA MOŻE POLEGAĆ NA:

- ✓ wyzywaniu, zazdrości, poniżaniu, straszaniu, że jeśli nie zrobisz tego czego oczekuje druga strona, to ty lub Twoja rodzina dozna krzywdy.

### PRZEMOC SEKSUALNA MOŻE POLEGAĆ NA:

- ✓ całowaniu i przytulaniu w sposób niechciany przez drugą osobę.
- ✓ nieakceptowanym dotyku
- ✓ zmuszaniu do nieakceptowanych zachowań seksualnych
- ✓ zmuszaniu do współżycia seksualnego (GWAŁT).
- ✓ zmuszaniu do nieakceptowanych form współżycia.