



## MIT TEHETSZ NŐKÉNT A BIZTONSÁGODÉRT?

**Minden nőnek érdemes kritikusan megvizsgálni a nőkre vonatkozó nemiszerep-elvárásokat.**

Szabad-e a nőnek hangosan kiállnia a véleménye mellett?

Mondhat-e bármilyen helyzetben nemet?

Mindig nyitottnak, kedvesnek, udvariasnak kell-e lennie?

Csak akkor tartják-e értékes nőnek, ha van partnere, ha eleget szexel, ha minél „kalandosabb” randikba, helyzetekbe megy bele?

**Minden nőnek joga van magát megvédenie, joga van nemet mondania, kilépnie egy kellemetlen helyzetből,** vagy akár jelenetet rendezni, ha veszélyben érzi magát. Fontos gyakran és sokféle helyzetben gyakorolni az asszertív kiállást és a határszabást.

Valószínűleg azt fogod tapasztalni, hogy az asszertivitásod nem tetszik mindenkinek. Ugyanakkor már ezzel egy fontos lépést tettél azért, hogy minél inkább önmagad tudj lenni és gondoskodj a saját biztonságodról. Természetesen adódhat olyan helyzet, ahol erre nincs módod és az adott pillanatban az a biztonságosabb, ha minél óvatosabban próbálsz elhagyni a veszélyes helyzetet. Erőszakos helyzetekben nehéz megtalálni a helyes viselkedési formát, ezért **mindig hallgass a belső megérzéseidre** azzal kapcsolatban, mi számodra a legbiztonságosabb stratégia. És bárhogy is döntesz, emiatt nem hibáztasd magad.



## MIT TEHETSZ, HA ÁLDOZATTÁ VÁLTÁL?

**Első lépésként fontos, hogy biztonságba kerülsz.** Ha sérülés történt, vagy a hatóságok beavatkozására van szükség, akkor **hív a 112-t.**

**Hív fel egy családtagodat, barátodat, akiben megbízol,** hogy legyen kivel beszélj, legyen, aki segít.

**Hív fel egy családtagot, barátot,** akiben megbízol, hogy legyen kivel beszélnied, legyen, aki segít.

Ha szeretnél beszélni a téged ért erőszakról, **hív a NANE segélyvonalát ügyeleti időben!**

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ  
AZ ONLINE ERŐSZAKRÓL  
ÉS A NŐK ELLENI ERŐSZAKRÓL:

[nane.hu/onlineeroszak](http://nane.hu/onlineeroszak)  
[www.facebook.com/NANEegyesulet](https://www.facebook.com/NANEegyesulet)  
[www.patent.org.hu](http://www.patent.org.hu)  
[www.facebook.com/patent.egyesulet](https://www.facebook.com/patent.egyesulet)  
[www.nokjoga.hu](http://www.nokjoga.hu)

</3 <3 </3

Aki szeret,  
az **NEM** erőszakos!  
MONDHATOK NEMET!

A szórólap a

„Mondhatok nemet. A fiatalok, különösképp a lányok  
érdekérvényesítésének elősegítése az online szexuális és nemi  
alapú párkapcsolati erőszakkal szemben”  
projekt keretében készült.

Kiadja a NANE Egyesület  
(Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen)  
1447 Budapest, Pf. 502.  
[www.nane.hu](http://www.nane.hu) • e-mail: [info@nane.hu](mailto:info@nane.hu)



A projektet az Európai Unió Jogok, Egyenlőség és  
Állampolgárság Programja (2014-2020) támogatta. A  
szórólap tartalmáért a szerzők vállalnak felelősséget, az  
kizárólag az ő nézeteiket tükrözi. Az Európai Bizottság nem  
vállal felelősséget a szórólapban közölt tartalmakért vagy  
azok felhasználásért.

# RANDIERŐSZAK

ÉS ISMERŐS ÁLTAL ELKÖVETETT  
SZEXUÁLIS ERŐSZAK

**NANE**  
NŐK A NŐKÉRT EGYÜTT  
AZ ERŐSZAK ELLEN EGYESÜLET



**NANE SEGÉLYVONAL**  
BÁNTALMAZOTT NŐK ÉS  
GYEREKEK SZÁMÁRA

**06 80 505 101**

**H, K, CS, P 18-22H, SZE 12-14H**

[WWW.NANE.HU](http://WWW.NANE.HU) [INFO@NANE.HU](mailto:INFO@NANE.HU)



## MI A RANDIERŐSZAK?

Randierőszaknak azt nevezzük, amikor **a szexuális erőszak egy randevún, vagy a randizás, ismerkedés időszakában történik és egy (potenciális) romantikus / szexuális partner követi el.** Ennél tágabb kategória az ismerős által elkövetett szexuális erőszak, amikor az elkövető az áldozat barátja, munkatársa, edzője, orvosa, stb. Ezt a két fogalmat a közbeszédben gyakran szinonimaként használják.

**A szexuális erőszaknak számító bűncselekmények kb. 80%-ának elkövetőjét az áldozat ismeri. Minden 6. nő válik élete során szexuális támadás célpontjává.**

Az ismerős által elkövetett erőszakcselekményekben az a közös, hogy a szexuális erőszak traumájához az áruálás traumája kapcsolódik: az elkövetőben a nő korábban megbízott, és ő ezzel a bizalommal visszaélt. Ilyen bűncselekmény esetében gyakran hibáztatják az áldozatot naivságáért, pedig **minden esetben az elkövető döntése, hogy visszaél-e a bizalmi helyzettel.**

**A szexuális erőszak áldozatainak túlnyomó többségét a nők és a gyerekek teszik ki.** Ezt azért is fontos kiemelni, mert a veszélyeztetettségükhöz hozzájárul, hogy a nőkre (és különösen a gyerekekre) nagyon erős társadalmi nyomás nehezedik, hogy mindig legyenek udvariasak és vessék magukat alá mások akaratának. Nem mondhatnak nemet, nem védhetik meg a határaikat, mert azzal kivívhatják mások haragját.



## JELLEMZŐ HELYZETEK ÉS AZ ELKÖVETŐ TÍPUSAI

### A randioldalon vadászó férfi

Egyes férfiak a randioldalakot és -appokat úgy használják nőkkel való ismerkedésre, hogy közben eltitkolják a kilétüket, hazudnak olyan tényekről, melyek alapján a nő be tudná őket azonosítani. A telefon, illetve az online (videós) beszélgetés könnyen kelti azt a benyomást az áldozatban, hogy jól ismeri a férfit, akivel valójában soha nem találkozott.

**A legfontosabb, hogy a nő bizon az érzéseiben!** Ha a férfi jelenlétében kellemetlen, rossz érzés uralkodik el rajta, akkor nem kell udvariasnak lennie, távozzon a randevúról magyarázat nélkül. Ha a férfi fizette a vacsorát, az sem jogosítja fel őt arra, hogy később szexuális tevékenységet várjon el érte „cserébe”.

### Figyelmeztető vagy gyanúra okot adó jelek:

Ha a férfit nem lehet megtalálni egy közösségi oldalon sem.

Ha a férfi ragaszkodik hozzá, hogy autóval vigye el a partnerét a randevú helyszínére (vagy onnan haza).

Ha a férfi elhagyatott helyszínre javasolja a találkozózt, vagy ahol várhatóan egyedül lennének, illetve ha úgy alakítja az eseményeket, hogy ilyen helyzet álljon elő.

Ha a férfi nem hajlandó figyelembe venni a nő igényeit, vagy tovább erősködik, ha a nő nemet mond.

</3 </3 </3

### A buliban vadászó férfi

Rossz szándékú férfiak buliban gyakran veszik igénybe az alkohol (vagy a drogok) segítségét: leitatják vagy bedrogozzák a kiszemelt áldozatot, hogy az ne tudjon ellenállást tanúsítani. Az is előfordul, hogy a nő tudta nélkül ún. randi-drogot tesznek az italába, melynek hatására az áldozat később is nagyon nehezen vagy alig emlékszik a történetekre. Az áldozat bulizás vagy szórakozás alatti alkohol- vagy drogfogyasztása nem jogosítja fel az elkövetőt arra, hogy visszaéljen a befolyásoltságával és bántsa. Súlyosabb büntetési tétellel kell szembenéznie az elkövetőnek, ha az áldozat akarathyányításra képtelen állapotát használta ki.

### A „gáláns lovag”

Van olyan férfi, aki épp a nő önvédelmi stratégiáit használja ki, és felajánlja, hogy hazakíséri vagy nála aludhat. Gyakran manipulációval éri el, amit akar: „Én szívességet tettem neked (pl. megengedtem, hogy itt aludj), most te jössz”. Az áldozat ilyenkor néha kényszerből azt választja, hogy „inkább túlesik rajta”, minthogy „jelenetet rendezzen”, és megbántsa a neki szívességet tevő férfit. **A kedvességért cserébe nem jár szex, és aki ilyet állít, az manipulálni próbál. A szex akkor nem erőszak, ha mindkét fél önként és lelkesen vesz részt benne az elejétől a végéig.**

### „Egy lépéssel tovább” - visszaélés intim helyzetben

Van olyan férfi, aki olyan lépéseket tesz a beleegyezéssel induló szexuális tevékenység közben, amelyhez a nő már nem adta a beleegyezését. Megtörténhet például, hogy a nő beleegyezett a csókolózásba vagy a pettingbe, de a férfi lenyomja a fejét és orális szexre kényszeríti; vagy a nő beleegyezik a szexbe, de a férfi a tudta nélkül lehúzza az óvszert.

Ezek az esetek erőszaknak számítanak, hiszen a beleegyezés nem jelent jóváhagyást minden jövőbeli szexuális cselekményre. **A beleegyezésnek folyamatosnak, önkéntesnek és lelkesnek kell lennie.**

### Sorozatos elkövetők

Van olyan elkövető, aki egész életét úgy alakítja, hogy rendszeresen lehetősége legyen nőket vagy gyerekeket szexuálisan zaklatni. Ehhez jellemzően olyan foglalkozást választ, ahol hatalmat gyakorolhat másokon, vagy bizalmi szerepbe kerülhet. Az ilyen férfi profi a manipulációban és olyan helyzetek megteremtésében, ahol az áldozat nem tud segítséget kérni. Igyekszik úgy kiválasztani áldozatát, hogy az tőle függjön vagy eleve kiszolgáltatott legyen, ezzel csökkentve a lebukás veszélyét.



**Az áldozat által tapasztalt speciális nehézségek ismerős vagy randipartner elkövető esetén:**

**Áldozathibáztatás** a környezet vagy a hatóságok részéről.

Fokozott **önhibáztatás.**

Az áruálásból következő **bizalomvesztés** (önmagában és a világban).

**Bizonytalanság,** elhagyatottság, egyedüllét érzése.

Az áldozat **lassabban és nehezebben ismeri el a történeteket erőszaknak.**

</3 </3 </3



**Szexuális erőszak hatása az áldozatra:**

**fizikai sérülések**

**nemi betegségek, teherbeesés**

**súlyos érzelmi hatások:** kontrollvesztettség, sérülékenység, düh, szomorúság, félelem, sokkhatás; gyakori a szégyen, büntudat, undor érzése is

**hosszútávú problémák:** alvás- vagy evészavar, emléketbörések, rémálmok, szorongás, depresszió, vagy az átélt események tagadása

Ezek az érzések egy abnormalis helyzetre adott normális reakciók. Közvetlenül a trauma után az áldozatok 94%-a tapasztal hasonló tüneteket, melyek 30%-uknál hónapok múlva is fennállnak. Ekkor beszélhetünk poszttraumás stressz-zavarról.