

# Má mě **ráda**, nemá mě **rada**...?



Martin  
je prostě  
božskej!

S Martinem jsem se seznámila na narozeninové oslavě. Byl vtipný, choval se mile a celý večer jsme si měli o čem povídat. A když se mě zastal před klukem, který mě obtěžoval, měla jsem pocit, že jsem potkala svého prince. Začali jsme se scházet a postupně jsme trávili stále více času spolu...

## VZTAHOVÉ SPEKTRUM

Postupně se to, co na začátku vypadalo jako pozorné chování, začalo měnit v noční můru.

Myslíš si, že nevidím, jak po něm jedeš?  
Ukaž mi ten telefon!

Co to děláš?  
Zbláznil ses?  
S nikým nic nemám.

Neber mi ten telefon...

Respekt  
Otevřená komunikace  
Důvěra a upřímnost

### ZDRAVÝ VZTAH

**je postaven na respektu a rovnocenných rolích**

Můžete dělat rozhodnutí, otevřeně vyjadřovat své potřeby, jiné názory a mluvit o problémech ve vztahu. Rádi spolu trávíte čas, ale dokážete si užít i čas, ve kterém spolu nejste.

Narušená komunikace  
Nátlak  
Neupřímnost, lhaní  
Boj o kontrolu nad vztahem  
Bezohledné chování

### NEZDRAVÝ VZTAH

**je postavený na pokusech kontrolovat druhého**

Jeden z páru se snaží získat kontrolu nad rozhodováním a směřováním vztahu. Může Vás tlačit k sexu pod výhrůžkou rozchodu. V nezdravém vztahu máte pocit, že čas můžete trávit jenom se svým partnerem/partnerkou.

**NEŘVI!**

Za tu facu si můžeš sama! Nechápeš, že to dělám, protože tě miluji?

Já tebe taky, ale...  
???

Obviňování  
Přesouvání viny  
a odpovědnosti  
Izolace  
Manipulace

### NÁSILNÝ VZTAH

**je postavený na nerovnováze moci a kontroly**

Jeden z páru rozhoduje o všem – o tom, kdy budete mít sex, s kým se budete stýkat, o hranicích toho, co je v pořádku, dokonce o tom, co je pravda a co lež. Trávíte spolu veškerý čas, máte pocit, že nemůžete mluvit s ostatními lidmi, zejména ne o vašem vztahu.

# DŮLEŽITOST HRANIC

Nastavování hranic je součástí každého vztahu, bez ohledu na to, jestli spolu teprve začínáte nebo už jste spolu nějakou chvíli. Je důležité znát své hranice, určit si, co je pro vás tolerovatelné a věřit pocitu, že jsou hranice překračovány.

Mluvení o hranicích se svým partnerem/partnerkou je dobrý způsob jak zjistit, jestli se ve svých potřebách „potkáváte“ a jestli se ve vztahu cítíte oba bezpečně.



## FYZICKÉ HRANICE

Určují, co považujete za vhodné či nevhodné v různých typech vztahů. Nikdo nemá právo vás jakkoliv fyzicky napadnout, překračovat proti vaší vůli hranici intimního prostoru a podobně.

### Varovné signály:

- Jakékoliv fyzické napadení – facky, strkání, štípání, kroucení rukou apod.
- Nucení k sexu nebo sexuálním praktikám, které jsou vám nepříjemné
- Výhrůžky rozchodem, pokud nepřistoupíte na sexuální kontakt

## EMOCIONÁLNÍ/PSYCHICKÉ HRANICE

Zdravě nastavené hranice umožňují odmítnout hrubost, vulgární zacházení, vydírání nebo ponižování ze strany partnera/partnerky.

### Varovné signály:

- Zesměšňování v soukromí či před přáteli
- Ponižování, nadávky
- Vyhrožování ublížením nebo sebevraždou v případě rozchodu



## SOCIÁLNÍ HRANICE

Máte právo na soukromí a sociální kontakty. Vy určujete, jak často se budete stýkat se svojí rodinou, přáteli, jestli budete mít koníčky nezávisle na partnerovi apod.

### Varovné signály:

- Žárlivost
- Prohledávání telefonu, nucení k prozrazení hesel k sociálním sítím
- Vynucování trávení času společně, výčitky a vydírání



## CO MŮŽETE DĚLAT, POKUD SE VE VZTAHU NECÍTÍTE BEZPEČNĚ

1.

**Svěřte se někomu, komu důvěřujete (přátelé, rodina, učitelé apod.)**

Může být těžké překonat pocit studu, ale nejste jediná/jediný, komu se něco podobného děje. Vztahové násilí je častější, než si možná myslíte.

2.

**Kontaktujte Intervenční centrum**

S odborníky se můžete v bezpečném prostředí poradit o svých možnostech, co dělat a jak se chovat. Službu můžete využít bez ohledu na to, jestli chcete vztah ukončit nebo v něm pokračovat. Pracovníci vás nebudou k ničemu nutit, plně respektují Vaše přání a rozhodnutí.

3.

**V případě napadení kontaktujte PČR, linku 158**

Mohou Vám pomoci se zajištěním bezprostřední ochrany před násilím.



## NEJSTE V TOM SAMI

*Téměř každá devátá dívka a třináctý kluk zažil ve vztahu fyzické násilí.*

*Jeden ze tří adolescentů zažil ve vztahu některou formu násilí.*

*23 % žen a 14 % mužů poprvé zažili vztahové násilí ještě před dosažením 18 let života.*



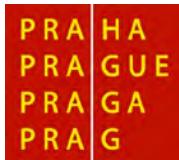
# S NÁSILÍM VE VZTAHU SE NEMUSÍTE SMÍŘIT. EXISTUJÍ ŘEŠENÍ.

## INTERVENČNÍ CENTRUM

TEL.: 281 911 883, 734 510 292

[WWW.INTERVENCNICENTRUM.CZ](http://WWW.INTERVENCNICENTRUM.CZ)

[WWW.CSSPRAHA.CZ](http://WWW.CSSPRAHA.CZ)



Centrum sociálních služeb Praha