

Rozmowa o przemocy seksualnej wobec mężczyzn

Codzienna egzystencja może okazać się niezwykle trudna, gdy wciąż rozpamiętujesz wydarzenia związane z doświadczeniem przemocy seksualnej. W szczególności, gdy odczuwasz odosobnienie i nie potrafisz powiedzieć innym o swoim przeżyciu – ponieważ nie wiesz, co powiedzieć, jak zareagują na to inni i czy uwierzą w to, co mówisz.

Jak rozmawiać o swoich przeżyciach

Najpierw spróbuj porozmawiać z kimś, komu ufasz – może być to członek rodziny, przyjaciel czy specjalista.

Zalecamy wybranie spokojnego miejsca do rozmowy, gdzie nikt nie będzie ci przeszkadzać. Istnieje wysokie prawdopodobieństwo, że ta rozmowa nie będzie należała do komfortowych, przynajmniej na początku. Rozproszenie uwagi jest ostatnią rzeczą, jakiej potrzebujesz.

Język, którego używa się w odniesieniu do zjawiska przemocy seksualnej może utrudniać rozmowę na ten temat. Istnieje wiele różnych pojęć używanych przez otoczenie, którym przypisuje się różne stopnie ważności. Nie bądź też zaskoczony/-a, jeśli sposób użycia pojęć przez twojego rozmówcę jest inny niż stosowany przez ciebie do tej pory.

Jeśli rozważasz zwierzenie się ze swoich przeżyć przyjacielowi lub członkowi rodziny, a otrzymujesz już profesjonalne wsparcie, pomocne okazać się może przeprowadzenie podobnej rozmowy ze swoim terapeutą w ramach przygotowania.

Alternatywnie, anonimowa rozmowa może przyjść ci łatwiej – serwis naszego [czatu internetowego](#) umożliwia przedyskutowanie swoich przeżyć bez obaw o to, jaki będzie to miało wpływ na twoje relacje osobiste.

Strona otrzymująca

Reakcje na tego typu zwierzenia są mieszane. Często towarzyszy im uczucie szoku lub zaskoczenia. Bardzo łatwo możesz odebrać takie reakcje jako objaw nieufności słuchacza; może ci się zdawać, że twoja historia nie jest wiarygodna. Nie zapominaj jednak, że strona otrzymująca nie od razu zdaje sobie sprawę, że to przydarzyło się właśnie tobie i że musi najpierw przyswoić tę informację.

Być może pytania, które zadaje strona otrzymująca, wydają ci się racjonalne, a mimo to nie potrafisz na nie odpowiedzieć. Dzieje się tak dlatego, że nigdy ich sobie nie zadałeś/-aś lub nigdy nie próbowałeś/-aś znaleźć na nie odpowiedzi. Strona otrzymująca postrzega twoje doświadczenia z perspektywy zewnętrznej i dostrzega aspekty, których ty nie zauważasz.

Pytania tego typu mogą ci się wydawać swego rodzaju osądem lub oskarżeniem. Najprawdopodobniej jednak strona otrzymująca próbuje oswoić się z wiadomością, która otrzymała.

W przypadku zwierzenia się na ten temat rodzicom lub członkom rodziny, ich typowym zachowaniem jest oczekiwanie zapewnienia z twojej strony, że ich za tą sytuację nie obwiniasz.

Twoje oczekiwania

Istotne jest, aby starać się kontrolować swoje oczekiwania. Przerwanie milczenia daje wielką siłę – wiele ofiar odczuwa radość po zwierzeniu się komuś po raz pierwszy. Niestety później przychodzi rozczarowanie, że fakt ten nie przyniósł wielkich i cudownych zmian.

Nie zapominaj, że ujawnienie prawdy o swoich przeżyciach jest istotnym i właściwym krokiem na drodze do poprawy twojego stanu psychicznego. Zwierzenie się komuś nie jest celem samym w sobie, ale etapem tego procesu.

Dodatkowe źródła

Osobie, której się zwierzasz, warto polecić zapoznanie się z naszą stroną internetową: [Ujawnienie – jak sobie z tym radzić?](#), gdyż informacje tam zawarte mogą okazać się pomocne w przyszłości.