

# A jól működő párkapcsolat

A JÓL MŰKÖDŐ PÁRKAPCSOLAT EGYENLŐSÉGEN, KÖLCSÖNÖS TISZTELETEN ÉS TÁMOGATÁSON ALAPUL. ENNEK JELEI, HA A PARTNEREDDEL:

- › együtt és külön is töltötök időt,
- › bíztok egymásban,
- › tisztelősen tartjátok a másik érzéseit,
- › a szexről is nyíltan tudtok beszélgetni,
- › odafigyeltek egymás szükségleteire,
- › barátok vagytok,
- › van közös érdeklődési körötök,
- › az érzéseiteket őszintén és nyíltan fejezitek ki,
- › nem alkalmaztok semmiféle erőszakot.



# A bántalmazó párkapcsolat

MIKOR EGY PÁRKAPCSOLATBAN AZ EGYIK FÉL RENDSZERESEN BÁNTJA A MÁSIKAT, ELLENŐRIZNI ÉS URALNI AKARJA, AZT PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAKNAK NEVEZZÜK. ENNEK SZÁMOS FAJTÁJA VAN:

## Szóbeli erőszak

pl. kiabálás, bántó megjegyzések, nyilvános megszégyenítés, fenyegetőzés

## Lelki erőszak

pl. zaklatás, pletykák terjesztése, tárgyak dobálása vagy tönkretétele, féltékenykedés



## Szexuális erőszak

pl. óvszerhasználat megtagadása, szex kizsárolása, nemkívánatos érintések, prostitúcióra kényszerítés

## Társadalmi-gazdasági erőszak

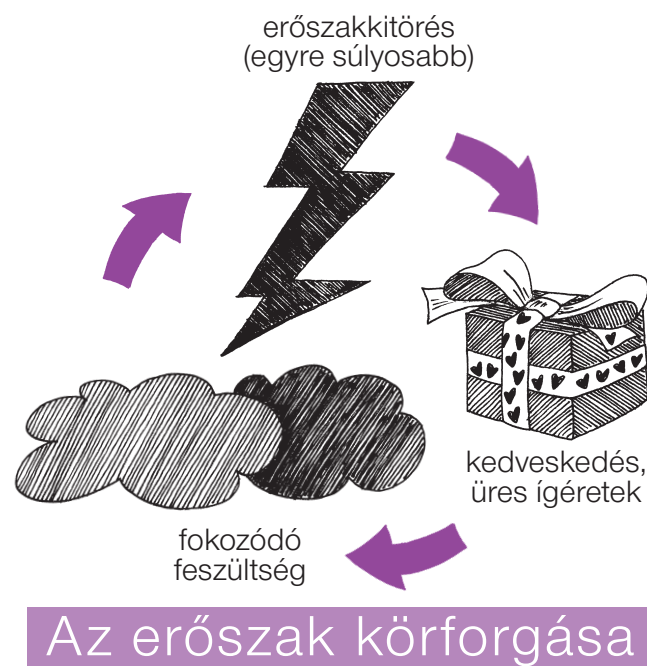
pl. elszigetelés a barátoktól, családtól, anyagi függőség kialakítása, a telefonod, üzeneteid, leveleid ellenőrzése

## Testi erőszak

pl. lökdösés, hajhúzás, ütés, bezárás, a ruhád megragadása, fojtogatás, fájdalmas szorítás

## A PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAK IDŐVEL EGYRE SÚLYOSABBÁ VÁLIK.

Ha egy bántalmazó kapcsolatban maradsz, komoly testi és lelki sérülések érhetnek. A szakítást sokszor megnehezíti, hogy az erőszakkitörések (pl. kiabálás, lökdösés) után a bántalmazó rendszerint nagyon kedvesen viselkedik, és fogadkozik, hogy többé nem fordul elő ilyesmi. Sajnos ezek üres ígéretek, csak arra szolgálnak, hogy a bántalmazott reménykedni kezdjen a változásban, és ne szakítson.



# KORAI FIGYELMEZTETŐ JELEK

A legtöbb bántalmazó párkapcsolat nagyon romantikusan indul, de ha ismered a figyelmeztető jeleket, még idejében észreveheted, hogy a partnered uralkodni akar rajtad. Minél hamarabb ismered fel, hogy a kapcsolat nem jól működik, annál könnyebb lesz kilépni.

## Figyelmeztető jel, ha a partnered:

- › állandóan féltékenykedik, vagy dühbe gurul, ha a barátaiddal szeretnél lenni
- › mindig tudni akarja, hol vagy
- › kiszámíthatatlan, szélsőségesen ingadozó a hangulata
- › azzal fenyeget, hogy elhagy, ha nem teszed meg, amit mond
- › mereven ragaszkodik a hagyományos férfi/női szerepekhez
- › olyan szexuális tevékenységre próbál rávenni, amelyet te nem szeretnél
- › büntudatot kelt benned, ha nem tetszik neki a viselkedésed
- › azzal fenyegetőzik, hogy kárt tesz benned vagy önmagában, ha kilépsz a párkapcsolatból
- › tőle vagy mástól megtudod, hogy az előző partnerét bántalmazta



## SZAKÍTÁSON GONDOLKOZOL?

Ha bántalmazó párkapcsolatban vagy, lehet, hogy úgy érzed, nincs kihez fordulnod. Pedig ilyenkor van a legnagyobb szükséged a támogatásra. Ne felejtésd el: nem vagy egyedül, rengetegen kerülnek hasonló helyzetbe! Ez azonban egyáltalán nem jelenti azt, hogy a bántalmazás elfogadható volna. A partnerednek tisztelettel kell bánnia veled, akkor is, ha nem tetszik neki valami. Semmiféle erőszakot nem kell eltűrnöd!

A szakítás az erőszakos párkapcsolatok legveszélyesebb szakasza, ilyenkor különösen fontos a biztonságodról gondoskodni, és szükség esetén külső segítséget is kérni. A barátok, családtagok, tanárok segíthetnek ebben. Keress valakit, akiben megbízol, és készítsetek együtt biztonsági tervet:

- › Gondold végig, hogyan tudsz eljönni, ha a partnered ijesztően viselkedik!
- › Térképezd fel, milyen biztonságos helyekre mehetsz! Ha szakítani szeretnél, ne maradj kettesben a bántalmazóval!
- › Tartsd készenlétben a rendőrség telefonszámát, vagy egy olyan felnőttet, akiben bízol!
- › Figyeld arra, hogy egy megbízható személy mindig tudja, hol vagy éppen!
- › Találjátok ki egy titkos jelszót, amelyet akkor használhatsz, ha segítséget szeretnél hívni!

HA AZT TAPASZTALOD,  
HOGY VALAMELYIK BARÁTOD  
VAGY CSALÁDTAGOD NEM  
HALLGAT MEG, VAGY TÉGED  
HIBÁZTAT A TÖRTÉNTÉKÉRT,  
NEM KELL VELE BESZÉLNEK.  
KERESHETSZ HELYETTE  
OLYAT, AKI MEGÉRT  
ÉS SEGÍT.

# Hova fordulhatok?

## HOL KAPHATSZ SZAKSZERŰ SEGÍTSÉGET?

A zaklatás, a szexuális és fizikai erőszak törvénybe ütközik akkor is, ha az elkövető a jelenlegi vagy volt partnered. Ha bűncselekményt követtek el ellened, érdemes a rendőrséghez, ha megsérültél, orvoshoz is fordulnod.

› ÁLTALÁNOS SEGÉLYHÍVÓSZÁM: **112** › RENDŐRSÉG: **107**

Ha erőszak ért, tanácstalan vagy és félsz a párkapcsolatodban, vagy egy barátodat bántották, és nem tudod, hogyan segíthetnél neki, a következő anonim segélyvonalakat is hívhatod:

› SEGÉLYVONAL BÁNTALMAZOTT NŐKNEK ÉS GYEREKEKNEK:

## 06-80-505-101

H,CS,P 18-22H, K 10-22H, SZE 12-16H  
CHATSEGÉLY: SZE 16-18H az alábbi linken  
[WWW.NANE.HU](http://WWW.NANE.HU) [INFO@NANE.HU](mailto:INFO@NANE.HU)

A szórólap első változata a Szívdoobbanás (Heartbeat) nevű európai projekt keretében készült, melyet az Európai Bizottság Daphne programja támogatott. A projekt célja az volt, hogy célzott foglalkozásokkal támogassa a fiatalokat a párkapcsolati erőszak megelőzésében, felismerésében és kezelésében. A foglalkozásokon használt gyakorlatokat tartalmazó Szívdoobbanás kézikönyv, melyet tanárok és ifjúságsegítők számára ajánlunk, és amelyhez kapcsolódóan képzést is kínálunk, szabadon letölthető a NANE Egyesület honlapjáról.

További információ a projektről, szórólap és kézikönyv:  
[www.nane.hu/egyesulet/tevekenysegek/szivdoobbanas.html](http://www.nane.hu/egyesulet/tevekenysegek/szivdoobbanas.html)

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

Ez a szórólap az EGT/Norvég Civil Támogatási Alap támogatásával készült 2025-ben.  
Szabadon fénymásolható!



# HOGY ÉRZED MAGAD A? PÁRKAPCSOLATODBAN!

## SEMMIFÉLE ERŐSZAKOT NEM KELL ELTŰRNÖD

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

A PÁRKAPCSOLATI ERŐSZAKRÓL FIATALOKNAK  
SZÍVDÖBBANÁS PROGRAM