



# 10 coisas que você deveria ler quando for começar um novo relacionamento

**Namoros abusivos (NA)** podem ser surpreendentemente comuns

## O que são Namoros Abusivos (NA)?

NA é aquele relacionamento amoroso (namoro) que tem violência entre os envolvidos.

No começo ele(a) pode ter sido gentil com você, mas a medida que você continua a se relacionar, a atitude da pessoa muda e várias atitudes violentas podem ocorrer.

Tanto homens como mulheres podem sofrer com isso.

Isso também acontece com casais Homoafetivos.

A violência pode aumentar gradualmente e, na pior das hipóteses, colocá-lo(a) em perigo e chegar a situação de você correr o risco de perder sua vida.

A peculiaridade do NA é que ele vai se tornando cada vez mais grave sem que as próprias pessoas percebam.

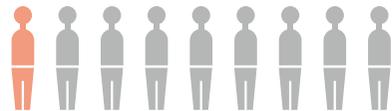
### Quantos casos de NA existem?

Mesmo quando se ouve falar de NA, existem pessoas que pensam que é algo raro, que não acontece com elas. Mas na realidade,

Cerca de 1 em cada 5 mulheres



Cerca de 1 em cada 9 homens



sofreram violência de seus companheiros e a maior parte dessas pessoas estavam na adolescência ou na casa dos vinte, segundo os resultados de uma pesquisa.

(Pesquisa sobre violência entre homens e mulheres - Gabinete, março de 2018)

**NA é um problema mais comum do que você pensa.**

## Confira!

Apesar de você gostar do(a) seu/sua namorado(a), será que você não sofre nenhum dos itens a seguir?

Se marcar ao menos um, vamos repensar o relacionamento.

### Abuso psicológico.

- Verifica seu smartphone e exclui seus contatos sem sua permissão.
- Fica com raiva quando você demora para responder a mensagem, e constantemente te força a dizer onde você está.
- Fica com raiva, se você não o(a) coloca sempre em primeiro lugar.
- Sempre que acontece alguma coisa faz com que a culpa seja sua.
- Grita e te ameaça
- Diz "se a gente terminar, eu vou morrer"

### Abuso físico

- Te Bate e te chuta
- Puxa seu cabelo
- Aperta seu pescoço
- Joga coisas em você
- Te joga contra a parede ou te empurra
- Não deixa você sair do quarto ou da casa

### Abuso sexual

- Força sexo, mesmo que você não queira
- Se você recusa sexo, fica de mau humor
- Se recusa a utilizar métodos contraceptivos
- Tira fotos nuas ou com roupas íntimas sem sua permissão.

### Abuso econômico

- Não devolve o dinheiro que pegou emprestado
- Sempre te faz pagar a conta do encontro
- Pede presentes caros
- Faz você pagar as contas dele

**Vários tipos de violência podem acontecer ao mesmo tempo**

**Bater e chutar não é a única violência**

## Amar significa controlar e escravizar?

Quando estamos apaixonados, queremos que as pessoas que amamos sempre pensem em nós, também sempre queremos ficar juntos. Então, por causa disso podemos ser possessivos ...?

- Sempre voltamos juntos para casa. E para coincidir nossos horários tenho faltado nas atividades do clube (bukatsu). Recentemente, ele me falou: "para de ir ao clube" e foi muito chato pra mim.
- Apesar de ser meu/minha namorado(a) não gosta que eu fale com pessoas do sexo oposto. As vezes fica bravo ou nervoso.

- Por ser um(a) namorado(a) muito ciumento(a) quer estar do meu lado o tempo todo. Sempre no meu intervalo de 10 minutos vem me ver.

- Fiquei feliz no começo, mas se não dou atenção fica bravo(a), então recentemente tem sido difícil...

- Ele(a) é muito possessivo(a). No meio da noite me manda mensagem no LINE dizendo "vem logo" .
- E as mensagens no LINE não param, até eu ir. No dia seguinte, me culpa pelo acontecido, é terrível...

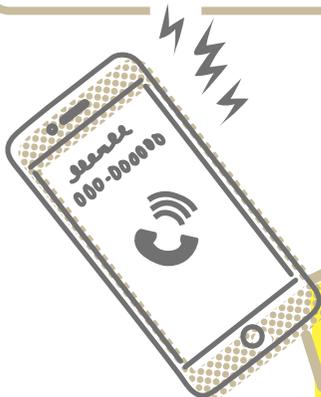
- Eu tenho que responder ele(a) no LINE imediatamente e tenho que dizer o que estou fazendo e onde estou a cada 30 minutos.

- E por isso não posso largar o celular quando vou ao banheiro, nem quando entro no ofuro.



- Sem que eu percebesse, ele(a) instalou um aplicativo de monitoramento em meu celular que dava para operar remotamente. Com a função GPS ele(a) sabia onde eu estava 24 horas por dia. Isso me deixou muito assustada(o).

Querer controlar seu parceiro(a) por possessividade, nada mais é que uma forma de abuso e violência.



## Consequências de sofrer violência em um NA

- Poderá ser ferida(o) por seu(sua) novo(a) companheiro(a) por atitudes violentas. E isso vai lhe causar um sentimento incrivelmente horrível e chocante.
- Você pode não conseguir acreditar em mais ninguém, não conseguir dormir direito e até perder o apetite.

- Pode não conseguir se concentrar na hora de estudar, porque sempre vai estar preocupada(o) com seu(sua) parceiro(a).

- Pode acabar pensando que você que errou, que a culpa é sua e que você mesma(o) não é importante. Às vezes pode acabar fazendo cortes no pulso para esquecer a dor emocional.

- Pode não conseguir mais pensar ou decidir por si mesma(o). Às vezes, acha melhor terminar, mas não consegue decidir porque não tem auto-confiança.

- Estando perto dele(a) você está sempre pisando em ovos. E sempre fica olhando pra ele(a) para ver se você não o(a) está irritando. Gradualmente começa a perder o controle de seus pensamentos e sentimentos, sobrando apenas um sentimento de desamparo.

- Pode se sentir desmotivada(o), sempre cansada(o), sentindo um nervoso na boca do estômago.



A violência pode afetar sua mente, corpo e comportamento de várias maneiras.

## Quando você está namorando precisa fazer sexo?

**Na verdade, abuso sexual (estupro) acontece mesmo entre os amantes ...!**

- Silêncio significa consentir.
- Se você ama, você deve aceitar sexo
- Se você beijar, quer dizer que podem fazer sexo também
- Se você está namorando, é natural fazer sexo.
- Ir para o quarto do namorado(a) é um sinal de que você quer fazer sexo
- Mesmo que diga que não está muito a fim, se te forçar, você acaba cedendo e querendo fazer sexo também.
- Se uma vez for OK, as próximas também serão OK.
- Se você for tem uma relação séria com seu parceiro(a) não precisa usar métodos contraceptivos.

Isso é verdade?



É difícil falar abertamente sobre sexo não é mesmo?

Mas se você apenas fazer as coisas sem pensar, ao discutir sobre este assunto com o seu(sua) parceiro(a) você perceberá que ambos pensam diferente.

## Primeiramente para fazer sexo deve-se consentir

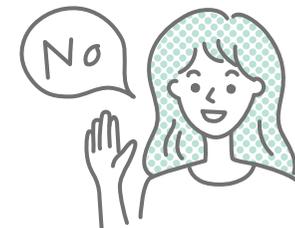
Se você estiver em dúvida, pode dizer "Não quero fazer isso agora" ou "Não tenho certeza".

Entenda aqueles que podem estar confusos sobre a atividade sexual ou que não querem fazê-lo!

Só porque não aceitou fazer sexo não significa que não ama.

Então, vamos respeitar os sentimentos um do outro.

Não é um relacionamento feliz quando alguém tem que tolerar algo que não quer fazer.



Espero que você me entenda e me ame

É eu não tenho certeza!

Na verdade, eu não tinha essa intenção...

Quando estávamos namorando sozinhos na casa dele(a), ele(a) de repente pediu pra fazer sexo. Ele(a) me disse "se você veio na minha casa, foi pra isso que você veio não é", mas eu não tinha intenção disso e acabei fazendo sexo.

Não posso evitar porque fui eu que fui para casa dele(a)

Quero ter um bom sexo com a pessoa que eu gosto

Estou interessado, mas ainda é cedo...

Eu quero responder aos sentimentos da pessoa que eu gosto, mas não me sinto segura(o)

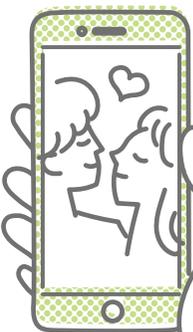


O sinal correto para fazer sexo é aquele em que ambos concordam que "Quero fazer sexo com você". Isso é chamado de "consentimento sexual".

## Existem pessoas que sofrem vingança pornográfica

**Tudo bem tirar uma foto íntima com sua namorada ou namorado ?**

Se for para mante-la como algo privado entre vocês dois, você pode enviar para ele(a)



Se eu postar a foto do meu namoro nas redes sociais eu vou ganhar um monte de likes

Durante o relacionamento, você pode se sentir muito feliz e querer continuar com esse relacionamento para sempre. Também vocês podem ter fotos sexuais que são "um segredo entre os dois". Mas não há garantia de que o segredo será mantido

Estes são alguns exemplos de vingança pornográfica que já aconteceram

! Quando eu disse "quero terminar", não consegui pois ele(a) me ameaçou dizendo "se a gente terminar, vou postar todas as fotos nuas que eu tirei da gente!"

! Depois de terminar, ele(a) realmente divulgou as nosas fotos íntimas na internet.

Não tire ou envie fotos de roupas íntimas ou fotos nuas.

É muito difícil apagar vídeos e imagens que uma vez foram parar na Internet

## Você acha que não vai ser alvo de abuso sexual ?

**Se a outra pessoa age sexualmente sem consultar você, é "abuso sexual".**

Por exemplo quando a pessoa que você está namorando se recusa a usar métodos contraceptivos...

Você vai deixar pra lá só porque você gosta da pessoa?

Sexo sem proteção pode engravidar. Também pode transmitir DSTs.

A gravidez inesperada pode ter um grande impacto não apenas na mente e no corpo da mulher, mas também em sua vida depois.

**Você sabia ?**

Dentro de 72 horas após a atividade sexual, o uso de contraceptivos de emergência (pílula do dia seguinte) pode, na maioria dos casos, impedir uma gravidez inesperada.

Se você estiver com problemas, converse com o centro de apoio a vítimas de abuso sexual !



Toda atividade sexual indesejada é um abuso sexual.

Você pode pensar que abuso sexual, seja somente ser atacada por estranhos à noite.

Mas, na verdade existem muitos casos de abuso sexual por parte de pessoas que você conhece, como pessoas do trabalho, vizinhos, amantes, amigos / conhecidos, familiares, parentes, professores e etc.

Qualquer pessoa pode sofrer independentemente da idade ou sexo.

Atos sexuais são de responsabilidade da pessoa que o pratica. A vítima não tem culpa alguma

## Cuidado, com essas armadilhas

## O que você precisa saber

Candidatei-me casualmente a um emprego de meio período, descrito como "fácil e de alta renda". Então, eu recebi um serviço sexual que eu nunca poderia imaginar.

Serviço de acompanhante

Eu pensava que era uma agência de modelos, então fui ao escritório e assinei o documento sem saber. Mas na verdade, era um contrato para aparecer em um vídeo adulto. Dizia que seria aplicada uma multa contratual se eu recusasse, portanto não podia recusar a gravar o vídeo.

Pornografia audio-visual forçada

Eu fui ao karaokê com alguém que conheci online. Durante o encontro eu comecei a não conseguir me mover direito, me senti tonta e perdi a consciência. Quando notei, estava num hotel e notei que tinha sido estuprada(o). Acho que sem que eu percebesse colocou remédios como pílulas para dormir na minha comida ou bebida.

Drogas para estupro

**Não desista ! Existe uma solução que pode te tirar dessa.**

**A culpa não é sua. Você é uma vítima**



Se você estiver com problemas, definitivamente consulte-nos

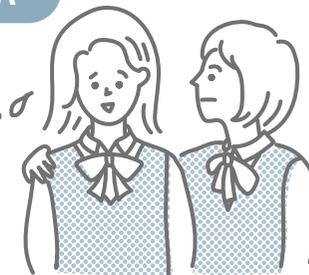
● Se você não souber o que fazer ou se tiver dificuldade em ir à polícia ou ao hospital, consulte um **centro de apoio a vítimas de abuso sexual**.

● Se você sentir que está em perigo, **ligue para o 110** sem hesitar.

## Há pessoas que podem junto com você tentar resolver a situação.

## Se você acha que pode estar em um NA

- ➔ Você não é a(o) culpada(o). A culpa é de quem age com a violência e que tomou essas atitudes.
- ➔ Você não precisa se preocupar com isso sozinha(o) ou tentar resolvê-lo por si só.



## Se um amigo(a) falar que "eu estou em um NA"

- ➔ Acredite em seu(sua) amigo(a) e ouça.
- ➔ Por favor, diga "A culpa não é sua" e "Eu estou aqui para te ajudar".
- ➔ Mostre os lugares que ele(a) pode consultar

## Se você acha que pode estar tendo atitudes abusivas

- ➔ Pare, pois violência é errado não importa o que
- ➔ Violência é algo muito ruim que se aprende durante a sua vida com os adultos e a mídia que estão ao seu redor. As pessoas podem mudar se elas quiserem.

Nós guardaremos seus segredos  
Nós estamos aqui para te ajudar e pensarmos juntos !

Converse com um adulto confiável ou instituição especializada o mais rápido possível

# Lista de instituições de consultoria

## Balcão de consultas para mulheres

Centro de Igualdade de Gênero da Província de Shizuoka Aconselhamento para mulheres Azalea

Consulta por telefone

Consulta em pessoa  
(é necessário fazer reserva)

Distrito de Kamo ☞ 0558-23-7879

Região Leste ☞ 055-925-7879

Região Central ☞ 054-272-7879

Região Oeste ☞ 053-456-7879

● Seg / Ter / Qui / Sex / 9:00~16:00

Quarta-feira / 14:00~20:00

Segundo sábado / 13:00~18:00 (Excluindo recesso de fim de ano e feriados)

! Além disso, existem cidades que têm balcões de consulta para mulheres.

## Balcão de atendimento para VD

Centro de Aconselhamento para Mulheres de Shizuoka  
(Centro de Apoio ao Aconselhamento sobre Violência Conjugal)

☞ 054-286-9217

Consulta por telefone

● 9:00~20:00 (Excluindo recesso de fim de ano e feriados)

## Balcão de Consultas dos Problemas dos Jovens

Disagem Confidencial da Prefeitura de Shizuoka

Balcão de Consultas de Problemas da Juventude

24 horas 365 dias

☎ 0800-200-2326

● Sem cobrança de chamadas

● Há também uma "consulta LINE" (apenas por tempo limitado)



## Balcão de consultas sobre violência e abuso sexual

Centro de Apoio à Vítima de Abuso sexual da Província de Shizuoka  
SORA

☞ 054-255-8710



24 horas 365 dias

## Polícia Consulta de crimes sexuais

ハートさん  
#8103

Disagem rápida comum nacional

24 horas 365 dias



Yoriso Hotline 11 idiomas

☎ 0120-279-338

24 horas 365 dias

● Sem cobrança de chamadas



## Balcão de consultas sobre gravidez inesperada

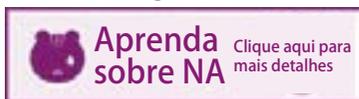
Província de Shizuoka SOS Grávidex Shizuoka ☞ 055-941-5006

● Quarta / sábado / 13:00~17:00

Consulta por e-mail / info@s-ninshin-sos.jp



## Gabinete da Igualdade de Gênero,



## Centro de Igualdade de Gênero da Província de Shizuoka

