

Débora Fernandes

*Mas ele
nunca me
bateu*

Liliane Pereira de Souza
(Organizadora)

Editora Inovar

**MAS ELE NUNCA ME
BATEU**

Dados da Catalogação Anglo-American Cataloguing Rules – AACR2

D287m

Fernandes, Débora

Mas ele nunca me bateu. / Débora Fernandes; Organizadora: Liliane Pereira de Souza. -- Campo Grande: Editora Inovar, 2019.

181 p.

ISBN 978-65-80476-03-9

1. Relacionamentos. 2. Autoestima. 3. Autoajuda. I. Sousa, Liliane Pereira. II. Título.

CDU 159.923

CDD 158.1

Elaborada por Marcelo Diniz - Bibliotecário CRB 2/1533

© 2019, **propriedade intelectual do autor**

Índices de catálogo sistemático:

1. Psicologia – Autoajuda
2. Comportamento – Psicologia.
3. Autoajuda.

Editora Inovar

www.editorainovar.com.br

79002-401 Campo Grande-MS

AGRADECIMENTOS

Nem nos meus melhores momentos eu poderia imaginar chegar aonde cheguei.

A cerca de 11 anos atrás eu era uma menina tão feliz, eu tinha muitos planos, um deles sempre foi ser enfermeira, nunca realizei, aliás, nunca realizei muitas coisas que me foram roubadas, sonhos, planos e minha alegria. Eu tinha só 19 anos quando me dei conta que estava grávida, tinha uma casa pra cuidar, um marido, e eu confesso pra vocês que eu era “Feliz”.

Pobre e enganosa felicidade.

Meu ex sempre se mostrou ser uma pessoa completamente abusiva em 100% das áreas. Mas eu não enxergava. Mesmo minhas melhores amigas falando eu preferia seguir cega. Eu sempre tive problemas de autoestima, nunca tive um pai presente então eu me

apegava aos homens com muita facilidade. Com ele não foi diferente.

Minha família o adorava, minhas tias tinham até apelido especial para tratá-lo. Eram abraços e festas maravilhosas. Eu me sentia tão completa.

Não queria mais nada.

Ele sempre o cara mais prestativo e amoroso, não tinha quem não se encantava.

Eu fui me encantando cada vez mais. Quando percebi só tinha tempo para ele. Ele não gostava das minhas amigas, começou a falar mal das minhas tias, aos poucos ele me teve só e exclusivamente para ele.

Não muito diferente de todas as histórias clássicas de relacionamento abusivo.

Com o passar dos anos eu passei de "feliz" para acomodada. Eu me deixava levar, achava que estava bem. Que era tolerável mais alguns anos, e eu me vi completamente esquecida.

Eu odiava minha vida, vivia frustrada. Meu único momento de sorriso era quando enchia a cara para ter uma falsa felicidade. Acordava no outro dia destruída e o ciclo foi se repetindo por anos.

Há uns quatro anos, eu decidi que ia acabar com isso, eu não conseguia mais olhar para ele. Era mágoa, desprezo, rancor, nojo. Precisava sair daquela casa, daquela situação. Então, eu tive ajuda da minha mãe que foi essencial, qualquer pessoa que queira sair de uma relação precisa de uma rede de apoio. Ela me ajudou muito a sair daquilo que vivia.

Eu lembro que a primeira noite depois da mudança, no quarto da casa da minha mãe com meu filho do lado, foi a melhor noite que eu já tive em muitos anos.

Eu me sentia um passarinho pronto pra voar. Então, comecei voar naquele dia. Passando-se um ano, no dia 26 de março de 2018 às 18h32min.

Eu peguei o celular como de costume para checar as redes sociais e pensei, "e se eu pudesse fazer algo pra ajudar meninas como eu fui um dia, a acordar e sair enquanto a tempo, e mulheres como sou hoje, a sair dessas relações e sentir o que sinto?" Pronto, nasceu a página "Mas Ele Nunca Me Bateu".

Frase que eu sempre ouvia quando reclamava do meu ex para alguém da família. "AH MENINA ELE É TÃO BOM, TRABALHADOR. NUNCA TE BATEU".

Bateu sim, bateu em lugares que não apareciam, deixou marcas que não se curam como as físicas. Ele roubou boa parte da minha vida.

Eu não imaginava a imensidão de mulheres que eu iria alcançar que eu iria salvar. Hoje, um ano e quatro meses depois somos mais de 153 mil mulheres unidas em um só causa. Atualmente, somos a maior plataforma digital de acolhimento a vítimas de relacionamento abusivo e violência doméstica no Instagram! Temos um

grupo de psicólogas voluntárias que ajudam essas mulheres, temos um grupo de advogadas que ajudam também.

Temos grupo de desabafo e apoio no Whatsapp. E vamos crescendo mais e mais, cada dia que passa.

Fiz da frase da Audre Lorde minha filosofia de vida: *“Não sou livre enquanto outra mulher for prisioneira, mesmo que as correntes dela sejam diferentes das minhas”*. E sigo nessa luta. Hoje sou mais feliz, meu riso é sincero, mesmo em meio a lutas diárias eu me sinto outra mulher, e lá no fundo aquela mesma menina de 16 anos que ainda pode realizar todos seus sonhos. Já me sinto realizada de estar onde estou!

Gostaria de agradecer todas às voluntárias que nos ajudam Psicólogas, Advogadas, as meninas que fazem os vídeos dando voz a relatos reais de outras mulheres. As minhas amigas e administradoras que estão sempre

comigo nessa luta, que me ajuda a ajudar todas às vítimas que nos procuram.

Quero agradecer a minha mãe que sempre me apoiou em todas as minhas decisões, que me ajudou a sair de onde eu estava e que esta sempre comigo em todos os momentos, e meu filho que me da força todo os dias pra continuar nessa luta, vocês são tudo que eu tenho!

Obrigada a todas vocês que fazem parte desse projeto tão lindo que vem salvando tantas mulheres. Vocês fazem parte das minhas alegrias e conquistas diárias.

Desejo uma excelente leitura!!

Débora Fernandes

APRESENTAÇÃO

Sou a Dara, uma das administradoras da página. Ajudando a Débora a auxiliar as vítimas de abusos e alavancar a página. Tenho outra página, na qual sou fundadora, e sempre irei estar ao lado da Débora, pois acredito que nosso cyber ativismo na militância contra a violência a mulher, poderá crescer e ajudar cada vez mais mulheres, mais do que ajudamos.

Ser voluntária, acolhendo mulheres vítimas de abusos em relações, parece ser pesado, afinal, é uma realidade violenta e a encaramos como realmente é. Porém, é, também, uma oportunidade que agradeço todos os dias, por estar tendo a oportunidade de ajudar tantas mulheres, com experiência no que passei e no que estudo.

Com certeza o nosso projeto irá sair do campo virtual para o físico e fazer ainda mais diferença na vida

das mulheres afetadas pelo machismo estrutural, afetando e militando-as na esfera familiar e privada.



Dara Medeiros
Administradora Voluntária



A minha história não tem muita diferença de todas as histórias que eu escuto diariamente como voluntária depois que eu entrei no Mais Ele Nunca Me Bateu. São inúmeras violências emocionais, abusos psicológicos que me fazem permanecer cada dia mais motivada a ajudar mais mulheres, quando eu relato que também passei por uma relação abusiva elas se sentem acolhidas e respeitadas em suas dores e se estabelece uma relação de confiança e sororidade quase que imediata.

Nunca pensei passar por isso, mas hoje me sinto muito privilegiada e grata por ter encontrado essa rede de mulheres maravilhosas que me fazem buscar todos os dias motivação para promover ajuda e possibilitar que elas

encontrem o caminho da liberdade e segurança nas suas vidas novamente.

Só tenho a agradecer a essas mulheres incríveis que me acolheram e me deram a oportunidade de estar cada dia mais aprendendo com elas o respeito e o acolhimento necessário no contato com quem vive relações abusivas e tão doloridas! Acredito que juntas ainda iremos multiplicar essa oportunidade de ajuda e isso com certeza nos faz ainda mais realizadas com nosso lindo trabalho.



Vivyan Rodrigues Pereira
Psicóloga Voluntária

Eu praticamente pedi para ser uma administradora da página! Depois de uma relação abusiva, tive a ideia de fazer um Instagram educativo onde outras mulheres reconhecessem seus parceiros, pessoas abusivas. Meu contato com o @maselenuncamebateu se estreitou, pois viramos uma rede de apoio. Recebi o convite da Débora

comecei transformar aquela infeliz relação da qual passei em ajuda a outras mulheres.

Tenho o sentimento de dever. Sinto que é meu papel como mulher, fazer com que outras que passam pelos horrores do abuso, se reconheçam em relações abusivas, e, aquelas que ainda não passaram, nunca tenham que passar.

Minha força está em todas às vezes que recebo um depoimento dizendo que por causa do nosso trabalho, a pessoa percebeu que estava em uma relação abusiva, mas eu ganho o dia quando recebo o depoimento de alguém que conseguiu sair de uma. Aqui encontrei meu propósito de vida.



Ana Paula
Administradora Voluntária



Desde os primeiros momentos da minha atuação na advocacia, notei que muitas mulheres, até mesmo as que

conheciam os seus direitos e a Lei Maria da Penha, possuíam dificuldades de buscá-los junto aos órgãos competentes. Demais disso, também observei que essas mulheres tinham um receio muito grande da situação de violência se repetir caso a denúncia não viesse a ter o efeito pretendido.

Movida pelo incomodo diante contexto apresentado, passei a ser Membro da Comissão Mulher da subseção de Itabuna (BA) e, a partir de então, compreendi a necessidade de ampliação da rede de proteção e acolhimento da mulher.

Posteriormente, conheci a equipe @maselenuncamebateu e tive a grande oportunidade de me voluntariar para prestar orientação jurídica gratuita, junto com outras advogadas à mulheres vítimas de violência doméstica. Como a página abrange milhares de leitoras e essas, frequentemente, buscam por esse

auxílio/orientação, acredito fielmente nos efeitos que esse trabalho irá surtir em longo prazo.

Ora, uma mulher acolhida e bem orientada tem mais chances de sair de um relacionamento abusivo e de permanecer afastada de outras relações tóxicas que possam surgir ao longo da vida.

Dessa forma, a concessão da informação acaba funcionando como uma grande corrente do bem, porque uma mulher devidamente orientada prestará esse conhecimento à outra e assim por diante.

A luta não é apenas para acabar com comportamentos abusivos e machistas, mas por tornar mulheres livres e que saibam defender seus direitos.



Janaina Ferraz Macedo
Advogada Voluntária
OAB/BA



Eu conheci a página @maselenuncamebateu do Instagram logo no seu início. Eu vi uma publicação e

instantaneamente me identifiquei. Enviei uma mensagem contando minha história, pois acreditei que conseguiria ajudar outras mulheres. Eu fui vítima de um abuso sexual na adolescência, por parte de um ex-namorado.

Então, ao enviar minha história queria que outras mulheres se reconhecessem e, caso estivessem passando pelo mesmo que passei, soubessem que tem como sair de um relacionamento abusivo e recomeçar, nos reconstruir. Foi assim que conheci a Débora, fundadora da página.

Aos poucos fomos nos aproximando. Após um tempo contribuindo indiretamente para a página fui convidada a integrar a equipe que administra a mesma. Aceitei de imediato, pois queria ajudar cada vez mais mulheres.

Sou assistente social de formação, então sempre utilizei dos meus conhecimentos para contribuir para que as mulheres soubessem de seus direitos, onde recorrer, quais vias buscarem, para serem ajudadas a sair de seus

relacionamentos abusivos. A cada mulher que ajudei me fortaleci. Cada momento em que pude contribuir com a página sei que também ajudei para que mais e mais mulheres fossem libertas. Sou extremamente grata, pois quando ajudava, também fui muito ajudada.

De todas as formas minha vida foi transformada, seja pelo conhecimento, pelas histórias, pelas vidas transformadas. Integrar essa equipe e contribuir para que tudo isso acontecesse me fez alguém melhor. É importante que nós mulheres saibamos que não estamos sozinhas e que, além disso, podemos juntas transformar a realidade de todas. Para um mundo que possa ser efetivamente livre da violência física, sexual, patrimonial e afins contra as mulheres.



Tatiane Souza Valadão
Administradora Voluntária

Eu sou muito grata pela oportunidade de participar desse projeto lindo e ajudar muitas pessoas. Talvez não existam palavras para descrever a gratidão que é poder compartilhar experiências e fazer a diferença na vida de alguém, transformar dores e sofrimentos em esperança e força. Costumo dizer que o que fazemos lá não é um trabalho, é a construção de um mundo melhor, é um local de sororidade onde aprendemos diariamente e progredimos moralmente e espiritualmente.

Por isso, sempre damos o nosso melhor e projetamos tudo com amor, respeito e carinho. Quero deixar meu agradecimento especial à Débora por ter criado a página, por ter me confiado essa função de administradora e por me permitir viver tudo isso.

Com carinho,



Júlia Canuto
Administradora Voluntária



Quando minha irmã me enviou o link do instagram “Mas ele Nunca me Bateu”, confesso que fiquei irritada com ela, pois não me via em um relacionamento abusivo, mas mesmo assim, acabei seguindo a página, e os dias foram passando e a cada postagem nova, eu acabava me identificando cada vez mais com os relatos das vítimas, chegou um momento em que eu mesma enviei meu relato e torci para que alguém me ajudasse, e prontamente fui acolhida pelas administradoras e profissionais da página, foi então, que eu me percebi em uma relação extremamente tóxica.

Eu não tinha dimensão da gravidade e o risco que eu corria todos os dias ao lado do meu ex, me dei conta que sofria violência física, psicológica, sexual, patrimonial e moral, com os alertas postados através dos relatos das seguidoras do “Mas ele nunca em Bateu”, apesar de ser advogada, pós-graduada, minha habilidade no ramo do direito, não me inibiu de sofrer violência doméstica, eu

costumo dizer, que violência doméstica é o crime mais democrático que existe, não interessa a classe social, ele pode estar presente em qualquer lar, seja na favela ou no edifício de luxo, e assim foi comigo.

Aos 20 anos fui morar com meu ex, aos 21 levei o primeiro tapa na cara, aos 22 anos sofri um aborto, tive hemorragia e quase morri aos 23 anos eu já tinha perdido o contato com minha família que era do interior, aos 24 anos ele me apontou uma arma, aos 25 anos eu não tinha mais nenhuma amizade ou autoestima, aos 26 anos ele controlava meu salário de advogada, aos 27 anos quando descobri que estava doente, ele disse que eu não servia mais para ser mulher dele, aos 28 anos apanhei e sai fugida de casa apenas com a bolsa na mão.

Tive que mudar de cidade, fiquei com medo, abandonei meu emprego, e tudo que havia construído, voltei a morar com meus pais em outro estado, ele continuou as ameaças, então juntei o resto das minhas

economias e fui morar no exterior, fiquei quatro meses fora do país, retornei ao Brasil em fevereiro/2019, hoje com 29 anos de idade.

Estou refazendo minha vida, meu salário é baixo, voltei a morar com meus pais depois de 15 anos morando longe deles, mas posso garantir que nunca estive tão feliz e satisfeita comigo mesma. Atualmente minha relação com o instagram “MAS ELE NUNCA EM BATEU”, está mais fortificada ainda, já que a fundadora da página, em maio de 2019, abriu seleção para uma nova administradora, então prontamente me coloquei a disposição, e uma das perguntas feitas no processo seletivo foi era: “Porque você quer ser uma administradora?” - E a resposta que eu dei, já estava pronta há muito tempo dentro de mim, então disse, - apenas desejo ser para outras mulheres, o que um dia, as administradoras da página foram para mim -, e seguem sendo, modelos de luta e coragem, ao passo que reconhecem suas fraquezas, e transformam suas dores em

um potencial de sororidade inacreditável para milhares de mulheres, seja através da página do Instagram ou pelo grupo de acolhimento no Whatsapp.

Eu quis abraçar as administradoras da página e gritar para todo mundo ouvir que o projeto “Mas ele nunca me bateu” salvou minha vida, a união desse grupo de mulheres mudaram minha vida da melhor forma possível. Eu disse que queria ser ao menos 1% do que as administradoras e profissionais da página foram para mim em 2017, então após alguns dias a Débora, fundadora da página, entrou em contato comigo, meu coração disparou, era como se eu tivesse ganhado na loteria, fiquei eufórica, quando ela me disse que eu seria uma das novas administradoras do instagram “Mas ele nunca me Bateu”.

Então hoje, depois de tudo que vivenciei, eu transformo minha dor em potência, e quero poder ajudar outras mulheres, até que chegue o dia que isso não seja mais necessário, que não tenhamos mais motivos para

lutar e apenas desfrutar da vida sem medo, sem violência,
quero fazer parte desse grupo até o dia que todas estejam
lá no alto, juntas e seguras!



Camila Bittancourt
Administradora Voluntária



PREFÁCIO

Todas essas histórias são de mulheres reais que enviaram seus relatos voluntariamente para a página do instagram @maselenuncamebateu como uma forma de desabafo porque sabem que ali não haverá julgamento, haverá acolhimento.

Nenhum nome foi divulgado neste livro. Escolhemos nomes de flores para manter o anonimato. Os relatos que vocês irão ler estão na íntegra, conforme enviados para a página que foi criada pela Débora.

Foi uma grande honra ser a organizadora deste livro. Eu pesquiso violências há 14 anos e a cada relato, os sentimentos causam indignação e esperança de justiça. Essas violências que começam de maneira tão sutil podem acabar em cicatrizes profundas no corpo, na alma e, muitas vezes, acabam com a vida da vítima. Toda violência é grave. Nada justifica qualquer tipo de

violência. Precisamos falar dessas violências que matam tantas mulheres todos os dias, que as adoecem por viver um relacionamento abusivo. Essas mulheres podem ser nossas mães, amigas, irmãs, colegas de trabalho, conhecidas, alguém da família, amigas de infância, nós mesmas. Débora, gratidão pela confiança para publicação deste livro contando sobre a página e esse trabalho de conscientização de não violência.

Este livro foi editado pela Editora Inovar gratuitamente, sem qualquer ônus financeiro para a autora ou qualquer administradora da página @maselenuncamebateu. O livro é de livre acesso e está disponível para download gratuitamente no site da Editora Inovar. O envio dos relatos citados foi encaminhado pela autora do livro através de e-mail e organizados na íntegra.

Liliane Pereira de Souza
Organizadora do livro

SUMÁRIO

Agradecimentos.....	06
Apresentação.....	12
Prefácio.....	26
Relato de Jasmim.....	29
Relato de Rosa.....	33
Relato de Tulipa.....	34
Relato de Margarida.....	35
Relato de Orquídea.....	37
Relato de Amarílis.....	39
Relato de Azaleia.....	43
Relato de Begônia.....	45
Relato de Áster.....	46
Relato de Girassol.....	48
Relato de Alamanda.....	50
Relato de Lírio.....	52
Relato de Violeta.....	54
Relato de Acácia.....	55
Relato de Açucena.....	59
Relato de Albizia.....	60
Relato de Alstromeria.....	61
Relato de Amamelis.....	62
Relato de Angel.....	64
Relato de Arália.....	66
Relato de Babiana.....	67
Relato de Barleria.....	69
Relato de Beladona.....	71

Relato de Caliandra.....	73
Relato de Camélia.....	74
Relato de Ciclame.....	75
Relato de Clarquia.....	76
Relato de Clivia.....	77
Relato de Estefânia.....	78
Relato de Violeta.....	79
Relato de Petúnia.....	80
Relato de Primavera.....	82
Relato de Semania.....	83
Relato de Tulipas.....	86
Relato de Yuka.....	87
Relato de Carnation.....	89
Relato de Camellia.....	90
Relato de Cherry blossom.....	91
Relato de Daisy.....	92
Relato de Dandelion.....	93
Relato de Hydrangea.....	94
Relato de Jasmine.....	95
Relato de Lily.....	96
Relato de Rose.....	97
Relato de Orchid.....	98
Relato de Sunflower.....	99
Relato de Tulip.....	100
Relato de Cattleya.....	101
Relato de Gerbera.....	103
Relato de Iris.....	106
Relato de Camellia.....	108
Relato de Pansy.....	110
Relato de Anemone.....	114

Relato de Amaranth.....	115
Relato de Begonia.....	116
Relato de Lavander.....	117
Relato de Lotus Flower.....	118
Relato de Petunia.....	121
Relato de African lily.....	124
Relato de Baby's breath.....	126
Relato de Bells of Ireland.....	130
Relato de Calla lily.....	131
Relato de Walkeriana.....	132
Relato de Delphinium.....	133
Relato de Freesia.....	134
Relato de Amaranthus.....	135
Relato de Mimosa.....	137
Relato de White Rose.....	140
Relato de Pink Rose.....	144
Relato de Yellow Rose.....	147
Relato de Red Rose.....	149
Relato de Cinnamon.....	150
Relato de Cherry Tree.....	154
Relato de Olive.....	158
Relato de Alpinia.....	160
Relato de Álisso.....	164
Relato de Alliums.....	167
Relato de Anthurium.....	170
Onde procurar ajuda gratuita?	173
Você sabia?.....	174
Lei Maria da Penha – Uma homenagem.....	181

MAS ELE NUNCA ME BATEU

Relato de Jasmim

A pouco mais de um ano eu comecei a me relacionar com um garoto. Nossa, ele era o sonho de todas as garotas do colégio, o mais bonito, mais inteligente, mais sociável. Começamos a namorar e no começo era tudo tão lindo, tudo que sempre pedi.

Porém, com o tempo, eu fui ficando pesada com aquilo tudo, algo dentro de mim dizia que não deveria estar ali, já não era mais a menina extrovertida e alegre de sempre.

Ele teve e ainda tem muitos problemas familiares, problemas sérios, e eu sempre pegava o peso deles para mim. Como se eu tivesse que tentar mudar, resolver e fazer com que ele se tornasse diferente do seu pai.

Na época, eu não enxergava apesar dos amigos me avisarem, mas ele me afastou de tudo o que eu gostava,

dos meus amigos, da minha família, da minha religião. Sempre julga tudo o que eu faço como se fosse ruim, desprezível. Sempre julgava meus amigos e minha família, me fazendo ir contra eles. As brigas se tornaram mais frequentes e mais intensas, era sempre uma gritaria e ele jogando coisas no chão, batendo na porta, etc.

Mas, depois sempre vinha chorando, colocando magicamente a culpa em mim e eu sempre me desculpando por coisas que não tinha feito. Passei a ter medo de me expressar, de discordar com ele, por conta das suas reações.

No começo desse ano, nós terminamos, mas não nos afastamos, ele sempre estava perto e insistindo. Até que aceitei de novo, nos voltamos e tudo piorou.

Logo no começo, ele brigou com minha mãe, na casa dela, com o tom de voz super elevado e sem um pingo de respeito. E mesmo vendo aquilo eu acreditava no que ele falava, nos motivos que ele dava, que a culpa era

da minha mãe e da minha família. Como sempre ele era o certo.

Afastei-me mais ainda dos meus amigos e família, fiquei dias sem falar com meus pais. Todos os dias ele ameaçava terminar comigo por coisas que não tinham necessidade e que eu não tinha feito, mas eu sempre parecia errada.

Na penúltima semana, ele pegou meu celular escondido, enquanto eu dormia, entrou no WhatsApp e viu uma conversa minha com meu amigo, eu estava desejando parabéns. Ele me acordou, estava descontrolado e falando que eu estava o traindo, me declarando para outro cara. Disse que ia deixar meu amigo em coma e ia me mandar foto dele no hospital, ameaçou até nos matar. Disse que tinha olhos em toda a cidade e que saberia se eu fizesse algo. E eu fiquei eu implorei perdão, me senti culpada por deixar ele assim.

Na semana seguinte, ele brigou comigo por, de novo, algo que não tinha feito, e enfim eu tive forças pra falar que queria terminar. Pronto, eu virei a pior pessoa do mundo. Ele me disse coisas horríveis, me ameaçou de todas as maneiras, ameaçou minha família, fez chantagem emocional, tentou me manipular, depois veio arrependido, chorando e implorando perdão. Não aceitei voltar. Mas estudamos juntos, nos vemos todo dia, em tempo integral. Não consigo lidar com a insistência dele.

Sempre cedo e continuo pedindo desculpa por coisas que não fiz, mesmo não estando namorando mais, ele ainda me domina.

Não sei como sair disso, e eu não suporto mais. Ele acabou com meu psicológico e com minha força.

Ele tinha todas as senhas das minhas redes sociais e controlava todo mundo que falava comigo e o que eu curtia, seguia ou postava.

Afastei-me dos meus amigos porque ele não gostava que eu saísse sem ele, até inventar que estava doente, ele inventava.

Uma vez ele forjou que tinha ido parar no hospital para que eu me sentisse mal porque tinha saído.

Ele dizia que eu não deveria contar aos outros sobre as nossas brigas porque as outras pessoas não queriam o nosso bem e só ele poderia me fazer feliz.

Meu ex me afastou dos meus amigos, queria me obrigar a fazer sexo com ele dizendo que eu não era virgem e já tinha feito sexo com todos os meus ex.

Apertou meu braço forte várias vezes quando estávamos discutindo, me empurrava contra a parede.

Depois que terminamos, ele me viu com outro cara em frente a minha casa, e disse que da próxima vez que me visse com outro cara que não fosse ele em qualquer lugar, iria me matar.

Foram várias ameaças e ele sempre tentava fazer com que eu fosse à culpada, e por diversas vezes eu pensei que tinha algo de errado comigo.

Hoje ele está com outra pessoa, mas vive ligando para mim de outros números pedindo para voltar. Tenho medo que ele faça algo comigo.

Há mais de um ano que consegui me livrar dele, com a ajuda de amigos e família, que sempre me disseram que ele era agressivo e eu não acreditava.

Não sabia que tinha tido um relacionamento abusivo, pelo fato dele nunca ter me batido. Até conhecer a página e ver que alguns relatos são muitos similares a coisas que vivi.

Foi importante que eu soubesse que tive um relacionamento abusivo porque percebi que não fui à culpada de tudo ter acabado, que as brigas não foram culpa minha, que as coisas que eu passei não foi por erros meus.

Desde que sigo a página tenho entendido melhor o que aconteceu, e agora estou sabendo lidar melhor com meu passado. Essa iniciativa de vocês tem ajudado muitas

peças, parabéns pelo trabalho incrível que vocês tem
feito.

E obrigada!

No início tudo foi bom, foi até na casa dos meus pais me pedir em namoro, fui grossa com ele às vezes, mas sempre procurei ser boa. Procurei melhorar, a gente só se via nas férias, pois estudo em outra cidade.

Mas, se tornou quase 24 horas se falando o cara sabia até quando eu estava tomando banho, pois pedia ligação de vídeo para isso e momentos íntimos também, pois costumava se masturbar, chegou o tempo que o fato dele estar em um lugar estressante achou que isso poderia acalmá-lo. Mas se tornou algo viciante e nojento.

Era toda hora falando por telefone a respeito de sexo e várias porcarias, só vivia me xingando e sendo grosseiro comigo.

No dia que acabei com tudo foi pelo fato de ser a gota d'água ele me xingar porque me depilei.

E ainda hoje insiste em se fazer de coitado porque se "dedicou" a mim por dois anos, falei poucas e boas para ele.

Ele a quis matar? Será? Querer tirar um pouco de sangue, um pouco de sua essência, um pouco da sua vontade de viver, isso é o que?

Esse dia terminou com ele não a deixando sair do quarto, por ela querer terminar um relacionamento, onde não havia mais felicidade e sim abuso.

Ele a prendeu escondeu a chave, e veio em cima dela na tentativa de tomar o celular dando um pulo em cima dela com força pressionando seu corpo contra a parede, seu celular estava escondido dentro da calcinha, e mesmo assim ele tentou enfiar a mão dentre as pernas dela, rasgando o vestido dela em mais uma tentativa por desconfianças o qual o mesmo cometia erros e mais erros e, achava que a sua princesa, a sua caixinha da bailarina também o faziam.

Em uma dessas tentativas de tomar o celular, ele “sem querer” a empurrou na parede, na outra ele “sem querer” bateu a cabeça dela na porta do quarto e na parede enquanto a mãe dele tentava segurar ele. Mas ele é mais forte do que as duas. Parece não, é, aqueles documentários de Varela e Bocão.

Sabe o que é se sentir fraca e lembrar um tempo depois de tudo que lê sobre a força da luta das mulheres e entender isso na pele? Pois é, ela se sentiu fraca por não conseguir se defender o bastante, mesmo ela encravando as unhas nele com “toda sua força” em várias tentativas de ele não aguentar a dor e sair de cima, mas isso não resolvia.

Até que uma hora ele foi à cozinha beber água e ela conseguiu sair com sua mochila pra sala, a sala que já estava fora do lugar com o sofá afastado da parede, ela entrou no vão entre a parede e o sofá e tentou passar por lá, pois a porta era perto.

Ele vendo isso, olhou com uma cara de muito mal e do outro lado do sofá imprensou o sofá nela contra a parede, logo depois levou pro quarto a mochila e tirou tudo q tinha dentro jogando em cima da cama, escondendo sua carteira debaixo do colchão e foi para o bar ao lado beber mais uma vez.

Enquanto isso, essa princesa pegou sua mochila arrumou tudo de volta e pediu ajuda a irmã dele pra procurar a carteira, enfim encontraram.

Uma vizinha, amiga da família, foi ajudar ouvindo todo ruído que estava acontecendo ao lado, tentando contornar a situação, mas a família dele por algum motivo não queria a deixar sair, o motivo sabe qual era? Uma última conversa com ele, sempre uma última conversa não é.

Nessas últimas conversas sem fim que em algum momento poderiam chegar o fim. Essa princesa, o qual ele fazia questão de chamá-la, já estava toda marcada por

dentro e por fora, enquanto ele estava no bar na esquina, da saída, pronto pra impedi-la mais uma vez de ir embora, caso ela se atrevesse a sair.

Ela estava chamando uma obra com a ajuda da vizinha, onde acharam a solução de ir pra o final do condomínio e a princesa conseguiu “fugir”.

Hoje, ela não é a mesma de ontem, hoje está marcada, sua cabeça dói, seu braço e seu corpo, todas as cenas não saem não saem de sua cabeça. Hoje, ela se torna mais mulher por não ceder mais uma vez a esse ciclo.

No começo do namoro ele era um príncipe, foi só começarmos a morar juntos que ele se transformou.

Sentia ciúmes fora do comum, quando eu estava longe dele, me fazia enviar fotos o tempo todo para provar que eu estava onde dizia estar e das pessoas que estavam comigo.

Era muito grosso e ignorante comigo na frente dos amigos. Dizia que esmalte vermelho ou escuro demais quem usava era puta, não podia me maquiar muito ou passar batom escuro que "minha intenção era chamar a atenção dos outros homens", não podia usar shorts, saias que pra ele eram considerados curtos.

Uma vez, quando me recusei a tirar um vestido, ele simplesmente arrancou de mim. Rasgando inteiro. Sempre usando a justificativa de que ele e sua família eram

pessoas da igreja e que ele não poderia ter uma mulher que se expusesse dessa forma.

Outra vez, durante uma briga, onde eu havia descoberto uma traição e quis terminar, ele levantou a mão em sinal de tapa, mas ele nunca me bateu.

Relato de Begônia

Combinamos de nos encontrar só pra conversar porque eu estava passando por momentos difíceis.

Mal esperou eu entrar no carro e acelerou insistindo para ir direto para o motel. Sentia tanta repulsa que durante o sexo oral, fechava as pernas na cara dele e vi que mesmo percebendo, ele não parava.

No caminho de volta, ele disse que me ouviu dizendo que não estava afim aquele dia, mas só percebeu que não era "charminho" meu depois de todo o ato consumado.

Hoje em dia ainda tenho pesadelo com ele... Isso já acabou há seis anos e ainda tenho medo dele. Dos meus 13 aos 17 anos, eu vivi trancada em minha casa. Só saía para ir à escola. Ele me levava e me buscava, eu não podia sair de casa para nada, nem ir ao mercado e, quando saía, era com ele.

Quando saía com ele, não podia olhar e nem cumprimentar ninguém, senão eu tomava um soco escondido. Rasgava minhas roupas quando estava com raiva, dizia que se eu era bonita e arrumada era por causa dele.

Tenho uma cicatriz na boca por um soco que meus lábios ficaram presos no aparelho dentário.

Ninguém da minha família via isso, diziam que ele era um cara legal, e eu era quem fazia coisas erradas para merecer.

Vivia com marcas pelo corpo, hoje tenho pavor só de lembrar, não consigo olhar na cara dele.

Ele quer me vigiar o tempo inteiro, sempre me liga no vídeo para ter certeza que estou onde disse que estou. Sempre que não concordo com o que ele diz, ou vou dar um conselho que ele não gosta, ele aperta meu pescoço até ficar roxo, mas quando eu digo que ele me agrediu, ele ri e diz que nunca faria isso comigo.

Todas as noites quando ele se deita, mesmo que eu esteja dormindo, ele fica me tocando, querendo sexo, quando eu digo que não, que estou cansada, que vou acordar cedo, ele começa a me agredir verbalmente, diz que sou mulher dele, que ele quer transar, que na rua eu devo ser um kenga, que fico com frescura pra fazer anal com ele, mas que sou uma arrombada.

Eu não falo nada com medo que ele me bata, e às vezes eu faço o que ele quer para evitar. Mas depois eu choro tanto. Tenho tanto nojo dele.

Relato de Alamanda

Vim contar meu relato. Eu sofria de namoro abusivo. Eu dava tudo de mim, escrevi cartas, dava presentes, pagava lanchonete, viagens...

E ele... Ele só me agredia psicologicamente, não podia ligar pra ele mais de uma vez, mas também não podia deixar de ligar, não podia sentir ciúmes ou até mesmo querer ver ele dois dias seguidos na semana.

Ele já escondeu conversas de mim, terminou no dia do meu aniversário por que eu insistir pra estar com ele quando chegasse do trabalho. Fora muitas vezes que brigamos e ele foi grosseiro, gritava, esculhambava, e eu ficava só ali... Chorando e me culpando por tudo.

Na última briga, ele chegou... Dei um beijo nele e ele terminou comigo. Eu insisti pra conversar e ele mais uma vez na frente de todos que estava na rua gritava dizendo

que não me queria mais, que eu era criança, dizendo que ia me trair ali mesmo pra eu deixar ele em paz. Mandou-me ir pra puta que pariu se lascar e ir tomar no c#, mas o que mais me doeu foi porque ele foi meu primeiro...

Eu acabei com meu amor próprio, acreditei que eu era diferente e iria fazer ele mudar — ele era agressivo até com a própria mãe — eu tinha sonhos e planos com ele, mas acabou... Sofri demais e hoje passo por psicólogo!

Meu ex tinha um ciúme muito possessivo. Quando começamos a namorar eu tinha 18 anos e ele 34 anos. No começo era tudo flores, era um homem extremamente atencioso e cuidava muito bem de mim, só que aí ele começou a mudar e a ficar louco de ciúmes.

Ele sempre me fazia me sentir louca por coisas que ele mesmo criava, me afastou dos meus amigos, pois ele alegava que era más influências, depois mandou eu excluir todas as minhas redes sociais para que nenhum homem por esse se aproximar de mim.

Na época, ele me obrigava a atender todas as ligações dele quando estivesse em aula pra ele se certificar que eu estava estudando. Todas as vezes que eu saía pra algum lugar a noite com minhas amigas, ele me dava um horário que eu deveria estar em casa e esse horário era

22:00 horas da noite, assim que o horário chegava ele me ligava pra perguntar se eu já tinha retornado.

A pior decepção pra mim foi quando estava minha família toda reunida comemorando o fim de semana, e simplesmente eu comecei a beber cerveja e a dançar, ele simplesmente chegou perto de mim falou que "era feio mulher beber" e no meio de toda a minha família eu tive que largar a bebida e só ficar sentada.

Então, durante o meu "relacionamento" — entre aspas porque era mais um inferno —, meu ex vivia falando que eu me arrumava demais, me maquiava demais, me vestia muito arrumada.

Engordei muito durante aquele inferno, mais de 30 kg, e quando tentava fazer dieta, ele falava para sairmos para comer, se eu não cedia, ele falava que eu era muito chata de regime, insuportável, que quando pudesse comer a gente conversava.

Com isso, eu ficava cada dia mais triste, me amando menos, mais infeliz. E o pior, era que as pessoas achavam lindo ele me aceitar e não reclamar do meu peso. Mal sabiam que era a arma dele para ir me dominando aos poucos!

Relato de Acácia

Apouco mais de um ano eu comecei a me relacionar com um garoto. E nossa, ele era o sonho de todas as garotas do colégio, o mais bonito, mais inteligente, mais sociável.

Começamos a namorar e no começo era tudo tão lindo, tudo que sempre pedi. Porém, com o tempo, eu fui ficando pesada com aquilo tudo, algo dentro de mim dizia que não deveria estar ali, já não era mais a menina extrovertida e alegre de sempre.

Ele teve, e ainda tem muitos problemas familiares, problemas sérios, e eu sempre pegava o peso deles pra mim. Como se eu tivesse que tentar mudar, resolver e fazer com que ele se tornasse diferente do seu pai.

Na época, eu não enxergava, apesar dos amigos me avisarem, mas ele me afastou de tudo o que eu gostava, dos meus amigos, da minha família, da minha religião.

Sempre julgava tudo o que eu faço como se fosse ruim, desprezível. Sempre julgava meus amigos e minha família, me fazendo ir contra eles.

As brigas se tornaram mais frequentes e mais intensas, era sempre uma gritaria e ele jogando coisas no chão, batendo na porta, etc.

Mas depois sempre vinha chorando, colocando magicamente a culpa em mim e eu sempre me desculpando por coisas que não tinha feito. Passei a ter medo de me expressar, de discordar com ele, por conta das suas reações.

No começo desse ano nós terminamos, mas não nos afastamos, ele sempre estava perto e insistindo.. até que aceitei de novo, nos voltamos e tudo piorou.

Logo no começo, ele brigou com minha mãe, na casa dela, com o tom de voz super elevado e sem um pingo de respeito. E mesmo vendo aquilo eu acreditava no que ele falava, nos motivos que ele dava, que a culpa era

da minha mãe e da minha família. Como sempre ele era o certo.

Me afastei mais ainda dos meus amigos e família, fiquei dias sem falar com meus pais. Todos os dias ele ameaçava terminar comigo por coisas que não tinham necessidade e que eu não tinha feito, mas eu sempre parecia errada.

Na penúltima semana, ele pegou meu celular escondido, enquanto eu dormia, entrou no WhatsApp e viu uma conversa minha com meu amigo, eu estava desejando parabéns. Ele me acordou descontrolado e falando que eu estava traindo ele, me declarando pra outro cara. Disse que ia deixar meu amigo em coma e ia me mandar foto dele no hospital, ameaçou até nos matar. Disse que tinha olhos em toda a cidade e que saberia se eu fizesse algo.

E eu fiquei eu implorei perdão, me senti culpada por deixar ele assim. Na semana seguinte ele brigou comigo por, de novo, algo que não tinha feito, e enfim eu tive forças pra falar que queria terminar.

Pronto, eu virei a pior pessoa do mundo. Ele me disse coisas horríveis, me ameaçou de todas as maneiras, ameaçou minha família, fez chantagem emocional, tentou me manipular, depois veio arrependido, chorando e implorando perdão.

Não aceitei voltar, mas estudamos juntos, nos vemos todos os dias, em tempo integral. Não consigo lidar com a insistência dele, sempre cedo e continuo pedindo desculpa por coisas que não fiz.

Mesmo não estando namorando mais, ele ainda me domina. Não sei como sair disso, e eu não suporto mais. Ele acabou com meu psicológico e com minha força.

Relato de Açucena

Ele tinha todas as senhas das minhas redes sociais e controlava todo mundo que falava comigo e o que eu curtia, seguia ou postava; me afastei dos meus amigos porque ele não gostava que eu saísse sem ele, até inventar que tava doente ele inventava.

Uma vez ele forjou que tinha ido parar no hospital para que eu me sentisse mal porque tinha saído. Ele dizia que eu não deveria contar aos outros sobre as nossas brigas porque as outras pessoas não queriam o nosso bem e só ele poderia me fazer feliz

Me obrigava a ir na igreja com ele, e se me recusava a ir, ele ficava comigo para garantir que eu não fosse para outro lugar.

Não me deixava ter contato nem com minha própria família sem a presença dele, dizia que minhas amizades eram inúteis, e que eu iria me casar com ele, e não precisava de mais ninguém, quando finalmente consegui me libertar, ele disse que nunca mais alguém iria me "amar" da forma que ele me "amou".

Relato de Alstromeria

Meu ex não aceitou a separação. Então, ele falou que eu não iria arrumar mais ninguém. Falou que eu era gorda porque não tinha perdido minha barriga da gravidez... flácida, cheia de estria e celulite, nojenta por eu estar assim.

Que eu precisava me tratar para aprender a socializar com as pessoas porque eu não bebia igual a ele. Hoje tenho crises de ansiedade por causa dele...!

Ele dizia que eu estava gordinha, nunca se interessou pelas minhas coisas, mas eu tinha que acompanhar ele aonde ele ia. Ele me apresentou a todos os amigos e eu achei que fazia aquilo por que me amava.

Quando eu fazia ou falava algo que ele não gostava, ele me manipulava para eu me sentir péssima e me rastejar pedindo desculpas.

Ele nunca me levou pra sair, eu sempre paguei tudo. Ele usava meu dinheiro para fazer apostas e eu não podia reclamar que ele me fazia me sentir horrível.

Ele me disse várias vezes que eu era à mulher da vida dele, mas sempre que eu falava em relacionamento sério ele mudava de ideia. Até que um dia ele terminou, me fez sentir um lixo.

Dias depois eu descobri que ele estava me traindo. Eu fiz tudo, e hoje preciso fazer terapia por que ele despertou os maiores medos do mundo em mim. Ele sempre soube o mal que me fez e nunca foi capaz de reconhecer, nunca me pediu desculpas.

Eu nunca entendi o que o levou a me trocar, por que todas as pessoas ao nosso redor me parabenizavam pela mulher que eu era com ele. Ele sempre me usou. Só eu sei as consequências dessa relação na minha vida. Mas ele nunca me bateu.

Hoje faço terapia e me sinto melhor, às vezes sinto falta dele mesmo com todo mal que ele me fez. É horrível. Não desejo isso a ninguém!

São 16 anos e 4 meses de relacionamento. Sofro e já sofri as violências de todas as formas: moral, patrimonial e econômica, física, psicológica e sexual.

Tenho duas filhas: uma de 12 anos e a outra de 11 meses. Terminamos e voltamos inúmeras vezes. No momento, eu voltei para ele mais uma vez por achar que a minha bebê de 11 meses está sofrendo sem ele.

Estou desempregada e endividada por culpa dele, pois fez de tudo para eu pedir para sair do meu emprego porque a bebê estava pequena e gastou todo o meu dinheiro da rescisão. Não sei o que fazer, estou com depressão. Eu só penso em tirar a minha vida, mas lembro das minhas filhas e não faço isso.

Atualmente, não existe mais sexo entre a gente. Dormimos na mesma cama, mas não nos tocamos e nem

nos beijamos. E acreditem se quiser, eu gosto dessa criatura e meu coração acredita que ele pode mudar.

Mas, ultimamente, estou convicta que não existe mais como convivermos. Preciso de apoio psicológico para me ajudar a me reerguer. Ele foi o meu primeiro e único homem sexualmente falando. E não acredito que vou conseguir viver a vida sem ele. Não acredito que acharei outra pessoa. E não me amo o suficiente para lutar para esquecê-lo.

Ainda continuo com ele. Infelizmente, até falando, mas não tenho amizades e nem familiares que me entendam e eu não consegui me afastar. Já tentei algumas vezes, mas ainda não deu.

Ele nunca me bateu, mas surta e me xinga, menospreza minhas ideias, diz que meus sonhos são idiotices, controla a roupa que eu visto e se eu mostrar algum pedaço a mais de pele estou querendo aparecer para os outros.

Ele nunca me bateu, mas não perde uma oportunidade de me julgar de dizer que estou errada e não sei de nada, fuça todo meu celular, não me deixa ter amigos homens.

Por várias vezes, já tentou me obrigar a fazer sexo com ele e me esnobou quando não fiz... Mas ele nunca me bateu !

Eu fui abusada por três primos. Em idades diferentes. Os primeiros abusos eu tinha entre 5/6 anos e me lembro deles passando a mão em mim e até mesmo colocando a língua nas minhas partes íntimas. Eles eram irmãos e morávamos todos no mesmo quintal.

O outro caso, eu tinha 14 anos e fui com outras primas, dormir na casa da minha tia. Só que lá era pequeno e acabamos dormindo no quarto do meu primo e eu dormi na cama dele. Ele ficava me alisando, com minhas primas do lado. Eu não conseguia me mexer, só chorava.

Tive um namorado (com quem cheguei a casar) que falou que se fizeram isso e eu deixei, era porque gostava. Sempre me senti muito culpada por isso. O que ele falou

só intensificou a culpa. Hoje em dia eu tenho crises de ansiedade durante o sexo e não consigo receber oral.

Ele olhava diariamente meu celular e sempre "filtrava" meus contatos do whatsapp. Quando nós discutíamos, ele me jogava em cima da cama e trancava a porta de casa para eu não sair e nem me deixava ir trabalhar no outro dia. Eu ficava com os braços cheios de hematomas e com o pescoço também porque algumas vezes ele tentava me enforcar.

Quando eu dizia para ele olhar o que tinha feito, ele me mandava parar de ser falsa porque ele não me batia, apenas me segurava e os hematomas eram culpa minha por tentar me soltar e fugir dele.

Faz mais de três anos que me separei, mas a mágoa e a dor ainda estão aqui. Às vezes eu mesma me culpo por ter insistido tanto em um relacionamento assim, fiquei com ele durante um ano e dois meses.

E depois disso não consigo e nem quero me relacionar com outra pessoa, acho que por medo de ter outro relacionamento assim.

Vi todos os dias da minha adolescência o relacionamento abusivo dos meus pais. Quando comecei a namorar, tinha certeza que jamais me permitiria viver um relacionamento assim.

Foi quando a cada vez que eu negava sexo, ele emburrava e acabávamos brigando. Ele disse que não me procuraria mais por não querer levar um “não” e que quando eu quisesse que “eu” o procurasse (deixando claro que eram raras às vezes em que eu dizia não).

Um dia, eu me peguei pensando que se eu tinha medo de negar para ele, então estava mais que óbvio que isso era abusivo. O auge veio quando com 45 dias após eu ter feito uma cirurgia de 6h ele veio me cobrar que estávamos transando pouco. Explodi com ele.

Disse o quanto essa cobrança era ridícula e se ele estava vendo o que estava falando.

Expus que tinha muitos problemas em casa, e contei detalhado para ele, o que me fez me sentir mais um lixo ainda, pois eu não queria ter que contar essas coisas.

Dez anos de relacionamento e eu só consigo pensar o quanto ele é um babaca. Ele não falou mais nada, mas nem sequer pediu desculpas. Eu, que tinha certeza que jamais viveria um relacionamento abusivo, estou presa em um, sem conseguir me livrar, perdida, sem rumo.

Recentemente, descobri que meu ex me estuprou em uma festa, há seis meses atrás. Nós dois estávamos bêbados, minha mente criou um bloqueio com isso e me fez não conseguir lembrar. Tive sérios pesadelos com isso, quis me matar e me cortava sem saber o motivo.

Há uns dias, depois de um texto que li sobre isso, no Instagram, percebi o que tinha acontecido. Ainda estou no processo de aceitar que isso aconteceu. Ele passou a me pressionar para sexo com ele depois disso. Mas ele nunca me bateu.

Relato de Camélia

Meu ex quis transar, quando eu disse que não estava afim ele surtou, socou o meu guarda-roupa e gritando me chamou de vagabunda, disse que poderia conseguir qualquer outra melhor que eu na cama, mas ele nunca me bateu.

Meu ex dizia que eu era muito magra e que ele olhava para outras mulheres por conta disso! Os “amigos” me diziam que eu teria que tomar remédio para engordar e o reconquistar.

Ele me levava para sua casa, depois que passávamos à noite juntos ele queria que eu fosse embora às 6 da manhã para que ninguém me visse saindo de lá. Eu me sentia suja e usada.

Foram muitas humilhações, até que decidir sair desse vínculo abusivo há três meses. Sem força, sem saber como fazer. Só dei o primeiro passo e tenho sido firme até hoje, mesmo não sendo fácil.

Mas.... ele nunca me bateu!

Ele nunca me bateu. Mas, uma vez disse que eu merecia uns tapas. Quando eu estava casada e grávida da nossa filha, eu descobri que ele tinha uma noiva. Ele disse que não conseguia ficar só comigo.

Chorei muito. Quase entrei em depressão. Tive medo de me separar, era mais nova, com uma criança no colo e insegura.

Entre namoro, noivado e casamento foram 20 anos e dois filhos.

Ele sempre me traiu. Nunca ele me bateu. Mas quando eu fui aprovada no mestrado, ficou raivoso quando as pessoas viam me parabenizar.

Ele me obriga a postar fotos felizes e fazer declarações de amor na internet. Não me deixa conversar a sós com minhas amigas...

Não me deixa nem ir à padaria sem ele ao lado e já me mandou até parar de seguir a página porque é "coisa de feminazi".

Relato de Estefânia

Primero namorado era romântico, mas não podia usar short/saia que estava exibindo o que era dele, calor de quase 40°C e eu era obrigada a usar calça.

Se eu olhava para o lado, estava dando em cima de outros homens, em brincadeiras dizia que se um dia terminasse com ele, ele iria cortar minha vagina e comer para ninguém mais transar comigo. Minhas amigas? Todas putas!

Relato de Violeta

Todos os dias me chama de fraca. Me coloca para baixo, tudo o que eu faço está errado, tive uma gravidez de alto risco, e ele sempre diz que eu não nasci para ser mãe!

Não lembro dele me felicitar em nenhuma das datas comemorativas e sempre me desmotiva em tudo! Mas ele nunca me bateu!

Ele não me deixa ter redes sociais (facebook, instagram), o whatsApp tenho, mas só posso ficar só online quando ele estiver. Eu não posso mexer no celular, não posso sair com as minhas amigas, e nem posso reclamar caso eu não goste de algo que ele já fala que eu estou descontando tudo de ruim nele.

Ele me morde, às vezes, ele que tampa a minha respiração, fala que vai me dá um bicudo quando eu falo que não gosto. Ele diz “nossa você não sabe brincar.”

Às vezes fica com raiva quando eu falo que não quero nem beijá-lo ou transar, fala que eu estou insuportável. Hoje, ele me forçou a beijá-lo puxando meu cabelo para eu olhar na cara dele. Fala que por eu ter transado com outros caras, isso era coisa de puta.

Me faz se sentir oprimida, me proíbe de tudo e um pouco mais. Eu quero largá-lo, mas tenho medo. Mas ele nunca me bateu.

Me proíbe de ir no almoço em família porque sem ele eu não posso ir, eu to desabafando aos poucos porque eu estou com medo de falar tudo isso.

Relato de Primavera

Ele sentia prazer em me humilhar e vê cada lágrima caindo do meus olhos , xingava minhas amigas e minha mãe, me chamava de porca gorda, e não me deixava visitar ninguém da minha família, nem ter nenhum amigo homem nas redes sócias, mas ele nunca me bateu!

Ele disse que se eu morresse, seria um problema a menos. Mas ele também dizia que me amava, mas que não podia voltar comigo.

Eu poderia ser a amante dele para sempre. Pois, assim, como as pessoas que eu saia, ele também merecia só a parte boa.

Afinal, de acordo com ele, ele já tem a namorada dele para passear. E queria o meu "corpinho". Mas ele nunca me bateu. Ainda não estou bem. Ele é o pai do meu filho. Ficamos juntos por muito tempo e eu acabei como amante dele.

Eu sei que fui quem permiti que ele me tratasse desse jeito, mas não consegui evitar por causa do meu sentimento por ele. Fui amante dele por um mês. E eu sempre pedia para ele não me procurar mais. Pois, eu

sabia que se ele procurasse, eu ia ceder. Não por safadeza. Mas porque eu gosto dele, infelizmente.

Até que eu não aguentei, pois essa situação estava me fazendo mal. Afinal, ele tem a namorada dele, mas queria vir todos os dias de noite fazer amor e jogava na minha cara que merecia só a parte boa agora, por tudo que passamos no nosso casamento. Que ele era o merecedor.

Que não ia voltar comigo porque se voltasse além da vergonha que ele teria da família dele, eu não teria mudado o meu jeito, eu só estaria mais rodada. Aí eu surtei e contei tudo para namorada dele. Na tentativa de alerta lá de quem ele é. E não resolveu. Eles continuam juntos.

Ele com ódio de mim, por ter contato e ela provavelmente achando que eu sou a safada da história. Me sinto humilhada. E sei que a culpa foi minha, por permitir.

Relato de Tulipas

Como eu tinha medo de perder minha virgindade, ele me chantageava emocionalmente para fazer sexo anal com ele. Eu tinha apenas 16 anos.

Eu comecei a namorar com meu ex marido em 2014, em 2015 descobri uma traição (ele havia viajado com a família dele e a ex namorada dele para Salvador). Terminei e ficamos 12 meses terminados, até que voltamos em 02/2016.

Engravidei e perdi a Maria Hellena, com 3 meses de gestação, perdi no dia em que ele mentiu para mim dizendo que estava no trabalho e quando eu vi uma foto de um amigo dele, ele estava bebendo rodeado de mulher, fiquei desesperada, chorando e passando mal no meu trabalho.

Comecei a sangrar e me levaram para o hospital, tive que fazer duas curetagens (mas ai é uma outra história). Pois bem, depois de perder nossa filha, nós começamos a brigar muito, ele falava em casar, mas não fazia nada para isso acontecer, até que em janeiro de 2017

ele me pediu em casamento e casamos dia 16 de fevereiro no civil.

Dia 17 de fevereiro é aniversário dele e fomos comemorar o casamento e o aniversário em um barzinho com a família e amigos dele. Ele ficou bêbado e começou a discutir comigo na frente dos amigos dele, gritar, apertar meu braço, xingar, foi embora andando e me deixou para fora de casa, pois só tínhamos uma chave. Foi ai que tudo começou.

Com um dia de casada, tive que dormir na casa de uma amiga minha. E cada vez que passava era uma briga diferente, poucos dias depois, no carnaval, ele brigou comigo porque estávamos esperando um amigo dele e ele disse que queria ir embora porque não ia mais esperar, fui atrás dele e ele me empurrou na frente de um carro, a polícia estava lá e não fez nada!

Relato de Carnation

Eu sempre tenho que fazer sexo obrigada,
para ele não ficar com cara feia comigo.
Mas ele nunca me bateu.

Relato de Camellia

Ele fala que não termino nada que começo. Me chama de doida e que preciso me tratar. Já me mandou para o inferno e fala que tudo que fala comigo é uma resposta de tudo que faço para ele.

A culpa é sempre minha. Ele fala que se eu não implicar com ele, não vou escutar as coisas que ele me diz. Ele dá murro na parede, mas nunca me bateu.

Relato de Cherry blossom

Ele fala que sou mal humorada e que só vou consertar se nascer de novo. Fala que não tem culpa se não fiz faculdade e que os serviços da casa devem ser todos meus mesmo porque ele paga as despesas. Acha que as obrigações com o filho são todas minhas porque não trabalho fora, no momento.

Relato de Daisy

Ele fala que olha o perfil de outras meninas.
Mas que no final é comigo que ele está.
EMe chama de mongoloide, mas tudo em
resposta de alguma coisa que eu fiz com ele.

Relato de Dandelion

Meu ex-namorado não me "bateu", ele me agrediu física e verbalmente. No começo tudo era lindo, romântico, simpático. Depois de um tempinho de namoro ele começou a ficar ciumento e possessivo.

Até que ele com ciúmes me agarrou a força, com as duas mãos, me sacudiu um pouco e depois bateu com celular na minha cabeça mais de uma vez

Depois disso, eu terminei com ele, estava cansada dele tentando controlar as roupas que eu usava, de não me deixar dançar e ficar com ciúmes dos meus amigos.

Recebi o apoio da minha família e me afastei completamente!

Mesmo eu assegurando que ele era o único da minha vida, nada era o suficiente. Ele não acreditava em nada do que eu falava ou demonstrava.

Ele vigiava o meu celular e as minhas redes sociais, ate que um dia ele me pediu para excluir o facebook e o instagram. Ele controlava a minha agenda telefônica, não podia ter contatos masculinos. Ele olhava até a minha galeria de fotos. E ai de mim se não mostrasse o celular, mas ele nunca me bateu.

Hoje, eu estou bem, enfrentei sete meses de depressão até conhecer meu atual namorado. Ele me resgatou, é um relacionamento tranquilo e forte. Ainda lembro o que passei com muita dor.

Meu ex vivia me comparando com as minhas amigas e as dele, dizendo que elas eram mais bonitas, dizia que minhas cicatrizes e marcas no corpo me deixavam feia, já me forçou a ter relações e dizia que se eu o deixasse, não encontraria ninguém porque eu era feia.

Hoje em dia tenho um namorado incrível, ele me ajudou muito a superar todo esse medo, eleva minha autoestima e sempre me faz lembrar o quanto sou forte e importante.

Às vezes, lembro e me dá um pouco de medo de passar por tudo de novo. Mas estou bem. Seguindo sempre.

Relato de Lily

Como eu tinha medo de perder minha virgindade, ele me chantageava emocionalmente para fazer sexo anal com ele. Eu tinha apenas 16 anos. Não estou mais com ele, nem guardo mágoas. Mas isso me machuca muito até hoje.

Ele me proibiu de ter amigos dizia que mulher não tem amigos homens, dizia que não confiava em mim, que eu era mentirosa.

Uma vez teve relações comigo a força, mesmo eu dizendo que não queria e que estava me machucando. Ele dizia que nunca bateria em uma mulher. Eu tinha medo dele.

Foi um ex-namorado, relação abusiva e eu não me dava conta. Eu era nova e ele oito anos mais velho. Ele me controlava até que um dia eu acordei. Ele fazia coisas e depois falava que me amava, lavagem mental.

Hoje, estou livre desse encapetado e sou casada tenho dois filhos lindos. E sempre bom desabafar.

Era semana santa, 28/03/2018. Dormi no chão da sala enquanto o esperava terminar de arrumar sua bolsa para irmos ao retiro de Páscoa. Sinto um peso dentro de mim, uma barra sendo forçada. Ele me prendia no chão reclamando que estava "apertado", gozou.

Me vesti, me limpei e passei pela delegacia, mas ao invés de entrar, fui à igreja. Minha líder me ajudou a denunciá-lo e terminar o namoro; hoje, sou a melhor versão de mim, sem remorsos ou culpa!

Relato de Sunflower

Sá de um relacionamento abusivo de 7 anos, meu ex fazia coisas horríveis, vejo os relatos das mulheres aqui, e tudo ele já fez comigo.

Em forma de castigo por não “obedecer”, ele forçava a fazer sexo anal e depois o oral, se eu não fizesse ele divulgava minhas fotos íntimas, era horrível.

Hoje, estou bem fisicamente, mas psicologicamente, ainda tenho resquícios...

Eu tava sofrendo por causa de um namorado e umas "amigas" me chamaram para sair. Fomos para casa de uns amigos delas. Chegando lá eu bebi demais, e não me lembro de mais de nada.

Só lembro-me de acordar sem roupa com minha calcinha do lado e uma camisinha. Perguntei a elas o que tinha acontecido e elas falaram que eu tinha gritado muito e até chorado, mas não fizeram nada.

Eu fui estuprada e acho que nunca tinha falado isso com todas as letras, eu era virgem. Não sei ainda como me sinto ao certo, só agora estou tomando a noção de que fui estuprada.

No começo do meu relacionamento atual, ele fazia a mesma coisa, vivia falando como a ex era bonita, como ela era vaidosa, estava sempre muito arrumada, que tinha lindos olhos, como a família tinha dinheiro.

Gostaria de ter tido força de chutar encosto para longe, mas agora estou mais enrolada que nunca. Mas, vejo a luz no fim do túnel!

Consegui me deixar insegura, nunca tive problemas em arrumar alguém. Cheguei a criar raiva de toda loira que via porque ele sempre olhava muito, mesmo comigo do lado. Chegou a dizer que eu tinha inveja porque eu não era como elas.

Fui me dando conta de quão nojento isso era. O sentimento de gostar da criatura foi morrendo. Quando ele percebeu que havia perdido, que eu já não sentia mais

nada começou a mudar, a querer valorizar.

Botou a culpa na bebida. Infelizmente, é tarde demais. Criei um bloqueio e assim que conseguir vou criar distância. Quando penso me sinto idiota por não ter reagido contra, não ter saído antes.

As coisas foram acontecendo, mesmo naquela época, nos mudamos para um lugar mais caro, ai ficaria mais difícil para eu pagar sozinha e o tempo foi passando. Gostaria muito de ter feito diferente, como muitas coisas na minha vida. Tem coisas que não tem explicação, só pode ser algum aprendizado.

Eu me assumi como lésbica há dois anos, mas por ser considerada "espírito livre", acabei ficando com meu melhor amigo, o que não era para ser nada demais.

Ele queria um relacionamento sério, eu queria um relacionamento aberto, ou de preferência, só a amizade dele. Mas todo o meu carinho e amor de melhor amiga foram se deixando levar, e depois da pressão de dois meses nessa relação aberta eu acabei aceitando fechar.

Foi um inferno porque ele é totalmente pirado, tinha umas crises de ciúmes do nada e gritava do nada, quando bebia só faltava quebrar a casa toda, antes de mim ele já havia abusado duas ex (elas são menores de idade ainda).

Eu morei com ele do dia 23 de janeiro até duas semanas atrás, que foi quando ele começou a piorar nas

torturas psicológicas, que foram enormes, foi quando ele começou a falar que eu não compreendia ele. Aí, do nada, ele resolvia que não me amava mais e me expulsava da casa dele.

Só sei que no final do relacionamento, no fim de semana que nós terminamos, eu acordei às cinco da manhã sem calcinha, suja de esperma e lubrificante. Eu tomei banho e comecei a limpar a cama, perguntei o que havia acontecido, ele disse que tinha transado comigo enquanto eu dormia sob efeito de um remédio que é muito forte para mim, inclusive era um remédio dele, com dosagem muito alta, por isso acabei não acordando. Nós terminamos.

Eu já fui à polícia, o denunciei, agora vou à busca de uma advogada e processá-lo. Eu não me calei e nunca vou me calar sobre isso, tanto que gravei os vídeos e deixei para todos saberem o que houve. Não citei nome nem nada, minhas amigas advogadas assistem meus

vídeos e confirmam o que eu posso e o que não posso falar.

Mas, o mais importante, é que não é normal você acordar sem calcinha e toda suja de esperma. Eu só fiquei calada no momento porque eu estava passando por uma depressão bem difícil.

Mas morar com ele além de ter piorado minha depressão ainda me causou mais ansiedade, então foram meses bem difíceis. Depois do término, com inúmeras crises de pânico e com medo de muita coisa, eu acabei perdendo oito quilos, e meu pânico e ansiedades pioraram. Isso tem duas semanas.

Eu acabei desenvolvendo pânico, minha ansiedade piorou e eu fiquei anoréxica :(Tá sendo algo muito difícil para mim, ainda mais por estar processando ele. Mas estou tendo acompanhamento psicológico e psiquiátrico, o que ajuda bastante.

Eu namorava um cara, tínhamos 8 meses de namoro quando ele me traiu na minha frente. Terminei com ele. Porém, ele sempre aparecia na minha casa, quando meu pai o ameaçou para que ele nunca mais aparecesse, ele não apareceu.

Porém, passou a me esperar todos os dias na porta da faculdade, eu ia sozinha, de moto, mas eu ficava com medo pois ele sempre vinha para cima de mim quando eu saía. Meu pai passou a ter que me buscar todos os dias na aula, só assim ele parou de me perseguir.

Fora que tive que bloquear ele nas redes sociais e trocar de número. Mas mesmo assim sempre apareciam mensagens dele de perfis novos. Era horrível. Felizmente esse inferno acabou.

Hoje eu estou bem em relação a isso, tive muito apoio da minha família e amigos, também procurei ajuda

profissional e aprendi a lidar com o medo. Nunca vou esquecer o que houve. Mas hoje em dia não é mais uma memória que me atormenta, como antes.

Hoje, eu levo isso como aprendizado, aprendi a me amar mais, aprendi que antes que qualquer amor que eu sinta por alguém que o amor que eu sinto por mim mesma deve ser maior.

Hoje, eu sinto que posso ser feliz, sozinha, sem precisar de alguém junto comigo pra isso. Aprendi que eu não preciso dele pra ser feliz, como ele sempre me falava. Por isso, é muito importante uma ajuda de uma psicóloga porque sem a minha psicóloga eu não teria essa percepção hoje.

Meu ex falava que iria me levar para um motel e fazermos uma festinha (onde dois homens ao mesmo tempo iriam me penetrar), certa vez só consegui gozar depois que falei que aceitaria isso.

Ele já disse em uma das diversas brigas que se tivesse uma faca me cortaria de cima a baixo. Falou que adorava ver as mulheres de calça legging na rua para poder imaginar o que elas estariam vestidas por baixo.

Queria que usasse roupas sem calcinha e provocasse os homens na rua. Quando finalmente terminei, ele disse que eu seria perfeita se eu fosse amiga dele e aceitasse tudo que ele gostava.

A única coisa que consigo sentir é nojo por ter deixado ele me tocar mesmo sabendo desses pensamentos obscenos e imundos dele. Ele ainda disse que ele quem

elevou minha autoestima, sendo que a única coisa que ele tentou fazer foi me transformar num brinquedo, para ele usar e outros homens também usarem.

Mas ele foi infeliz na missão porque eu venci, eu sou um mulherão da porra e me amo muito. Hoje, acho que tem uma coisa que ele tinha que eu tomei para mim (apesar de ele ser um pouco descompensado), ele sempre se coloca lá para cima, afirmação de que ele era o melhor. Eu tomei um banho de amor próprio, mais muito amor, me olho no espelho e me sinto linda, me sinto a mulher mais forte do mundo.

Em 2014, eu comecei a namorar um menino no colégio, era em período integral, então nos víamos todo dia. Não éramos da mesma sala e ele morava no colégio, eu não. Enfim, nos primeiros meses era uma maravilha, ele fazia eu me sentir ótima. Só que depois de uns seis meses de namoro ele começou a me proibir de algumas coisas, como falar com minha melhor amiga, usar calça legging na educação física e obrigar a usar camisetas e blusas que cobrissem meu bumbum porque ele dizia que eu era "muito gostosa, mas era só dele, ninguém mais poderia ver".

Na época, com 16/17 anos, eu realmente achava que ele estava me protegendo, sendo cuidadoso comigo e na minha cabeça, o ciúme era sinal de que ele me amava muito. Só que as coisas foram piorando porque ele me vigiava ou mandava amigos me vigiarem, ele não me

deixava ter amigos homens em redes sociais e se alguém me chamasse, ele brigava.

Até que eu decidi por um fim no nosso namoro no final de 2015, mas ele me perseguia, todos os lugares que eu ia, ele ia atrás. Um dia eu estava saindo pela porta da escola com uma amiga, ele me segurou e disse que queria conversar, eu disse que não e ele quase acertou um soco na minha cara, que pegou na parede, no meio, entre eu e minha amiga.

Fiquei muito assustada, pois nunca tinha sofrido violência física da parte dele. Mas na hora do intervalo eu estava no pátio com minhas amigas e ele veio atrás de mim, me pegou super forte pelo braço e me puxou, mas a tia da escola o mandou sair.

Mas depois, em 2016, janeiro, eu decidi voltar com ele, pois o amava muito e ele tinha prometido mudar, só que piorou. Ele me xingava, falava que ninguém mais iria me querer, que eu não deveria ir para faculdade depois

porque eu tinha que me casar com ele porque ninguém mais ia me querer.

Me forçava a transar com ele toda vez que dormíamos juntos, pois era meu dever. Ele chegou ao ponto de fazer sexo anal comigo sem eu saber, tipo de surpresa, pois eu era a mulher dele e tinha que fazer, se não outra iria fazer.

Perdi totalmente meu amor por mim, minhas amigas não falavam mais comigo e eu me sentia cada vez mais sozinha, até que um dia, na casa dele eu pedi para terminar e ele deu um soco no vidro do quarto dele, ele se cortou e passou o sangue em mim, dizendo que aquilo era culpa minha, que tinha feito aquilo para não quebrar minha cara, e mesmo sangrando, me jogou na cama e transou comigo me forçando, como se eu fosse um objeto.

Mas no final de 2016, pedi ajuda a minha mãe para por um fim. Ela conversou com o diretor da escola que o proibiu de chegar perto de mim, enfim acabaram os

abusos.

Em 2017 eu conheci uma outra pessoa, que é totalmente o oposto do meu ex, mas por conta dos abusos sofridos, eu acabo desconfiando e tendo medo. Estamos juntos desde agosto de 2017, mas tudo o que meu ex falava, ainda fica na minha cabeça.

Desde então eu tenho crises fortes de ansiedade e pânico, eu fico muito triste por questões pessoais e tudo que ele falava vem em minha mente, me deixando muito desestabilizada. Eu acabei terminando com meu atual namorado, pois estava me sentindo insuficiente e acabei me tornando a pessoa tóxica do namoro, que sente ciúmes de tudo e desconfia de tudo. Por várias vezes, eu chorava nas relações sexuais por me lembrar do meu ex-namorado e tenho muitos traumas.

Ele me traiu, teve uma namorada enquanto estava comigo, me dizia que eu era imprestável e inútil e tinha que mudar meu jeito.

Quando eu falava em pintar o cabelo, ele dizia que não ia ficar bom em mim, comprava as coisas e depois falava que sem ele eu não sou nada. Eu sempre o perdoei por tudo. Ontem, ele foi embora porque estava “cansado de mim”, me deixou com uma filha de dois anos e cheia de dividas. Hoje consigo dormir sem me sentir mal.

Relato de Amaranth

Sempre trabalhei e quando trabalhava, o tratamento era diferente, atencioso. Eu era importante na casa, podia opinar, podia mandar.

Agora, estou desempregada e ouço que me desleixei por não cuidar do cabelo e nem das unhas (não tenho dinheiro), que não mando em nada, que não sou nada, que não sou ninguém. Mas ele nunca me bateu.

Relato de Begonia

Ficamos juntos por 2 anos. Eu era muito nova, ingênua, era meu primeiro namoro. Não tinha ideia do que era abusivo e o do que não era. Só fui perceber no que tinha me metido meses depois de terminar.

Ele fazia minha relação com meus pais ir de mal a pior, me manipulava para ter medo de terminar com ele.

Proibia-me de ter amizades com quem ele não ia com a cara, não me deixava nem sequer visitar parentes. Controlava minhas redes sociais, meu comportamento e algumas vestimentas.

Nós nos separamos a quase 1 ano. Durante todo esse tempo, fui humilhada das piores formas que uma mulher possa ser humilhada. Me fazia perder o controle pois sabia que eu ficaria desesperada.

Descobriu que eu estava com depressão e mandava eu me tratar sempre que contestava algo. Temos uma filha, ele a usa para me desestabilizar.

Até pouco tempo eu não trabalhava, ele dizia que me sustentava com o dinheiro que dava a minha filha (R\$100,00 por semana), eu não podia sair porque ele me humilhava.

Também nesses lugares, dizia que eu estava saindo para me aparecer. E que, no fundo, eu estava mal porque sabia que eu e ele não voltaríamos.

Até hoje não saio mais. Não me divirto. Não tenho

vida social. É de casa para o trabalho e do trabalho para casa. Tirou a minha filha da creche, pois queria que "eu me virasse", e trabalhando o dia todo, não conseguiria nem levá-la.

Aos poucos vou voltando a minha rotina normal. Mas, infelizmente, essas palavras que me diminuem ficam na minha cabeça. Eu vou vencer!

Relato de Lotus Flower

Quero fazer um desabafo... Meu ex me ligou e eu não atendi, pois estava ocupada, quando fui mandar mensagem para ele avisando que eu estava entrando no ônibus para ir vê-lo, percebi que estava bloqueada de todas as redes sociais. Mesmo assim eu fui.

Cheguei lá ele me espancou, me xingou, pisou em mim que a marca do calçado social que ele usava ficou no meu corpo todo. Ele jogou gasolina em mim e ameaçou me colocar fogo. Os vizinhos chamaram a polícia e ele falou que eu era a culpada.

E que eu que tinha jogado gasolina em mim para incriminá-lo. Eu não registrei queixa, pois ele estava bêbado e eu tive compaixão. Quando eu fui o procurar para esclarecermos o ocorrido ele disse que nunca me perdoaria, pois eu o deixei ser algemado.

Mesmo eu não dando queixa, eu estava errada. Ele me dizia que ninguém iria me amar como ele, que só ele me aguentava. Terminei há seis meses e estou bem, estou feliz. No início, foi difícil, mas tive minha felicidade de volta.

Fui "casada" durante 15 anos e tive duas filhas com ele, foi anos de muitas agressões, muita violência mesmo tanto física e psicológica.

Ele me batia tanto... deixava marcas em meu corpo, depois perguntava onde eu tinha me machucado! Falava para outras pessoas que eu tinha caído quando apareciam os hematomas e eu ficava calada! Quando ele enlouquecia, eu trancava minhas filhas no banheiro para elas não vissem a sessão de agressão!

Fugi da casa, nunca briguei por nada que a lei dissesse que "era meu por direito", só quis paz com minhas filhas. Procurei por justiça, ele foi preso, a mãe dele pagou para ele sair, e ainda me ameaçava onde me via, até meu atual marido colocar ele no lugar dele, coisa que justiça nenhuma fazia!

Hoje ele é metido a "cristão", me dá ódio de ver o que ele posta, que mulheres mentem e inventam coisas para prejudicar homens inocentes. Diz-se homem de Deus, e continua falando mal de mim até hoje. Incrível!

Se ele conversa cinco minutos com alguém que não sabe o que ele fazia comigo e com minhas filhas, a pessoa acredita que é um pobre homem inocente e ainda se emociona com a história dele.

Hoje, estou bem, mas infelizmente ele não perde a oportunidade de sempre me atingir de alguma forma, como indiretas diretas em redes sociais, falar muito mal de mim para amigos e conhecidos dizendo que nunca fez nada para mim, e ainda tem o apoio da mãe dele para me prejudicar.

Com a ajuda do meu atual esposo, já não sinto mais medo, mas pedi a ele para viver a vida dele, ser feliz, e me deixar em paz! Saí da casa com uma mão na frente e outra atrás, com minhas duas filhas, passei por muitas

dificuldades e humilhações sozinha com elas, mas passou, graças a Deus.

Hoje, se eu lhe contasse que ele se mostra para todo mundo como um homem de Deus católico apostólico romano, super moralista, que fala aos sete cantos do mundo que a mulher esposa tem que ser digna ao seu bom esposo até o fim, ainda escreve no facebook que pratica castidade porque não é um homem vulgar, como certas mulheres.

Enfim, não sinto raiva, nos falamos, mas não faço questão dessa amizade, evito aproximação, as crianças também têm ressentimentos sobre ele, afinal presenciaram durante muitos anos todos os tipos de violência.

Meu ex não me deixava sair nem com minha família, eu tinha horário para estar em casa sempre, me xingava, falava mal de mim, não me deixava ter redes sociais, controlava meu celular e até mesmo não me deixava cortar o cabelo.

Já puxou meu cabelo em uma festa só porque estava dançando e uma vez levantou a mão para mim só porque não aceitava eu ter perdido a virgindade com outra pessoa que não foi com ele. Detalhe, quando perdi a virgindade nem o conhecia ainda.

Vivi 3 anos e 9 meses sofrendo assim, no começo achava que era amor, mas tudo aquilo foi me sufocando, cheguei perto de uma depressão, até o dia que resolvi acabar tudo e mesmo assim fui chamada de puta e vagabunda pela minha família, que não sabia de nada que

eu passava, e achava que ele era o certo.

Hoje, tenho um relacionamento há cinco anos, casada a dois anos, grávida de 5 meses. Com um cara que me respeita, me ama e me faz muito feliz. Passei por tudo isso sozinha, calada, mas hoje finalmente sou feliz. Hoje estou bem, o que eu passei, eu consegui superar e agora sou muito feliz e realizada.

Mas não gosto de nem ver a pessoa na rua, me sinto mal, um certo tipo de medo. Mas ele passa longe de mim, até porque meu marido sabe tudo que passei e já avisou para ele ficar bem longe.

Relato de Baby's breath

Ele não irá conseguir ouvir sobre seus relacionamentos passados. Ele não deixará você manter contato com pessoas que você já ficou. Ele te chamará de "puta, piranha" com frequência nas discussões, inclusive, ofenderá pessoas da sua família.

Ele irá "passar o olho" nos seus contatos e abrirá conversas que ele acha "promissora a traição" ele será o desapegado, o coach, o equilibrado para os amigos.

Ele julgará suas amigadas e irá desqualificar seus amigos. Ele irá falar com frequência que "fulana, você e ciclano precisam de tratamento". Ele não permitirá que você expresse sua opinião /que discorde dele/ que complemente a forma dele pensar.

Ele contará às horas que você passa com sua família. Ele evitará ter contato com sua família, enquanto

você terá que viver inserida na dele.

Ele irá obrigar você ir a lugares que não gosta com ele, e o mesmo não irá a locais que você frequenta. Se você não for, você será punida psicologicamente. Ele sempre é a vítima, você sempre será a louca desequilibrada.

Ele te estimulará a trabalhar mais e vai falar que você não sabe administrar seu dinheiro. Ele vai falar que você trabalha muito e irá contrastar dizendo que você "deveria ser mais ambiciosa".

Ele vai discutir com você em dias importantes em que você deveria permanecer em equilíbrio mental. Ele não estará do seu lado em momentos importantes e ainda irá te julgar.

Ele vai te punir por olhar para homens ou mulheres e te chamará atenção na frente de todos, fazendo você se sentir humilhada e diminuída.

Ele irá te bater e quando você for se defender dos tapas, ele vai dizer que você o machucou e provocou o

surto dele. Você surtará, através de xingamentos pesados e muitos gritos, ele te conduzirá para um patamar de loucura.

Ele provavelmente terá problemas com pai e mãe e irá te punir ao identificar seu comportamento com um desses dois. Ele vai se esconder: na frente das pessoas ele é sensato e por trás ele cria fakes, onde expressa seu verdadeiro eu agressivo e egocêntrico.

Ele trata as pessoas mal, não tem empatia e faz as pessoas acreditarem que é uma forma de carinho. Ele critica seu cabelo, seu corpo e suas roupas, na maioria das vezes, ele "te ajeita" da forma como ele quer.

No ato sexual, ele falará que conhece seu corpo melhor do que você e irá controlar suas expressões e movimentos para que ele possa se satisfazer. Ele irá te criticar e te julgar da pior forma possível.

Ele será eternamente carente e perto de você, entediado. Ele pede que você faça coisas para ele. Porém,

ele raramente irá investir tempo preparando algo para você.

Caso você peça algo para ele, vai ser uma luta interna até ele executar, se ele executar. Ele vai falar para os amigos e amigas que você é especial, vai mostrar para esses amigos que ele te presenteia e que cuida de você, para manter a boa imagem.

Ele vai contar suas fragilidades para algumas pessoas e te chamar de insegura quando você descobrir. Ele vai fazer você acreditar que isso é amor e depois você irá descobrir que caiu em uma armadilha.

No término, ele será a vítima, o abandonado e espalhará a notícia que você não esteve do lado dele quando ele precisou. Ele esconderá de todos a verdadeira natureza agressiva, impulsiva e reativa que machucava e controlava você psicologicamente em todos os aspectos.

Esse é meu relato, eu usei "ele", mas foi uma mulher.

Relato de Bells of Ireland

Ele me obrigava a manter relações sexuais com outros homens, tinha que ligar ou filmar para ele. Ele dizia que tínhamos que apimentar nosso relacionamento, senão o casamento acabaria.

Ficava agressivo se eu dizia que não queria “qualquer” que fosse o tipo de aventura sexual proposta, tipo ménage, casa de swing, esses tipos de coisa.

Graças a Deus, consegui separar. Ele ainda me persegue mesmo estando com outra pessoa. Mas hoje me sinto mais livre e feliz apesar de tudo.

Relato de Calla lily

Ele sempre me traiu. Eu não podia conversar com amigas porque elas eram más influências, assim dizia ele. Eu também não podia ter contato de nenhuma, e muito menos dos meus amigos homens.

Eu não podia sair para lugar nenhum. Até porque ele não gostava de sair, então eu também não poderia. Na casa dos meus familiares, ele também não me deixava ir. Ele queria que eu vivesse submissa a ele.

Faz um mês em que eu me livreí, está recente e tenho medo de voltar à trás. Ele também já chegou a me dar empurrões, mais depois dizia que se arrependia, e sempre foi assim. Vivemos isso por 2anos e 7 meses..

Nos conhecemos e no segundo encontro já iniciamos um relacionamento. Era tudo lindo, até que me vi presa. Sem amigos, sendo xingada, humilhada, ele dizia que desconhecia agressão psicológica e verbal, e passei a arcar com todos os gastos dele.

Terminei, tive meu carro completamente amassado e ele se tornou mais agressivo e descontrolado que antes. Mas ele nunca me bateu. É tudo muito novo. Estou muito mal ainda.

Relato de Delphinium

Ele nunca me bateu, mas dizia que eu era feia, que meu passado era sujo, que eu tinha que agradecer a Deus por namorar alguém bonito como ele, e que não ia achar ninguém melhor.

Ele nunca me bateu, mas grita comigo, já saiu puxando-me pelo braço em festas e todas as brigas ele faz eu me sentir culpada. Ele nunca me bateu, mas me proíbe de sair com minhas amigas, me tira a liberdade de viver!

Ainda estou com ele porque sempre acredito que ele vai mudar.

Nas nossas brigas, ele dizia que me tratou melhor do que eu merecia. Xingava-me de louca, falava que minha depressão atrapalhava nossa relação. Ele gritava comigo no meio da rua, e falava que eu merecia porque eu provocava. Mas ele nunca me bateu.

Resolvi tomar coragem e dizer o que aconteceu comigo nos últimos sete anos com o pai da minha filha. Acredito que possa me fazer sentir melhor e impulsionar outras mulheres a sair desse tipo de relação.

Todos sempre me disseram que ele era um cara ruim pra mim, mas eu não queria acreditar e só depois de termos uma filha eu percebi as coisas absurdas que aceitava.

Tenho 18 anos, acabei engravidando dele por ele sempre me forçar a fazer sexo sem preservativo, mas a violência não era só essa, muitas vezes eu pedia para que ele parasse, e ele não respeitava.

Descobri que ele me traiu duas vezes, nos separamos e eu acabei voltando com ele depois disso. Ele dizia que era coisa da minha cabeça, que nunca faria isso,

porque me amava. Chorava e aumentava a voz quando eu tocava no assunto. Eu cheguei a engravidar dele antes, mas minha primeira filha veio a falecer.

Na época, ele ficou com uma amiga minha, e me abandonou sem nenhuma palavra, foi quando me enfiei nas drogas e acabei perdendo a Valkyria. Não só me senti humilhada como tentei suicídio depois disso.

Hoje minha filha Ísis vai completar 2 meses, e há 1 mês ele não a vê. Ameaçou tirá-la de mim, alegando que sou psiquiatricamente instável (já que tentei suicídio anos atrás).

Acredito que eu jamais vou esquecer a dor de perder um filho, e a dor de ser abandonada, violada e abusada psicologicamente.

O medo continua, mas eu não posso desistir agora.

Relato de Mimosa

Eu fui abusada boa parte da minha infância, eu não faço nem ideia de como ou quando tudo começou. Minha primeira memória sobre tudo isso é com 9/10 anos de idade, ele é um familiar meu.

Lembro que começou a diminuir quando ele soube através dos meus pais (por ser da família) que eu havia menstruado pela primeira vez, eu havia 12 anos, acho que a mãe dele deve ter contado ou ele escutado.

Minha última memória eu já tinha 14 anos, eu estava na cozinha e ele tentou passar a mão em mim, foi a primeira vez que lembro dizer não com autoridade e bater na mão dele.

Hoje, com 18 anos me mudei para a capital do meu estado para estudar e morar com minha irmã que morava com ele e a irmã (ficamos lá enquanto meu pai se

organizava financeiramente para alugar um apartamento só para mim e minha irmã), e só agora eu percebi o quanto isso me afetou ao longo dos anos.

Eu chegava a ficar sozinha em casa com ele e eu sentia a necessidade de trancar a porta todos os segundos do meu dia. Como ele morava na capital e eu no interior eu nunca pensava sobre isso, era uma parte escura na minha mente que eu não pensava, então não existia.

E agora, já faz três meses que estou morando na capital e todos os dias depois desse longo mês que passei vivendo no mesmo teto que ele, vejo como meu psicológico foi afetado por esse trauma na minha infância. Eu não faço a mínima ideia do que fazer sobre isso porque querendo ou não, ele é parte da minha família, e eu não sei como ela reagiria isso, tenho medo e nem sei como devo contar.

Sei que tenho que contar porque isso está me corroendo por dentro, mas sou covarde demais para ter

essa conversa com alguém, nunca contei a ninguém, nem a familiares ou amigos. Essa é a primeira vez eu digo: Eu fui abusada pelo meu primo!

Agradeço pela página, pois a partir do trabalho de vocês me senti segura a falar sobre isso, mesmo que seja por uma rede social com alguém que não conheço.

Relato de White Rose

Conheci um rapaz que parecia ser o maior sonho realizado , mais infelizmente foi o meu pior pesadelo .

Ele começou cortando minhas amizades, ficamos três anos e meios juntos, morei dois anos com ele, e ele nunca postou uma foto nossa nas redes sociais dele. Fora que o status estava solteiro. Ele vasculhava o meu celular, sempre teve senha, caso não desse, eu era agredida, e eu nunca pude mexer no celular e senha. Nem em sonho.

Em uma semana morando na casa dele, ele deitado me mandou apagar a luz, eu tinha acabado de sair do banho e pedi para esperar, ele levantou bravo e me agrediu , foi a parti dali que veria ver o monstro que eu tinha do lado.

Disse que enquanto eu estivesse no teto dele, deveria obedecer ele. Nunca me deu nada, nem se quer para falar que se lembrou de mim.

Ele me pediu para ajudar a pagar o seguro do carro, e no mês que eu disse que não ia poder pagar, ele disse que ia me jogar na rua, que eu não era nem louca de não pagar, tinha que me virar.

Falava que as roupas que eu comprava não tinha nada a ver comigo porque eu era preta (sou mulata), que muitas das roupas que eu queria ou tinha era de mulher branca de outro naipe.

Chamava-me de dente de cavalo, em uma discussão ele bateu minha cara no armário e disse que foi uma pena não ter quebrado meus dentes. Enforcou-me, empurrando no guarda roupa e batendo minha cabeça. Quando comprei um body, disse que se eu quisesse ser vagabunda ele, ia-me endireitar.

Chamou-me várias vezes de nomes horríveis, disse que eu era pior que as ex deles, que não presto nem para ser puta de 20 reais.

Depois, ele não pedia desculpa e queria que eu o agradecesse após as brigas e as agressões dele em mim.

Em uma briga ele machucou meu dedo, fiquei afastada da empresa por 15 dias por conta dele. Fora mil coisas que ele me fez e falou.

Hoje, me olho no espelho e não tenho mais a minha autoestima boa. Sinto-me feia, às vezes coloco na minha cabeça que sou linda. Mas, muitas vezes, lembro-me das palavras fortes que ele me disse, e das agressões e não consigo ser a mais a mesma.

Queria poder apagar tudo isso da minha mente, mas, infelizmente, não posso. Sinto-me culpada por não ter largado ele antes, desde o primeiro tapa.

Apanhei tantas vezes dele que perdi as contas, e muitas vezes ele não me machucou mais porque a mãe dele me defendia.

Eu sei que darei a volta por cima e mostrarei o quão mulherão eu sou. Preciso de um tempo para florescer.

Tudo começou em um festa que fomos juntos, em algum momento soltei da mão dele para ir falar com uma amiga, isso já foi o suficiente para ele começar a me xingar na frente de todos, vir para cima de mim. Mas, até então, não me agrediu, depois chorou, pediu desculpas, e ficou tudo bem.

Com o tempo os xingamentos começaram a ficarem frequentes, humilhações na frente das pessoas também, mas sempre a culpa era minha. Ele sempre arrumava alguma desculpa para eu me sentir culpada, e eu me sentia.

Começou a quebrar as minhas coisas, perfumes, computador, celular, descontava toda a sua raiva quebrando e socando as paredes, mal eu sabia que não ia parar por aí..

Veio à primeira agressão, eu pedi para terminar porque não aguentava mais ser tão humilhada. Ele não gostou disso, e veio me bater, esquentou uma panela de óleo e disse que ia jogar em mim, que eu ia ficar feia, toda queimada e ninguém mais ia me querer. Eu, com medo, disse que iria ficar com ele e que tudo ia ficar bem.

Depois disso foram só piorando, socos, empurrões, puxões de cabelo. Entrei em depressão, emagreci, não sabia como sair daquilo, já havia desistido de mim.

Até que um dia ele olhou para mim e falou, "você ainda tá comigo por quê? Óbvio que é porque gosta de apanhar".

Depois disso eu peguei minhas coisas e fui embora, e não voltei mais. Tomei coragem e recomecei tudo de novo. Hoje em dia trabalho, estou feliz, voltei com a minha vida como era antes dele aparecer, e me sinto grata por ter percebido que o amor próprio é tudo na vida!!!

E eu digo para quem tá passando por isso, por favor, seja forte e corajosa, você consegue. Fiquei quase 4 anos nesse relacionamento, e hoje me sinto mais feliz que nunca por ter me livrado daquilo!!!

Quando mais nova, ainda virgem, idealizava meu ex como dos sonhos. Permiti que tentássemos ter relações, mas todas as tentativas foram fracassadas já que sentia muita dor e pedia para parar.

Numa dessas desistências, ele segurou meus pulsos e eu, ao pedir para parar, lutar e perceber que era em vão, afundei meu rosto no colchão enquanto ele introduzia três dedos na minha vagina, até sangrar.

Continuei o relacionamento por alguns meses por medo de julgamentos, afinal ele era, aparentemente, o parceiro ideal e minha família a todo tempo me cobrava respostas pelo meu distanciamento repentino.

Me condenariam ao saber que não era mais virgem, já que inicialmente eu havia consentido em fazer sexo.

Ele passou a gritar comigo, controlar meu tempo online no whatsapp e apagou parte meus contatos no celular, mas ele nunca me bateu.

Namorei por dois anos com um rapaz mais novo que eu. Ele com 22 anos eu com 26 anos. Achava que vivia em um mar de rosas, que ele era a pessoa certa para mim.

No começo vivíamos dias felizes, mas logo depois, tudo foi mudando. Ele me obrigou a dar a senha do meu instagram, ficava olhando minhas conversas e tinha ciúmes.

Ele começou a se fazer de coitadinho para eu poder ajudá-lo. Pagava tudo para ele, ele nunca me agradeceu por nada que eu fiz. Só me tratava mal, com indiferença, ignorância. Só tinha amor quando ele precisava do meu dinheiro.

Ele me deixou para ficar com outra e em outro estado, mesmo depois de tudo o que eu fiz.

Mas ele nunca me bateu.

Relato de Cinnamon

Tudo começou quando eu tinha 15 anos, sem pai e mãe para me orientar. Comecei a namorar um cara de 30 anos, achava que ia ter um porto seguro, mas não foi bem assim. Com seis meses de namoro o desespero de sair daquele relacionamento era enorme, ele não deixava e sempre me ameaçava, via que era meu fim.

Lembro que ele escutava racionais é gritava "verme é verme, é o que é rastejando no chão sempre embaixo do pé", pisando na minha cabeça, literalmente. Já não tinha sentido tudo aquilo. Me batia, pedia perdão, chorava e dizia que não ia fazer mais aquilo porque me amava.

Com 17 anos comecei a frequentar uma determinada igreja que os pais dele faziam parte, acabei me batizando (não sei por que e nem sei como), aquilo mudou minha vida, não tinha entendimento de nada.

Logo veio a grande mudança, os pais dele disseram que eu teria que casar para não pecar, mas eu não queria. Conversei com a mãe dele em prantos e disse que eu não queria aquilo e ela disse "você tem que casar", foi mais um desespero. Fiz 18 anos, e eu sabia que ia acontecer, falei para ele que eu não ia casar, vieram mais ameaças.

Em um mês eles prepararam tudo, no dia do casamento estava assinando meu atestado de óbito, a juíza me perguntava se eu o aceitava como meu esposo e o meu "sim" não saía, falei bem baixinho com o maior aperto e pedindo a Deus que me tirasse daquele lugar. Neste mesmo dia ele me bateu muito. Eu achava que eu estava no inferno só que percebi que era a porta de entrada, ele me batia, fazia dormir no banheiro, não me deixava comer.

Continuei frequentando a igreja e ele começou a ir junto, mas voltava brigando e quando chegava em casa ele não me deixava dormir na cama. Brigava, fazia eu me

sentir um lixo. Com três meses de casada, comecei a trabalhar, era um socorro que precisava, mas foi mais um tormento. Em menos de um mês ele não queria que eu fosse mais trabalhar e ir para a igreja. Eu não queria deixar de ir, chegava cansada do trabalho e ele não me deixava dormir, quando pegava no sono, ele me acordava.

Em certo dia estava drogado, pegou todas as minhas roupas e rasgou, foi horrível. Com isso fui obrigada a deixar o emprego e não ir mais para a igreja, se eu precisasse sair de casa, saía com as roupas dele.

Entrei em depressão, não saía da cama, não comia só pensava no meu fim. Neste período ele começou a trabalhar e me deixava trancada. Sempre me perguntava como sairia daquilo.

Com oito meses de casados, ele me deixou trabalhar novamente. Só sabia pensar em fazer minha vida e arrumar uma forma de sair deste relacionamento, queria muito fazer faculdade, mas sabia que ele não ia

deixar. Teve um dia que ele passou a noite na rua, chegou com muita raiva, me acordou, tirou a minha roupa e veio para cima de mim. Eu chorava e pedia “pelo amor de Deus” que não fizesse isso comigo, poderia fazer tudo, menos isso.

Lutei como eu nunca tinha lutado na minha vida toda, consegui empurrá-lo, correr para o banheiro e me trancar. Aquilo deu um choque de realidade. Que eu tinha forças para lutar. Uma semana depois ele tentou me matar, o pai dele escutou meus gritos e conseguiu tirá-lo de cima de mim. Passei a noite na casa dos pais dele e no outro dia sai para trabalhar com a certeza de nunca mais voltar.

Hoje, só tenho a certeza que sou forte, ainda tenho medo de me envolver com alguém. Consegui fazer a minha faculdade, tenho minha casa e estou muito feliz.

Obs: Muitas coisas que relatei, nunca tive coragem de falar para ninguém. Tem muito mais coisas, coloquei bem resumido.

Relato de Cherry Tree

Acompanho seu instagram desde quando fui agredida pela primeira vez e vejo as histórias das meninas, parece que me identifico com todas! Esse último ano foi um verdadeiro inferno na minha vida, depois que comecei a namorar com o embuste. Ele era tão abusivo em tudo, mas também tão sutil que depois do primeiro tapa e empurrão, ele me fez acreditar que a culpa era minha. Me vi tão mal por aquela situação que fui pedir perdão por ter deixado ele nervoso. Mas nem eu sabia o que estava acontecendo, isso foi na minha primeira crise de ansiedade na frente dele, e ele não entendeu.

Depois de uma semana sem falar comigo eu fui atrás e expliquei a ele do porque eu estava tão nervosa no dia, mesmo sem motivos! Ele riu e disse que eu era louca e que não queria uma pessoa louca e doente na vida dele.

Mandou eu ir me tratar, eu, tão cega obedeci, comecei o tratamento e isso foi ótimo, comecei a tomar remédios pois quando eu estava com ele as crises aumentavam, pois ele não conversava mais comigo e quando eu perguntava algo ele dizia que não era nada, só me tratava mal, me chamava de falsa e desprezível, sumia final de semana, e apagava todas as conversas no whatsApp para eu não ver.

Quando percebi isso comecei a me afastar, quando eu estava bem e em paz ele voltava como um príncipe. Isso aconteceu por quatro vezes, e sempre que, tanto eu quanto ele queria se afastar. Ele me agredia fisicamente e psicologicamente. Vi-me realmente doente e com depressão, emagreci 12kg por tanto nervoso causado por ele que sempre colocava a culpa de tudo em mim. Sempre me colocava para baixo e não se importava, eu realmente não sei como permiti que isso acontecesse por quatro vezes. Hoje, estou lutando para conseguir ser uma pessoa

melhor para mim mesma, ele continua vindo atrás querendo fazer tudo outra vez, olha, não é nada fácil mas ainda tempo um pouquinho de fé e espero sair definitivamente dessa.

Eu tinha 17 anos e ele 37 anos, ele não saía comigo porque eu era menor de idade e tinha medo e mesmo quando fiquei maior ele não saía, apenas para motel. Ele falou que se eu não fizesse sexo anal com ele, ele ia me deixar, falou que ia ser bom para mim, mas eu sentia muita dor (anal), que fazer sexo vaginal comigo estava sem graça, muito repetitivo. E, que ou era sexo anal ou se separava, ele falou que ia ser só uma vez (eu nunca tinha feito antes), eu fiz para agradar ele e depois ele não cumpriu com o que disse, ele queria toda vez o sexo anal e sempre com a mesma chantagem.

Depois que perdeu a graça do sexo anal queria fazer sexo comigo e minhas amigas, falava que era um desejo muito grande, que só queria que eu realizasse, e

que não teria sentindo se eu não participasse. Ele falava que não seria traição porque eu estava lá, que na verdade ele não queria elas, que só queria que eu realizasse os desejos dele, que eu era o alvo, mas isso nunca foi meu desejo.

Ele falava que eu era gostosa na cama, que meu sexo era bom, mas eu não era uma mulher para despertar desejo em um homem ao me olhar. Que eu fazia sexo gostoso, mas não era gostosa. Um homem só ia saber disso se ficasse comigo, mas isso não ia acontecer porque eu não despertava esse interesse.

Falava que só ele que ia ficar comigo, eu para ele não era gostosa porque era magra e não tinha pernas grossas, peito e bunda grande. Meu rosto até era bonito, mas eu não era gostosa e desejável. Eu não quero ser exposta, mas quero que compartilhem. Mas ele nunca me bateu!

Relato de Olive

Demorei muito para escrever. Meu relato só tomou corpo muitos anos depois de me livrar. Comecei a namorar com 14 anos e ele 25 anos. Meus pais foram contra, eu boba apaixonada, lutei e ficamos juntos.

Enfim, durou quase sete anos de namoro e noivado. Durante todo esse tempo ele criou na minha cabeça a ideia de que ficar comigo era um favor. Que eu nunca seria bonita como ele, que nunca seria “malhada” como ele, que se eu engordasse ele iria me deixar, que se acabássemos (o que ele fez várias vezes) e eu me envolvesse com outra pessoa, ele jamais me perdoaria.

Obrigava-me a fazer sexo na frequência que ELE queria e sexo anal ele quando queria. Chamava-me de acomodada porque tinha uma situação financeira melhor

que ele. Segurei toda a época das vacas magras. Quando ele passou num concurso, a PRIMEIRA coisa que fez quando foi nomeado, foi acabar o noivado comigo, pelo telefone. Sofri, chorei, enlouqueci, passei dois meses ainda de aliança porque não conseguia contar para as pessoas.

Uma vez, numa conversa, sobre viuvez falei que passaria uns dois anos sem me envolver com alguém. Ele queria comparar ele me deixar para curtir a vida com a morte dele.

Quatro meses depois conheci meu atual marido que É O CARA! Me ama, me cuida, me elogia, estou grávida da nossa segunda filha, estamos casados a 10 anos!

Mas passei quase cinco anos depois do término para entender que fui vítima de um relacionamento abusivo. E ainda quando comecei a namorar meu marido, o ex ainda espalhou para todo mundo que EU o trai!

.

Minha mãe foi casada durante 12 anos com meu pai, casou grávida do meu irmão mais velho, já durante o namoro sofria os abusos e durante os resguardo do parto do meu irmão, que por sinal nasceu de 7 meses, meu pai arrastou minha mãe pelos cabelos da casa da mãe dela e até a casa da mãe dele. Depois disso, em todos os resguardos das gravidezes dela, ela tinha crises de calafrios em que colocavam até cinco lençóis em cima dela e não passava. Esse é só um dos muitos episódios que minha mãe viveu. Eu e meu irmão crescemos presenciando.

Meu pai era funcionário público e na época o salário era pago através de um banco específico que não tinha em nossa cidade, então ele saía para receber o salário dele na sexta e chegava na segunda-feira, sem nenhum real

e ainda fazia questão de dizer a minha mãe que tinha gasto tudo no cabaré da tia Bia que fica no caminho. Outra vez, ele puxou o cabelo da minha mãe na praia na frente de amigos e familiares.

Quando chegamos em casa minha mãe mandou cortar o cabelo bem curtinho e disse que enquanto vivesse com ele seria assim. Minha mãe ia à missa e meu pai dizia que ela ia namorar o padre. A história de vida da minha mãe é muito longa, afinal foram mais de 10 anos.

E porque ela aguentou tudo isso? Ela sempre dizia que só separava quando fosse para não voltar mais. Não queria separar e ficar no “vai é volta”, quando ele dissesse que ia mudar.

Com isso, ela aprendeu a costurar sozinha com a mãe dela dando dicas, mas para ela começar comprou um curso de corte e costura, desses de banca de jornal e comprou peças íntimas para revender. Dessas peças tirou algumas calcinhas e alguns sutiãs e desfez todas as

costuras para ver como eram feitos e depois os refez e foi indo. Com o trabalho dela nos sustentou costurando até de madrugada. As agressões foram inúmeras, todos os dias em que ele estava em casa.

Por sorte, muitas vezes, ele viajava a trabalho às vezes durante 15 dias ou mais. Meu pai era alcoólatra, em consequência disso, ele teve uma cirrose hepática e faleceu aos 38 anos e dois anos depois da minha mãe ter separado dele. Minha mãe ficou com a pensão, apesar de estar separado de corpos, ele nunca aceitou o litígio. E, com isso, ele só assinou um papel perante uma juíza o qual dizia que deveria passar a metros de distância da casa onde vivíamos. Mas, o divórcio propriamente dito, não teve e com isso minha mãe ficou com a pensão vitalícia.

Acho que Deus a recompensou de alguma forma. Minha mãe é uma guerreira e por causa dela não aceito passar nada igual ao que ela passou. Tive três namorados antes do meu atual esposo. Nunca fui agredida

fisicamente por nenhum, mas cada um sempre tinha uma coisa que incomodava. O primeiro bebia de mais. O segundo queria controlar meu celular e minhas roupas. O terceiro dizia que eu precisava emagrecer, tinha que estar sempre depilada, de unhas feitas e cabelo arrumado.

Já meu esposo me deixa sair com amigas, nunca me cobrou magreza, corto meu cabelo quando e do jeito que quero. Não implica com minhas roupas, às vezes eu que pergunto a ele se tem algum problema “aquela roupa” e ele diz que não tem problema nenhum, que eu vista o que quiser. E detalhe ele é militar, o que muitas pessoas acham que por ser militar, é carrasco e ignorante, ele é todo o contrário.

Meu ex me falava que com meu passado, ele tinha vergonha de ser casado comigo, que nunca casaria de verdade. Ele me acusou de trair ele com meu próprio pai porque de acordo com ele, eu olhava muito para o meu pai. Ele me chama de puta, vagabunda e outras coisas todos os dias quando eu chegava do trabalho. Se eu me atrasasse 5 minutos é porque eu estava transando com alguém. Ele me ameaçava em público de forma tão sutil que só eu pudesse entender.

Uma vez ele me deu um beliscão no meio do parque aquático porque o brinquedo que eu queria ir tinha muitos homens. Ele me apertava me pegava pelo braço, me erguia pelo pescoço e me deixava roxa. Quando eu tocava no assunto ele falava que aquilo não era bater, que eu era louca, que ele só queria me acalmar, pedia para

que eu falasse para pessoas que trabalhavam comigo e para minha família, que os roxos que apareciam, eram de acidentes domésticos. Ele me fazia me sentir um lixo todos os dias, me acusava de coisas absurdas, falava que eu era uma quenga porque conversava com homens que trabalhavam comigo no horário de trabalho.

Quando saíamos, eu tinha q ficar olhando para o chão porque se eu olhasse pra frente, e tivesse algum homem ali, ele dizia eu estava me assanhado para ele.

No fim do relacionamento ele jogou uma cadeira na minha direção e me derrubou no chão com um chute nas pernas. Deixou-me tão a beira de um colapso com seus insultos, que eu dei um soco em um vidro e levei doze pontos na mão.

Quando isso aconteceu, ele mandou mensagem para minha mãe dizendo q eu tinha surtado e me machucado sozinha. Mas de acordo com ele, ele nunca me bateu.

Hoje eu voltei a morar com meus pais, voltei a ter minha autoestima, e eu estou feliz de uma forma a não sabia mais que poderia ser.

Oii, essa história aconteceu há anos. Eu tinha 13 anos, não tinha conhecimento nenhum da vida, minha mãe nunca me deu carinho eu era muito carente.

Acho importante dizer por que cada vez mais novas estamos entrando em relacionamentos, e por muitas vezes não percebemos sinais antes de entrar! Descobri que foi abuso mais relacionamento abusivo depois de anos, pois até então, achava normal.

Conheci um rapaz que parecia legal, mas começou a dizer que eu era feia, que ninguém iria me querer, que ele era homem e tinha suas necessidades e que se eu não quisesse perder minha virgindade com ele, ele me trairia. Ele falava isso na roda de amigos, e todo mundo ria! Ficou dias falando várias vezes para mim, que se não fosse com

ele não seria com ninguém, que os outros iria fazer à força... aaah se eu soubesse ...

Certo dia, ele ficou sozinho comigo em casa, ficou repetindo, falando e me fez acreditar que eu queria aquilo. E, na verdade, eu não estava preparada, quando decidi recuar, ele não deixou e me forçou. Eu o deixei terminar.

Pedi para que eu arranhasse as costas dele, e no dia seguinte ficou mostrando para todo mundo como troféu! Ele me difamou na escola, até o dia que queria ir para casa dos meus tios e não aguentava mais as piadas que ouvia por conta do que ele falava de mim. Ele disse que eu não iria porque ele não deixava e eu disse que iria mesmo assim.

Ele me chamou de vagabunda, de puta, disse que já tinha conseguido o que queria ... Mas ele nunca me bateu. O pior foi contar para a minha mãe (anos depois , quando eu casei aos 22 anos), ela não acreditou.

Hoje, já superei, pois a partir do momento que descobri e percebi que a culpa não foi minha, que realmente foi chantagem psicológica, me tranquilizei. Mas, difícil, foi mesmo a questão da minha mãe não acreditar. Eu contei para duas primas minhas e foi tão diferente, e também pude ajudar minha irmã.

Foram 8 anos de relação. E, é claro, como todo relacionamento abusivo no início ele era o melhor namorado do mundo. Ele foi o primeiro namorado e isso me tornava ainda mais vulnerável nessa relação. Ele foi o meu primeiro homem, meu primeiro amor, e também, a minha primeira grande decepção.

Tudo começou quando em um aniversário (que seria em uma boate) eu resolvi usar um vestido da minha prima que ele não gostava pelo simples fato dela ser solteira. Já no final da festa, ele me encurralou no canto da boate e aos berros falou da roupa que era ridícula, muito colada, “coisa de puta”, que só podia ser da minha prima. Que ele não acreditava que eu tava fazendo isso com ele na presença dos amigos.

Que ele estava muito envergonhado por ter uma namorada como eu, mas ele não me bateu. Eu fiquei péssima, me senti mal com tudo aquilo que ele disse ...eu era uma puta e não deveria ter feito aquilo com ele.

No dia seguinte, ele me pediu desculpas pela forma como falou, que tinha bebido demais e acabou se exaltando, mas disse que aquela roupa não era pra mim, que não combinava com meu “estilo”. E assim, passei a usar roupas folgadas e a detestar roupas curtas e coladas porque não combinavam com meu estilo.

Eu tinha muitos amigos (homens), mas ele dizia que não podia manter essa amizade porque não existe amizade entre homem e mulher e todos eles queriam “me comer”, só estavam aguardando o momento, e que se eu continuasse com amizade, eles entenderiam que eu queria também.

E assim, cortei relação com todos os amigos homens que eu tinha, exceto, meu irmão porque era o único que ele “fazia gosto”, mas ele não me bateu.

Ele acordava de madrugada querendo transar, mas às vezes eu não queria e dizia que não. Então, ele perguntava para que eu ia dormir com ele se não queria transar? Que ele não aguentava não, mas que eu não me preocupasse e que eu não precisava fazer esforço não (e que podia continuar dormindo), e introduzia o seu pênis em mim mesmo sem o mínimo de lubrificação, mas ele não me bateu.

MAS ELE NUNCA ME BATEU

ONDE PROCURAR AJUDA GRATUITA?

Os canais de denúncia são gratuitos e funcionam 24 horas por dia, todos os dias da semana.

Disque 100 O serviço pode ser considerado como “pronto-socorro” dos direitos humanos, pois atende também graves situações de violações que acabaram de ocorrer ou que ainda estão em curso, acionando os órgãos competentes, possibilitando o flagrante.

Ligue 180 Além de registrar denúncias de violações contra mulheres, encaminhá-las aos órgãos competentes e realizar seu monitoramento, o Ligue 180 também dissemina informações sobre direitos da mulher, amparo legal e a rede de atendimento e acolhimento.

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA!

<http://www.brasil.gov.br>

VOCÊ SABIA?

Violência contra mulher não é só física; conheça outros 10 tipos de abuso:

Além da Lei Maria da Penha, a Lei do Femicídio, sancionada pela presidenta Dilma Rousseff em 2015, colocou a morte de mulheres no rol de crimes hediondos e diminuiu a tolerância nesses casos.

Mas o que poucos sabem é que a violência doméstica vai muito além da agressão física ou do estupro.

A Lei Maria da Penha classifica os tipos de abuso contra a mulher nas seguintes categorias: violência patrimonial, violência sexual, violência física, violência moral e violência psicológica.

Conheça algumas formas de agressões que são consideradas violência doméstica no Brasil:

1: Humilhar, xingar e diminuir a autoestima
Agressões como humilhação, desvalorização moral ou deboche público em relação a mulher constam como tipos de violência emocional.

2: Tirar a liberdade de crença Um homem não pode restringir a ação, a decisão ou a crença de uma mulher. Isso também é considerado como uma forma de violência psicológica.

3: Fazer a mulher achar que está ficando louca Há inclusive um nome para isso: o gaslighting. Uma forma de abuso mental que consiste em distorcer os fatos e omitir situações para deixar a vítima em dúvida sobre a sua memória e sanidade.

4: Controlar e oprimir a mulher Aqui o que conta é o comportamento obsessivo do homem sobre a mulher, como querer controlar o que ela faz, não deixá-la sair,

isolar sua família e amigos ou procurar mensagens no celular ou e-mail.

5: Expor a vida íntima Falar sobre a vida do casal para outros é considerado uma forma de violência moral, como por exemplo vaziar fotos íntimas nas redes sociais como forma de vingança.

6: Atirar objetos, sacudir e apertar os braços Nem toda violência física é o espancamento. São considerados também como abuso físico a tentativa de arremessar objetos, com a intenção de machucar, sacudir e segurar com força uma mulher.

7: Forçar atos sexuais desconfortáveis Não é só forçar o sexo que consta como violência sexual. Obrigar a mulher a fazer atos sexuais que causam desconforto ou repulsa, como a realização de fetiches, também é violência.

8: Impedir a mulher de prevenir a gravidez ou obrigá-la a abortar O ato de impedir uma mulher de usar

métodos contraceptivos, como a pílula do dia seguinte ou o anticoncepcional, é considerado uma prática da violência sexual. Da mesma forma, obrigar uma mulher a abortar também é outra forma de abuso.

9: Controlar o dinheiro ou reter documentos Se o homem tenta controlar, guardar ou tirar o dinheiro de uma mulher contra a sua vontade, assim como guardar documentos pessoais da mulher, isso é considerado uma forma de violência patrimonial.

10: Quebrar objetos da mulher Outra forma de violência ao patrimônio da mulher é causar danos de propósito a objetos dela, ou objetos que ela goste.

<http://www.brasil.gov.br>

A Lei Maria da Penha

Como ficou conhecida a Lei nº 11.340 /2006 - recebeu este nome em homenagem à cearense **Maria da Penha Maia Fernandes**. Foi a história desta Maria que mudou as leis de proteção às mulheres em todo o país.

A biofarmacêutica foi agredida pelo marido durante seis anos. Em 1983, ele tentou assassiná-la duas vezes: na primeira, com um tiro, quando ela ficou paraplégica; e na segunda, por eletrocussão e afogamento.

Somente depois de ficar presa à cadeira de rodas, ela foi lutar por seus direitos. Então lutou por 19 anos e meio até que o país tivesse uma lei que protegesse as mulheres contra as agressões domésticas.

Em 7 de agosto de 2006, o presidente Luiz Inácio Lula da Silva sancionou a Lei Maria da Penha, criada com o objetivo de punir com mais rigor os agressores contra a mulher no âmbito doméstico e familiar.

Hoje, Maria da Penha é símbolo nacional da luta das mulheres contra a opressão e a violência.



Débora Fernandes, de 28 anos, viveu oito anos em um relacionamento abusivo. Hoje, ela está livre e ajuda outras mulheres a superar situações semelhantes através da página do instagram @maselenuncamebateu.



ISBN 978-65-80476-03-9



9 786580 476039