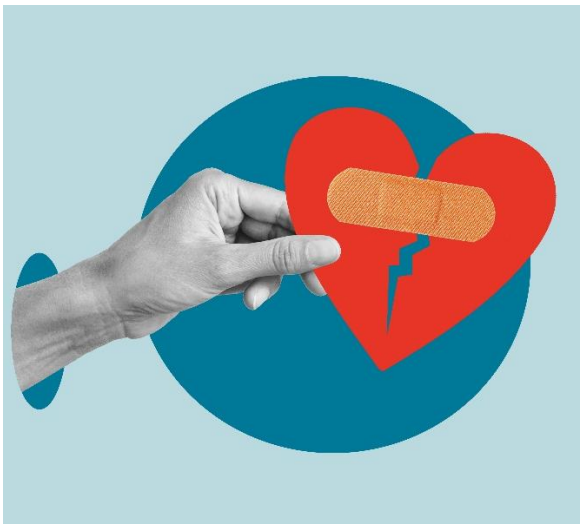


# PORADNIK

# Dla osób doświadczających szantażu na tle seksualnym

Coraz częściej zgłaszają się do nas osoby doświadczające szantażu na tle seksualnym. Z myślą o nich przygotowaliśmy artykuł zawierający opis skali zjawiska, materiały wspierające oraz wskazówki jak zabezpieczyć się na przyszłość. Odpowiadamy również na pytania:

- dlaczego nie można spełniać żądań szantażysty?
- dlaczego powinno zakończyć się z nim kontakt?
- jak często dochodzi do realizacji gróźb?

Mamy nadzieję, że zawarte informacje pomogą lepiej poradzić sobie w wymagających chwilach.

## Nie jesteś sam(a)

Przez ostatnie lata zgłosiły się do nas setki osób, zarówno małoletnich jak i dorosłych, które zaufały i przesłały drugiej osobie swoje intymne zdjęcia lub nagrania, a następnie, pod presją szantażysty, zmierzyły się z groźbami ich upublicznienia. Niespełnienie żądań miało się dla nich skończyć upublicznieniem wrażliwych materiałów, upokorzeniem i zniszczeniem życia prywatnego lub zawodowego.

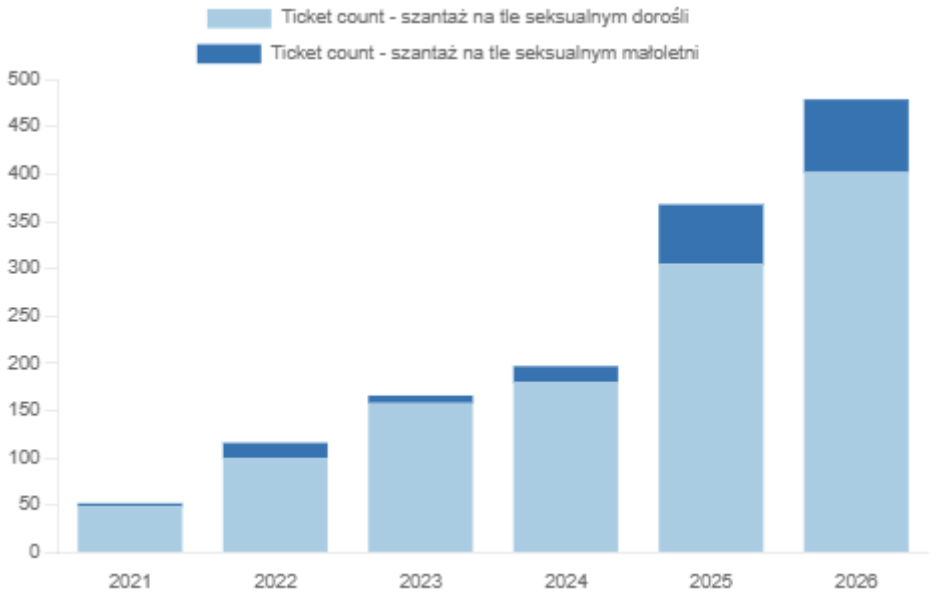
**NASK Dyżurnet.pl**
ul. Kolska 12
01–045 Warszawa
info@dyzurnet.pl

**Zgłoś nielegalne i szkodliwe treści:**
Formularz
Email: dyzurnet@dyzurnet.pl

dyżurnet.pl
NASK

Jednak zgłaszają się również osoby, które wcale nie wysłały intymnych materiałów. Sprawcy znaleźli ich wizerunki w Internecie. Następnie użyli je do przerobionych zdjęć o charakterze seksualnym lub kolaży zdjęć sugerujących, że dopuścili się oni nieprzyzwoitych lub nawet karalnych czynów.

W samym 2025 roku zgłosiło się do nas 350 osób. Do końca października 2026 roku łącznie było już ich 479. Październik był też miesiącem, gdzie otrzymaliśmy rekordową liczbę zgłoszeń – 127 (17 małoletnich, 110 dorosłych).




Choć każdy przypadek szantażu na tle seksualnym jest inny, to wszystkie doświadczenia łączy odczuwanie wszechogarniającego lęku związanego z realizacją gróźb oraz poczucie utraty kontroli nad własnym życiem i zaufania do drugiego człowieka.

Warto zapoznać się z ich historiami i wskazówkami osób poszkodowanych.

WYBRANE HISTORIE SĄ OPISANE W JĘZYKU ANGIELSKIM. SKORZYSTAJ Z FUNKCJI TŁUMACZENIA ZNAJDUJĄCEJ SIĘ NA PASKU WYSZUKIWANIA STRON WWW LUB WKLEJ ADRES STRONY DO NARZĘDZIA GOOGLE TRANSLATOR.

## Osoby małoletnie

*„Pewnego wieczoru Sam polubił relację opublikowaną przez niejaką Jessicę, która regularnie udostępnia zalotne treści. Jessica odpowiada niemal natychmiast:*

*Hej przystojniaku, co u ciebie?”*

**Poznaj historię Sama >>>**

*"czułam się jak jego niewolnica, musiałam odpisywać na każdą jego wiadomość (...) czułam, że mam depresję, były noce, w które po prostu leżałam w łóżku i myślałam o tym, jak bardzo jestem sama sobą rozczarowana"*

**Poznaj historię Ashley >>>**

**Dorośli**

*„Bez prośby Nicole wysyła Danielowi swoje nagie zdjęcie i prosi go, by zrobił to samo, jednak on nie jest do tego przekonany."*

**Poznaj historię Daniela >>>**

*„Zaczął wymieniać wiadomości z kobietą, która mu się podobała. Powiedziała, że ma na imię Susie – była piękna, a wszystko to wydawało się przyjemne i ekscytujące."*

**Poznaj historię Michela >>>**

*„Nie wiedziałem, co robić. Telefony wciąż przychodziły, więc zablokowałem jego numer w swoim telefonie".*

**Poznaj historię Luki >>>**

# Jak zadbać o siebie?

Doświadczenie szantażu na tle seksualnym wiąże się z silnym stresem, co może wpłynąć na problemy z funkcjonowaniem w codziennym życiu. Dlatego w tym czasie warto zadbać o siebie. Oto kilka wskazówek, które w tym pomogą.

**Zachowaj spokój i myśl realistycznie**

W trakcie reakcji stresowej silne emocje zastępują rozsądek. Uspokój myśli i spójrz na sytuacje realistycznie.

| **Automatyczna myśl** | **Bardziej realistyczna odpowiedź** |
|---|---|
| **„Na pewno wszystko opublikuje".** | „Nie wiem, czy spełni groźbę. Mogę jednak podjąć działania ochronne". |
| **„Muszę zapłacić, żeby temu zapobiec".** | „Zapłata nie daje gwarancji i może prowadzić do kolejnych żądań". |

| | |
|---|---|
| **„Jak mogłem się na to nabrać?!”.** | „Nie mogę zmienić przeszłości, ale mogę podjąć działanie, żeby załagodzić negatywne skutki”. |
| **„Nie mam kontroli nad sytuacją”.** | „Nie kontroluję sprawcy, ale kontroluję swoje zachowania, zabezpieczenia i zgłoszenia”. |

**Winę ponosi sprawca**

Techniki używane przez sprawców są wycelowane w nasze najgłębsze ludzkie pragnienia, a użyte techniki manipulacji i fikcyjne profile są bardzo przekonujące. Dlatego za to, co się stało, nie powinieneś obwiniać siebie, lecz sprawcę. To przemyślane przestępstwo.

**Poproś o pomoc, porozmawiaj**

Zalecamy rozmowę najbliższą rodziną, przyjaciółmi lub psychologiem. Wsparcie innych osób pokaże Ci, że nie jesteś z tym problemem sam i pomoże Ci przejść przez trudne chwile. Całodobowe, bezpłatne i anonimowe wsparcie psychologiczne dostępne jest również na infoliniach wsparcia:

116 111 - przeznaczona dla osób małoletnich, https://116111.pl/

116 123 - przeznaczona dla osób dorosłych, https://116sos.pl/

**Przejmij kontrolę**

Podejmij działania, które pozwolą Ci poczuć sprawczość i kontrolę nad sytuacją. Zakończ rozmowę i zablokuj szantażystę. Zbierz dowody i zgłoś sprawę na policję. Zwiększ prywatność kont: ustaw profil jako prywatny, ukryj aktywność na profilu oraz listę znajomych/obserwujących, wyłącz możliwość wyszukiwanie profilu przez nieznajomych, ukryj zdjęcie profilowe oraz zabezpiecz konto (silne hasło, uwierzytelniania dwuskładnikowe). Użyj narzędzi Take it down (małoletni) lub Stop NCII (dorośli). Jeżeli masz wątpliwości, co możesz zrobić, zgłoś się do nas, do Dyżurnet.pl – za pośrednictwem formularza lub mailowo.

**Zrozum co się stało**

Warto poznać i zrozumieć zjawisko szantażu na tle seksualnym oraz mechanizmy działania sprawców. Pozwoli to na uporządkowanie i uspokojenie naglących myśli.

Polecamy publikację „Szantaż na tle seksualnym wobec małoletnich w cyberprzestrzeni 2025”: https://dyzurnet.pl/media/2026/05/Szantaz-na-tle-seksualnym-wobec-maloletnich-w-cyberprzestrzeni-2025.pdf

Film dokumentalny o sprawcach**:** https://www.youtube.com/watch?v=himUrOWZUzY

**Dlaczego nie powinno spełniać się żądań?**

Podobnie jak Policja i FBI, zalecamy niespełnianie żądań szantażysty. Sprawcy nie zawsze dotrzymują obietnicy, a spełnienie gróźb może narazić na dodatkowe straty. W zależności od żądań:

**Żądania finansowe –** badania pokazują, że spełnianie żądań finansowych nie zmniejsza znacząco ryzyka publikacji materiałów. Sprawcy, zazwyczaj należą do zorganizowanych grup przestępczych specjalizujących się w szantażu na tle seksualnym na skalę globalną. Grupy działają poza granicami Unii Europejskiej (np. kraje Afryki Środkowej, Filipiny) a ich głównym celem jest jak największy zarobek.

**Żądania materiałów –** sprawcy w ten sposób zazwyczaj spełniają swoje potrzeby seksualne lub działają w grupach, których celem jest wyrządzanie krzywdy. Spełnienie żądań dostarcza kolejnych materiałów do szantażu, które mogę być użyte do wzmocnienie gróźb i kontynuacji żądań.

**Dlaczego zakończenie rozmowy i zablokowanie szantażysty to dobra decyzja?**

Całkowite odcięcie się od szantażysty może wydawać się wymagające. Poszkodowani deklarują, że kontynuowanie rozmowy ze sprawcą daje im poczucie kontroli i świadomość na jakim etapie jest spełnienie gróźb oraz co dzieje się z ich intymnymi materiałami.

Jednak kontynuowanie konwersacji zwiększa emocjonalne zaangażowanie obu stron i szanse na podjęcie impulsywnej decyzji.

Sprawca, który poświęca więcej wysiłku na próbę szantażu, w pewnym momencie może potraktować sprawę bardziej osobiście, a nieudana próba może przerodzić się w chęć zemsty.

**Warto wiedzieć:** szantażyści działający na masową skalę mogą pisać z kilkoma osobami jednocześnie. Zakończenie rozmowy może być dla nich po prostu "nieudaną próbą", po której przejdą do innej osoby.

Natomiast z perspektywy osoby poszkodowanej, zaangażowanie w rozmowę prowadzi do doświadczania silnych emocji związanych z otrzymywaniem kolejnych groźby i działaniem pod presją czasu, które z czasem mogą doprowadzić do podjęcia niekorzystnej decyzji np. spełnienia żądań lub prowokacji czy agresji słownej skierowanej w sprawcę.

Zakończenie rozmowy i zablokowanie szantażysty, to decyzja, która ogranicza straty oraz pozwala skupić się na działaniach ochronnych.

**Jak często dochodzi do realizacji gróźb?**

**Osoby małoletnie**

Analiza zgłoszeń do Zespołu Dyżurnet.pl z lat 2019 – 2023 wskazują, że na 29 zgłoszeń szantażu dla tle seksualnym małoletnich, **sprawca w większości** (83% przypadków) **nie zrealizował swojej groźby lub poszkodowany nie miał wiedzy o jej spełnieniu.**

Źródło: Szantaż na tle seksualnym wobec małoletnich w cyberprzestrzeni, 2025, s. 42

**Dorośli**

W analizie postów osób poszkodowanych publikowanych na platformie społecznościowej Reddit (w wątku r/Sextortion), gdzie połowa poszkodowanych była dorosła, **sprawca również w większości przypadków** (70% przypadków) **nie zrealizował swojej groźby**.

Źródło: An Analysis of Posts by Victims of Financial Sextortion Published on r/Sextortion, 2022, s. 13,

**Warto wiedzieć:** Serwisy społecznościowe, takie jak Instagram, Facebook czy TikTok, wdrażają mechanizmy mające ograniczać rozsyłanie niechcianych lub szkodliwych treści. Wiadomości od nieznajomych często trafiają do osobnych folderów, materiały zawierające nagość mogą podlegać automatycznemu wykrywaniu, a część treści jest filtrowana jeszcze przed dotarciem do odbiorców. Na przykład Instagram nie pozwala na wysyłanie zdjęć i filmów w zaproszeniach do rozmowy, dopóki odbiorca nie zaakceptuje kontaktu. Dlatego nawet jeśli sprawca grozi rozpowszechnieniem materiałów, nie oznacza to automatycznie, że zostaną one skutecznie dostarczone i obejrzane przez inne osoby.

Zalecamy również skorzystać z narzędzi, które pomogą ograniczyć rozpowszechnianie filmów i zdjęć na serwisach takich jak Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat czy wiele innych.

- **Take It Down**, Jeśli materiały zostały wytworzone przed 18 rokiem życia: https://takeitdown.ncmec.org/pl/
- **Stop NCII**, Jeśli materiały zostały wytworzone po 18 roku życia: https://stopncii.org/

## Jak zabezpieczyć się na przyszłość?

Szybkie i łatwe zbudowanie intymnej relacji przez internet może wydawać się ekscytujące, ale w rzeczywistości, to moment do nabrania podejrzeń i zachowania czujności. Dodatkowo rozwój zaawansowanych narzędzi AI umożliwiają sprawcom generowanie realistycznych zdjęć, nagrać i głosów innych osób, które mogą być użyte do zdobycia twojego zaufania. Oto kilka wskazówek jak się chronić:

**Zwracaj uwagę jakie informacje udostępniasz** – sprawcy często korzystają z publicznie dostępnych informacji do zdobycia zaufania i tworzenia gróźb. Warto ustawić profil tak aby udostępnienia, lista znajomych, aktywność były widoczne tylko dla najbliższych osób. Zalecamy też unikanie zdjęć eksponujących twarz w zdjęciu profilowym oraz unikanie podawania numeru telefonu i prywatnych profili na mediach społecznościowych.

**Odpowiedzialnie akceptuj zaproszenia i prośby kontaktu** – nawet profil przedstawiający realistycznie wyglądającą osobę z historią aktywności oraz posiadający listę wspólnych kontaktów może być przykrywką. Warto przejrzeć listę znajomych lub obserwujących i usunąć z niej profile nieznane lub podejrzane. Zalecamy też uważne przyjmowanie próśb kontaktu od nieznajomych.

**Zwiększ bezpieczeństwo kont swoich oraz bliskich –** ustaw silne hasło oraz uwierzytelnianie dwuskładnikowe, sprawdzaj hasła w bazach wycieków. Poproś osoby z którymi wymieniasz osobiste informacje i materiału o zrobienie tego samego.

**Bądź czujny/a** - twoje podejrzenia powinny zwrócić:

Profil:

- Seksualny charakter zdjęcie profilowego
- Profil udostępnia treści głównie o tematyce seksualnej

- Ślady użycia AI np. zdjęcia wyglądające sztucznie (gładkie tekstury, idealnie wyglądające postacie), dysproporcje w ciele, nienaturalne oświetlenie

Rozmowa

- Rozpoczęcie rozmowy od wiadomości, prośby lub nagrania o charakterze seksualnym
- Inicjacja rozmowy oraz szybkie przejście na tematy o charakterze seksualnym
- Przesłanie intymnych zdjęć bez prośby lub w ramach „zachęcenia" do zrobienia tego samego
- Wzbudzanie poczucia winy, kiedy odmawiamy intymnych zdjęć
- Nakłanianie do wysłania zdjęć z widoczną twarzą
- Komunikacja w języku angielskim lub w podejrzanie wyglądającym języku polskim, który nosi ślady użycia narzędzia do tłumaczeń
- Propozycje przeniesienia rozmowy z platform społecznościowych (Instagram, Tiktok) do szyfrowanych komunikatorów (Whatsapp, Telegram, Signal)