

فصل 19

درین فصل:

- 328..... تجاوز جنسی و حملات جنسی
- 328..... تجاوز جنسی توسط آشنایان زن
- 329..... تجاوز جنسی بوسیله افراد بیگانه
- 330..... چگونه از تجاوز جنسی جلوگیری شود
- 330..... این نظریات ممکن است برای زنان در جلوگیری از تجاوز جنسی کمک نماید
- 330..... جلوگیری از تجاوز توسط افراد آشنا
- 331..... کمک به اطفال در جلوگیری از سوءرفتار جنسی
- 332..... دفاع خودی برای زنان
- 333..... اگر شما مورد حمله جنسی قرار گرفته باشید
- 334..... چه باید کرد اگر مورد تجاوز جنسی قرار گرفته باشید
- 336..... اگر به پولیس مراجعه مینمائید
- 336..... مشکلات صحتی در تجاوز جنسی
- 336..... حاملگی
- 336..... انتانات مقاربتی یا STIs
- 337..... پاره گی و جروحات
- 337..... روابط جنسی بعد از تجاوز جنسی
- 337..... غلبه بالایی احساسات ناشی از تجاوز جنسی
- 338..... کارکردن برای ایجاد تغییر



◀ تجاوز جنسی يك خشونت جنسی میباشد. زنان نباید بخاطر آن ملامت شوند.

◀ همانند دیگرانواع خشونت هدف متجاوز کسب حاکمیت و کنترول بالاي قرباني مي باشد. براي معلومات بیشتر به صفحه 316 مراجعه شود.

تجاوز جنسی (که در اینجا به مفهوم تجاوز جنسی دخولی ویا Rape آمده است) و حمله جنسی (Sexual Assault) هر دو به معنای تماس جنسی با يك خانم بر خلاف خواست وی می باشد. موقعی تجاوز جنسی میگوئیم که مرد آله تناسلی، دست ویا يك شی را در مهبل، مقعد یا دهن زن بدون موافقه او داخل نماید. اما حملات جنسی طیف وسیعتری را در بر گرفته و شامل تمام انواع تماس ها و فشار های جنسی ناخواسته میشود.

به این معنی که هر تجاوز جنسی یک حمله جنسی میباشد اما همه حملات جنسی باعث تجاوز جنسی دخولی نمیشوند.

بعضی مردم فکر میکنند که صرف زمانی مقاربت جنسی با زور، تجاوز جنسی گفته میشود که مرد زن را لت و کوب نموده ویا اور بیهوش ساخته باشد. آنها فکر میکنند که زن باید حتمی بسیار به سختی تلاش نموده باشد تا خود را نجات دهد و خطر کشتن را قبول کرده باشد تا مورد تجاوز قرار نگیرد. اما حتی اگر زن در مقابل آن مبارزه نکرده باشد، باز هم تجاوز جنسی گفته میشود. صرف نظر از اینکه خانم تصمیم چه کاری را گرفته باشد، اگر اینکار به انتخاب خودش نبوده باشد، تجاوز جنسی گفته میشود، و هیچگاه اشتباه او نیست.

- هر زن ممکن مورد تجاوز جنسی قرار بگیرد، اما در حالات ذیل خطر تجاوز جنسی زیاد تر میباشد:
- داشتن معلولیت: اگر به وسیله چوکی چرخدار حرکت میکند ، ناشنوایی، نابینایی ویا تأخر عقلي دارد.
 - در مهاجرین ، بیجا شدگان و یا زندگی در شرایط جنگي.
 - اگر روی سرک زندگی مي نماید یا بي خانه مي باشد.
 - اگر کارگر جنسی (تن فروش) مي باشد.
 - هرگاه زندانی شده باشد.
 - توسط شوهر یا دوست پسر مورد بدرفتاری قرار گرفته باشد.

شخص متجاوز این ها را شکارهاي آسان میبیند زیرا اینها محافظت یک جامعه را از دست داده اند.

انواع مختلف حملات جنسی وجود دارد. اما تعداد بسیار کم آنها توسط اکثریت مردم تجاوز تلقی میگردند. طور مثال، سختی های زندگی زن را وادار به داشتن رابطه جنسی مینماید در حالیکه واقعاً آنرا نمیخواهد. این حالت ممکن در ازدواج ها نیز اتفاق بیافتد. بعضی خانم های عروسی شده طوری تلقین شده اند که فکر کنند مقاربت جنسی وظیفه آنهاست، اگر بخواهند یا نخواهند. هر چند جامعه این نوع مقاربت جنسی بالجبر را محکوم نمیکند، باز هم اینکار اشتباه است.

برای یکتعداد زنان دیگر، داشتن مقاربت جنسی یک راه زنده ماندن است - تا برای اطفال خود حمایت بدست آورند، تا جایی برای زندگی کردن داشته باشند و یا برای بدست آوردن پول و یا باقی ماندن در یک وظیفه. صرف نظر از اینکه چه دلیلی دارد، یک زن نباید بدون خواست خودش مجبور به داشتن مقاربت جنسی شود.

در هرگونه ارتباطات زن حق انتخاب قبول و یا رد نمودن یک نزدیکی جنسی را میتواند داشته باشد. اگر زن یک نزدیکی جنسی را رد میکند، مرد میتواند انتخاب کند که به خانم احترام کرده و تصمیم او را قبول کند و یا فکر او را تغییر داده و یا به زور متوصل شود. حتی اگر خانم مرد را بشناسد و "بلی" بگوید، در حالیکه انتخاب "نه" وجود نداشته باشد، باز هم این یک تجاوز جنسی است.

هر زمانیکه زن با زور به مقاربت جنسی وادار شود، صرف نظر از اینکه دیگر انواع خشونت وجود دارد یا خیر، میتواند مشکلات زیاد صحتی و روانی را سبب شود.

تجاوز توسط آشنایان زن:

بیشتر دختران و زنان ایکه مورد تجاوز قرار گرفته اند، مرد متجاوز را میشناسند. اگر زن مجبور به ادامه تماس با شخص متجاوز باشد، رهائی از تجاوز و گفتن موضوع به دیگران بسیار مشکل خواهد بود.

تجاوز توسط شوهر و یا شوهر سابقه:

اگر قانون و عرف و رسوم عنعنوی زن را جزء مالکیت شوهر بدانند، مرد فکر مینماید این حق او میباشد که هر زمانیکه بخواهد با زن مقاربت جنسی داشته باشد، حتی اگر خواست زن نباشد.

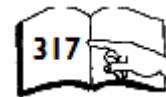
تجاوز به وسیله نامزد یا دوست پسر:

نامزد یا دوست پسر ممکن بگوید که او حق دارد که رابطه جنسی با زن داشته باشد زیرا بالای او پول مصرف کرده، قبلاً نیز رابطه جنسی داشته اند، او را از نظر جنسی تحریک نموده و یا با او عروسی خواهد کرد. اما اگر مرد بر زن فشار آورده و او را وادار به این کار نماید، این عمل تجاوز جنسی میباشد. برای خانم مشکل است راجع به این نوع تجاوزات صحبت نماید. زیرا میترسد دیگران او را ملامت کنند.

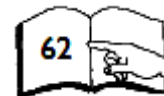


انواع تجاوز جنسی و حملات جنسی

« برای يك خانم مشکل است در حالات ايکه توسط يك مرد آشنا مورد تجاوز جنسی قرار ميگيرد، طلب کمک نمايد. همچنان اگر مجبور باشد که باز هم آن مرد را ببيند احساس مصونيت براي زن مشکلتر مي باشد.»



بد رفتاری جنسی



تجاوز جنسی عصری



آزار و اذیت جنسی



تماس اطفال به طریقه جنسی تجاوز می‌باشد.

آزار و اذیت جنسی. يك خانم ممكن وادار به داشتن مقاربت جنسی توسط همكار، سوپروایزر یا امر خود گردد، تا بتواند وظیفه خود را حفظ کند. او ممكن است تهید شده باشد که اگر اینرا به کسی بگوید وظیفه خود را از دست خواهد داد ویا جزا داده خواهد شد.

سوء استفاده جنسی از اطفال. يك دختر یا پسر ممكن توسط یکی از افراد بزرگ خانواده ویا هر فرد بزرگسال دیگری مورد تجاوز جنسی قرار گیرد. اگر پدر، پدراندر، كاكا، ماما، برادر، بچه خاله، بچه كاكا، یا عضو دیگر خانواده طفل را وادار به داشتن رابطه جنسی نمایند یا به طریق جنسی با او تماس نمایند، اینها تجاوز جنسی میباشند. مهم است بدانیم که اطفال ممكن گیج و معشوش گردند و ندانند با آنها چه کاری صورت میگیرد، بخصوص اگر شخص ایکه از آنها سوء استفاده جنسی میکند مورد اعتماد باشد. دیگر اعضای خانواده ممكن از سوء استفاده جنسی آگاه نباشند یا آنها را انکار نمایند ویا بگویند این اشتباه طفل می باشد. هیچگاه درست نیست که شخصی را مسوول بدانیم که مورد تجاوز جنسی قرار گرفته است، بخصوص اگر یک طفل باشد.

تجاوز جنسی توسط یک بیگانه:

این شکلی از تجاوز جنسی می‌باشد که در ذهن اکثریت مردم بعد از شنیدن کلمه تجاوز جنسی خطور مینماید. يك زن ممكن در منزل یا خارج از منزلش مورد تجاوز قرار بگیرد. این نوع تجاوز همراه با ترس می‌باشد، اما در مقایسه با تجاوز توسط بسیار کمتر واقع میشود.

تجاوز گروهی: يك خانم ممكن به وسیله بیشتر از یک مرد مورد تجاوز قرار گیرد. بعضی اوقات يك مرد تجاوز را شروع مینماید و دیگران به او می پیوندند. یا بعضاً مردان و پسران جوان باهم یکجا شده و بالای يك خانم تجاوز مینمایند تا به یکدیگر مردانگی خود را ثابت کنند.

تجاوز در زندان: اکثریت خانم ها بعد از زندانی شدن توسط پولیس یا محافظین مورد تجاوز جنسی قرار گرفته اند. همچنان تجاوز بین زندانیان مرد معمول می‌باشد و يك وسیله نمایش قدرت بشمار میرود.

جنگ: عساکر و جنگجویان اکثراً از تجاوز به حیث يك وسیله برای ایجاد وحشت زنان و جامعه آنها کار گرفته و اینکار را میکنند تا مردم را سرافکنده بسازند. عساکر ممكن است بصورت گروهی در مقابل مردم به زنان و دختران تجاوز کنند تا قدرت دشمنی را به آنها نشان دهند. زنان ممكن است در کمپ های عساکر نگهداری شده و مجبور به فحشا ویا بردگی جنسی شوند تا اینکه زنده بمانند، یا اطفال خود را محافظه کنند ویا غذا بدست آورند.



« کسانیکه بعد از تجاوز جنسی در زمان جنگ زنده میمانند، به مواظبت خاص ضرورت دارند. اینها ممكن است از سبب تخریبات شدید ناحیه تناسلی به عملیات جراحی ضرور داشته باشند. اگر خانم حامله شود خودش و طفلش با یاد آوری اینکه به واسطه يك دشمن مورد تجاوز قرار گرفته اند، رنج می برند.

درجنگ ها تجاوز جنسی بحیث يك وسیله شکنجه مورد استفاده

يك روش صحيح ويا غلط موجود نيست تا براي جلوگيري از تجاوز جنسی ملاك عمل قرار گيرد.

اما كارهاي وجود دارد كه يك زن با انجام آن تا اندازه از بعضی انواع تجاوز جنسی جلوگيري نموده ميتواند. عملی را كه زن انجام ميدهد مربوط ميشود به اينكه تا چه اندازه مرد را ميشناسد، چقدر ترسيده است و تا چه اندازه خطر متوجه وی خواهد بود. بخاطر داشته باشيد، اگر زن مورد تجاوز قرار ميگيرد به سبب آن نيست كه در جلوگيري از آن ناكام شده بلكه به سبب آن است كه شخص قويتري با زور و فشار خود را بر او تحميل نموده است.

این نظریات ممکن به هر زن کمک کند تا از تجاوز جنسی جلوگیری نماید

- با خانم های دیگر کار کنید در صورت کار گروهی و دستجمعی شما مصون تر و نیرومند تر میباشید.
- به هیچکدام از افراد در خانه اجازه ندهید که شما را عصبانی و ناراحت بسازد. اگر در خانه تنها هستید، اجازه ندهید که او بداند.
- سعی نمائید که جهت قدم زدن تنها نروید، مخصوصاً از طرف شب. اگر مجبور باشید که تنها بروید، سر خود را بلند گرفته و چنان وانمود نمائید که به خود اعتماد کامل دارید. بیشتر متجاوزین دنبال خانم هایی اند که حمله به آنها ساده به نظر میرسد.
- اگر فکر مینمائید که مورد تعقیب قرار گرفته اید، سعی کنید به جهت دیگری بروید و یا بطرف شخص دیگری، بطرف خانه و یا يك دوكان بروید. و یا به طرف او دور خورده و به آواز بلند بپرسید که چه میخواهد؟
- يك وسیله ايکه آواز بلند را توليد نمايد مثلا اشپلاق را با خود حمل نماييد.
- همچنان يك وسیله را برای دفاع از خود داشته باشید. طور مثال، يك چوب، يك چیزی كه شما بتوانيد در چشمان او بپاشيد، حتی پودر های تند و تيز - مثل پودر مرچ.
- اگر مورد حمله قرار گرفتيد، تا حد توان بلند فریاد بزنيد و از اشپلاق استفاده نماييد. اگر این کارها مؤثر نباشند به سرعت او را عقب تيله نماييد، تا بتوانيد فرار نماييد.

جلوگيري از تجاوز جنسی توسط آشنایان

بياموزيد كه به احساسات خود اعتماد نماييد: بيشتريان از سنین بسيار پائين می آموزند كه بايد همیشه مؤدب باشند و با هيچ كس مقابله نکنند. لذا وقتی يك نفر کاری انجام ميدهد كه باعث ناراحتی خانم شود، اغلب برایش مشكل ميباشد تا مطابق به احساس خود، عمل نمايد. اما احتياطي نماييد اگر:

- دوامدار احساس ميكنيد كه چیزی صحيح نيست.
- داشتن ترس يا احساسيكه ميخواهيد آن محل را ترك كنيد.
- با نظريات و پيشنهادات يك شخص، احساس ناراحتی داريد.
- تماس فزيکی او را خوش نداريد.

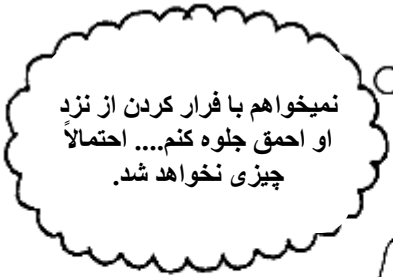
چگونه از تجاوز جنسی جلوگیری نماییم؟



خود را محافظه کنید.
با دیگران کار نمائید.



دفاع از خود



به احساسات خود اعتماد
نمایید. رنجاندن یک نفر بهتر
از آن است که مورد تجاوز
جنسی قرار بگیرید.



دست به کار شدن با این احساسات ممکن مشکل باشد زیرا ممکن است بترسید که مردم چه خواهند گفت؟ بر علاوه اگر شخص کسی باشد که او را می شناسید یا برایتان مهم است، حاضر نیستید قبول نمائید که او برای شما ضرر می رساند. اما همیشه بهتر است به احساسات تان اعتماد نمائید و از حالتیکه در آن احساس ناراحتی می نمائید قبل از آنکه حادثه بدی واقع گردد خارج شوید.

آماده فرار باشید:

- با يك شخص ايکه وجودش برای شما احساس ناراحتی میدهد ويا کسیکه او را نمی شناسید ، تنها به جایی نروید.
- همیشه جایی بروید که بتوانید به تنهایی دوباره به خانه برگردید. بهتر است جایی نروید که بدون کمک شخص دیگری به خانه آمده نتوانید.
- به شخص بگوئید که تبصره ها و تماس های او برایتان ناراحت کننده می باشد. اگر او رفتار خود را تغییر نداد، شما باید به زودی ممکن آنجا را ترك نمائید.

◀ آگاه باشید که اگر يك مرد نتواند با خشونت جنسي بالاي يك زن كنترول حاصل نمائيد ، ممكن است كوشش نمايد تا راه هاي ديگري براي كنترول پيدا كند.

- اگر او بالای شما حاکمیت دارد (مثلاً، آمر، داکتر، معلم یا يك همکار شما باشد):
- در اولین حرکتش که سبب ناراحتی شما میگردد برایش بگوئید که آن عمل را در آینده انجام ندهد. اگر کوشش نماید که با استفاده از قدرت خود امتیاز بدست آورد، افرادی را جستجو خواهد کرد که به سادگی بترسند. به او نشان دهید که شما نمیترسید. اگر شما قادر به توقف دادن او قبل از اجرای عمل احمقانه اش گردید، امکان کمتری وجود دارد که او با شما رفتار بد نماید (طورمثال، شما را از کار برکنار نماید، از نداوی شما دست بکشد، یا تقاضای شما را نادیده بگیرد).
- با زنان دیگر راجع به او بحث نمائید. ممکن شما اولین نفر نباشید که مورد اذیت و آزار او قرار گرفته اید. اگر مجبور به دوام ارتباط با او باشید، سعی نمائید یکی از دوستان خود را با خود ببرید. تنها نروید. به زنان دیگر هوشدار بدهید که محتاط باشند.

◀ بعضي اوقات سوء استفاده جنسي از اطفال براي سالها ادامه مي يابد. به يك دختر ممكن گفته شود که در صورت گفتن به کس ديگري به او صدمه ميرساند ويا حتي او را ميكشد.

- به اطفال کمک نمائید تا مورد سوء استفاده جنسی قرار نگیرند
- به اطفال درس بدهید که امکان دارد آنها مورد تماس جنسی قرار بگیرند و اینکه چگونه میتوانند میان تماس دوستانه و تماس جنسی فرق بگذارند.
- در صورت امکان بعد از 10 الی 11 سالگی دختران و پسران را در اتاق های جداگانه بخوابانید.
- خود را مطمئن سازید که اطفال میدانند در صورت واقع شدن چنین حالت با کی صحبت نمایند.
- به گفته طفلی که میگوید از رفتار يك طفل بزرگتر یا يك شخص بزرگسال احساس ناراحتی دارد، اعتماد نمائید (بدون در نظر داشت اینکه آن شخص کی میباشد).

این حرکات دفاع خودی را با یک دوست تمرین نمایند. بدینوسیله شما آماده مقابله با یک مهاجم میباشید. با تمام نیرو ضربه بزنید و از آسیب رساندن به او نترسید - او از آسیب رساندن به شما نمی هراسد. جهت دانستن نظریات بیشتر در مورد دفاع خودی صفحه 146 دیده شود.

دفاع خودی برای زنان

اگر از مقابل مورد حمله قرار بگیرید



انگشتان خود را به داخل چشم هایش فرو ببرید.



هر دو دست را مشت نموده و به هر دو طرف سر و یا به هر دو گوش وی محکم ضربه بزنید.



دست های خود را مشت نموده و هرچه محکمتر که میتوانید به بینی اش بزنید.



زانوی خود را بلند کرده و با آن تا اندازه ایکه میتوانید سریع و محکم به خصیه هایش ضربه بزنید.

اگر از عقب مورد حمله قرار بگیرید



با آرنج خود محکم به شکم وی بزنید.



با کمری بوت خود به سختی روی پایش فشار دهید.



دست خود را به عقب برده، خصیه هایش را بگیرید و به سختی فشار دهید.



با کمری پای خود محکم روی ساق یا زانویش ضربه بزنید.

اگر مورد حمله جنسی قرار گرفته باشید؟

اگر خانم توان مقاومت در مقابل حمله کننده را داشته باشد، او اکثراً قادر به جلوگیری از تجاوز جنسی خواهد شد، حتی اگر متجاوز مسلح باشد. يك زن هر قدر طریقه های بیشتری را برای جلوگیری از تجاوز بکار گیرد به همان اندازه امکان اینکه قادر به جلوگیری از تجاوز جنسی شود، افزایش خواهد یافت و رنج وی از جروحات ویا مشکلات صحتی و روانی بعد از تجاوز جنسی کمتر خواهد بود. ناممکن است از قبل بدانیم که يك زن در زمانیکه مورد حمله متجاوز قرار میگیرد چه عکس العملی را نشان خواهد داد. بعضی زنان خشمگین شده و نیروئی را در خود احساس مینمایند که قبلاً نداشته اند. دیگران احساس می نمایند که قادر به حرکت نمیشوند. اگر این حادثه گاهی به شما واقع گردد بدانید که آنچه را میتوانید انجام خواهید داد.

نظریات ذیل در جریان يك حمله جنسی به شما کمک خواهد کرد:

- **گریه و التماس ننموده و تسلیم نشوید، زیرا مؤثر نمی باشد.** در حقیقت زن هائیکه این کارها را انجام میدهند بیشتر از کسانیکه مجادله مینمایند صدمه می بینند.
- **هوشیار باشید:** خوب مراقب شخص متجاوز باشید. فرصت هائی خواهد بود که او متوجه شما نباشد ویا کنترل خود را از دست بدهد.



• **کارهای مختلف را امتحان کنید.** لگد بزنید ، داد و فریاد راه بیاندازید، چانه بزنید و او را فریب بدهید - هرکاری را که از دست تان می آید انجام بدهید تا او بداند که شما شکار آسانی نیستید. سعی نمائید به او بفهمانید که شما انسان هستید و کدام وسیله نمی باشید.

اگر متجاوز را میشناسید به او بگویند که چه احساسی دارید. نگذارید او یقین پیدا کند که زنان تجاوز را دوست دارند. از کاریکه با شما میکند او را آگاه بسازید.

• **اگر متجاوز مرد پیگانه است سعی نمائید شکل و صورت او را به حافظه بسپارید:** چقدر بزرگ است؟ آیا کدام ندبه، علامه ویا خالکوبی در جلد خود دارد؟ چگونه لباسی پوشیده است؟ سعی نمائید اینها را به حافظه بسپارید تا بتوانید پولیس و دیگر زنان جامعه را آگاه نمائید.

• **بهترین قضاوت را بنمائید.** تنها شما میتوانید تصمیم بگیرید که تا چه اندازه باید مجادله کرد. در بعضی واقعات تجاوز جنسی طورمثال، در جریان جنگ ، متجاوز دلیلی برای زنده نگهداشتن شما در صورت مقاومت ندارد.

◀ اگر افراد زیادی هستند که تلاش میکنند شما را مورد تجاوز جنسی قرار دهند، ویا اگر متجاوز مسلح باشد، باز هم میتوانید مقاومت کنید، مگر اکثراً بهتر خواهد بود که بصورت فزیکي با آنها مقابله ننمائید.

تجربه هر زن در مورد تجاوز جنسی متفاوت میباشد. اما چند چیز است که نیاز دارید انجام دهید تا خود را برای بهبود دوباره کمک نمایید:
در ابتدا این سوالات را از خود بپرسید:

- از کی میتوانید کمک بگیرید
- آیا مایل می باشید که در مورد تجاوز جنسی به پولیس اطلاع دهید؟
- جهت معالجه طبی به کجا مراجعه نموده میتوانید؟
- آیا میخواهید برای جزا دادن متجاوز تلاش نمایند؟

شما به کسی ضرورت دارید تا در زمان غم، مصیبت، ترس و یا قهر با او صحبت کنید، با شما جهت دریافت مواظبت طبی برود، و به شما کمک نماید تا سنجش کنید که چه باید انجام دهید. شخصی را انتخاب نمائید که از شما مواظبت مینماید، اعتماد دارید که به کس دیگری نخواهد گفت و کسیکه قوی و غیر وابسته باشد. بعضی اوقات شوهر و یا والدین خودشان به اندازه بر افروخته و یا ناراحت می باشند که کمتر قادر به تقویه و حمایت اند.

در صورتیکه مورد تجاوز جنسی قرار گرفته باشید چه باید بکنید.

« خود را ملامت نکنید. شما مستحق این تجاوز جنسی نبوده اید. هیچ کاری را انجام نداده اید که به متجاوز حق تجاوز به شما را داده باشد.

هرگاه کسی را میشناسید که مورد تجاوز جنسی قرار گرفته باشد:

- به او اطمینان بدهید که درین مورد او مقصر نمیباشد.
- از او حمایت نمائید. به گفته های او گوش فرا دهید، در تصمیم گیری با او کمک نمائید و او را مطمئن سازید که میتواند به زندگی نارمل خود ادامه بدهد (صفحه 423 دیده شود).
- خواست خانم را در رابطه به مصونیت و حریمت احترام نمائید.
- بدون خواست زن درین باره به کس دیگری چیزی نگوئید.
- با خانم یکجا به یک مرکز صحتی یا نزد کارکن صحتی مراجعه کنید، جهت گزارش دادن تجاوز جنسی به اداره پولیس بروید، نزد کسی بروید که آموزش دیده تا به گفته های خانم گوش داده و او را تقویت کند، به ملاقات یک قانوندان بروید، و اگر خانم بخواهد که آن کار را انجام دهد، با او به محکمه بروید.
- اگر متجاوز را می شناسید او را حمایت نکنید، زیرا او خطر واقعی برای هر زن در جامعه و محل میباشد.

من به تو باور دارم. تو مقصر نیستی من به تو کمک میکنم.



تصمیم استفاده از قانون باید با دقت گرفته شود.

- آیا میتواند کسی با شما نزد پولیس رفته و گپ بزند؟
- آیا قانون زنان دیگر جامعه شما را که مورد تجاوز جنسی قرار گرفته بودند، کمک نموده است؟
- آیا میخواهید که تجاوز جنسی سری نگهداشته شود؟ آیا پولیس میتواند دیگران را از دست یافتن به معلومات در مورد تجاوز جنسی مانع شود؟
- آیا متجاوز به شما اخطار داده است که در صورت گزارش به پولیس به شما صدمه وارد میکند؟
- اگر متجاوز گرفتار شود و جرم او نیز بالایش به اثبات برسد او را چگونه مجازات می نمایند؟

◀ اگر هیچ کارکن صحتی نداشته باشد، شما را معالجه کند، موجود نباشد، معلومات شامل صفحات 336 و 337 میتواند به شما کمک نماید تا خودتان بعضی مشکلات را وقایه و تداوی کنید.



روش عاجل تنظیم خانواده، 226
انتانات مقاربتی، 261

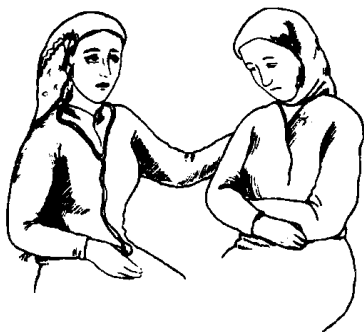
اگر فکر میکنید که میخواهید تجاوز جنسی را به پولیس گزارش بدهید، این کار را هرچه عاجل تر انجام دهید. قبل از رفتن نزد پولیس خود را نشویید و نیز لباس ها ایرا که در زمان تجاوز جنسی پوشیده بودید، با خود داشته باشید. توسط این مدارک شما ثبوت نموده می توانید که مورد تجاوز جنسی قرار گرفته اید. يك دوست خود را با خود داشته باشید و درخواست نمایید که اگر امکان داشته باشد، یک کارمند صحتی زنانه شما را معاینه کند.

اگر نمیخواهید به پولیس مراجعه نمائید ویا نتوانید تا یک مدت نزد پولیس بروید، بهر صورت باید یک کارکن صحتی را ببینید – حتی اگر شدیداً مجروح نشده باشید. به کارکن صحتی بگوئید که مورد تجاوز جنسی قرار گرفته اید. بعداً او شما را برای دریافت جروحات یا پارگی ها معاینه نموده و دواهایی برای جلوگیری از حمل و انتانات مقاربتی توصیه مینماید. از او بخواهید تا تمام یافته های فیزیکی را یادداشت نماید، زیرا آنها شواهدی اند که به پولیس و جامعه نشان میدهد که شما مورد تجاوز جنسی قرار گرفته اید.

برای کارکنان صحتی

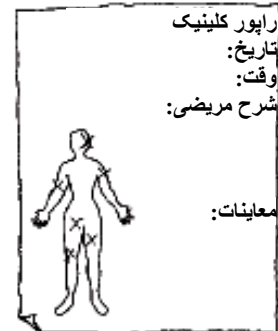
در مواجهه شدن با کسیکه مورد تجاوز جنسی قرار گرفته باشد:

با مهربانی رفتار نموده و او را درک نمائید. او را ملامت نکنید. از آنجاییکه برایش مشکل خواهد بود که اجازه دهد شما او را ببینید یا بدنش را لمس کنید، هر کار خود را تشریح داده و انتظار بکشید تا او به تماس شما آماده شود. بخاطر داشته باشید که خاطرات تجاوز جسمی برای مدت طولانی حتی سالها در ذهن او باقی خواهد ماند.



مشکلات صحتی خانم را تداوی کنید: برای جلوگیری از انتانات مقاربتی، اچ آی وی و حاملگی برایش دوا بدهید. و در صورتیکه قبلاً حامله باشد با او کمک نمائید تا تصمیم بگیرید که چه میخواهید بکنند.

بنویسید که کدام شخص تجاوز نموده و دقیقاً چه واقع شده است؟ اگر در کلینیک شما کتاب ثبت واقعات وجود ندارد. این واقعه را ثبت نموده درجانی محفوظ نگهداري کنید. همچنان اگر میتوانید تصاویر قسمت های قدامی و خلفی بدن زن را کشیده و محل جروحات را نشانی کنید. گزارش را به زن نشان بدهید و برایش بگوئید که در صورت مراجعه به قانون جهت ثابت نمودن این حقیقت که او مورد تجاوز جنسی قرار گرفته، این گزارش میتواند استفاده شود.



به نیازمندی های صحت روانی خانم رسیدگی کنید. از او بپرسید آیا کسی را دارد که با او درین مورد صحبت نماید. برایش احترام بگذارید و او را کمک کنید تا به خود احترام نموده و کنترل زندگی خود را دوباره بدست گیرد.

او را کمک کنید تا خودش تصمیم بگیرد. اگر زن میخواهد که به قانون مراجعه کند، برایش کمک کنید تا خدمات قانونی را پیدا کند. او را کمک کنید تا از خدمات دیگر جامعه برای خانم ها ایکه مورد تجاوز جنسی قرار گرفته، اند مستفید گردد.

به او کمک نمائید تا به شوهر ویا خانواده خود این موضوع را بگوید: اگر آنها از قبل نمیدانند، به خانم پیشنهاد کنید که میتوانید کمک کنید تا این موضوع را بگوید. میتوانید خانواده را در رابطه به یافتن روش های حمایت و تقویت خانم الی بهبودی کامل، کمک نمائید. بخاطر داشته باشید که اعضای خانواده نیز اکثر به کمک نیاز دارند تا بر احساسات خود در مورد تجاوز جنسی فایق آیند.

در صورت مراجعه به پولیس

در اکثر کشورها تجاوز جنسی يك جنایت میباشد. اما اثبات آن مشکل بوده و يك مدت زیادی را در بر خواهد گرفت. پولیس از شما خواهد پرسید چه واقع شده است. اگر متجاوز را میشناسید به پولیس بگوئید که کیست. اگر نمی شناسید، ضرورت خواهد بود تا اوصاف او را به پولیس بیان نمائید. ممکن مجبور شوید که یکجا با پولیس برای پیدا نمودن او بروید. ممکن از شما تقاضا نمایند که توسط داکتر قانونی که همراهی پولیس کار می نماید معاینه گردید تا تصدیق او را داشته باشید. این معاینه برای پیدا نمودن مدارک جرم میباشد نه برای تداوی شما. در صورتیکه متجاوز را دستگیر کرده باشند، باید در برابر پولیس و یا قاضی علیه او شهادت بدهید. اگر محکمه دایر میشود قانوندان (وکیل) ایرا پیدا نمائید که در مورد واقعات تجاوز جنسی تجربه کافی داشته باشد. قانوندان به شما در مورد آمادگی گرفتن به محکمه و نتایج آن معلومات خواهد داد. همیشه کسی را با خود بگیرید. رفتن به محکمه برای اثبات تجاوز جنسی هیچگاه کار ساده ای نیست. تشریح اینکه چه واقع شده است ممکن به شما این احساس را بدهد که دوباره واقعه تجاوز جنسی بر شما تکرار میگردد. همه افراد شما را درک نخواهند کرد. یکتعداد ممکن است را ملامت نموده و بگویند که دروغ میگویید.

در بعضی کشورها ، زنان با پولیس کار نموده اند تا پولیس افسران زن با تعلیمات مخصوص داشته و اینها بتوانند قربانیان تجاوز جنسی و خشونت را کمک نمایند.



◀ همیشه کسی را با خود به دفتر پولیس ببرید.

حاملگی

با استفاده سریع از روش عاجل تنظیم خانواده (صفحه 226 دیده شود) حاملگی جلوگیری شده میتواند. شما باید بزودی ممکنه، اما نه دیرتر از 5 روز بعد از تجاوز جنسی، از آن استفاده نمائید.

مشکلات صحتی در تجاوز جنسی

با اهمیت: در بعضی کشورها، برای زنان و دختران ایکه مورد تجاوز قرار گرفته اند سقط مصون و قانونی میباشد. از یک کارکن صحتی و یا سازمان زنان بپرسید که آیا در مملکت شما این حق موجود است یا خیر.

انتانات مقاربتی

انتانات مقاربتی بسیار به سهولت توسط تجاوزات جنسی خشونت آمیز قابل انتقال می باشند، زیرا جدار مهبل اکثراً پاره شده و از طریق آن جراثیم به آسانی داخل عضویت زن میگردد. چون شما نمیدانید که مرد منتن بوده یا خیر، بدین لحاظ باید تحت تداوی قرار بگیرید، تا از منتن شدن شما و یا انتقال آن توسط شما به کسی دیگری جلوگیری بعمل آید. دوا برای سوزاك (گونوریا)، سفلیس و کلامیدیا بگیرید و متوجه علائم انتانات مقاربتی باشید. دواها را در صورتیکه شما فکر می نمائید که منتن نشده اید، نیز بگیرید.



دواهاي انتانات مقاربتی 261
تست اچ آی وی، 288

همچنان باید کوشش کنید که تست اچ آی وی شوید. در مناطق ایکه انتان اچ آی وی وسیعاً انتشار دارد، بهتر آن خواهد بود که برای جلوگیری از انتشار مرض در ظرف 24 تا 72 ساعت بعد از واقعه دوا بگیرید. به یک کارکن صحتی که در مورد تداوی ART آموزش دیده و تجربه داشته باشد مراجعه نمایید تا دیده شود که کدام دواها در منطقه شما توصیه میشود (صفحه 521 دیده شود). دواها باید برای 28 روز گرفته شود.

◀ حالا در بعضی مناطق این امکان وجود دارد تا برای کاهش دادن خطر انتان اچ آی وی بعد از تجاوز جنسی یکتعداد دواها را بگیرند، مگر اینکار باید در ظرف 72 ساعت اول صورت گیرد.



جروح و زخم‌ها، 306
انتانات کرده و مثانه، 366



متأسفم، هنوز احساس میکنم که آماده نیستم.

مدت زیادی از آن حادثه گذشته... چرا نمیتوانم آنرا فراموش کنم؟

من کجا اشتباه کردم؟

چطور جرئت کرد که آنکار را با من بکند!

اگر هیچ کس نمیداند، شاید بتوانم آنچه را واقع شده فراموش کنم.



ممکن است وقت زیادی بگیرد تا شما احساس بهبود نمایید، اما گپ زدن یا کس ایکه مورد اعتماد باشد، ویا کس ایکه تجاوز جنسی را گذشتانده، میتواند شفا یابی شما را کمک کند. صفحه 423 دیده شود.

پاره گی ها و جروحات

بعضی اوقات در اثر تجاوز جنسی صدماتی به ناحیه تناسلی وارد میشود که سبب پاره گی و جروحات آن می گردد. این جروحات معمولا دردناک میباشدند، اما با گذشت زمان برطرف میگرددند. در صورتیکه خونریزی شدید باشد، ضرورت خواهد بود تا به يك کارکن صحتی مراجعه کنید تا جروحات دوخته شوند. جروحات و پاره گی های کوچک را به طرق ذیل تداوی کنید:

- روزانه 3 دفعه در آب گرم که جوشانده شده و سرد شده باشد بنشینید طوری که اعضای تناسلی داخل آب باشد. بر علاوه انداختن برگ گل بابونه در آب جوش سبب بهبودی و تسکین درد ناشی از جروحات میگردد. ویا شیرۀ درخت صبر زرد (Aloe plant) را بالای پاره گی تطبیق کنید.
- برای برطرف نمودن سوزش، در جریان ادرار نمودن آب سرد را بالای ناحیه تناسلی بریزید. بر علاوه نوشیدن آب زیاد ادرار را رقیق ساخته و سوزش آنرا کمتر مینماید.

روابط جنسی بعد از تجاوز جنسی

بعد از تجاوز جنسی میتوانید بصورت عادی و نارمل رابطه جنسی داشته باشید. اما الی بهبودی پاره گی ها و از بین رفتن درد ناحیه تناسلی انتظار بکشید. در بسیاری خانم ها داشتن مقاربت جنسی آنها را به یاد تجاوز می اندازد. با شوهر خود گپ بزنید و از او بخواهید انتظار بکشد و دلیل آنرا برایش واضح سازید. بعضی اوقات شوهر خانم ایکه مورد تجاوز جنسی قرار گرفته ممکن او را جواب بدهد. او ممکن احساس شرم داشته ویا چنان وانمود نماید که با او قهر میباشد. تحمل این حالت برای خانم ایکه از قبل با مشکلات زیادی مقابله میکند، بسیار دشوار میباشد.

غلبه بر احساسات ناشی از تجاوز

تجاوز جنسی مدت ها بعد از التیام جروحات نیز سبب اذیت و آزار میگردد.

درینجا بعضی عکس العمل های معمول تذکر داده میشود:

- برای بدست آوردن احساس آرامش يك خانم ایکه مورد تجاوز جنسی قرار گرفته باید باکسی گپ بزند یا مصروف اجرای کاری شود - هر زن ضرورت دارد روش خود را برای شفا یابی جستجو کند. برای بعضی خانم ها این به معنای تمسک به امور دینی و مذهبی است و برای دیگران به معنای کوشش جهت مجازات متجاوز ویا کار برای جلوگیری از تجاوز جنسی به زنان دیگر میباشد. هر کاری را که انجام میدهید با حوصله باشید و از دیگران نیز بخواهید حوصله خود را حفظ نمایند.

کارکردن برای ایجاد تغییر

تجاوز جنسی تمام افراد اجتماع را متأثر میسازد. زنان ای که مورد تجاوز جنسی قرار گرفته اند از مشکلات طولانی مدت ناشی از تجاوز جنسی رنج خواهند برد. مگر تقریباً همه زنان، صرف نظر از اینکه مورد تجاوز جنسی قرار گرفته اند یا خیر، ترس را می آموزند. آنها می آموزند که به مردان اعتماد نکنند و می آموزند که کاری نکنند که جلب توجه نماید. زنان می آموزند که تنها گشت و گذار نکنند و یا با مردان ای که نمیشناسند، گپ نزنند.

برای ایجاد یک دنیای ای که در آن تجاوز جنسی واقع نشود، ضرورت داریم تا برای داشتن این چیزها کار نماییم:

- جامعه ها ای که در آنها سلوک و انتخاب های یک شخص منحصر به مرد بودن یا زن بودن وی نباشد.
- چانس مساویانه برای هر فرد برای اشتراک در امور اجتماعی وجود داشته باشد.
- چانس برای مردان و زنان تا هریک آزادانه و صادقانه بتوانند با یکدیگر در مورد توقع شان از روابط جنسی صحبت کنند.

مگر الی بر آورده شدن این اهداف ما باید راه ها ایرا برای کمک رسانیدن به زنانیکه مورد تجاوز جنسی قرار گرفته اند، جستجو نماییم. ما میتوانیم:

- استادان، ملاها و رهبران منتخب جامعه را در مورد تجاوز جنسی آموزش بدهیم. کمک آنها را تقاضا کرده و یک پلانی برای ایجاد تغییر بسازیم.
- داکتران و کارکنان صحتی را آموزش بدهیم تا زنان ایرا که مورد تجاوز جنسی قرار میگیرند، معالجه نمایند. آنها باید در مورد تست های لابراتوری برای انتانات مقاربتی، روش عاجل جلوگیری از حمل و اینکه چطور به این زنان و خانواده های آنها گوش داده و با آنها مهربان باشند، آموزش ببینند.
- کارکنان صحتی را تشویق کنید تا بیاموزند که برای مجازات متجاوزین توسط قانون به کدام معلومات نیاز میباشد، لذا آنها میتوانند با خانه پری دقیق فورمه های قانونی در مورد واقعه تجاوز جنسی، به زنان کمک شوند.
- به دختران و خانمها آموزش بدهید که چگونه از خود دفاع نمایند.
- به دختران و پسران راجع به جنس و روابط جنسی تعلیم بدهید. دختران را آموزش بدهید که خواست های خود را واضح بیان نمایند و به پسران آموزش بدهید که خواسته های دختران را بپرسند و آنها را احترام نمایند.
- در مورد آن قوانین مملکت خود بیاموزید که از زنان ای که مورد تجاوز جنسی قرار میگیرند حمایت میکند، و آنها را به دیگران بیاموزانید.



در یک شهر کوچک السلوادور، پولیس یک مرد متجاوز شناخته شده را به سبب آنکه پسر یک شخص سرمایه دار بود متوقف نساخت. بنا برین زنان آن شهر شروع کردند به نوشتن کلمه "متجاوز" در روی دیوار خانه آن شخص. خانواده اش بسیار خجل و سرافکنده شده و او را وادار به ترک این عمل کردند.

چگونه در آفریقای جنوبی يك جامعه بر ضد تجاوزتنظیم گردیدند

صبح وقت يك روز شنبه، يك خانم 59 ساله توسط يك مرد ايکه قبلا نیز به چندین زن تجاوزنموده بود مورد تجاوز جنسي قرار گرفت. قربانی مرد متجاوز را به پوليس نشان داد. او توقیف شد و خانم را به شفاخانه انتقال دادند. اما بعد از ظهر همان روز پوليس متجاوز را رها کرد. او با وجود انجام تجاوز جنسي مجازات نشده بود - و آزاد بود. ما زنان شهرستان بسیار خشمگین بودیم. پوليس از مردی حمایت نمود که خانم ها از ترس وي در سرک ها تنها رفته نمیتوانستند. سازمان زنان شهرستان تصمیم گرفت که مظاهره را براه اندازد. بسیاری از ما منحيث خدمتکار در خانه های زنان پولدار سفید پوست که در شهر نزدیک به ما زندگی مي نمایند کار میکنیم. بنابراین همه ما به کار نرفتیم و خواستار آن شدیم که ابتدا پوليس باید متجاوز و حمله کننده را مجازات نماید، بعدا مابه کارهاي خود ادامه میدهیم.

همچنان ما از زنان ايکه براي آنها کار مي کردیم تقاضا به عمل آوردیم که بيايند و با ما صحبت نمایند. ما ميخواستيم که آنها مشکلات ما را از نزدیک ببينند و هم درمورد مشکلات خود با آنها صحبت نماييم. ما ميدانستيم که همه زنان - سياه و سفید - از تجاوز جنسي مي هراسند. ما احساس نموديم که زنهای سفید پوست ممکن ما را درک کرده و با ما احساس همدردی نمایند. ما همچنان از زنان افسران پوليس خواستيم تا به شوهران خود مشکلات ما را بگویند و بفهمانند که رها کردن يك متجاوز به داخل شهر، چقدر براي آنها بد میباشد.

اما زنهای سفید پوست با ما همفوا نشدند - آنها صرف خشمگین شدند. ما فکر کردیم که آنها از این جهت بر افروخته و خشمگین شده اند که مجبور هستند خودشان کارهاي خود را انجام دهند. زمانیکه اتحادیه کارگران جهت دانستن علت مظاهره آمدند ما به مردان گفتیم، "لطفا براي ما حرف نزنید. این يك مشکل زنان است، مردان مورد تجاوز جنسي قرار نگرفته اند". اتحادیه کارگران نخواهد توانست با ما ملاقات کند. بعد از يك هفته يك گروه زنهای سفید پوست براي ملاقات با ما آمدند ما محیط شهرستان خود را به آنها نشان دادیم و آنها تصمیم گرفتند که باز هم به ملاقات ما بيايند. ما مظاهره را تعطیل نمودیم، هر چند متجاوز صرف بخاطر حمله مجازات شد و نه از سبب تجاوز جنسي اما مردم شهرستان ما آنقدر خشمگین شده بودند که متجاوز دیگر در آنجا زندگی کرده نمیتوانست.

پوليس چندین نفر ما را که مظاهره را سازمان دهی کرده بودند زندانی کرد. آنها باور نمیکردند که زنان این مظاهره را سازمان دهی کرده باشند. آنها فکر میکردند که در عقب هر کار ايکه زنها انجام میدهند حمایت مردان وجود دارد. مگر ما زنان بسیار نیرومند شده بودیم

بسیار مهم است که آزادانه در مورد مشکلات تجاوز جنسي گپ بزنیيم. اکثریت مردم راجع به تجاوز جنسي صحبت نمیکند و احساس شرم مینمایند. اغلباً خانواده دختری که مورد تجاوز جنسي قرار گرفته نمیخواهد در مورد آن صحبت نماید. اما درینجا اوضاع طور دیگری می باشد ما شروع به سازماندهی زنان برای تعلیم و تربیه، مواظبت اطفال، حقوق تقاعد و غیره کردیم. ما شروع به صحبت درباره تمام مشکلات و چیزهاییکه ضرورت به تغییر دارند نمودیم. همچنان راجع به تجاوز جنسي و هر نوع تجاوز دیگری با زنان شروع به صحبت نمودیم. حالا مردم تجاوز جنسي را يك نوع دیگر تعدی و ظلم میدانند. مردان و زنان در این مورد هم عقیده استند و ما در مبارزه خود متحد میشایيم.

به زن ايکه مورد تجاوز جنسي قرار میگيرد اعتماد میکنيم. اگر زنی میگوید که بر او تجاوز شده است، ما او را حمایت و تقويه مینمایيم، بدون در نظر داشت اینکه آن زن کی است. حتی اگر آن زن مشروب خورده باشد، باز هم تجاوز به او يك جنایت است. در حقیقت این کار بدتر میباشد، چون این زن در موقعیت ضعیفتری قرار دارد. زنان و مردان ما بخاطر یک واقعه تجاوز جنسي، زن را ملامت نمیکند. ما نمی گوئیم که تجاوز از سبب اشتباه زن صورت گرفته است. لذا زنان میتوانند آزادانه در مورد خشونت جنسي صحبت نمایند و جامعه آنها را تقویت و حمایت مینمایند.



