



Rape Crisis Cape Town Trust

Konsultasie en Advies

Observatory: +27 (0)21 447 9762

Khayelitsha: +27 (0)21 361 9085

Manenberg: +27 (0)21 633 9229

Stuur 'n e-pos vir konsultasie navrae na:

Kath@rapecrisis.org.za

Nazma@rapecrisis.org.za

Joyce@rapecrisis.org.za

INHOUD VAN HIERDIE GIDS

WAT JY KAN DOEN AS JY VERKRAG IS

Wat is verkragting?

Net na 'n verkragting

As jy nie 'n aanklag wil indien nie

As jy besluit om 'n klag te lê

Die mediese ondersoek

Uitkenningsparades en borgbepalings

Die verhoor

'n Siviele saak

REAKSIES OF VERKRAGTING

GENESING

VERKEERDE IDEES EN FEITE

BESKERMING TEEN VERKRAGTING

BLOEDSKANDE

'N PAAR PUNTE OM TE BESPREEK

WOORDESKAT

WAT JY KAN DOEN AS JY VERKRAG IS

Wat is verkragting?

Verkragting is 'n geweldadige misdaad. In hierdie boekie bespreek ons die feite sonder om doekies om te draai. Die definisie van verkragting wat huidiglik in ons howe gebruik word is :

Opsetlike, onwettige, seksuele omgang met 'n vrou of 'n meisiekind, sonder haar toestemming (seksuele omgang vind plaas wanneer die penis die vagina binnedring). Dit sluit in wanneer verkragting plaasvind binne 'n huwelik (huweliksverkragting) en wanneer 'n vrou uitgaan saam met 'n man (afspraakverkragting).

Verkragting beteken dus seks sonder toestemming. Ons wet beperk die definisie van verkragting tot die penetrasie van die vagina deur die penis.

Wanneer 'n vrou of 'n meisie geforseer word om 'n seksuele daad te pleeg wat nie penetrasie insluit nie, verwys die wet hierna as onsedelike aanranding. Ons glo dat enige seksuele daad sonder die vrou se toestemming, gesien moet word as verkragting.

Ander terme wat seksuele geweld beskryf, is :

- Groepsverkragting : wanneer 'n vrou deur meer as een man tydens dieselfde geleentheid verkrag word;
- Wetteregtelike verkragting (statutory rape) : wanneer 'n manlike persoon seksuele omgang het, of probeer hê, met 'n meisie jonger as die ouderdom waar sy haar toestemming kan gee(16 jaar);

Seksuele omgang met 'n kind jonger as 12 jaar, of sy haar toestemming gegee het of nie, word beskou as verkragting deur die gemene reg en is 'n strafbare oortreding.

Opsetlike:	doelbewus, moedswillig
Onwettig:	teen die wet
Seksuele omgang:	wanneer die man se penis die vrou se vagina binnedring
Toestemming:	instem, ja sê
Huweliksverkragting:	wanneer 'n man sy vrou dwing om met hom seks te hê (ongeag hulle deur die burgerlike reg, gewoontereg, of godsdiensreg getroud is.)
Afspraakverkragting:	Wanneer 'n vrou verkrag word wanneer sy uitgaan saam met 'n man
Groepverkragting:	wanneer 'n vrou deur twee of meer mans verkrag word
Wetteregtelike Verkragting:	seksuele penetrasie met 'n meisie onder die ouderdom waar sy haar toestemming kan gee (16 jaar); die staat sal outomaties die oortreder vervolg, of die meisie 'n saak wil maak of nie
Onsedelike aanranding:	'n aanranding van seksuele aard, sonder toestemming en wat nie wettiglik aanvaar word as verkragting nie
Vagina:	'n deel van die vroulike geslagsorgaan
Penis:	die manlike geslagsorgaan

Net na 'n verkragting

Baie vroue blameer hulleself as hulle verkrag of seksueel aangerand word. Dit is egter nie die vrou se skuld nie. Dit is die verkragter wat iets verkeerd gedoen het. Probeer om nie jouself te blameer nie.

Indien jy verkrag is of seksueel aangerand is, gaan so gou as moontlik na 'n veilige plek.

Vertel aan die eerste persoon wie jy sien en vertrou wat gebeur het. Dit mag dalk vir jou baie moeilik wees, maar dit is baie belangrik. Die eerste persoon vir wie jy vertel, word gewoonlik gevra om in die hof te getuig om jou storie te ondersteun.

Indien die eerste persoon vir wie jy vertel 'n vreemdeling is, skryf sy/haar naam en adres neer of probeer dit onthou. Hierdie inligting kan baie belangrik wees, as jy besluit om die aanval aan te meld. Die polisie sal die persoon kan kontak en met hom/haar kan praat.

Dit is belangrik dat jy nie jou klere weggooi of jouself was nie. Dit is omdat daar bewyse soos hare, bloed of semen van die verkrachter, op jou liggaam of klere kan wees. Dit kan belangrike bewyse wees, as jy besluit om 'n saak teen die aanvaller te maak.

Dit is better om niks te drink, bv. Alkohol of medisyne, voordat 'n distriksgeneesheer of dokter jou ondersoek het nie. As jy dit wel gedoen het, moet jy dit vir die distriksgeneesheer of dokter wat jou ondersoek, sê.

Sit die klere wat jy gedra he toe jy aangeval is in 'n papiersak, of draai dit in koerantpapier toe. Moenie dit in 'n plastieksak sit nie, omdat dit moontlike bewyse kan vernietig.

Indien jy erg beseer is, gaan so gou as moontlik na 'n hospitaal of 'n dokter. Hulle kan die polisie na die hospitaal laat kom, as jy die aanval wil aanmeld. Die polisie kan jou ook na 'n hospitaal toe neem as jy beseer is, of jy kan 'n ambulans ontbied.

Hoe vinniger 'n dokter jou ondersoek, hoe beter is die kans dat hy/sy goeie bewyse soos bloed of semen van die man wat jou aangeval het, op jou liggaam of klere kan kry. Kneusplekke en snye sal vir 'n tyd op jou liggaam bly, maar semen, hare en bloed gaan maklik verlore.

Besluit of jy die aanval by die polisie wil aanmeld. Jy wil miskien nie hierdie besluit so vinnig na die aanval neem nie. Vroue vind dit dikwels moeilik om na die polisie toe te gaan. Die besluit om dit by die polisie te rapporteer of nie, kan jou op baie maniere affekteer en jy moet versigtig besluit daarvoor nadink.

As jy nie 'n aanklag wil indien nie

As jy nie 'n klag wil lê nie, kan jy net die verkrachting rapporteer en vra dat die polisie nie die saak verder sal ondersoek nie. Hulle sal dit op rekord plaas in hulle Voorvalleboek (VB) en vir jou 'n VB nommer gee.

Jy moet na jou eie dokter, hospitaal of kliniek gaan, of jy 'n klag lê of nie. Jy moet sê dat jy verkrag is en dat jy behandeling wil hê.

Vra vir die "morning-after" pil om te verseker dat jy nie swanger raak nie. Neem die tweede pil presies 12 uur nadat jy die eerste pil geneem het en binne 72 uur nadat jy verkrag is.

Hierdie pille sal jou laat begin bloei en jy mag dalk siek voel. Die bloeiery is soos wanneer jy menstrueer.

As jy verwagend is as gevolg van die verkrachting, kan jy 'n aborsie kry van die staat. Distriksklinieke sal 'n aborsie doen totdat jy 12 weke swanger is. Groot hospitale en 'n paar private klinieke sal 'n aborsie doen totdat jy 20 weke swanger is.

Dit is moontlik dat 'n seksueel oordraagbare siekte (STD - "Sexually Transmitted Disease") deur jou aanvaller aan jou oorgedra is. As jy enige ongerief het, 'n gejeuk of 'n uitskeiding deur jou vagina, gaan terug na jou dokter, hospital of kliniek en vra vir 'n antibiotika om die STD te behandel. Jy moet ook 'n HIV toets so gou as moontlik kry, omdat die moontlikheid bestaan dat die verkrachter die HIV-virus, wat VIGS veroorsaak, aan jou oorgedra het. Die toeste sal bepaal of jy HIV-positief, of HIV-negatief is. Na drie maande moet jy gaan vir nog 'n HIV-toets, omdat die HIV-virus tot 3 maande kan neem om te wys. Die virus kan langer vat om te wys in kinders. Hulle moet dus 18 maande na die verkrachting weer getoets word vir die HIV-virus.

Berader:	'n Persoon wat gewoonlik werk vir 'n Nie-Regerings Organisasie; jou kan bystaan gedurende 'n moeilike tyd
"Morning-after" pil:	(bv. Ovral) dit is 'n tablet wat kan verhoed dat die vrou swanger word; twee van hierdie tablette moet 12 ure apart van mekaar en binne 72 uur nadat seksuele omgang plaasgevind het, geneem word
Seksueel oordraagbare siekte:	'n siekte wat deur seksuele omgang oorgedra word (STD)
Aborsie:	Die beëindiging van 'n swangerskap
VIGS:	Verworwe Immuniteitsgebrek-Sindroom - 'n seksueel oordraagbare siekte, wat nie geneesbaar is nie
HIV-negatief:	Om nie die HIV-virus te hê wat VIGS veroorsaak nie
HIV-positief:	Om die HIV-virus te hê wat VIGS veroorsaak

As jy besluit om 'n klag te lê

Jy kan die klag lê by enige polisiestasie, enige tyd. Hoe gouer jy dit doen, hoe makliker is dit om vir die hofsak bewyse in te samel. Jy hoef geen geld te betaal om 'n klag te lê nie.

As jy enige dwelmmiddels of drank voor of na die verkrachting geneem het, moet jy die polisie daarvan vertel.

As jy nie na die polisiestrasie wil gaan nie, kan jy hulle vra om 'n polisievoertuig na jou huis of na die plek waar jy is, te stuur. Dit kan lank neem.

Wanneer jy by die polisiestrasie kom, moet jy vir die polisiebeampte by die aanklagtoonbank sê dat jy 'n verkragting wil aanmeld. 'n POLISIEBEAMPTTE MAG NIE VIR JOU Sê DAT JY NIE 'n KLAG MAG Lê OF DAT JY NIE GENOEG BEWYSE HET NIE.

As dit gebeur dat jy by die polisiestrasie nie toegelaat word om die aanranding te rapporteer nie, is dit baie belangrik om nie moed op te gee nie. Sê aan hulle dat dit jou reg is om die aanranding te rapporteer en vra om met die stasiebevelvoerder (die persoon wat aan die hoof van 'n polisiestrasie staan) te praat.

As hulle steeds weier, probeer om die aanranding by 'n ander polisiestrasie te rapporteer. Jy kan een van die ondersteuningsdienste in die lys agterin hierdie boekie kontak, om jou te help. Jy kan later 'n klag teen die polisie lê.

As jy besluit om na 'n polisiestrasie toe te gaan, kan dit jou help om iemand wat jy vertrou saam met jou te neem.

By sommige polisiestasies is daar polisiebeamptes wat spesiaal opgelei is om sake van seksuele aanranding te hanteer. Jy kan vra om met 'n vroulike polisiebeampte te praat. Indien daar geen vrou aan diens is nie, kan jy die polisie vra om een te ontbied. Dit kan beteken dat jy sal moet wag, totdat hulle 'n polisievrout opgespoor het.

Die polisie sal jou vra om aan hulle te vertel wat met jou gebeur het. Alles wat jy sê, word neergeskryf - dit word 'n verklaring genoem. As jy erg beseer is of ontsteld is, kan die polisie besluit om eers 'n kort verklaring af te neem en dan later 'n langer verklaring by jou te kry.

Gewoonlik sal die polisie die eerste keer wat hulle met jou praat, probeer om 'n baie volledige storie by jou te kry. Dit doen hulle sodat hulle onmiddelik kan begin om die persoon wat jou aangeval het, te probeer opspoor.

Dit is jou reg om in 'n private plek jou verklaring aan die polisie te maak. Dit is jou reg om te sê wie jy saam met jou wil hê wanneer jy jou verklaring maak.

Jy mag jou verklaring in jou moedertaal maak.

Moenie jou verklaring teken voordat jy nie gelukkig is met die manier waarop dit geskryf is nie. Baie voortlewers van verkragting onthou nie presies alles wat met hulle gebeur het nie. As jy later iets onthou wat jy nie in jou eerste verklaring gesê het nie, kan jy die polisie daarvan vertel en dit in jou verklaring laat byvoeg. Dit is belangrik om te onthou dat die hof jou vrae kan vra oor enige verandering wat jy aangebring het in jou verklaring.

Wanneer jy die aanval by die polisie aanmeld, gee hulle jou saak 'n spesifieke nommer. Skryf hierdie nommer neer, sodat jy daarna kan verwys as jy enige vrae oor jou saak het. Jy het ook die reg om vir 'n afskrif van jou verklaring te vra.

Jy moet vir die polisie presies vertel waar jy woon en indien moontlik, 'n telefoonnommer gee waar hulle jou kan kontak. Dit is belangrik om die polisie te laat weet as jy van adres of telefoonnommer verander, sodat hulle jou kan kontak.

Wanneer die polisie klaar jou verklaring geneem het, sal jy deur 'n distriksgeneesheer ondersoek word, as jy ouer as 16 jaar is (in party gevalle is dit 14 jaar.) As jy jonger as 16 jaar is (in party gevalle is dit 14 jaar) sal jy deur 'n hospitaaldokter ondersoek word. Die polisie sal hierdie reëlings tref. Dit kan 'n lang tyd neem.

Hou die telefoonnommer van die polisiestrasie en die naam van die beampte wat jou verklaring geneem het.

'n Ander polisiebeampte sal jou saak ondersoek. Dit sal nie dieselfde persoon wees wat jou verklaring geneem het nie. Jou saaknommer bly dieselfde.

Om 'n saak te maak en om 'n ondersoek te begin, beteken nie dat die persoon wat jou verkrag het gevang sal word, in die tronk gehou sal word, skuldig bevind sal word vir die verkragting en gevonniss sal word, nie. Daar is nog 'n lang pad om te gaan.

Die mediese ondersoek

Die dokter of distriksgeneesheer se werk is om mediese bewyse vir jou hofsak te verkry. Jy sal 'n polisieform moet teken (vorm 308) om te sê dat jy instem om ondersoek te word. Die ondersoek kan jou skaam en ongemaklik laat voel. Haal diep asem en probeer om te ontspan.

Die distriksgeneesheer mag jou vrae vra oor jou seksuele gewoontes, jou maandstonde en jou mediese agtergrond. Jy moet vir die distriksgeneesheer vertel wat die man met jou gedoen het - of hy jou vagina, anus of mond gepenetreer het en of hy sy penis of 'n ander voorwerp gebruik het.

Die distriksgeneesheer sal jou vagina ondersoek en 'n monster neem van wat binne-in is; van die verkrachter se semen kon daar agter gebly het. Die distriksgeneesheer sal miskien jou skaamhare kam om vir iets soos die aanvaller se bloed of semen te toets.

Jy moet vir die distriksgeneesheer sê as jy die man gekrap het. Hy sal waarskynlik 'n monster van onder jou vingernaels neem, wat kan help om die verkrachter skuldig te bevind.

Die dokter sal na jou hele liggaam kyk om te sien of daar enige kneusplekke of wonde is.

Semen:	Manlike saad; die dik, wit vloeistof wat mans afskei wanneer hulle seks het
Skaamhare:	Die hare wat rondom jou geslagsorgane groei
J88 vorm:	'n vorm wat by die hof ingehandig word, waarin die distriksgeneesheer jou liggaamlike wonde, wat jy opgedoen het, beskryf.
Distriksgeneesheer:	'n dokter wat vir die regering werk
Getuienis:	Gegewens soos verklarings, kledingstukke, haar of bloedmonsters wat ingesamel is en in 'n hofsak gebruik kan word

Die distriksgeneesheer moet utislag van die ondersoek op 'n ander vorm ('n j88 vorm), invul; dit sal in die hofsak gebruik word.

Die distriksgeneesheer mag nie vir jou enige pille of ander mediese behandeling gee nie. Hiervoor sal jy na jou eie dokter, 'n hospitaal of 'n kliniek moet gaan.

Jy mag dalk besluit om na jou eie dokter te gaan, liever as na die distriksgeneesheer. Jou dokter moet die j88 vorm invul en gewillig wees om getuienis in die hof te lewer.

Uitkenningsparades en borgbepalings

Wanneer die polisie 'n verdagte arresteer, word daar 'n uitkenningsparade gehou. Jy sal die verdagte, wat in 'n ry sal staan met ander mans wat naastenby soos hy lyk, moet uitwys.

Jy hoef nie aan die man te raak nie. As die polisie stasie 'n eenrigting-glas het, kan jy die polisie vra dat jy die man van agter dié glas identifiseer. Die man sal jou nie deur die eenrigting-glas kan sien nie.

Die beskuldigde sal waarskynlik onder borgtog vrygelaat word. Dit beteken dat hy nie in die tronk sal bly nie. Die beskuldigde mag nie met jou of jou familie in aanraking kom nie. Indien hy dit doen, moet jy dit aan die polisie rapporteer.

Jy het die reg om die verhoor van die borgeansoek by te woon en om getuienis te lewer, met redes waarom jy nie dink dat die verdagte vrygelaat moet word nie. Die hof sal hom nie op borgtog vrylaat nie, indien:

- Hy jou meer as een keer verkrag het;
- Meer as een persoon jou verkrag het en hulle saamgestaan het;
- Hy reeds twee of meer klagtes van verkragting teen hom het;
- By geweet het dat hy HIV-virus of VIGS op die tyd gehad het;
- Jy jonger as 16 jaar was;
- Jy 'n liggaamsgebrek het;
- Jy geestelik versteurd of gestrem is;
- Hy jou gedurende die verkragting, liggaamlik ernstig seergemaak het.

Die verhoor

Dit kan maande neem voordat die saak verhoor word. Dit is 'n goeie idee om voor die verhoor saam met iemand na die hof te gaan om te sien hoe die hof lyk en op watter plekke die verskillende mense sit.

Getuies wat kwesbaar is (bv. kinders) kan 'n geslote baan televisie ("CCTV") gebruik, in stede daarvan om hulle getuieis voor die verdagte te lewer. Hierdie sisteem maak dit moontlik vir die getuie om getuieis in 'n kamer langs die hof, deur 'n tussenganger, te lewer. Vrae aan die getuie word aan die tussenganger, deur oorfone, gevra. Die tussenganger vra dan aan die getuie die vraag.

Die tussenganger se vraag en die getuie se antwoord word heruitgesaai in die hofkamer, via die geslote baan televisie wat die twee kamers verbind. Die kamera is so geplaas dat alles wat in die tussenkamer gebeur, in die hofsaal gesien en gehoor kan word.

Indien die hof nie CCTV fasiliteite het nie, kan jy vra dat die saak na 'n ander hof verskuif. Die versoek sal, afhange van die omstandighede, toegestaan word.

By party plekke kan jy 'n berader of iemand anders wie jou bystaan, vra om saam met jou na die hof te gaan.

Dit is 'n goeie idee om die aanklaer te ontmoet voor jy in die hof moet getuig. Sy/hy kan vir jou verduidelik hoe die verhoor sal verloop. Sy/hy kan jou ook vertel watter soort vrae aan jou gestel kan word.

Wees daarop voorbereid dat die saak uitgestel kan word. Die aanklaer of die prokureur of advokaat vir die verdediging kan vir meer tyd vra om vir die saak voor te berei.

Jy mag nie jou eie regsverteenvoerder in die hof hê nie. Jou saak sal deur 'n staatsaanklaer hanteer word, omdat verkragting as 'n misdad teen die staat beskou word. Om jou te help onthou, mag jy die afskrif van jou verklaring lees, voordat jy jou getuieis lewer.

As jy jonger as 18 jaar is, sal die publiek die hof moet verlaat. As jy ouer as 18 jaar is, kan jy vra dat die publiek die hof verlaat, terwyl jy jou getuieis lewer. Die hofbeamptes, die beskuldigde en sy regsverteenvoerder sal egter in die hof agterbly. Jy mag vra dat jou berader, familie, of vriende saam met jou in die hof bly.

Gewoonlik sal jy die eerste getuie wees wat geroep word. Jy het die reg om in jou moedertaal te praat. Indien nodig, sal 'n tolk vir die hof en vir jou vertaal.

Jy het slegs een kans om vir die hof te vertel wat gebeur het. Vertel vir die hof presies wat gebeur het. Dit is genoeg om die waarheid te vertel. Jy het nie nodig om jouself te probeer verdedig nie.

Nadat jy jou getuieis gelewer het, sal die beskuldigde se regsverteenvoerder vir jou vrae vra (kruisondervraging). In kruisondervraging sal die regsverteenvoerder vir die verdediging probeer bewys dat jy nie die waarheid praat nie, of dat jy ingestem het om seks te hê, of dat die seksuele aaranding nie gebeur het nie. Die doel is om die beskuldigde te verdedig.

Hierna sal dit die beskuldigde se beurt wees om sy getuieis te lewer en vrae van die staatsaanklaer te beantwoord.

As daar enige getuies is (bv. Mense wat die verkragting gesien gebeur het) sal hulle ook 'n kans kry om hulle getuieis lewer.

Kwesbare getuie:	Enige persoon wat dit traumaties vind om in die teenwoordigheid van die beskuldigde getuieis te lewer en wie spesiale beskerming benodig
Beweer:	'n beskuldiging, wat nog nie bewys is nie
Staatsaanklaer:	'n regsgeleerde wat deur die staat betaal word om jou saak te hanteer
Borg/borgtog:	Geld wat aan die staat betaal word om te verseker dat die beskuldigde vir die hofverhoor verskyn
Borgverhoor:	Wanneer die beskuldigde in die hof verskyn om te besluit of hy op borgtog vrygelaat moet word of nie
Getuies:	Mense wat 'n gebeurtenis gesien het en inligting kan verskaf

Die magistraat sal dan besluit of die man skuldig is of nie. Die man sal gevonnissen word, as hy skuldig bevind word.

As die hof nie die man skuldig bevind nie, beteken dit nie dat die verkragting nie gebeur het nie. Dit beteken dat daar nie genoeg getuieis was om die verkragting, sonder enige twyfel, te bewys nie. Dit is belangrik om te onthou dat verkragting een van die moeilikste misdade is om, sonder enige twyfel, te bewys.

'n Siviele saak

'n Ander opsie wat beskikbaar is vir vroue, is om die verkragter te dagvaar ('n siviele saak te maak). Dit beteken dat jy jou eie regsverteenvoerder moet kry om jou te verteenwoordig. Dit kan baie duur wees.

Jy kan 'n siviele saak wen met minder bewyse as 'n kriminele saak. In 'n siviele saak hoef daar slegs genoeg bewyse te wees om die regter te oortuig dat daar 'n goeie kans is dat die man jou seksueel aangerand of verkrag het - die kans dat die man jou verkrag het is groter as die kans dat hy jou nie verkrag het nie ("the balance of probabilities".)

Indien 'n verkragter skuldig bevind word in 'n siviele saak, sal die regter hom aansê om skadevergoeding te betaal.

REAKSIES OF VERKRAGTING

Ons wil nie vir jou probeer sê hoe jy moet voel as jy verkrag is nie. Ons kan alleenlik vir jou sê wat ons weet van vroue wat verkrag is. Elke vrou hanteer 'n verkragting op haar eie manier, afhangende van haar omstandighede. Deur van hierdie gevoelens te beskryf, hoop ons om vir die vrou wat verkrag is moed en begrip van wat gebeur het, te gee.

Party mense kan hulle gevoelens binne 'n paar weke verwerk. Vir ander mense neem dit maande of selfs jare. Dit sal afhang van jou omstandighede en hoe ondersteunend die mense rondom jou is. As jy bekommerd is dat die gevoelens te lank aanhou, is dit 'n goeie idee om hulp kry.

Dit is belangrik om te onthou dat daar mense is wat jou kan bystaan; mense soos beraders van verkragting, maatskaplike werkers, kliniek-susters en selfs familieledes wat jy vertrou.

Partykeer weet ouers, familieledes of ander geliefdes nie hoe om te reageer nie, óf het hulle soortgelyke reaksies op die verkragting as jy. Hulle moet aangemoedig word om ook hulp te kry. Dit kan hulle help om hulle eie reaksies te verstaan en sodoende meer ondersteuning te kan bied.

1. Skok

Jy mag in 'n toestand van skok wees, na die verkragting. Skok kan jou laat bewe, histeries laat huil of lag, senuweetrekings laat kry, of baie kalm laat wees. Dit kan jou ook verhoed om helder te dink. Party van hierdie reaksies kan onmiddelik voorkom; ander kan later plaasvind.

As jy beseer is, moet jy mediese hulp kry. Hou jouself andersinds warm en probeer om 'n vriend by jou te hê wat jou kan ondersteun.

2. Skuldgevoelens

Die meeste vroue wat verkrag word, voel skuldig. Hulle dink aan die moontlike dinge wat hulle kon gedoen het om die verkragting te verhoed. Hulle voel hulle moes miskien geskree het. Hulle weet hulle moes die deur gesluit gehou het. Hulle dink aan talle dinge wat hulle verkeerd gedoen het en vergeet dat dit die verkragter is wat die daad gepleeg het.

Mense wat verkrag is, kan baie gemengde gevoelens hê na 'n verkragting. Dit is belangrik om te onthou dat die verkragter die een is wat geblameer moet word. Hy is die een wat die misdadige gepleeg het. Die skuldgevoelens van mense wat verkrag is, word baie keer vererger deur hulle kontak met die polisie, dokters en die hof, wat ook 'n neiging het om die voortlewer van verkragting te blameer.

3. Magteloosheid en beheerverlies

Baie vroue wat verkrag is, voel nie daartoe instaat om besluite te neem nie. Dit het te doen met die feit dat die vrou se selfbeheer op 'n geweldadige manier van haar weggeneem is. Die verkragter het sy fisiese krag gebruik om haar te forseer om iets te doen. Hy het die daad gepleeg ongeag wat die vrou wou hê.

Die gevolg hiervan is dat vroue wat verkrag is intense gevoelens van selfminagting moet verwerk. Hulle voel dat hulle eie begeertes en gevoelens nie belangrik is nie.

Verkragting mag dit vir jou moeilik maak om duidelike besluite te neem. Partykeer is dit 'n goeie idee om vir 'n tyd lank mense wat jy vertrou toe te laat om jou te help om besluite te neem.

4. Vrees

Vrees kan jou magteloos laat. Dit kan veroorsaak dat jy nie daartoe instaat is om iets te doen, soos om te skree of weg te hardloop om jouself te beskerm nie. Die vrees wat jy voel wanneer jy verkrag word, gaan nie noodwendig na die tyd weg nie. Jy mag allerhande verskriklike stories onthou, wat jou net meer angsbevange maak dat jy weer seergemaak en verkrag gaan word.

Jy mag vind dat jy nie in 'n plek of 'n situasie kan ingaan wat soortgelyk is aan die een toe jy verkrag is nie. Dit kan spesifieke kar, straat of selfs 'n kamer in jou eie huis wees. Ander kere is dit dalk 'n woord wat iemand sê, 'n boek, 'n film, selfs 'n spesifieke reuk, wat jou vrees terugbring. Jy mag selfs te bang wees om uit te gaan. Hierdie gevoelens behoort na 'n ruk weg te gaan.

5. Die skaamte

Partykeer voel 'n vrou verleë oor die verkragting, al is dit nie haar skuld nie. Baie vroue voel vuil en spandeer baie tyd om hulleself te was. Dit is belangrik om te onthou dat jy dit nie verdien het om verkrag te word nie. Jy was verkrag omdat jy 'n vrou is.

Party vroue voel dat hulle huise vuil is, veral as dit die plek is waar hulle verkrag is. Jy mag dalk heeltyd jou huis wil skoonmaak, omdat dit jou laat voel dat jy weer in beheer is.

Party vroue doen weer die teenoorgestelde en kan glad nie hulle huise skoonmaak nie.

6. Stilswye

Baie vroue kan nie oor die verkragting praat nie. In ons alledaagse lewe praat ons min oor seks, omdat ons dit as iets privaats sien. Dit is nog moeiliker om oor verkragting te praat.

Baie vroue praat nie, omdat dit hulle manier is om hulself te beskerm. Hulle wil hulleself nie blootstel vir enige persoon of ding nie. Hulle mag ook bang wees vir wat mense gaan sê of dink.

Om te kan genees, is dit belangrik om te praat. Praat kan jou help om jou gevoelens te verwerk. Dit kan die verkragter voor die gereg bring. Dit kan jou help om die ondersteuning te kry wat jy so nodig het. Elke vrou wat haar stilte breek help haarself en ander vroue om hulle vrese te oorwin en hulleself te bemagtig.

7. Om voort te gaan "soos altyd"

Baie vroue wat verkrag is, probeer om voort te gaan met hulle lewens asof niks gebeur het nie. Alhoewel dit 'n goeie idee is om besig te bly, is dit nie goed om te maak asof gebeur het nie.

Dit kan help om met mense wat jy vertrou, te praat. Dit help ook om vir jouself te sorg. Daar kan baie dinge wees wat jy te moeg of te bang is om te doen. Hou moed. Hierdie gevoelens sal nie vir altyd daar wees nie.

8. Nagmerries

Baie vroue het nagmerries, nadat hulle verkrag is. Dit kan die vorm neem van beelde van die verkragting, vreesaanjaende vorms en gevoelens.

Hierdie nagmerries kan jou bang maak om te gaan slaap. Dit kan help om met iemand oor die nagmerries en die gevoelens wat hulle opbring, te praat. Dit kan ook help om iemand naby te hê wie jy kan wakker maak, wanneer jy 'n nagmerrie het.

9. 'n Vrees vir aanraking

Jy mag dalk voel dat jy nie aan enige iemand kan raak, of toelaat dat hulle aan jou raak nie. Omdat jy mishandel was, voel jy dat dit 'n manier is om jouself te beskerm. Dit is moeilik om 'n klag te lê, omdat jy so gou na die verkragting 'n mediese ondersoek moet hê.

Jy mag voel dat jy nie eens jou kinders wil vashou, of toelaat dat hulle aan jou raak nie. Jy mag ook vind dat jy veral ongemaklik met, of bang vir mans is. Jy mag dalk nie seks wil hê nie.

Dit is belangrik dat jy vir seksuele aanraking reg is. Jy moet met jou kêrel/meisie hieroor praat sodat julle mekaar kan bystaan.

Baie vroue voel styf en droog wanner hulle seks het, nadat hulle verkrag is. Dit word "vaginismus" genoem. Dit sal na 'n ruk weggaan. Jy kan probeer om 'n smeermiddel te gebruik, om die droogheid te verlig.

Party vroue het weer met baie verskillende mense seks, nadat hulle verkrag is. Dit kan weer hulle manier wees om gevoelens van verlies, waardeloosheid en ander pyn te hanteer.

Dit is baie beter vir jou om met iemand te praat wat jy vertrou. Om rond te slaap beteken dat die verkragter sy mag oor jou behou.

10. Depressie

Lank na die verkragting voel baie vroue steeds afgestomp, moeg en ongeïnteresseerd in enige iets. Dit word depressie genoem.

Jy voel dalk die een oomblik hartseer, die volgende oomblik baie opgewonde; of jy voel niks nie. Jy voel dalk dat jy niks vir jouself kan doen nie. Jy mag selfs daaraan dink om selfmoord te pleeg, omdat jy nie weet hoe om jou pynlike en deurmekaar gevoelens te verwerk nie. Jy mag dalk nie daartoe instaat wees om met mense te kommunikeer nie en dit kan jou baie alleen laat voel.

Sekere medisynes vir depressie kan vir 'n tyd lank help. As jy depressief is, kan dit ook help om met 'n berader van verkragting of 'n vriend te praat. Dit kan nodig wees om na dokter of 'n kliniek te gaan vir hulp.

Depressie: voel droefgeestig, afgestomp, waardeloos, wanhopig

11. Woede

Jy kan, as jy verkrag is, vir 'n lang tyd baie kwaad voel. Jy mag nie lus voel om die dinge te doen wat jy gewoonlik doen nie.

Dit is 'n goeie idee om met iemand wie jy vertrou, te praat oor jou woede; hoekom jy kwaad is en vir wie jy kwaad is. Fokus jou woede op die man wat jou verkrag het en nie op jouself nie.

12. Droefheid oor jou verlies

Jy mag teneergedruk en hartseer voel na jou verkragting. Dit mag deel wees van die skok van jou ervaring. Dit mag ook wees omdat jy voel dat jy belangrike dinge verloor het.

Jy het dalk jou gevoel van sekuriteit verloor. Jy mag voel dat jy jou gevoel van beheer verloor het. Miskien het jy jou maagdelikheid verloor. Jou reg om beheer oor jou liggaam en seksualiteit te hê, is in elk geval geskend.

Indien die verkragter iemand is wie jy ken, voel jy waarskynlik dat jy verraai is en jy jou vertrou verloor het. ('n Voortlewer van verkragting ken dikwels die man wat die daad gepleeg het.)

Voortlewer van verkragting: 'n persoon wat verkrag is

GENESING

Dit is belangrik om te weet dat die gevoelens wat jy na 'n verkragting het, natuurlik is en hanteer moet word. Jy is nie besig om mal te word of oor te reageer nie. Daar is 'n goeie rede hoekom jy nie soos gewoonlik met jou lewe kan voortgaan nie.

Jy is ook nie alleen met hierdie gevoelens nie. Baie vroue is al verkrag en weet hoe jy voel. Hierdie gevoelens sal nie vir altyd aanhou nie. Jy sal weer herstel. As jy egter oorweldig voel, of voel dat die pynlike gevoelens vir te lank aanhou, kan dit help om 'n berader van verkragting of 'n sielkundige te sien.

Aan die ander kant het jy dalk geen van hierdie gevoelens nie. Dit maak jou nie abnormaal nie. Party mense kan verkragting makliker integreer en verstaan en dus gouer die traumatiese gebeurtenis verwerk. Hulle moet ook nie daarvoor veroordeel word nie.

Verkragting raak 'n persoon se gemoed, haar liggaam en gevoelens; genesing moet dus op al hierdie vlakke plaasvind. 'n Paar idees wat voortlewers van verkragting behulpsaam gevind het, word hieronder genoem.

Hierdie idees moenie die behandeling van jou dokter of berader vervang nie. Die doel is dat hulle jou ekstra hulp verleen.

- Sorg vir jouself. Sorg dat jy elke dag gesond eet en genoeg oefening en slaap kry. As jy dit moeilik vind om te slaap, vra vir jou dokter of kliniek vir hulp. Indien moontlik, probeer om te ontspan in 'n bad, veral as jy soute, olies of kruie kan byvoeg. As jy gespanne is, vra iemand wie jy vertrou om jou nek, rug, voete en hande liggies te masseer.
- Sorg vir jouself, geestelik. Dit help die genesingsproses om positief te dink. Dit beteken dat jy sal moet probeer ophou om jouself te kritiseer of te blameer. Dit help om kreatief te wees en dinge te doen wat jy geniet. Probeer om dinge te doen soos om te skilder, te dans, te kook of naaldwerk te doen.
- Onthou die dinge waarin jy glo. Dis dalk godsdiens of filosofie. Doen positiewe dinge en meng met mense wat in soortgelyke dinge glo. Dit is 'n goeie idee om meer oor verkragting uit te vind. Kennis kan jou meer in beheer en minder alleen laat voel. Dit kan help om ander voortlewers van verkragting te ontmoet. Julle sal mekaar kan ondersteun en help.
- Gee jouself die tyd en die ruimte om jou emosies te kan voel. Skryf jou gevoelens neer of praat daarvoor met vriende - of jy kwaad, bang, of hartseer is. Deel van die genesingsproses is om jou emosies te voel en uitlating aan dit te gee. Om jou gevoelens te onderdruk gaan net die pyn verleng.

Probeer om, wanneer jy uitlating gee aan jou gevoelens, nie jouself of ander seer te maak of iets te doen waaroor jy later sal jammer wees nie. As jy voel dat jou gevoelens besig is om hand uit te ruk, gaan praat met 'n berader of 'n dokter.

Daar is kruie medisynes soos St Johns Wort en Kava Kava, wat ook vir spanning, angs en depressie kan help.

VERKEERDE IDEES EN FEITE

'n Verkeerde idee : Baie mense glo dat "goeie meisies" nie verkrag word nie.

Die feit is dat enige vrou of meisie verkrag kan word. Babas wat 6 maande oud is en vroue wat 93 jaar oud is, kan verkrag word. Waar hulle is of hoe hulle aangetrek is, maak nie saak nie. 'n Verkrachter soek baie keer maklike slagoffers. Dit sal gewoonlik meisies wat nie terug baklei of wat maklik ander vertrou, wees - d.w.s. gewoonlik "goeie meisies".

'n Verkeerde idee : Baie mense glo dat prostitute nie verkrag kan word nie.

Die feit is dat prostitute ook verkrag word. Prostitute het, soos enige ander vrou, ook die reg om nee te sê. Hulle word vir seks en nie vir verkragting nie, betaal.

'n Verkeerde idee : Baie mense glo dat mans nie hulle vroue (eggenote) kan verkrag nie.

Die feit is dat vroue in Suid-Afrika hulle mans vir verkragting kan aankla. 'n Vrou het die reg om nee te sê vir haar eggenoot as sy nie seks wil hê nie.

'n Verkeerde idee : Baie mense glo dat 'n vrou, as sy hard genoeg probeer, haar verkrachter kan afweer.

Die feit is dat die meeste mans sterker as die meeste vroue is. 'n Verkrachter het nie nodig om 'n wapen te gebruik nie. Fisiese krag, of 'n dreigement, is genoeg om 'n vrou bang te maak en haar te laat doen wat sy gesê word om te doen. Om in te gee beteken nie dat jy instem nie. Baie vroue doen wat hulle gesê word om te doen, omdat hulle vir hulle lewens vrees.

'n Verkeerde idee : Baie mense dink dat vroue oor verkragting fantaseer (daaroor dink of droom) en dit sal geniet as dit werklik gebeur.

Die feit is dat party vroue dagdrome oor verkragting het. Hierdie gedagtes en verbeeldings is egter onder die vrou se beheer en sy kan hulle enige tyd stop. Wanneer 'n vrou verkrag word, word haar beheer van haar af weggeneem. Verkragting is 'n geweldadige aanval. Dit is vernederend en partykeer word 'n vrou baie seergemaak. Geen vrou geniet dit om verkrag te word nie. Geen vrou wil of vra om verkrag te word nie.

'n Verkeerde idee : Baie mense dink dat wanneer 'n vrou nee sê vir seks, sy eintlik ja sê.

Die feit is dat in sekere kulture dit van 'n vrou verwag word om skaam te wees en teenstand te bied, wanneer 'n man, selfs haar eggenoot, haar seksueel nader. Vroue moet leer om ferm NEE sê as hulle nie seks wil hê nie. Mans moet leer om te luister.

'n Verkeerde idee : Baie mense glo dat wanneer mans seksueel geprikkel word, hulle hulself nie kan stop nie.

Die feit is nie waar nie. Ons almal weet hoe dit voel om so seksueel aangevuur te wees dat ons net die seksuele daad wil voltooi. Ons kan egter almal daar ophou, wegdraai en wag vir die opgewondenheid om weg te gaan. Verkrachters is mans wat kies om nie te stop nie.

'n Verkeerde idee : Baie mense dink dat verkrachters vreemdelinge is, wat in donker strate voorkom.

Die feit is dat verkrachters gewoonlik eerder mense is wat jy ken. Dit kan jou eggenoot of kêrel wees, 'n familielid of iemand wie jy by 'n partytjie ontmoet. Baie verkrachtings word voor die tyd beplan.

'n Verkeerde idee : Baie mense dink dat verkrachters net een keer verkrag.

Die feit is dat verkrachters gewoonlik meer as een keer verkrag. Baie mans wat in die tronk is vir verkragting, sê dat hulle dit weer sal doen.

'n Verkeerde idee : Vroue wat in die geselskap van ander dronk word, vra om verkrag te word.

Die feit is dat om dronk te wees nie 'n verskoning vir verkragting is nie. Dit maak 'n vrou ook nie verantwoordelik vir haar eie verkragting nie. Om dronk te wees maak 'n vrou meer kwesbaar. Dit beteken nie dat sy vra om verkrag te word of dit verdien om verkrag te word nie. Niemand verdien dit om verkrag te word nie.

'n Verkeerde idee : Baie mense dink dat 'n vrou sê sy is verkrag omdat sy eintlik wraak wil neem op mans en hulle in die moeilikheid wil bring.

Die feit is dat dit baie moed vat om 'n verkragting te rapporteer, omdat vroue baie keer nie geglo word as hulle sê dat hulle verkrag is nie. Vroue sal ook baie keer oor die verkragting verleë gemaak word en dit kan nog 'n vorm van verkragting wees. Baie min vroue sal jok oor 'n verkragting.

'n Verkeerde idee : Baie vroue dink dat hulle nie die soort vrou is wat verkrag word nie. Hulle dink dat dit nie met hulle sal gebeur nie.

Die feit is dat die meeste vroue wat verkrag is, gedink het dat dit nie met hulle sal of kan gebeur nie. Enige vrou kan verkrag word.

'n Verkeerde idee : Party mense dink dat verkragters mans is wat uitgehonger is vir seks.

Die feit is dat die meeste verkragters "normaal" is en getroud is. Verkragting is 'n misdad van geweld, woede en haat. Dit is nie net die behoefte om seks te hê nie. Dit is moeilik om verkragters van ander mans te onderskei. 'n Dokter, polisieman, priester, onderwyser, sportster, oom, broer, pa kan almal 'n verkragter wees.

'n Verkeerde idee : Baie mense dink dat vroue op so 'n manier aantrek en hulleself so gedra dat mans opgewonde raak en hulle verkrag.

Die feit is dat dit nie saak maak wat die vrou dra nie. Klein babatjies nog in doeke en ou vroue in eentonige klere, word verkrag. Vroue in kortbroeke en in lang rokke, word verkrag. Mense dink nie dat mans vra om verkrag te word oor die klere wat hulle dra nie. Vroue behoort dieselfde vryheid te hê om aan te trek wat hulle wil.

'n Verkeerde idee : Baie mense dink dat wit vroue meer waarskynlik deur swart mans verkrag sal word.

Die feit is dat daar meer wit mans is wat swart vroue verkrag, as wat daar swart mans is wat wit vroue verkrag. Maar, die meeste mans verkrag binne hulle ras.

BESKERMING TEEN VERKRAGTING

Baie mense dink dat verkragting deur vreemde mans, buite hulle huise, gepleeg word. Dit is nie waar nie. Baie verkragtings vind in die huis plaas en word gepleeg deur iemand wie die vrou ken.

Hierdie deel van die boekie maak 'n paar voorstelle om jou te help om jouself te beskerm teen verkragting. Elke persoon kan egter net optree soos sy dink, onder die omstandighede, die beste is. Wat een persoon help gaan nie noodwendig vir 'n ander persoon help nie. Daar is geen regte of verkeerde reaksies nie. Die beste is om intuïtief te reageer.

Baie keer is die vrou so bang dat sy magteloos word en niks kan doen nie. As dit met jou gebeur, moenie skuldig voel nie.

'n Kursus in selfverdediging kan nuttig wees om die regte instelling, 'n vinnige reaksie as jy in die moeilikheid is en 'n paar nuttige tegnieke om die aanval te keer, te gee. Andersins is dit die beste om jou intuïsie te vertrou as jy moeilikheid gewaar.

Hier is 'n paar voorstelle

1. Buite die huis

- Probeer om altyd met selfvertroue te loop, asof jy weet waarheen jy op pad is. Wees waaksaam. Hou mans, wat naby jou is of jou nader, dop.
- Dra plat skoene, waarin jy maklik sal kan hardloop, as dit nodig is. Dit is 'n goeie idee om klere te dra waarin jy vrylik kan beweeg.
- Vermy groepe mans, as jy kan.
- As jy in geselskap is, hou dop wie jou drankie vir jou skink, sodat hulle nie pille ingooi wat jou duiselig sal maak of jou bewussyn sal laat verloor nie.
- Wees bewus van die hoeveelheid alkohol wat jy kan drink, voordat dit te veel is. Jy is kwesbaar wanneer jy onder die invloed van drank of dwelmmiddels is.
- Moenie na 'n partytjie saam met 'n vreemdeling 'n geleentheid huis toe aanvaar nie, selfs al ken die persoon 'n vriend van jou.
- Moedig die plaaslike raad aan om goeie straatligte en veilige openbare vervoer te installeer.
- Probeer om, indien moontlik, met vriende eerder as alleen te stap.
- As jy dink dat jy agtervolg word, vertrou jou intuïsie. Stap vinniger, verander van rigting en indien nodig, gaan na die naaste huis of winkel vir hulp.
- As jy dink dat jy in gevaar is, skree so hard as moontlik. Baie aanvallers word afgeskrik deur 'n harde geraas. As jy desperaat is, kan jy 'n venster breek om aandag te trek. Dit is 'n goeie idee om vir sulke noodgevalle, 'n fluitjie by jou te dra.
- As jy in 'n hysbak is en bedreig voel, druk die alarm en die knoppies van ander vloere. Verlaat die hysbak so gou as moontlik.
- Wanneer jy 'n kar bestuur, maak seker dat al die deure gesluit is.
- Dit is beter om nooit saamrygeleenthede van vreemdelinge te aanvaar nie. As 'n motoris stop om vir aanwysings te vra, hou 'n veilige afstand van die kar.
- Daar is dinge wat jy kan dra om jouself te beskerm, bv. 'n peperspuitkannetjie, sleutels of 'n fluitjie.

2. Binne die huis

- Onthou om altyd die buitedeure te sluit, selfs gedurende die dag (veiligheidshekke bied ekstra beskerming).
- Probeer om diefwering voor al jou vensters te hê.
- Maak jou gordyne snags toe, sodat mense jou nie kan sien nie.
- Beraam 'n plan met jou bure, sodat julle mekaar kan waarsku as daar gevaar in julle huise is.
- Kry 'n waghond.
- Moenie 'n titel wat aandui dat jy 'n vrou is, soos mev. of mej. Op jou posbus of in die telefoongids gebruik nie. Gebruik net jou van en voorletters.
- Moenie jou deur oopmaak, voordat jy weet of jy die persoon buite ken nie. As dit 'n vreemdeling is, vra vir 'n vorm van identifikasie.
- As daar 'n indringer in jou huis is, maak asof daar iemand anders in die huis is deur uit te roep of te maak of jy met iemand gesels.
- Indien moontlik, los 'n lig in die aand in die huis aan en sorg dat al die ingange helder verlig is.
- As jy by die huis aankom, hou altyd jou sleutels gereed om die deur oop te sluit. As jy dink dat iemand besig is om jou dop te hou, moenie in die huis ingaan nie. Gaan na die bure of probeer ander hulp kry. Onthou dat jy jou sleutels, 'n handsak of selfs jou skoene as 'n wapen kan gebruik.
- As jy 'n telefoon het, hou die polisie se noodnommer (10111) byderhand.

3. As jy moet duimgooi

- Jy moet onthou dat dit baie gevaarlik is om te ryloop en dat jy dit net moet doen as jy geen ander keuse het nie.
- Moenie alleen, of in verlate plekke, ryloop nie.
- Dit is gewoonlik veiliger om net geleenhede saam met vroue, ouer paartjies en families, te aanvaar.
- Moet nooit 'n geleenheid aanvaar van iemand wat van rigting verander om jou op te tel nie.
- Voordat jy inklim en sê waarheen jy wil gaan, vra waarheen die bestuurder op pad is.
- Hou jou hand op die deur se handvat en probeer uitspring as jy bedreig word. Jy kan ook aandag probeer trek.

4. As jy aangeval word

- Probeer om weg te kom van jou aanvaller.
- Partykeer, as jy met die aanvaller probeer praat of redeneer, kan hy van plan verander.
- Sê vir die aanvaller dat jy jou maandstonde het, verwagting is, of 'n siekte soos VIGS het. Dit kan hom afsit.
- Probeer om te skree, hom te byt, sy hare te trek en ander vorms van geweld. Wees egter realisties oor jou eie krag en jou vermoë om jouself te beskerm. Partykeer kan aktiewe weerstand die aanvaller net kwater maak en meer skade veroorsaak. Passiewe weerstand is dalk beter as jou lewe in gevaar is.
- As jy daartoe in staat is om terug te baklei, probeer om die aanvaller se sensitiewe dele, soos sy oë of penis, seer te maak.

Passiewe weerstand: Weier om saam te werk, sonder om geweld te gebruik

BLOEDSKANDE

Bloedskande is wanneer 'n persoon omgang met 'n familielid het. Dit is 'n misdad. Daar is wette wat seksuele omgang tussen 'n man en enige familielid waarmee hy nie wettiglik mag trou nie (bloedskande), verbied. Dit sluit in sy dogter, stiefdogter, kleinkind, suster of halfsuster, sy ma, ouma of niggie.

Waar bloedskande plaasvind met die vrou se toestemming, is dit nog steeds verkragting.

Bloedskande vind gewoonlik plaas tussen ouer mans en dogterjies. Baie dogtertjies en jong vroue word deur hulle pa's en ander manlike familieledes verkrag. Partykeer word die meisie herhaaldelik, oor 'n aantal jare, verkrag.

Partykeer weet die ma wat besig is om te gebeur, maar voel sy magteloos om haar dogter te help. Dit kan wees omdat sy bang is die pa sal sy werk verloor of sal tronk toe gaan. As jy betrokke is, of bewus is van so 'n soort situasie, kontak een van die krisisonommers agter in hierdie boekie.

In Suid-Afrika dek bloedskande wette net vaginale seks (wanneer die penis die vagina binnedring.) Ander vorms van seks, soos mondelinge seks (om die penis in die mond te sit) of sodomie (wanneer die penis die anus penetreer) word beskou as onsedelike aanranding wat wettiglik nie so erg soos bloedskande beskou word nie. Die wet bied dus nie genoeg beskerming aan kinders teen die wye verskeidenheid van seksuele mishandelings wat hulle gedurende bloedskande kan ervaar nie.

Hoe seksuele mishandeling kinders kan affekteer

Seksuele mishandeling affekteer kinders op verskeie maniere. Hoe erg die trauma vir die kind is, hang af van verskeie faktore, soos die kind se ouderdom of haar begrip van wat gebeur het. Ander faktore sluit in :

- Die verhouding tussen die kind en die misbruiker en hoeveel hy sy eie gesag en die kind se vertroue uitgebuit het;
- Of die misbruiker ander verhoudinge wat die kind insluit, ondermyn het deur dinge te sê soos, "Ek doen dit omdat jou ma nie vir my omgee nie."
- Hoe mense na aan die kind reageer, wanneer die mishandeling ontbloot word.

Die korttermyn effekte van mishandeling sluit in skuldgevoelens en verleentheid. Kinders wat seksueel misbruik is, mag ook tekens van woede wys en met tye selfbeheersing verloor. Dit kan indirek wees en moeilik wees om te verstaan.

'n Ander effek van mishandeling is 'n lae selfbeeld. Die kind kan dink in die lyn van, "dit moes met my gebeur het, omdat daar iets met my verkeerd is". Nog 'n effek kan seksuele gedrag wees. Dit kan diegene wat nie weet gebeur het nie se neiging om die kind te blameer, versterk.

Kinders wat mishandel is, kan teruggetrokke of depressief word. Hulle kan dit ook moeilik vind om te konsentreer.

Die langtermyn effekte kan insluit: om dit moeilik te vind om 'n intieme en seksuele verhouding te hanteer in hulle volwasse lewe; 'n lae selfbeeld en depressie.

Mense wat as kinders seksueel mishandel is, mag dit moeilik vind om goeie ouers te wees. Hulle mag veral sukkel met die natuurlike proses van seksuele bewuswording en die behoefte om hulle eie kinders oor seksualiteit in te lig. Al hierdie effekte kan erger wees as die misbruiker 'n familielid is. Dit is veral die geval as die ontwinging in die familie sleg hanteer word. Kinders mag baie gemengde gevoelens teenoor die misbruiker hê, veral as die kind naby aan die persoon was. Wanneer die kind verwyder word van die misbruiker en sy die mense wat na haar omsien as afsydig en nie ondersteunend sien nie, of hulle glo die kind nie, kan die trauma 'n hewige en lang effek op die kind hê.

As 'n kind wil praat of vrae vra oor seksuele dinge wat haar bekommer, is dit belangrik om dit ernstig op te neem en dit op te volg. As jy, deur hierdie teks te lees, enige herinneringe het van dinge wat met jou gebeur het, praat met iemand wat jy kan vertrou en kry hulp.

Skielike gedragsveranderinge, nagmerries, bednatmaak, of tekens van vrees rondom sekere mense, vaginale infeksies, steurende slaappatrone, of as die kind se skoolstandaarde skielik daal, is almal tekens dat die kind moontlik seksueel misbruik is.

Jy kan help om kinders van bloedskande en ander seksuele mishandeling te beskerm, deur hulle te leer om nie enige vorme van aanraking of kommunikasie, wat ongemaklik is, te aanvaar nie en om met iemand wat hulle vertrou daarvoor te praat.

'N PAAR PUNTE OM TE BESPREEK

Ons voel dat die wette rondom verkragting verander moet word en mondelinge-, anale- en voorwerpverkragting, moet insluit. Wat dink jy ?

Praat met ander vroue - jou familie, bure, vriende, die vroue by die werk of by die kerk, moskee of tempel - oor verkragting.

Sluit aan by 'n vroue-organisasie, of begin een. Wys vir hulle hierdie boekie.

Indien jy reeds aan 'n vroue-organisasie behoort, vra vir hulle om oor verkragting te praat. As die groep deel is van 'n groter organisasie (soos 'n politieke party, 'n unie of 'n studente-organisasie), vra die groep om daarop aan te dring dat die organisasie verkragting ernstiger opneem.

Daar is baie dinge om oor te dink. 'n Paar is bespreek in hierdie boekie. Jy het dalk jou eie vrae en gedagtes waaroor jy wil praat.

Hier is 'n paar vrae wat ons dink die moeite werd is om te bespreek :

- Waarom dink so baie mans dat verkragting 'n grap is en iets is wat hulle manlikheid bewys ?
- Hoekom maak ons ons seuns groot om rof en sterk te wees, maar die meisies om sag en lief te wees en hulle eie mag weg te steek ?
- Wat kan ouers doen om hulle seuns so groot te maak dat hulle meisies en vroue respekteer.
- Wat kan vroue doen om hulleself veilig te maak van verkragting ?
- Hoe kan ons ons huise, strate en werkplekke veiliger maak ?
- Hoe kan vroue saamwerk teen verkragting ? Hoe kan ons verseker dat ons leiers en politici hierdie veldtog ondersteun ?
- Wettiglik kan mans nie verkrag word nie. Mans wat mans verkrag kan alleenlik aangekla word van sodomie, wat 'n ligter vonnis as verkragting dra. Dink jy dat die wet verander moet word om verkragting teenoor mans in te sluit ?

Vroue in arm en ryk lande, het al reg oor die wêreld maniere gevind om gehoor te word. Ons moet die woord versprei dat verkragting nie 'n plek het in ons land nie. Vroue is sterker as hulle saamstaan as wanneer hulle alleen optree.

Mondelinge verkragting:	verkragting in die mond
Anale verkragting:	verkragting in die anus
Voorwerpverkragting:	verkragting deur 'n voorwerp (soos 'n bottel) in die vagina of anus te forseer

WOORDESKAT

Die verduideliking van 'n paar woorde

Aborsie:

die beëindiging van 'n swangerskap

Afspraakverkragting:

wanneer 'n vrou verkrag word wanneer sy uitgaan saam met 'n man

Anale verkragting:

wanneer die penis die anus penetreer

Anus:

die opening tussen die boude

Beweer:

'n beskuldiging, wat nog nie bewys is nie

Berader van verkragting:

iemand wat emosionele ondersteuning aan die voortlewer verleen

Bloedskande:

wanneer twee familieleden, wat wettiglik nie mag trou nie (bv. ouers en kinders, grootouers en kinders; ooms en niggies; broers en susters, stiefouers en stiefkinders), seksuele omgang met mekaar het

Borg/borgtog:

geld wat aan die staat betaal word om te verseker dat die beskuldigde vir die hofverhoor verskyn

Borgverhoor:

wanneer die beskuldigde in die hof verskyn om te besluit of hy op borgtog vrygelaat moet word of nie

Depressie:

voel droefgeestig, afgestomp, waardeloos, wanhopig

Geslote baan televisie (CCTV):

dit stel die getuie in staat om deur middel van 'n kamera, oorfone, 'n televisieskerm en 'n tussenganger, in 'n kamer langs die hof getuie te lewer

Getuie:

'n persoon wat iets gesien gebeur het en getuie kan lewer

Groepsverkragting:

wanneer 'n vrou deur twee of meer mans tydens dieselfde geleentheid verkrag word

HIV:

"Human Immuno-deficiency Virus"; 'n virus wat die siekte VIGS veroorsaak

HIV-negatief:

om nie die HIV-virus wat VIGS veroorsaak te hê nie

HIV-positief:

om besmet te wees met die HIV- virus, wat VIGS veroorsaak

Huweliksverkragting:

wanneer 'n vrou deur haar eggenoot verkrag word

J88 vorm:

'n vorm wat deur 'n distriks- geneesheer ingevul word, waarin hy enige liggaamlike wonde wat gedurende die verkragting opgedoen is beskryf; die vorm kan in 'n hof as 'n bewysstuk gebruik word

Kwesbare getuie:

enige persoon wat dit traumaties vind om in die teenwoordigheid van die beskuldigde getuie te lewer en wie spesiale beskerming benodig

Modelinge verkragting:

dit is wanneer 'n persoon in die mond verkrag word (wanneer die penis in die persoon se mond geplaas word)

"Morning-after" pil:

(bv. Ovral) dit is 'n tablet wat kan verhoed dat die vrou swanger word; twee van hierdie tablette moet 12 ure apart van mekaar en binne 72 uur nadat seksuele omgang plaasgevind het, geneem word.

Onsedelike aanranding:

aanranding van 'n seksuele aard, wat nie deur die wet as verkragting beskou word nie.

Onwettig:

teen die wet

Opsetlike:

met opset, moedswillig

Passiewe weerstand:

wanneer iemand op 'n nie- geweldadige manier weier om saam te werk

Penis:

die manlike geslagsorgaan

Seksueel oordraaglike siekte ("STD"):

'n siekte wat deur seks oorgedra word

Seksuele omgang:

wanneer die penis binne-in die vagina geplaas word

Semen:

manlike saad; 'n dik, wit vloeistof wat deur die penis afgeskei word, wanneer 'n man 'n orgasme kry

Skaamhare:

die hare wat rondom die geslagsorgane groei

Staatsaanklaer:

'n prokureur / advokaat wat vir die staat werk en misdadigers aankla

Vagina:

'n deel van die vrou se geslagsorgane; die binnegang

VIGS:

Verworwe Immuniteitsgebrek- Sindroom - 'n seksueel oordraagbare siekte, wat nie geneesbaar is nie

Voortlewer van verkragting:

iemand wat verkrag is

Voorwerpverkragting:

dit is wanneer 'n voorwerp (bv. 'n bottel) binne-in 'n persoon se vagina of anus geforseer word

Vrye geslagtelike verkeer:

wanneer iemand vrylike, seksuele omgang het met een of verskeie mense het

