

How men can prevent sexual violence

Jinsi wanaume wanavyoweza kuzuia dhuluma za kimapenzi



Hapa kuna baadhi ya hatua unazoweza kuchukua ili kuzuia dhuluma za kimapenzi na kuhakikisha una mahusiano ya kimapenzi yenye heshima.

KABLA YA KUFANYA MAPENZI

Daima fanya mapenzi kwa kukubaliana. Usimshinikize mwanamke au mpenzi wako kufanya mapenzi au kufanya vitendo vya kimapenzi ambavyo hakubaliani navyo. Usimfanye mpenzi wako ahisi ni kama amefanya makosa au kumtishia kihisia na vitisho kuhusu kuacha uhusiano huo.

KUBALI 'HAPANA' KUWA JIBU

Dhana ya kuwa wanawake husema 'hapana' wakati wanamaanisha 'ndiyo' ni mbaya. Usimpuuze mwanamke kama akisema 'hapana' au ni kama hataki. Daima mpenzi wako ana haki ya kusema 'hapana', hata kama mmeoana na mnaishi pamoja. Kimya hakimaanishi kuwa anakubali. Cha maana, kama mwanamke amelewa au ametumia dawa za kulevya, hawezi kutoa ridhaa.

ONGEA KUHUSU KUFANYA MAPENZI

Ikiwa huna uhakika ni nini mpenzi wako anchokitaka, muulize. Ongea kuhusu unachokitaka na uhakikishe kuwa mpenzi wako anakubali. Unaweza kujaribu kuuliza 'Je hii ni sawa?' au 'Je, uko sawa na hii?'

USIWAHI KUTUMIA NGUVU

Usidhanie kuwa kwa sababu mwanamke amevaa nguo zinazoonyesha mwili wake, anakuchezea au anakubali kwenda kwa nyumba ya mwanaume, hiyo haimaanishi anataka kushiriki mapenzi. Kufanya mapenzi kwa nguvu ni ubakaji. Mtu anayewajibika kwa ubakaji ni yule anayetumia nguvu au anayeshinikiza.

USIHUSIKE KATIKA AINA YOYOTE YA UNYANYASAJI WA KIMAPENZI

Kuita wanawake kwa mbinja, kuwagusa bila ridhaa yao, utani wa kimapenzi na aina nyingine ya tabia zisizokubalika, zinaweza kumfanya mtu ahisi kuwa ananyanyaswa, anaibika na kuhisi uwoga. Daima watendee wanawake kwa heshima na usihusike kamwe katika tabia ya kufanya mapenzi bila kukubaliana.

KUWA MWANGALIFU KUHUSU MANENO YAKO

Maneno kama vile 'mshenzi', 'kahaba', 'mtoto' au 'mbwa' huwafanya wanawake kuhisi kuwa si wanadamu au wako chini. Kutumia maneno kama haya hufanya iwe rahisi zaidi kutawaheshimu wanawake na kupuza haki zao. Hii si sawa.

ONGEA NA WANAWAKE

Muulize mwanamke anayekuamini kuhusu dhuluma na jinsi zimeathirika maisha yake. Iwapo anajihisi sawa kuongea, sikiliza tu na ujifunze kutoka kwa masaibu yake. Wanawake ambao wameponea au wanaponea dhuluma na maonevu watakuwa na maoni ya thamani.

KUMBUKA KWELI

Wakati unapoona watu wakifanya mapenzi bila kukubaliana kwenye runinga, jikumbushe kuwa ni ubakaji. Unaposikia kuhusu mwanamke anayevumilia uhusiano wa kudhulumwiwa, jikumbushe kuwa hastahili kulaumiwa. Jifunze kweli ili uweze kupinga hadithi hizi.



ONGEA NA WANAUME

Ongea na wanaume wengine ili kupinga fikra na imani yao kuhusu kufanya mapenzi/ridhaa na dhuluma dhidi ya wanawake - mabadiliko katika fikra za kijamii yatawarahisisha kwa waathirika kupata msaada na kufanya uhasama na dhuluma dhidi ya wanawake kutokukubalika. Unaweza kuanza kwa kutaja kitu ulichosoma kuhusu shambulio la kimapenzi au kitu ulichoona kwenye runinga. Uliza kama wanamjua mtu ambaye alivamiwa kimapenzi.

CHUKUA HATUA UKIONA DHULUMA ZIKIFANYIKA

Wapigie simu polisi - usidhani kuwa mtu mwingine amepiga simu. Hakikisha umefanya kitu ili kukomesha dhuluma hizo, lakini usitumie nguvu na uhakikishe usalama wako mwenyewe binafsi. Usinyamaze: simama, ongea na uchukue hatua ya kukomesha dhuluma za wanaume dhidi ya wanawake.

CHUNGUZA TABIA ZAKO MWENYEWE

Kama umemdhulumu kimwili dhidi ya mwanamke, umemnajisi kimapenzi, umemtishia au ukajaribu kudhibiti maisha yake, pata usaidizi leo. Usisubiri vitendo hivyo vifanyike tena. Piga simu kwa MensLine, nambari ya simu 1300 78 99 78 ili upate usaidizi na ushauri.

WAUNGE MKONO WALIOPONEA DHULUMA ZA KIMAPENZI

Iwapo mtu atakuambia kuwa amedhulumiwa, kubakwa au kunyanyaswa - msikilize, mwamini na usaidie. Uliza kama anahitaji msaada (k.m. ushauri nasaha) na usaidie kupata. Usiulize maswali kama 'ulikuwa umevaa nini'? Kwa kuwasaidia walioponea kushiriki masabu yao, watu wengi zaidi wataongea na kuangazia uzito wa dhuluma za kimapenzi.

CHANGIA MUDA, NGUVU NA PESA ZAKO

Leta utofauti katika jamii yako. Jiunge, waunge mkono na/au utoe mchango wako kwa shirika linalofanya kazi kuzuia dhuluma za wanaume dhidi ya wanawake. Kila mchango husaidia kusitisha mzunguko huo wa dhuluma.

*Kutoka kwa hatua Kumi na Tatu ambazo wanaume wanaweza kuchukua ili kuzuia dhuluma za kimapenzi (n.d.) Ilipakuliwa tarehe 7 Machi 2016 kutoka: <http://whiteribbon.org.nz/act/get-help/thirteen-steps-men-can-take-to-prevent-sexual-violence/>; *What men can do to stop violence against women (n.d.) Ilipakuliwa tarehe 7 Machi 2016 kutoka: <https://www.stsm.org/get-information/about-sexual-assault/what-men-can-do-stop-violence-against-women> and Kaufman, M. (2000). Kampeni ya White Ribbon: kuvunja kimya cha wanaume ili kukomesha dhuluma za wanaume – taarifa ya kanuni. Michael Kaufman. Ilipakuliwa kutoka: <http://www.michaelkaufman.com/2000/the-white-ribbon-campaign-breaking-mens-silence-to-end-mens-violence-statement-of-principles/>**

