

Kabanata 19

Sa kabanatang ito:

Klase ng Panggagahasa at Sekswal na Pag-atake	328
Panggagahasa ng taong kilala ng babae	328
Panggagahasa ng taong di kilala	329
Paano Maiwasan ang Panggagahasa	330
Maaaring makatulong ang mga ito sa pag-iwas sa panggagahasa.	330
Pag-iwas sa panggagahasa ng taong kilala mo	330
Tulungan ang mga bata na makaiwas sa sekswal na pang-aabuso.	331
Pagtatanggol sa Sarili ng Kababaihan	332
Kung Gagahasain Ka	333
Ano ang Gagawin Kung Nagahasa Ka.	334
Kung pupunta ka sa pulisya	336
Problemang Pangkalusugan Dulot ng Panggagahasa	336
Pagkabuntis.	336
Mga impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP)	336
Mga punit at hiwa	337
Sekswal na relasyon matapos magahasa	337
Pagpangibabaw sa mga nadarama sa panggagahasa	337
Pagkilos para sa Pagbabago.	338

Panggagahasa at Sekswal na Pag-atake



Ang panggagahasa at sekswal na pag-atake ay parehong nangangahulugan ng sekswal na kontak na hindi gusto ng babae. May panggagahasa kailanman ipasok ng lalaki ang kanyang *titi*, daliri o anumang bagay sa *puwerta*, *puwit*, o bibig ng babae na wala siyang pahintulot.

Minsan tinatawag ang panggagahasa na sekswal na ‘pag-atake’ (assault) dahil ito’y karahasan na ginagamit ang pagtatalik bilang sandata. Kasama sa sekswal na pag-atake ang panggagahasa at iba pang klase ng hindi gustong sekswal na atensyon.

Akala ng iba, nagiging panggagahasa lamang ang puwersahang pagtatalik kapag sinaktan ng lalaki ang babae, o iniwan siyang *walang malay*. Sa tingin nila, kailangang magtangkang tumakas ang babae at manganib na mapatay kaysa sa magahasa. Pero kahit na hindi manlaban ang babae, panggagahasa pa rin ito. Anuman ang mapagpasyahan niyang gawin, kung hindi niya ito pinili o ginusto, panggagahasa ito, at **hindi kailanman** kasalanan ng babae.

➤ Sekswal na karahasan ang panggagahasa. Hindi ito kasalanan ng kababaihan.

➤ Katulad ng ibang uri ng karahasan, layunin ng nanggagahasa ang makaangkin ng kapangyarihan at kontrol sa kanyang biktima. Para sa dagdag na impormasyon, tingnan ang pahina 316.

Kahit sinong babae ay puwedeng magahasa, pero mas mataas ang panganib kapag siya’y:

- may *kapansanan*—kung siya’y naka-wheelchair, bingi, bulag o may kapansanan sa pag-iisip.
- isang refugee o taong lumikas, migrante, napalayas na tao, o nasa gitna ng digmaan.
- nakatira sa kalye o walang tahanan.
- nagtatrabaho sa prostitusyon.
- naaresto o nasa kulungan.
- inaabuso ng kanyang asawa o boyfriend.

Maaaring ituring ng manggagahasa na madali silang biktimahin—dahil sa kanilang kapansanan, o dahil nawalan na sila ng proteksyon ng komunidad.

Klase ng Panggagahasa at Sekswal na Pag-atake

➔ Madalas mas nahihirapan ang babaeng humingi ng tulong kapag kilala niya ang lalaki. Mas mahirap din siyang makaramdam ng kaligtasan kung kailangan niyang makita ito muli.



sekswal na pang-aabuso



date rape

Maraming iba't ibang uri ng sekswal na pag-atake. Pero ilan lang sa mga ito ang tinuturing ng maraming tao na panggagahasa. Halimbawa, minsan may sitwasyon sa buhay na nagtutulak sa babaeng makipagtalik kahit hindi naman niya gusto. Puwede itong mangyari sa mag-asawa. Tinatanim sa isip ng babaeng may asawa na tungkulin nila ang makipagtalik, gusto man nila o hindi. Kahit hindi pinaparusahan ng lipunan ang ganitong klase ng puwersahang pagtatalik, mali pa rin ito.

Para sa ibang babae, paraan para mabuhay ang pakikipagtalik— para makakuha ng suporta sa mga anak, para may matirahan o magkapera nang kaunti, o para manatili sa trabaho. Anuman ang dahilan, hindi dapat mapuwera ang babaeng makipagtalik.

Sa anumang relasyon, puwedeng tanggapin o tanggihan ng babae ang isang sekswal na atensyon. Kung tatanggi siya, puwedeng mamili ang lalaki na igalang siya at tanggapin ang kanyang pasya, subukang baguhin ang kanyang isip, o puwersahin siya. Kahit kilala ng babae ang lalaki at nag-“oo” siya, kung hindi naman talaga siya maka-“hindi,” panggagahasa rin ito.

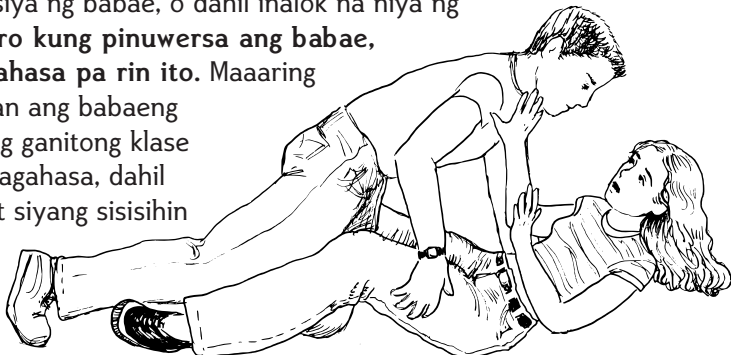
Anumang pagkakataon na mapuwera ang babaeng makipagtalik, may kasabay man na iba pang karahasan o wala, makakapagdulot ito ng problema sa kanyang kalusugan at emosyon.

PANGGAGAHASA NG TAONG KILALA NG BABAE

Karamihan ng mga babaeng nagagahasa ay kilala ang lalaking gumahasa sa kanila. Kung kailangan pa ng babae na patuloy na makaugnay ang lalaki, mahihirapan siyang mapangibabawan ang nangyari at makapagsabi sa iba.

Panggagahasa ng asawa o dating asawa. Kung dahil sa batas o tradisyon, itinuturing ng lalaki na ari-arian niya ang asawang babae, maaaring isipin niyang may karapatan siyang makipagtalik kailanman niya magustuhan, kahit ayaw ng babae.

Puwedeng magahasa ang babae ng boyfriend niya. Maaaring sabihin ng boyfriend na may karapatan siyang makipagtalik dahil nakagasta na siya ng pera, dahil dati na silang nakapagtalik, dahil ‘nilandi’ siya ng babae, o dahil inalok na niya ng kasal. **Pero kung pinuwera ang babae, panggagahasa pa rin ito.** Maaaring mahirapan ang babaeng ilahad ang ganitong klase ng panggagahasa, dahil natatakot siyang sisisihin ng iba.

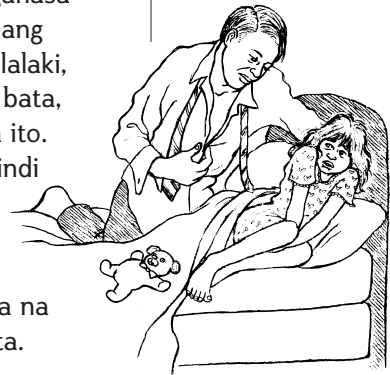


Sekswal na panggigipit o harassment. Maaaring puwersahing makipagtalik ang babae ng kanyang kasamahan sa trabaho, ng kanyang tagapamahala o amo para manatili sa trabaho. Puwedeng takutin siyang tatanggalin o paparusahan kung sasabihin niya sa iba.

Sekswal na pang-aabuso sa mga bata. Maaaring magahasa ang batang babae o lalaki ng isang lalaki sa pamilya o sinumang nakatatanda. Kung magawa ng ama, amain, tiyo, kapatid na lalaki, pinsan o sinumang kapamilya na makipagtalik sa kanya ang bata, o mahawakan ang bata sa sekswal na paraan, panggagahasa ito. Mahalagang unawain na maaaring nalilito ang mga bata at hindi nila ganap na nauunawaan ang nangyayari sa kanila, laluna kung may tiwala sila sa taong nang-aabuso. Puwedeng hindi alam ng ibang miyembro ng pamilya ang abuso, o itanggi nila ang nangyayari, o sisihin ang bata. Hindi kailanman tama na sisihin ang taong nagahasa, pero mas lalo na kung siya’y bata.



sekswal na panggigipit



Panggagahasa ang sekswal na paghipo sa bata.

PANGGAGAHASA NG TAONG DI KILALA

Ito ang klase ng panggagahasa na nasa isip ng karamihan kapag narinig ang katagang ‘panggagahasa.’ Puwedeng dukutin ang babae mula sa lansangan, o atakehin sa bahay niya. Lubhang nakakatakot ang ganitong uri ng panggagahasa, pero mas bihira ito kaysa sa panggagahasa ng taong kilala ng babae.

Gang rape. Maaaring gahasain ang babae ng lampas sa isang lalaki. Minsan sinisimulan ng isa na gahasain ang babae, nakikita ng iba at sumasama. O minsan nagsasama-sama ang mga kabataan at batang lalaki at nanggagahasa para patunayan ang ‘pagkalalaki’ sa isa’t isa.

Panggagahasa sa kulungan. Maraming babae ang nagagahasa ng pulis o guwardiya ng presuhan matapos maaresto. Karaniwan din ang panggagahasa sa pagitan ng mga lalaking preso para masukat kung sino ang mas makapangyarihan.

Giyera. Madalas ginagamit ng mga sundalo o mandirigma ang panggagahasa para sindakin ang mga babae at komunidad, at para hiyain ang mga tao. Maaaring gahasain ng grupo ng mga sundalo ang kababaihan—bata’t matanda—sa harap ng kanilang pamilya para ipakita ang kapangyarihan nila. Maaaring ikulong sa mga kampo ang kababaihan, at puwersahin sa prostitusyon o sekswal na pang-aalipin para mabuhay, maligtas ang mga anak, o makakain.



➔ Kailangan ng ispesyal na pangangalaga ang mga dumanas ng panggagahasa sa panahon ng giyera. Kung mabuntis ang babae, maaaring magdusa siya at ang anak mula sa alaala na nagahasa siya ng mga kalaban ng bayan.

Isang anyo ng torture ang panggagahasa kapag ginamit sa digmaan.

Paano Maiwasan ang Panggagahasa

Walang tama o maling paraan ng pagkilos para maiwasan ang panggagahasa. Pero may mga bagay na magagawa ang babae para mabawasan ang panganib niya mula sa ilang klase ng panggagahasa. Nakabatay ang magagawa ng babae sa kung gaano niya kakilala ang lalaki; gaano kalakas ang takot niya; at gaano kalaki ang panganib na kaharap niya. Tandaan, kung magahasa ang babae, hindi ito dahil pumalya siya sa pag-iwas. Na-rape siya dahil **ginamitan siya ng puwersa ng mas malakas sa kanya.**

MAAARING MAKATULONG ANG MGA ITO SA PAG-IWAS SA PANGGAGAHASA



Protektahan ang sarili.
Magtrabaho kasama ang iba.



pagtatanggol sa sarili

- Magtrabaho kasama ang ibang babae, para mas ligtas at mas malakas.
- Huwag papasukin sa bahay ng sinumang nagpapakaba sa iyo. Kung nag-iisa ka, huwag ipaalam sa kanya.
- Sikaping huwag maglakad nang nag-iisa, laluna sa gabi. Kung kailangang gawin, lumakad nang taas noo na parang may kumpiyansa ka. Karamihan ng rapist ay naghahanap ng babaeng mukhang madaling atakehin.
- Kung sa palagay mo ay sinusundan ka, subukang maglakad sa ibang direksyon, o lumapit sa ibang tao, bahay o tindahan. O harapin mo siya at malakas na tanungin kung ano'ng kailangan niya.
- Magdala ng malakas na pang-ingay, tulad ng silbato. Magdala din ng pangdependa sa sarili. Puwedeng kahoy o baston na pamalo, bagay na mai-spray sa mata niya, o kahit mahapding pulbos—tulad ng paminta o chili powder—na puwede mong hipan sa mata.
- Kung inaatake ka, sumigaw nang pinakamalakas na kaya mo o gamitin ang silbato. Kung hindi ito umubra, saktan mo siya nang mabilis para makatakas ka.

PAG-IWAS SA PANGGAGAHASA NG TAONG KILALA MO

Matutong magtiwala sa pakiramdam mo. Karamihan ng babae ay tinuturuan mula pagkabata na dapat palaging magalang at hindi nakakasakit sa iba. Kaya kung may ginawa ang iba na hindi na komportable sa kanya, madalas hirap ang babae na kumilos batay sa nararamdaman niya. Pero mag-ingat kung:

- may bumabagabag sa iyo na parang may hindi tama.
- natatakot ka, o parang gusto mo nang umalis.
- hindi ka na komportable sa mga sinasabi o minumungkahi ng tao.
- hindi mo nagugustuhan ang pisikal na kontak o pagdikit na ginagawa niya.

Maaaring mahirap umaksyon sa mga pakiramdam na ito dahil takot ka sa iisipin ng ibang tao. Dagdag pa, kung kilala o may pagtangi ka sa taong kasangkot, baka ayaw mong aminin na makakagawa siya ng kasamaan sa iyo. Pero pinakamabuti palagi na magtiwala sa pakiramdam mo at umalis sa isang sitwasyong hindi ka komportable **bago pa** may masamang mangyari.



Ayaw kong magmukhang tanga na tatakbuhan ko siya... Mukhang wala lang naman ito.

Magtiwala sa iyong nararamdaman. Mas maige na lang na sumama ang loob niya kung mali ka, kaysa magahasa ka.

Maghanda sa pag-alis:

- Umiwas sumama nang mag-isa sa isang taong hindi komportable ang pakiramdam mo, o hindi mo gaanong kilala.
- Dapat palagi kang may paraan na makauwi kung magpasya kang aalis. Mas mabuting huwag sumama sa isang lugar na hindi mo kayang umuwi nang walang tulong mula sa sinamahan mong tao.
- Sabihan siya na hindi ka komportable sa mga pananalita o paghawak niya. Kung hindi niya ito babaguhin, lumayo sa pinakamaagang panahon.

Kung mayroon siyang kapangyarihan sa iyo (halimbawa, kung siya'y iyong amo, doktor, guro, o isa siyang opisyal):

- Sa una pa lang na may gawin siyang bagay na hindi ka komportable, sabihan mo siyang huminto. Kung sinusubukan niyang samantalain ang kanyang poder, maghahanap siya ng madaling takutin. Ipaalam mo sa kanya na hindi ka natatakot. Mas malamang hindi ka niya tatratuhin nang masama (halimbawa'y patatalsikin ka, hindi gagamutin, o aayaw sa hinihiling mo) kung mapapahinto mo bago pa siya makagawa ng bagay na puwede siyang mapahiya.
- Kausapin ang ibang mga babae. Malamang hindi lang ikaw ang ginipit niya. Kung kailangan mo pang makipag-ugnayan sa kanya, sikaping magsama ng kaibigan para hindi mo siya makasama nang mag-isa. Balaan ang ibang babae na mag-ingat.

TULONGAN ANG MGA BATA NA MAKAIWAS SA SEKSWAL NA PANG-AABUSO

- Turuan ang mga bata sa posibilidad na maaari silang hawakan sa sekswal na paraan, at kung paano pag-ibahin ang paghipo na nagpapadama ng pagmamahal, at paghipo na sekswal.
- Kung maaari, paghiwalayin sa pagtulog ang mga batang babae at lalaki, laluna pagkalampas ng edad 10 o 11.
- Tiyakin na alam ng mga bata kung sino ang puwede nilang kausapin kung may mangyayari sa kanila.
- Maniwala sa batang nagsasabi na hindi siya komportableng kasama ang isang nakatatanda o batang mas matanda sa kanya—kahit sino pa ang tao na iyon.

► Kung hindi ma-kontrol ng lalaki ang babae sa pamamagitan ng sekswal na karahasan, maaaring subukan niyang makakuha ng kontrol sa ibang paraan. Maging mapagmaytag dito.

► Minsan nagtutulong-tuloy nang ilang taon ang sekswal na pang-aabuso sa mga bata. Maaaring takutin ang batang babae na may masamang mangyayari sa kanya, o papatayin siya kung may pag-sasabihan.

Pagtatanggol sa Sarili ng Kababaihan

Mag-ensayo ng mga galaw na ito kasama ang isang kaibigan, para maging handa ka na labanan ang isang umaatake. Birahin mo siya nang pinakamalakas na makakaya mo. Huwag kang mangimi na masaktan mo siya—hindi siya nangingimi na saktan ka. Para sa dagdag na mga ideya sa pagtatanggol sa sarili, tingnan ang pahina 146.

Kung aatakehin ka mula sa likod

Sikuhin mo siya nang malakas sa sikmura.



Tadyakan mo nang malakas ang paa niya ng sakong ng paa mo.

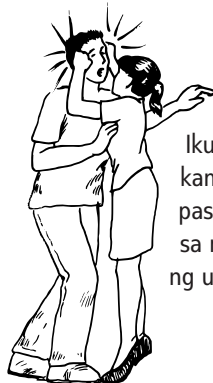
Patalikod na abutin mo ng kamay ang kanyang bayag, at ipitin nang malakas.



Gamit ang sakong ng paa, sipain mo siya nang malakas sa lulod o sa tuhod.

Kung aatakehin ka mula sa harap

Ibaon mo nang malakas ang daliri mo sa mata niya.



Ikuyom ang dalawang kamay at isuntok nang pasalubong ang kamao sa magkabilang bahagi ng ulo, o sa magkabilang tainga.

Ikuyom ang kamay at isuntok nang malakas ang kamao sa kanyang ilong.



Tuhudin siya nang mabilis at malakas sa bayag.

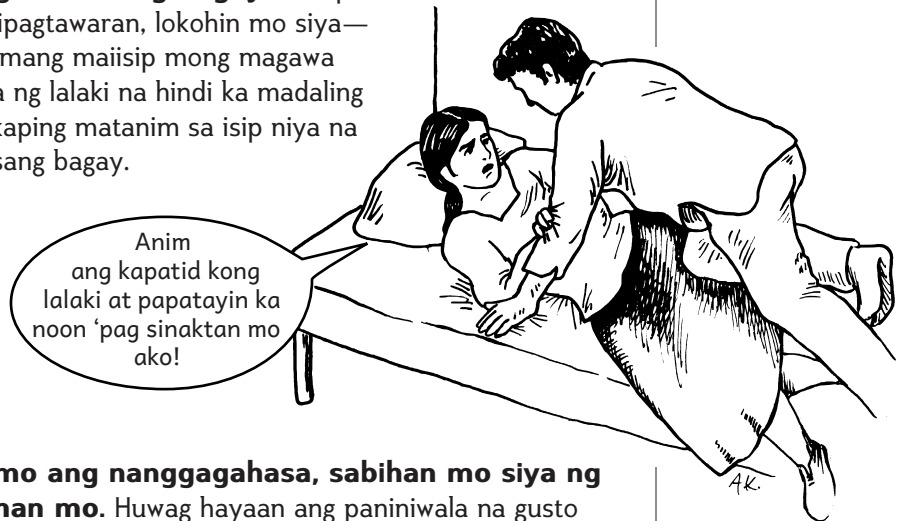
Kung Gagahasain Ka

Kung makakapalag ang babae sa umaatake, mas malamang na maiwasan niya na magahasa, kahit may sandata ang rapist. Habang mas marami ang susubukang paraan para mapigil na magahasa, mas malaki ang tsansa na maiwasan ito, o na mabawasan ang dulot na pinsala at problema sa pag-iisip kung magahasa nga.

Imposibleng malaman ngayon pa lang kung paano tutugon ang isang babae kapag may nagtangkang manggahasa sa kanya. Napupuno ng poot ang ilang babae at nakakadama ng lakas na hindi nila akalaing meron sila. Ang iba naman ay parang hindi makagalaw. Kung mangyayari ito sa iyo, tandaan na gagawin mo ang kaya mong gawin.

Narito ang ilang mga ideya na maaaring makatulong sa iyo habang may nangyayaring sekswal na pag-atake :

- **Huwag umiyak, magsumamo, o bumigay. Madalas ay hindi ito nakakatulong.** Madalas, mas marami pa ang pinsala ng mga babaeng sumubok nito kaysa sa mga babaeng lumaban.
- **Manatiling alerto.** Matyagan nang mabuti ang rapist. Baka may mga pagkakataong hindi siya nakatingin sa iyo, o na nawawalan siya ng kontrol.
- **Subukan ang iba't ibang bagay.** Sumipa, sumigaw, makipagtawaran, lokohin mo siya—gawin ang anumang maiisip mong magawa para matantya ng lalaki na hindi ka madaling biktimahin. Sikaping matanim sa isip niya na tao ka, hindi isang bagay.



- **Kung kilala mo ang nanggagahasa, sabihan mo siya ng nararamdaman mo.** Huwag hayaan ang paniniwala na gusto ng mga babae na magahasa. Ipamukha sa kanya kung ano'ng ginagawa niya sa iyo.
- **Kung hindi mo kilala ang nanggagahasa, sikaping makabisa ang kanyang hitsura.** Gaano siya kalaki? Mayroon ba siyang pekrat, marka, o tato. Ano'ng klaseng damit ang suot niya? Sikaping tandaan ang mga ito para masabi mo sa pulis at mabigyan ng babala ang kababaihan sa iyong komunidad.
- **Gamitin ang pinakamahusay mong pagtatantya.** Ikaw lang ang makakapagpasya kung gaano kalakas lalaban. Sa ibang sitwasyon ng panggagahasa, halimbawa sa digmaan, maaaring walang dahilan na buhayin ka pa ng nanggagahasa kung lalaban ka.

➔ Kung maraming tao ang nakahandang manggahasa sa iyo, o kung may sandata ang lalaki, maaari ka pa ring pumalag, pero madalas mas mainam na hindi lumaban sa pisikal na paraan.


Ano ang Gagawin Kung Nagahasa Ka

➔ Huwag sisihin ang sarili. Hindi mo ginustong magahasa. Wala kang ginawa na nagbigay ng karapatan sa lalaki na puwersahin kang makipagtalik.

Magkakaiba ang karanasan ng bawat babae sa panggagahasa. Pero may ilang bagay na dapat mong gawin para tulungan ang sarili na pangibabawan ito. Una, itanong mo sa sarili ang mga ito:

- Sino ang puwede mong hingan ng tulong?
- Gusto mo bang magsumbong sa pulis?
- Saan ka makakapunta para sa medikal na pangangalaga?
- Gusto mo bang subukan na maparusahan ang nanggahasa?

Kailangan mo ng kasama para hingahan ng lungkot, sakit, takot o galit; para alalayan ka sa medikal na pangangalaga; at para tulungan kang magpasya kung ano ang gagawin. Pumili ng taong matatag, maaasahan, may malasakit sa iyo, at pinagkakatiwalaan mong hindi magsasabi sa iba. Minsan masyadong masama ang loob ng asawa o mga magulang kaya hindi rin sila makabigay ng sapat na suporta.



Naniniwala ako sa iyo. Hindi mo 'yon kasalanan. Tutulungan kita.

Kung may kilala ka na nagahasa

- Ipanatag ang kalooban niya na hindi niya ito kasalanan.
- Alalayan siya. Pakinggan ang kanyang hinaing, tulungan siyang magpasya kung ano'ng kailangan niya, at tiyakin sa kanya na kaya niyang ipagpatuloy ang buhay (tingnan ang p. 423).
- Igalang ang kanyang kahilingan na mapag-isa at matiyak ang kaligtasan. Huwag sabihin kahit kanino, maliban kung gusto niyang ipasabi.
- Samahan siya sa pagpunta sa health worker; sa pagbibigay ng pahayag sa pulis; sa pakikipag-usap sa taong may kasanayang makinig at sumuporta sa kanya; sa pakikipagkita sa abugado; at sa pagpunta sa korte kung gusto niyang gawin ang mga ito.
- Huwag ipagtanggol ang nanggahasa kung kilala mo. Panganib siya sa lahat ng babae sa komunidad.

Kailangang gawin nang maingat ang desisyon na gamitin ang batas.

- May sasama ba sa iyo na makipag-usap sa pulis?
- Nakatulong na ba ang batas sa ibang babae na nagahasa sa inyong komunidad?
- Gusto mo bang manatiling pribado ang panggagahasa? Kaya ba ng pulis na magtago ng pribadong impormasyon?
- Tinakot ka ba ng nanggahasa ng dagdag na kapahamakan kung magsusumbong ka?
- Kung mahuli ang nanggahasa at mapatunayan ang krimen, paano siya parurusahan?

Kung iniisip mong iulat ang panggagahasa sa pulis, gawin mo ito sa pinakamaagang panahon. Huwag maghugas bago pumunta, at dalhin sa isang bag ang suot mo nang magahasa ka. Makakatulong ang mga ito na mapatunayan mong nagahasa ka. Magsama ng kaibigan, at hilingin na babaeng health worker, kung maaari, ang mag-eksamin sa iyo.

Kung hindi mo gustong pumunta sa pulis, o kung matatagalan ka bago makapunta, kailangan mong magpatingin sa isang health worker—kahit hindi ka masyadong nasaktan. Sabihin mo sa health worker na nagahasa ka. Dapat suriin ka niya para sa mga sugat o punit, at bigyan ng ilang gamot para mapigilan ang pagbubuntis at mga *impeksyon na naihahawa sa pagtatalik (INP)*. Hilingin na isulat ang lahat ng matuklasan niya dahil makakatulong itong patunayan sa pulis o sa ibang taga-komunidad na nagahasa ka.

➔ Kung walang health worker, makakatulong ang impormasyon sa pahina 336 at 337 para mapigilan at malunasan ang ilan sa mga problema.



pang-emerhensyang kontrasepsyon, 224
INP, 261

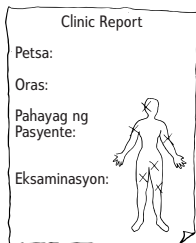
Para sa health worker

Kung may maeksamin kang babae na nagahasa:

Tratuhin siya nang may malasakit at pag-unawa.

Huwag siyang sisihin. Baka mahirapan siya na titingnan o hihipuin mo kaya ipaliwanag muna ang lahat sa kanya at maghintay hanggang sa handa na siyang mahipo. Tandaan na maaaring tatagal, posible ng hanggang ilang taon, ang mga nadarama niya tungkol sa panggagahasa.

Lunasan ang mga problemang pangkalusugan. Bigyan siya ng gamot para mapigilan ang mga INP at pagbubuntis. Kung buntis na siya, tulungan siyang magpasya kung ano ang gagawin.



Isulat kung sino ang gumahasa at kung ano ang eksaktong nangyari.

Kung hindi nagtatago ng rekord ang inyong klinika, gumawa ng isa at itago sa ligtas na lugar. Kung kaya mo, magdrowing ng harap at likod ng katawan niya at markahan ang lugar kung saan siya nasaktan. Ipakita o sabihin mo sa kanya ang sinulat mo at ipaliwanag na magagamit ito para suportahan ang katotohanang nagahasa siya kung gagamitin niya ang batas.

Lunasan ang kalusugan ng pag-iisip. Tanungin kung may makakausap siya. Tulungan siyang irespesto muli ang sarili at matamo ang kontrol sa sariling buhay.

Tulungan siyang gumawa ng sariling desisyon. Kung gusto niyang pumunta sa batas, tulungan siyang humanap ng serbisyong legal. Tulungan siyang humanap ng ibang serbisyo sa komunidad para sa mga babaeng nagahasa.

Tulungan siya na magsabi sa partner o pamilya. Kung hindi pa nila alam, alukin siya na tutulong kang magsabi. Matutulungan mo silang maghanap ng paraan ng pagsuporta hanggang makabawi siya mula sa panggagahasa. Tandaan na madalas kailangan din ng tulong ng mga kapamilya para mapangibabawan ang mga damdamin nila tungkol sa panggagahasa.

Sa ilang bansa, nakipagtulungan sa pulis ang kababaihan para magkaroon ng mga babaeng pulis na may ispesyal na pag-sasanay para tumulong sa mga biktima ng panggagahasa at karahasan.



➔ Palaging magdala ng kasama kung pupunta sa pulisya.

Problemang Pangkalusugan Dulot ng Panggagahasa



mga gamot para sa INP, 261
HIV test, 288

KUNG PUPUNTA KA SA PULISYA

Sa karamihan ng mga lugar, isang krimen ang panggagahasa. Pero maaring napakatagal at napakahirap patunayan na nagahasa ka.

Tatanungin ng pulis kung ano ang nangyari. Kung kilala mo ang nanggahasa, sabihin kung sino. Kung hindi mo kilala, kailangan mong ilarawan siya. Baka kailangan mong sumama sa pulis para sikaping makita siya. Maaaring ipa-eksaminasyong medikal ka sa isang mediko-legal na doktor na katrabaho ng pulisya. Hindi ito eksaminasyon para lunasan ka. Ito’y para makatulong patunayan na nagahasa ka.

Kung maaresto ang nanggahasa, kailangang matukoy mo siya sa harap ng pulis o ng husgado sa korte. Kung may paglilitis, sikaping maghanap ng abugado na may nahawakan nang mga kaso ng panggagahasa. Sasabihan ka ng abugado kung ano’ng aasahang mangyari, at tutulungan kang maghanda para sa paglilitis. Palaging magdala ng kasamahan mo.

Hindi madali ang pagpunta sa korte dahil sa panggagahasa. Sa pagkukuwento kung ano’ng nangyari, baka maramdaman mo na parang ginagahasa ka muli.

Hindi magiging mapang-unawa lahat. Susubukan ng ilan na sisihin ka o sabihing nagsisinungaling ka.

PAGKABUNTIS

Puwedeng mapigilan ang pagbubuntis kung gagamit agad ng pang-emerhengyang kontrasepsyon (tingnan ang p. 226). Dapat gamitin ito sa pinakamaagang kakayanin, **bago lumampas sa 5 araw pagkatapos magahasa.**

MAHALAGA *Sa ibang mga bansa, ligtas at legal ang pagpapalaglag kung nagahasa ang babae. Magtanong sa health worker o organisasyon ng kababaihan kung totoo ito sa inyong bansa.*

MGA IMPEKSYON NA NAIHAHAWA SA PAGTATALIK (INP)

Mas madaling naipapasa ang mga INP mula sa marahas na pagtatalik dahil madalas napupunit ang balat sa puwerta. Kung may INP ang nanggahasa, maaaring naipasa ito sa iyo. Dahil hindi malalaman kung may impeksyon siya, dapat gamutin ka para makaiwas sa pagkalat pa nito. Gumamit ng gamot para sa gonorrhea, syphilis at chlamydia, at magbantay ng palatandaan ng iba pang mga INP. Inumin ang gamot, anuman ang palagay mo sa pagkakahawa ng INP.

Dapat mo ring sikapin na magpa-HIV test. Sa mga lugar na laganap ang HIV, mas maiging uminom ng gamot para maiwasan ang HIV sa loob ng 24–72 oras matapos magahasa. Kumonsulta sa isang health worker na may kasanayan sa ART para malaman kung anong mga gamot ang rekomendado sa inyong lugar (tingnan sa p. 521). Kailangan inumin sa loob ng 28 araw ang mga ito.

MGA PUNIT AT HIWA

Minsan nagkakapunit at hiwa ang *ari* dahil sa panggagahasa. Madalas ay masakit ito, pero nawawala rin paglipas ng panahon. Kung maraming pagdurugo, baka kailangan pumunta sa isang health worker na marunong magtahi ng punit. Para sa maliliit na hiwa at punit:

- Ibadad ang iyong ari 3 beses bawat araw sa maligamgam na tubig na galing sa pagpapakulo. Makakatulong ang dahon ng mansanilya sa tubig para guminhawa at maghilom ang punit. O lagyan ang punit ng dagta o katas mula sa isang aloe na halaman o sabila.
- Para mawala ang hapdi sa pag-ihi, magbuhos ng tubig sa ari habang umihi. Kung iinom ng maraming likido, lalabnaw ang ihi at mababawasan ang hapdi.
- Magbantay ng mga palatandaan ng impeksyon: mainit, madilaw na *nana* mula sa punit, masamang amoy, at sakit na lumalala.
- Pagkatapos ng marahas na pagtatalik, karaniwan din sa babae na magkaroon ng impeksyon sa *pantog* o *bato*.



mga sugat, 306
impeksyon sa pantog
at bato, 366

Pasensya ka na, pakiramdam ko hindi pa ako handa.

SEKSWAL NA RELASYON MATAPOS MAGAHASA

Puwede kang magkaroon muli ng normal na relasyong sekswal matapos magahasa. Kailangan hintayin mong hindi na masakit ang ari at naghilom na ang mga punit. Para sa maraming babae, nagpapaalala ng panggagahasa ang pagtatalik. Kung mangyayari ito, kausapin ang partner mo sa pangangailangang maghintay.

Minsan inaayawan ng partner ang babae matapos magahasa. Maaaring nakakadama siya ng kahihyan, o kumikilos na parang galit sa babae. Lalong mahirap ito para sa babae na puno na ng iba't ibang mabibigat na damdamin.



PAGPANGIBABAW SA MGA NADARAMA SA PANGGAGAHASA

Maaaring mabagabag ka pa rin ng panggagahasa kahit matagal nang naghilom ang iyong katawan. Narito ang ilang pangkaraniwang reaksyon:

Importante para sa isang babaeng nagahasa na may makausap o gumawa ng bagay para matulungan ang sarili na bumuti ang pakiramdam. Kailangang makahanap ang bawat babae ng sariling daan tungo sa paghilom. Para sa ibang babae, maaaring ito'y pagsasagawa ng isang ritwal. Para sa iba, maaaring pagsisikap na maparusahan ang nanggahasa, o pagkilos para mapigilan ang panggagahasa sa ibang babae. Anuman ang gagawin, maging mapagpasensya sa sarili, at hilingin sa iba na magpasensya rin.

Kung walang ibang makakaalam, baka malimutan ko rin ito.

Ano ang nagawa kong mali?

Ang tagal na noon... Bakit hindi ko pa malimutan?

BAKIT niya ito nagawa sa akin!

➔ Baka matagal bago bumuti ang lagay mo, pero makakatulong sa paghilom ang pakikipag-usap sa taong may tiwala ka, o nakalampas na sa pagkagahasa. Tingnan ang pahina 423.



Pagkilos para sa Pagbabago

Apektado ng panggagahasa ang lahat sa komunidad. Maaaring dumanas ang mga babaeng nagahasa ng matagalang mga problema. Pero halos lahat ng kababaihan, nagahasa man o hindi, ay natututong matakot. Natututo silang huwag magtiwala sa mga lalaki; huwag gumawa ng mga bagay na kukuha ng atensyon; huwag maglakad nang mag-isa; huwag makipag-usap sa lalaking hindi nila kilala.

Para makalikha ng mundo na walang panggagahasa, kailangan nating kumilos tungo sa pagkakaroon ng:

- mga komunidad kung saan hindi limitado ng pagiging lalaki o babae ang mga pagpipilian at ginagawa ng mga tao.
- pantay na pagkakataon sa lahat na lumahok sa komunidad.
- pagkakataon para sa kalalakihan at kababaihan na mag-usap nang bukas at tapat tungkol sa inaasahan ng bawat isa mula sa sekswal na relasyon.

Pero habang hindi naaabot ang mga hangaring ito, dapat maghanap ng paraan para tulungan ang mga babaeng nagahasa. Puwedeng:

- turuan ang halal na opisyal, taong simbahan at guro tungkol sa panggagahasa. Magpatulong sa kanila at magplano para sa pagbabago.
- sanayin ang mga doktor at health worker sa paglunas ng mga babaeng nagahasa. Dapat masanay silang magbigay ng test para sa mga INP, pang-emerhensyang kontrasepsyon, at paano makinig at magmalasakit sa babae at sa kanyang pamilya.
- hikayatin ang mga health worker na alamin ang impormasyon na kailangan ng batas para maparusahan ang nanggahasa, para matulungan ang babae na makumpleto ang mga legal na dokumento.
- turuan ang lahat ng babae ng pagtatanggol sa sarili.
- turuan ang mga batang lalaki't babae tungkol sa seks at sekswalidad. Turuan ang mga batang babae na maging malinaw sa gusto nila. Turuan ang mga batang lalaki na tanungin ang mga babae sa gusto nila, at igalang ang mga ito.
- pag-aralan ang mga batas ng bansa na nagpoprotekta sa mga babaeng nagahasa, at ituro ang mga ito sa iba.

Sa isang maliit na bayan sa bansang El Salvador, ayaw galawin ng pulis ang isang kilalang manggagahasa dahil anak siya ng mayamang tao. Kaya pininta ng mga babae sa bayan ang salitang “manggagahasa” sa labas ng kanilang bahay. Napahiya nang husto ang kanyang pamilya kaya pinuwera siyang huminto.



Pag-organisa laban sa panggagahasa sa isang komunidad sa South Africa

Araw ng Sabado, maaga pa, isang 59 na taong babae ang ginahasa at sinaksak ng isang lalaking nakagahasa na ng iba pang mga babae. Dinala sa ospital ang babae. Itinuro ng biktima sa pulis ang nanggahasa at inaresto ito. Pero pagka-hapon, pinakawalan ng pulis ang lalaki. Hindi siya kinasuhan ng panggagahasa o pananakit—malayang malayang siya.

Galit na galit kaming kababaihan sa bayan. Pinagtanggol ng pulisya ang isang lalaking nagbibigay ng takot sa mga babae na maglakad nang mag-isa sa kalye. Nagpasya ang organisasyon ng kababaihan sa bayan na mag-organisa ng protesta.

Nagtatrabaho ang karamihan sa amin bilang katulong ng mayayamang puting babae na nakatira malapit na syudad. Tumigil kami lahat sa trabaho, at nagdemanda sa pulis na kasuhan muna ng panggagahasa at pananakit ang lalaki bago kami bumalik sa trabaho.

Hiniling namin sa mga amo naming babae na sumama at makipag-usap sa amin. Gusto naming ipaabot sa kanila ang mga problema. Alam naming takot magahasa ang lahat ng babae, itim man o puti. Akala namin maiintindihan kami at magsisimpatiya sila. Gusto din namin na yung mga babaeng may asawang pulis ang magpaunawa sa mga asawa nila, na masama din para sa kanila na pakawalan ang isang marahas na manggagahasa.

Pero hindi nagsimpatiya ang mga puting babae—nagalit lang sila. Siguro dahil nabunton sa kanila ang gawaing bahay. Nang pumunta ang Employers' Federation, sinabihan namin ang mga lalaki sa komunidad, "Puwede ba, huwag kayong magsalita para sa amin. Problema ito ng kababaihan. Hindi nagagahasa ang mga lalaki." Ayaw makipag-usap sa amin ng Employers' Federation. Pero makaraan ang isang linggo, isang grupo ng puting babae ang pumunta. Inilibot namin sila sa bayan, at nagpasya silang makipagpulong muli. Pinatigil namin ang protesta, kahit kinasuhan lang ng pananakit ang lalaki, hindi panggagahasa. Pero dahil galit na galit ang mga tao sa bayan, hindi na makatira roon ang rapist.

Inaresto ng pulis ang ilan sa aming nag-organisa ng protesta. Hindi sila makapaniwalang mga babae ang nag-organisa. Akala nila, mga lalaki palagi ang nasa likod ng kilos namin. Pero lumakas na kaming mga babae.

Mahalagang pag-usapan nang bukas ang problema sa panggagahasa. Ayaw ng karamihan ng tao—nahihiya at nakikimi sila. Madalas, ayaw pag-usapan ng pamilya ng nagahasang babae ang pangyayari.

Pero naiiba rito. Nagsimula kaming mag-organisa para sa edukasyon, pag-aalaga ng bata, pension, at iba pa. Pinag-usapan namin ang mga problema at mga dapat baguhin. Kaya lumabas ang panggagahasa at iba pang sekswal na karahasan sa babae. Isang uri ng pang-aapi ang pagtingin ngayon sa sekswal na karahasan—babae man o lalaki ang tanungin. Magkaisa kami sa pakikibaka.

May tiwala kami sa nagahasang babae. Pag sinabi niyang nagahasa siya, susuporta kami, kahit sino pa siya. Kahit na lasengga siya, krimen pa rin ang ginawa sa kanya. Mas malala pa nga dahil mahina siya. Sa amin, hindi sinisisi ang babae. Totoo ito sa hanay ng mga babae't lalaki. Walang nagsasabing kasalanan ng babae ang panggagahasa. Kaya puwedeng magsalita nang bukas ang kababaihan tungkol sa sekswal na karahasan, at may suporta sila ng komunidad.

