

## **K a p i t u l l i 8**

### **Dhuna kundër grave**

Dhunë kundër grave është çdo shkelje e personalitetit të gruas, e integritetit mendor ose fizik apo e lirisë së lëvizjes nëpërmjet veprimeve të veçanta dhe shtypjes shoqërore. Ajo përfshin të gjitha mënyrat në të cilat shoqëria jonë e kthen gruan në objekt dhe e shtyp. Dhuna kundër grave shkon nga keqpërdorimi i sterilizimit deri te shpërdorimi i drogave që lëshohen me recetë, pornografia, përndjekja, keqtrajtimi dhe përdhunimi. Ajo përfshin keqpërdorimin seksual dhe fizik të vajzave të reja dhe keqpërdorimin e të moshuarave.

#### *DREJT TË KUPTUARIT TË DHUNËS MASHKULLORE KUNDËR GRAVE*

Dhuna e një burri kundër një gruaje mund të duket se shkaktohet nga problemet e tij të veçanta psikologjike, nga zhgënjimi seksual, nga presionet e padurueshme të jetës ose nga njëfarë dëshire e brendshme për agresion. Ndonëse secila prej këtyre "arsyeve" është përdorur për të shpjeguar dhe madje për të justifikuar dhunën mashkullore, ato mbithjeshtëzojnë një realitet të ndërlikuar: burrat i kanë mësuar që me botën të ndërveprojnë në kuptimin e sundimit dhe kontrollit; gjithashtu, i kanë mësuar se dhuna është një metodë e pranueshme e ruajtjes së kontrollit, e zgjidhjes së konflikteve dhe e shprehjes së zemërimit. Kur një drejtues ngacmon një punonjëse seksualisht, ai ushtron forcën e tij për të kufizuar lirinë e saj për të punuar dhe për të përmirësuar pozicionin e saj. Nuk është puna nëse një individ mashkull që kryen një akt dhune e sheh atë si shprehje të pushtetit ose jo. Fakti që kaq shumë individë meshkuj i japin vetes të drejtën ta shprehin zhgënjimin ose zemërimin e tyre duke qenë të dhunshëm ndaj kaq shumë individëve gra tregon sa thellë janë përvetësuar këto mësimet të sundimit dhe të dhunës.

#### *RACA, KLASA DHE DHUNA KUNDËR GRAVE*

Ndërsa dhuna shpeshherë drejtohet kundër nesh thjesht sepse jemi gra, faktorë të tillë si raca, klasa, orientimi seksual dhe mosha i ballafaqojnë gratë me një rrezik më të madh dhe u lënë më pak mundësi për t'i përdorur burimet e ndryshme shoqërore. Gratë me ngjyrë, gratë me moshë më të madhe, gratë e reja, lezbiket, gratë e varfra dhe të klasës punëtore si dhe gratë me aftësi të kufizuara, për të përmendur disa, janë veçanërisht të pambrojtura nga dhuna mashkullore.

#### *FAJËSIMI I VIKTIMËS*

Reagimet më të zakonshme emocionale ndaj ngacmimit seksual, keqtrajtimit dhe përdhunimit janë faji, frika, pafuqishmëria, turpi, tradhtia, zemërimi dhe mohimi. Reagimi i parë dhe më i thellë shpeshherë është ai i fajit. Zemërimi mund të vijë vetëm më pas; kjo nuk është e habitshme, sepse si gra ne shpeshherë nuk e kemi idenë e të drejtës për të qenë të çliuara nga këto lloje dhune. Ne mund të ndjehemi fajtorë për dhunën që ushtrohet kundër nesh, sepse na kanë mësuar se e kemi për detyrë t'i bëjmë burrat të lumtur dhe, nëse ata nuk janë të tillë, ne - jo ata - duhet të fajësohemi.

Shumë prej nesh kanë dëgjuar nga prindërit, "Djemtë janë djem, kështu që vajzat duhet të hapin sytë" - që do të thotë se ne mund ta shmangim vëmendjen e padëshiruar mashkullore vetëm nëse tregohemi mjaft të kujdesshme. Nëse diçka shkon keq, duhet të jetë faji ynë. Fajësimi i viktimës e çliron burrin që ushtron dhunë nga përgjegjësia për atë çka ka bërë. Miqtë ose familja mund ta fajësojnë viktimën me qëllim që të ndjehen vetë të pafaj.

### *NGACMIMI SEKSUAL*

Ngacmimi seksual është çdo vëmendje seksuale e padëshiruar që përjeton një grua. Ai përfshin vështrimet epsharake, shtrëngimet, prekjet e lehta, komentet e përsëritura, sugjerimet dinake me natyrë seksuale dhe presionin për të lënë takim. Ngacmimi seksual mund të ndodhë në çdo situatë kur burrat kanë pushtet mbi gratë: punonjësit e asistencës sociale me klientet, mjekët me të sëmurat, oficerët e policisë me gratë në përbërje të forcave policore ose mësuesit me nxënëset dhe studentet. Në vendin e punës, ngacmuesi mund të jetë një punëdhënës, një mbikëqyrës, një koleg, një klient ose një konsumator. Ngacmimi seksual mund të përshkallëzohet; gratë ndaj të cilave ushtrohet ngacmim seksual përballen me rrezikun që të keqpërdoren ose të përdhunohen fizikisht. Në shumë vende pune dhe shkolla ekziston një tabu kundër përcaktimit të ngacmimit seksual ashtu siç është, për të cilin shumë prej nesh, që e përjetojmë, fillimisht jemi të vetëdijshme vetëm duke qenë të stresuara. Mund të kemi dhimbje koke, ankthe ose kundërshtime për të shkuar në mëngjes në punë. Mund të na duhet njëfarë kohe që të kuptojmë se këto simptoma vijnë ngaqë na ngacmojnë seksualisht. Shpeshherë reagojmë duke u ndjerë të izoluar dhe të pafuqishme, të trembura që të themi jo apo të ngrejmë zërin nga frika se, ose jemi në njëfarë mënyre përgjegjëse, ose se do të gjendemi të vetme për të përballuar ndonjë hakmarrje të mundshme. Por kur e marrim në sy rrezikun dhe bisedojmë me gra të tjera, shpeshherë konstatojmë se edhe ato i ngacmojnë (ose i kanë ngacmuar) dhe kanë të njëjtat reagime si tonat.

Çfarë mund të bëni nëse ju ngacmojnë seksualisht? Çdo rast i ngacmimit seksual është i ndryshëm. Strategjia që zgjidhni do të varet nga shumë faktorë, përfshirë këtu sa mund ta përballoni rrezikun që të humbisni vendin e punës dhe nëse mendoni se mund të keni mbështetjen e kolegeve tuaja. Dallimet racore dhe klasore, gjithashtu, mund të ndikojnë te mënyra si reagoni, pjesërisht sepse këto dallime mund t'i izolojnë punëtorët nga njëri-tjetri në vendin e punës. Ndërsa mendoni nëse dhe si mund të reagoni ndaj ngacmimit seksual, më poshtë janë disa gjëra për t'u mbajtur parasysh:

- Mos harroni se fajin nuk e keni ju. Ngacmimi seksual është vëmendje seksuale e imponuar. Pavarësisht sa e ndërlikuar është situata, ngacmuesi është përgjegjës për keqpërdorimin.
- Dokumentoni atë që ndodh. Mbani një ditar të hollësishëm, përfshirë këtu datat, oraret dhe vendet. Ruajeni çdo pusullë ose fotografi të ngacmuesit - mos i flakni ato tej në inat e sipër. Mbani shënim çdo njeri që ka qenë dëshmitar gjatë ngacmimit.
- Hulumtoni politikën e vendit të punës apo të shkollës dhe procedurat e ankimit për raste të ngacmimit seksual. Përpara se të veproni merrni njohuri në lidhje me arkivat e përgjithshme të vendit të punës apo të shkollës.

- Përpara se të ndërmerri ndonjë hap krijoni mbështetje për veten: Thyejeni heshtjen, bisedoni me të tjerë dhe kërkoni ndihmë për të gjetur një përgjigje.
- Kërkoni gra të tjerë që kanë qenë objekt i ngacmimit dhe mund të veprojnë bashkë me ju. Veprimi kolektiv dhe ankesat e përbashkëta e forcojnë pozitën tuaj. Përpikuni të përdorni organizatat tashmë ekzistuese, si sindikatën ose organizatën e punonjësve, ose një organizatë për mbrojtjen e grupit tuaj të veçantë racor ose etnik.
- Lëreni ngacmuesin të kuptojë sa më drejtpërsëdrejti dhe sa më shprehimisht që të jetë e mundur se nuk keni interes për qëllimet e tij. Nëse e bëni këtë me shkrim, mbani një kopje të letrës suaj.

### *KEQTRAJTIMI*

Keqtrajtimi, që shpesh përmendet si dhunë në familje, është një nga krimet më të zakonshme dhe më pak të denoncuara në botë. Keqtrajtimi ushtrohet kundër grave të çdo moshe, race, klase dhe kombësie. Atë e ushtrojnë burrat me të cilët martohemi ose takohemi, që na rrahin; djemtë dhe nipërit që na tiranojnë dhe na heqin nga një flakurimë sa herë t'iu vijë për mbarë; dhe të afërmit meshkuj që nga ngacmojnë dhe na poshtërojnë me fjalë. Keqtrajtimi merr forma të shumta dhe përfshin një numër sjelljesh kërcënuese dhe të dëmshme. Ai mund të marrë formën e keqpërdorimit emocional dhe me fjalë, ku kërcënimi për ushtrim dhune është i drejtpërdrejtë ose i fshehtë. Keqtrajtimi mund të përfshijë kontrollin e financave dhe lirinë fizike të dikujt. Ai përfshin shkatërrimin e objekteve dhe dëmin ndaj kafshëve shtëpijake. Keqtrajtimi mund të nënkuptojë rrahje të rënda dhe të shpeshta ose mund të ndodhë herë pas here. Keqtrajtimi mund të quhen shuplakat, pickimet, zënia për fyti, shkelmat ose keqtrajtimi me objekte.

Përndjekja mund të jetë pjesë e keqtrajtit, sidomos nëse gruaja i ka prishur marrëdhëniet. Keqtrajtimi mund të përshkallëzohet deri në dhunë seksuale dhe, përfundimisht, mund të përfundojë në vrasje. Keqtrajtimi mund të ndodhë në një marrëdhënie të re gjatë fazës së takimeve dhe mund të vazhdojë deri në vitet kur arrijmë në moshë më të madhe. Me kalimin e kohës, keqtrajtimi ka prirje të shpeshtësohet dhe të ashpërsohet. Dhënia fund e dhunës në familje është veçanërisht e vështirë, sepse burrat që na keqtrajtojnë janë gjithashtu burrat me të cilët kemi qenë të afërta ose kemi pasur marrëdhënie intime, ndoshta janë baballarët e fëmijëve tanë. Ende mund të jemi të lidhura me ndjenja të forta dashurie dhe besnikërie. Ne mund të qëndrojmë në shtëpi jo vetëm sepse burrat fizikisht na ndalojnë të dalim nga shtëpia, por edhe sepse shpresojmë se sjellja e dhunshme do të ndryshojë. Shumë gra të keqtrajtuara kanë përvoja të ngjashme: i kanë kundërshtuar, i kanë nënvleftësuar ose u kanë thënë se problemet tona janë të parëndësishme. Përballë një trajtimi të tillë të pajustificueshëm nuk duhet të harrojmë se:

*ASNJË GRUA NUK MERITON TË RRIHET OSE TË KEQPËRDORET ME FJALË. ÇDO GRUA MERITON QË NDODHIA E SAJ TË MERRET SERIOZISHT.*

Ndikimi i dhunës në familje te fëmijëtEfektet e të rriturit me dhunë në familje mund të jenë shkatërrimtare për fëmijët. Fëmijët e grave të keqtrajtuara ka shumë të ngjarë që të

keqtrajtohen edhe vetë. Ata jetojnë me frikë të vazhdueshme dhe shpeshherë janë të cflitur fizikisht dhe emocionalisht teksa e ndejnë veten të ndarë mes dy kujdestarëve të rritur: ata mund të shfaqin reagime të forta fizike dhe emocionale ndaj dhunës, përfshirë simtomat e çrregullimit funksional nga stresi pas traumave. Fëmijët që bëhen dëshmitarë të dhunës në familje, mësojnë se dhuna është një mënyrë e përshtatshme për të zgjidhur konfliktet dhe ka të ngjarë që përvojat e dhunës gjatë fëmijërisë së tyre t'i përjetojnë në marrëdhëniet e tyre në moshë të rritur dhe në marrëdhëniet me fëmijët e tyre.

### *KEQPËRDORIMI I TË MOSHUARAVE: KEQTRAJTIMI I GRAVE NË MOSHË MË TË MADHE*

Ashtu si fëmijët e vegjël që janë veçanërisht të pambrojtur nga dhuna në familjet tona, edhe gratë në moshë më të madhe përballen me rrezikun e veçantë të shfrytëzimit dhe keqtrajtimit. Gratë që keqtrajtohen në moshë të shtyrë përballen me shumë nga të njëjtat probleme që kanë gratë me moshë më të re, të cilat luftojnë kundër keqpërdorimit. Përveç kësaj, ne mund të jemi fizikisht të dobta dhe për kujdesin ditor mund të jemi të varura nga keqtrajtuesi. Streha më e afërt për gratë e keqtrajtuara mund të mos jetë ngritur për t'iu përshtatur aftësive tona fizike. Mund të kemi frikë se po të kërkojmë ndihmë që t'i jepet fund keqpërdorimit, do ta shohim veten të detyruara që të hyjmë në azil. Nëse keqtrajtuesi është bashkëshorti me të cilin kemi jetuar për shumë vjet, mund të jetë veçanërisht e vështirë që të mendojmë të ndahemi ose t'i japim fund lidhjes sonë. Nëse keqtrajtuesi është fëmija ynë i rritur, kërkimi i ndihmës nga një agjenci e shërbimit shoqëror ose policia është thjesht e papërfytyrueshme.

### *ÇFARË MUND TË BËNI NËSE KEQTRAJTOHENI*

Nëse në këtë kohë jeni të angazhuara në një lidhje të dhunshme, ka disa gjëra që mund t'i bëni të cilat mund t'ju ndihmojnë të jeni më e mbrojtur, të siguron mbrojtjen e fëmijëve tuaj dhe të punoni për t'i dhënë fund lidhjes nëse është pikërisht kjo ajo që kërkon të bëni. Nuk ka përgjigje të drejta për çdo grua të keqtrajtuar. Gruaja që keqtrajtohet e di më mirë nëse veprimet e saj mund të ndikojnë për të zvogëluar dhunën ose për ta nxitur dhunën më tej. Në përgjithësi, siguria juaj mund të rritet kur bëheni më e vetëdijshme, informoni të tjerët, gjeni mbështetje dhe zbatoni një plan shpëtimi.

### *PLANIFIKIMI I SHPËTIMIT*

Nëse ndodheni akoma në të njëjtën situatë dhe nuk shihni ndonjë rrugëdalje të menjëhershme, ka disa gjëra që mund të bëni për të planifikuar shpëtimin tuaj:

- Njihuni me ligjet dhe politikat ligjore të shtetit tuaj që lidhen me dhunën në familje.
- Merrni informacion për urdhrat frenues: si t'i kërkon dhe ku të gjeni një avokat nëse është e nevojshme.
- Ndërtoni një rrjet mbështetjeje. Lidhuni me shërbimin vendor të grave të keqtrajtuara, hyni në një grup mbështetjeje dhe krijoni rrjetin tuaj të miqve.
- Mësoni dhe vëzhgoni shenjat paralajmëruese të sjelljes/ qëndrimit fyes të partnerit tuaj.

- U mësoni fëmijëve tuaj si të kërkojnë ndihmë urgjente.
- Krijoheni në mendje planin e shpëtimit dhe shkruajeni në letër. Informoni të tjerët për planet tuaja në kohën e përshtatshme.
- Nëse keqpërdoruesi juaj pi ose drogohet dhe ju arrini të shkoni në mbledhjet AlAnon (shih Kapitullin 3, "Alkooli, duhani dhe drogat e tjera stimuluese"), mund të gjeni mbështetje dhe forcë për të bërë një ndryshim.

Hartimi i një plani shpëtimit ndërsa vazhdoni të luftoni me një partner të dhunshëm, mund të ndihmojë në dy mënyra: Së pari, ky plan mund t'ju japë ndjesinë e shpresës në atë çka shpesh mund të duket si një gjendje e pashpresë. Së dyti, ky plan aktualisht mund t'ju sjellë pak më afër largimit nga një gjendje e rrezikshme. Në shumë bashkësi ka organizata të shërbimeve për gratë e keqtrajtuara. Shumica e këtyre organizatave i ndihmojnë gratë e keqtrajtuara që të hartojnë plane shpëtimi. Planet e shpëtimit përfshijnë hapat që mund të ndërmerri për të rritur sigurinë tuaj dhe sigurinë e fëmijëve tuaj.

### *GJYKIMET LIGJORE*

Si grua që përpiqeni t'i jepni fund keqtrajtimit, ju jeni e vetmja që mund të merrni vendim për ta përdorur ose jo legjislacionin e shtetit tuaj për parandalimin e keqpërdorimit. Disa burra e kanë aq frikë sistemin ligjor sa që mjafton një urdhër gjykatë që ata të ndërpresin veprimtarinë e tyre. Nëse është kështu, nxjerrja e një urdhri gjykatë aktualisht mund t'ju japë një masë sigurie. Te disa burra, prirja për dhunë është aq e thellë sa që nuk ndalen përpara asnjë urdhëri gjykatë. Në këto raste, vajtja juaj në gjykatë aktualisht mund t'ju bëjë ju dhe fëmijët tuaj më pak të sigurt. Përpunimi i planit të shpëtimit bashkë me një këshilltar të programit të zonës tuaj për gratë e keqtrajtuara mund t'ju ndihmojë ta merrni këtë vendim të vështirë. Çfarëdo që të bëni, është e rëndësishme që të mos harroni se jeni ju ajo që gjykoni më mirë për nevojat tuaja.

### *DHUNA SEKSUALE*

Dhuna seksuale është çdo lloj veprimtarie seksuale që kryhet kundër dëshirës së gruas. Nuk ka rëndësi nëse përdhunuesi përdor forcë ose kërcënime për të përdorur forcë. Burrat përdorin lloje të ndryshme force kundër grave, duke filluar nga presionet për një puthje të natënemirës te mosdhënia e mbështetjes ekonomike për bashkëshortet e deri te përdorimi i armëve. Përdhunimi është një term ligjor që çdo shtet e përkufizon paksa ndryshe. Ligjet e shumicës së shteteve e përkufizojnë dhunën në kuptimin e penetrimit, të përdorimit të forcës dhe pa pëlqimin e personit. Penetrimi mund të jetë me penis ose me instrumente të tjera si shishe ose shkopa dhe mund të kryhet në vaginë, në anus ose në gojë. Dhuna seksuale është gjithmonë traumatike. Kur përdhunohe mi, instinkti ynë i parë është mbijetesa dhe ne e mbrojmë veten sa më mirë që të jetë e mundur. Disa gra vendosin që të kundërpërgjigjen; të tjerat nuk mendojnë se mund ta bëjnë këtë gjë.

### *NËSE JU KANË PËRDHUNUAR DHE TANI PO E LEXONI KËTË KAPITULL, KENI BËRË GJËNË E DUHUR SEPSE JENI GJALLË.*

Përdhunimi ka më shumë gjasa të kryhet nga një person që e njohim se sa nga një i huaj. Ndryshe nga klishetë e zakonshme, shumica dërrmuese e përdhunimeve ndodhin mes

anëtarëve të të njëjtit grup racor. Shumica e përdhunuesve bëjnë jetën e përditshme, shkojnë në shkollë, në punë dhe kanë familje e miq.

### *REAGIMET E ZAKONSHME TË TË MBIJETUARAVE NGA DHUNA SEKSUALE*

Përdhunimi është rëndom një krizë personale për shkak të izolimit që ndjejnë shumë prej të mbijetuarave nga mungesa e mbështetjes ose prirjeve të disave për të na fajësuar. Ju mund të përjetoni ndjesi që mendoni se i kishit kapërcyer tashmë.

1. Vetëfajësimi dhe ndjesitë e fajit
2. Frika, terrori dhe ndjesia e pasigurisë
3. Zemërimi dhe mlllefë
4. Zemërimi i drejtuar brenda vetes
5. Brenga dhe humbja
6. Humbja e kontrollit, pafuqishmëria
7. Izolimi
8. Skenat prapavepruese dhe makthet
9. Nxitjet: stinët, kundërmimet, rrethanat
10. Ndryshimet e seksualizimit, intimitetit
11. Kriza shpirtërore

### *AFTËSIMI: GJETJA E RRUGËVE PËR TË RIFITUAR JETËN TUAJ*

1. Përsiatja e pikave të mëposhtme mund t'ju ndihmojë gjatë procesit
2. të shërimit:
3. Dhuna seksuale nuk ishte faji juaj
4. Dhuna seksuale nuk ishte faji juaj
5. Nuk ka ndonjë mënyrë të drejtë për të ndjerë ose për t'u shëruar
6. Ju meritoni mbështetje
7. Kini besim te forca juaj dhe aftësia juaj për t'u shëruar

### *GJYKIMET MJEKSORE*

Nëse ju kanë përdhunuar, gjëja e parë që mund të doni të bëni është një dush ose banjë dhe të përpiqeni të harroni çfarë ndodhi. Se çfarë bëni është krejtësisht vendimi juaj, por mbani parasysh dy gjëra:

- Është shumë e rëndësishme që si fizikisht ashtu edhe emocionalisht ju të viheni në vëzhgim mjeksor sa më shpejt që të jetë e mundur, edhe sikur të mos keni dëmtime të dukshme.
- Mos bëni as dush as banjë nëse mendoni se më pas mund të vendosni që të bëni denoncim, meqenëse kështu do t'i zhdukni provat që mund të jenë me rëndësi vendimtare për rastin tuaj.

Nëse vendosni të shkoni në ndonjë spital, përpiquni që merrni me vete një mike shë, të afërm ose këshilltar vendor specialist për trajtimin e krizave pas përdhunimit, me qëllim që të veproni si avokat në emrin tuaj. Nëse ngurroni të shkoni sepse mund të mos e përballoni dot financiarisht, kini parasysh se shumica e shteteve e kanë miratur

legjislacionin që siguron ekzaminime falas në rastet e përdhunimit. Nëse shkoni në spital, merrni me vete një listë të të gjitha mjekimeve që përdorni, një palë rroba për t'u ndërruar nëse jeni akoma me të njëjtat veshje; nëse jeni ndërruar, merrni me vete rrobat që kishit veshur në kohën kur ndaj jush u ushtrua dhunë.

Në spital, ju keni tre shqetësime kryesore: mirëqenien tuaj emocionale; kujdesin mjekësor; dhe grumbullimin e provave për procedim të mundshëm. Mund të mos pranoni t'ju ekzaminonjë për të parë provat, nëse jeni absolutisht e sigurt e se nuk doni ta ndiqni çështjen ligjërisht. Disa spitale kanë programe të specializuara që përpiqen të sigurojnë që të mbijetuarat nga dhuna seksuale të marrin trajtimin më të mirë të mundshëm. Në këto programe përfshihet njëpersonel i përbërë nga infermierë ose mjekë të cilët i nënshtrohen një kualifikimi të gjerë për probleme mjekësore, ligjore dhe emocionale, që lidhen me dhunën seksuale.

Këto programe janë krijuar për të bërë ekzaminime mjekësore që janë të ndjeshme dhe për të siguruar provat më të mira të mundshme për procedim. Nga përdhunimi mund të shkaktohen dëmtime fizike në çdo pjesë të trupit; prandaj, një ekzaminim i plotë është i nevojshëm. Ky ekzaminim duhet të përfshijë dhe/ose të ketë pasojat e mëposhtme:

1. Një dëshmi gojore për dhunën seksuale dhe për shqetësimet mjekësore që lidhen me të
2. Një ekzaminim të pelvisit
3. Ekzaminimin dhe mjekimin e çdo dëmtimi të Jashtëm
4. Informacionin për SIDË-n/HIV-in
5. Kontrollin e mëvonshëm

### ***ÇFARË DUHET TË BËNI NËSE NDOKUSH QË E KENI PËR ZEMËR DHUNOHET SEKSUALISHT***

Nëse jeni një mikeshë ose pjesëtare e familjes së dikujt që është dhunuar seksualisht, mund të keni ndjesinë sikur nuk dini çfarë të thoni ose mund të provoni ndjesi që ju pengojnë t'i ofroni mbështetjen tuaj. Ju mund të jeni më se e dobishme, nëse mbani parasysh se ajo është në gjendje të shërohet dhe se ju jeni në gjendje të jepni mbështetje. Mund ta mbështesni personin në fjalë duke bërë këto gjëra:

1. Mbështeteni dhe besojeni
2. Ndihmoni për të krijuar një vend të sigurt për të mbijetuarën
3. Lëreni t'i shprehë të gjitha ndjenjat
4. Ofroni zgjedhje, jo këshilla.
5. Eliminoni mitet në lidhje me përdhunimin
6. Mbrojeni
7. Besoni te mundësia e shërimit

### ***MBROJTJA E VETVETES DHE E NJËRA-TJETRËS NGA PËRDHUNIMI***

Edhe pse shumica e dhunimeve seksuale kryhen më shumë nga dikush që e njohim se sa nga një i huaj, ne mund të ndërmarim disa hapa për t'u mbrojtur. Renditja e këtyre sugjerimeve na kujton sa keq është kur gratë janë dhe ndjehen të pasigurta në shtëpitë dhe

bashkësitë e tyre. Megjithatë, derisa burrat të pushojnë së përdhunuari gratë, ne kemi nevojë të marrim masa. Kur jemi bashkë me gra të tjera mund të sigurojmë mbrojtjen më të efektshme. Organizohuni që të ktheheni në shtëpi së bashku.

1. Njihuni me gratë që banojnë në godinën ku keni apartamentin ose në rrugën tuaj.
2. Siguria në shtëpi
3. Siguri në rrugë
4. Siguria në situata shoqërore

Këto taktika mund t'ju ndihmojnë, por ato nuk janë provë e budallallëkut. Praktikoni taktika për situata që ju bëjnë të ndjeheni më shumë në rrezik dhe më pak të fuqishme. Përpikuni të qëndroni të qeta dhe të veproni me sa më shumë siguri dhe forcë që të jetë e mundur.

### *INCESTI DHE KEQPËRDORIMI SEKSUAL I FËMIJËVE*

Një formë e zakonshme e keqpërdorimit seksual të fëmijëve është incesti, që është përkufizur si kontakti seksual që ndodh brenda anëtarëve të familjes. Shumica e rasteve të incestit ndodh mes të afërmëve meshkuj me moshë më të madhe dhe fëmijëve femra me moshë më të vogël në familjet e çdo klase dhe ngjyre. Raste të tjera të keqpërdorimit seksual të fëmijëve kryhen më shpesh nga miqtë të cilët i takojnë fëmijët në kuadrin familjar dhe nga njerëz të cilët gëzojnë normalisht besimin e prindërve: mjekë, dentistë, mësues dhe kujdestarë fëmijësh. Një marrëdhënie fyese nga pikëpamja seksuale është ajo mbi të cilën një fëmijë ose vajzë e re nuk ka asnjë kontroll. Një anëtar ose një mik i besuar i familjes e përdor forcën e tij, si dhe dashurinë dhe vartësinë e fëmijës, për të filluar kontaktin seksual dhe shpeshherë për të siguruar që marrëdhënia të vazhdojë dhe të mbetet e fshehtë.

Pavarësisht nga fakti se fëmijët ka më shumë të ngjarë të keqpërdoren seksualisht nga një i rritur që e njohin, prindërit u mësojnë fëmijëve që rrezikun ta presin nga të huajt dhe jo nga figura autoritetesh të besuara. Është e kuptueshme, duke pasur parasysh këtë fakt, se shkelja e këtij besimi është tmerrsisht frikësues dhe çoroditës. Shkalla e incestit dhe e keqpërdorimit seksual në fëmijëri është e vështirë të matet për shkak të mungesës së denoncimit dhe mungesës së kujtesës. Përfundimi që nxorri një studim gjatë të cilit të rriturit pyeteshin të informonin për incidente të kaluara, ishte se një në katër vajza dhe një në dhjetë djem kishin përjetuar keqpërdorim seksual. Incesti dhe keqpërdorimi seksual i fëmijëve mund të marrin shumë forma dhe mund të përfshijnë: fjalë provokuese nga pikëpamja seksuale; puthje, vështrim dhe përkëdhelje të gjata; marrëdhënie seksuale nëpërmjet vaginës dhe/ose anusit; dhe marrëdhënie seksuale me gojë. Meqenëse kontakti seksual shpeshherë arrihet pa forcë të qartë fizike, mund të mos ketë shenja të dukshme të dëmtimit fizik.

Pavarësisht nëse shenjat e keqpërdorimit janë fizike dhe të dukshme, keqpërdorimi seksual në fëmijëri mund të lërë pasoja afatgjata. Si të mbijetuara, ne shpeshherë fajësojmë veten shumë kohë pas keqpërdorimit - që nuk thamë jo, që nuk kundërvepuam, që treguam apo nuk treguam, që u treguam "joshëse", që i besuam keqpërdoruesit. Shpeshherë nuk ka njeri që ta vërtetojë se dikush na trajtoi



mizorisht dhe se ky keqpërdorim ishte shkatërrimtar për ne.

Shpeshherë ndjehem shpresëhumbur dhe më vjen të vras veten. Babai ushtroi aq shumë dhunë ndaj meje sa që kjo është e vetmja rrugë që di për të shpëtuar veten. Tani po mësoj mënyra më të mira, por është e vështirë. Shpeshherë është e vështirë të flasësh për incestin ose keqpërdorimin seksual në fëmijëri. Disa prej nesh mund të mos ia thonë askujt këtë kurrë, ndonëse keqpërdorimi mund të ketë vazhduar për vite me radhë. Ne mund t'u trembeshim tubimeve familjare, ku një iks xhaxha ose mik i familjes mund të na vihej pas. Për disa prej nesh, studimi i trupit me një vëlla me moshë më të madhe kthehej në një takim seksual, pas të cilit kemi ndjerë se na kanë shfrytëzuar.

Nganjëherë, një baba, xhaxha ose mësues keqpërdorte motrat tona dhe ne nuk e kemi marrë vesh për vite me radhë. Çdo e mbijetuar ka ndodhinë e saj dhe çdo ndodhi është e vlefshme.

1. Vetë-dëmtimi
2. Shpërdorimi i substancave
3. Çrregullimet në të ngrënë
4. Veçimi

### *KËRKIMI I NDIHMËS*

Për t'u shëruar nga trauma e incestit ose e keqpërdorimit të hershëm seksual, ne kemi nevojë t'ua tregojmë ndodhitë tona njerëzve të cilët e kuptojnë çfarë kemi përjetuar. Duke folur me të tjerat në grupet e këshillimit ose në grupet e veçanta të mbështetjes për gratë me një ndodhi incesti thyhet heshtja, na ndihmontë fitojmë orientimin dhe të kuptojmë se nuk jemi vetëm, lehtësondhimbjen dhe na ndihmon të ndjehemi më të shëndetshme dhe më të forta. Disa gra konstatojnë se kanë nevojë të ballafaqohen me pjesëtarin e familjes që i keqpërdorte. Kjo është një detyrë e frikshme, por nëse është gjëja e duhur për mëkëmbjen tuaj, mund të jetë gjithashtu shpërblyese. Kush prej nesh ka pasur ndonjë ndodhi incesti ka nevojë të dijë se çfarëdo që bëjmë ose nuk bëjmë është krejt në rregull, sepse ne i kemi mbijetuar një fëmijërie që nuk ishte aspak fëmijëri.

### *ANALIZAT FEMINISTE TË INCESTIT DHE KEQPËRDORIMIT SEKSUAL NË FËMIJËRI*

Vite më parë, "ekspertët" të cilët shkruajtën për incestin dhe keqpërdorimin e fëmijëve fajësonin nënat që i kishinlënë fëmijët e tyre në duart e bashkëshortëve të zvetënuar seksualisht ose akuzonin vajzat e reja që ishin joshëse ose që fantazonin për marrëdhënie seksuale me të afërmit meshkuj. Gjatë këtyre 30 viteve, feministet i kanë kundërshtuar këto pikëpamje të fajësimit të viktimës. Faktorët që kontribuojnë për incestin dhe keqpërdorimin seksual të fëmijëve janë shumë të ndërlikuar. Kur djemtë dhe burrat gjejnë mbështetje te besimi se ata kanë të drejtë të sundojnë dhe të kontrollojnë gratë dhe fëmijët, ata shumë mirë mund të gjykojnë se kjo përfshin të drejtën për të na përdorur seksualisht. Në një shoqëri që i mëshon kaq shumë seksualizimit si matës të vlerës së burrit, etërit, xhaxhallarët dhe vëllezërit mund të përipiqen të përkrahin një imazh të ulët të vetes, duke shfrytëzuar seksualisht pafuqishmërinë e fëmijëve që janë në jetën e tyre.

Përveç kësaj, në një kulturë në të cilën dhuna mashkullore dhe seksualizmi shkrihen në një, burrat mund të bëhen të paafte të bëjnë dallimin mes ndjenjave të dëshirës seksuale dhe impulseve të dhunshme - edhe kur bëhet fjalë për vajzat, motrat, mbesat apo fqinjat e tyre. Cilëtdo qofshin faktorët që kontribuojnë për incestin dhe keqpërdorimin seksual të fëmijëve, është me rëndësi jetike të mos harrohet se asnjë fëmijë nuk meriton të keqpërdoret seksua lisht dhe asnjë fëmijë nuk "e inkurajon" këtë. Si rezultat i sfidave me të cilat janë përballur kohët e fundit mitet afatgjatë në lidhje me incestin dhe keqpërdorimin seksual të fëmijëve, është rritur numri i kallëzimeve për keqpërdorim seksual në fëmijëri nga ana e grave në moshë të rritur. Një rezultat i pakëndshëm i këtij ndryshimi ka qenë përpjekja për të popullarizuar të ashtuquajturën sindromë të kujtesës së rreme. Kjo teori pretendon se shumë të rritur, të cilët kujtojnë keqpërdorimin seksual në fëmijëri, faktikisht nuk e kujtojnë atë si duhet. Sidoqoftë, kërkimet për temën e kujtimeve dhe si veprojnë ato vërtetojnë se fëmijët shpeshherë e ndrydhin përvojën e tyre në lidhje me traumat me qëllim që të mbijetojnë dhe se ky është një mekanizëm përballues i nevojshëm dhe i përshtatshëm, jo diçka që fëmija e ka bërë gabim. Këto kërkime janë të dobishme për të kundërshtuar përpjekjet që i minojnë ata që, më së fundi, arrijnë t'i japin zë dhunës që kanë pësuar në fëmijëri.

### *INDUSTRIA E SEKSIT*

Shumë gra e fitojnë një pjesë të jetesës ose gjithë jetesën e tyre si punëtore seksi ose në fusha të tjera të industrisë së seksit, përfshirë pornografinë, vallëzimin lakuriq, marrëdhëniet seksuale në telefon dhe pornografinë në kompjuter. Ndryshe nga shabllonët e shëmtuar të prostitutave si gra të përdala, toksikomane apo mbartëse të sëmundjeve, † punëtoret e seksit janë gra në punë - që mbajnë fëmijët si prindër të vetëm, që përpiqen të kursejnë para për të shkuar në shkollë, që mbijetojnë ekonomikisht në një treg pune që i shpërblen gratë më pak në çdo hallkë ekonomike. Dikur politikisht pa zë dhe të veçuar nga gratë e tjera, gjatë këtyre 25 viteve punëtoret e seksit kanë organizuar veprime për mbështetje dhe veprime politike. Teksa punëtoret e seksit në moshë të rritur ngrejnë zërin, ato denoncojnë format e shumta të dhunës që përjetojnë:

- Varfërinë që i shtyn gratë, sidomos gratë me ngjyrë dhe adoleshentet që kanë ikur nga shtëpitë, në punë si punëtore seksi
- Diskriminimin në tregun e punës për shkak të seksit që nënkupton se, në punën e seksit, madje edhe gratë nga klasa e mesme dhe klasa e mesme e lartë, mund të fitojnë më shumë se në shumicën e punëve të tjera që ekzistojnë
- Kërcënimin dhe rrahjet nga ana e tutorëve të cilëve shumë punëtore seksi duhet t'ua dorëzojnë fitimet në këmbim të mbrojtjes së tyre
- Ngacmimin e policisë dhe mungesën e mbrojtjes policore kur ne jemi viktimat të krimit si grabitja, rrahjet dhe përdhunimi
- Arrestimin dhe procedimin e prostitutave ndërsa klientët lihen të lirë
- Racizmin dhe prirjet klasore që çojnë në arrestimin dhe burgosjen e shumë më tepër prostitutave me ngjyrë dhe grave me të ardhura të pakta se sa të grave të bardha, nga klasa e mesme, edhe pse shumica e punëtoreve të seksit janë të bardha dhe nga klasa e mesme

Si grua e bardhë nga klasa e mesme, e kualifikuar si infermiere e diplomuar, unë mund të punoj në një sipërmarrje private për të dhënë ndihmë, në vend që të fitoj si prostitutë. Më kanë arrestuar por asnjëherë nuk më kanë burgosur; sistemi nuk ka për qëllim që të më fusë mua në burg. Gratë me ngjyrë kanë më pak mundësi që të hyjnë në vende siç janë hotelet e klasit të lartë, ku, nëse je grua e zezë dhe vetëm, automatikisht etiketohesh si lavire. Kështu që ato gjenden në rrugë dhe në bare, ku janë më të dukshme dhe më të pambrojtura nga shfrytëzimi dhe arrestimi - dhe janë pikërisht ato që përfundojnë në burg.

Disa feministe i kanë kritikuar prostitutat, sepse përforcojnë shabllonet e rolit të seksit, duke e lejuar veten të jenë objekte seksi ose pse marrin pjesë në industrinë e seksit, që shumëkush mendon se kontribuon për dhunën kundër grave. Shumë e shohin punën e seksit si një shkelje në vetvete, sidomos kur është fjala për fëmijët dhe vajzat e reja. Të tjera këmbëngulin se kjo është një mënyrë legjitime që gratë të fitojnë para nga burrat. Siç u shpreh një prostitutë, "Është trupi im; pse të mos jem unë ajo që të vendosë si duhet ta përdor atë?" Disa punëtore seksi konstatojnë se përvoja përgjithësisht është pozitive dhe aspektet negative krijohen nga dhuna dhe ngacmimi që mund t'i rrezikojë më shumë për shkak të profesionit të tyre. Të tjerave u pëlqejnë disa pjesë të punës dhe i urrejnë disa pjesë të tjera.

Të tjera, prapëseprapë, e quajnë përvojën e tyre dhunë. Prostitutat vënë në dukje se ato nuk janë ndryshe nga shumica e grave që u duhet t'ua shesin shërbimet e tyre burrave. Me fjalët e një ish prostitute: Kam punuar në punë të rregullta ku kam ndjerë se e kam poshtëruar veten time më shumë se në prostitucion. E zotëroja më pak jetën time dhe pafuqishmëria nuk ishte madje as e hapur. Njerëzit nuk më konsideronin se po e shisja veten, por me atë pagë aq të vogël dhe me një drejtues aq fyes, ndjehesha sikur shisja shpirtin tim. Prostitutat janë organizuar në SHBA dhe në Evropë për të kërkuar legalizimin, heqjen e të gjitha ligjeve kundër prostitucionit. Me legalizimin, prostitutat do ta zotërojnë më mirë punën e tyre dhe paratë që fitojnë. Më e shumta, nuk do të burgosen më, sepse i ofrojnë shoqërisë një shërbim për të cilin ajo vetë ka kërkesa aq të mëdha dhe, sepse kanë zgjedhur punën më shumë të paguar që ekziston për to.

### *MBROJTJA E VETES NGA DHUNA*

Vetëmbrojtja mund t'i rrisë zgjedhjet dhe mundësitë që kemi në një situatë të dhënë, përfshirë situata kur rrezikojmë të përballemi me dhunën. Vetëmbrojtja në vetvete është një zgjedhje që bëhet në një çast të caktuar. Çdo grua do të bëjë zgjedhjen më të mirë që mundet, duke u mbështetur në burimet dhe njohuritë e saj në atë kohë. Ashtu siç nuk ka asnjë mënyrë të përshtatshme për t'iu përgjigjur dhunës që ushtrohet kundër nesh, nuk ka asnjë mënyrë të përshtatshme për ta mbrojtur veten tonë. Dhe, ndonëse vetëmbrojtja mund të ndihmojë në situata të caktuara, hapi më i rëndësishëm për t'i dhënë fund dhunës kundër grave është që burrat të ndalohen të jenë të dhunshëm dhe të mos i lejojnë të tjerët të jenë të dhunshëm. Vitet e fundit përvojat e grave të cilat kanë praktikuar vetëmbrojtjen kanë ndryshuar idetë tona në lidhje me atë se çfarë është vetëmbrojtja dhe si mund t'i përdorim tenikat e saj. Nëse vendosni të mësoni vetëmbrojtjen, sigurohuni që të mendoni

për mundësinë reale se personi kundër të cilit mund të mbroheni mund të jetë i dashuri, miku, bashkëshorti, babai, mësuesi ose kolegu juaj.

Duke menduar për vetëmbrojtjen në këtë këndvështrim, ne mund të shohimse studimi i vetëmbrojtjes faktikisht përfshin çfarëdo lloj veprimtarie - stërvitjen e guximit, ushtrimet fizike, sportet - që nxit vetëbesimin, vetënjohjen dhe mbështetjen në forcat e veta. Përveç kësaj, aftësitë që kemi prirjen t'i bashkëlidhim vetëm me vetëmbrojtjen faktikisht mund të jenë me vlerë në fusha të tjera të jetës sonë. Orët e mësimi të vetëmbrojtjes na mësojnë ta zhvendosim vetëdijen tonë që të mos harrojmë se jemi burimi i energjisë sonë dhe nismëtarët e veprimeve tona. Në vend që të ngrijmë përballë një sulmi, ne mësojmë të mobilizojmë mendimet tona, të vlerësojmë situatën, të japim një gjykim për nivelin e rrezikut, të zgjedhim kundërpërgjigjen që duam të japim dhe pastaj ta japim atë. Ne mund ta përdorim këtë vetëdije në situata të tjera të jetës, të tilla si në ekzaminimet mjeksore, në intervistat për një vend pune ose në komunikimin me një person të vështirë.

Kam përjetuar ndryshime kaq të thella në vetë-imazhin tim dhe në mënyrën si e shoh botën dhe si bashkëlidhem me njerëzit sa që, në të vërtetë, studimin që kam bërë për vetëmbrojtjen nuk mund ta ndaj nga pjesa tjetër e jetës sime. Disa mite mund të na pengojnë që ta mbrojmë veten në mënyrë të efektshme kundër një sulmi fizik. Ato përfshijnë mitin se agresori është i paprekshëm, se forca më e madhe fizike do të përcaktojë kush do të fitojë, se ne nuk dimë të mbrojmë veten. Megjithatë, si gra ne e kemi mbrojtur veten kundër sulmit në shumë raste. Një grua i frikësoi tre adoleshentë meshkuj që e ndiqnin në një rrugë të qytetit, kur u rrotullua me shpejtësi dhe lëshoi një ulërimë që të ngrinte gjakun. Një tjetër ndaloi një agresor të mundshëm me një shkelm në pjesën e mesit. Një vajzë e re që rrinte ulur në tren ndjeu mbi gju një dorë jo lehtë të kontrollueshme. Ajo e kapi fort kyçin e burrit, e ngriti dorën lart në ajër dhe pyeti me zë të lartë sa që ta dëgjonte i gjithë vagoni, "Kujt i përket kjo?" Ai zbriti te stacioni i ardhshëm.

Ka histori të panumërta si këto, edhe pse nuk i shohim në televizor dhe nuk i lexojmë në gazeta. Kur i dëgjojmë këto ndodhi, shpëtimin mund t'ia atribuojmë fatit ose mbarësisë; mjaft shpesh ne nuk marrim meritën për kurajën dhe shkathtësinë tonë. Është e rëndësishme për vetëbesimin tonë që ta marrim meritën për ato suksese. Në këtë pikë, pak dihet për vlerën e vetëmbrojtjes për gratë e keqtrajtuara. Teknikat e rrugës, që varen nga befasia dhe shkaktojnë dëme, nuk japin rezultate edhe kundër dhunës që ushtrohet në mënyrë të përsëritur nga ana e burrave me të cilët jetojmë. Megjithatë, aftësi të tjera që përftohen në praktikën e vetëmbrojtjes mund të jenë të dobishme, të tilla si: si të mësojmë t'i eliminojmë pengesat e brendshme që dalin kur përballemi me një situatë të dhunshme. Ndërsa fillojmë të ndjehemi më të sigurt në vetëvete, do të jemi në gjendje të vlerësojmë si mund t'i rezistojmë keqtrajtimit ose si, faktikisht, mund ta lëmë pas keqtrajtuesin dhe dhunën. Për përshtatjen e teknikave fizike që ato të përdoren nga gratë me aftësi fizike të ndryshme, nevojiten modele. Për më tepër, ne kemi nevojë të mbështesim punën e të gjitha organizatave që janë angazhuar për sigurinë tonë, sepse, pa to, vetëmbrojtja është një metodë fragmentare për sigurinë e grave.

*TI JEPET FUND DHUNËS KUNDËR GRAVE: ASNJË GRUA NUK ËSHTË E SIGURT  
DERISA TË JEMI TË GJITHA TË SIGURTA*

**Distributor for Albania:**

Aleanca Gjinore për Zhvillim

P.O. Box 2418

Rruga “Abdyl Frashëri” P. 10 Shkalla 1 Apt. 3

Tiranë, Shqipëri

Tel/Fax 355.42.55514/55515

[www.gadc-al.org](http://www.gadc-al.org)