

NYAKA

RE

GO

LOKOLOGA



KWANELE!

Ke puku ya mabapi le dikgaruru tša bong

Ditokelo tša gago

Ka fao o ka šomago ka Dikgaruru tša Bong (GBV)

Ka fao o ka di thibelago

Ka fao o ka šomišago puku ye

Puku ye ya mabapi le dikgaruru tša bong (GBV) e tla go thuša gore o kwešiše dikgaruru kgahlanong le basadi le bana, mabapi le seo o ka se dirago ge di hlaga le ka fao o ka tsebago go di thibela.

Read these pages and share the information with your family and



Puku ye ke ya mang le mang – ya banna le basadi. Banna ba bantši ba ithuta ka ga bothata bja dikgaruru* kgahlanong le basadi. Ba thuša go thibela dikgaruru kgahlanong le basadi ba Afrika Borwa

Puku ye e ka šomišwa ka tlelaponng ya lena ya go bala dipuku le gore o e bale o na le bagwera.



You may want translations of some of the difficult words if English is not your home language. These words have a star* next to them. They are explained in isiXhosa and Afrikaans in boxes on the side of each page.



Violence
Ubundlobongela
Geweld

Dikagare

Re a leboga ge o
butše puku ye

Re tlo ba le wena go tloga
mathomong go fihla mafelelong.

Go swana le bagwera ba
mmakgonthe bao ba
thekganago lethabong le
mahlokong.



Khwezi

Nozuko

Khanyi

Naa dikgaruru tša bong ke eng?.....	2
Taolo ka banna le maatla.....	4
Dika tša tlaišo.....	6
Go utolla maemo a tša bong.....	10
Dira teko ya kamano.....	12
Dikanegelo.....	14
Go kata go gona.....	18
Re a thušana go lwantšhaba le go kata...20	
Naa tumelo ke eng?.....	26
Molaetša go bašemane le basetsana.....	30
Seo o ka se dirago ge o katilwe raped.....	32
Mafelo a Tlhokomelo a Thuthuzela.....	34
Molao o a re thekga.....	38
Ge e le gore o tlaišitšwe.....	45
Tlhahli ya gago mabapi le go nwa bjala ka polokego.....	46
Naa o ka dira eng?.....	47
Call things as they are.....	48
What is stealthing?.....	49
Consent is not a once off thing.....	51
Lenaneo la mafelo ao o ka hwetšago thušo go ona.....	52

Naa dikgaruru tša bong ke eng?

Ge motho a re kweša bohloko ka ge re le basetsana goba basadi, goba ka lebaka la maemo a rena a tša bong, seo ke dikgaruru tša bong (GBV). Go na le mabaka a mantši ao a bakago gore GBV e direge. Taolo ka banna ke ye nngwe ya tšona. Bala ka botlalo ka ga taolo ya banna letlakaleng la 4.

Go ka ba le mabaka ao a dirago gore batho ba tlaiše ba bangwe. Eupša GA GO NA LE LEBAKA la tlaišo.

Tshedimošo ka botlalo mabapi le maemo a tša bong letlakaleng la 10.

Ge re ka se dire se sengwe kgahlanong le dikgaruru kgahlanong le bana le basadi, di tlo tšwela pele.

Naa lena basetsana le kgona go nagana ka batho ba bangwe?

Kanegelo ya 1

Neville o betha lekgarebe la gagwe, Maria, ka gae. Baagišane ba mo kwa a lla a kgopela go thušwa. Ba mo kwa a mo roga. Baagišane ba re, ke taba ya sephiri magareng ga batho ba banbedi. Re ka se kgone go di tsena.' Motho yo mongwe o re, "O swanetše a dirile phošo yeo e mo dirago gore a befelwe ka tsela ye'. Baagišane ba bangwe ba dumela ka dihlogo.

Kanegelo ya 2

Themba o betha lekgarebe la gawe Thandi, ka gae. Baagišane ba mo kwa a lla a kgopela go thušwa. Ba mo kwa a mo roga. Baagišane ba re, 'Se ke phošo. Re swanetše go dira se sengwe.' Motho yo mongwe o bitša maphodisa. Motho yo mongwe yena o re, 'A re tšeyeng dipitša tša rena re di bethišeng ka ntle go mo tsebiša gore re kgahlanong le seo a se dirago.' Gomme motho yo mongwe wa go latela o re, 'Ke ya go mo thuša gore a tšhabe a hwetše lefelo leo le bolokegilego leo a ka dulago go lona. Ka bitša maphodisa!'

**Boledišanang
ka se**

Bala dikanegelo tše le šomišeng dipotšišo gore le swareng dipoledišano.

1. Naa ke mang yo a bonwago phošo ya go dira GBV ka dikanegelong tše di fapanego?
2. Naa ke mang yo a swanetšego go rwešwa maikarabelo* go GBV ka mo dikanegelong tše?
3. Naa GBV e direga gareng ga bagwera, ka lapeng la geno, goba setšhabeng sa geno? Naa e direga bjang?
4. Naa o a dumela gore bana bao ba golago ka magaeng gomme ba ya dikolong fao go nago le GBV ba ka gola ba bona se e le seo se tlwaelegilego ebile se amogelega*?
5. Naa rena bjalo ka basetsana, re ka dira eng ge re le baagišane ka mo kanegelong?

Responsible
Ukuba noxanduva
Verantwoordelik

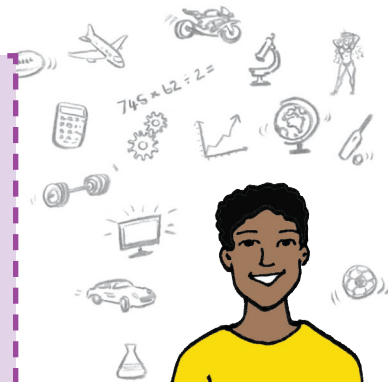
Acceptable
Yamkekekile
Aanvaarbaar

Taolo ka banna le maatla:

Bašemane le banna gantši ba godišwa ba dumela gore ba na le maatla, ba hlalefile kudu ebile ba kaone go feta basetsana le basadi. Gape ba godišitšwe gore ba dumele gore ba na le mehuta ka moka ya ditokelo go feta rena. Basetsana ba godišitšwe gore ba dumele se le bona. Se re se bitša tshepedišo ya 'taolo ka banna' yeo e gatelelago* basadi.

Go gola ka mekgwa ya taolo ka banna ke karolo ye kgolo ya seo bašemane le banna ba naganago gore go lokile go dira ka fao ba nyakago ka gona go basetsana le go basadi. Ba na le maikutlo a gore ke beng ba rena. Eupša Molaotheo, wo o hlalago melao ka moka ya naga ya rena, o bolela gore ka moka ga rena re a lekana.

Re ithuta ka ba malapa a rena le ditšhaba. Ba kgašo ba raloka tema ye kgolo go dira gore mekgwa ya taolo ka banna e tšwele pele. Ba dira se ka ditema tšeo banna le basadi ba di ralokago ka dimmoring, ka dipapatšong tšeo di tšeago basadi bjalo ka didirišwa tša thobalano, le ka fao ba ngwalago ka gona mabapi le basadi.



Bjalo ka basetsana, re bona re le bohlokwa kudu ka lebaka la ka fao re bogegago ka gona go feta seo re lego sona, goba seo re se naganago. Se se dira gore go be bonolo go bašemane le banna go re swara bjalo ka diilo e sego bjalo ka batho.

O ka be o se dumela goba o sa se dumele, ga ke tšeye letšatši ka moka ke nagana gore ke tlo itlotša ka setlotša melomo se sebjang.



Domination
Uninzi olulawulayo
Dominering



Taolo ka banna* ga se selo seo se dirwago ke bathobaso fela. Ga se selo seo se dirwago ke makgowa fela. Ga se selo seo se dirwago ke bahumi fela, goba seo se diriwago ke bahloki fela. Ga se selo seo se diurwago ka setšong se itšego fela goba ga se selo seo se dirwgao ka sedumeding se sengwe fela. Taolo ka banna ke selo seo se diregago lefaseng ka bophara*. E gohle.




Tate o re mahlle ga se a basetšana

Buti o gona go opea O boleba gore ke mošomo wa basetšana



Morutiši wa rena o re ke go senya nko go ruta basetšana



Boledišanang ka se

A re apareng digalase tša 'go lekodišiša taolo ka banna'.

- Naa re bona taolo ka bana e direga kae?
- Naa ke kae fao re bonago bašemane le basetšana le basadi le banna ba swarwago bjalo ka bao ba lekanago?
- Naa ke eng seo rena bjalo ka basetšana re ka se bolelago goba ra se dirago gore re swarwe bjalo ka batho bao ba lekanago?

Dinnete tša ka Pela

Afrika Borwa e na le ye nngwe ya dipalopalo tša godimodimo tša GBV .



Global
Yelizwe jikelele
Globale

Patriarchy
Ubuthandazwe
Patriargie

Hlokomela dika

! tša
tlaišo
ka

kamanong ya lena



Dikamano di na le
ditlamorago tša
tšona



Eupša
hlokomela
dika tše.



Ge e le gore di a go
diragalela, etšwa go
yona.

Seemo se ho
mpefala



O bolela dilo tša go šiiša
mabapi le wena. O dira se ge le
le babedi, goba ge go na le
batho ba bangwe, ba go swana
le bagwera ba gago le ba lapa.
O nyaka gore o ikwe o se
mohola gore a kgone go go
laola. O thoma go mo kgopela
gore a go dire gore o ikwe o na
le mohola.

Naa o ka
dira eng?

Ga go dirišwe mabjoko.
Naa ke ka lebaka la eng
a swara motho yo a
swanetšego go mo
hlompha gampe ka tsela
ye?

Tloga bophelong bja
gagwe.



O leka go go laola le go fokotša seo o se dirago, gore o ya kae le gore o bona bomang. Se se ka akaretša dilo tša go swana le gore o ka se tšwele le bagwera ba gago le ba lapa, ka fao a hloilego lapa leo la mogwera wa gago, goba a leka go go thibela go dira seo o se ratago, go swana le dithuto tša go ruta go bina goba go raloka kgwele ya maoto. Ye ke tsela ya go go beela thoko* gore o bote yena fela. O mo fa maatla a mantši godimo ga gago. O dira se ka gobane o na le mona. Ke mona wo o sego wa loka.

Naa o ka dira eng?

Gabotse, o ka kgona go araba potšišo yeo ka bowena. Naa o nyaka go thibelwa gore o se ke wa bona bagwera ba gago; ba lapa le go dira dilo tšeo di go thabišago?



O leka go go tšhošetša le/goba go go gobatša. A ka go betha ka seatla, a go kgototša, a go betha ka letsele goba a go raga. A ka raga dilo tše di lego kgauswi le wena go go tšhošetša le go go tšhoša kudu. Motho yo a go tlaišago o nyaka gore o tšhoge gore a kgone go go laola.

Naa o ka dira eng?

Ge e le gore o dirile se gatee go na le kgonagalo ya gore o tla se dira gape. Go tlaiša ka go betha ke tlaišo ebile go kgahlanong le molao. O ka bega se maphodiseng gomme wa hwetša taelo ya tšhireletšo kgahlanong le motho yoo maphodiseng (Bona letlakala la 39). O se ke wa emela gore se se direge gape. Gape o ka kgopela ba lapa la gago, kereke goba bagwera gore ba go thuše. Bona matlakala a 48 le 49 go hwetša mekgatlo ye e ka go thušago.



Ka moka ga rena re botela dilo tša go kweša bohloko nako le nako.

O swanetše ke go thaba mogwera.



Isolating
Ukuba lilolo
Isolering



O leka go dira gore o ikwe o tšhogile ka go go lebelela ka mokgwa wa go go tšhoša. Goba o dira dilo le go bolela dilo tšeo di go tšhošago. A ka senya selo seo se lego sa gago. A ka laola go šomiša selefoune ya gago le go nyaka go tseba gore o boledišana le mang selefouneng. Goba a ntšha sethunya goba sebetša se sengwe.

Naa o ka dira eng?

O kotsing!
Boledišana le motho yo o mo tshepago. Ge e le gore o dula le yena, loga maano a gore o sepele fao. Gopola o ka se kgone go fetša motho yo mkongwe. O swanetše ke go ba le kamano ye e lokilego yeo e hlokago tlaišo.



O go gapeletša go tsenela thobalano le ge o gana. Se se akaretšwa go gapeletša setho sa bonna goba se sengwe go tsena ka ganong ga gago, ka maragong goba ka sethong sa bosadi. Se se kgahlanong le molao, go sa kgathale gore ke lesogana la gago goba monna wa gago. Ga se mong wa mmele wa gago. Ke wena o leng mong wa mmele wa gago. A ka hlasela ditho tše dingwe tša bong tša mmele wa gago. A ka leka go go thibela go šomiša thibelapelego*(dithibelapelegi)

Naa o ka dira eng?

Bega tiro ya go kata. Eya Lefelong la Tlhokomelo la Thuthuzela go ba go tirelo ye nngwe ya batšwasehlabele ba go kata. Bala matlakala a 32 - 37. Ga se kgopolo ye botse go dula ka kamanong yeo. Nyaka thušo gore o kgone go tšea sephetho ka ga seo o ka se dirago mo nakong ye e latelago.



O go swara bjalo ka motho yo a sego bohlokwa. Go swana le modiredi goba lekgoba la gagwe. Ka mehla o dula a nyaka gore seo a se boletago se be sa mafelelo. O latela mešomo ya setšo ya banna go go swara bjalo ka selo sa gagwe.

Naa o ka dira eng?

A ka fetoša goba a se fetoše maitshwaro a gagwe. Naa o nyaka go ema dikgwedi le mengwaga go tseba ka se? Basadi le banna ba a lekana pele ga molao.



O leka go dira gore o mmote ditšheleteng. A ka tšea tšhelete ya gago. A ka go gapeletša gore o kgopele tšhelete nako le nako ge o hloka se sengwe.

Naa o ka dira eng?

O swanetše go hwetša ditsela tša go tšwa ka mo seemong se. Loga maano. Beakanya bophelo bja gago gore o ikeme go tša ekonomi.

Maswao a tekodišišo ya seemo.



Ge motho a go rata a ka se dire dilo tše.



Bona letlakala la 48 go hwetša mekgatlo ye e ka go thušago.

Economically independent
Ukuzimela kwezoqoqosho
Ekonomies onafhanklik

Go utolla maemo a tš'a bong

Naa o ipona bjang lefaseng? Naa o amana le bomang go tša thobalano, tša lerato le maikutlong? Ge o araba potšišo ye, o bolela ka ga tša bong le seemo sa tša bong.

Ka moka re a fapan, ebile re ka ba (goba ra kgetha) le maemo a tša bong ao a fapanego. Ga re na tokelo ya go swara batho bao ba fapanago le rena ka mokgwa wa go se ba hlomphe. Se se baka go ba kweša bohloko le go ba swabiša. Molaotseo wa rena le melao ya rena e šireletša yo mongwe le yo mongwe wa rena. Molao o re re ka nyaka motho yo re nyakago go mo nyala.

Lesbian

Amabhinqa athandana odwa
Lesbiër

Gay

Indoda mfazi
Homoseksueel

Transgender

Ukungahambelani kwesitho
sangasese nemvakalelo
Transgender

Bisexual

Lowo uthandana nabantu
bezini zozibini
Biseksuele

Intersex

Izitho zangasese ezingacaci
nokuba zikwenza
ubengumfazi okanye indoda
Interseksueel

Yoo ke nna



L G B

Naa o ratana le batho ba bong bja go swana le bja gago? Ge e le gore ke mosetsana (goba mosadi le mosadi), gona re **lespiene***. Ge e le gore ke mošemane le mošemane (goba monna le monna), gona ke **kgaramatona***.

Ge e le gore re ratana le batho ba bong bja go swana le bja rena le ba bong bjo bo fapanego, re **tonankatshadi***.

Ba bangwe ba rena re belegwa ka mmele wa mosadi gomme re itšhupa bjalo ka bašemane. Ba bangwe ba rena re belegwa ka mmele wa banna gomme re itšhupa bjalo ka mosetsana. Re ba **bongpedi***.

Naa seemo sa rena sa bong se bjang?

Naa o ratana le batho ba bong bja o fapana le bja gago?

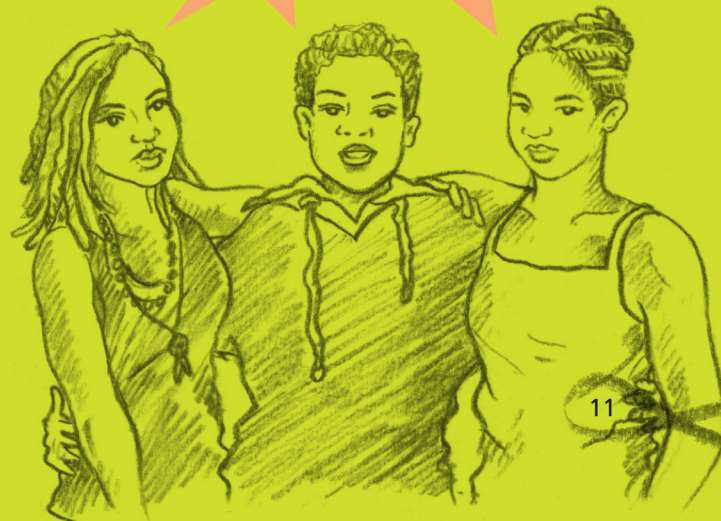
Ke nna yoo. Ke ratana le wa bong bja go fapana le bja ka. Thwii. Eupša ga se mang le mang yo a swanago le nna.



Naa ke neng fao o tšerego sephetho sa gore o thwii?



Let's not judge or tell people how they should be. I want to be me. You want to be you. We all want to be free.



T

I

Q

?

Bao ba rena re belegwego re le ba **tlhakanyobong*** re ka ba le bobedi ditho tša bonna le tša bosadi. Re ka kgetha go dirwa karo ge re gotše ka fao go lekanego go tšea sephetho sa ge eba re nyaka go fetoga

iMakatšang ke lentšu leo batho ba le šomišago go ba šoro go batho ba dikgaramatona le dilespiene. Setšhaba sa Dilespiene, Dikgaramatona, Bongpedi, Tonankatshadi, Tlhakanyobong le ba Makatšang (LGBTIQ) le šomiša lentšu le gape go šupa motho ofe goba ofe yo a nyakago go ipitšha wa go makatšha, goba yo a ikwago gore ga a tsene ka go mokgwa wa setšhaba wa go fa batho maina a go se loke.

? ke ya go botšiša seo re lego sona le ka fao re nyakago go phela ka gona mo lefaseng. A re se ahloleng batho goba go ba botšha seo ba swanetšego go ba sona. Ke nyaka go ba nna. O nyaka go ba wena. Ka moka ga rena re nyaka go lokologa.



Dira TEKO ya segwera

Naa kamano ya gago e go loketše? Tseba ka teko ye. Ikele o ele le molekane wa gago. Goba kamano ya gago le mogwera wa lapa la gago. Efa dintlha go tše 10.

Tlhompho*



Ke hlompha lesogana la ka/lekgarebe la ka ge re le noši.	10
Ke hlompha lesogana la ka/lekgarebe la ka ge re na le batho ba bangwe.	10
Lesogana/lekgarebe la ka le ntlhompha ge re le noši.	10
Lesogana/lekgarebe la ka le ntlhompha ge re na le batho ba bangwe.	10

Tekatekano*

Ke tšea lesogana/lekgarebe la ka bjalo ka motho yo ke lekanago le yena ge re le noši.	10
Ke tšea lesogana/lekgarebe la ka bjalo ka motho yo ke lekanago le yena ge re na le batho ba bangwe.	10
Lesogana/lekgarebe la ka le ntšea bjalo ka motho yo ke lekanago le yena ge re le noši.	10
Lesogana/lekgarebe la ka le ntšea bjalo ka motho yo ke lekanago le yena ge re na le batho ba bangwe.	10

Go tshephagala*

Ke tshephagalela lesogana/lekgarebe la ka	10
Ke fa lesogana/lekgarebe la ka poelo ye e kwagalago ka mogwa wo o kgathalago	10
Ke na le bonnete bja 100% gore lesogana/lekgarebe la ka le a ntshephagalela.	10
Lesogana/lekgarebe la ka le mpha poelo ye e kwagalago ka mogwa wo o kgathalago	10

Kwelobohloko*

Ke kgathala ka lesogana/lekgarebe la ka	10
Ke thuša lesogana/lekgarebe la ka go hwetša tharollo ya ditlhohlo tša gagwe	10
My boyfriend/girlfriend shows care for me.	10
Lesogana/lekgarebe la ka le nthuša go hwetša ditharollo tša ditlhohlo tša ka	10

Tlhohleletšo*

Ke hlohleletša lesogana/lekgarebe la ka go fihlelela maikemišetšo a gagwe.	10
Ke keteka katlego ya lesogana/lekgarebe la ka.	10
Lesogana/lekgarebe la ka le ntlhohleletša go fihlelela dinepo tša ka	10
Lesogana/lekgarebe la ka ga le na mona go katlego ya ka	10

Naa o file dintlha tše kae go potšišo ye nngwe le ye nngwe? Le gona o fa molekane wa gago dintlha tše kae?

Dintlha tša magareng ga 0 le 4	Dira gore Go na le bothata. Bothata bjo bogolo. Boela morago o dire dilo go tloga matjomong. Tseba gore o bušetša bjang dintlha tša tlhompho, go se lekalekane, go tshephagala, kwelobohloko le tlhohleletšo morago go diragatšwa ka kamanong ya lena. Šomang ka yona. Ka maatla. Le ka Lebelo.
Dintlha tša magareng ga 5 le 6	Di ra gore Kamano ya lena e magareng. Naa o thabile go amogela se? Go nyakega kwešišano ye nngwe le matsapa ge e le gore le nyaka kamano ye kaone.
Dintlha tša magareng ga 7 le 8	Di ra gore Kamano ya lena e šoma gabotse kudu! Swarang bjalo! Gomme le lekeng go hwetša 10, le ka kgona!
Dintlha tša magareng ga 9 le 10	Di ra gore Ao! Le šomile gabotse! Abelana ka dikeletšo gore le be bengwe ba be le kamano ya boleng!

Dipotšišo tše le swanetšego go nagana ka ga tšona ge e le gore kamano ga se ya loka ka fao e swanetšego go loka ka gona:

Nagana
ka ga yona

? Naa ke go sekala sefe go 0 go fihla go 10, fao go laetšago gore ke thabile bjang

? Naa ke eng seo ke se dirago gabotse?

? Naa ke eng seo se sa lokego?

? Naa ke eng seo se swanetšego go fetoga go nna gore ke thabe?

? Naa ke eng seo nka se fetošago go nna go netefatša gore ke ka kamanong ye kaone?

? Naa ke phetogo efe ye ke e hlokago go motho yo mongwe?

? Naa o lokologile go fetoga?

? Naa ke nako ya go tšwa ka kamanong ye?

Respect
Intlonipho
Respek

Equality
Ukulingana
Gelykheid

Honesty
Ukuthembeka
Eerlikheid

Constructive feedback
Impendulo engakhiyo
Konstruktiewe terugvoering

Compassion
Uvelwano
Deernis

Encouragement
Inkuthazo
Aanmoediging

Go a thuša go boledišana le motho yo mongwe ge o hloka go šomela kamano.

Boledišana le mogwera yo o mo tshephago, wa leloko yo a go thekgago, goba moeletši.

Ga re e rate. Ga re e nyake.

Boledišanang ka se

Le tla hwetša dikanegelokopana tše ntši tseo le tlogo boledišanago ka tšona ka mo karolong ye ya puku. Ge le boledišana ka tšona, le tla tla ka maano a go lwantšha tlaišo ya thobalano le tshotlo. Taba ke gore: motšwasehlabele a ka se tsogile a bonwe phošo.

Mogwera wa papago ka mehla o rata go boledišana le wena o nnoši. O boledišana le wena ka tša thobalano, o go botša ditaba tša go segiša ka ga thobalano le go fa ditshwaotshwao ka ga thobalano. O hloile se. O tšhoga gore tatago a ka se go tshepe ge o ka mmotša ka ga se.

- Naa se se go dira gore o ikwe bjang?
- Naa o ka dira eng gore a emiše se?

Motho yo mongwe o go romela goba o go bontšha diswantšho goba melaetša ya tša thobalano. Ga o nyake go di bona.

- Naa se se go dira gore o ikwe bjang?
- Naa o ka dira eng gore a emiše se?

Bašemane ba bangwe sekolong ba go bitša ka maina a go se loke. Ba go dira gore o ikwe o befetšwe ebile o swabile.

- Naa se se go dira gore o ikwe bjang?
- Naa o ka dira eng gore a emiše se?

O sepela mmileng gomme mošemane yo a gahlanago le wena o swara matswele a gago ge a feta.

- Naa se se go dira gore o ikwe bjang?
- Naa o ka dira eng gore a emiše se?

Morutiši wa gago o re o tla go fa meputso ya godimo ge o ka dira selo seo se 'kgethegilego' le yena, O tshwenywa ke gore ge o se wa mo lokela o tla dira gore o palelwe dithutong.

- Naa se se go dira gore o ikwe bjang?
- Naa o ka dira eng gore a emiše se?

! Seo o swanetšego go se dira

Balang dikanegelokopana tše le boledišaneng ka tšona.

- Anegang dikanegelo tša lena ka ga tlaišo ya thobalano*
- Naganang ka ga dilo tseo le ka di dirago go thibela gore se se direge
- Naa re ka dira bjang gore bašemane le banna ba fetošo ka fao ba naganago ka gona ka ga basetsana bjalo ka dilo tša thobalano tseo ba ka ralokago ka tšona?
- Naa re ka dira eng
- Naa re ka hwetša thušo go mang go thibela tlaišo ya thobalano le tshotlo? Naa ke bomang bao ba re thekgago? Naa ke bomang bao re ka ba thopago gore ba re thekge?



Le a tseba gore ge re
sepela mmileng ka
morago ga sekolo
bašemañe ba re
letšetša melodi?

Ke hloile se. Re ba
kgopetše gore ba
emiše go re letšetša
melodi eupša ba no re
sega.



O letšetša dimpša
melodi e sego
batho



Dikanegelo tšeo ka
moka di mabapi le
tlaišo ya thobalano.
Re phela le dilo tša
go swana le tše
dinako ka moka.

!
Seo o
swanetšego
go se dira

Anega kanegelo ye lefelo la setšhaba la go
swana le kgobokanong ya ka sekolong, ka
kerekeng goba kopanong ya tlelapo. Laletša
motho mang goba mang go boledišana ka ga
tlwaetšo ya go tsenela tša thobalano*. Naa batho
ba bangwe ba bona se e le bothata setšhabeng?
Naa re ka thekgana le go šireletšana bjang?



O mo diretše dilo tše di kgethegilego

Mošemane yo mogolo o kopane le Lelethu moletlong
gomme a mo dira gore a ikwe a kgethegile. O tšea nako a na
le yena. O na le kgahlego go yena. O mo diretše dilo tše di
kgethegilego. O mo file dimpho le go mo nametša
sefatanaga. O mmoditše gore ke yo mobotse. Lelethu o ile a
ikwa a thabile, a kgethegilego ebile a le bohlokwa. O be a sa
kwešwa bohloko ke ge mmagwe a hlokofetše mo ngwageng
wo o fetilego. O ile a mmotša gore o maswabi kudu ka go
hlokofala ga mmagwe le gore o a kgathala ka yena.

Dibeke tše mmalwa ka morago ga fao, o ile a thoma go
bolela ka tša thobalano. O ile a kgopela Lelethu gore a mo
romele diswantšho tšeo a itšerego tšona a apere seaparo sa
ka gare. O ile a ikwa a sa lokologe ka ga se eupša o thomile
go ba le maatla go yena.

Ka letšatši le lengwe, o ile a iša Lelethu fao a dulago gona
sebakeng sa go ya mmolong. O ile a mmotša gore o mo
diretše tše ntši gomme le yena o swanetše go mo direla se
sengwe. O boletše gore ge a ka se kgone o swanetše go no
mo romela diswantšho a apere
seaparo sa ka gare. Lelethu
o ile a ikwa a kgaetšwe.
O be a nyaka go tsenela
thobalano le yena. O be a
mo tlwaetša dinako ka
moka gore ba tle ba
tsenele thobalano.

Go tlwaetša go tsenela tša
thobalano ke ge motho a aga
kgokagano ya maikutlo le
motho yo mongwe gore a
hwetše tshepo ya gagwe ka
nepo ya go mo tlaišo ka tša
thobalano goba go mo
šomiša bošaedi.

Hlokomela batho ba go tšhela ditagi ka dinong

Shannon o be a tšwele le bagwera ba gagwe ba ile lefelong leo DJ e bego e raloka gona. Ka ge a be a swerwe ke lenyora ka morago ga go bina, o ile a boela tafoleng fao a bego a tlogetše senomaphodi. Ka morago ga lebakanyana ge a feditve go sora senomaphodi seo o ile a ikwa a gakanegile ebile a hloka maatla. Mo nakong ya go latela o gopola a tšerwe ke bagwera ba gagwe go ya go hwetša thušo ya kalafo ya tšhoganetšo. Go kwagala gore motho yo mongwe, ka ntle le gore a tsebe, o ile a tšhela seokobatši ka senong sa gagwe. Seno sa gagwe se 'tšhetšwe senotagi'.

Batho ba ka tšhela seno sa gago ka mehutahuta ya diokobatši. Se se ka direga gop bobedi basadi le banna. Ba dira se gore o be le taolo ye nnyane, goba gore o lahlelegelwe ke taolo. Se se ka dirwa ke motho yo o sa mo tsebego, goba 'mogwera' yo a naganago gore o tla iketla kudu gomme wa ipshina. Batho ka tlwaelo ba tšhela dino tša gago ka diokobatši go dira gore o hloke maatla le go ba kotsing ka gobane ba nyaka go go tlaiša ka tša thobalano, goba go dira bosenyi bjo bongwe.

DIKELETŠO

- Dula le sehlopha sa batho bao o ba tsebago. Hlokomelanang.
 - Amogela fela dino go tšwa go batho bao o ba tsebago ebile o ba tshapago.
 - Lebelela ka šedi ge seno sa gago se tšhelwa.
 - Ge ka phošo o ka tlogela seno sa gago se se sa hlokomelwa, se tšholle
 - O se ke wa nwa seno le batho ba bangwe
 - O se ke wa tlogela seno sa gago o se wa se hlokomela
 - Ge o thoma go ikwa o hloka maatla ebile o gakanegile ka pela hwetša thušo go motho yo o mo tshapago.
 - Ka mehla botša ba lapa la gago fao o yago gona
- Netefatša gore o na le senamelwa seo se bolokegilego go boela gae

Bona letlakala la 46 go hwetša tshedimošo ka botlalo mabapi le go nwa bjala

Dula o bolokegile go kgašo ya setšhaba

Mosetsana wa mengwaga ya ba mahlalagading go tšwa Gauteng o ile a dira segwera go Facebook le mošemane yo a bego a sa mo tsebe. Ba ile ba thoma go boledišana inthaneteng. O ile a dumela go ya moletlong le yena.

Eupša ge a eya go kopana le yena o ile a mo tšea ka kgang a mo iša ntlong ya gagwe. O ile a mo gapepetša go bogela dibidio tša mapona a bana gomme a mo fa diokobatši tšeo di ilego tša mo idibatša. O ile a mo kata. Mafelelong, o ile a ya ka ntlwaeng ya boithomelo a notlela lebatl.

O ile a romela batswadi ba gagwe molaetša ka selefoune. Ba ile ba tsebiša maphodisa gomme gotee le maphodisa ba ile ba kgona go mo phološa. Monna yoo mafelelong o ile a golegwa.

!
Seo o swanetšego go se dira

- Boledišanang ka ga seo le nagannego ka sona le go ikwa ka sona ge le be le bala kanegelo ye.
- Dirang lenaneo la dikgokagano tša setšhaba ka moka tšeo le di tsebago le tšeo le ilego la di šomiša
- Etlang ka dikeletšo ka gaseo se lokilego le soe se sego sa loka go se dira go kgašo ya setšhaba ya go swana le Facebook, Twitter, WhatsApp, Mxit le tše dingwe





Thobalano ya go rekwa le banna ba go ratana le bana/le di-lessers

Dikamano tša thobalano ya go rekwa ga di lekane gomme basetsana ba bannyane gantši ga ba na maatla go tšona. Ka dinako tše dingwe di ka feletša ka tlaišo ye e nago le dikgaruru. Se gape se ka go bea kotsing ya boimana bjo bo sego bja beakanywa, malwetši a thobalano le HIV/AIDS.

Gantši re ikwa gore ga re na le tšhelete ye e lekanego go reka dilo ka moka tše re di nyakago - diaparo tša go tura, selefoune ya sebjalebja le mohlomongwe tshenyegelo ya boithabišo. Batho ba bangwe ba ka tsenela thobalano gore ba hwetše dijo ka ge ba swerwe ke tlala. Se se bitšwa 'thobalano ya go iphediša'.

Le ge go le bjale, re swanetše go gopola gore maphelo a rena le boithlompheo ke dilo tšeo re swanetšego go di lota. Dilo tše dingwe re swanetše go di emela.

Mogwera wa ka Rhandzo o ile a tšwa le Morena Vincent mafelelong a mangwe a beke. O ile a boa a swere iPhone ye mpsha le diswantšho tša madulo a lebopong la lewatle kgauswi le Durban. O mo tsebile fela dibeke tše pedi. Ebile ke yo mogolo kudu go yena. Gopola: O ka se lahle boleng bja gago* le maikemišetšo a bophelo gore o hwetše dilo.

Boledišanang ka se

- Naa le nagana gore Rhandzo o tla lokologa go kgopela Morena Vincent go šomiša dikhontomo?
- Naa ka moka ga rena re kwešiša gore thobalano ya go rekwa ke eng?
- Naa re kwana le lefokwana leo le latelago: “Bontši bja bagwera ba ka, go akaretšwa le nna, ka nako ye nngwe re ile ra tsenela kamano ya thobalano ya go rekwa. Go boima go amogela se”

Boledišanang ka ga potšišo ye : “ Go tsenela thobalano le banna ba bagolo go re bea kotsing ya go fetelwa ke HIV. Naa ke dikotsi dife tše dingwe tšeo re bolelago ka tšona?

Naa o ka dira eng

- Tshepha maikutlo a gago. Ge o ikwa o sa lokologe, se sengwe sa go se loke se a direga.
- Botša motho yo mongwe ka ga se. Tšwela pele go mmošša go fihla a dira se sengwe.
- Hlokomela batho bao ba lego maemong a godimo ba nago le maatla go wena bao ba thomago go dira gore o ikwe o sa lkokologe ka ag seo ba se bolelago goba ka seo ba se dirago. Nyaka thušo.
- Tseba ditokelo tša gago. Bona letlakala la 37 – 43
- Naa ke batho bafe bao ba nago le maikarabelo a go go šireletša? Naa o ba dira bjang gore ba dire seo?
- Bona mafelo ao a thušago go matlakala a 48 – 49. A diretšwe wena, Ba ka se go ahlole. Ba tseba ka ga tlaišo ya thobalano le tshotlo ya thobalano. Ba nyaka go go thuša.

Tshepa maikutlo a gago



Self-worth
Ukuzithemba
Eiewaarde

Go kata go

Ditaba tša go hloka nnete* ke dilo tšeo batho ba bantši ba di boletago le go dumela go tšona eupša e se nnete. Go na le ditaba tše ntši tša go hloka nnete ka ga go kata. Batho gantši ba šomiša ditaba tša go hloka nnete go sola motšwasehlabele.

!
Seo o
swanetšego
go se dira

Naa mabokgoni a gago a kgona bjang go tseba ditaba tša go hloka nnete? Ye nngwe ya ditsela tša go thibela go kata le go thuša go netefatša gore batšwasehlabele ba ditiro tša go kata ba hwetša tlhokomelo le thekgo ke go hlohla ditaba tša go hloka nnete. Pipa kholomo ya NNETE ka pampiri. Boledišanang ka TABA YA GO HLOKA NNETE. Ge le feditše go boledišana, pipolla kholomo ya NNETE ya taba yeo ya go hloka nnete. Bapetša seo o se boletšego le seo e se boletago.

For every myth, ask:

1. Why does this myth exist?
2. Where does it put the blame for rape?
3. Is it the truth?
4. What can we say to people who pop out these damaging myths about rape

Myths
lintsomi
Mites

Naa go kata ke eng?

Molao o bolela gore o a katwa ge motho a ikgapeletša go tšena ka gare ga setho sa gago sa bosadi, ka maragong, ka ganong goba sethong sefe goba sefe sa mmele wa gago. Motho yo a go katago a ka go tšena ka setho sa bonna goba ka selo se sengwe, sa go swana le lepotlelo. Se e sa le go kata. Ga go kgathale gore o lesogana la motho yoo, o molekane wa gagwe goba o monna wa gagwe. Ga o na tokelo ya go ikgapeletša go yena. Go kata ke go kata. Go kata go baka go kweša bohloko go gontši, sehlabi le tshenygo ya bophelo bja motšwasehlabele. Go kata ke tiro ya maatla le ya dikgaruru.

Ke katilwe ka lebaka la ge ke le lespiene. Motho yo a nkatilego o re o 'phošolla' seemo sa ka sa tša thobalano. Bophelo e bile bjo boima kudu dikgwedi ka morago ga fao. Dihlare tša go thibela gore ke se ke ka tsenwa ke malwetši, ditoro tša go tšhoša, letšhogo, go boifa ge ke swanetše go ya go gongwe. Ke hweditše thekgo ye ntši go tšwa go ba lapa la ka gore ba nthuše go ba motšwasehlabele wa go kata. Batswadi ba ka le bona, hei Khanyi le Khwezi. Naa ke be ke tla dira eng ge nkabe e se ke ya ba lena?





Go kata ga go mabapi le thobalano, go mabapi le dikgaruru le maatla

Grobotse. Ge motho a ka go betha ka garafu seo o ka se se bitše go šoma ka serapaneng



Go kata go kgahlanong le molao. Go felela fao.



TABA YA GO HLOKA NNETE X	TABA YA NNETE ✓
Ge basetsana ba apara dikhete tše dikopana goba ba enwa moletlong ba kgopelwa go katwa.	Go kata go mabapi le maatla, e sego thobalano. Masea a go apara maleiri a a katwa. Bašemane le banna ba a katwa. Motho mang le mang a ka katwa. Ga go motho yo a kgopelwago go katwa.
Batho ba go kata ke bao re sa ba tsebego.	Bontši bja basetsana le basadi ba katwa ke motho yo ba mo tsebego.
Ge mošemane goba monna a tsogetšwe o swanetše go tsenela thobalano.	Bašemane le banna, go swana le basetsana le basadi ba kgona go laola maikutlo a bona a tša thobalano.
O lebelelelane ka lerato le mošemane, gomme wa thoma go duma tša thobalano, ke maikarabelo a gago a go 'fetša mošomo', ka go tsenela thobaano.	Ge mošemane a tšwela pele - go sa kgathale gore ke ka lebaka la eng le ka nako efe - ka morago ga ge o rile ' ke nyaka gore o eme', ke go kata.
Ge mosadi a gana thobalano o re ee.	Ka ditsong tše ntši, mosadi go emetšwe gore a be le dihlong le go gana ge monna, le ge e ka ba monna wa gagwe, a nyaka go tsenela thobalano le yena. Bašemane le banna ba swanetše go theeletša le ge mosadi a gana gannyane gomme ba hlomphe seo ka botlalo.
Bjala le diokobatši di dira gore banna ba tlaiše basadi.	Bjala le diokobatši ga di tlaiše batho. Batho ba šomiša bjala le diokobatši bošaedi gomme ba dira ditiro tša dikgaruru.
Basadi ba re ba katilwe gore ba itefeletše go banna.	Go bega go kata go tšea go ba le sebete kudu ka gobane gantši batho ga ba dumele mosadi ge a re o katilwe. Ga se gantši go kgonagala gore mosadi a ka 'ithomela' gore o katilwe ka ge molato wa go kata o na le kgatelelo ya monagano go yena. Le ge go le bjala basadi ba tswalela melato ka ge baphologi ba go katwa gantši ba tšhošetšwa le/ goba ba lefelwa gore ba phumole melato. Goba ba ka lahlegelwa ke tshepo ya gore ba ka hwetša toka.
Banna ba kgona go itšhireletša ka fao ba ka se kgone go katwa.	Ga se banna ka moka bao ba nago le maatla a go swana gomme banna ba bangwe ba na le maatla go feta ba bangwe.
Monna wa mosadi goba molekane wa gagwe o na le tokelo ya go tsenela thobalano le mosadi wa gagwe goba le lekgarebe la gagwe le ge a gana.	Ke go kata ge o ikgapeletša go motho yo a ganago go tsenela thobalano. Go kgahlanong le molao. Basadi goba makgarebe ba ka gana go tsenela thobalano le nbanna goba le masogana a bona.

Bala kanegelo ye ya nnete ya bophelo ya mabapi le go kata

Modulasetulo wa Rise Club, Zikhona Mbute, o bolela mabapi le go katwa. O dumela gore se se tla thuša batho ba bangwe ebile se tla mo thuša go fola.



Go kwana ka nepo ya
go lwantšha

ditiro
tšha go
kata

Ke ba kaone
ka gobane ke
bolela ka ga se.

Zikhona Mbute ke modulasetulo wa Tlelapo ya Rise Stars of Tommorrow Club go tšwa Ncise. Le ke lefelo leo le homotšego la kgauswi le letamo la Mthatha ka Kapa Bohlabela.

Ka la 14 Matšhe 2015 motswala wa Zikhona e lego Andile, o ile a kokota lebating la lefelo leo a bego a robetše ka go lona le lekgarebe la gagwe. E be e le bošego kudu ge Zikhona a bula lebati o be a kgona go bona gore Andile o tagilwe ebile o šomišitše diokobatši tše di mo tagilwego.

Se sengwe pelong ya ka le mmeleng wa ka se senyegile.

Go kata

Sa mathomo Andile o ile a mo phara ka molato gore o fihlile lekgarebe la gagwe. Go tloga fao o ile a thoma go mmetha. O ile a mo kukela godimo legetleng la gagwe gomme a mo iša mabaleng a dikolo tša kgauswi. O ile a mo kata fao. Ge a feditše o be a etšwa madi ebile a ekwa bohloko.

Zikhona o ile a idibala, ka fao o ile a mo kukela legetleng la gagwe gape gomme a mo iša phapošing ya gagwe. Fao o ile a mo kata kgafetšakgafetša gape, a beile jeresi ya gagwe sefahlegong sa gagwe a mo thibela gore a se ke a lla. Go tloga fao o ile a mo hlaba ka thipa mmeleng. Diiri tše nnete ka morago ga fao, o ile a mo kuka a mo tlogela gareng ga fao a dulago gona le fao Andile a dulago. Zikhona o ile a kgona go ikiša phapošing a sepela ka dikhuru. Andile o ile a mmošša gore ge a ka botša motho ofe goba ofe seo a mo dirilego sona o tla mmolaya.

Go Itwela

Letšatši la go latela Zikhona o ile a ya gae fao a dulago gona le bobuti ba gagwe ba babedi. Batswadi ba gagwe ba hlokošetše mengwaga ye elsome ye e fetilego gomme buti wa gagwe yo mogolo, Uthando, ke yena a ba hlokometšego ka gae a nnoši, Ka pela o ile a romela melaetša ya WhatsApp go motho yo mongwe le yo mongwe gore Andile o mo katile.

Matšatši a mararo ka morago ga fao o ile a ya setešeng sa maphodisa. Ba ile ba mo iša kliniking fao a ilego a fiwa dianthiretherobaerale (di-ARV) go mo thibela gore a se ke a fetelwa ke HIV le diphilisi tša go thibela go ima.

Tsheko

Lebakanyana ka morago ga fao, Andile o ile a golegwa, molato o ile wa ya go sekwa, gomme o ile a romelwa kgolegong bophelo ka moka. Le ge e le gore dipoelo di mo dirile gore a ikwe a le kaone, tsheko* e be e mo tlišetša Zikhona kgatelelo ya monagano kudu*. “Ke be e lla dinako ka moka. Ke be ke palelwa ke go bolela.” Eupša o ikwa gore go bolela ka go kata go bohlokwa kudu.

Go kata go a go fetoša

"Ga se nna Zikhona yo ke bego ke le yena peleng. Se sengwe pelong ya ka le mmeleng wa ka se senyegile. Go kata go fetoša ka fao o ikwago ka gona le ka fao o lebelelago bophelo ka gona. Ke ile ka fetša ke eba kaone ka gobane ke bolela ka se. Ke nyaka go tloša selo se mo go nna. Ge ke sa bolele ka gā sona se se tla nkweša bohloko kudu".

Thekgo

Sipunzi Zingisa-Gabasizwe, leloko la Rise ‘Stars of Tommorrow’ Club le mogwera wa gagwe Zikhona o re, “Ke ile ka ba le kgatelelo ya monagano kudu ka ga seo se hlagetšego Zikhona, ka moka ga rena go bile bjalo. Go be go le bohlokwa gore re mo thekge bjalo ka mogwera.” Ka morago ga go mo kata, Zikhona o ile a hwetša keletšo beke ye nngwe le ye nngwe. Eupša seo se mo thušitvego kudu e bile gore motho yo mongwe le yo mongwe setšhabeng sa gabo o ile a mo thekga.

Go ba leloko la Rise Club go bile bohlokwa kudu go foleng ga gagwe. O boditše maloko a tlelapo kanegelo ya go katwa ga gagwe.

Keletšo ya Sesi Neli

Thušo ye bohlokwa kudu yeo motho a ka e hwetšago ka morago ga tlaišo ya thobalano ke go botša motho yo mongwe. Se e ka ba ka go diriša tshepedišo yeo e tshepagalago yeo motšwasehlabele a ka e tshepago le go lokologa go e fihlelela. Ge e le sekolong, motho yo a ka tshepagalago e ka ba morutiši, modirelaleago wa sekolong goba le ge e ka ba hlogo ya sekolo. Ditlelapo tša Young Women di hlohleletša gore makgarebe a utolle ditlaišo le gore ba fihlelele thekgo ya menagano setšhabeng ka mehla, bjale ka mehla gopola go hwetša thušo go batho ba bangwe ka ge go dula go na le motho yo a nyakago go go theeletša le go go fa thekgo.

Go hwetša thekgo ka botlalo ikgokaganye le

Lekala la Mathata a go Kata – 021 447 9762

Mokgatlo wa Thušo ka ga Kgatelelo ya Menagano le

Letšhogo – 0800 12 13 14

Ke motle.
Ke a phela.



**GO KA SE TSOGE E BILE PHOŠO YA GAGO
GE O TLAIŠWA. RE SWANETŠE GO EMIŠA
GO SOLA BATŠWASEHLABELO, GO KA SE
TSOGE E BILE PHOŠO YA BONA.**



Zikhona le buti
wa gagwe,
uthando

Keletšo ya Zikhona go basadi bao ba katilwego

“Taba ya gore ke katilwe ga gore ke mafelelo a bophelo bja ka. Nka šoma ka ithuta.”

“Ge e le gore o katilwe o se ke wa felelwa ke tshepo. Sepela o emišitše hlogo thwii. Nyaka thušo. Leka go dula o šoma: ithute se sengwe le se sengwe ka fao o ka kgonago; adima pene o ngwale se sengwe, hlama koša; hwetša thekgo go tšwa go batho ba bangwe”

'Go kata ga go phošolla'

‘Go kata ga go phošolla’ ke ge dilespiene goba batho bao ba ratanago le ba bong bja bona ba katwago go ba otlala le go ba ‘fodiša’. Zikhona ke lespiene. Ga a na sephiri ka se ebile o ikwa gore setšhaba sa gabo le ba lapa ba mo amogetše.

O dumela gore motswala wa gagwe o mo katile ka gobane o be a befetšwe ka ga se. “Andile o lekile go mphetoša. O be a nyaka gore ke ikwe gore ke mosetsana wa go hloka mohola fao e lego gore a ka dira se sengwe le se sengwe ka nna. O lekile go thomiša tsela ya gore banna ba bangwe le bona gore ba nkate. Eupša ke lwantšha maikutlo ao.”

Ga se a atlega. “Ka monaganong wa ka nka se tsoge ke emišitše go ba lespiene. Ke sephedi. Ke yo mobotse. Ke a phela.”

Boledišanang ka se

1. Naa kanegelo e go dirile gore o ikwe bjang?
2. Naa o tseba motho yo a ilego a katwa (le ge e ka ba wena)
3. Naa re ka ithuta eng ka kanegelo ya Zikhona ya mabapi le go kgonago go phela o katilwe?
4. Naa ke ka lebaka la eng se e le kanegelo ya ‘bosenyi bja lehloyo’?



Keletšo ya Sesi Neli

Go kata go
ka se tsoge go bile
mabapi le wena, go mabapi
le go ba le maatla go motho
yo mongwe. Dirišang maatla
a lena methepa le tsebeng
gore re a le tshepa.

Permission
Imvume
Toestemming/
Permissie



**O NA LE TOKELO YA GO FIHLELELA
THUSO YA KALAFU, YA MENAGANO LE
YA MOLAO KA MORAGO GA GO KATWA.**

Go kata ka Afrika Borwa ke bothata bjo bo amago motho yo mongwe le yo mongwe. Re kgonne go fetoša seemo sa HIV le AIDS, gomme mo lebakeng le re swanetše go dira bjalo le ka go kata le dikgaruru kgahlanong le basadi.

Go dira se re swanetše go nagana dilo tše di latelago:

- Go kata ga go mabapi le banna ge ba nyaka thobalano. Ke mokgwa wa go bontšha maatla, wa go phatlalatša letšhogo le go laola basadi le basetsana.
- Go kata go ka ba le seabe sa bophelo ka moka go motho yo a katilwego.
- Go apara ka tsela ye nngwe goba go tagwa ga go fe motho yo mongwe tumelelo* ya go re kata. Ka ge molweladitokelo tša bong a boletše: “Ge monna a tagilwe re mo thušago go ya gae, ge mosadi a tagilwe o a katwa.”
- Ga go monna yo a nago le tokelo ya go kata mosadi, le ge e le gore o ntšhitše magadi.

Ngwala kanegelo

ya mabapi le gore go thuša batho ba bangwe go ka thuša le wena go fola.
Romela kanegelo ye go Soul City Institute
go info@soulcity.org.za

Re swanetše go thekgana.



Naa tumelo ke eng?

Tumelo* ke ge o dumela go dira se sengwe.

Tiragalo

Le a atlana gomme la duma thobalano le lesogana la gago. Bobedi bja lena le ipshina ka se gomme le nyaka go dira seo le se dirago. Ka pela, o lemoga gore dilo di tšwa taolong go wena. O re 'Hle ema. Ga ke nyake go tšwela pele.'

Ka fao tiragalo yeo e felago ka gona

Bofelo bja 1

O res, 'Jo, moratiwa, se se bose ke nyaka gore re tšwele pele go ya go ile.'

O re. 'Le nna. Ke a go rata. Ke no se nyake go tšwela pele ka se. Ga se ka ikemišetša seo.'

O a myemyela a re, 'Go lokile, ke a kwešiša. A re no gokarelana re tiišane'.

Bofelo bja 2

O re; 'O dula o swaswa. Bona ka fao ke go hlokago ka gona? Ke phošo ya gago gore ke be ka tsela ye.' O lebelela go tsogelwa ga gagwe.

O re, ke kwa ke tšhoga, 'Ga ke swaswe, ke no se nyake go tšwela pele. Ga se ka ikemišetša seo.'

O re, 'Ke maswabi. Nna ke lokile.' O gapeletša go tsenya setho sa gagwe sa bonna ka gare ga setho sa gagwe sa bosadi le ge a re, Aowa, hle ga ke nyake.'

O re, 'Ke a tseba gore o tloga o nyaka se, moratiwa.'

O fetša go tsenela thobalano le yena. Se ke go kata.

Consent
Isivumelwano
Toestemming

Ngwala mantšu a go hlaloša maikutlo a gago mabapi le bofelo bja Tiragalo ya 1.

--	--	--

Ngwala mantšu a go hlaloša maikutlo a gago mabapi le bofelo bja Tiragalo ya 2.

--	--	--

Nagana
ka ga yona

Ditiragalo tše ntši tša go kata di direga ge lekgarebe le ntšhane le tesogana la lona. Mohlomogwe se se go diragetše?

Masea a go apara maleiri a a katwa. Bokoko ba a katwa. Makgarebe le basadi ba a katwa. Motho mang le mang a ka katwa. Ge e le gore ga se wa dumelelana le gona, seo ke go katwa. Motho yo a dirilego se ke motho wa go kata. Go sa kgathale gore motho yoo o bonagala a iketlile bjang. Go kata ke bosenyi.

O se tsoge, le gatee o ipone mdati, goba gore o dumetše go seo a go dirilego sona.



Basetsana le basadi ba bangwe ba kgona go mmošša gore a aperē khotlomo. Ke selo se sekaone ge e le gore o kgona go mo hihleletša go dira seo. Seo ga se re gore o dumetše.



Boledišanang
ka se

1. Boledišanang gore ke kae mathomong a kanegelo, le mafelelong a kanegelo fao go nago le tumelo.

2. Boledišanang gore ke kae fao go se nago le tumelo. Hlathang gore ke kae fao go kata go diregago gona.

Naa tumelo ke eng?

Go re ee goba aowa go thobalano go swana le gore ee goba aowa go komiki ya teye.



Naa o ka rata komiki ya teye?



Ee, hle!



CONSENT

Naa o ka rata komiki ya teye?



hmmm...

Ga ke na bonnete



Ema. Nagana. Bolela ka ga yona. O se ke wa ba gapeletša go nwa teye.

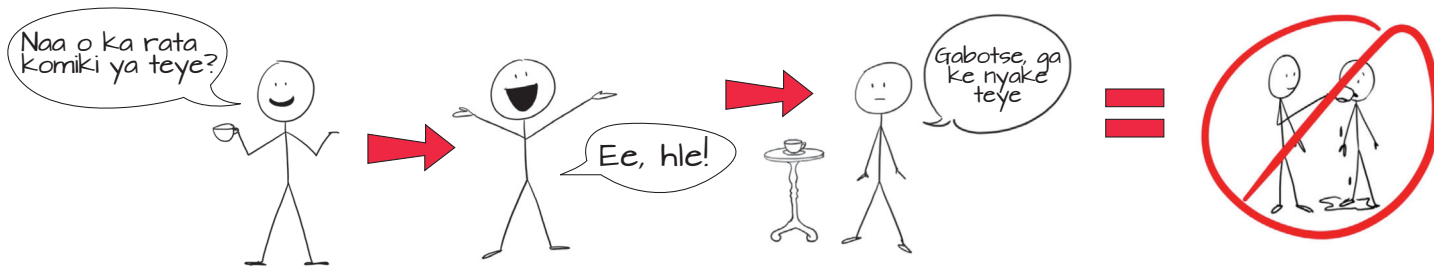
Naa o ka rata komiki ya teye?



Gabotse, ga ke nyake teye



O se ke wa ba direla komiki ya teye



Batho ba ka fetopša menagano ya bona. O se ke wa ba gapeletša go nwa teye.



Le ge e le gore ba nwele teye mo nakong ye e fetilego, o se ke wa ba gapeletša go nwa teye gape.

GO TŠEA SEPHEHO SA GE EBA O NYAKA
GO NWA KOMIKI YA TEYE GOBA AOWA -
SE SE NO SWANA LE THOBALANO.

IT'S THE SAME
WITH
SEX.

CONSENT
IS EVERYTHING.

Boledišanang
ka se

Bala letlakala le o
Nagane ka ga ditsela tše
dingwe tša go ruta
batho ka ga tumelo le
go kata.

Melaetša go yo mongwe le
yo mongwe go akaretšwa
bašemane le banna

Tlhompfo.
Ge ke re
aowa ke re
aowa.



**Ga ke go kolote
thobalano fela ka
gore o ntheketve
dijo goba tšhelete
ya go lefela thekisi.**

Ke lebelelane
le wena ka
lerato. Go
lebelela motho
ka lerato ga
se go kgopela
thobatano.



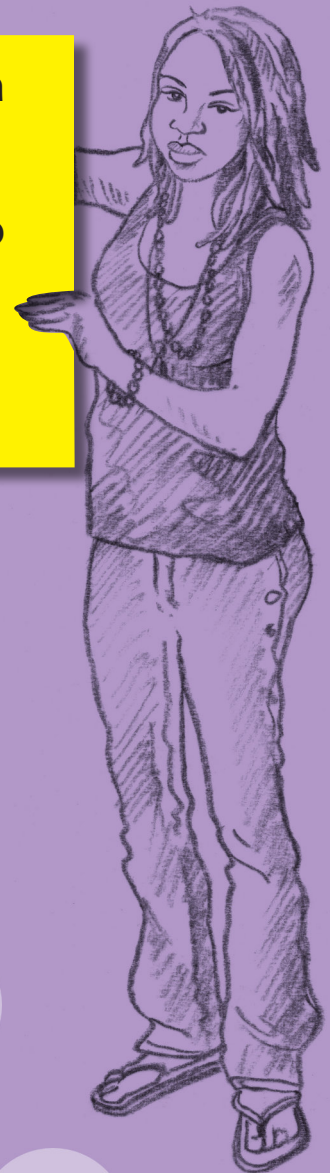
Ge e le gore
ke rile ee go wena
gatee, se ga se re
gore ke rile ee nako
ye nngwe le ye
nngwe.

Ge e le gore ke nwele
bjala, ga ke kgopele
thobalano. Ke nyaa go
hlokomelwa le go
šireletšwa go kwešweng
bohloko.

Seo o swanetšego go se dira

Naa ke molaetša ofe ka ga go
kata wo o nyakago go o
botša setšhaba sa geno? Naa
o ka e botša bjang le go tliša
phapano ka melaetša ya
gago?

Re swanetve go lokologa
go ya go gongwe le go
gongwe fao re nyakago,
ka nako efe goba efe yeo
re nyakago ka yona, kae
goba kae fao re nyakago
go ya gona. Go swana le
ge wena o kgona.



sms

f



in

Seo o swanetšego go se dira ge o katilwe

O hloka tlhokomelo le thekgo

Ge e le gore o katilwe, go tlwaelegile gore o nyake go hlapa mmele wa gago. Eupša leka ka maatla ka fao o ka kgonago ka gona gore o seke wa hlapa, wa itlhapiša goba wa fetša diaparo tša gago. O tla lahlegelwa ke bohlatse bjo bohlokwa kgahlanong le motho yo a go katilego.

Eya lefelong leo le thušago batšwasehlabele ba go katwa. E ka ba mokgatlo, seteše sa maphodisa, sepetelele, kliniki goba Lefelo la Tlhokomelo la Thuthuzela (TCC).



THUTHUZELA
E FETOŠA BATŠWASEHLABELO YA BA DIRA BAPHOLOGI

Mafelo a Tlhokomelo a Thuthuzela

Di-TCC di hlomilwe ka dikliniking le ka dipetlele go ralala le naga. Mošomo wa tšona ke go fa batšwasehlabele ba dikgaruru tša bong ditirelo ka moka tše ba di hlokago.

Go tloga go motšwasehlabele go ya go mophologi

Bašomi ba TCC ba a go thekga. Ba hlahlilwe ka fao go kgethegilego go netefatša gore o hlokomelwa ka mokgwa wa sephrofešenale, le ka go go kgathalela le tlhompho. Ba tla go dumela seo se bolelago, gomme ba se go sole, goba ba se go dire gore o ipone molato ka ga seo se diregilego. Ba kwešiša kgatelelo ya monagano ye kgolo yeo o nago le yona, ebile ba a tseba gore ke thekgo efe ye o e hlokago. Gopola, go kata go ka SE TSOGE e le phošo ya gago.



Hwetša tlhokomelo ya kalafo mo diiring tše 72 goba mo matsatšing a 3 ka morago ga go katwa. Se ke go netefatša gore o nwa dihlare tša go thibela phetetšo ya HIV le go thibela malwetši a thobalano (di-STI) le boimana.

! Seo o swanetšego go se dira

Bala se o nnoši, o na le mogwera goba ka tlelapong ya lena ya go bala. Ngwala lenaneo la baabi ba ditirelo ka go TCC. Se se a thuša go hwetša seswantšho sa thušo ka moka yeo mophologi wa go kata a e hlokago.



Ge o fihla ka TCC ka morago ga go katwa

- Mooki goba mokgakaganyi wa lefelo leo o tla go dira gore o ikwe o amogelegile
- O tla go hlalošetša tlhahlobo ya tša kalafo, seo se swanetšego go dirwa, le seo ba se hlokago bjalo ka bohlatse bja go kata.
- O tla kgopelwa go saena fomo ya tumelo go fa ngaka tumelelo ya go go hlahloba
- Mooki o tlo ka ka phapošing ya tlhahlobo le lena
- Ka morago ga go hlahlafiwa, o ka hlapa goba wa šomiša šawara.
- Ba ka go fa diaparo tše di hlwekilego. O ka tšea sephetho sa go sepela le tše dingwe ge o eya TCC
- Mohlankedi wa dinyakišišo o tla go botšiša dipotšišo le go tšea setatamete. Ga o gapeletšego go bulela motho yo a go katilego molatong semeetseng – goba ka morago ga fao – ge e le gore seo ke kgetho ya gago. O swanetše go fiwa tirelo ka TCC le ge o ka se bule molato
- Modirelaleago goba mooki o tla go fa keletšo
- O tla hwetša peelano ya ka moragonyana le kalafo le dihlare tša go thibela malwetši a thobalano (di-STI), go akaretšwa tša HIV, le thibelo ya boimana. O tla botšišwa gape ge e le gore o ikemišeditše go dirwa diteko tša HIV.
- Ba tla go fa lengwalo la go go romela go ya go hwetša keletšo, goba ba tla go direla peelano ya go hwetša keletšo ye nngwe.
- TCC e tla rulaganya gore o dule lifelong la bona la polokego ge go hlokagala goba ge o nyaka se.
- Ge o ka tšea sephetho sa go bulela motho yo a go katilego molato, o ka bona ngaka ye e kgethegilego pele ga ge molato o eya kgorotshekong.
- Mohlankedi wa go thuša motšwasehlabele o tla go lokišetša go ya kgorotshekong.
- Molaodi wa molato o tla go hlalošetša Tshepedišo ya tsheko.

Mafelo a Tlhokomelo a Thuthuzela a diretšwe WENA

Seo se
diregilego ga se
phošo ya gago.
Re gona go go
thuša



Ge e le gore o katilwe, eya
go TCC go hwetša
tlhokomelo. Ge e le gore ga
go na le TCC, eya sepetlele.

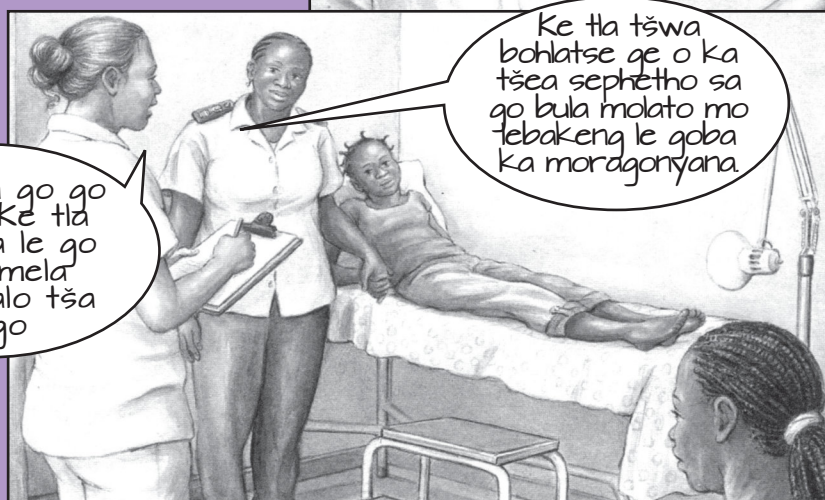
O tla hwetša dihlahare tša ARV.
O swanetše go thoma go di
nwa mo diiring tše 72 ka
morago ga go katwa.

Naa o ka kgona
go saena fomo
ya tumelo gore
re kgone go
dira tlhahlobō ya
kalafo?



Ke tla tšwa
bohlatse ge o ka
tšea sephetho sa
go bula molato mo
tebakeng le goba
ka moragonyana

Ke gona go go
thuša. Ke tla
hlahloba le go
hlokomela
dikgobalo tša
gago



Bona gore o
tla hwetša kae TCC
ya kgauswi le
wena mafelolong a
pukwana ye.

Diaparo tše di hwekilego ke tše.



A morago ga go hlahlofiwa o ka hlapa goba wa šomiša šawara.

Counseling
Ululeko
Berading

Mohlankedi wa dinyakišišo o tla go botšiša gore go diregile eng le go ngwala setatamante sa gago.



Go tloga fao modirelaleago o tla go fa keletšo*



A ke matsatškgwed a go tla thokamelang ya gago ya ka moragonyana ya go hwetša dhlare le go hwetša keletšo. Nna go bōkgele go wena ka gae? Re ka rubaganya lefelo la pōkgego gore o dle go bona



Mmolele di wa tša molao

Mohlankedi wa go thuša motšwasehlabele

Molaodi wa Molato

O tla fiwa senamelwa sa go go iša gae.

Batho ba ba tla bitšwa gore ba tle ba go thuše ge o ka tšea sephetho sa go bula molato

Naa ga go na TCC kgauswi le wena?

Ge e le gore ga le na le TCC kgauswi le wena, leka go latela dikgato tše.

1. Boledišana le motho yo o mo tshepago

Go katwa ke selo se sešoro seo o ka itemogelago sona.

- Leka gore o seke wa ba noši
- Boledišana le motho yo o mo tshepago. Mo kgopele gore a ye le wena go yo hwetša thušo
- Letšetša mogala wa thušo wa go se lefelwe wa 0800 150 150.

2. O se ke wa apola diaparo tša gago, o leke gore os e ke wa hlapa

Ge o ka hlapa o tla tloša bohlatse bja tiragalo ya go kata. Bea diaparo tša gago ka gare ga mokotlana wa pampiri. O se ke wa šomiša mokotlana wa polastiki. Maphodisa a ka šomiša diaparo tše bjalo ka bohlatse.

3. Eya nyakeng, sepeylele goba kliniking ka tšhoganetšo

Mošomi wa tša maphelo a ka go fa dihlarere tša go thibela HIV, di-STI le boimana. O swanetše go dira se mo diiring tše 72 ka morago ga go katwa.

Investigate
Ukuphanda
Ondersoek

4. Ngwala se sengwe le se sengwe seo o ka se gopolago ka ga tiragalo ya go kata

Se se ka thuša ge o ka tšea sephetho sa go bula molato maphodiseng.

Kgopela motho yo mongwe gore a go thuše ge e le gore ga o kgone go ngwala.

5. Tšea sephetho sa ge eba o bega tiragalo ye ya go kata setešeng sa maphodisa

Go kaone go bega tiragalo ya go kata ka pela ka fao o kgonago ka gona. Go a thuša go ba le pego, ge o ka tšea sephetho sa go bulela motho yo a go katilego molato. Ge o ka bula molato, maphodisa a swanetše go nyakišiša*. Ngaka goba mooki yo a ingwadišitšego o swanetše go go hlahloba le go tlatša fomo ya J-88. Fomo ye e hlaloša dikgobalo dife goba dife tve o ka bego o na le tšona ebile e fa bohlatse sebakeng sa ge go ka dirwa dinyakišišo tša semolao. O tla hloka foromo ye bjalo ka bohlatse ka gare ga kgorotsheko.

6. Botša maphodisa seo se diregilego

Sepela le motho yo o mo tshepago. Mohlankedi wa maphodisa o tla ngwala seo o se anegago. Se se bitšwa setatamente. O se ke wa se saena go fihlela o dumelelana le se sengwe le se sengwe seo se ngwadilwego. Ngwala nomoro ya gago ya molato le leina la mohlankedi wa maphodisa. Letšetša maphodisa goba o etele seteše sa maphodisa gantši go tseba gore go dirwa eng ka ga molato woo.

7. Ge o ka bula molato, molato wa gago o ka ya kgorotshekong

O tla swanela ke go botša kgorotsheko ka ga se sengwe le se sengwe seo se diregilego. Ngaka yeo e go hlahlofilego ka morago ga tiragalo ya go kata e tla swanela ke go fa bohlatse.

8. Keletšo ke karolo ye bohlokwa kudu ya gore o be mophologi wa tiragalo ya go kata

E go fa sebaka sa go kwešiša seo se go diragaletšego, gore o ntšhe maikutlo a gago, le go thomiša leeto la gago la go fola. Bona lenaneo la mekgatlo ya thušo mafelelong a pukwana ye.

Gopola

- O na le tokelo ya go bona mohlankedi wa maphodisa wa mosadi
- O na le tokelo ya go anega seo se go diragaletšego ka phapošing ya sephiri
- O na le tokelo ya go swarwa ka tlhompho.

Keletšo ga se selo seo se diregago gatee. Ba bangwe ba rena ba hloka dikopano tše mmalwa tša keletšo go dira gore maphelo a rena a boele sekeng.



Ditokelo tša gago

- O na le tokelo ya go lokologa go dikgaruru tša thobalano
- O na le tokelo ya go hwetša thuto
- O na le tokelo go polokego
- O na le tokelo ya go šomiva dithibelapelego le go gthibela go ima
- O na le tokelo ya go se tlišwe
- O na le tokelo ya go hlama dikamano tše kaone le tše le lekanago ka go tšona
- O na le tokelo ya go hlomphiwa.



Nagana ka ga diklo tše o ka di dirago go tliša phapano. Naa o ka:

- Abelana bjang tshedimošo ka ga fao batšwasehlabele ba tiragalo ya go kata ba ka hwetšago ditirelo ka moka tše ba di hlokago ka morago ga go katwa
- Tloša bjang maikutlo fao re solago batšwasehlabele ba tiragalo ya go kata sebakeng sa go sola baalafi
- Abelana bjang tshedimošo ka ga bagwera le ba lapa ba ka hlokomelago le go thekga batšwasehlabele ba ditiragalo tša go kata
- Tsebiša setšhaba ka ga mafelo ao a fago batšwasehlabele ba ditiragalo tša go kata thekgo

Ruta kudukudu bašmane le banna ka ga tumelo le go kata.

MOLAO o a RE THEKGA!

Dikgaruru tša bong ke bosenyi. Go na le melao ye e re šireletšago.
Tšona ke:

**Molao wa
Dikgaruru
tša ka
Malapeng**

**Molao wa
Melato ya
Thobalano**

**Molao wa
Bana**

Bana ba bašemane le
ba batsetsana bobedi
bja bona ba kgethegile
ka gobane ba tshephile
batho ba bagolo go
hwetša lerato,
tlhokomelo le
tšhireletšo*. Ke ka
lebaka leo re na le go
Molao wa Bana.

Ge molao o re šireletša se se ra gore re tla šomiša molao go:

**Emiša
Tlaišo**

**Hwetša
tšhireletšo**

**Bula molato
wa bosenyi
kgahlanong le
motlaiši goba motho
yo a katilego.**

Molao wa Dikgaruru tša ka Malapeng

Molao wa Dikgaruru tša ka Malapeng (DVA) o re dikgaruru kgahlanong le basadi le bana ke bosenyi. O na le tokelo ya go hwetša tšhireletšo. Ke mošomo wa maphodisa le wa dikgorotsheko go go šireletša. Ge go na le motho yo a go tlaišago, o ka hwetša taelo ya tšhireletšo.

Naa re hwetša kae taelo ya tšhireletšo?

O hwetša taelo ya tšhireletšo kgorotshekong ya maseterata.

Taelo ya tšhireletšo e tla:

- Laela motho yo a go tlaišago go emiša go go tlaiša
- Fa maphodisa tumelelo ya go tloša sebetša sefe goba sefe se kotsi, sa go swana le thipa goba sethunya, go motho yo a go tlaišago
- Bošela gore mohlankedi wa maphodisa o swanetše go sepela le wena go tšea dilo tša gago ge e le gore o tšhoga ebile o nyaka go dula go gongwe.

DVA o bolela gore maphodisa a swanetše go go thuša. Ba swanetše:

- Go go hlalošetša ditokelo tša gago ka polelo ye o e kwešišago
- Go go botša gore o hwetša tšhireletšo efe
- Go go thuša go hwetša lefelo leo o ka dulago go lona
- Go go iša go mošomi wa maphelo ge o mo hloka.

Naa molao o ka thuša bjang go thibela tlaišo?

O ka bula molato wa bosenyi* kgahlanong le go tlaišwa gago setešeng sa maphodisa.



Ge e le gore o na le mengwaga ya ka fase ga ye 21 gomme o nyaka tšhireletšo gona motho yo mongwe a ka go thuša go hwetša taelo ya tšhireletšo.

Ke nyaka go ba mmoleledi wa tša molao ka letšatši le lengwe.



Criminal charge
Isohlwayo sokwaphula
umthetho
Kriminele klag



Statement
Ingxelo
Verklaring

Naa go direga eng ka setešeng sa maphodisa?

Eya setešeng sa maphodisa le mogwera yo o mo tshepago, le wa leloko la lapa goba le motho yo mongwe ge o ka kgona. Se se tla go thuša ka gobane ge e le gore o a tlaišwa, o ka ikwa o swabile e bile o le ka gare ga kgakanego ye kgolo. Ba ka go thekga. Mošomo wa maphodisa ke gore ba go thuše. Ga se ba dumelelwa go go dira gore o ikwe o ahlolwa goba o solwa ka tsela efe goba efe. Ge ba ka dira seo, o ka tliša ngongorego. Motho yo a go tlaišago ke yena a swanetšego go solwa ka ge a go tlaiša.

1. O tla botša mohlankedi wa maphodisa seo se diregilego. O na le tokelo ya go bolela seo se diragatšego ka polelo ya geno. Lephodisa le tla ngwala ge o dutše o bolela. Se se bitšwa gore ke setatamente*. O swanetše go bala setatamente seo ba se ngwadilego go lekola ge eba se nepagetše. Se se bohlokwa kudu. Setatamente se tla šomišwa ka kgorotshekong ge o ka bula molato wa bosenyi. Ge o thabile ka setatamente sa gago, mohlankedi wa maphodisa o tla go kgopela gore o se saene.
2. Bjale maphodisa a swanetše go nyakišiša molato wo
3. Pele ga ge o sepela ka morago ga go saena setatamente sa gago, kgopela mohlankedi wa maphodisa go go fa khopi ya setatamente sa gago. Gape, ngwala:
 - Leina la mohlankedi wa dinyakišišo
 - Nomoro ya molato.
4. Letšetša mogale goba o etele seteše sa maphodisa gantši go nyaka go tseba gore go direga eng ka molato woo.
5. Ge molato wo o ka ya kgorotshekong, gomme motho yo a go tlaišago a bonwamolato, a ka hwetša kgalemo, a faenwa, goba a romelwa kgolegong.



Ge motho yo a go tlaiša o go gobaditše, maphodisa a swanetše go go iša ngakeng. Kgopela ngaka go tlatša pego ya J-88. Pego ye e ka šomišwa ka kgorotshekong gotee le setatamente sa gago.

Molao wa Molato wa tša Thobalano

Molao wa Molato wa tša Thobalano (SOA) ke molao. O bolela gore o katilwe ge motho a gapeletša setho sa gagwe sa bonna goba selo se sengwe ka gare ga setho sa gago sa bosadi, ka maragong goba ka ganong. O re motho ofe goba ofe a ka katwa, go akaretšwa bašemane le banna.

SOA o re mehuta ka moka ya tlaišo ya tša thobalano ke molato. Molao wo o re dikgoro tša mmušo di swanetše go šoma gotee go šireletša le go eletša, go diriša bašomi ba tša molao, maphodisa le dikgorotsheko.

Dintlha tša ka Pela

Molao o re:

- Mengwaga yeo motho a ka kgonago go dumela go tsenela thobaklano ke mengwaga ye 16. Tumelo ke ge o fana ka tumelelo
- Ge o katilwe o na le tokelo ya go hwetša phrofilaksisi ya ka morago ga go katwa (PEP). PEP ke sehlare seo se ka thušago go fokotša dibaka tva gore o fetelwe ke HIV go tšwa go motho yo a go katilego.
- Ga o gapeletvege go bula molato kgahlanong le motho yo a go katilego pele ga ge o ka hwetša tlhokomelo ka moka, thekgo le kalafo ye o e hlokago.
- O dumeletšwe go tseba ge eba motho yo a go katilego o na le HIV.



?Naa lentšu le le ra goreng?

Ge o dumela selo o dumelelana le sona. Ge motho yo mongwe a go gapeletša kgahlanong le seo o se nyakago, mmeleng goba ka go go tšhošetša, seo ga se tumelo, ke kgapeletšo

Ge o bula molato kgahlanong le motho yo a go katilego, o tla kwa bašomi ba tša molao le maphodisa a šomiša mantšu a 'motho yo a gononelwago gore o go katile*'. Se se ra gore motho yo ga se a hlwa a bonwa molato ka kgorotshekong. Se ga se re gore ga ba go tshepe

Go katwa go ka SE TSOGE e le phošo ya gago.



O se ipone molato goba wa ba le dihlong go botša motho yo mongwe ge e le gore o katilwe.



KA MEHLA re swanetše go dumela motho yo mongwe ge a re o katilwe

Alleged
Ukuthyolwa
Beweerde



Dikgorotsheko tše di Kgethegilego tša Melato ya tša Thobalano

Dikgorotsheko tše di netefatša gore melato ya bosenyi bja tša thobalano e šongwa ka pela. Ba leka go netefatša gore batho bao ba katilego ga ba nyamelele ka seo. Dikgorotsheko tše di fa batšwasehlabele ditirelo tše di fapanego:

- Di hlaloša seo se tlogo direga ka nakong ya tsheko ya molato wa gago le ka morago
- Ba kwešiša gore ke kgatelelo ye kgolo ya monagano go wena mabapi le seo se go hlagetšego. Ba tlo leka go go lokivetša gore o lebane le maikutlo ao a fapafapanego pele ga ge tsheko e thoma, le ka morago ga ge e fedile.
- Ba tla go thuša go ba hlatse ye e šomago gabotse* ge molato o sekwa ka kgorsotshekong.
- Ge e le gore o motšwasehlabele wa ngwana goba o le mogolofadi, o ka kgona go fa bohlatse bja gago ka phapošing ya sephiri. Go tla ba le motho yo a go thušago go kwešiša dipotšišo tša boramolao le tša baahlodi.
- Ge e le gore o hlatse ya motho yo mogolo, o ka kgona go fa bohlatse o le ka phapošing ya sephiri ka lenaneo la thelebišene ge e le gore o ikwa o lokologile kudu go dira seo.
- O tla bewa ka gare ga phapši ya sephiri ya go leta mo nakong ye
- Go tla ba le motho yo a tlogo go tsebiša ka ga ditokelo tša gago le gore o swanetše go hwetša ditirelo dife.

Dintlha tša ka Pela

Kgoro ya Toka e swanetše go go tšhepiša go lefa maeto a gago le ditshenyegelo tša dijo ge go hlokagala gore o tle kgorotsheko

Effective
Eneziphumo ezihle
Effektiewe

Molao wa Bana

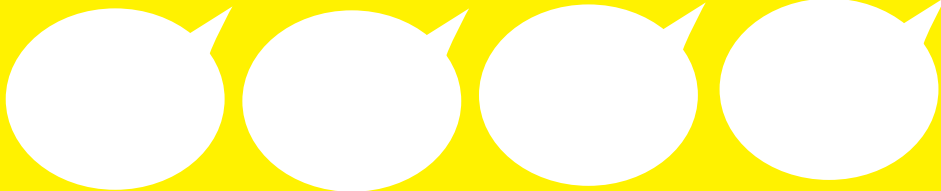
Molao wa Bana o bolela gore bana ba na le tokelo ya go šireletšwa go tlaišo. Bana ba swanetše go swarwa ka tlhompho le toka. O tlaišwa mmeleng ge e le gore motho yo mongwe:



- O a go betha, o a go itia goba o a go kgototša.
- O go gapeletša go dula maemong ao o sa lokologego ka ona
- O goga ditsebe tša gago ka maatla, moriri goba setho sefe goba sefe sa mmele
- O šomiša se sengwe go go betha ka sona
- O go fa diokobatši goba bjala.

Ge motho yo mongwe a go tlaiša mmeleng, o go gobatša maikutlong*. Tlatša mantšu go bolela gore ke maikutlo afe ao o a hwetšago.

!
Seo o
swanetšego
go se dira



O tlaišwa maikutlong ge motho yo mongwe:

- A go sola go dilo tše ntši
- A go bitša ka maina a go se loke
- A go gapeletša go dira dilo tše o sa nyakego go di dira.
- A go tlaletša lešata, a go goeletša goba a go roga
- A leka go dira gore o be le maikutlo a go seloke ka wena
- A dira gore o bogele ge batho ba tlaišwa bjalo ka diphoofolo
- A go botša maaka
- A go hlokomologa
- A nyaka gore o otlwe goba a hlokomologa maikutlo a gago
- A go dira gore o ikwe o sa ratege.

Molao o re o
ngwana go fihla
o na le
mengwaga ye 18.



Emotionally
Ngokomphefumlo
Emosioneel

**Ga go na le lebaka
leo le kwagalago
la tlaišo.**



Commits
Ukwenza
Pleeg

44

O tlaišwa thobalanong ge motho yo mongwe:

- A kgoma ditho tša gago tša bong go ikweša bose
- A go kgopela goba a go gapeletša go kgoma ditho tša gagwe tša bong
- A go kgopela goba a go gapeletša go bogela goba go theeletša batho ge ba robalane (se e ka ba seo se diregago bophelo, thelebišeneng le ge e le dibidio tša thobalano mmobing goba inthaneteng.)



Motho yo mongwe a go hlopkomologa ge a swanetše go rwala maikarabelo a go go šireletša le go go hlokomela. Sebakeng seo o dira se tee goba tve ntši tša dilo tše gantši.

- Ga a go hlokomele gabotse
- O go tlogela o le kotsing
- Ga a go dumelele gore o robale gabotse
- Ga a go fe diaparo tša maleba gore o di apare
- Ga a go thuše gore o dule o hlwekile
- O tagwa a na le wena
- Ga a netefatše gore o hwetša tlhokomelo ya kalafo ge o babja.
- Ga a netefatše gore o ya sekolong.

**Naa o swanetše go dira eng
ge o tlaišwa?**

- O ka ikwa o tšhogile goba o hloka thušo
- Botša motho yo mongwe yo o mo tshepago, wa go swana le morutiši goba motho yo mongwe yo mogolo. Letšetša mogala wa thušo wa bana mo go 08000 55 555.
- Gopola, go ka se tsoge e bile phošo ya gago ge o tlaišwa. Ke motho yo a go tlaišago yo a dirago* bosenyi.

!
Gopola!

**O se tsoge o tsene ka
sefatanageng le motho
yo o sa mo tsebego.**

**Mmele wa gago ke
sephiri gomme o na le
tokelo ya gore aowa.**

Ge e le gore o a tlaišwa

Dira se sengwe

- Ipotše dilo tše letsatši le lengwe le le lengwe.
- Ke nnete ebile di tla go thuša go go dira gore o tie
- Tlaišo e ka se no emiša ka boyona. O swanetše go dira se sengwe.

Ga se nna ke swanetšego go solwa

Ke yo bohlokwa

Ke na le tokelo ya go bolokega

Ke na le tokelo ya go ba taolong ya bophelo bja ka

Ke swanetše ke go thaba

Ke swanetše ke go ratwa

Ke na le tokelo ya go swarwa ka tlhompho.

Boledivana le motho yo o mo tshepago

- O tla ikwa o le kaone ge o ka botša motho yo mongwe bothata bja gago
- Eya go hwetša keletšo.
- Go na le batho bao ba hlahlilwego go go thuša ebile ba ka go thuša go hwetša ditsela tša go šoma ka bothata. Bona lenaneo mafelelong a pukwana ye.

Polelo ya tlaišo

Polelo le yona e ka šomišwa bjalo ka mokgwa wa tlaišo.

Mehlala:

“Ga se wa kgethega. Go na le basetsana ba bangwe bao ba bogegago bokaone go feta wena.”

“O nagana gore o botse”

“Basetsana ga se ba hlalefa go swana le bašemane.”

Maroga* e ra go swana le go roga*.

Polelo ya maroga e ikemiveditve go kweša motho bohloko.

- Ge o ka ikwa o hlapaolwa goba o rogilwe ka seo motho yo mongwe a se bolelago, motho yoo go a kgonagala gore a ka be a boletše selo sa maroga.
- Polelo ya semorafe, ya kgethologanyo ya bong, le ya lehloyo la bong bjo bongwe e na le tlaišo.

- Dithogako tšeo di go dirago gore o ikwe o le setlaela, o gafa goba o se motho ke tša maroga,

Go dira metlae ka bong bja motho yo mongwe, goba ka fao o lebelelegago ka gona, goba a bolelago ka gona, go ka ba le tlaišo. .

Can you think of any other examples of abusive language?



Polelo ya go se kgathale le ya maroga eka baka bohloko le go hlaka. Motho yo mongwe le yo mongwe o swanetše go boledišwa ka tlhompho.

Derogatory
Ukwehlisa isidima
Neerhalend

Insulting
Ethukayo
Beledigend

Phuza Wize

O thoma go ba motho yo mogolo ge o eba le menwgaga ye 18 go ya ka molao. Eupša bjoko bja gago ga bo fihle go kgolo ye e feleletšego* go fihla ge o na le mengwaga ye 25. Go nwa bjala go senya kgolo ye e tlwaelegilego ya disele tša bjoko bja ngwana wa mahlalagading. Gabotse, ga se wa swanela go nwa bjala le gatee, ka gobane le ditekano tše nnyane tša bjala di ka ba le diabe tša go tšea lebaka le letelele go kgolo ya bjoko.



Tlhahlo ya gago ya go nwa bjala ka fao go bolokegilego

Batho bao ba nwelego bjala ba ka itsenya kotsing ya go tsenela thobalano yeo ka tlwaelo ba ka se itsenyego go yona.

- Bjala bo ka dira gore thobalano e kwale e le bose.
- Batho bao ba nwago bjala bjo bontši ba ka hwetša go le boima gore 'aowa' go thobalano
- Ge batho ba nwele bjala, ba lebala maitshwaro a bona. Se se dira gore go be Bonolo go se tshephagalele balekane ba bona
- Batho ba ka kopana ba tsenela thobalano le balekane ba bantši bao ba fapanego ge ba nwele bjala. HIV le malwetši a mangwe a thobalano (di-STI) di ka fetišetšwa go molekane yo mongwe.
- Batho bao ba nwelego bjala kudu ba ka tsenela thobalano ka ntle le khontomo.
- Banna ba ka rekela basadi dino gomme ba emela go tsenela thobalano le bona.
- Batho ba ka tsenela thobalano ba sa nyake, goba ba ka tsenela thobalano le motho yo ba sa mo tsebe go

Tšhitsuwana ye
1 ya piri =

seno se 1 seo se
tlwaelegilego

Lepotlelo le 1
sa saeta =

seno se 1 seo se
tlwaelegilego

Lepotlelo le 1
la quart =

dino tše 2 tše d
tlwaelegilego

Lepotlelo le 1 la
(go swana le la
brutal fruit) =

seno se 1 seo se
tlwaelegilego

Galase ye 1 ya
beine =

seno se 1 seo se
tlwaelegilego



Physical maturity
Ukuvuthwa
ngokomzimba
Fisiese volwassendheid

Banna: Ba ka kgona go nwa dino tše 4 tša bjala ka bošego botee goba ka letšatši.

Basadi: Ba ka kgona go nwa dino tše 2 tša bjala ka bošego bootee goba ka letšatši.

Naa o ka dira eng?

Don't ignore women and girls who call for help

- Letšetša maphodisa.
- Dira lešata – bethiša dipitša, goeletša goba o letše nakana.
- Thibela monna yo ge e le gore o ka kgona go dira se ka polokego
- Bitša batho ba bangwe ba tle ba go thuše ge e le gore o a tšhoga.
- Botša setšhaba ka ga tlaišo yeo o bolela gore seo a se dirago se phošagetše

Thuša go beakanya mafelo ao a bolokegilego a basadi le bana ao ba ka dulago go ona setšhabeng sa geno

- Kgopelang tšhelete go thekga mafelo a a madulo
- Efa batho bao ba lego madulong ao dipuku, dijo le diaparo
- Kgopela dikereke, dikgwebo le dikliniki go thuša go beakanya mafelo ao a bolokegilego.

Motho o swanetše go ruta yo mongwe

- Ruta basetsana le bašemane gore dikgaruru kgahlanong le basadi ga se tša loka.
- Laletša mekgatlo ya basadi go tla go bolela sekolong goba kerekeng ya lena.
- Ngwalela ba seyalemoya le ba dikuranta mangwalo.
- Tlišang temošo ka ga GBV. Thuša batho go kwešiša gore ba swanetše go emiša go sola batšwasehlabelo ba tlaišo goba ba go katwa ka ga seo se diragetšego.
- Thuša banna bao ba nago tlaišo go kwešiša gore ba ka kgona go fetoga le go emiša tlaišo.

Dirang se sengwe setšhabeng

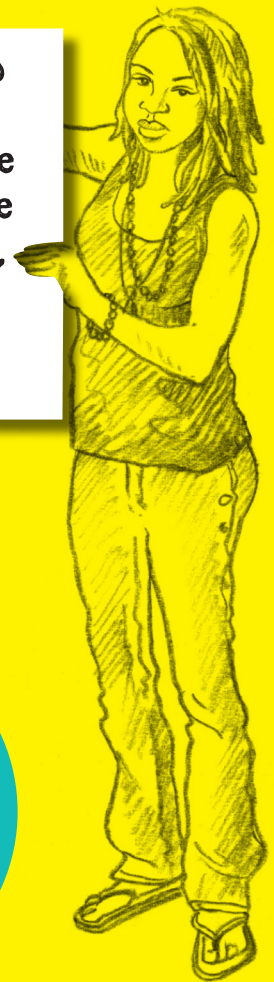
- Kgopela baetapele ba sedumedi le ba setšo go bolela kgahlanong le dikgaruru kgahlanong le basadi
- O se ke wa nyatva basadi bao ba hlalago goba ba tlogelago balekane ba bona. Ba na le tokelo ya go thaba.
- Ithaope mafelong a madulo a basadi ba go tlaišwa.
- Hlamang dihlopha tša basetsana tša go swana le Rise Clubs, le kgokaganeng le mekgatlo ye mengwe, goba ikgokaganyeng le Soul City le tsebeng ka fao le ka tsenelago Rise.

Thekgang masolo a bosetšhaba a go swana le matšatši a 16 a Lesolo kgahlanong le dikgaruru go basadi le bana, Beke ya Tšhireletšo ya Bana, Letšatši la Basadi, bjaloobjalo.

Botšang batho
ba bangwe
tshedimošo ye e
lego ka mo gare
ga pukwana ye,
go akaretšwa
banna le
bašemane

Naa o be o tseba?

Lefaseng ka bophara, dikgaruru tša bong di bolaya le go golofatša basadi ba bantši ba mengwaga ya magareng ga ye 15 le ye 44 go swana le ka fao kankere e dirago ka gona. Gantši go feta ka fa, badiraditiro tše ba feletša ba se ba otlwa.
www.unfpa.org



Awareness
Ukwazisa
Bewuswording

Suffer
Ukungcungcutheka
Ly

Call things as they are

STEALTHING



Ayanda and Vuyiswa in bed after sex. Vuyiswa is very angry at Ayanda for removing a condom during sex.

Hawu baby, what's wrong?

What do you mean, you remove a condom when we agreed to use it and you ask me what's wrong?



Calm down Baby, it's no big deal, that condom was uncomfortable anyway?



You violated me. You did not ask me if you can remove the condom.

**DELIBERATE
REMOVAL OF A
CONDOM DURING
SEX WITHOUT
CONSENT IS RAPE.**

To report rape call:
0800 428 428

**Talk
about it**

1. What happened in the story?
2. How did it make you feel?
3. When did the man violate their consent agreement and how did he do it?
4. Read the information panels about stealthing and what the law says.
5. Why do you think the man felt entitled to secretly remove the condom?
6. What emotions do you think the woman felt? And the man?

What is Stealthing?

Stealthing is when someone, without their partner knowing, and without their consent, removes a condom before or during penetration sex.

The sex could be vaginal, anal or oral.

Fast Facts

The law says about stealthing:

The Women's Legal Centre in Cape Town, South Africa says that stealthing is a type of rape. A person has consented to sex only if they use a condom. The stealthier removes the condom without their partner's consent. Therefore, it is no longer what was agreed to.

By penetrating his partner without a condom and without her consent, he has raped her.

Tell your own stories

Has someone ever removed a condom during sex, or deliberately torn it, without your permission? If not, maybe you know someone it happened to? Share your stories about this type of sexual violation. As you discuss your stories, include:

- » the concept of consent and how it was violated
- » different types of consequences for each sexual partner
- » why you think the perpetrator felt it was okay to do what he did
- » why stealthing is a type of rape
- » what types of support a survivor of stealthing needs.

Boledišanang
ka se

Different ways they do it

There are different ways perpetrators operate. Whatever they do, they do it stealthily – secretly – and without their sexual partner's consent.

They Might	What you can do to protect yourself
Tear, or make holes in, the condom	Always use your own condom and keep watch to make sure your sexual partner doesn't try to do anything to damage it. A person can use any sharp object can break a condom. People could use things such as scissors, a nail, safety pin or a knife.
Roll off the condom before penetration sex.	Double check that the condom is on before your sexual partner enters you. You can make this part of your foreplay.
Slip off the condom during sex.	You can regularly feel with your fingers if the condom is still on as part of your sex play and pleasure.

People who damage or remove condoms put you at risk for pregnancy, sexually transmitted infections and HIV.



Having this type of rape - where you trusted the person to have safe sex as consented to and they violated you - can lead to lifelong mental and emotional trauma.



It was not your fault

You are not to blame. The person who did it is to blame. You can take legal action. It is up to you whether you want to report what happened to the police.

If you do want to, then read pages 48-79 for important information about evidence and reporting rape.

Go to a place that helps survivors of rape. It could be an organisation, doctor, hospital, clinic or a Thuthuzela Care Centre (TCC).



Consent is not a once-off thing

When we consent to someone touching us, both partners should be checking in on consent right from the start. Keep asking permission, even to hold someone's hand. From the first kiss through to coming to the end, permission needs to be asked for. That is what consent is. You can withdraw consent at any time. And, "No" always means "NO". We must respect someone's "No". Here are some examples for seeking consent:



Trust your instincts. If you sense your sexual partner is doing something odd, you are most likely right. Stop and investigate. Never accept blame for what they did to you. Reject their argument if they tell you you're making a fuss about nothing, or crazy or being ridiculous. You are not – betraying consent is very serious; it is a crime. And stealthing is rape.

GET INFORMED AND GET LEGAL HELP!

You will find resources about gender based harm and other matters that affect women on The Women's Legal Centre's

website: www.wlce.co.za

Cape Town Office

Telephone: 021 424 5660

Helpdesk queries: info@wlce.co.za

Lenaneo la mafelo fao o ka hwetšago thušo

Leina la mokgatlo	Tirelo ye e fiwago	Mogala wa Thušo	Wepsaete
Alcoholics Anonymous SA	Dikopano tša kgafetšakgafetša tša dihlopha tša go thekga makgoba a bjala bao ba nyakago go tlogela bjala	0861 435 722	www.aasouthafrica.org.za
Child Welfare South Africa	Tshedimošo ya go amana le bana le ditirelo tša go swana e madulo le keletšo ya bana	Bosetšhab: 011 452-4110 Bega ditiro tša tljokomologo ya bana goba tlaišo 08614244533	www.childwelfareafrica.org.za info@childwelfareafrica.org.za
ChildLine South Africa	Moeletši yo a hlahlilwego o a hwetšagala go thuša bana bao ba tlaišitšwego, bafsa le ba malapa a bona	08000 55 555	www.childline.org.za
Sentharo ya Megala ya Dikgaruru tša Bong ya Kgoro ya Tlhabollo ya Leago	Dipotšišo ka moka tše di amanago le dikgaruru le tlaišo ya bana/bong le thušo go batšwasehlabele. Badirelaleago ba gona go thuša.	0800 428 428	Taela* 120* 7867# (mahala) o šomiša selefoune efe goba efe.
Mogala wa Thušo wa Tšhomišobošaedi ya Dikobatši wa Kgoro ya Tlhabollo ya Leago	O fana ka thekgo, tlhahlo le thušo go batho bao e lego makgoba a diokobatši le bjala gammogo le ba malapa a bona	Mogala wa thušo wa bosetšhaba 0800 12 13 14	Romela SMS ya 'HELP' go 32312
Mokgatlo wa Malapa le Manyalo wa Afrika Borwa	O thekga malapa. Ditirelo di akaretšwa keletšo ka ga dikgaruru tša ka malapeng, kgatelelo ye kgolo ya monagano le dillong. Molaodi: Mdi Noelene Blekkenhorst Mogala: 021 447 7951 9 Boden Road, observatory, 7925	Johannesburg: 011 975 – 7106/7 Dikantoro tša Makala Dunoon : 021 556 1945 Factreton: 021 593 8074 Elsie's River: 021 946 4744 Khayelitsha: 021 361 9098 Mitchell's Plain: 021 372 0022 Tygerberg:	www.famsa.org.za national@famsa.org.za famsa@famsawc.org.za
Lifeline South Africa	Tirelo ya keletšo ka mogale ya sephiring	0861 322 322	www.lifeline.org.za
People Opposed to Woman Abuse (Powa)	Madulo, keletšo le thekgo ya semolao go basadi bao ba lego ka dikamanong tša tlaišo le go batšwasehlabele ba ditiro tša go kat.	083 765 1235	www.powa.co.za

Leina la mokgatlo	Tirelo ye e fiwago	Mogala wa Thušo	Wepsaete
Rape Crisis	Thekgo le keletšo go batšwasehlabelo ba ditiro tša go kata.	Observatory: 021 447 9762 Athlone: 021 633 9229 Khayalitsha: 021 361 9085	www.rapecrisis.org.za
SA Depression and Anxiety Group	E fana ka tshedimošo ka ga mathata a menagano a go swana le maikutlo a go nyaka go ipolaya, kgatelelo ye kgolo ya monagano le kgatelelo ya mogopolo tšeo di amago bobedi bana le batho ba bagolo.	Emergency: 0800 12 13 14 Help line: 011 262-6396 Suicide crisis: 0800 567 567	www.sadag.org.za SMS "Help" 31393
Khansela ya Bosetšhaba ka ga Bokgoba bja Bjale le go Bota Dikobatsi ya Afrika Borwa	E fana ka thibelo ye e kgonagalago le ditirelo tša kalafo go bokgoba bja bjale le bja diokobatsi.	Kapa Bodikela 021 945 4080/1	www.sancawc.co.za
Mogala wa Thušo wa Bosetšhaba ka ga Aids wa Afrika Borwa	Mogala wa Thušo wa Bosetšhaba ka ga Aids wa Afrika Borwa	0800 012 322	www.aidshelpline.org.za
Tirelo ya Maphodisa ya Afrika Borwa	Bega tlaišo ya go amana le bong le bana le bosenyi	08600 10 111	
Mokgatlo wa Thibelo ya Dikgaruru tša Bong	Ditharollo go batho bao ba lego ka dikamanong tša tlaišo	0800 150 150	

Disenthara tša Tlhokomelo tša Thuthuzela

Province	Leina la TCC	Aterese	Mogala
Phrobentshe ya Kapa Bodikela	George TCC	George Provincial Hospital, George	044 873 4858
	Karl Bremer TCC	Karl Bremer Hospital, Bellville	021 948 0861
	Khayelitsha TCC	Khayelitsha Hospital, Khayelitsha	021 360 4570
	Manenberg TCC	GF Jooste Hospital, Manenberg	021 699 0474
	Wesfleur TCC	Wesfleur Hospital, Atlantis	021 571 8043
	Worcester TCC	Worcester Hospital, Worcester	023 348 1294

Mmušo wa Afrika Borwa o thekga batšwasehlabelo ba GBV

Kgoro ya Tlhabollo ya Leago e na le senthara ya megala ye e šomago diiri tše 24 yeo e diretšwego go šoma ka dikgaruru tša bong fela. GBVCC e thomile go šoma go thoma ka Matšhe 2014 gomme e fana ka keletšo go setšhaba seo se amilwego ke GBV. Mogala wa bona ke 0800 428 428

Kgoro ya basadi

E tsebagaditše Lesolo la Matšatšai a 365 Kgahlanong le Dikgaruru go Basadi ka 2014 gomme e šomiša hashtag #NoMoreViolence. Lesolo le le hlohleletša thekgo ye e tšwelago pele le kgato kgahlanong le dikgaruru..

Banna

Nyaka go tsenela Brother for Life. Mokgatlo wo o thuša banna le bašemane go thekgana gore ba hlomphe basadi le basetsana. Bona www.brothersforlife.org go hwetša tshedimošo ye ntši.

Re swanetšhe go lokologa
go ya kae goba kae fao re
nyakago go ya gona, nako
efe goba efe yeo re
nyakago ka yona. Le gore
re se ke ra kwešwa
bohloko.



A re thibeleng mehuta ka moka ya dikgaruru.

Kwanele! Ditšhaba tšeo di netefatšago gore go ba le maemo ao a
bолокегилего a go ithuta go protšeke ya basetsana bjalo ka karolo ya
lenaneo la SeViSSA (Dikgaruru tšša Thobalano ka Dikolong ka Afrika Borwa.

KWANELE!

© Soul City 2020. Ditokelo ka moka di beetšwe. Ga go karolo ya kgatišo
ye yeo e swanetšego go gatišwa leswa, ya bolokwa fao e flogo tšewa
gona gape, goba ya fetošwa ka tsela efe goba efe goba ka mokgwa ofe
goba ofe, wa elektroniki, ya metšhene, wa go fothokhopa, wa go gatiša
goba ka tsela ye nngwe, ka ntle le tumelelo ya peleng ya mong wa
khopiratede.

ISBN 978-1-77594-035-7



9 781775 940357 >