

batla

RE

HO

Loko
loha



HO LEKANE

Buka e mabapi le tshebediso ya dikgoka ho ya ka bong

Ditokelo tsa hao

Ka moo o ka sebetlanang
le GBV

Ka moo o ka e thibelang

Ka moo o ka sebedisang buka ena

Buka ena e mabapi le tshebediso ya dikgoka ka ho ya ka bong (GBV) e tla ho thusa ho utlwisa dikgoka tse sebediswa kgahlanong le basadi le bana, le hore o ka etsa jwang ha hoo ho etsa-hala le ho tseba ka moo o ka thusang ho e thibela.

Read these pages and share the information with your family and



Buka ena ke ya bohle – banna le basadi. Ke banna ba bangata haholo ba ithutang ka bothata ba tshebediso ya dikgoka kgahlanong le basadi. Ba thusa ho thibela tshebediso ya dikgoka kgahlanong le basadi mona Afrika Borwa



Buka ena le ka e sebedisa tlelaping ya lona mme la e bala mmoho le metswalle.



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

Tse kahare

Re a ho leboha
bakeng sa ho bula buka ena

Re tlole ba le wena ho tloha qalong
ho ya fihla qetellong.

Jwalo ka metswalle ya sebele e
tsotellanang ka dinako tse
monate le tse bohloko.



Khwezi

Nozuko

Khanyi

Na tshebediso ya dikgoka ka ho ya ka bong ke eng?.....	2
Ho beha e motona ka hodimo le ho mo ba matla.....	4
Matshwao a tlikefetso.....	6
Ho lekola tshekamelo ya tsa thobalano	10
Etsa teko ya dikamano.....	12
Dipale.....	14
Peto ke ntho e etsahalang ka sebele.....	18
Ho ema mmoho ho lwantsha peto.....	20
Na tumello ke eng?.....	26
Molaetsa ho banna le bashanyana.....	30
Seo o ka se etsang haebe o kile wa betwa.....	32
Di-Thuthuzela Care Centre.....	34
Molao o ka lehlakoreng la rona.....	38
Haebe o kile wa hlekefetswa.....	45
Tataiso ya hao bakeng sa ho nwa ka poloheho.....	45
Ke eng eo o ka e etsang?.....	46
Lenane la dibaka tseo o ka fumanang thuso ho tsona.....	48

Na tshebediso ya dikgoka ka ho ya ka bong ke eng?

Ha motho a re utlwise bohloko hobane re le banana kapa basadi, kapa ka baka la tshekamelo ya rona ya tsa thobalano, hoo ke tshebediso ya dikgoka ka ho ya ka bong (Gender-Based Violence - GBV). Ho na le mabaka a mangata a bakang hore GBV e etsahale. Ho beha motho wa monna ka hodimo ke le leng la ona. Bala haholwanyane ka ho behae motona ka hodimo leqepheng la 4.

E ka nna ba ho na le ho etsang hore batho ba hlekefetseba bang. Empa ha ho na **LEBAKA** bakeng sa tlhekefetso.

2

Lesedi le eketsehileng ka tshekamelo ya tsa thobalano l e qepheng la 10.

Ha o sa eme kgahl-anong le dikgoka tse sebediswang baneng le basading, tsona di tla tswela pele.

Na lona banana le ka nahana ka ho hong?



Pale ya 1

Neville o rata ho otlala kgarebe ya hae, Maria, lapeng. Baahisani ba dula ba utlwa a hweletsa a batla thuso. Ba mo utlwa ha a mo rohaka. Baahisani ba re, ke taba e sa batleng bona eo. Ha re a tshwanela ho sitisana le bona. Motho e mong yena a re, “e ka nna ba ho na le phoso e etsahetseng e halefisitseng monna”. Moahisani e mong yena o oma ka hlooho feela.

Pale ya 2

Themba o otlala kgarebe ya hae, Thandi, lapeng. Baahisani ba utlwa ha a hweletsa a batla thuso. Ba mo utlwa ha a mo rohaka. Baahisani ba re, ‘Hona ha ho a loka. Re tshwanetse ho etsa ho hong’. Motho e mong a letsetsa mapolesa. Motho e mong yena a re, ‘Ha re nkeng dipitsa tsa rona re di otlanye ka ntle ho mmontsha hore re kgahlanong le seo a se etsang.’ Mme motho e mong yena a re, ‘Ke tliho mo thusa ho baleha a ilo fumana sebaka se bolokehileng seo a tla dula ho sona. Letsetsa mapolesa!’

Buang
ka yona

Bala dipale sena e be o sebedisa dipotso tsena ho ba le therisano.

1. Ke mang ya behwang molato wa GBV dipaleng tsena tse fapaneng?
2. Ke mang ya nang le boikarabelo bakeng sa GBV dipaleng tsena?
3. Na GBV e ya etsahala hara metswalle ya hao, lapeng leno, kapa baahing ba heno? Na e etsahala jwang?
4. Na wa dumela hore bana ba holang malapeng a nang le GBV mme ba kena sekolo ba ka hola ba bona hoo e le ntho e tlwaelehileng hape e amohelehileng?
5. Ke eng eo, rona jwalo ka basadi ba sa leng batjha, re ka se etsang ha re le baahisani paleng?

Responsible
Ukuba noxanduva
Verantwoordelik

Acceptable
Yamkelekile
Aanvaarbaar

Ho beha e motona ka hodimo le ho ba le matla

Bashanyana le banna hangata ba hodiswa ka mohopolo wa hore ba matla, ba bohlale ho feta, mme hape ba betere ho ena le banana le basadi. Ba hodiswa hape le ka mohopolo wa hore ba na le mofuta yohle ya ditokelo hodima rona. Banana ba hodiswa ka mokgwa wa hore ba dumele hona. Hona re ho bitsa mokgwa wa ho beha anna ka hodimo 'ho beha e motona ka hodimo'.

Ho hola ka mehopolo ya hore motho e motona o ka hodimo ho e motshehadi ke karolo e kgolo ya seo bashanyana le banna ba nahanang hore ho lokile ho etsa seo ba se ratang ka banana le basadi. Ba nahana hore ke beng ba rona. Empa Molaotheo, o tataisang melao yohle ya naha, o re bohle re a lekana.

Re ithuta ho tswa malapeng le baahing ba habo rona. Mehlopi ya lesedi e na le karolo e kgolo ya ho etsa hore taba ya ho behwa ha ba batona ka hodimo e tswele pele. Hona ba ho etsa ka seabo seo banna le basadi ba bang le sona ditshwantshong tsa baesekopo, dipapatsong tse tshwarang basadi jwalo ka dintho tsa thobalano, le ka mokgwa oo ho ngolwang ka ona ka basadi.



Jwalo ka banana, re bonwa re le bohlokwa haholo bakeng sa ka moo re bohehang ka teng, le hore na re nahana eng. Hona ho etsa hore ho be bonolo hore bashanyana le banna ba re tshware jwalo ka dintho e seng batho.

O ke ke wa dumela hore ha ke nke letsatsi lohle ke nahana ka hore ke lipstick ya mofuta ofe eo nka e tlotsang.



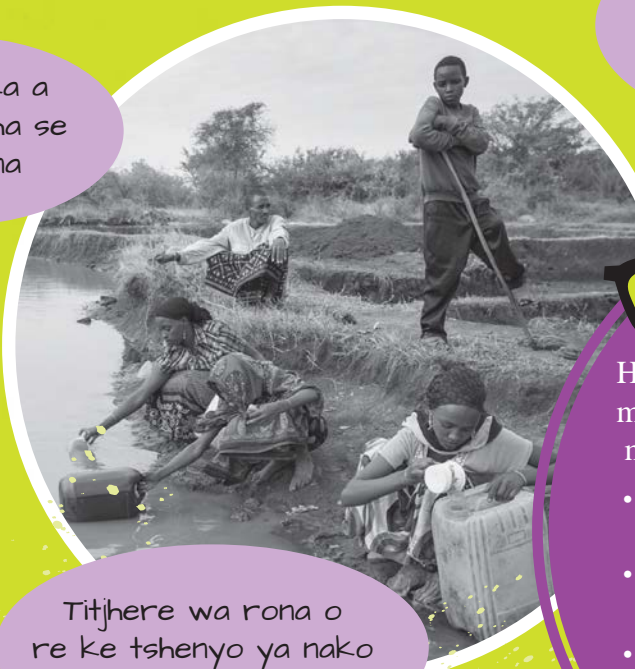
Domination
Uninzi olulawulayo
Dominering



Ho beha e motona ho ba ka hodimo ha se ntho ya ba batsho. Ha se ntho ya ba basweu. Ha se ntho ya barui, kapa mafutsana. Ha se ntho ya setso se itseng kapa bodumedi bo itseng. Ho beha e motona ka hodimo ke ntho e etsahalang lefatsheng lohle. Ho etsahala hohle.



Ntate wa ka a re saense ha se ya banana



Abuti wa ka o hana ho pheha. A re ke mosebetsiwa banana.

Titjhere wa rona o re ke tshenyo ya nako ho ruta banana.



Buang
ka yona

Ha re kenyeng dikgalase tsa mahlo tsa 'ho fuputsa ka ho beha e motona ka hodimo.

- Ke hokae moo o bonang ketsahalo ya ho beha e motona ho ba ka hodimo?
- Ke hokae moo re bonang bashanyana le banana, basadi le banna ba tshwarwa ka ho lekana?
- Ke eng eo rona jwalo ka basadi ba batjha re ka e bolelang kapa ra e etsa hore re tle re tshwarwe ka ho lekana

Dintlha tsa Sebele tse Potlakileng

Afrika Borwa e na le se seng sa dikgahla tse hodimo haholo tsa GBV



Global
Yelizwe jikelele
Globale

Patriarchy
Ubuthandazwe
Patriargie

Sheba
matshwao a
tthekefetso



signs of abuse

kamanong ya hao
ya lerato



Dikamano tsa marato di
na le dintho tse ntle le
tse mpe



Empa sheba
matshwao
ana.



Ha hona ho etsahala
ho wena, e tswa.

Ho tla mpefala
feela



1
Moyeng

O bua dintho tse tshabehang ka wena.
O etsa hona ha o le mong, kapa o na
le batho ba bang, jwalo ka metswalle
ya hao le ba lelapa. O batla ho o etsa
hore o ikutlwe o se molemo hore a tle
a be la matla hodima hao. O qala ho
tshepela ho yena hore o ikutlwe o le
wa bohlokwa.

Ke eng eo o
ka e etsang?

Ntho e hloakang bonyane
ba mohopolo.
Ke ka baka lang a tshwara motho
e mong eo a tshwanetseng ho
mo hlomphe hamphe tjena?

Intshe bophelong
ba hae.



O leka ho laola le ho fokotsa seo o se etsang, hore o ya hokae le hore o bonana le bo mang. Hona ho ka kenyelletsa dintho tse jwalo ka ho o bolella hore o se ke wa tsamaya le metswalle ya hao le ba lelapa la hao, ka moo a hloyang motswalle ya itseng kapa setho sa lelapa, kapa a leka ho o thibela ho etsa ntho eo o e ratang, jwalo ka ho ya ditlelaseng tsa ho tansa kapa bolong ya maoto. Ena ke tsela ya ho etsa hore o be nnosi hore o tle o tshepele ho yena. O etsa hore a be matla le ho feta hodima hao. O etsa hona hobane a na le puolelo. Ke mofuta o mobe wa lefufa.



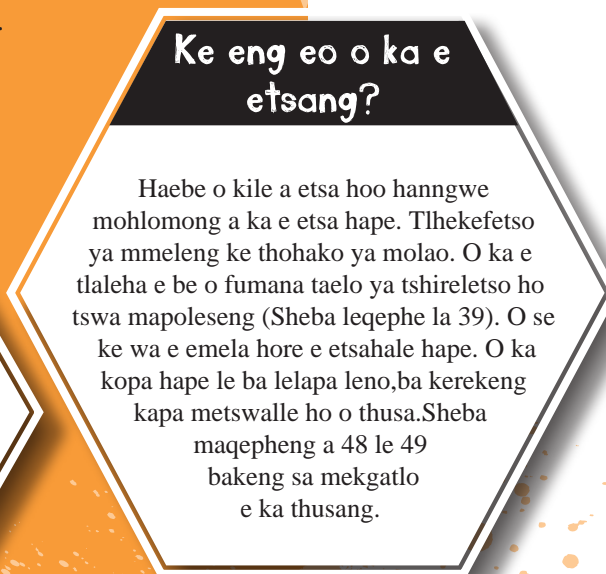
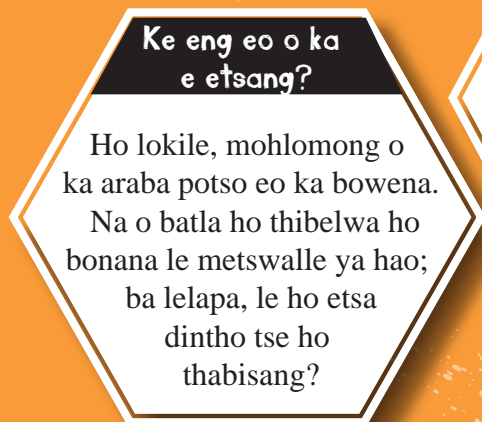
O leka ho ho tshabisa le/kapa ho o lematsa. A ka o tlelapa, a ho sututsa, a o otlala ka feisi kapa a ho raha. A ka raha dintho tse haufi le wena ho o tshabisa le ho o those. Motho ya hlekefetsang o batla hore o tshohe hore a tle e kgone ho o laola.



Bohle re bua dintho tse utlwisang bohloko nako le nako.



O tshwanetse ho ithabisa le metswalle.



Isolating
Ukuba lilolo
Isolering



O leka ho etsa hore o tshabe ka ho o sheba ka tsela a tshosang. Kapa o bua le ho etsa dintho tse ho tshabisang. A ka senya ntho e itseng eo e leng ya hao. A ka batla ho laola ka moo o sebedisang selfounu ya hao, mme a bone hore ke mang eo o ileng wa mo letsetsa. A ntshe sethunya kapa sebetsa se seng.

Ke eng eo o ka e etsang?

O kotsing!

Bua le motho eo o mo tshepang. Ha o dula le yena, rera ho tloha moo. Hopola o ke ke wa tjhentjha motho e mong. Ho molemo ho ba le bophelo bo botle le kamano e se nang tlikefetso.



O ho qobella ho ba le thobalano le yena le ha o re 'tjhe'. Hona ho kenyelletsa ho kenya ka qobello botona ba hae kapa ntho efe kapa efe e nngwe ka hanong la hao, ka morao kapa botshehading. Ke tlolo ya molao, ho sa kgathatsehe hore ke mohlankana kapa monna wa hao. Yena ha se monga mmele wa hao. Mmele ke wa hao. A ka nna a tshwara-tshwara dikarolo tse ding tsa mmele wa hao. A ka leka ho o emisa hore o se ke wa sebedisa dithibelapelehi (contraception).

Ke eng eo o ka e etsang?

Tlaleha peto.

E ya ho Thuthuzela Care Centre kapa tshebeletsong e nngwe ya tshetso ya batho ba kileng ba betwa. Bala maqephe ana 32 -37. Ha se mohopolo o motle ho dula kamanong eo. Batla thuso e le hore o tle o etse qeto ka hore ke eng eo o ka e etsang nakong e tlang.



Matshwao a ho lekola ntho ya sebele.



Ha motho a ho rata a ke ke a etsa dintho tsena.



Ke eng eo o ka e etsang?
A ka fetola kapa a se fetole boitshwaro ba hae. Na o batla ho leta dikgwedi le dilemo o ntse o batlisisa? Basadi le banna ba lekana mahlong a molao.

Ke eng eo o ka e etsang?
O tshwanetse ho fumana ditsela tsa ho tswa boemong bona. Etsa morero o itseng. Kopanya bophelo ba hao mmeo be ya ikemetseng ho tsa moruo.

Sheba leqepheing la 48 bakeng sa mekgatlo e ka ho thusang.

Economically independent
Ukuzimela kwezozoqoqosho
Ekonomies onafhanklik

Ho lekola tshekamelo ho tsa thobalano

Na o ipona jwang wena lefatsheng? Ke mang eo o nang le kgohelo ya hae ho tsa thobalano, lerato le moyeng? Ha o araba potso ena, o bua ka tsa thobalano le tshekamelo ya tsa thobalano. Kaofela ha rona re fapane, mme re ka ba (ra kgetha) tshekamelo ya tsa thobalano e fapaneng. Ha re na tokelo ya ho tshwara batho ba fapaneng le rona ka tsela e sa hlompheeng. Hoo ho utlwisa bohloko hape ho a lematsa. Molatheo wa rona mmoho le melao e sireletsa e mong le e mong wa rona. Molao o re o ka nyala eo o batlang ho nyala le yena.

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

Eo ke nna.



L

G

B

Na o hohelwa ke batho ba bong bo tshwanang le ba hao? Ha e le ngwanana (kapa mosadi ho mosadi), re ba di-lesbian. Ha e le moshanyana ho moshanyana (kapa monna ho monna, re ba **di-gay**.

Ha re hohelwa ke batho ba tshwanang mme ba bong bo sele, re ba **di-bisexual**.

Ba bang ba rona ba tswetswe ka mmele wa basadi empa ba ipona ba le bashanyana. Ba bang ba rona ba tswetswe ka mmele wa banna empa ba ipona e le banana, moo re ba **di-transgender**.

Na wena
o sekametse ka
hokae?

Na o hohelwa ke
batho ba bong bo sa
tshwaneng le
ba hao?

Ke nna eo.
Heterosexual. Straight.
Empa ha se bohle ba
tshwanang le nna..



Ka hoo ke neng moo
o ileng wa etsa qeto ya
hore wena o straight (motho
ya ratanang le ba bong bo
sa tshwaneng le ba hao)?



Ha tloheleng ho ahlola kapa ho
bolella batho hore ba lokela ho ba jwang.
Nna ke batla ho ba nna. Wena o batla ho
ba wena. Kaofela ha rona re
batla ho lokoloha.



T I Q ?

Ba bang ba rona ba tswetsweng ba le
intersex e ka nna ba ba na le ditho tsa
bonna le tsa bosadi ka bobedi. Re ka
kgetha ho etsa oporeishene ha re se
re hodile ha re batla ho tjhentjha

Queer ke lentswe leo batho ba le sebedisang
ha ba tella di-gay le di-lesbian. Sehlopha sa
batho ba LGBTIQ se le nkile jwalo ka lentswe
le kenyelletsang mang kapa mang ya batlang
ho ipitsa queer, kapa ba ikutlwang ba sa wele
hantle ho mokgwa wa sehlopha sa ho
leibola batho.

? ke bakeng sa ho botsa hore na rona
re bomang le hore re batla ho ba
jwang lefatsheng.



Etsa TEKO ya dikamano tsa lerato

TEST

Hlompho



Ke tshwara mohlankana/kgarebe ya ka ka hlompho ha re le bang.	10
Ke tshwara mohlankana/kgarebe ya ka hlompho ha re na le batho ba bang	10
Mohlankana/kgarebe ya ka e ntshwara ka hlompho ha re le bang	10
Mohlankana/kgarebe ya ka e tshwara ka hlompho ha re na le batho ba bang	10

Tekano

Ke tshwara mohlankana/kgarebe ya ka ka ho lekana ha re le bang	10
I treat mohlankana/kgarebe ya ka ka ho lekana ha re na le batho ba bang	10
Mohlankana/kgarebe ya ka e ntshwara ka ho lekana ha re le bang	10
Mohlankana/kgarebe ya ka e ntshwara ka ho lekana ha re na le batho ba bang	10

Na dikamano tsa hao tsa lerato di ntle bakeng sa hao? Batlisisa hoo ka teko ena. Etsa tekanyetso bakeng sa hao le molekane wa hao. Kapa dikamano tsa hao le setho sa lelapa kapa motswalle. Fana ka sekoro ho tswa ho 10.

Botshepehi

Ke a tshephala ho mohlankana/kgarebe ya ka	10
Ke fana ka karabelo e hahang ho mohlankana/kgarebe ya ka tsela e tsotellang	10
Ke na le bonnete bo felleltseng ba hore mohlankana/kgarebe ya ka e ya tshephala ho nna	10
Mohlankana/kgarebe ya ka e fana ka karabelo e hahang ka tsela e tsotellang	10

Kutlwelo

Ke hlokomela mohlankana/kgarebe ya ka.	10
Ke thusa mohlankana/kgarebe ya ka hore e fmane tharollo ya dipheetso tsa yona	10
Mohlankana/kgarebe ya ka e nthusa ho fumana ditharollo tsa dipheetso tsa ka	10
Mohlankana/kgarebe ya ka ea nthusa hore ke fmane tharollo ya dipheetso tsaka	10

Kgothatso

Ke kgothaletsa mohlankana/kgarebe ya ka ho fihlela dipheo tsa hae	10
Ke keteka katleho ya mohlankana/kgarebe ya ka.	10
Mohlankana/kgarebe ya ka o nkgothaletsa hore ke fihlele dipheo tsa ka	10
Mohlankana/kgarebe ya ka ha a boulele ka katleho tsa ka	10

Na potso ka nngwe e fumana sekoro sefe?

Mme molekane wa hao yena o fumana sekoro sefe?

Sekoro se pakeng tsa 0 le 4	Ho na le bothata. Bothata bo boholo. Boela qalong. Batlisisa ka moo o ka kenyang mekgwa ya hlomphe, tekano le botshepehi, kutlwelo le kgothaletso dikamanong tsa lona. Etsa hoo ka matla. Mme ka Potlako.
Sekoro se pakeng tsa 5 le 6	Dikamano tsa lona di mahareng feela. Na o ka thabela ho ba le hoo? Ho hlkeha kutlwisiso le maiteko a eketsehileng haebe o batla ho ba le dikamano tse nang le boleng bo botle
Sekoro se pakeng tsa 7 le 8	Dikamano tsa lona di tsamaya hantle haholo! Tsahwarang feela jwalo! Mme le leke ho fihlela 10, le ka kgona!
Sekoro se pakeng tsa 9 le 10 Kgele!	Botle bo bokaalo! Abelanang ka dikeletso tsa dikamano tse nang le boleng le ba bang

Dipotso tseo o ka nahanang ka tsona ha kamano ya hao ya lerato e se ntle ka mokgwa oo e neng e lokela ho ba ka teng:

Nahana
ka yona

- ? Ke sekaleng sefe sa 0 ho ya ho 10, moo ke bonang ka moo ke thabileng ka teng
- ? Ke eng eo ke e etsang hantle?
- ? Ke eng e sa sebetseng?
- ? Ke eng e lokelang ho fetoha hore ke tle ke thabe?
- ? Ke eng eo n ka e fetolang ka hare ho nna ho etsa bonnete ba hore ke kamanong ya lerato e betere?
- ? Ke phetoho efe eo ke e hlokanang mothong e mong?
- ? Na a ka dumella phetoho?
- ? Na ke nako ya ho qala?

Respect
Intlonipho
Respek

Equality
Ukulingana
Gelykheid

Honesty
Ukuthembeka
Eerlikheid

Constructive feedback
Impendulo engakhiyo
Konstruktiewe
terugvoering

Compassion
Uvelwano
Deernis

Encouragement
Inkuthazo
Aanmoediging

Ho a thusa ho bua le motho e mong ha o batla ho lokisa dikamano.

Bua le motswalle eo o mo tshepang, wa leloko ya ka lehlakoreng la hao, kapa moeletsi ya thobang maikutlo.

Ha re e rate. Ha re batle.

Buang ka yona

O tla fumana dipale tse ngata tse kgutshwane karolong ena ya buka. Ha le buisana ka tsona, le tla fumana maano a ho sebetsana le tshotlo ka thobalano mmoho le tlhekefetso. Taba ya bohlokwa ke ya hore: Lehlotsipa ha le a tshwanelwa ho behwa molato.

Motswalle wa ntate wa hao o leka ho kopana le wena o le mong. O bua le wena ka tsa thobalano, a ho bolella metlae e mabapi le tsa thobalano a bile a bua ka tsa thobalano. Wena ha o rate seo. O a tshaba hore ntate wa hao a ke ke a ho kgolwa ha o ka mmolella.

- Na hona ho etsa hore o ikutlwe jwang?
- Na ke eng eo o ka e etsang hore a emise?

Motho e mong o ho romela kapa o ho bontsha ditshwantsho kapa melaetsa ya thobalano. Wena ha o batle ho di bona.

- Na hona ho etsa hore o ikutlwe jwang?
- Na ke eng eo o ka e etsang hore a emise?

14

Bashanyana ba bang sekolong ba ho bitsa ka mabitso a sa kgahliseng. Ba etsa hore o halefe mme ba ho utlwiswa bohloko.

- Na hona ho etsa hore o ikutlwe jwang?
- Na o ka etsa eng hore bae mise ka hoo?

O itsamaela seterateng mme moshanyana e mong ya fetang haufi le wena o ho tshwara ka matswele ha a feta haufi le wena.

- Na hona ho etsa hore o ikutlwe jwang?
- Na o ka etsa eng hore mofuta wa ntho eo e emise?

Titjhore wa hao o ho bolella hore o tla ho fa matshwao a hodimo ha o ka mo etsetsa ntho e itseng e 'ikgethang'. Wena wa tshwenyeha hore ha o sa etse jwalo o tla etsa hore o se ke wa atleha.

- Na hona ho etsa hore o ikutlwe jwang?
- Na ke eng eo o ka e etsang hore a emise?

!
Seo o
tshwanetseng
ho se etsa

Balang dipale tsena tse kgutshwane mme le buisaneng ka tsona.

- Abelana ka dipale tsa hao tsa tshotlo ka thobalano
- Nahana ka dintho tseo o ka di etsang ho emisa hoo hore ho se etsehe hape
- Na re ke fetola bashanyana le banna jwang hore ba se nahane hore banana ke dintho tsa bona tsa thobalano tseo ba ka bapalang ka tsona?
- Na re ka etsa eng?
- Na re ka fumana thuso ho mang ho emisa tshotlo ka thobalano le tlhekefetso? Ke mang ya lehlakoreng la rona? Ke mang eo re ka etsang hore a be lehlakoreng la rona?



Wa tseba ha reo
theosa ka tsela ha sekolo
se tswile ho na le bashanyana
bae mang mane ban ne ba re
letsetse melodi.

Ke e hloile ntho eo. Re
ile ra ba kopa hore ba
emise empa bona ba re
tsheha feela.



O letsetsa dintja molodi,
e seng batho

Dipale tsena
kaofela ke tse mabapi
le tshotlo ka thobalano.
Re dula hara ntho tse
tjena ka dinako
tsohle.

!
Seo o
tshwanetseng
ho se etsa

Abelana ka pale ena sebakeng seo batho ba
phuthehelang teng, se jwalo ka kopano ya sekolong,
kerekeng kapa kopanong ya tlelapo. Mema batho
bohle ho bua ka ho lokisetswa tsa thobalano. Na ho
na le ba bang ba bonang e le bothata baahing?
Na le ka tshehetsana le ho sireletsana jwang?



O ile a mo etsetsa dintho tse kgethehileng

Mothaka enwa e moholo e leng Lelethu o kopane le yena
moketjaneng mme a etsa hore a ikutlwe e le ya kgethehileng.
O ile a nka nako a ntse a na le yena. O ile a kgahlwa ke yena.
A mo etsetsa dintho tse kgethehileng. A mo fa dimpho le ho mo
tsamaisa a mo isa lapeng. A mmolella hore o motle. Lelethu a
ikutlwa a thabile, a kgethehile mme e le wa bohlokwa. O ne a
ntse a utlwile bohloko ka mme wa hae ya hlokahtseng selemong
se fetileng. O ile a mmolella ka moo a leng mohau ka teng le hore
o a mo tsotella.

Dibeke tse mmalwa hamorao, a qala ho bua ka tsa thobalano. A
kopa Lelethu ho mo romela ditshwantsho tsa hae moo a apereng
diaparo tsa ka tlase. Yena ha a ka a tshwareha hantle ke hona ema
o ne a se a qadile ho ba le matla hodima hae.

Ka tsatsi le leng, a isa Lelethu moo a dulang ho ena le molong.
Yena a mmolella ka moo a mo etseditseng ho hongata ka teng ka
hoo le yena o lokela ho etsetsa ho hong. O itse ha a sa kgone a
ka mpa a mo romela ditshwantsho tsa hae a apare diaparo tsa ka
tlase. Lelethu a ikutlwa a tshwasehile.
O ne a batla ho ba le thobalano
feela le yena. O ne a mo lokisa
nako ena yohle bakeng sa
thobalano.

Ho lokisa ke ha
motho e mong a bopa
kgokahano ya maikutlo
le motho e mong ho fumana
tshepo ya hae ka morero
wa ho mo hlekefetsa
ka tsa thobalano kapa
tshebediso e
sa lokang.

Ho na le ntho e nkutlwisitseng bohloko pelong le mmeleng wa ka.

Peto

Andile o ile a qala ka ho mo qosa ka hore o patile kgarebe ya hae. A be a qala ho mo otlala. A mo kuka a ya le yena mabaleng a haufi a sekolo. Ke moo a fihleleng a mo beta teng. Ha a qetile yena o ne a tswa madi mme a utlwile bohloko.

Zikhona o ile a akgeha, ya ba o mo rwala lehetleng la hae hape a ya le yena phaposing ya hae. Moo a fihla a mo beta ka makgetlo hape, a mo kwahela sefahleho ka jeresi ya hae hore a se ke a hweletsa. O ile a mo hlaba ka thipa hape mmeleng. Dihora tse nne hamorao, a mo kuka a mo kgutlisetsa haufi le moo a neng a dula teng. Zikhona o ile a kgona ho kgasa ka mangwele ho ya fihla phaposing ya hae. Andile o ile a mmolella hore ha a ka a bolella motho o tliho mo bolaya.

Ho lphetetsa

Letsatsing le hlahlamang Zikhona a ya lapeng moo a dulang le bana babo ba babedi. Batswadi ba hae ba ile ba hloka hlahla dilemong tse leshome tse fetileng mme abuti wa hae e moholo, Uthando, ke yena feela ya hlokometseng lehae. A romela melaetsa ya WhatsApp ka potlako a ba bolella hore Andile o mo betile.

Matsatsi a mararo hamorao a ya seteisheneng sa mapolesa. Ba ile ba mo isa tlilining moo a ileng a fuwa di-ARV ho thibela hore a se ke a tshwaetswa ke HIV le dipidisi ho thibela ho ima.

Nyewe

Ho eso fete nako e telele, Andile o ile a tshwarwa, nyewe ya iswa lekgotleng, mme a fuwa kotlo ya ho dula bophelo ba hae bohle tjhankaneng.

Le ha sephetho se entse hore a ikutlwe a le betere, nyewe e ne e utlwa bohloko haholo ho Zikhona. "Ke ne ke lla ka dinako tsohle. Ke ne ke sa kgone ho bua ho hang."

Empa o utlwa e ka ho bua ka peto ke ntho ya bohlokwa haholo.

Peto e ya ho fetola

"Ha ke sa le Zikhona eo le neng le mo tseba pejana. Ho na le ntho e utlwileng bohloko pelong le mmeleng wa ka. Peto e fetola ka moo o ikutlwang ka teng le tsela eo o bonang bophelo ka yona. Ke qetelletse ke ba betere hobane ke bua ka hona. Ke batla ho ntsha hona hohle. Ha ke sa buwe ho tla nkutlwa bohloko haholo".

Hlokomela batho ba tswakang dino ka dithethefatsi

Shannon o ne a tswile le metswalle ya hae ba ile sebakeng se seng moo DJ a neng a bapala mmino. Ka baka la ho nyorwa ka mora ho tansa, a kgutlela tafoleng eo a neng a siile senwamaphodi sa hae teng. Nakong e kgutshwane feela a nwele seno seo a ikutlwa a tsekela mme a fokola. Seo a se hopolang feela ke ha nkuwa ke metswalle ya hae ho ya fumana thuso ya bongaka ya tshohanyetso. Ho ile ha fumanwa hore ho na le motho e mong ya ileng a tshela dithethefatsi senong sa hae, yena a sa tsebe. Se ne se tswakilwe ka dithethefatsi.

Batho ba ka tshela dithethefatsi tsa mefutafuta senong sa hao. Hona ho ka etsahala ho basadi le banna. Hona ba ho etsa hore o be le taolo e nyenyane kapa o se ke wa ba le taolo ho hang. Ho ka etswa ke motho eo o sa mo tsebeng kapa 'motswalle' ya ka nahanang hore o ka ikutlwa o iketlile haholo e be o tswela pele ho natefelwa le ho feta. Hangata batho ba tshela dithethefatsi senong sa hao ho etsa hore o fokole mme o se ke wa sireletseha hobane ba batla ho qobella ho ba le thobalano le wena kapa ba batla ho etsa bonokwane bo bong.

- Dula le sehlopha sa batho bao o ba tsebang. Hlokomelanang
- Amohela dino ho tswa ho motho eo o mo tsebang hape o mo tshepang..
- Sheba ka hloko ha ho tshelwa seno sa hao.
- Ha o ka etsa phoso ya ho siya seno sa hao se sa lebelwa, se qhale.
- O se ke wa kopanela dino.
- O se ke wa siya seno sa hao se sa lebelwa ke motho.
- Ha o qala ho ikutlwa o fokola mme o tsekela fumana thuso ka potlako ho tswa mothong eo o mo tshepang.
- Ka mehla bolella ba lelapa hore o ya hokae.
- Etsa bonnete ba hore o na le transporoto e bolokehileng e tla ho kgutlisetsa lapeng.

**DIKE
LETSO**

Sheba leqepheng la 46 bakeng sa tlhahisoleseding e eketsehileng ka ho nwa jwala

Dula o bolokehile mabapi le mehlodi ya lesedi ya setjhaba.

Ngwana wa ngwanana wa Gauteng o ile a bopa setswalle le mohlankana ya sa mo tsebeng ho Facebook. Ya ba ba qala ho nna ba bua mohaleng. A dumela ho ya ithabisa le yena moketeng.

Empa e itse ha a re o ilo mmona yena a mo kwetela a ya le yena ha hae. O ile a mo qobella ho boha ditshwantsho tsa bana ba maponapona a mo fa dithethefatsi tse ileng tsa mo tahwa. A mo beta. Ngwana enwa a kgona ho balehela ntlwaneng mme a notlela lemati.

A romela molaetsa ho tswa founung ya hae ho ya ho batswadi ba hae. Bona ba bolella mapolesa a ileng a kgona ho mo pholosa. Monna eo qetellong o ile a tshwarwa.

!
Seo o tshwanetseng ho se etsa

- Buang ka hore na o ne o nahana eng hape o ile wa ikutlwa jwang ha o ne o ntse o bala pale.
- Etsa lenane la mehlodi yohle ya lesedi ya setjhaba eo o e tsebang, le eo o kileng wa e sebedisa.
- E tla le dikeletso tsa hore ke eng e lokileng mme ke eng hape e sa lokang ka mohlodi wa lesedi wa setjhaba, Facebook, Twitter, WhatasApp, Mxit le e meng





Thobalano ya ho fuwa dintho tse itseng mmoho le di-sugar daddy/di-blesser

Dikamano tsa moo motho a fuwang dintho tse itseng ha di lekane mme banana ba sa leng batjha ha ba na matla ho tsona. Ka dinako tse ding hona ho qetella ka tlikefetso le dikgoka. Hona hape ho ka ho beha kotsing ya boimana bo sa rerwang, Mafu a Fetiswang ka Thobalano (di-STI) le HIV/AIDS.

Hangata re ikutlwa re se na tjehele e lekaneng bakeng sa dintho tseo re di batlang – diaparo tse ntle, smartphone le mohlomong tjehele ya boithabiso. Batho ba bang ba ka ba le thobalano bakeng sa dijo hobane ba lapile. Hona ho bitswa ‘thobalano ya ho iphedisa’.

Le ha ho le jwalo, re tshwanetse ho hopola hore bophelo le boitlhompho ba rona di tshwanetswe ho baballwa. Dintho tse ding di ka nna tsa leta.

Motswalle wa ka Rhandzo o ile a tsamaya le monna e mong ya itseng eo ho thweng ke Ntate Vincent mafelong a beke. O kgutlile a se a ena le iPhone e ntjha le ditshwantsho tsa lewatle mane Durban. O ne a na le dibeke tse pedi feela a tseba ntate eo. Mme ntate eo o moholo haholo ho yena.

Hopola: Ha wa tshwanela ho nyahlatsa ho ba bohlokwa ha hao mmoho le dipheo tseo o nang le tsona ka bophelo bakeng sa dintho tse se nang molemo feela.

- Na o nahana hore Rhandzo o tla ba le sebete sa ho kopa Ntate Vincent ho sebedisa dikhondomo?
- Na bohle re a e tseba thobalano e kenyelletsang ho fuwa dintho tse itseng ho yona?
- Na re dumellana le polelo e latelang: “Bongata ba metswalle ya ka, ho kenyelletswa le nna, re kile ra ba dikamanong tseo ho bang le thobalano hobane o fuwe ho hong ho itseng. Ho boima ho dumela”
- Buang ka potso ena: “Ho robala le banna ba seng ba hodile ho re beha kotsing ya ho kenwa ke HIV. Ke dikotsi dife tse ding tse ka re hlahelang?”

Buang
ka yona

Ke eng eo o ka e etsang

- Tshepa maikutlo a hao. Ha o ikutlwa o sa iketla, ho na le ntho e fosahetseng e etsahalang.
- Bolella motho e mong ka hoo. Dula o ntse o ba bolella ho fihlela ba etsa ho hong.
- Tseba batho ba nang le matla hodima hao ba qalang ho etsa hore o ikutlwe o sa iketla ka seo ba se bolelang kapa ba se etsang ho wena. Batla thuso.
- Tseba ditokelo tsa hao. Sheba leqephe la 37 – 43
- Ke batho bafe ba nang le boikarabelo ba ho o sireletsa? Na o etsa jwang hore ba etse hoo?
- Sheba dibaka tse ka thusang maqepheng a 48 – 49. Ba teng bakeng sa hao. Ba ke ke ba o ahlola. Ba tseba ka tshotlo ka thobalano le tlikefetso ka thobalano. Ba batla ho o thusa.

Tshepa maikutlo
a hao



Self-worth
Ukuzithemba
Eiewaarde

Peto ke ntho e leng teng

Ditaba tseo e seng tsa nnete ke dintho tseo batho ba bangata ba di buang le ho dumela ho tsona empa e se nnete. Ho na le ditaba tse ngata tseo e seng tsa nnete ka peto. Batho hangata ba bua ditaba tse na tseo e seng tsa nnete ho beha molato ho mahlatsipa.

!
Seo o
tshwanetseng
ho se etsa

Na bokgoni ba hao ba ho lwantsha ditaba tseo e seng tsa nnete bo bokae? E nngwe ya ditsela tsa ho thibela peto le ho thusa ho etsa bonnete ba hore batho ba kileng ba betwa ba fumana tlhokomelo le tshehetso ke ho phepetsa ditaba tseo e seng tsa nnete ka yona. Kwahela kholomo ya DINTLHA TSA SEBELE ka sekgetjhana sa pampiri. Buang ka DITABA TSEO E SENG TSA NNETE. Ha le qetile ho buisana, kwahollang kholomo ya DINTLHA TSA SEBELE le shebe ditaba tseo e seng tsa nnete. Bapisang seo le se buileng le se bolelwang moo.

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

Na peto ke eng?

Molao o re o betilwe ha motho a kene ka qobello sethong sa hao sa botshehadi, ka morao, hanong kapa karolong efe kapa efe ya mmele wa hao. Mobeti a ka ho kena ka botona ba hae kapa ntho efe kapa efe e nngwe, e jwalo ka botlolo. Hoo e ntse e le peto. Ha ho kgathalehe hore na o motswalle, mohlankana, moratuwa kapa mohatsa wa motho eo. Ha o na tokelo ya ho iqobella ho yena. Peto ke peto. Peto e baka mefuta e mengata ya bohloko, mahlaba le tshenyho bophelong ba lehlatsipa. Peto ke ketso ya matla le dikgoka.

Ke betilwe hobane ke le lesbian. Mobeti o itse o 'lokisa' tshekamelo ya ka ya tsa thobalano. Bophelo bo bile thata haholo ho nna dikgweding tsa ka mora moo. Meriana ya ho etsa hore ke se tshwaetswe, ho phofa, tshabo, ho thwenyeha ha ke ne ke lokela ho ya kae kapa kae. Ke ile ka fumana tshehetso e ngata ho ba lapa lesa mme hoo ha thusa ho ba ya fetileng petong. Metswalle ya ka le yona, Khanyi le Khwezi. Na ke ne nka ba eng ntle e lona?





Peto ha e mabapi le thobalano, e mabapi le tshebediso ya dikgoka le matla.

Ho jwalo. Ha motho a ho otlala ka kgarafu o ke ke wa re hoo ke ho sebetsa ka tshimong



Peto e Kgahlanong le molao. Ho fella moo.



TABA EO E SENG YA NNETE X	DINTLHA TSA SEBELE ✓
Ha banana ba apara dikethe tse kgutshwane kapa ba ilo nwa moketeng ba ikopela ho betwa	Peto e mabapi le matla, e seng thobalano. Masea a kenyang maleiri a betwa. Bashanyana le banna ba betwa. Motho e mong le e mong a ka betwa. Ha ho na motho ya ikopelang ho betwa.
Babeti ke batho ba sa tsejweng.	Banana le basadi ba bangata ba betwa ke batho bao ba ba tsebang.
Ha moshanyana kapa monna a tsohetswe o lokela ho ba le thobalano.	Bashanyana le banana, jwalo ka banana le basadi ba ka laola maikutlo a bona a thobalano.
O ne o ntse o ferehana le moshanyana ka mokgwa wa papadi, ya ba o ikutlwa o lakatsa thobalano, na o tshwanetse 'ho qetella mosebetsi' oo ka ho ba le thobalano..	Ha moshanyana a ntse a tswela pele – neng kapa neng – ka mora ho ba o re "ke batla ho emisa", hoo ke peto.
Ha mosadi a re tjhe ho thobalano moo o bolela ee.	Ditsong tse ngata, mosadi o lebelletswe ho ba le dihlong mme a hane ha monna, le haebe ke monna wa hae, a mo kopa thobalano. Bashanyana le banna ba tshwanetse ho mamela le ha ba sa batle, mme ba hlomphe hoo ka botlalo.
Jwala le dithethefatsi di etsa hore banna ba hlekefatse basadi	Jwala le dithethefatsi ha di hlekefatse batho. Batho ke bona ba hlekefatse jwala le dithethefatsi e be ba tsamaya ba ilo sebedisa dikgoka.
Basadi ba re ba betilwe hobane ba batla ho ipusetsa banneng	Ho tlaleha peto ho hloka hore o be sebete haholo hobane batho hangata ha ba kgolwe mosadi ha a re o betilwe. Ha se hangata moo mosadi a ka 'iqapelang' taba ya hore o betilwe hobane peto e ka mo utlwisana bohloko haholo. Le ha ho le jwalo basadi ba na le ho hlakola qoso tsa bona hobane hangata ba tshabiswa/kapa ba nehwa tjojo hore ba hlakole nyewe. Kapa ba ka lahlehelwa ke tshepo ya hore ba ka fumana toka..
Banna ba kgona ho itshireletsa ka hoo ba ke ke ba betwa	Ha se banna bohle ba nang le matla a tshwanang mme banna ba bang ba matla ho feta ba bang.
Mohatsa kapa mohlankana o na le tokelo ya ho ba le thobalano le mosadi kapa kgarebe ya hae le ha yena e re tjhe	Ke peto ho iqobella ho motho e mong ha a re tjhe. Ho kgahlanong le molao. Basadi kapa dikgarebe di ka re tjhe ho banna kapa bahlankana ba bona.

Bala pale ena ya peto e etsahetseng ka sebele bophelong ba motho

Modulasetulo wa Rise Club, Zikhona Mbute, o bua ka ho betwa. O dumela hore hona ho tla thusa ba bang mme ho thuse hape le yena ho phekoheha.



Ho ema mmoho ho

Iwantsha
peto

Ke ikutiwa ke
le betere hobane
ke bua ka hona

Zikhona Mbute ke modulasetulo wa Club ya Rise Stars of Tomorrow Club ho tswa Ncise. Sena ke sebaka se kgutsitseng haholo se haufi le letamo la Mthatha mane Kapa Botjhabela.

Ka la 14 Tlhakubele 2015 motswala wa Zikhona, Andile, a kokota leming la sebaka seo a neng a robetse ka ho yona le kgarebe ya Andile. E ne e se e le bosiu haholo ha Zikhona a bula lemati, mme a bona hore Andile o tauwe haholo ke jwala le dithethefatsi.

Tshehetso

Sipunzi Zingisa-Gabasizwe, setho sa Rise 'Stars of Tomorrow' Club hape e le motswalle wa Zikhona o re, "Ke ne ke utlwile bohloko haholo ka se etsahetseng ho Zikhona, jwalo ka bohle. Ho ne ho le bohlokwa ho tshehetsa motswalle wa hae." Kamora peto, Zikhona a fumana dikeletso tsa beke le beke tsa ho thoba maikutlo. Empa se mo thusiseng haholo ke hore batho bohle ba moo a dulang ba ne ba mo tshehetsa. Ho ba setho sa Rise Club ho bile bohlokwa haholo ho phekoheng ha hae. O boleletse ditho pale ya peto ya hae.

Ausi Thoko

Thuso ya bohlokwa haholo eo Zikhona a e fumaneng e ne e le etswang ho Thoko Budaza, Motsamasi wa Provense wa SoulCity mane Kapa Botjhabela. Thoko ka boyena ke e mong wa ba kileng ba betwa ka makgetlo. "Ausi Thoko o dula a ntse a re: 'O ntse o le setho sa Rise mme re ntse re o rata. O se ke wa ikutlwa o robehile, o ntse o tshwana le pejana.' Yena o nthusitse hore ke ikutlwe jwalo ka motho ya ka kgonang ho etsa ho hong. Jwale ke fieldworker ya Soul City. Ke na le mesebetsi eo ke e etsang. Ke hlophisa dintho. Hona ha ho thuse ho nahana ka peto feela empa le ho hong."

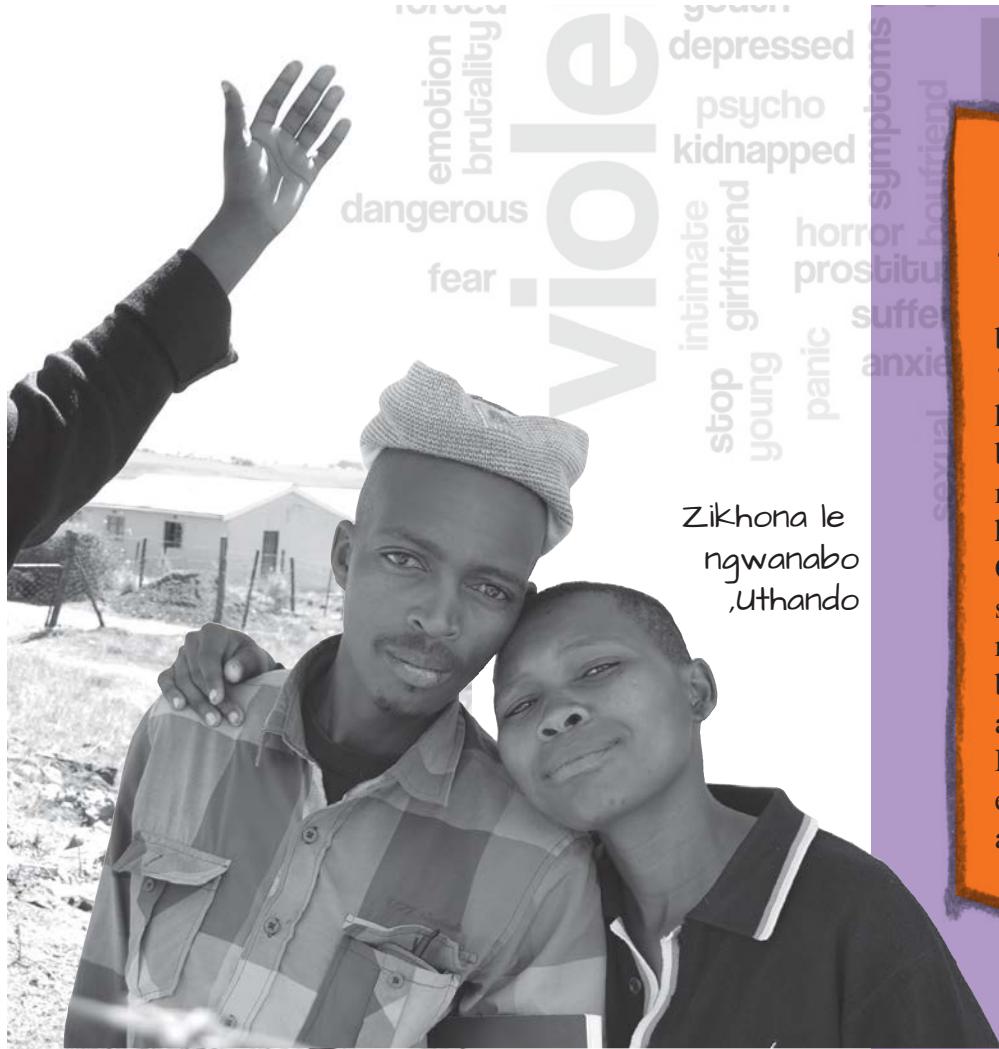


Ke motle.
Ke a phela.



O ntse o le setho
sa Rise mme re ntse re
o rata.

Ausi Thoko



Zikhona le
ngwanabo
,uthando

'Peto ya ho lokisa'

'Peto ya ho lokisa' ke ha di-lesbian kapa ba ratanang le batho ba bong bo tshwanang le ba bona ba betwa ka mohopolo wa hore ba ba 'phekola'. Zikhona ke lesbian. Ha a pate letho ka hona mme o ikutlwa a se a amohetswe ke baahi ba habo mmoho le ba lelapa. O dumela hore motswala hae o ile a mo beta hobane a ne a halefile ka hona. "Andile o lekile ho ntjhentjha. O ne a batla hore ke ikutlwe ke le ngwanana ya se nang molemo eo a ka etsang eng kapa eng ho nna. O lekile ho bula ditsela tsa hore banna ba bang ba mpete. Empa ke lwantshana le maikutlo ao."

Ha a ka a atleha. "Kelellong ya ka nke ke ka emisa ho ba lesbian. Ke yona. Ke motle. Ke a phela."

Keletso ya Zikhona basading ba kileng ba betwa

"Taba ya hore nkile ka betwa ha e bolele ho fela ha bophelo ba ka. Nka nna ka tswela pele ka sebetsa le ho ithuta." "Haebe o kile wa betwa o se ke wa inehela. Ikemele ka boitshepo. Fumana thuso. Leka ho dula o ntse o etsa ho hong: ithute eng kapa eng eo o ka kgonang; Kadima pene mme o ngole ho hong, qapa pina; fumana tshehetso ho tswa ho ba bang"

Buang ka yona

1. Na taba eo e entse hore o ikutlwe jwang?
2. Na ho na le motho eo o mo tsebang ya kileng a betwa (le haebe ke wena)
3. Na ke eng eo re ka ithutang yona paleng ya Zikhona mabapi le ho kgona ho sebetsana le peto?
4. Ke ka baka lang ena e leng pale 'ya bonokwne ba lehloyo'?

Thoko Budaza ke Motsamaisi wa Provense wa Soul City mane Kapa Botjhabela mme hape ke moitedi wa tsa bong.

Ha Thoko a ne a le dilemo tse robedi boholo o ile a betwa ke motswala wa hae. Yena o holetse ha malomae, eo e neng e le e mong wa maqulwana a dinokwane, moo a neng a hlekefetswa kgafetsa. Ha a se a hodile, ho bile le monna ya ileng a tjhwatla lapeng leo mme a kena a mo beta a mo supile ka thipa.

O ile a ba le bothata ba kelello ka baka la bohloko boo. “Ho nthusang hantlentle ke hore ke kgone ho thusa basadi ba bang. Ke bolela motho e mong le e mong ya kileng a betwa: ho ba le ntho e itseng ka hare ho wena e fetohang saruri.”

Peto mona Afrika Borwa ke bothata bo amang bohle. Re lekile ho laola HIV le AIDS, mme jwale re tshwanetse ho etsa jwalo le ka peto le tshebediso ya dikgoka kgahlanong le basadi.

Ausi Thoko o a bua!

Peto ha e mabapi le thobalano eo ho dumellanweng ka yona. Ke ho sebedisa matla hodima e mong. Ke ipolella hore nke ke ka neha mobeti wa ka matla ao. Ke leka ho nka matla a ka letsatsi le leng le le leng. Haholoholo ka mosebetsi oo ke o etsang.

Permission
Imvume
Toestemming/
Permissie

Bakeng sa ho etsa hona re lokela ho hopola ho latelang:

- Peto ha e mabapi le banna ba batlang thobalano. Ke tsela ya ho bontsha matla, ho eketsa tshabo le ho laola basadi le banana.
- Peto e ka ba le ditlamorao tsa nako e telele ho motho ya betilweng.
- Ho apara ka tsela e itseng kapa ho tahwa ha ho nehe motho ofe kapa ofe tumello ya ho o beta. Jwalo ka ha moitedi e mong wa tsa bong a kile a bolela: “Ha e le monna re a mo thusa re mo isa lapeng, ha e le mosadi ya tauweng yena o a betwa.”
- Ha ho na monna ya nang le tokelo ya ho beta mosadi, le haebe a mo ntsheditse mahadi.

Ngola pale

Ngola pale ka, ho thusa ba bang ho ka ho thusa jwang wena hore o fole moyeng.

Romela pale eo ho Soul City Institute ho info@soulcity.org.za

Re tshwanetse ho tshehetsana.



Na tumello ke eng?

✓
Tumello ke ha o
tsamaisana le
ntho e itseng.

Ketsahalo

Le a sunana le mohlankana wa hao ho mofuthu. Ka bobedi ba lona le natefetswe mme le batla ho etsa seo le se etsang. Ka potlako, o lemoha hore jwale le se le fetelletsa dintho. O re, ka kopo hle, emisa. Ha ke sa batla ho tswela pele.”

Ka moo ketsahalo e felang ka teng.....

Pheletso ya 1

O re, Kgele ngwana, hona ho monate hakaakang. Ho re nka tswela pele ho ya ho ile.’ Yena o re. ‘Le ho nna feela jwalo. Ke a o rata. Ke mpa ke sa batle hore re ye lolololo. Ha ke eso itokisetse hoo.’ O a fehelwa mme o re, ‘Ho lokile, ke a utlwisisa. Ha re tshwarane feela ka thata’.Ba atamelana mme ba kopana.

Pheletso ya 2

O re; ‘Ka mehla o a ntshwenya. Sheba feela ka mokgwa oo ke ho batlang ka teng? Ke molato wa hao,nna ke tjena.’ O sheba botona ba hae bo emeng. Yena o tshohile, mme o re, ‘Ha ke o tshwenye, empa ha ke batle ho tswela pele ka hona. Ha ke so itokisetse hoo.’ O re, ‘Ka bomadimabe, nna ke se ke itokiseditse.’ O qobella ho kenya botona ba hae ka hara botshehadi le ha a ntse a hana a re, Tjhe, ka kopo hle, tjhe.’ O re, ‘Ke a tseba hore ruri o a e batla, ngwana.’ O ntshetsa lero la botona ka hare ho yena. Hona ke peto.

Consent
Isivumelwano
Toestemming

Ngola mantswa a hlalolang ka moo o ikutlwileng ka teng mafelong a Ketsahalo ya 1

--	--	--

Ngola mantswa a hlalolang ka moo o ikutlwileng ka teng mafelong a Ketsahalo ya 2

--	--	--

Nahana
ka yona

Buang
ka yona

1. Buang ka hore ke hokae qalong ya pale, le mafelong a pale moo ho nang le tumello.
2. Bua ka ketsahalo e se nang tumello. Bolela hore peto e etsahetse hokae.

Peto tse ngata di etsahala motho a tswile le mohlankana. Mohlomong e kile ya etsahala ho wena?

Masea a kengwang maleiri a betwa. Bonkgono ba betwa. Dikgarebe le basadi ba betwa. Motho e mong le e mong wa betwa. Ha o sa dumella hoo, moo re re kepeto. Motho ya entseng hoo ke mobeti. Ho sa kgathalehe hore motho o kgutsitse hakae. Peto ke bonokwane.

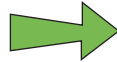
O se ke, wa ba wa ikutlwa o le molato, kapa hore o dumelletse seo a se entseng ho wena!

Banana le basadi ba bang ba Kgona ho etsa hore a Kenye Khondomo. Ke ntho e ntle ho Kgona ho mo Kgodisa hore a etse jwalo. Empa hoo ha ho bolele hore o dumetse.

Na tumello ke eng?



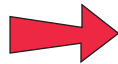
Na o ka thabela
kopi ya teye?



Ee, ka
kopo hle!

Tumello

Na o ka thabela
kopi ya teye?



hmmm...

Ha ke
na bonnete



Emisa. Nahana. Buang
ka yona. O se ke wa
ba qobella ho nwa teye.

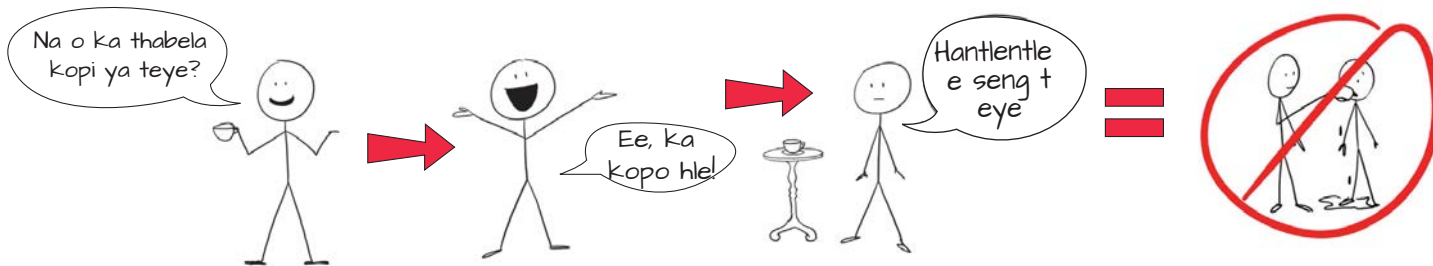
Na o ka thabela
kopi ya teye?



Hantlente
e seng t
eye



O se ke wa ba etsetsa kopo ya teye



Batho ba ka fetola dikelello tsa bona. O se ke wa ba qobella ho nwa teye.



Le haebe ba ile ba nwa teye pejana, o se ke wa ba qobella ho nwa teye hape. Haholoholo ha ba akgehile. Batho ba akgehileng ha ba batle teye.

HO E TSA QETO YA HORE
O NWA TEYE KAPA TJHE -

IT'S THE SAME
WITH
SEX.

CONSENT
IS EVERYTHING.

Buang
ka yona

Bala leqephe lena e be o nahana ka ditsela tse ding tsa ho ruta batho ka tumello le peto.

Melaetsa ho bohle, hokenyelletsa
bashanyana le banna

Hlompho.
Ha ke re tjhe
ke bolela tjhe.



**Ha ke o kolote
thobalano hobane
o lefelletse dijo tsa
ka kapa tjelele ya
ka ya tekesi.**

Ke ne ke bapala
le wena. Ho
bapala ha ho
bolele ho kopa
thobalano.



Haebe nkile ka re ee
ho wena hanngwe, hoo
ha ho bolele hore ke ee
nakong e nngwe le e
nngwe.

Haebe ke bile le hoo ke ho
nweleng, moo ke ne e sa
kope thobalano. Ke hloka
ho hlokomelwa le ho
sireletswa dikotsing.

Mohato oo o ka o nkang

Ke melaetsa efe e mabapi le
peto eo o batlang ho fana ka
yona baahing ba heno? Na o
ka abelana jwang ka yona mme
o tlise phapang
ka melaetsa ya hao?

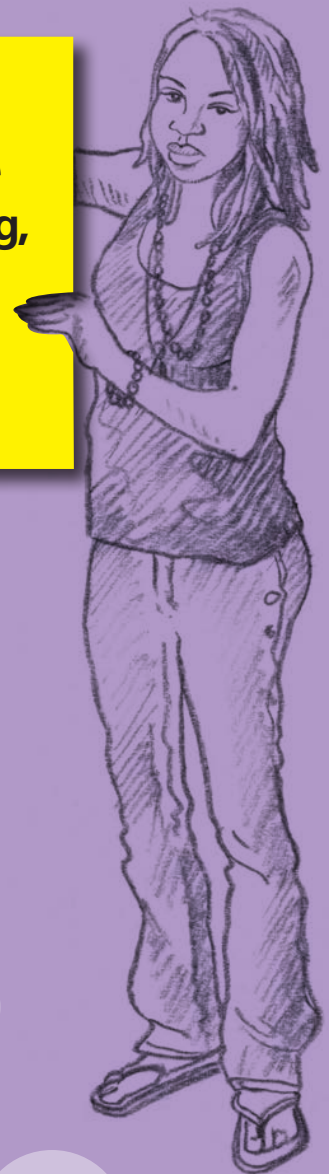
Re tshwanetse ho ba le
bolokolohi ba ho ya kae
kapa kae moo re batlang,
neng kapa neng ha re
batla. Jwalo ka le wena
o kgona.

sms

f



in



Ke eng eo o ka e etsang ha o betilwe

O hloka
tlhokomelo le
tshehetso

Haebe o ile wa betwa, ke ntho e tlwaelehileng ya hore o batle ho hlapa mmele. Empa leka ka matla ka ho ya ka moo o ka kgonang hore o se ke wa tola, wa hlapa kapa wa tjhentjha diaparo tsa hao. O tla lahlehelwa ke bopaki ba bohlokwa kgahlanong le motho ya ho betileng.

E ya sebakeng se thusang batho ba kileng ba betwa. E ka ba mokgatlo, seteishene sa mapolesa, sepetlele, tlilini kapa Thuthuzela Care Centre (TCC).



THUTHUZELA
Turning Victims Into Survivors

Di-Thuthuzela Care Centre

Di-TCC di hlongwe ditlilining le dipetlele naheng ka bophara. Mosebetsi wa tsona ke ho fa mahlatsipa a tshebediso ya dikgoka ka bong ditshebeletso tsohle tseo a di hlokanang.

Ho tswa ho lehlatsipa ho ya ho motho ya kileng a betwa

Moifo wa TCC o ka lehlakoreng la hao. Ba rupelletswe ka ho ikgethang ho etsa bonnete ba hore o tshwarwa ka mokgwa wa boprofeshenale, le ka hloko le hlompho. Ba tla a kgotha, mme ba ke ke ba beha molato ho wena, kapa ba etsa hore o ikutlwe o le molato wa se etsahetseng. Ba tseba bohloko boo o leng ho bona, mme hape ba tseba le tshehetso eo o e hlokanang. Hopola, peto ha se phoso ya hao HO HANG.



Fumana kalafo ya bongaka ho eso fete dihora tse 72 kapa matsatsi a 3 o betilwe. Hona ke ho etsa bonnete ba hore o kgone ho nka meriana ya thibelo ya HIV le ho thibela mafu a fetiswang ka thobalano (di-STI) le boimana.

! Seo o tshwanetseng ho se etsa


Ipalle hona o le mong, le motswalle kapa tlelapo ya hao. Etsa lenane la bafani ba ditshebetso bohle ba TCC. Hona ho o thusa ho fumana mohlala wa hore o ka thusa jwang motho ya kileng a betwa.



Ha o fihla ho TCC ka mora ho betwa

- Mooki kapa mohokahanyi wa setsha o tla etsa hore o ikutlwe o amohelehile
- O tla o hlaloseisa ka tlhahlobo ya bongaka, ke eng e lokelwang ho etsuwa, le hore ba hloka eng bakeng sa bopaki ba peto.
- O tla kotjwa ho saena foromo ya tumello ho neha ngaka matla a hore e ho hlahlobe
- Ho tla ba le mooki ka phaposing ya tlhahlobo eo o leng ka ho yona
- Ka mora tlhahlobo ya bongaka, o ka tola kapa wa shawara.
- Ba ka o fa diaparo tse hlwekileng. O ka nna wa etsa qeto ya ho ya le tse ding ho TCC
- Lepolesa le fuputsang le tla buisana le wena mme le nke setatemente. Ha ho hlokehe hore o bule nyewe kgahlanong le mobeti hanghang – kapa ka mora moo – haebe hoo ha se kgetho ya hao. O ntse o lokelwa ho fuwa tshebetso ho TCC le haebe ha o bule nyewe
- Mosebeletsi wa setjhaba kapa mooki o tla o fa dikeletso tsa ho thoba maikutlo
- O tla fumana le apoyentente ya tshalomorao le kalafo le meriana ya mafu a fetiswang ka thobalano (di-STI), ho kenyelletswa le HIV, le thibelo ya ho ima. O ka nna wa botswa hore na o ikemiseditse ho etsa diteko tsa HIV.
- Ba tla ho neha lengolo le ho romela nqeng e nngwe bakeng sa thuso, kapa ba tla etsa apoyentente bakeng sa hore o ilo fumana dikeletso tse eketsehileng tsa ho thoba maikutlo.
- TCC e tla hlophisa hore o dule sebakeng se bolokehileng haebe o hloka hona mme le wena o batla.
- Ha o etsa qeto ya ho bula nyewe kgahlanong le motho eo ho thweng o betile, o ka iteanya le leqwetha le ikgethang pele nyewe e ka ya lekgotleng la dinyewe.
- Mohlanka ya thusang mahlatsipa o tla o thusa ho itokisetsa ho ya lekgotleng la dinyewe.
- Motsamaisi wa nyewe o tla o hlaloseisa tshebetso tsa nyewe.


Di-Thuthuzela Care Centre di teng bakeng sa HAO




Se etsahetseng
ha se molato wa hao.
Re mona ho o thusa

Haebe o kile wa betwa, e ya ho
TCC bakeng sa kalafo. Ha ho se
na TCC, e ya sepetlele.

O tla fumana meriana ya ARV.
O lokela ho qala ho bua ka hoo
dihoreng tse 72 ka mora ho
betwa.



Na o ka saena
foromo ena ya tumello
ka kopo hle hore re
kgone ho etsa tlhahlobo
ya bongaka?



Ke mona ho o
thusa. Ke tla hlahloba l
e ho alafa moo o
lemetseng

Ke tla bokella hape
le bopaki bakeng sa
ha o ka etsa qeto ya ho
tswela pele ka qoso
hona jwale kapa
hamorao.

Sheba moo o
ka fumanang TCC
e haufi le wena
mafelong a
bukana ena.

Ke tsena diaparo tse hlwekileng.



Ka mora ho hlahlojwa o ka tola kapa wa shawara.

Counselling
Ululeko
Berading

Mohlanka ya fuputsang nyewe o tla ho botsa hore ho etsahetse eng e be o ngola setateme sa hao.



E be mosebeletsi wa setjhaba o ho fa dikeletso tsa ho thoba maikutlo.



Ke ana matsatsi aoo tla tshwanela ho kgutla hape bakeng sa kalafo ya tshalomora, meriana le ho tla fuwa dikeletso tsa ho thoba maikutlo. Na o tla bolokeha lapeng? Re ka o hlophisetsa sebaka se bolokehileng seo o ka dulang ho sona.



Leqwetha

Mohlanka ya thusang mahlatsipa

Motsamaisi wa Nyewer

O tla fuwa transporoto e tla ho isa lapeng.

Batho bana ba tla bitswa ho tla ho thusa ha o etsa qeto ya ho tswela pele ka qoso

Na ha ho na TCC haufi le wena?

Haebe ha ho na TCC haufi le wena, leka ho latela mehato ena e latelang.

1. Bua le motho eo o mo tshepang

Peto ke ntho e mpe haholo e ka ho hlahelang.

- Leka hore o se ke wa ba mong
- Bua le motho eo o mo tshepang. Mo kope ho tsamaya le wena le ilo batla thuso.
- Letsetsa nomoro e sa lefelloweng eo o ka fumanang thuso ho yona: 0800 150 150

2. Tshwara diaparo tsa hao, mme o se ke wa tola

Ha o ka tola o tla hlatswa mme o fedise bopaki ba peto. Kenya diaparo tsa hao ka mokotlaneng wa pampiri. O se ke wa sebedisa mokotlana wa polasetiki. Mapolesa a ka sebedisa diaparo tsa hao jwalo ka bopaki.

3. E ya ngakeng, sepetlele kapa tliniking ka potlako

Mosebeletsi wa tsa bophelo o tla o neha moriana ho thibela HIV, Mafu a Fetiswang ka Thobalano le boimana. O tshwanetse ho etsa hona ho eso fete dihora tse 72 o betilwe.

Investigate
Ukuphanda
Ondersoek

4. Ngola tsohle tseo o sa ntsaneng o di hopola ka peto

Hona ho tla thusa ha o batla ho ya tlaleha peto mapoleseng. Kopa motho e mong ho o thusa ha o sa tsebe ho ngola.

5. Etsa qeto ya hore na o batla ho tlaleha peto seteisheneng sa mapolesa na.

Ho molemo ho tlaleha peto ka potlako ka ho ya ka moo o ka kgonang. Ho a thusa ho ba le raporoto, haebe o ka etsa qeto ya ho bula nyewe kgahlanong le mobeti hamorao. Ha o bula nyewe, mapolesa a tla tshwanela ho etsa dipatlisiso. Ngaka kapa mooki ya ngodisitsweng o tshwanela ho o hlahloba e be o tlatsa foromo ya J-88. Foromo ena e hlalosa ho lemala hofe kapa hofe o bileng le hona mme e fana ka bopaki bakeng sa ha ho ka ba le diphuputso tsa molao. O tla hloka foromo ena jwalo ka bopaki lekgotleng la dinyewe.

6. Bolella mapolesa hore ho etsahetse eng

E ya le motho eo o mo tshepang. Lepolesa le tla ngola taba ya hao fatshe. Hona ho bitswa setatemente. O se ke wa se saena ho fihlela o dumellana le tsohle tse ngotsweng moo. Ngola nomoro ya nyewe ya hao le lebitso la lepolesa. Letsa kapa o ye seteisheneng sa mapolesa kgafetsa ho fumana hore na ho ntse ho ya jwang ka nyewe ya hao.

7. Ha o bula qoso, nyewe ya hao e ka ya lekgotleng la dinyewe

O tla tlameha ho bolella lekgotla la dinyewe ka tsohle tse etsahetseng. Ngaka e ho hlahlobileng ka mora peto e tla tshwanela ho fana ka bopaki.

8. Dikeletso tsa ho thoba maikutlo ke karolo ya bohlokwa haholo ya ho ba motho ya kileng a betwa.

Di ho neha monyetla wa ho utlwisisa se etsahetseng ho wena, di ntsha le maikutlo a hao, le hore o qale leeto la ho fola moyeng. Sheba lenane la mekgatlo e thusang mafelong a bukana ena.

Hopola

- O na le tokelo ya ho bona lepolesa la mosadi
- O na le tokelo ya ho bolela taba ya hao phaposeng e sephiring
- O na le tokelo ya ho tshwarwa ka hlomphe.

Dikeletso tsa ho thoba maikutlo ha se ntho ya hang feela. Ba bang ba rona re hloka dikopano tse ngata tse tla re thusa kgutlisetsa maphelo a rona boemong.



Ditokelo tsa hao

- O na le tokelo ya ho lokoloha tshebedisong ya dikgoka bakeng sa thobalano
- O na le tokelo ya ho fumana thuto
- O na le tokelo ya ho bolokeha
- O na le tokelo ya ho sebedisa dithibelapelehi le ho laola peleho
- O na le tokelo ya ho se hlekefatswe
- O na le tokelo ya ho ba le dikamano tse tsamayang hantle haholo hape tse lekanang
- O na le tokelo ya ho hlomphe.



Nahana ka dintho tseo o ka di etsang ho tlisa phapang. O ka etsa jwang:

- Ho abelana ka lesedi la moo mahlatsipa a peto a ka fumanang ditshebetso tsohle tseo a di hlokanang ka mora ho ba a betwe
- Ho fedisa mohopolo wa ho beha molato ho mahlatsipa a peto ho ena le ho beha molato ho babeti
- Ho abelana ka lesedi le mabapi le ka moo metswalle le ba lelapa ba ka hlokomelang mahlatsipa a peto
- Ho tsebisa baahi ka dibaka tse fanang ka tshehetso ho mahlatsipa a peto
- Ho ruta haholoholo bashanyana le banna ka tumello le peto.

MOLAO o ka LEHLAKORENG LA RONA!

Tshebediso ya dikgoka ka ho ya ka bong ke bonokwane. Ho na le molao e re sireletsang. Yona ke ena:

**Molao
wa Tshebediso
ya Dikgoka ka
Malapeng**

**Molao
wa Tlolo ya
Molao ya
Thobalano**

**Molao
wa Bana**

Ngwana wa moshanyana le wa ngwanana ka bobedi ba bona ba kgethehile hobane ba tshepetse ho batho ba baholo bakeng sa lerato, tlhokomelo le tshireletso. Ke ka hoo re nang le Molao wa Bana.

Ha re re molao o a re sireletsa hoo ho bolela hore re ka sebedisa molao ho:

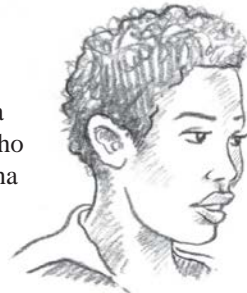
**Emisa
Tlhekefetso**

**Fumana
tshireletso**

**Bula nyewe
ya bonokwane
kgahlanong le
motho ya hlekefetsang
kapa mobeti.**

Molao o mabapi le Tshebediso ya Dikgoka Malapeng

Molao o mabapi le Tshebediso ya Dikgoka Malapeng o re tshebediso ya dikgoka kgahlanong le basadi le bana ke bonokwane. O na le tokelo ya ho sireletswa. Ke mosebetsi wa mapolesa le lekgotla ho o sireletsa. Ha ho na le motho ya ho hlekefetsang, o ka fumana taelo ya tshireletso.



Ha o le dilemo tse ka tlase ho 21 mme o hloka tshireletso moo motho e mong a ka ho husa ho fumana taelo eo.

Na taelo ya tshireletso re e fumana hokae?

O fumana taelo ya tshireletso lekgotla la dinyewe la bomakgratara. Taelo ya tshireletso e tla:

- Laela motho ya ho hlekefetsang ho emisa ka tlhekefetso eo
- Neha mapolesa tumello ya ho nka sebetsa sefe kapa sefe se kotsi, se jwalo ka thipa kapa sethunya, ho motho ya ho hlekefetsang
- Bolela hore lepolesa le lokela ho ya le wena ho ya nka dintho tsa hao ha o tshaba mme o batla ho ilo dula nqeng e nngwe.

Molao o mabapi le Tshebediso ya Dikgoka Malapeng re mapolesa a tshwanetse ho o thusa.

Ona a lokela:

- Ho o hlalose tsa ditokelo tsa hao ka puo eo o e utlwisisang
- Ho o bolella hore ke tshireletso efe eo o ka e fumanang
- Ho o thusa ho fumana sebaka se bolokehileng sa bodulo
- Ho o isa ho mosebeletsi wa tsa bophelo ha o mo hloka.

Na molao o ka thusa jwang ho thibela tlhekefetso?

O ka bula nyewe ya bonokwane kgahlanong le tlhekefetso ya hao seteisheneng sa mapolesa.



Ke batla ho ba leqwetha ka tsatsi le leng.



Criminal charge
Isohlwayo sokwaphula
umthetho
Kriminele klag



Statement
Ingxelo
Verklaring

Na ho etsahala eng seteisheneng sa mapolesa?

E ya seteisheneng sa mapolesa le motswalle eo o mo tshepang, motho e mong wa lelapa kapa motho e mong ha o kgona. Hona ho tla ho thusa hobane o hlekefaditswe, e ka nna ba o ferekane mme o tshohile. Bona ba ka o tshehetsa. Mosebetsi wa mapolesa ke ho o thusa. Ha ba tshwanela ho etsa hore o ikutlwe o ahlotswe kapa o le molato ka tsela efe kapa efe. Ha ba ka etsa jwalo, o ka tletleba. Motho ya hlekefetsang ke yena ya tshwanetseng ho behwa molato wa tlhekefetso.

1. O tla bolella lepolesa hore ho etsahetse eng. O na le tokelo ya ho bolela taba ya hao ka puo ya hao. Lepolesa le tla ngola ha o ntse o bua. Hona ho bitswa setatemente. O lokela ho bala setatemente se ngotsweng ho bona hore se nepahetse. Hoo ho bohlokwa haholo. Setatemente se tla sebediswa lekgotleng ha o butse nyewe ya bonokwane. Ha o kgotsofetse ka setatemente seo, lepolesa le tla kopa hore o se saene.
2. Lepolesa jwale le tla tshwanela ho fuputsa nyewe.
3. Pele o tloha ka mora ho saena setatemente sa hao, kopa lepolesa ho o fa khopi ya setatemente seo. Hape, ngola fatshe:
 - Lebitso la lepolesa le fuputsang
 - Nomoro ya nyewe ya hao.
4. Letsetsa kapa o ye seteisheneng kgafetsa o ilo batlisisa hore ho ntse ho ya jwang ka nyewe ya hao.
5. Ha nyewe e ya lekgotleng la dinyewe, mme motho ya hlekefetsang a fumanwe a le molato, yena a ka fumana kahlolo ya ho sutjwa ka monwana, ho lefiswa kapa ho ya dula tjhankaneng.



Ha motho ya ho hlekefetsang a ho lematsa, mapolesa a tshwanetse ho o isa ngakeng. Kopa ngaka ho tlatsa raporoto ya J-88. Raporoto ena e ka sebediswa lekgotleng la dinyewe mmoho le setatemente sa hao.

Molao wa Tlolo ya Molao wa Thobalano

Molao wa Tlolo ya Molao wa Thobalano (Sexual Offence Act - SOA) ke molao. Ona o re o betilwe haebe motho e mong a ile a qobella ho kenya botona ba hae kapa dintho tse ding ka hara botshehadi ba hao, ka morao kapa ka hanong. O re motho ofe kapa ofe a ka betwa, ho kenyelletswa le bashanyana le banna.

SOA e re mefuta yohle ya tlikefetso ka thobalano ke bonokwane. Molao ona o re lefapha la mmuso le lokela ho sebetsa mmoho le baeletsi ba thobang maikutlo, maqwetha, mapolesa le makgotla a dinyewe ho sireletsa.

Dintlha tsa Sebele tse Potlakileng

Molao o re:

- Dilemo tseo motho a ka fanang ka tumello ya ho ba le thobalano ho tsona ke tse 16. Tumello ke ha o tsamaisana le ntho.
- Ha o betilwe o na le tokelo ya ho fumana post-exposure prophylaxis (PEP). PEP ke moriana o ka ho thusang ho fokotsa menyetla ya ho kenwa ke HIV ho tswa ho eo ho thweng ke mobeti.
- Ha o tlamehe ho bula nyewe kgahlanong le motho ya ho betileng pele o ka fumana tlhokomelo yohle, tshehetso le kalafo eo o e hlokang.
- O dumelletswa ho batlisisa hore na motho ya ho betileng o na le HIV na.



Ha o dumella ntho o tsamaisana le yona. Ha motho e mong a ho qobella o sa batle, mmeleng kapa a ho tshabisa, hoo ha se tumello, ke qobello

Ha o bula nyewe kgahlanong le motho ya ho betileng, o tla utlwa maqwetha le mapolesa a sebedisa mantswe ana 'menyenetsi ka mobeti'. Hona ho bolela hore motho eo ha ho eso hlahiswe bopaki ba hore o molato lekgotleng. Ha ho bolele hore ha ba ho golwe.

Peto ha se molato wa hao
HO HANG.



O se ke wa ipona molato kapa wa swabela ho bolella motho e mong ha o ile wa betwa.



KA MEHLA kgolwa motho e mong ha re o kile a betwa

**Alleged
Ukuthyolwa
Beweerde**



Makgotla a Dinyewe a Tlolo tsa Molao tsa Thobalano tse Ikgethang

Makgotla ana a dinyewe a thusa ho etsa bonnete ba hore bonokwane ba tlolo tsa molao tsa thobalano bo iswa kgotla ka potlako. A leka ho etsa bonnete ba hore ba betilweng ha ba tlohelwe feela. Makgotla ana a dinyewe a neha batho ba kileng ba betwa ditshebeletso tse fapaneng:

- Ba o hlalose tsa hore ho tla etsahala eng ka nako ya nyewe le ka morao
- Ba utlwisisa hore hona ke ntho e utlwisang bohloko ho wena. Ba tla thusa ho lokisetsa maikutlo a fapaneng a tla ba teng pele ho nyewe le ha lekgotla le qala, le ka morao ha ho se ho fedile
- Ba tla ho thusa hore o be paki e hlwahlwa ha nyewe e mametswe lekgotleng.
- Ha o le ngwana ya kileng a betwa kapa o le motho ya sa itekanelang kelellong, o ka kgona ho fana ka bopaki ba hao phaposeng ya poraefete. Ho tla ba le motho ya tla ho thusa ho utlwisisa dipotso tsa leqwetha le moahlodi.
 - Ha o le paki ya motho e moholo, o ka kgona ho tla fana ka bopaki ba hao phaosing ya bopaki ya poraefete ka closed-circuit TV system ha o utlwa hore hoo ho tla ho tshwara hantle.
 - O tla kengwa ka phaposeng ya poraefete ya ho leta nako ena
 - Ho tla ba le motho e mong ya tla o bolella ka ditokelo tsa hao le hore ke ditshebeletso dife tse ding tseo o tshwanetseng ho di fumana.

Dintlha tsa Sebele tse Potlakileng

Lefapha la Toka le tshwanetse ho lefa ditjeho tsa maeto le dijo tsa ha o tshwanela ho tla lekgotleng la dinyewe

Effective
Eneziphumo ezihle
Effektiewe

Molao wa Bana

Molao wa Bana o re bana ba na le tokelo ya ho sireletswa tlhekefetsong. Bana ba tshwanetswe ho tshwarwa ka hlomphe le tsela e se nang leeme. O hlekefetswa mmeleng ha motho e mong a:



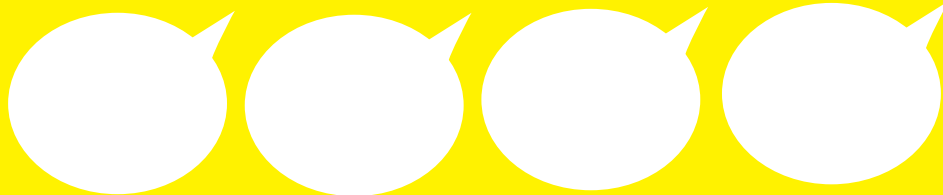
- Ho otlala hanyenyane, a ho shapa haholo kapa a ho sututsa.
- Ho qobella ho ba boemong boo o sa iketlang ho bona
- Ho hula hampe ditsebe, moriri kapa karolo efe kapa efe ya mmele wa hao
- Sebedisa ho hong ho o otlala
- Ho neha dithetefatsi le jwala.

Molao o re o ngwana ho fihlela o ba dilemo tse 18 boholo.



! Seo o tshwanetseng ho se etsa

Ha motho e mong a ho hlekefetsa mmeleng, o ho utlwiswa bohloko hape le moyeng. Tlatsa mantswe a bolelang ka moo o ikutlwang ka teng.



O hlekefetswa moyeng ha motho e mong a:

- Beha molato ho wena bakeng sa dintho tse ngata
- Ho bitsa ka mabitso a sa kgahliseng
- Ho sotla hore o etse dintho tseo o sa batlang ho di etsa.
- Ho omanya, a ho hweletsa kapa a ho rohaka
- Leka ho etsa hore o ikutlwe o sa ithabela ka bowena
- Etsa hore o bone batho jwalo ka diphoofole tse hlekefaditsweng
- Bua mashano ho wena
- Sa ho tsotelle
- Ho lahla ka morero wa ho o utlwiswa bohloko kapa a sa tsotelle maikutlo a hao
- Etsa hore o ikutlwe o sa ratehe.

Emotionally
Ngokomphefumlo
Emosioneel

**Ha ho na lebaka
le dumellang
tlikefetsa.**

O hlekefetswa ka thobalano ha motho e mong:

- A thetsa dikarolo tsa hao tsa poraefete ho ikgotsofatsa
- A ho kopa kapa a ho qobella ho tshwara dikarolo tsa hae tsa bong
- A ho kopa kapa a ho qobella ho boha kapa ho mamela batho ba robalanang (hona e ka ba ntho e etsahalang ka sebele bophelong, ho TV kapa setshwantsho sa baesekopo sa batho ba robalanang kapa ho tswa ho inthanete.)

Motho e mong a sa o tsotelle ha yena a ne a tshwanela ho ba le boikarabelo ba ho o sireletsa le ho o hlokomela. Empa yena a ba etsa e nngwe kapa tse ding tsa dintho tsena kgafetsa.

- A sa hlokomele thepa ya hao
- A ho siya kotsing
- A etsa hore o se ke wa robala ka nepo
- A sa ho fe diaparo tse tshwanetseng hore o apare
- A sa ho thuse hore o dule o hlwekile
- A dula a tauwe haufi le wena
- A sa etse bonnete ba hore o fumana tlhokomelo ya bongaka ha o kula.
- A sa etse bonnete ba hore o kena sekolo.

Na o ka etsa eng ha o hlekefetswa?

- O ka nna wa ikutlwa o tshaba mme o hloka thuso
- Bolella motho e mong eo o mo tshepang, o jwalo ka titjhene kapa motho e mong e moholo. Letsetsa mohala wa moo o ka fumanang thuso ka bana ho 08000 55 555.
- Hopola, ha se molato wa hao haebe o a hlekefetswa. Ke motho ya hlekefetsang ya etsang bonokwane.

Commits
Ukwenza
Pleeg



Hopola!

**O se ke wa kena koloing
ya motho eo o sa mo tsebeng.**

**Mmele wa hao ke sephiri
sa hao mme o na le tokelo ya
ho re tjhe.**

Haebe o a hlekefetswa

Nka mohato

- Ipoelle dintho tsena letsatsi le leng le le leng.
- Tsona ke nnete mme di tla ho thusa hore o be matla
- Tlhekefetso e ke ke ya iphella ka boyona. O tshwanetse ho nka mohato.

Ha se phoso ya ka

Nna ke bohlokwa

Ke na le tokelo ya be safe

Ke na le tokelo ya ho laola bophelo ba ka

Ke tlameha ho thaba

Ke tlameha ho ratwa

Ke na le tokelo ya ho tshwarwa ka hlomphe.

Bua le motho eo o mo tshepang

- O tla ikutlwa o le betere ha o abelana ka bothata ba hao
- E ya o ilo fumana dikeletso tsa ho thoba maikutlo.
- Ho na le batho ba rupelletseng ho thusa mme bona ba ka ho thusa ho fumana ditsela tsa ho sebetsana le bothata. Sheba lenane mafelong a bukana.

Puo le yona e ka sebediswa jwalo ka mokgwa wa tlhekefetso. Mehlala:

“Ha o ya kgethehileng. Ho na le banana ba bang, ba betere ho ena le wena.”

“O nahana hore o mang wena”

“Banana ha ba bohlale jwalo ka bashanyana.”

Can you think of any other examples of abusive language?

Ho nyenyefatsa ho bolela ntho e tshwanang le thohako. Puo e nyenyefatsang e utlwisa bohloko.

- Ha o ikutlwa o kgopisehile kapa o rohakilwe ke seo motho e mong a se buileng, motho eo e ka nna ba o buile ntho e nngwe e nyenyefatsang.
- Puo e kgethollang ka borabe, thobalano le ho kgetholla kgahlanong le batho ba ratanang le ba bong bo tshwanang le ba bona, e ka hlekefetsa.
- Thohako e etsang hore o ikutlwe o le sethoto, o hlanya kapa o se motho e ya nyenyefatsa.
- Ho etsa metlae ka bong ba motho e mong, kapa ka moo a bohehang ka teng, a buang ka teng, le hona e ka ba tlhekefetso.



Puo e bohlaswa hape e hlapaolang e ka baka bohloko le tlhomoho. E mong le e mong o tshwanetswe ho buiswa ka hlomphe.

Derogatory
Ukwehlisa isidima
Neerhalend

Insulting
Ethukayo
Beledigend

E nwa ka Bohlale

O ba motho e moholo ha o le dilemo tse 18 ka ho ya ka molao. Empa kelello ya hao ha e fihle boholong ho fihlela o ba le dilemo tse 25.

Ho nwa jwala ho senya kgolo e tlwaelehileng ya disele tsa boko ba batjha. Hantlente, ha wa tshwanela ho nwa jwala ho hang, hobane le bo bonyenyane feela bo ka ba le ditlamorao tsa nako e telele kgolong ya boko ba hao.



Tataiso ya hore o nwe ka polokeho

Batho ba neng ba ntse ba nwa ba ka ba le dikotsi tsa thobalano tse neng di ke ke tsa ba teng ka tlwaelo.

- Jwala bo etsa thobalano e be e ka ke ntho e qabolang.
- Batho ba nwang jwala haholo ba ka fumana ho le boima ho re 'tjhe' thobalanong
- Ha batho ba tauwe, ba ka lebala dintho tseo e leng tsa bohlokwa ho bona. Hona ho etsa hore ho be bonolo ho se tshepahale balekaneng ba bona
- Batho ba ka kopana mme ba ba le thobalano le balekane ba bangata ba fapaneng ha ba nwa jwala. Hona ho ka fetisa HIV le Mafu a Fetiswang ka Thobalano.
- Batho ba tauweng haholo ba ka nna ba ba le thobalano ntle le dikhondomo.
- Banna ba ka rekela basadi dino e be ba lebella ho fumana thobalano.
- Batho ba ka ba le thobalano ba sa batle, kapa ba ka ba le thobalano le motho eo ba sa mo tsebeng.

Kane e 1 ya biri	=	yuniti e tlwaelehileng e 1
Botlolo e 1 ya cider	=	yuniti e tlwaelehileng e 1
Botlolo ya khoto e 1 ya biri	=	yuniti tse tlwaelehileng tse 2
Botlolo e 1 ya alcopops (jwalo ka brutal fruit)	=	yuniti e tlwaelehileng e 1
Kgalase e nyenyane e 1 ya veine	=	yuniti e tlwaelehileng e 1



Physical maturity
Ukuvuthwa ngokomzimba
Fisiese volwassendheid

Banna:
Ba ka nwa boholo ba diyuniti tse 4 tsa jwala ka bosiu bo le bong kapa letsatsi le le leng.

Basadi:
Ba ka nwa boholo ba diyuniti tse 2 tsa jwala ka bosiu bo le bong kapa letsatsi le le leng.

Na o ka etsa eng?

Don't ignore women and girls who call for help

- Bitsa mapolesa.
- Baka lerata – otlanya dipitsa, hweletsa kapa o letse phala.
- Thibela monna eo haebe o ka kgona ho etsa hoo ka polokeho
- Bitsa ba bang ho tla o thusa ha o tshaba.
- Bolella motho ya hlekefetsang baahi hore seo a se etsang se fosahetse

Thusa ho hlophisa dibaka tse bolokehileng tseo basadi le bana ba tla dula ho tsona sebakeng sa heno

- Bokella ditjhelete tse tla tshahetsa dibaka tseo tsa bodulo
- Fana ka dibuka, dijo le diaparo dibakeng tseo tsa bodulo
- Kopa dikereke, dikgwebo le ditlilini ho thusa ho hloma dibaka tse bolokehileng.

Batho re a thusana!

- Ruta banana le bashanyana hore tshebediso ya dikgoka kgahlanong le basadi e fosahetse.
- Mema mekgatlo ya basadi ho tla fana ka puo sekolong kapa kerekeng ya lona.
- Ngola mangolo a yang radiong kapa koranteng ya sebaka sa heno.
- Lemosana batho ka GBV. Thusa batho ho utlwisisa hore ba lokela ho emisa ho beha molato ho mahlatsipa a tshetso kapa peto bakeng sa ho etsahetseng.
- Thusa banna ba hlekefetsang ho utlwisisa hore ba ka tjhentjha mme ba tlohela ho hlekefatsa.

Nka mohato sebakeng seo o dulang ho sona

- Fumana baetapele ba dikereke le ba setso ho tla bua kgahlanong le dikgoka tse kgahlanong le basadi
- O se ke wa kgella fatshe basadi ba hlalang kapa ba siyang balekane ba bona. Le bona ba na le tokelo ya ho thaba.
- Ithaope ho ya thusa sebakeng sa bodulo sa basadi.
- Bopa sehlopha sa banana se jwalo ka Rise Clubs, mme le hokahane le mekgatlo e meng, kapa iteanye le ba Soul City ho batlisisa ka moo o ka kenelang Rise.
- Tshahetsa matsholo a naha a jwalo ka Matsatsi a 16 a Boitseko bo Kgahlanong le Tshebediso ya Dikgoka ho basadi le bana, Beke ya Tshireletso ya Bana, Letsatsi la Basadi, jwalojwalo.

Abelana ka
tlhahisoleseding e
bukaneng ena le ba
bang, ho kenyetsewa
banna le bashanyana

Na o ne o tseba hore?

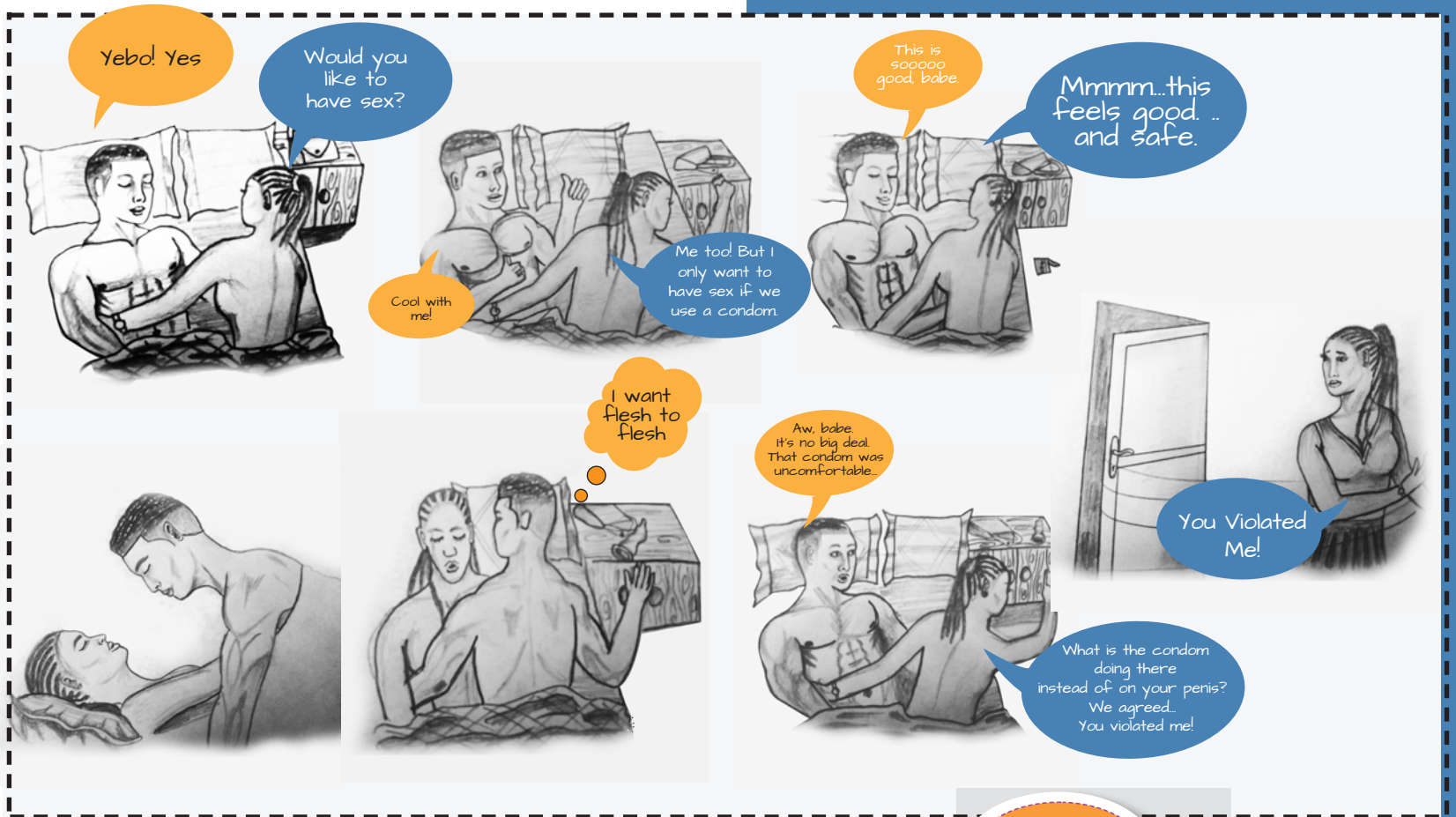
Lefatsheng lohle, tshebediso ya dikgoka e yang ka bong e bolaile le ho holofatsa basadi ba bangata ba dilemong tse pakeng tsa 15 le 44 jwalo ka ha kankere e etsa hoo. Hangata, batho ba etsang hoo ha ba ke ba fumana kotlo.
www.unfpa.org



Awareness
Ukwazisa
Bewuswording

Suffer
Ukungcungcutheka
Ly

Call things as they are



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 stealter 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.

Talk
about it

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.

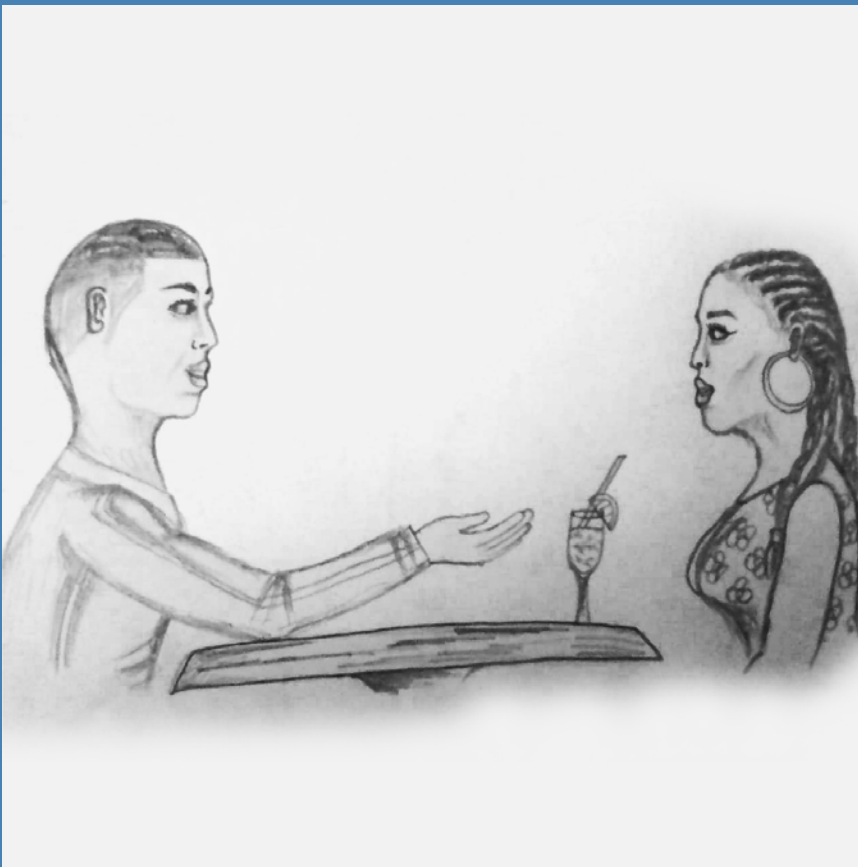
If you do want to, then read pages 48-79 for important information about evidence and reporting rape.

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

Lenane la dibaka tseo o ka fumanang thuso ho tsona

WebsiteLebitso la mokgatlo	Tshebeletso eo ho fanwang ka yona	Mohala oo o letsetsang ho ona bakeng sa thuso	Webosaete
Alcoholics Anonymous SA	Dikopano tsa kgafetsa le dihlopha ho tshehetsa makgoba a jwala ho hlapohelwa	0861 435 722	www.aasouthafrica.org.za
Child Welfare South Africa	Lesedi le ditshebeletso tse amanang le bana tse jwalo ka bodulo le ho fana ka dikeletso tsa ho thoba maikutlo ho bana	Boemong ba Naha: 011 452-4110 Tlaleha ho se tsotellwe le tlhekefetso ya bana ho 08614244533	www.childwelfare.org.za info@childwelfare.org.za
ChildLine South Africa	Moeletsi ya thobang maikutlo ya rupelletseng o a fumaneha bakeng sa ho thusa bana ba hlekefaditseng, batjha ekasitana le ba malapa a bona	08000 55 555	www.childline.org.za
Department of Social Development Genderbased Violence Call Centre	Dipotso tse mabapi le tshebediso yohle ya dikgoka baneng/le ka ho ya ka bona mmoho le tlhekefetso le thuso bakeng sa mahlatsipa. Basebeletsi ba setjhaba ba teng ho ka thusa.	0800 428 428	Letsa* 120* 7867# (mahala) ho tswa selfounung efe kapa efe
Department of Social Development Genderbased Violence Call Centre	O fana ka tshehetso, tataiso le thuso ho batho ba seng ba le makgoba a dithetefatsi le jwala ekasitana le ho ba malapa a bona	Nomoro eo o ka letsetsang ho yona ho fumana thuso boemong ba Naha 0800 12 13 14	SMS 'HELP' 32312
Family and Marriage Association of SA	Ditshebeletso di kenyelletsa dikeletso tsa ho thoba maikutlo bakeng sa tshebediso ya dikgoka ka malapeng,tsieleho le ho sarelwana. Molaodi: Mrs Noelene Blekkenhorst Mohala: 021 447 7951 9 Boden Road, observatory, 7925	Johannesburg: 011 975-7106/7 Satellite offices 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: 021 946 474	www.famsa.org.za national@famsa.org.za famsa@famsawc.org.za
Lifeline South Africa	Tshebeletso ya ya sephiring hape ya mahala ka mohala ya dikeletso tsa ho thoba maikutlo	0861 322 322	www.lifeline.org.za
People Opposed to Woman Abuse (Powa)	Bodulo, dikeletso tsa ho thoba maikutlo le tshehetso ya semolao ho basadi ba dikamanong tse nang le tlhekefetso ba ba kileng ba betwa.	083 765 1235	www.powa.co.za

WebsiteLebitso la mokgatlo	Tshebetso eo ho fanwang ka yona	Mohala oo o letsetsang ho ona bakeng sa thuso	Webosaete
Rape Crisis	Tshehetso le dikeletso tsa ho thoba maikutlo ho bao ba kileng ba betwa.	Observatory: 021 447 9762 Athlone: 021 633 9229 Khayalitsha: 021 361 9085	www.rapecrisis.org.za www.sadag.org.za
SA Depression and Anxiety Group	O fana ka lesedi mabapi le bothata bo amang le kelello bo jwalo ka ho ikutlwa o batla ho ipolaya, ho tetebela maikutlo le kगतello e matla moyeng tse amang ka bobedi bana le batho ba baholo	Tlase maemo a tshohanyetso: 0800 12 13 14 Mohala oo o letsetsang ho ona bakeng sa thuso: 011 262 6396 Ha ho na le bothata ba ho batla ho ipolaya: 0800 567 567	SMS "Help" ' 31393 '
SA National Council on Alcoholism and Drug Dependence	O fana ka ditshebetso tseo o ka di kgonang tsa thibelo le kalafo ho batho ba seng ba inehetse jwaleng le dithethefatsing.	Kapa Bophirima 021 945 4080/1	www.sancawc.co.za
South Africa National Aids helpline	Ho fana ka dikeletso tsa ho thoba maikutlo tse sa hlaiseng mabitso, tsa sephiring le ditshebetso tsa ho romelwa moo o tla fumana thuso	0800 012 322	www.aids helpline.org.za
South African Police Service	Ho tlaleha tlikefetso e yang ka bong le ya bana mmoho le bonokwane	08600 10111	
Stop Gender Violence	Ditharollo bakeng sa batho ba iphumanang ba hlekefetswa	0800 150 150	

Di-Thuthuzela Care Centre – TCC (Ditsi tsa Tlhokomelo tsa Thuthuzela)

Provense	Lebitso la TCC	Aterese	Mohala
Provense ya Kapa Bophirima	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

Mmuso wa Afrika Borwa o tshhetsa batho ba fetileng Tshebedisong ya Dikgoka ka ho ya ka Bong

Lefapha la Ntshetsopele ya Setjhaba le na le setsi seo ho ka itengwang le sona se sebetsang dihora tse 24 ho shebana haholo le tshebediso ya dikgoka ka ho ya ka bong. GBVCC haesale e sebetsa ho tloha ka Tlhakubele 2014 mme yona e fana ka dikeletso tsa ho thoba maikutlo bathong ba anngweng ke Tshebediso ya Dikgoka ka ho ya ka Bong. 0800 428 428

Lefapha la basadi

Le thakgotse letsholo la Matsatsi a Baitedi a 365 ka 2014 ka hashtag e reng #NoMoreViolence. Letsholo lena le kgothaletsa tshehetso e tswellang le ho nkuwa ha mehato kgahlanong le tshebediso ya dikgoka.

Banna

Nahana la ho ba setho sa Brothers for Life. Mokgatlo ona o thusa banna le bashanyana ho tshehetsana hore ba hlomphe basadi le banana. Sheba ho www.brothersforlife.org bakeng la tlhahisoleseding e eketsehileng.

We should be free
to go wherever we want,
whenever we want,
wherever we want and
not be harmed.



Let's stop all types of violence.

The **Kwanele! Communities ensuring safe learning environments for girls** project is part of the SeViSSA (Sexual Violence in Schools in South Africa) programme.

KWANELE!

© Soul City 2016. All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the copyright holder.

f p_k=VTUIN TTRVQ MPRI T



9 781775 940357 >