

BAB XIX

Perkosaan dan Kekerasan Seksual



- Jenis perkosaan dan kekerasan seksual
- Bagaimana menghindari pemerkosaan?
- Pertahanan diri perempuan
- Jika Anda mengalami kekerasan seksual
- Apa yang harus dilakukan jika Anda mengalami pemerkosaan?
- Masalah kesehatan akibat perkosaan
- Berjuang untuk perubahan

Baik perkosaan maupun kekerasan seksual berarti kontak seksual yang tidak diinginkan seorang perempuan. Pemerksaan adalah tindakan di mana laki-laki meletakkan penisnya, jari, atau benda apapun ke dalam vagina, anus, atau mulut perempuan tanpa persetujuannya.

Pemerksaan kadang disebut serangan seksual karena merupakan tindakan kekerasan, menggunakan seks sebagai senjata. Serangan seksual dapat meliputi pemerksaan dan juga perhatian seksual yang tidak diinginkan.

Beberapa orang menganggap seks yang dipaksa adalah pemerksaan hanya jika laki-laki memukul perempuan atau membuatnya tidak sadar. Mereka pikir dia pasti berusaha keras untuk melarikan diri dan memilih resiko dibunuh dibanding diperksa. Bahkan jika perempuan tidak melakukan perlawanan, hal itu tetaplah pemerksaan. Tidak masalah apa yang perempuan putuskan untuk lakukan, jika itu bukan pilihannya, hal itu tetap pemerksaan dan **tidak pernah** merupakan kesalahannya.

Pemerksaan adalah kekerasan seksual. Perempuan tidak seharusnya disalahkan karenanya !

Sama seperti tindak kekerasan lainnya, tujuan pemerksaan adalah menunjukkan kekuatan pada korban dan untuk mengendalikan korban.

Perempuan manapun dapat diperksa, tapi terdapat resiko lebih besar jika ia:

- Memiliki keterbatasan—jika ia di kursi roda, tuli, buta, atau memiliki keterbelakangan mental
- Merupakan pengungsi, imigran, atau orang buangan, atau tinggal di daerah konflik
- Tinggal di jalanan atau tidak punya tempat tinggal
- Merupakan pekerja seks (pelacur)
- Ditangkap atau di penjara
- Disiksa oleh suami atau kekasihnya

Pemerksa melihat perempuan ini sebagai korban yang mudah karena mereka tidak mendapat perlindungan masyarakat.

Jenis Pemerksaan dan Serangan Seksual

Terdapat banyak jenis serangan seksual. Tapi hanya sedikit yang dianggap banyak orang sebagai pemerksaan. Sebagai contoh, kadang hidup dapat mendorong perempuan untuk berhubungan seksual dengan orang yang tidak dia inginkan. Hal ini dapat terjadi dalam pernikahan. Beberapa perempuan dibuat merasa bahwa melakukan hubungan seks merupakan tugas, baik mereka ingin atau tidak. Walaupun masyarakat tidak menghukum jenis paksaan hubungan seks ini, tetap saja ini merupakan hal yang salah.



Untuk perempuan lain, berhubungan seks merupakan cara untuk bertahan—untuk menghidupi anak mereka, untuk mendapat tempat tinggal, atau uang, atau untuk mempertahankan pekerjaan. Apapun alasannya, perempuan tidak boleh dipaksa untuk melakukan hubungan seks jika dia tidak ingin melakukannya.

Dalam hubungan apapun, perempuan dapat memilih untuk menerima atau menolak pendekatan seksual. Jika dia menolak, laki-laki lalu memiliki pilihan untuk menghormati dan menerima keputusannya, untuk mencoba dan mengubah keputusannya, atau memaksa dirinya. Bahkan jika perempuan mengenal laki-laki tersebut dan dia mengatakan 'ya', karena mengatakan 'tidak' bukanlah pilihan yang dianggap baik, maka itu adalah pemerkosaan.

Kapanpun seorang perempuan dipaksa melakukan hubungan seks, apakah terdapat kekerasan atau tidak, hal itu dapat menyebabkan banyak masalah kesehatan dan emosi bagi dirinya.

PEMERKOSAAN OLEH ORANG YANG DIKENAL PEREMPUAN

Kebanyakan perempuan, yang diperkosa, mengenal laki-laki yang memerkosanya. Jika perempuan harus terus melakukan kontak dengannya, akan sangat sulit bagi perempuan untuk pulih dari pemerkosaan dan untuk memberitahu yang lain tentang hal itu.

Pemerkosaan oleh suami atau mantan suami. Jika hukum atau tradisi memperlakukan perempuan sebagai milik suaminya, maka suami akan berpikir bahwa dia memiliki hak untuk berhubungan seks kapanpun dia menginginkannya, bahkan jika perempuan tidak mau.

Pemerkosaan oleh kekasih. Kekasih seorang perempuan dapat menganggap dia memiliki hak untuk berhubungan seks karena dia telah mengeluarkan uang untuk si perempuan, karena mereka telah melakukannya sebelumnya, karena perempuan menggodanya secara seksual, atau karena dia akan menikahinya. Tapi jika dia memaksa perempuan, itu tetaplah pemerkosaan. Perempuan menganggap sulit untuk membicarakan pemerkosaan jenis ini karena dia takut orang akan menyalahkannya.

Ancaman seksual. Perempuan dapat dipaksa melakukan hubungan seks oleh teman kerja atau pengawasnya atau atasannya supaya dia dapat terus bekerja. Dia dapat diancam kehilangan pekerjaan atau hukuman lainnya jika dia memberitahukan orang lain.



Menyentuh anak secara seksual merupakan pemerkosaan

Pelecehan seksual pada anak-anak. Anak perempuan atau laki-laki dapat diperkosa oleh laki-laki dalam keluarganya atau orang dewasa manapun. Jika ayah, ayah tiri, paman, saudara laki-laki, sepupu, atau anggota keluarga lain memaksa anak melakukan seks, atau menyentuhnya secara seksual, maka itu merupakan perkosaan. Penting untuk menyadari bahwa anak mungkin bingung dan tidak mengerti apa yang terjadi pada mereka terutama jika mereka mempercayai orang tersebut. Anggota keluarga lain mungkin tidak mengetahui hal itu, mereka dapat menyangkal hal itu terjadi, atau mengatakan bahwa itu adalah salah si anak. Tidak pernah benar untuk menyalahkan orang yang diperkosa, terutama anak-anak.

Perempuan kadang sulit meminta bantuan jika orang tersebut adalah orang yang dia kenal. Juga sulit merasa aman jika dia harus bertemu orang itu lagi.

PEMERKOSAAN OLEH ORANG ASING

Inilah jenis serangan seksual yang dipikirkan oleh sebagian orang saat mereka mendengar kata 'pemerksaan'. Perempuan dapat diserang di jalan, atau di rumahnya. Jenis pemerksaan ini sangat menakutkan, tapi lebih jarang terjadi dibanding pemerksaan oleh orang yang dikenal perempuan.

Pemerksaan kelompok. Perempuan dapat diperkosa oleh lebih dari satu laki-laki. Kadang satu laki-laki mulai memperkosa perempuan dan laki-laki lain melihat dan ikut memperkosa. Atau kadang anak laki-laki dan laki-laki muda memperkosa perempuan untuk membuktikan kejantanannya.

Pemerksaan di penjara. Banyak perempuan diperkosa oleh polisi atau penjaga penjara setelah mereka ditahan. Juga pemerksaan adalah hal yang banyak terjadi di antara tahanan laki-laki untuk menunjukkan siapa yang berkuasa.



Perang. Tentara atau pejuang seringkali memperkosa untuk menyorot perempuan dan kelompoknya, dan membuat malu. Tentara dapat memperkosa perempuan secara berkelompok di hadapan keluarganya untuk menunjukkan kekuatan. Perempuan dapat ditahan di perkemahan, dan dipaksa melacurkan diri atau menjadi budak seks sebagai cara bertahan hidup, menjaga anak mereka aman, atau mendapatkan makanan.

Perempuan yang bertahan dari pemerkosaan saat perang, memerlukan perawatan khusus. Dia mungkin memerlukan operasi karena kerusakan kelamin yang parah. Jika hamil, dia dan anaknya dapat menderita karena mengingatkannya akan pemerkosaan yang dialaminya.

Pemerkosaan merupakan bentuk penyiksaan ketika dilakukan pada keadaan perang.

Cara Menghindari Pemerkosaan

Tidak ada cara benar atau salah untuk menghindar dari pemerkosaan. Tapi terdapat beberapa hal yang dapat perempuan lakukan untuk mengurangi kemungkinan pemerkosaan. Yang perempuan lakukan tergantung pada seberapa baik dia mengenal laki-laki tersebut, seberapa takut dia, dan seberapa bahaya situasi yang dia alami. Ingatlah, jika perempuan diperkosa, bukanlah karena dia gagal menghindar dari pemerkosaan **tapi karena seorang yang lebih kuat memaksakan dirinya kepada perempuan**



*Lindungi diri anda .
Bekerjasama dengan orang
lain.*

BERIKUT USULAN YANG DAPAT MEMBANTU PEREMPUAN MENGHINDARI PEMERKOSAAN

- Lakukan pekerjaan anda dengan perempuan lain. Anda akan lebih aman dan kuat jika bekerja dalam kelompok
- Jangan biarkan siapapun yang membuat anda gugup, masuk ke dalam rumah anda. Jangan biarkan dia tahu anda sendirian
- Usahakan jangan berjalan sendirian, terutama diwaktu malam. Jika anda harus pergi sendiri, tegakkan kepala anda dan bersikap seakan-akan anda percaya diri. Kebanyakan pemerkosa akan mencari perempuan yang tampak mudah untuk diserang
- Jika anda merasa diikuti, usahakan berjalan ke arah berlawanan, atau cari orang lain, rumah, atau toko. Atau balikkan badan anda dan tanyakan dengan keras apa yang dia inginkan.
- Bawa barang yang dapat menimbulkan bunyi keras, seperti peluit. Juga bawa barang yang dapat anda pakai untuk melindungi diri anda. Bisa berupa tongkat, atau semprotan mata, atau bubuk pedas—seperti bubuk cabai—untuk ditiup ke matanya.
- Jika anda diserang, teriaklah sekeras mungkin atau gunakan peluit anda. Jika tidak berhasil, pukul segera untuk melukainya sehingga anda dapat melarikan diri.

MENGHINDARI PEMERKOSAAN OLEH ORANG YANG ANDA KENAL

Belajar mempercayai perasaan anda. Banyak perempuan diajarkan sejak dini untuk sopan dan jangan menyinggung siapapun. Jadi saat seseorang melakukan sesuatu yang membuat perempuan tidak nyaman, dia kadang sulit bertindak sesuai perasaannya. Tapi hati-hati jika anda:

- Memiliki perasaan tidak enak terus menerus bahwa ada sesuatu yang tidak beres
- Merasa takut atau merasa ingin pergi
- Merasa tidak nyaman dengan pernyataan atau anjuran yang dibuat seseorang
- Tidak menyukai kontak badan yang dia lakukan

Kadang sulit bertindak berdasarkan perasaan ini karena anda takut akan pendapat orang lain. Sebagai tambahan, jika orang tersebut adalah orang yang anda kenal atau peduli pada anda, anda mungkin tidak ingin mengakui bahwa dia melukai anda. Tapi selalu percayai perasaan anda dan keluar dari keadaan yang tidak mengenakan **sebelum** sesuatu yang buruk terjadi.

Percayai perasaan anda. Lebih baik menyinggung perasaan orang lain jika anda keliru, daripada anda diperkosa.

Persiapkan diri untuk pergi:

- Hindari bepergian seorang diri dengan orang yang membuat anda tidak nyaman atau orang yang tidak anda kenal baik
- Selalu punya cara untuk pulang jika anda memutuskan untuk pergi. Lebih baik untuk tidak pergi ke mana pun jika anda merasa tidak dapat pulang tanpa bantuan orang lain
- Katakan pada orang tersebut bahwa perkataan atau sentuhannya membuat anda tidak nyaman. Tapi jika dia tidak mengubah caranya bertindak, anda harus pergi secepat mungkin

Jika dia memiliki kuasa atas anda (sebagai contoh jika dia atasan, guru, dokter anda, atau seorang petugas) :

- Pertama kali dia melakukan sesuatu yang membuat anda tidak nyaman, bilang padanya untuk berhenti. Jika dia berusaha mengambil keuntungan dari kekuasaannya, dia akan mencari orang yang mudah ditakuti. Biarkan dia tahu bahwa anda tidak takut. Dia tidak akan memperlakukan anda dengan buruk (sebagai contoh memecat anda, menolak memberikan layanan kesehatan, atau menolak permintaan anda) jika anda bisa menghentikan dia mengganggu anda, sebelum dia melakukan sesuatu yang membuatnya tampak bodoh
- Bicara pada perempuan lain mengenai dirinya. Anda mungkin bukan satu-satunya orang yang dia ganggu. Jika anda harus terus berhubungan dengan dia, usahakan

membawa teman sehingga anda tidak pernah sendirian dengan dia. Peringatkan perempuan lain untuk berhati-hati.

Waspada, karena jika laki-laki tidak dapat mengontrol perempuan secara seksual, dia akan mencari cara lain untuk menunjukkan kekuasaannya.

BANTU ANAK-ANAK MENGHINDARI PELECEHAN SEKSUAL

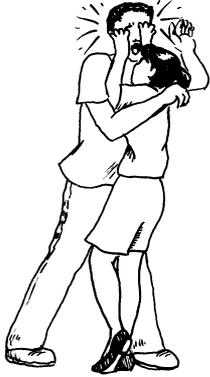
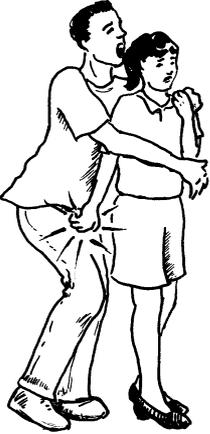
- Ajarkan anak mengenai kemungkinan mereka disentuh secara seksual dan bagaimana membedakan sentuhan sayang dan sentuhan seksual
- Jika mungkin, pisahkan anak laki-laki dan perempuan saat tidur, terutama setelah usia 10 atau 11 tahun
- Pastikan anak tahu kepada siapa mereka bisa bicara jika terjadi sesuatu pada mereka
- Percayai anak yang mengatakan dia merasa tidak nyaman di sekitar orang dewasa atau anak yang lebih tua—tidak peduli siapapun orang itu

Kadang pelecehan seksual pada anak bisa berlangsung bertahun-tahun. Anak perempuan dapat diancam bahwa dia akan dilukai atau dibunuh jika dia mengatakannya kepada siapapun

Pertahanan Diri bagi Perempuan

Latihlah gerakan pertahanan diri berikut dengan teman, sehingga anda siap melawan jika diserang. Pukullah sekuat mungkin. Jangan takut melukai dia—sebab dia juga tidak akan takut melukai anda.

Jika anda diserang dari belakang:	Jika anda diserang dari depan:
	
<p>Pukul dia dengan kuat di perut dengan sikut anda</p>	<p>Tusukkan jari anda ke matanya</p>

	
<p>Injak kuat kakinya dengan tumit anda</p>	<p>Kepalkan kedua tangan dan pukul dia di kedua sisi kepala atau telinga</p>
	
<p>Arahkan tangan ke belakang, genggam testisnya, dan tekan dengan kuat</p>	<p>Kepalkan tangan anda dan pukul sekuat mungkin di hidungnya</p>
	
<p>Dengan tumit anda, tendang kuat tungkai bawah atau lututnya</p>	<p>Angkat lutut anda dan hantamkan dengan cepat dan kuat ke testisnya</p>

Jika Anda Diserang secara Seksual

Jika perempuan dapat menolak penyerangnya, dia biasanya dapat menghindari pemerkosaan, bahkan jika pemerkosa memiliki senjata. Semakin banyak cara perempuan menghindari pemerkosaan, semakin dia berhasil menghindari luka atau hanya mengalami sedikit luka dan masalah kesehatan jiwa sesudahnya akibat perkosaan.

Tidak mungkin mengetahui bagaimana seorang perempuan akan bertindak saat seseorang berusaha memerkosanya. Beberapa perempuan dipenuhi kemarahan dan merasakan kekuatan yang dia pikir tidak dia miliki. Perempuan lain merasa mereka tidak bisa bergerak. Jika hal ini terjadi pada anda, ketahuilah bahwa anda harus melakukan sesuatu yang anda bisa

Berikut beberapa usulan yang dapat membantu anda jika terjadi serangan seksual:

- **Jangan menangis, memohon, atau menyerah. Biasanya tidak membantu.** Sebaliknya, perempuan yang mencoba hal ini mengalami luka yang lebih parah daripada perempuan yang melawan.
- **Tetap waspada.** Amati pemerkosa dengan baik. Akan terdapat waktu dimana dia tidak memperhatikan anda atau dia kehilangan kontrol
- **Usahakan hal yang berbeda.** Tendang, berteriak, tawar, tipu dia—lakukan apapun yang anda bisa untuk membuatnya sadar anda bukan korban yang mudah. Usahakan membuatnya sadar bahwa anda adalah orang, bukan objek/barang.
- **Jika anda mengenal pemerkosa, katakan bagaimana perasaan anda.** Jangan biarkan dia berpikir bahwa perempuan senang diperkosa. Buat dia sadar tentang apa yang dia lakukan pada anda
- **Jika pemerkosa adalah orang asing, cobalah mengingat seperti apa dirinya.** Seberapa besar dia? Apa dia memiliki tanda, parut, atau tato? Pakaian apa yang dia kenakan? Usahakan mengingat semua itu sehingga anda bisa melapor ke polisi dan memperingatkan perempuan lain di komunitas anda
- **Gunakan keputusan terbaik anda.** Hanya anda yang bisa memutuskan seberapa banyak anda bisa melawan. Di beberapa situasi pemerkosaan, sebagai contoh, saat perang, pemerkosa tidak memiliki alasan membiarkan anda hidup jika anda menolak

Jika terdapat beberapa orang yang berusaha memerkosa anda, atau jika pemerkosa memiliki senjata, anda tetap dapat menolak, tapi biasanya lebih baik untuk tidak melawan secara fisik.

Yang Harus Anda Lakukan jika Diperkosa

Pengalaman setiap perempuan yang diperkosa, berbeda. Tapi ada beberapa hal yang harus anda lakukan untuk membantu anda pulih.

Pertama tanyakan pertanyaan berikut pada diri anda sendiri:

- **Siapa yang dapat dimintai tolong?**
- **Apakah anda ingin melapor pada polisi?**
- **Ke mana anda bisa mendapat perawatan medis?**
- **Apa anda ingin mencoba menghukum pemerkosa?**

Anda memerlukan seseorang untuk bicara ketika anda merasa sedih, terluka, takut, atau marah, yang akan menemani anda mendapat perawatan medis, dan membantu mencari tahu apa yang harus dilakukan. Pilih seseorang yang peduli pada anda, yang anda percaya tidak akan menceritakan pada orang lain, dan yang kuat dan dapat diandalkan. Kadang suami atau orang tua perempuan terlalu sedih untuk dapat memberikan dukungan.

Jangan menyalahkan diri anda. Anda tidak pantas diperkosa. Tidak ada satupun yang anda lakukan yang membuat benar tindakan laki-laki itu memerkosa anda

Jika orang yang anda kenal diperkosa:



- *Pastikan dia tahu bahwa itu bukan kesalahannya*
- *Dukunglah dia. Dengarkan perasaannya, bantu ia memutuskan apa yang dia perlukan, dan pastikan ia dapat melanjutkan hidup*
- *Hargai kebutuhannya akan rahasia pribadi dan keamanannya. Jangan memberitahu orang lain kecuali dia menginginkannya*
- *Temani dia mendapat perawatan medis, melapor ke polisi, untuk bicara dengan seseorang yang terlatih untuk mendengarkan dan mendukungnya, menemui pengacara, dan pergi ke pengadilan jika dia ingin melakukan hal tersebut*
- *Jangan melindungi pemerkosa jika anda mengenalnya. Dia merupakan bahaya bagi setiap perempuan di masyarakat anda.*

Keputusan menggunakan jalur hukum harus dipikirkan matang-matang.

- *Apa seseorang dapat menemani anda melapor ke polisi?*
- *Apakah hukum di tempat anda pernah membantu perempuan lain di masyarakat anda, yang diperkosa?*
- *Apa anda ingin perkosaan ini tetap tersembunyi? Dapatkah polisi mencegah hingga tidak ada pemerkosaan lagi?*
- *Apa pemerkosa mengancam akan melukai anda jika anda melaporkannya?*
- *Jika pemerkosa ditangkap dan anda dapat membuktikan dia pelakunya, bagaimana dia akan dihukum?*

Jika anda berpikir untuk melapor ke polisi, lakukan segera setelah pemerkosaan terjadi. Jangan mandi sebelum anda pergi, dan bawa pakaian yang anda kenakan saat

pemeriksaan di tas anda. Hal ini dapat membantu membuktikan bahwa anda diperkosa. Bawa teman untuk menemani dan minta tenaga kesehatan perempuan untuk memeriksa anda, jika mungkin.

Jika anda tidak ingin pergi ke polisi, atau jika anda tidak bisa pergi sampai beberapa saat, anda harus tetap menemui tenaga kesehatan—bahkan jika anda tidak terluka berat. Katakan bahwa anda telah diperkosa. Dia lalu akan memeriksa apakah ada robekan atau sayatan, dan memberi anda obat untuk mencegah kehamilan dan IMS. Minta dia menuliskan semua hal yang dia temukan karena hal itu akan membantu membuktikan kepada polisi atau orang lain di masyarakat bahwa anda telah diperkosa.

Jika tidak ada tenaga kesehatan yang dapat mengobati anda, lihat bab lain tentang cara mencegah dan mengobati masalah anda.

Bagi tenaga kesehatan



Jika anda menemui seseorang yang telah diperkosa

Perlakukan dirinya dengan lembut dan penuh pengertian. Jangan menyalahkannya. Karena sulit baginya untuk membiarkan anda melihat atau menyentuhnya, jelaskan segalanya, dan tunggu sampai dia siap untuk disentuh. Ingatlah bahwa perasaannya mengenai perkosaan dapat bertahan untuk waktu lama, bahkan bertahun-tahun

Obati masalah kesehatannya. Berikan obat untuk mencegah IMS, HIV, dan kehamilan. Jika dia sudah hamil, bantu dia memutuskan apa yang dia inginkan.

Catat siapa yang memerkosanya dan apa yang terjadi dengan tepat. Jika klinik anda tidak menyimpan data, buatlah satu dan simpan di tempat aman. Jika anda bisa, gambar bagian tubuh depan dan belakangnya, dan tandai bagian-bagian dia memiliki luka. Tunjukkan atau beritahu dia bahwa anda telah mencatat dan bahwa ini dapat digunakan untuk menunjukkan bukti bahwa dia diperkosa jika dia akan menuntut secara hukum

Atasi kebutuhan kesehatan mentalnya. Tanyakan apakah dia memiliki seseorang untuk diajak bicara. Berikan penghargaan padanya dan bantu dia menghargai diri sendiri dan mengontrol kembali hidupnya.

Bantu dia membuat keputusan sendiri. Jika dia ingin pergi ke polisi, bantu dia mendapat layanan hukum. Bantu dia mendapatkan layanan lain di masyarakat bagi perempuan yang diperkosa.

Bantu dia memberitahu pasangan atau keluarganya. Jika mereka belum tahu, tawarkan untuk memberitahu mereka. Anda dapat membantu mencari cara mendukungnya sampai dia pulih. Ingatlah bahwa keluarganya juga membutuhkan bantuan untuk mengatasi perasaan mereka mengenai pemerkosaan tersebut.

JIKA ANDA MELAPOR KE POLISI



Di kebanyakan tempat, perkosaan merupakan kejahatan. Tapi diperlukan waktu lama dan sangat sulit untuk membuktikan anda diperkosa.

Polisi akan menanyakan apa yang terjadi. Jika anda tahu siapa pemerkosa anda, katakanlah. jika tidak, anda harus menggambarkan seperti apa orangnya. Anda mungkin harus pergi bersama polisi untuk mencari orang tersebut. Anda juga diminta memeriksakan diri ke dokter resmi yang bekerja untuk kepolisian (untuk dibuat 'visum'). Ini bukanlah pemeriksaan untuk membuat anda lebih baik tapi untuk membantu membuktikan bahwa anda benar diperkosa.

Jika pemerkosa ditangkap, anda harus mengenalinya, bisa di hadapan polisi, bisa di hadapan hakim di pengadilan. Jika ada pengadilan, usahakan mencari pengacara yang pernah menangani kasus pemerkosaan sebelumnya. Pengacara akan memberitahu anda apa yang harus disiapkan untuk pengadilan. Selalu minta seseorang untuk menemani.

Pergi ke pengadilan untuk kasus pemerkosaan tidak pernah mudah. Menjelaskan apa yang terjadi akan membuat anda merasa diperkosa lagi. Tidak semua orang akan mengerti permasalahan anda. Beberapa akan berusaha menyalahkan anda atau mengatakan anda berbohong.

Di beberapa negara, perempuan bekerjasama dengan polisi untuk mendapatkan polisi perempuan untuk membantu korban pemerkosaan dan kekerasan.

Selalu minta seseorang untuk menemani anda ke polisi

Masalah Kesehatan akibat Pemerkosaan

KEHAMILAN

Kehamilan dapat dicegah jika anda bertindak cepat dan menggunakan metode KB darurat. Anda harus menggunakannya secepat mungkin, **tidak lebih lama dari 5 hari setelah pemerkosaan.**

PENTING: *di beberapa negara, aborsi aman dan legal bagi perempuan yang diperkosa. Tanyakan tenaga kesehatan atau organisasi perempuan, apakah hal ini ada di negara anda.*

INFEKSI MENULAR SEKSUAL (IMS)

IMS ditularkan lebih mudah dengan kekerasan seksual karena dinding vagina seringkali robek. Jika laki-laki yang memerkosa memiliki IMS, dia dapat menularkan penyakit itu kepada diri anda. Karena anda tidak tahu apakah dia menderita penyakit atau tidak, anda harus mendapat pengobatan sehingga bisa terhindar dari infeksi dan menularkan ke orang lain. Minum obat untuk gonorrhoea, sifilis, dan klamidia, dan perhatikan tanda-tanda IMS lain. Minumlah obat, baik anda terinfeksi atau tidak.

Anda sebaiknya juga tes HIV. Di daerah di mana infeksi HIV tersebar luas, paling baik untuk meminum obat pencegahan penularan HIV dalam 24-72 jam setelah serangan. Temui tenaga kesehatan yang terlatih mengenai ART untuk tahu obat apa yang dianjurkan di daerah anda. Obat harus diminum selama 28 hari.

ROBEKAN DAN LUKA

Kadang pemerkosaan menyebabkan kerusakan pada kelamin dengan robekan dan luka. Hal ini seringkali menyakitkan tapi akan hilang seiring waktu. Jika terjadi perdarahan hebat, anda harus menemui tenaga kesehatan untuk menjahit luka. Untuk luka kecil:



- *Bersihkan kelamin anda 3 kali sehari dengan air matang hangat. Menaruh daun kamomil dalam air dapat mengurangi nyeri dan membantu penyembuhan. Atau anda bisa mengoleskan gel dari lidah buaya pada luka*
- *Tuang air di kelamin anda saat buang air kecil hingga tidak terasa menyakitkan. Minum banyak air membuat air kencing jernih hingga tidak akan terlalu perih.*
- *Amati tanda infeksi: panas, cairan kuning (nanah) dari daerah luka, bau busuk, dan nyeri yang bertambah hebat*
- *Setelah kekesaran seksual, perempuan juga biasanya mengalami infeksi ginjal atau kandung kencing*

HUBUNGAN SEKSUAL SETELAH PEMERKOSAAN

Anda dapat memiliki hubungan seksual normal setelah perkosaan. Anda harus menunggu hingga kelamin anda tidak nyeri lagi dan semua luka sembuh. Untuk banyak perempuan, melakukan hubungan seks membuat mereka teringat perkosaan lagi. Jika ini terjadi pada anda, bicarakan dengan pasangan anda mengapa anda harus menunggu.

Kadang pasangan perempuan akan menolaknya setelah ia diperkosa. Dia mungkin malu atau bertingkah seolah-olah dia marah pada perempuan tersebut. Hal ini akan terasa berat bagi perempuan, yang telah menghadapi berbagai masalah.

MENGATASI PERASAAN MENGENAI PEMERKOSAAN

Pemeriksaan dapat tetap mengganggu anda lama setelah tubuh anda pulih. Berikut beberapa reaksi normal:

Penting bagi perempuan yang mengalami pemeriksaan untuk bicara dengan seseorang atau untuk melakukan sesuatu yang membuatnya merasa lebih baik setelah pemeriksaan—setiap perempuan harus menemukan caranya sendiri untuk pulih. Untuk beberapa perempuan, hal ini bisa berarti melakukan suatu ritual. Untuk perempuan lain, ini berarti menghukum pemeriksa, atau bekerja mencegah perempuan lain mengalami pemeriksaan. Apapun yang anda lakukan, bersabarlah dengan diri anda sendiri dan minta juga orang lain untuk sabar.

Dibutuhkan waktu lama sebelum anda merasa lebih baik, tapi bicara dengan seseorang yang anda percaya, atau yang juga telah bertahan mengalami pemeriksaan, dapat membantu anda untuk pulih.

Berjuang untuk Perubahan

Pemeriksaan mempengaruhi setiap orang di masyarakat. Perempuan yang telah diperkosa, dapat menderita masalah jangka panjang akibat pemeriksaan. Tapi hampir semua perempuan, terlepas dari mereka diperkosa atau tidak, belajar untuk takut. Mereka belajar untuk tidak mempercayai laki-laki, dan mereka belajar untuk tidak melakukan hal yang menarik perhatian. Perempuan belajar untuk tidak berjalan sendirian, atau bicara dengan laki-laki yang tidak dikenal.

Untuk menciptakan dunia di mana pemeriksaan tidak terjadi, kita harus berjuang memiliki:

- Masyarakat di mana pilihan dan tingkah laku seseorang tidak dibatasi oleh gender
- Kesempatan yang sama bagi semua orang untuk ikut serta aktif di masyarakat
- Kesempatan bagi laki-laki dan perempuan untuk bicara secara terbuka dan jujur mengenai harapan mereka masing-masing akan hubungan seksual

Tapi hingga kita berhasil mewujudkannya, kita perlu menemukan cara membantu perempuan yang telah diperkosa. Kita dapat:

- Mendidik pimpinan terpilih, tokoh agama, dan guru mengenai pemerkosaan. Minta bantuan mereka dan buatlah rencana untuk perubahan
- Latihlah dokter dan tenaga kesehatan untuk mengobati perempuan yang telah diperkosa. Mereka harus dilatih menyediakan tes IMS, KB darurat, dan bagaimana mendengarkan dan memperlakukan perempuan yang diperkosa dan keluarganya dengan baik
- Anjurkan tenaga kesehatan untuk mencari tahu informasi apa yang diperlukan hukum untuk menghukum pemerkosa, sehingga mereka dapat membantu perempuan mengisi formulir hukum
- Ajari perempuan dan anak perempuan cara mempertahankan diri
- Ajari anak laki-laki dan perempuan mengenai seks dan seksualitas. Ajarkan anak perempuan untuk mengatakan dengan jelas keinginan mereka dan ajari anak laki-laki menanyakan keinginan perempuan dan lalu hormati keinginannya
- Pelajari hukum di negara anda yang melindungi perempuan yang diperkosa, dan ajarkan pada yang lain



Di kota kecil di El Salvador, polisi menolak menghentikan seorang pemerkosa karena dia adalah anak orang kaya.

Maka perempuan di kota mulai melukis kata 'pemerksa' di luar rumahnya. Keluarganya sangat malu hingga memaksa laki-laki itu untuk berhenti melakukan tindakan tersebut.

Bagaimana sebuah komunitas di Afrika Selatan berjuang melawan pemerkosaan

Pada suatu Sabtu pagi, seorang perempuan berumur 59 tahun diperkosa dan ditusuk oleh laki-laki, yang dulu juga pernah memperkosa perempuan lain. Korban pemerkosaan melaporkan pelaku pada polisi. Laki-laki tersebut ditangkap dan korban dibawa ke rumah sakit. Tapi polisi melepaskan laki-laki tersebut pada sore harinya. Dia tidak dituntut atas tindakan perkosaan atau kekerasan—Dia dibebaskan.

Kami, perempuan daerah tersebut, sangat marah. Polisi telah melindungi laki-laki yang membuat semua perempuan takut untuk berjalan sendirian. Organisasi perempuan di sana memutuskan untuk mengadakan protes.

Sebagian besar dari kami bekerja sebagai pembantu rumah tangga untuk perempuan kulit putih kaya yang tinggal di dekat kota. Kami semua mogok kerja, menuntut polisi menahan pemerkosa tersebut atas tindakan pemerkosaan dan kekerasan sebelum kami bekerja kembali.

Kami juga meminta perempuan majikan kami untuk ikut bicara. Kami ingin menunjukkan dan memberitahu mereka mengenai masalah kami. Kami tahu bahwa semua perempuan, kulit hitam atau putih, takut akan pemerkosaan. Kami merasa para perempuan

kulit putih akan mengerti dan simpati pada kami. Kami juga ingin perempuan, yang suaminya bekerja sebagai polisi, untuk menjelaskan masalah kami pada suami mereka dan menyatakan betapa menakutkannya untuk membiarkan pemerkosa itu bebas di kota.

Tapi para perempuan kulit putih itu tidak simpatik—mereka malah marah. Kami pikir mereka marah karena mereka harus melakukan pekerjaan rumah tangga sendiri. Ketika federasi para majikan datang untuk melihat protes tersebut, kami memberitahu para laki-laki “Tolong jangan berbicara untuk kami. Ini merupakan masalah perempuan. Laki-laki tidak diperkosa.” Lalu federasi para majikan tidak mau bertemu kami. Tapi satu minggu kemudian, sekelompok perempuan kulit putih datang menemui kami. Kami mengajak mereka melihat-lihat kota dan mereka memutuskan untuk bertemu dengan kami lagi. Kami menghentikan mogok kerja, walaupun pemerkosa tersebut hanya dituntut untuk kekerasan, dan bukan pemerkosaan. Tapi orang-orang di masyarakat sangat marah, hingga dia tidak bisa tinggal di kota lagi.

Polisi menangkap beberapa dari kami, yang mengadakan protes. Mereka tidak percaya bahwa perempuan yang mengadakan protes. Mereka pikir ada laki-laki di balik semua yang perempuan lakukan. Tapi perempuan telah menjadi sangat kuat.

Sangat penting untuk membicarakan secara terbuka masalah pemerkosaan. Kebanyakan orang tidak membicarakan pemerkosaan—karena mereka merasa malu. Kadang keluarga perempuan yang diperkosa, tidak mau membicarakan hal tersebut.

Tapi di sini berbeda. Kami mulai mengadakan kegiatan di masyarakat, tentang pendidikan pemeliharaan anak, pensiun dan sebagainya. Kami mulai membicarakan masalah dan hal yang perlu kita ubah. Maka kami membicarakan pemerkosaan, dan kekerasan seksual pada perempuan. Orang-orang sekarang melihat bahwa kekerasan seksual sebagai salah satu penindasan. Laki-laki dan perempuan setuju dengan hal ini: kita bersatu bersama dalam perjuangan.



Seorang perempuan yang diperkosa harus dipercaya. Jika dia mengatakan dia diperkosa, kami akan mendukungnya, tidak memandang siapa dirinya. Bahkan jika dia mabuk, perkosaan tetap suatu kekerasan melawan perempuan itu. Tapi kenyataannya, dia semakin buruk keadaannya, karena posisinya yang lemah. Laki-laki dan perempuan di masyarakat kami tidak menyalahkan perempuan karena dia diperkosa. Kami tidak mengatakan bahwa perkosaan merupakan kesalahan perempuan. Jadi perempuan dapat membicarakan kekerasan seksual dengan terbuka dan mereka akan mendapat dukungan masyarakat.