

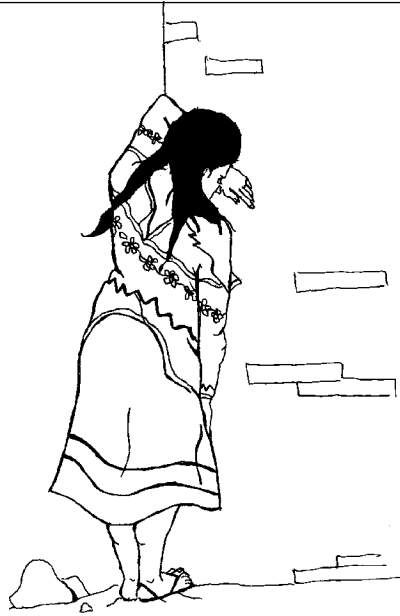
# ພາກ 19

## ເນື້ອໃນຂອງພາກນີ້ ຄື:

<b>ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການຖືກທຳຮ້າຍທາງເພດຊະນິດຕ່າງໆ</b>	328
ການຂົ່ມຂືນ ໂດຍຄົນທີ່ຄຸ້ນເຄີຍ	328
ການຂົ່ມຂືນ ໂດຍຄົນແປກໜ້າ	329
<b>ການຫຼີກເວັ້ນການຂົ່ມຂືນ</b>	330
ຄວາມຄິດເຫັນເຫຼົ່ານີ້ອາດຈະໃຫ້ແມ່ຍິງຫຼີກເວັ້ນຈາກການຖືກຂົ່ມຂືນ	330
ຈາກການຂົ່ມຂືນໄດ້	330
ຫຼີກເວັ້ນການຂົ່ມຂືນຈາກຄົນທີ່ຄຸ້ນເຄີຍ	
ຊ່ວຍເຫຼືອເດັກນ້ອຍອອກຈາກການທາລຸນທາງເພດ	331
<b>ການປ້ອງກັນຕົນເອງສຳລັບແມ່ຍິງ</b>	332
<b>ຖ້າວ່າທ່ານຖືກທຳຮ້າຍທາງເພດ</b>	333
<b>ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດຖ້າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ</b>	334
ຖ້າທ່ານໄປແຈ້ງຕຳຫຼວດ	336
<b>ບັນຫາສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນ</b>	336
ການຖືພາ	336
ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ	336
ຮອຍສີກຂາດ ແລະ ບາດແຜ	337
ການຮ່ວມເພດຫຼັງຈາກຖືກຂົ່ມຂືນ	337
ເອົາຊະນະຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນ	337
<b>ໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມເພື່ອໃຫ້ມີການປ່ຽນແປງ</b>	338

HLI Seattle  
Health Leadership International  
Field Draft Copy

# ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການຖືກລະເມີດ ທາງເພດ



ທັງການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການຖືກລະເມີດທາງເພດແມ່ນການພົວພັນທາງເພດທີ່ແມ່ຍິງບໍ່ຕ້ອງການ. ການຂົ່ມຂືນແມ່ນເວລາໃດທີ່ຜູ້ຊາຍເອົາອະໄວຍະວະເພດຂອງຜູ້ຊາຍ, ນິ້ວມື ຫຼື ສິ່ງຂອງໃດໜຶ່ງຍັດເຂົ້າຊ່ອງຄອດ, ຮູທະວານ ຫຼື ປາກຂອງແມ່ຍິງໂດຍທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ເຕັມໃຈ.

ບາງຄັ້ງການຂົ່ມຂືນຈະຖືກຮຽກວ່າການຖືກລະເມີດທາງເພດ, ເພາະວ່າແມ່ນການກະທຳແບບຮຸນແຮງ, ນຳໃຊ້ການພົວພັນທາງເພດເປັນອາວຸດການທຳຮ້າຍທາງເພດສັງລວມເອົາການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການຊູ່ເຂັນທາງເພດອື່ນໆ ທີ່ບໍ່ຕ້ອງການນຳອີກ.

ບາງຄົນຄິດວ່າການຂົ່ມຂືນແມ່ນພຽງແຕ່ເວລາຜູ້ຊາຍຕິແມ່ຍິງ ຫຼື ປ່ອຍປະໂຫັດແມ່ຍິງເສຍສະຕິແລ້ວຮ່ວມເພດກັບລາວ. ພວກເຂົາເຈົ້າຄິດວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນຄົງຈະໃຊ້ຄວາມພະຍາຍາມຢ່າງຫຼວງຫຼາຍເພື່ອຈະໜີ ແລະ ສ່ຽງຕໍ່ການຖືກຂ້າຫຼາຍກວ່າການຖືກຂົ່ມຂືນ. ແຕ່ເຖິງວ່າແມ່ຍິງບໍ່ຕໍ່ສູ້ຄົນນັ້ນມັນກໍຍັງເປັນການຂົ່ມຂືນ. ບໍ່ໄດ້ກ່ຽວວ່າແມ່ຍິງຈະຕັດສິນໃຈເຮັດມັນຂື້ນມາ ຫຼື ບໍ່, ຖ້າວ່າລາວບໍ່ໄດ້ເລືອກທີ່ຈະຮ່ວມເພດນຳນັ້ນແມ່ນການຂົ່ມຂືນ ແລະ ມັນບໍ່ແມ່ນຄວາມຜິດຂອງລາວເລີຍ.

ການຂົ່ມຂືນແມ່ນຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດ. ແມ່ຍິງບໍ່ຄວນຖືກຕຳນິສຳລັບເລື່ອງທີ່ເກີດຂື້ນ.

ມັກກໍ່ຄ້າຍຄືກັນກັບຄວາມຮຸນແຮງຊະນິດອື່ນໆ, ເບົາພາຍຂອງຜູ້ຂົ່ມຂືນແມ່ນການມີອຳນາດເໜືອກວ່າຜູ້ຖືກເຄາະຮາຍ. ສຳລັບລາຍລະອຽດໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 316.

ແມ່ຍິງທຸກໆຄົນສາມາດຖືກຂົ່ມຂືນໄດ້, ແຕ່ແມ່ຍິງຈຳພວກທີ່ຈະກ່າວຕໍ່ໄປນີ້ມີຄວາມສ່ຽງຫຼາຍກວ່າເຊັ່ນ:

- ແມ່ຍິງທີ່ມີຄວາມພິການເຊັ່ນ: ເຂົາເຈົ້າໃຊ້ລັຄົນພິການ, ຫູໜວກ, ຕາບອດ ຫຼື ບັນຍາອ່ອນ.
- ແມ່ຍິງທີ່ອົບພະຍົບ, ຍົກຍ້າຍຖິ່ນຖານມາແຕ່ບ່ອນອື່ນ ຫຼື ຢູ່ກາງສົງຄາມ.
- ຢູ່ຢ່າງມີຄວາມກົດດັນ ຫຼື ຂາດທີ່ພັກພາອາໄສ.
- ແມ່ຍິງໂສເພນີ.
- ແມ່ຍິງທີ່ຖືກຈັບກຸມ ຫຼື ຢູ່ໃນຄຸກ.
- ຖືກທາລຸນຈາກຜົວ ຫຼື ແຟນຂອງເຂົາເຈົ້າ.

ຜູ້ຂົ່ມຂືນອາດຈະເຫັນວ່າແມ່ຍິງຈຳພວກນີ້ຂົ່ມຂືນໄດ້ງ່າຍ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າພິການ ຫຼື ເຂົາເຈົ້າຂາດການຄຸ້ມ ຄອງຈາກຊຸມຊົນ.

# ການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການຖືກ ທຳຮ້າຍທາງ ເພດ ຊະນິດຕ່າງໆ

ເປັນການຫຍຸ້ງຍາກ  
ສຳລັບແມ່ຍິງທີ່ຈະ  
ຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກ  
ຜູ້ອື່ນຖ້າວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນ  
ລາວແມ່ນຄົນທີ່ລາວ  
ຮູ້ຈັກ. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ,  
ມັນກໍ່ຍາກສຳລັບ  
ເຂົາເຈົ້າອີກທີ່ຈະມີ  
ຄວາມຮູ້ສຶກປອດໄພ  
ຖ້າຫາກເຂົາເຈົ້າ  
ຕ້ອງໄດ້ພົບກັບຜູ້  
ນັ້ນອີກ.

ມີການທຳຮ້າຍທາງເພດຫຼາຍໆຊະນິດ, ແຕ່ມີໜ້ອຍຊະນິດເທົ່ານັ້ນທີ່ຄົນເຫັນວ່າ  
ແມ່ນການຂົ່ມຂືນ. ຕົວຢ່າງ: ເຫດການໃນຊີວິດສາມາດບັງຄັບໃຫ້ແມ່  
ຍິງມີການຮ່ວມເພດໂດຍທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ. ເຫດການແບບນີ້ສາມາດ  
ເກີດຂຶ້ນໄດ້ໃນຊີວິດສົມລົດ. ແມ່ຍິງທີ່ແຕ່ງງານ ແລະ ບາງຄົນຖືກເຮັດໃຫ້  
ມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າການຮ່ວມເພດແມ່ນໜ້າທີ່ຂອງເຂົາເຈົ້າ, ເຊິ່ງບໍ່ໄດ້ຄຳ  
ນຶງວ່າເຂົາເຈົ້າຈະຕ້ອງການ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ. ເຖິງວ່າການຂົ່ມຂືນ ຊະນິດນີ້  
ບໍ່ໄດ້ຖືກລົງໂທດຈາກສັງຄົມກໍ່ຕາມ ແຕ່ມັນກໍ່ຍັງເປັນເລື່ອງທີ່ຜິດຢູ່.

ສຳລັບແມ່ຍິງອີກຈຳນວນໜຶ່ງ, ການຮ່ວມເພດແມ່ນວິທີການເພື່ອ  
ຄວາມຢູ່ລອດ, ເຊັ່ນ ເພື່ອລ້ຽງລູກເຕົ້າ, ເພື່ອໃຫ້ໄດ້ທີ່ພັກພາອາໄສ,  
ເພື່ອແລກປ່ຽນກັບເງິນ, ຫຼື ເພື່ອຮັກສາອາຊີບວຽກງານຂອງຕົນເອງ.  
ບໍ່ວ່າເຫດຜົນຈະແມ່ນອັນໃດກໍ່ຕາມ, ແມ່ຍິງບໍ່ຄວນຈະຖືກບັງຄັບໃຫ້ມີການ  
ຮ່ວມເພດໂດຍທີ່ເຂົາເຈົ້າບໍ່ຕ້ອງການ.

ໃນການພົວພັນລັກສະນະໃດກໍ່ຕາມ, ແມ່ຍິງສາມາດເລືອກທີ່ຈະຍອມຮັບ  
ຫຼື ປະຕິເສດການເຂົ້າມາພົວພັນທາງເພດ. ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າປະຕິເສດ,  
ທາງເລືອກຂອງຜູ້ຊາຍມີຄື: ນັບຖື ແລະ ຍອມຮັບການຕັດສິນໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ, ຫຼື ໃຊ້  
ຄວາມພະຍາຍາມປ່ຽນຄວາມຕັ້ງໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ ຫຼື ບັງຄັບໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຍອມຮັບ.  
ເຖິງວ່າແມ່ຍິງຈະຄຸ້ນເຄີຍກັບຜູ້ຊາຍ ແລະ ຕອບ “ຕົກລົງ”, ເພາະວ່າຖ້າຈະປະຕິເສດ  
ກໍ່ຄົງບໍ່ໄດ້ຜົນແນ່ນອນ, ນັ້ນກໍ່ແມ່ນການຂົ່ມຂືນເໝືອນກັນ.

ເວລາໃດກໍ່ຕາມທີ່ແມ່ຍິງຖືກບັງຄັບໃຫ້ມີການຮ່ວມເພດ, ຈະມີຄວາມຮຸນແຮງ  
ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ, ມັນສາມາດເຮັດໃຫ້ມີບັນຫາທາງດ້ານສຸຂະພາບ ແລະ  
ດ້ານຈິດໃຈຂອງເຂົາເຈົ້າ.

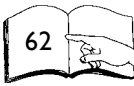
## ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນທີ່ຄຸ້ນເຄີຍ

ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຖືກຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນທີ່ເຂົາເຈົ້າຄຸ້ນເຄີຍ. ຖ້າແມ່ຍິງຍັງສືບຕໍ່ມີ  
ການພົວພັນກັບຜູ້ຂົ່ມຂືນ, ຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງພົບຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະໜີຈາກການ  
ຂົ່ມຂືນ ແລະ ການທີ່ຈະເລົ່າສູ່ຜູ້ອື່ນຟັງ.



ການທາລຸນທາງເພດ

ການຂົ່ມຂືນໂດຍຜິວ ຫຼື ຜົວນອກສົມລົດ. ຖ້າວ່າກົດໝາຍ ຫຼື ປະເພນີ  
ປະຕິບັດຕໍ່ແມ່ຍິງຄືດັ່ງເປັນຊັບສິນນຂອງຜິວ, ຜິວຂອງເຂົາເຈົ້າຈະຄິດວ່າ  
ເຂົາເຈົ້າມີສິດທີ່ຈະຮ່ວມເພດເວລາໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ເຂົາເຈົ້າຕ້ອງການ, ເຖິງວ່າແມ່ຍິງຈະ  
ຕ້ອງການ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ.



ການຂົ່ມຂືນ  
ໂດຍແຟນ

ແມ່ຍິງສາມາດຖືກຂົ່ມຂືນໂດຍຊູ່ແຟນ. ແຟນຂອງເຂົາເຈົ້າອາດຈະຄິດວ່າ  
ເຂົາເຈົ້າມີສິດທີ່ຈະຮ່ວມເພດກັບແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເປັນແຟນເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າ  
ໄດ້ໃຊ້ຈ່າຍເງິນສຳລັບແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນແລ້ວ, ເຄີຍໄດ້ຮ່ວມເພດກັນມາກ່ອນ ແລະ  
ຫຼື ວ່າແມ່ຍິງໄດ້ຍົວຍວນທາງເພດຕໍ່ຜູ້ຊາຍ ຫຼື ວ່າເຂົາເຈົ້າໄດ້ໄປສູ່ຊື່ ແລະ  
ມີແຜນຈະແຕ່ງງານກັນແລ້ວ; ແຕ່ຖ້າຜູ້ຊາຍບັງຄັບແມ່ຍິງ, ນັ້ນມັນ  
ກໍ່ຍັງແມ່ນການຂົ່ມຂືນ. ແມ່ຍິງອາດຈະບໍ່ສາມາດເລົ່າເລື່ອງ  
ການຂົ່ມຂືນແບບນີ້ໃຫ້ຜູ້ອື່ນຟັງເພາະເຂົາເຈົ້າຢ້ານຜູ້ອື່ນ  
ຈະຕຳນິ.



HLLI Sexual Health and Reproductive Health International  
Field Draft Copy

**ການຂູ່ເຂັ້ນທາງເພດ.** ແມ່ຍິງອາດຈະຖືກບັງຄັບໃຫ້ຮ່ວມເພດ ໂດຍ ເພື່ອນຮ່ວມງານ ຫຼື ຫົວໜ້າຂອງເຂົາເຈົ້າເອງ ເພື່ອວ່າໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສາມາດ ສືບຕໍ່ຮັກສາໜ້າທີ່ການງານຂອງເຂົາເຈົ້າໄວ້ໄດ້. ເຂົາເຈົ້າອາດຈະຖືກລົງໂທດ ດ້ວຍການຖືກໄລ່ອອກການ ຫຼື ການລົງໂທດແບບອື່ນໆ ຖ້າວ່າເຂົາເຈົ້າໄປ ເລົ່າສູ່ຜູ້ອື່ນຟັງ.



ການຂູ່ເຂັ້ນທາງເພດ

**ການທາລຸນທາງເພດຢູ່ນຳເດັກ.** ເດັກຍິງ ຫຼື ເດັກຊາຍສາມາດ ຖືກຂົ່ມຂືນ ໂດຍຊາຍຜູ້ອາວຸໂສຢູ່ໃນເຮືອນ ຫຼື ໂດຍຜູ້ໃຫຍ່ຜູ້ໃດກໍ່ໄດ້. ຖ້າວ່າພໍ່, ພໍ່ລ້ຽງ, ລຸງ ຫຼື ອາວ, ອ້າຍ, ພີ່ນ້ອງ ຫຼື ຜູ້ໃຫຍ່ຜູ້ໃດກໍ່ຕາມ ໄປຮ່ວມເພດກັບເດັກ ຫຼື ສຳຜັດກັບເຂົາເຈົ້າໄປໃນທິດທາງ ການພົວພັນທາງເພດນັ້ນກໍ່ຖືວ່າເປັນການຂົ່ມຂືນ. ສິ່ງ ສຳຄັນຄວນເຂົ້າໃຈວ່າເດັກອາດຈະສັບສົນ ແລະ ບໍ່ເຂົ້າໃຈ ວ່າມີຫຍັງເກີດຂຶ້ນກັບເຂົາເຈົ້າໂດຍສະເພາະຜູ້ທີ່ຂົ່ມຂືນນັ້ນ ເປັນຜູ້ທີ່ເຂົາເຈົ້າໄວ້ວາງໃຈ. ຄົນຢູ່ໃນຄອບຄົວອາດຈະບໍ່ ຮູ້ເລື່ອງການທາລຸນ ຫຼື ພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະປະຕິເສດການຂົ່ມ ຂືນ ຫຼື ພວກເຂົາເຈົ້າອາດຈະກ່າວຫາວ່ານັ້ນແມ່ນຄວາມຜິດຂອງ ເດັກນ້ອຍ. ເປັນການບໍ່ຖືກຕ້ອງເລີຍທີ່ຈະຕຳນິຜູ້ຖືກຂົ່ມຂືນ ໂດຍສະເພາະ ແມ່ນເດັກ.



ສຳຜັດກັບເດັກແບບ ການພົວພັນທາງເພດ ແມ່ນການຂົ່ມຂືນ

**ການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນແປກໜ້າ**

ການຂົ່ມຂືນຊະນິດນີ້ມັກຈະຖືກກ່າວເຖິງຢ່າງກ້ວາງຂວາງ, ຄົນທົ່ວໄປມັກ ຈະຄິດເຖິງການຂົ່ມຂືນຊະນິດນີ້ ຖ້າເຂົາເຈົ້າໄດ້ຍິນຄຳວ່າ “ຂົ່ມຂືນ”, ແມ່ຍິງອາດຈະຖືກຄູບ ຫຼື ກຸມຢູ່ຕາມແຄມທາງປ່າໄມ້ ຫຼື ຢູ່ເຮືອນຂອງລາວເອງ. ການຂົ່ມຂືນຊະນິດນີ້ມີການຕໍ່ສູ້ກັນຫຼາຍແຕ່ບໍ່ຄອຍຈະເກີດຂຶ້ນເລື້ອຍເທົ່າ ກັບການຂົ່ມຂືນໂດຍຄົນທີ່ແມ່ຍິງຄຸ້ນເຄີຍ

**ການຂົ່ມຂືນໂດຍກຸ່ມອັນຕະພານ:** ແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງອາດຈະຖືກຂົ່ມຂືນ ໂດຍຜູ້ຊາຍຫຼາຍຄົນ, ບາງຄັ້ງມີແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງກຳລັງຖືກຂົ່ມຂືນ, ຜູ້ຊາຍຜູ້ອື່ນມາ ເຫັນກໍ່ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມນຳເລີຍ. ບາງຄັ້ງຊາຍໜຸ່ມກໍ່ເຂົ້າຮ່ວມກຸ່ມກັນ ແລະ ຂົ່ມຂືນແມ່ຍິງ ເພື່ອສະແດງຄວາມເປັນຜູ້ຊາຍໃຫ້ກັນ ແລະ ກັນເບິ່ງ.

ແມ່ຍິງຜູ້ໃດທີ່ມີຊີວິດ ລອດຈາກການຂົ່ມຂືນ ຢູ່ໃນສັງຄົມຕ້ອງການໆ ດູແລພິເສດ. ຖ້າວ່າ ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນມີລູກ, ຕົວ ລາວເອງ ແລະ ລູກມັກຈະມີຄວາມ ຂົ່ມຂືນຈາກອະດີດທີ່ ລາວຖືກຂົ່ມຂືນໂດຍ ສັດຕູ.

**ການຂົ່ມຂືນຢູ່ໃນຄຸກ ຫຼື ບ່ອນຄຸມຂັງ:** ມີແມ່ຍິງຫຼາຍໆຄົນຖືກຕຳຫຼວດ ຫຼື ຜູ້ຄຸມຂົ່ມຂືນ ຫຼັງຈາກທີ່ເຂົາເຈົ້າຖືກຈັບ. ການຂົ່ມຂືນ ໂດຍນັກໂທດຜູ້ຊາຍກໍ່ມັກຈະ ເກີດຂຶ້ນເໝືອນກັນ ເພື່ອສ້າງອຳນາດຂົ່ມຂູ່ຜູ້ອື່ນ.

**ການຂົ່ມຂືນໃນວາລະສົງຄາມ:** ທະຫານ ຫຼື

ຜູ້ຮຸກຮານມັກຈະໃຫ້ການຂົ່ມຂືນແມ່ຍິງ ເພື່ອຍຶດຄອງເນື້ອທີ່ຂອງຊຸມຊົນຂອງເຂົາ ເຈົ້າຫຼືເຮັດໃຫ້ຊາວບ້ານອັບອາຍ. ສັດຕູມັກ ຈະຂົ່ມຂືນແມ່ຍິງທີ່ແຕ່ງງານແລ້ວ ຫຼື ຍິງສາວຢູ່ຕໍ່ ໜ້າຄອບຄົວຂອງເຂົາເຈົ້າເພື່ອສະແດງ ອຳນາດຂອງເຂົາ. ແມ່ຍິງອາດຈະຖືກບັງຄັບ ໃຫ້ເຂົ້າໄປໃນຄ້າຍ ແລະ ບັງຄັບໃຫ້ເປັນໂສເພນີ ຫຼື ທາດກາມະລົມເພື່ອບໍ່ໃຫ້ຖືກຂ້າ ຫຼື ເພື່ອແລກປ່ຽນກັບຄວາມປອດໄພຂອງລູກໆ ຫຼື ອາຫານເພື່ອລົງຊີບ.



ການຂົ່ມຂືນແມ່ນຮູບ ແບບໜຶ່ງຂອງການ ທໍລະມານຖ້າວ່າມັນ ເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃນວາລະ ສົງຄາມ.

# ວິທີຫຼີກເວັ້ນ ການຂົ່ມຂືນ

ບໍ່ມີວິທີການໃດທີ່ຖືກ ຫຼື ຜິດໃນການໃນການຫຼີກເວັ້ນຈາກການຖືກຂົ່ມຂືນ. ແຕ່ກໍ່ມີບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ແມ່ຍິງສາມາດເຮັດໄດ້. ເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນຄວາມສ່ຽງ ຫຼື ຄວາມເຈັບປວດຈາກການຂົ່ມຂືນບາງຢ່າງ, ສິ່ງທີ່ແມ່ຍິງສາມາດເຮັດໄດ້ແມ່ນຂຶ້ນກັບຄວາມຄຸ້ນເຄີຍທີ່ລາວມີຕໍ່ຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນ, ຄວາມຢ້ານກົວ ແລະ ອັນຕະລາຍທີ່ລາວກຳລັງປະເຊີນຢູ່. ຈົ່ງຈື່ຈຳໄວ້ວ່າ, ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ໜຶ່ງຖືກຂົ່ມຂືນບໍ່ແມ່ນຍ້ອນວ່າການປ້ອງກັນຕົວຂອງລາວຫຼົ້ມເຫຼວແຕ່ແມ່ນຍ້ອນຜູ້ຂົ່ມຂືນລາວ ນັ້ນແຂງແຮງກວ່າພ້ອມທັງບັງຄັບລາວ.

## ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງສາມາດຫຼີກເວັ້ນຈາກການຂົ່ມຂືນໄດ້

- ເຮັດວຽກງານຂອງທ່ານຮ່ວມກັບແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນ. ທ່ານຈະມີຄວາມປອດໄພ ແລະ ເຂັ້ມແຂງກວ່າເກົ່າ ຖ້າວ່າທ່ານໄດ້ເຮັດວຽກຮ່ວມກັນເປັນກຸ່ມ.
- ຢ່າປ່ອຍໃຫ້ໃຜຜູ້ໜຶ່ງ, ທີ່ເຄີຍເຮັດໃຫ້ທ່ານບໍ່ພໍໃຈເຂົ້າເຮືອນຂອງທ່ານ. ຢ່າໃຫ້ຄົນຜູ້ນັ້ນຮູ້ວ່າທ່ານຢູ່ເຮືອນຜູ້ດຽວ.
- ພະຍາຍາມຢ່າຢ່າງຢູ່ທາງປ່າງຜູ້ດຽວ, ໂດຍສະເພາະເວລາກາງຄືນ. ຖ້າຈຳເປັນຕ້ອງໄປຜູ້ດຽວ. ບົກປິດໜ້າ ແລະ ເຮັດທ່າທາງບົກບິນຄືຄົນທີ່ເຊື່ອໝັ້ນຕົນເອງ. ຜູ້ຂົ່ມຂືນທີ່ໄປມັກຈະຊອກຫາແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຂົາຮູ້ສຶກວ່າຈະບັງຄັບໄດ້ງ່າຍ.
- ຖ້າທ່ານຮູ້ສຶກວ່າທ່ານກຳລັງຖືກຕິດຕາມ, ພະຍາຍາມປ່ຽນທິດທາງ, ຫຼື ໄປໃຫ້ທັນຜູ້ອື່ນ, ແວ່ເຮືອນຄົນ ຫຼື ຮ້ານຄ້າ. ຫຼື ງວາກໜ້າໄປຫາຜູ້ຕິດຕາມ ແລະ ຮ້ອງຖາມເຂົາດັງວ່າເຂົາຕ້ອງການຫຍັງ.



ປ້ອງກັນຕົວທ່ານເອງ. ເຮັດວຽກຮ່ວມກັບຜູ້ອື່ນ.



ການປ້ອງກັນຕົວເອງ

ໃຫ້ທ່ານເອົາສິ່ງຂອງອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ສາມາດເຮັດໃຫ້ມີສຽງດັງໆໄປນຳເຊັ່ນ: ໝາກຫວິດ. ນອກນັ້ນ, ໃຫ້ມີສິ່ງຂອງອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ທ່ານສາມາດນຳໃຊ້ເພື່ອປ້ອງກັນທ່ານໄດ້ຢູ່ນຳຕົວຂອງທ່ານ, ເຊັ່ນໄມ້ຄ້ອນ, ສະເປທີ່ທ່ານສາມາດສິດໃສ່ຕາເຂົາ ຫຼື ຝຸ່ນອັນໃດອັນໜຶ່ງທີ່ເຮັດໃຫ້ແສບໄດ້ຝຸ່ນພິກໄພ ຫຼື ໝາກເຜັດປົນທີ່ທ່ານສາມາດເອົາຫວ່ານໃສ່ຕາຜູ້ຂົ່ມຂືນໄດ້.

- ຖ້າວ່າທ່ານຖືກຈູ່ໂຈມໃຫ້ທ່ານຮ້ອງຂຶ້ນແຮງໆ ແລະ ດັງເທົ່າທີ່ຈະດັງໄດ້ ຫຼື ໃຊ້ໝາກຫວິດ. ຖ້າວ່າບໍ່ໄດ້ຜົນໃຫ້ທ່ານຕໍ່ສູ້ຄືນຢ່າງໄວວາ, ເພື່ອໃຫ້ທ່ານສາມາດແລ່ນໜີໄດ້.

## ຫຼີກເວັ້ນການຂົ່ມຂືນຈາກຄົນທີ່ຄຸ້ນເຄີຍ

ຈົ່ງຝຶກໃຫ້ເຊື່ອໃນຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານເອງ. ແມ່ຍິງສ່ວນຫຼາຍຖືກສັ່ງສອນຕັ້ງແຕ່ອາຍຸຍັງນ້ອຍໃຫ້ເປັນຄົນສຸພາບ ແລະ ພະຍາຍາມບໍ່ຕ້ານກັບຜູ້ໃດໜຶ່ງ. ດັ່ງນັ້ນ, ເມື່ອມີຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງບໍ່ພໍໃຈເຂົາເຈົ້າຈຶ່ງມີຄວາມຍາກໃຈທີ່ຈະສະແດງຄວາມຮູ້ສຶກອອກມາ, ແຕ່ຈົ່ງລະມັດລະວັງຖ້າວ່າທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກດັ່ງນີ້:

- ມີສິ່ງຜິດປົກກະຕິເກີດຂຶ້ນດົນກວ່າປົກກະຕິ.
- ຢ້ານ, ຫຼື ທ່ານຮູ້ສຶກຢາກຈະໜີ.
- ຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍໃຈຕໍ່ຄຳຄິດຄຳເຫັນ ຫຼື ຄຳແນະນຳທີ່ຄົນຜູ້ນັ້ນສະເໜີຕໍ່ທ່ານ.
- ບໍ່ມັກການສຳຜັດທາງດ້ານຮ່າງກາຍທີ່ຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນປະຕິບັດຕໍ່ທ່ານ.

HLI Seattle Health Leadership International Field Draft

ມັນອາດຈະມີຄວາມຫຍຸ້ງຍາກທີ່ຈະມີປະຕິກິລິຍາຕໍ່ຄວາມຮູ້ສຶກເຫຼົ່ານັ້ນ ເພາະວ່າທ່ານເກງໃຈຄົນຜູ້ນັ້ນ. ນອກນັ້ນ, ຖ້າວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນເປັນຄົນທີ່ທ່ານຄຸ້ນເຄີຍທ່ານອາດຈະບໍ່ຄິດວ່າລາວມີເຈດຕະນາບໍ່ດີຕໍ່ທ່ານອີກ. ແຕ່ສິ່ງທີ່ດີທີ່ສຸດແມ່ນໃຫ້ເຊື່ອໃນຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານ ແລະ ອອກໜີຈາກສະພາບການທີ່ທ່ານຮູ້ສຶກບໍ່ສະບາຍ ໃຈກ່ອນສິ່ງທີ່ບໍ່ເພິ່ງປາດຖະໜາຈະເກີດຂຶ້ນ.



ຂ້ອຍບໍ່ຢາກໃຫ້ຜູ້ອື່ນຄິດວ່າຂ້ອຍເປັນຄົນບໍ່ຮູ້ຈັກຄວາມທີ່ໜີຈາກລາວ. ຄືຂໍບໍ່ມີຫຍັງທີ່ບໍ່ດີເກີດຂຶ້ນຕື່ມ!!

**ກຽມພ້ອມທີ່ຈະໜີ:**

- ຫຼີກເວັ້ນເດີນທາງຜູ້ດຽວຮ່ວມກັບຄົນທີ່ເຄີຍເຮັດໃຫ້ທ່ານບໍ່ພໍໃຈ ຫຼື ຄົນທີ່ທ່ານບໍ່ຮູ້ຈັກດີປານໃດ.
- ໃຫ້ຮູ້ທິດທາງ ຫຼື ມີພາຫານະກັບເຮືອນເອງ, ຖ້າທ່ານຕັດສິນໃຈວ່າຈຳເປັນຕ້ອງອອກຈາກສະພາບການນັ້ນ. ສິ່ງທີ່ປອດໄພກວ່າແມ່ນບໍ່ຄວນຈະໄປບ່ອນທີ່ທ່ານບໍ່ສາມາດກັບບ້ານດ້ວຍຕົນເອງ ໂດຍປາດສະຈາກການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຜູ້ອື່ນ.
- ບອກຄົນຜູ້ນັ້ນວ່າຄຳເວົ້າຂອງລາວ ຫຼື ການສຳຜັດຂອງລາວເຮັດໃຫ້ທ່ານບໍ່ສະບາຍໃຈ. ຖ້າວ່າລາວບໍ່ປ່ຽນແປງສິ່ງທີ່ລາວກຳລັງກະທຳຢູ່ໃຫ້ທ່ານໜີຈາກລາວໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້.

ໃຫ້ເຊື່ອໃນຄວາມຮູ້ສຶກຂອງທ່ານ. ເຮັດໃຫ້ຜູ້ອື່ນຊຸ່ນເຄືອງດີກວ່າທີ່ຈະຖືກຂົ່ມຂືນ.

**ຖ້າວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນມີອຳນາດເໝືອທ່ານ (ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ຫົວໜ້າຂອງທ່ານ, ທ່ານໝໍປິ່ນປົວທ່ານ, ນາຍຄູ ຫຼື ພະນັກງານລັດ):**

- ບອກໃຫ້ລາວຢຸດຕັ້ງແຕ່ເທື່ອທຳອິດທີ່ລາວກະທຳສິ່ງທີ່ທ່ານບໍ່ພໍໃຈ. ຖ້າວ່າລາວພະຍາຍາມຈະໃຊ້ອຳນາດຕໍ່ໄປລາວຈະຊອກຫາໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ເກີດຄວາມຍ້ານກົວຢ່າງງ່າຍໆ. ສະແດງໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າທ່ານໄດ້ເກີດຄວາມຍ້ານກົວ, ລາວອາດຈະຫຼຸດຜ່ອນການປະຕິບັດສິ່ງບໍ່ດີຕໍ່ທ່ານ (ຕົວຢ່າງເຊັ່ນ: ໄລ່ທ່ານອອກການ, ບໍ່ສືບຕໍ່ປິ່ນປົວທ່ານ ຫຼື ປະຕິເສດໃບສະເໜີຂອງທ່ານ), ຖ້າວ່າທ່ານສາມາດເຮັດໃຫ້ລາວຢຸດການກະທຳສິ່ງທີ່ບໍ່ດີຕໍ່ທ່ານກ່ອນລາວຈະເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງຢ່າງບຳບັນ.
- ເລົ່າສູ່ແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນຟັງກ່ຽວກັບລາວ, ທ່ານອາດຈະບໍ່ແມ່ນຜູ້ໜຶ່ງຜູ້ດຽວທີ່ລາວກະທຳສິ່ງທີ່ບໍ່ດີນຳ. ຖ້າທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ກ່ຽວພັນກັບລາວພະຍາຍາມໃຫ້ມີໝູ່ຄູ່ໄປພ້ອມທຸກຄັ້ງເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ທ່ານຢູ່ກັນສອງຕໍ່ສອງກັບລາວ. ກ່າວຕັກເຕືອນແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໃຫ້ລະມັດລະວັງ.

ຈົ່ງຈື່ໄວ້ວ່າຖ້າຜູ້ຊາຍບໍ່ສາມາດຄວບຄຸມແມ່ຍິງໄດ້ດ້ວຍການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດ. ເຂົາເຈົ້າອາດຈະໃຊ້ວິທີອື່ນເພື່ອໃຫ້ມີອຳນາດເໝືອກວ່າ.

**ຊ່ວຍເຫຼືອເດັກນ້ອຍຈາກຂົ່ມຂືນ**

- ສອນເດັກນ້ອຍກ່ຽວກັບການສຳຜັດທີ່ມີລັກສະນະສຳຜັດທາງເພດ ແລະ ການຈຳແນກຄວາມແຕກຕ່າງລະຫວ່າງການສຳຜັດດ້ວຍຄວາມຮັກແພງ ແລະ ການສຳຜັດທາງເພດ.
- ຖ້າເປັນໄປໄດ້ໃຫ້ເດັກຍິງ ແລະ ເດັກຊາຍນອນແຍກຫ້ອງກັນ, ໂດຍສະເພາະເວລາທີ່ເຂົາເຈົ້າອາຍຸກາຍ 10 ຫຼື 11 ປີ.
- ຕ້ອງແນ່ໃຈວ່າເດັກຜູ້ທີ່ເຂົາເຈົ້າສາມາດເລົ່າເລືອງໃຫ້ຟັງໄດ້ຖ້າວ່າສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງເກີດຂຶ້ນ.
- ຈົ່ງເຊື່ອຄຳເວົ້າຂອງເດັກທີ່ເວົ້າວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ສະບາຍໃຈກັບຜູ້ໃຫຍ່ ຫຼື ເດັກຜູ້ທີ່ແກ່ກວ່າຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງ ບໍ່ວ່າຜູ້ນັ້ນຈະແມ່ນໃຜ.

ບາງຄັ້ງການທາລຸນທາງເພດທີ່ເກີດກັບເດັກນັ້ນສືບຕໍ່ເກີດຂຶ້ນເປັນເວລາຫຼາຍປີ. ເດັກຍິງອາດຈະຖືກຂວາ, ຖ້າລາວໄປເວົ້າສູ່ຜູ້ອື່ນຟັງລາວອາດຈະຖືກຕີຫຼືຖືກຂາ.

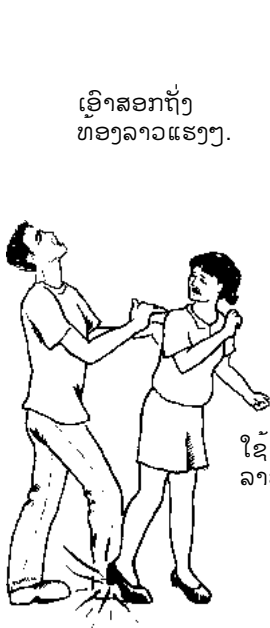
HLI Seattle Health Leadership Institute Field Draft Copy

**ການປ້ອງກັນ  
ຕົວເອງສຳລັບ  
ແມ່ຍິງ**

ໃຫ້ຝຶກວິທີປ້ອງກັນຕົວເອງເຫຼົ່ານີ້ກັບໝູ່ເພື່ອໃຫ້ທ່ານກຽມພ້ອມທີ່ຈະຕໍ່ສູ້ກັບຜູ້ຮຸກຮານ. ຕັ້ງຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນແຮງເທົ່າທີ່ຈະແຮງໄດ້. ຢ່າຢ້ານທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ລາວເຈັບ, ລາວເອງຍັງບໍ່ຢ້ານທີ່ຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານເຈັບ. ສຳລັບລາຍລະອຽດກ່ຽວກັບການປ້ອງກັນຕົນເອງ ໃຫ້ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 146.

**ຖ້າທ່ານຖືກຈູ່ໂຈມທາງດ້ານໜ້າ**

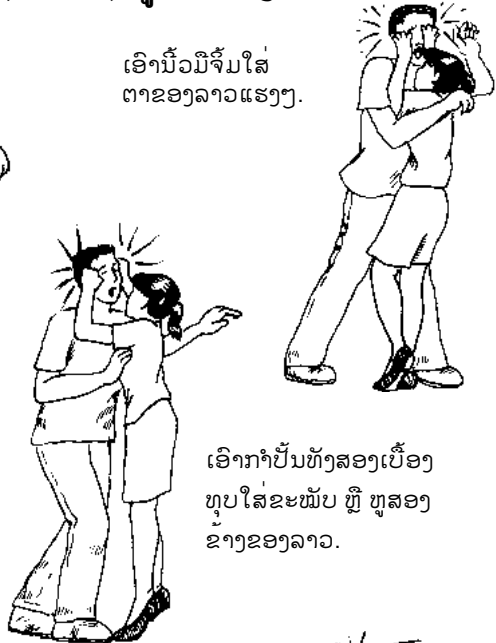
**ຖ້າທ່ານຖືກຈູ່ໂຈມທາງດ້ານໜ້າ**



ເອົາສອກຖິ້ງ  
ທອງລາວແຮງໆ.



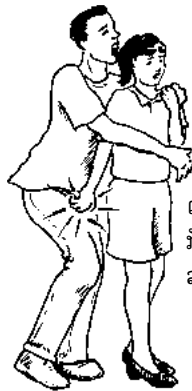
ໃຊ້ສິນເກີບຢຽບຕີນ  
ລາວແຮງໆ.



ເອົານິ້ວມືຈື່ມໃສ່  
ຕາຂອງລາວແຮງໆ.

ເອົາກຳປັ້ນທັງສອງເບື້ອງ  
ທູບໃສ່ຂະໝັບ ຫຼື ຫູສອງ  
ຂ້າງຂອງລາວ.

ເອົາມືຄວ້າຈັບຫຳ  
ຂອງລາວແລວບິບ  
ແຮງໆ.



ເອົາມືສອງເບື້ອງກຳເຂົ້າ  
ກັນ ແລວທູບໃສ່ດັງຂອງ  
ລາວແຮງເທົ່າທີ່ຈະແຮງໄດ້.



ໃຊ້ສິນເກີບຖີບ  
ໜ້າແຄງ ຫຼື ຫົວເຂົ້າ  
ຂອງລາວແຮງໆ.



ເອົາຫົວເຂົ້າຖິ້ງໃສ່ໝາກໄຂ່  
ຫຳຂອງລາວແຮງໆ ແລະ  
ວອງໄວ.

HLLI Scholarship International

ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນສາມາດຕໍ່ຕ້ານຜູ້ຈູໂຈມໄດ້, ລາວຈະສາມາດຫຼີກເວັ້ນການຂົ່ມຂືນໄດ້, ເຖິງວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນມີອາວຸດກໍ່ຕາມ. ຍິ່ງລາວໃຊ້ຫຼາຍໆວິທີເພື່ອ ປ້ອງກັນຕົວ, ລາວຍິ່ງສາມາດຫຼີກເວັ້ນຈາກການຂົ່ມຂືນໄດ້ຫຼາຍເທົ່ານັ້ນ ຫຼື ຫຼີກເວັ້ນຈາກຄວາມເຈັບ ປວດທາງຮ່າງກາຍ ແລະ ຈິດໃຈທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນ.

### ຖ້າວ່າທ່ານຖືກທຳຮ້າຍທາງເພດ

ເປັນໄປບໍ່ໄດ້ທີ່ຈະບອກເວລາໄດ້ວ່າເວລາໃດແມ່ຍິງຄວນເຮັດແນວໃດຖ້າວ່າມີຄົນພະຍາຍາມທີ່ຈະຂົ່ມຂືນລາວ. ແມ່ຍິງບາງຄົນຮູ້ສຶກວ່າຕົນເອງເລືອດຂຶ້ນໜ້າ ແລະ ຮູ້ສຶກວ່າມີຄວາມເຂັ້ມແຂງກວ່າເກົ່າຈົນບໍ່ຮູ້ສຶກຕົວວ່າຕົນເອງສາມາດຕໍ່ສູ້ຄົນໄດ້ແນວໃດ, ແມ່ຍິງບາງຄົນຂ້າພັດຮູ້ສຶກວ່າພວກເຂົາເຈົ້າຕົວແຂງບໍ່ສາມາດເຮັດຫຍັງໄດ້, ຖ້າວ່າກໍລະນີນີ້ເກີດຂຶ້ນກັບທ່ານ, ໃຫ້ເຮັດອັນໃດກໍ່ໄດ້ທີ່ທ່ານສາມາດເຮັດໄດ້.

ຄຳແນະນຳຕໍ່ໄປນີ້ອາດຈະຊ່ວຍໄດ້ໃນເວລາທີ່ທ່ານຖືກທຳຮ້າຍທາງເພດ:

- ຢ່າຮ້ອງໃຫ້, ອ້ອນວອນ ຫຼື ຍອມຈຳນົນ ເພາະວ່າມັນບໍ່ຊ່ວຍຫຍັງໄດ້. ຄວາມຈິງແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ເຮັດແບບນີ້ຍິ່ງໄດ້ຮັບບາດເຈັບຫຼາຍກວ່າຜູ້ທີ່ພະຍາຍາມຕໍ່ສູ້ຄົນ.
- ຢູ່ໃນທ່າກຽມພ້ອມ. ຕິດຕາມເບິ່ງຜູ້ຂົ່ມຂືນຢ່າງໃກ້ຊິດ, ມັນອາດຈະມີເວລາໃດໜຶ່ງທີ່ພວກເຂົາເຜີຍຕົວ ຫຼື ບໍ່ໄດ້ເບິ່ງທ່ານ.
- ພະຍາຍາມເຮັດສິ່ງຕ່າງໆທີ່ສາມາດປ້ອງກັນຕົວ. ແຕະຖີບ, ຮ້ອງສຽງດັງໆ, ພະຍາຍາມຕໍ່ລອງເຈລະຈາ ຫຼື ໃຊ້ເລັ່ນຖູ່ມືຕົວຜູ້ຂົ່ມຂືນ, ເຮັດອັນໃດກໍ່ໄດ້ເທົ່າທີ່ທ່ານຈະຄິດໄດ້ ເພື່ອໃຫ້ຜູ້ຂົ່ມຂືນຮູ້ວ່າທ່ານບໍ່ໄດ້ເປັນຄົນທີ່ຈະຂົ່ມຂືນໄດ້ງ່າຍໆ. ພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າທ່ານເປັນຄົນບໍ່ແມ່ນສິ່ງຂອງ.
- ຖ້າທ່ານຄຸ້ນເຄີຍກັບຜູ້ຂົ່ມຂືນ, ໃຫ້ບອກລາວວ່າທ່ານຮູ້ສຶກແນວໃດ. ຢ່າເຮັດໃຫ້ລາວມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າແມ່ຍິງມັກໃຫ້ຖືກຂົ່ມຂືນ. ເຮັດໃຫ້ລາວຮູ້ວ່າລາວກຳລັງເຮັດຫຍັງກັບທ່ານ.
- ຖ້າວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນເປັນຄົນແປກໜ້າ, ພະຍາຍາມຈົດຈຳຮູບຮ່າງໜ້າຕາຂອງລາວ. ພະຍາຍາມຈື່ວ່າລາວສູງເທົ່າໃດ? ລາວມີຮອຍບາດ, ຮອຍແປ້ວ, ຫຼື ປານບໍ່? ລາວນຸ່ງເຄື່ອງແບບໃດ? ພະຍາຍາມດຳເນີນໃຫ້ໄດ້ເພື່ອທ່ານຈະສາມາດແຈ້ງໃຫ້ຕຳຫຼວດໄດ້ຢ່າງລະດຽດ ແລະ ເຕືອນແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນໆໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານ.
- ໝູນໃຊ້ການພິຈະລະນາຂອງທ່ານ. ມີແຕ່ທ່ານເທົ່ານັ້ນທີ່ສາມາດຕັດສິນໃຈ ໄດ້ວ່າຈະຕໍ່ສູ້ຄົນເທົ່າໃດ. ໃນສະພາບຂອງການຂົ່ມຂືນບາງຢ່າງເຊັ່ນການຂົ່ມຂືນຢູ່ໃນບາງສິ່ງຄາມ, ຜູ້ຂົ່ມຂືນບໍ່ມີເຫດຜົນອັນໃດທີ່ຈະປ່ອຍໃຫ້ທ່ານມີວິດຢູ່ຕໍ່ໄປໄດ້ ຖ້າຫາກທ່ານຂັດຂືນ.

ຂ້ອຍມີອ້າຍ 6 ຄົນ, ພວກເຂົາຈະຂ້າເຈົ້າ, ຖ້າເຈົ້າຂົ່ມຂືນຂ້ອຍ.



ຖ້າວ່າມີຫຼາຍຄົນພະຍາຍາມຂົ່ມຂືນທ່ານ ຫຼື ຜູ້ຂົ່ມຂືນມີອາວຸດທ່ານກໍ່ຍິ່ງສາມາດຂັດຂືນໄດ້ຢູ່, ແຕ່ວ່າມັນບໍ່ດີທີ່ຈະຕໍ່ສູ້ຂັດຂືນດ້ວຍກຳລັງ.

HLLI Seattle Health Leaders Field Draft Copyright International



**ສິ່ງທີ່ຄວນເຮັດ  
ຖ້າທ່ານຖືກ  
ຂົ່ມຂືນ**

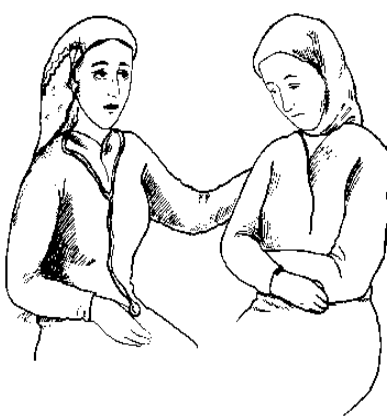
ຈົ່ງຢ່າຕໍານິຕົວເຈົ້າເອງເລີຍ. ເຈົ້າບໍ່ໄດ້ຖືກຄັດເລືອກມາເພື່ອຈະໃຫ້ຖືກຂົ່ມຂືນ. ບໍ່ມີຫຍັງທີ່ເຈົ້າໄດ້ເຮັດທີ່ເປັນອັນຖືກຕ້ອງສໍາລັບຜູ້ຊາຍທີ່ບັງຄັບທາງເພດກັບເຈົ້າ.

ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນທີ່ປະສົບກັບການຂົ່ມຂືນມີສະພາບແຕກຕ່າງກັນໄປແຕ່ລະບົບາງສິ່ງບາງຢ່າງທີ່ສາມາດຊ່ວຍທ່ານໃຫ້ພົ້ນສະພາບຄືນໄດ້. ທ່ານອິດໃຫ້ຖາມທ່ານເອງໂດຍຄໍາຖາມດັ່ງຕໍ່ໄປນີ້:

- ເຮົາຈະໄປຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກໃຜ?
- ເຮົາຢາກຈະແຈ້ງຕໍາຫຼວດບໍ່?
- ເຮົາຈະໄປປິ່ນປົວຢູ່ໃສ?
- ເຮົາຢາກຈະໃຫ້ຜູ້ຂົ່ມຂືນຖືກລົງໂທດບໍ່?

ເຈົ້າຕ້ອງການໃຜຜູ້ໜຶ່ງເພື່ອມາໂອ້ລົມນໍາເວລາເຈົ້າຮູ້ສຶກເສົ້າໂສກ, ເຈັບປວດ, ຢ້ານກົວ ຫຼື ໃຈຮ້າຍ, ຕ້ອງການເພື່ອໃຫ້ໄປນໍາເຈົ້າເວລາໄປຮັບການປິ່ນປົວພະຍາດ ແລະ ຕ້ອງການເພື່ອຊ່ວຍຍອກເຈົ້າສິ່ງທີ່ຈະຕ້ອງເຮັດ. ຈົ່ງເລືອກເອົາໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ເປັນຫວ່ງເປັນໄຍເຈົ້າ, ຜູ້ທີ່ເຈົ້າເຊື່ອໝັ້ນວ່າຈະບໍ່ໄປບອກຄົນອື່ນ ແລະ ຜູ້ທີ່ເຂັ້ມແຂງສາມາດເປັນທີ່ເພິ່ງໄດ້. ບາງຄັ້ງຜູ້ເປັນຜົວ (ສະມີ) ຫຼື ພໍ່ແມ່ຂອງແມ່ຍິງມີຄວາມສັບສົນຫຼາຍເກີດກວ່າທີ່ຈະໃຫ້ການອຸ້ມອຸຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້ໄດ້ຫຼາຍໆ

ຂ້ອຍເຊື່ອເຈົ້າ, ມັນບໍ່ແມ່ນຄວາມຜິດຂອງເຈົ້າດອກ, ຂ້ອຍຈະຊ່ວຍເຈົ້າເອງ.



**ຖ້າມີໃຜຜູ້ໜຶ່ງທີ່ທ່ານຄຸ້ນເຄີຍຖືກຂົ່ມຂືນທ່ານສາມາດຊ່ວຍລາວດັ່ງນີ້:**

- ປອບໃຈລາວບອກກັບລາວວ່າມັນບໍ່ແມ່ນຄວາມຜິດຂອງລາວ.
- ໃຫ້ເປັນຜູ້ຊ່ວຍເຫຼືອ, ຮັບຟັງຄວາມຮູ້ສຶກຂອງລາວ, ຊ່ວຍເຫຼືອລາວໃຫ້ຕັດສິນໃຈເຮັດໃຫ້ສິ່ງທີ່ລາວຕ້ອງການ ແລະ ປອບໃຈລາວວ່າ ລາວສາມາດດໍາລົງຊີວິດຕໍ່ໄປໄດ້ຢ່າງບໍ່ກະຕື (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 423).
- ປະຕິບັດຕາມຄວາມຕ້ອງການຂອງລາວກ່ຽວກັບຄວາມລັບສ່ວນບຸກຄົນ ແລະ ຄວາມປອດໄພ. ຢ່າເລົ່າເລື່ອງທີ່ລາວຖືກຂົ່ມຂືນໃຫ້ຜູ້ອື່ນຟັງ, ຖ້າລາວບໍ່ອະນຸຍາດ.
- ພາລາວໄປພົບ ອສບ, ໄປແຈ້ງຕໍາຫຼວດ, ໄປຫາຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງທີ່ໄດ້ຮັບການອົບຮົມກ່ຽວກັບການ ຮັບຟັງບັນຫາ ແລະ ຊ່ວຍແກ້ໄຂບັນຫາຂອງລາວ ໄປທານກິດໜາຍ ແລະ ໄປສອນນໍາລາວ; ຖ້າລາວຕ້ອງການເຮັດສິ່ງເຫຼົ່ານັ້ນ.
- ຢ່າປົກປ້ອງຜູ້ຂົ່ມຂືນຖ້າທ່ານຮູ້ຈັກກັບຜູ້ນັ້ນ. ຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ແມ່ຍິງທຸກໆຄົນ.

ຖ້າຈະໃຫ້ກິດໜາຍຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານ ພິຈະລະນາຢ່າງຖີ່ຖ້ວນດັ່ງນີ້:

- ມີໃຜຈະໄປແຈ້ງຕໍາຫຼວດນໍາທ່ານບໍ່?
- ເຄີຍມີນັກກິດໜາຍຊ່ວຍແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນຢູ່ໃນຊຸມຊົນຂອງທ່ານບໍ່?
- ທ່ານຕ້ອງການໃຫ້ການຂົ່ມຂືນເປັນເລື່ອງສ່ວນຕົວຂອງທ່ານບໍ່? ຕໍາຫຼວດສາມາດຮັກສາຄວາມລັບບໍ່ໄດ້ຜູ້ອື່ນຮູ້ໄດ້ບໍ່?
- ຖ້າທ່ານແຈ້ງຕໍາຫຼວດ, ຜູ້ຂົ່ມຂືນຈະບໍ່ຊຸ່ເຊີນທ່ານຫຼາຍອີກກວ່າເກົ່າບໍ່?
- ຖ້າວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນຖືກຈັບ ແລະ ທ່ານສາມາດມີຫຼັກຖານຢັ້ງຢືນວ່າລາວໄດ້ຂົ່ມຂືນທ່ານອີ່ຫຼີ, ລາວຈະຖືກລົງໂທດແບບໃດ?

HLI Health Leadership International  
Field Dr...

ຖ້າທ່ານຄິດວ່າທ່ານຢາກຈະແຈ້ງຕໍາຫຼວດ, ໃຫ້ທ່ານແຈ້ງໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້, ທັນທີຫຼັງຈາກທີ່ເກີດການຂົ່ມຂືນ. ຢາຟ້າວອາບນໍ້າ ຫຼື ລ້າງຕົວກ່ອນ ທີ່ທ່ານຈະແຈ້ງຕໍາຫຼວດ ແລະ ເອົາເຄື່ອງນຸ່ງຊຸດທີ່ທ່ານນຸ່ງໃນເວລາຖືກ ຂົ່ມຂືນໃສ່ຖົງໄປນໍາ. ສິ່ງເຫຼົ່ານີ້ສາມາດຊ່ວຍເປັນຫຼັກຖານຢັ້ງຢືນວ່າທ່ານ ຖືກຂົ່ມຂືນແທ້. ເອົາໝູ່ໄປນໍາຜູ້ໜຶ່ງ ແລະ ຂໍໃຫ້ ອສບ ທີ່ເປັນເພດຍິງກວດທ່ານ, ຖ້າເປັນໄປໄດ້.

ຖ້າວ່າບໍ່ມີ ອສບ ໝໍທີ່ ສາມາດປິ່ນປົວທ່ານ ໄດ້ເນື້ອໃນຢູ່ໜ້າ 336 ແລະ 337 ສາມາດ ຊ່ວຍທ່ານໄດ້ ແລະ ທ່ານສາມາດແກ້ໄຂ ບາງບັນຫາດ້ວຍ ຕົວທ່ານໄດ້.

ຖ້າວ່າທ່ານບໍ່ຢາກແຈ້ງຕໍາຫຼວດ, ຫຼື ຖ້າທ່ານບໍ່ສາມາດໄປທັນທີໂລດນັ້ນ, ທ່ານກໍຍັງຈໍາເປັນຕ້ອງໄປຫາ ອສບ ຢູ່ເຖິງວ່າທ່ານໄດ້ຖືກບາດເຈັບຫຼາຍກໍ ຕາມ. ເລົ່າສູ່ ອສບ ພັງວ່າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ, ອສບ ອາດຈະກວດເບິ່ງຮອຍບາດແຜ ແລະ ຮອຍຂຸດຂາດຕ່າງໆ ແລະ ເອົາຢາບາງຢ່າງ ເພື່ອກັນການຖືພາ ຫຼື ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສໍາພັນ (ພຕພ) ໃຫ້ທ່ານ. ຂໍຮ້ອງໃຫ້ ອສບ ບັນທຶກທຸກໆຢ່າງທີ່ເພິ່ນເຫັນ ເພາະມັນຈະຊ່ວຍເປັນຫຼັກຖານໃຫ້ຕໍາຫຼວດ ແລະ ຜູ້ນໍາຊຸມຊົນວ່າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ.



ການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີມ 226 ພຕພ 261

### ຄໍາແນະນໍາສໍາລັບ ອສບ

#### ຖ້າຄົນທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນມາຫາທ່ານ:

ໃຫ້ການປິ່ນປົວລາວ ດ້ວຍຄວາມເຫັນໃຈ ແລະ ເຂົ້າໃຈລາວ. ຢ່າຕໍານິລາວ, ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນອາດຈະຍັງມີຄວາມຢ້ານກົວຕໍ່ການ ຖືກສໍາຜັດຢູ່. ສະນັ້ນ, ທ່ານຄວນຈະອະທິບາຍທຸກສິ່ງທຸກຢ່າງໃຫ້ ລາວພັງ ແລະ ລໍຖ້າຈົນກວ່າລາວຈະກຽມພ້ອມທີ່ຈະຖືກຈັບບາຍ. ທ່ານ ຈົ່ງຈຶ່ງໄວ້ວ່າຄວາມຮູ້ສຶກສະທ້ານຢ້ານກົວທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມ ຂືນຈະຍັງສືບຕໍ່ຢູ່ກັບແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນເປັນເວລາດົນນານ, ບາງທີ່ກໍເປັນ ຫຼາຍປີ.



ໃຫ້ການປິ່ນປົວບັນຫາສຸຂະພາບຂອງລາວ. ໃຫ້ຢາປ້ອງກັນ ພຕພ ແລະ ກັນຖືພາໃຫ້ລາວ. ຖ້າວ່າລາວຖືພາແລ້ວ, ໃຫ້ຊ່ວຍລາວຕັດສິນ ໃຈວ່າລາວຢາກຈະເຮັດແນວໃດ.

ບັນທຶກຊື່ຂອງຜູ້ຂົ່ມຂືນ ແລະ ສິ່ງທີ່ທ່ານພົບເຫັນຈາກການກວດແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ. ຖ້າ ວ່າສຸກສາລາຂອງທ່ານບໍ່ໄດ້ເກັບຮັກສາປະຫວັດຄົນເຈັບ, ໃຫ້ທ່ານບັນທຶກໄວ້ທັງສະບັບ ແລະ ເກັບມ້ຽນໄວ້ບ່ອນທີ່ປອດໄພ. ຖ້າທ່ານເຮັດໄດ້, ກໍໃຫ້ແຕ່ມຮູບຮ່າງກາຍທາງເບື້ອງໜ້າ ແລະ ທາງຫຼັງ ແລະ ໝາຍບ່ອນບາດເຈັບຂອງລາວໄວ້. ຫຼັງຈາກບັນທຶກແລ້ວເອົາໃຫ້ລາວເບິ່ງວ່າທ່ານໄດ້ບັນທຶກອັນໃດ ໄວ້ແດ່, ເຊິ່ງມັນສາມາດຊ່ວຍ ຍັງຢືນເປັນຫຼັກຖານກ່ຽວກັບການຂົ່ມຂືນຖ້າວ່າລາວຢາກຈະຂຶ້ນສານ. ຊ່ວຍປິ່ນປົວທາງສຸຂະພາບຈິດ: ຖາມລາວວ່າລາວມີໃຜບໍ່ທີ່ຈະລົມນໍາ. ຊ່ວຍໃຫ້ລາວພື້ນຟູກໍາລັງໃຈ ແລະ ພື້ນຟູຈິດໃຈຕົນເອງຄືນໃໝ່ ແລະ ມີຄວາມສາມາດຄວບຄຸມຊີວິດຂອງຕົນເອງໄດ້. ຊ່ວຍໃຫ້ລາວຕັດສິນໃຈດ້ວຍຕົວເອງ. ຖ້າລາວຕ້ອງການຢາກຈະຂຶ້ນສານ, ຊ່ວຍລາວຊອກຫາບ່ອນ ບໍລິການທາງກົດໝາຍ. ຊ່ວຍລາວຊອກຫາການບໍລິການອື່ນໆທີ່ມີຢູ່ໃນຊຸມຊົນເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງຖືກ ຂົ່ມຂືນ. ຊ່ວຍເຫຼືອລາວໃນການແຈ້ງໃຫ້ຜົວ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງລາວຮູ້. ຖ້າວ່າຜົວ ຫຼື ຄອບຄົວຂອງລາວບໍ່ ທັນຮູ້, ຊ່ວຍ ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນເລົ່າສູ່ເຂົາເຈົ້າພັງ. ທ່ານສາມາດຮ່ວມມືກັບຄອບຄົວເພື່ອຊອກຫາຊ່ອງທາງຊ່ວຍ ເຫຼືອລາວຕົນ ກວ່າລາວຈະພື້ນຟູສະພາບໄດ້. ອີກຢ່າງໜຶ່ງ, ທ່ານຄວນຈຶ່ງໄວ້ວ່າສະມາຊິກໃນຄອບຄົວກໍ ຕ້ອງການໆຊ່ວຍ ເຫຼືອເໝືອນກັນເພື່ອຈະສາມາດຜ່ານພື້ນເອົາຊະນະຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມ ຂືນໄດ້.

HLLI South East Asia International Health Draft Field

ຢູ່ໃນບາງປະເທດແມ່ຍິງໄດ້ປະສານງານກັບຕໍາຫຼວດເພື່ອການເລີກຊ້ອມເປັນຕໍາລວດຍິງທີ່ໃຫ້ການຊ່ວຍເຫຼືອຜູ້ເຄາະຮ້າຍໃນການຂົ່ມຂືນແລະ ການທໍລະມານ.

### ຖ້າທ່ານໄປຫາຕໍາຫຼວດ

ໂດຍທົ່ວໄປແລ້ວການຂົ່ມຂືນເປັນອາດສະຍາກຳ, ແຕ່ມັນຕ້ອງໃຊ້ເວລາດົນນານແລະ ຫຍຸ້ງຍາກຫຼາຍທີ່ຈະຍັງຢືນວ່າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນ. ຕໍາຫຼວດອາດຈະຖາມທ່ານກ່ຽວກັບສິ່ງທີ່ເກີດຂຶ້ນ. ຖ້າວ່າທ່ານຮູ້ກັບຄົນຜູ້ຂົ່ມຂືນໃຫ້ບອກຕໍາຫຼວດໄປເລີຍວ່າຄົນຜູ້ນັ້ນແມ່ນໃຜ. ຖ້າທ່ານບໍ່ຮູ້ກັບຜູ້ນັ້ນ, ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ເລົ່າລາຍລະອຽດຮູບຮ່າງໜ້າຕາຂອງລາວ. ທ່ານອາດຈະຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໄປກັບຕໍາຫຼວດເພື່ອຊອກຫາລາວ. ທ່ານອາດຈະຖືກກວດ ໂດຍນິຕິໄພດ ຜູ້ທີ່ເຮັດວຽກຮ່ວມກັບຕໍາຫຼວດ. ການກວດຄັ້ງນີ້ເພື່ອຍັງຢືນວ່າທ່ານມັນຖືກຂົ່ມຂືນແທ້, ບໍ່ແມ່ນວ່າເພື່ອຊ່ວຍປິ່ນປົວໃຫ້ດີຂຶ້ນ.



ເອົາຜູ້ໃດຜູ້ໜຶ່ງໄປກັບເຂົ້າສະເໝີເມື່ອເວລາໄປຫາຕໍາຫຼວດ.

ຖ້າວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນຖືກຈັບກຸມ, ທ່ານຈະຕ້ອງໄປຊື້ຕົວລາວຢູ່ຕໍ່ໜ້າຕໍາຫຼວດ ຫຼື ຕໍ່ໜ້າໄອຍະການຢູ່ສານ. ຖ້າວ່າມີການພິສູດ, ໃຫ້ພະຍາຍາມຊອກຫາທະນາຍຄວາມຜູ້ທີ່ມີ ປະສົບການເຮັດດຽວກ່ຽວກັບການຂົ່ມຂືນມາກ່ອນ. ທະນາຍຄວາມ ຈະບອກທ່ານເອງວ່າທາງສານຄາດຫວັງຫຍັງແດ່ ແລະ ຈະບອກອີກວ່າທ່ານຄວນກຽມຕົວແບບໃດ. ໃຫ້ມີຄົນໄປນຳທ່ານທຸກໆຄັ້ງ. ການຂຶ້ນສານກ່ຽວກັບຄະດີການຂົ່ມຂືນນັ້ນມັນກໍ່ບໍ່ແມ່ນຈະເປັນເລື່ອງງ່າຍສະເໝີໄປ. ການເລົ່າເຫດການຕ່າງໆທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນໄລຍະທີ່ທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນອາດຈະເຮັດໃຫ້ທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກວ່າທ່ານຖືກຂົ່ມຂືນອີກເທື່ອໃໝ່. ບໍ່ແມ່ນວ່າໝົດທຸກຄົນຈະເຂົ້າໃຈທ່ານ, ບາງຄົນອາດຈະຕຳນິທ່ານ ຫຼື ບາງຄົນອາດຈະເວົ້າວ່າທ່ານກຳລັງຕົວະ.

### ການຖືພາ

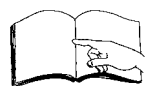
ການຖືພາສາມາດປ້ອງກັນໄດ້ຖ້າທ່ານນຳໃຊ້ວິທີການຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນ (ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 226). ທ່ານຕ້ອງກິນຢາຄຸມກຳເນີດແບບສຸກເສີນໄວເທົ່າທີ່ຈະໄວໄດ້ຫຼັງຈາກການຂົ່ມຂືນ, ແຕ່ຢ່າໃຫ້ຊ້າເກີນກວ່າ 3 ວັນ (72 ຊົ່ວໂມງ).

### ບັນຫາເລື່ອງສຸຂະພາບທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນ

**ສິ່ງສຳຄັນ:** ຢູ່ບາງປະເທດ ຖ້າວ່າແມ່ຍິງຖືພາຫຼັງຈາກການຖືກຂົ່ມຂືນ, ລາວສາມາດທຳແທ້ງທີ່ປອດໄພ ແລະ ຖືກກົດໝາຍດ້ວຍ. ໃຫ້ທ່ານສອບຖາມນຳອສບ ຫຼື ສະຫະພັນແມ່ຍິງຢູ່ບ້ານເພື່ອຊອກຮູ້ເລື່ອງກົດໝາຍວ່າດ້ວຍການທຳແທ້ງຢູ່ປະເທດເຮົາ.

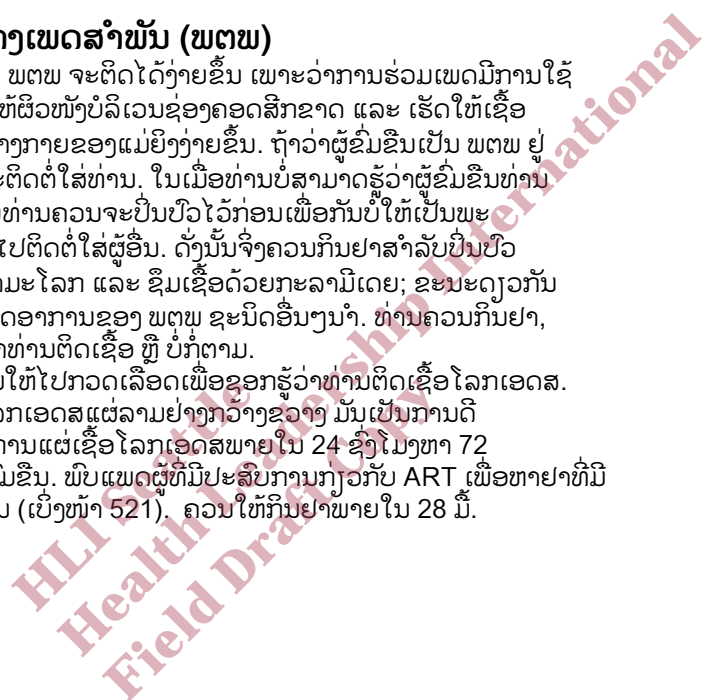
### ພະຍາດຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ (ພຕພ)

ໃນກໍລະນີຖືກຂົ່ມຂືນ, ພຕພ ຈະຕິດໄດ້ງ່າຍຂຶ້ນ ເພາະວ່າການຮ່ວມເພດມີການໃຊ້ຄວາມຮຸນແຮງ ເຮັດໃຫ້ຜິວໜັງບໍ່ລິເວນຊ່ອງຄອດສິກຂາດ ແລະ ເຮັດໃຫ້ເຊື້ອພະຍາດຜ່ານເຂົ້າສູ່ຮ່າງກາຍຂອງແມ່ຍິງງ່າຍຂຶ້ນ. ຖ້າວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນເປັນ ພຕພ ຢູ່ແລ້ວ, ພະຍາດນັ້ນຈະຕິດຕໍ່ໃສ່ທ່ານ. ໃນເມື່ອທ່ານບໍ່ສາມາດຮູ້ວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນທ່ານນັ້ນເປັນພະຍາດ ຫຼື ບໍ່ທ່ານຄວນຈະປິ່ນປົວໄວ້ກ່ອນເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ເປັນພະຍາດ ຫຼື ເອົາພະຍາດໄປຕິດຕໍ່ໃສ່ຜູ້ອື່ນ. ດັ່ງນັ້ນຈິ່ງຄວນກິນຢາສຳລັບປິ່ນປົວພະຍາດໜອງໃນ, ກາມະໂລກ ແລະ ຂົ່ມເຊື້ອດ້ວຍກະລາມິເດຍ; ຂະນະດຽວກັນກໍ່ຄວນຕິດຕາມສັງເກດອາການຂອງ ພຕພ ຊະນິດອື່ນໆນຳ. ທ່ານຄວນກິນຢາ, ເຖິງວ່າທ່ານຈະຄິດວ່າທ່ານຕິດເຊື້ອ ຫຼື ບໍ່ກໍ່ຕາມ. ທ່ານຄວນພະຍາຍາມໃຫ້ໄປກວດເລືອດເພື່ອຊອກຮູ້ວ່າທ່ານຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ. ສຳລັບບ່ອນທີ່ເຊື້ອໂລກເອດສແຜ່ລາມຢ່າງກວ້າງຂວາງ ມັນເປັນການດີທີ່ຈະກິນຢາປ້ອງກັນການແຜ່ເຊື້ອໂລກເອດສພາຍໃນ 24 ຊົ່ວໂມງຫາ 72 ຊົ່ວໂມງຫຼັງຈາກຖືກຂົ່ມຂືນ. ພົບແພດຜູ້ທີ່ມີປະສົບການກ່ຽວກັບ ART ເພື່ອຫາຢາທີ່ມີຢູ່ໃນຂົງເຂດຂອງທ່ານ (ເບິ່ງໜ້າ 521). ຄວນໃຫ້ກິນຢາພາຍໃນ 28 ມື້.



ຢາສຳລັບໂລກຕິດຕໍ່ທາງເພດສຳພັນ, 261  
ການກວດໂລກເອດສ, 288

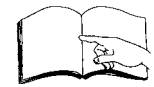
ປະຈຸບັນນີ້ແມ່ນສາມາດຫາຢາທີ່ຊ່ວຍລົດອັນຕາສ່ຽງໃນການຕິດເຊື້ອໂລກເອດສ (HIV) ຫຼັງຈາກຖືກຂົ່ມຂືນ, ແຕ່ຕ້ອງເຮັດພາຍໃນ 72 ສ່ວນໂມງ.



### ຮອຍສຶກຂາດ ແລະ ບາດແຜ

ບາງຄັ້ງການຂົ່ມຂືນພາໃຫ້ມີບາດແຜຢູ່ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດ, ເຊິ່ງພາໃຫ້ມີອາການເຈັບປວດ, ແຕ່ມັນຈະຊ່ວຍເຊົາໄປໃນເວລາຕໍ່ມາ. ຖ້າວ່າເລືອດອອກຫຼາຍທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ໄປຫາ ອາດ ຜູ້ທີ່ສາມາດຫຼືຍິບບ່ອນບາດແຜໃຫ້. ສຳລັບປີ້ນປົວບາດແຜເລັກໜ້ອຍທ່ານສາມາດປະຕິບັດດັ່ງນີ້:

- ນັ່ງແຊ່ນ້ຳຕົ້ມໃບຄາໂມມາຍ 3 ຄັ້ງຕໍ່ວັນ (ຕົ້ມພົດແລ້ວປະໃຫ້ອຸ່ນ) ເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ບາດຫາຍເຊົາໄວຂຶ້ນ ຫຼື ທ່ານອາດຈະເອົາຢາທີ່ໄດ້ຈາກໃບຫວ້ານທາງ ແຂ້ທາໃສ່ບ່ອນເປັນບາດກໍ່ໄດ້.
- ໃນເວລາທີ່ທ່ານຖ່າຍເປົາໃຫ້ສາດນ້ຳໃສ່ ບໍລິເວນອະໄວຍະວະເພດເພື່ອກັນບໍ່ໃຫ້ມີອາການແສບ. ດື່ມນ້ຳໃຫ້ຫຼາຍໆເພື່ອບໍ່ໃຫ້ນ້ຳຢຽວເຂັ້ມຂຸ່ນຫຼາຍ ແລະ ຈະເຮັດໃຫ້ອາການແສບຫຼຸດຜ່ອນລົງ.
- ຕິດຕາມເບິ່ງອາການຂອງການຊຶມເຊື້ອຕ່າງໆ ເຊັ່ນ: ຄຶງຮ້ອນ, ເປັນໄຂ້, ມີນ້ຳໜອງໄຫຼອອກຈາກບ່ອນເປັນບາດ, ມີກິ່ນເໝັນ ແລະ ອາການເຈັບເພີ່ມຂຶ້ນ.
- ຫຼັງຈາກທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ, ແມ່ຍິງມັກຈະເປັນພະຍາດອັກເສບພິກຍ່ຽວ ຫຼື ໝາກໄຂ່ຫຼັງ.



ບາດແຜສິດ ແລະ ແຜເປື້ອຍ, 306, ພິກຍ່ຽວ ແລະ ໝາກໄຂ່ຫຼັງອັກເສບ 366

### ການມີເພດສຳພັນຫຼັງຈາກຂົ່ມຂືນ

ທ່ານສາມາດມີການຮ່ວມເພດຢ່າງເປັນປົກກະຕິ ຫຼັງຈາກຖືກຂົ່ມຂືນ. ທ່ານຈຳເປັນຕ້ອງລໍຖ້າຈົນກວ່າບາດແຜ ແລະ ອາການເຈັບອື່ນໆຫາຍໄປກ່ອນ. ສຳລັບແມ່ຍິງຫຼາຍຄົນ, ການຮ່ວມເພດອີກເທື່ອໃໝ່ມັກຈະເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າຄິດເຖິງເຫດການຂົ່ມຂືນອີກ. ຖ້າວ່າທ່ານມີຄວາມຮູ້ສຶກແນວນັ້ນ, ໃຫ້ທ່ານລົມກັບຄູ່ນອນຂອງທ່ານ ແລະ ອະທິບາຍໃຫ້ລາວເຂົ້າໃຈວ່າເປັນຫຍັງທ່ານຈຶ່ງຕ້ອງໃຊ້ເວລາລໍຄອຍໄປກ່ອນ.

ຂໍໂທດ! ຂ້ອຍຍັງບໍ່ພ້ອມເທື່ອ



ບາງຄັ້ງ, ຫຼັງຈາກຖືກຂົ່ມຂືນແລ້ວ, ຄູ່ນອນ ຫຼື ຜົວຂອງແມ່ຍິງຜູ້ຖືກຂົ່ມຂືນອາດຈະປະຕິເສດບໍ່ຮັບລາວ. ຄູ່ນອນຜູ້ນັ້ນອາດຈະຮູ້ສຶກເສຍໜ້າ ຫຼື ປະຕິເສດຕໍ່ລາວແບບຫຍາບຄາຍ ແລະ ໃຈຮ້າຍ. ສະພາບການແບບນີ້ ຍິ່ງເຮັດໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ນັ້ນພົບກັບບັນຫາໜັກຂຶ້ນທັງໆທີ່ລາວມີຄວາມທຸກໃຈຢູ່ແລ້ວ.

### ເອົາຊະນະຄວາມຮູ້ສຶກທີ່ເກີດຈາກການຂົ່ມຂືນ

ເຫດການຂອງການຂົ່ມຂືນຈະລົບກວນຕໍ່ໄປເປັນເວລາດົນນານ. ຕໍ່ໄປແມ່ນປະຕິກິລິຍາໂຕຕອບທີ່ມັກຈະເກີດຂຶ້ນ: ສິ່ງສຳຄັນອັນໜຶ່ງແມ່ນແມ່ຍິງຜູ້ຖືກຂົ່ມຂືນ ຄວນຈະເລົ່າສູ່ໃຜຜູ້ໜຶ່ງຟັງ ຫຼື ເຮັດອັນໃດອັນໜຶ່ງເພື່ອຊ່ວຍໃຫ້ຕົນເອງຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ແມ່ຍິງແຕ່ລະຄົນຈະມີວິທີການຂອງຕົນເອງ. ແມ່ຍິງບາງຄົນອາດຈະເຮັດການສູ່ຂວັນ. ບາງຄົນອາດຈະພະຍາຍາມຊອກຫາແນວທາງໃຫ້ຜູ້ຂົ່ມຂືນໄດ້ຖືກລົງໂທ ຫຼື ຊອກຊ່ວຍທາງຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນບໍ່ໄດ້ຖືກຂົ່ມຂືນ. ທ່ານຈະເຮັດອັນໃດກໍ່ຕາມ ໃຫ້ເຮັດຢ່າງສຸຂຸມຮອບຄອບ ແລະ ບອກຜູ້ອື່ນໃຫ້ໃຊ້ຄວາມອົດທົນນຳກັນ.

ເຮົາເຮັດຫຍັງຜິດ

ມັນເກີດຂຶ້ນແຕ່ດົນແລ້ວເປັນຫຍັງເຮົາຈຶ່ງບໍ່ລືມມັນສາ

ຈຶ່ງແນ່ນມັນໂທດຮ້າຍທີ່ເຮັດກັບເຮົາແບບນີ້



ອາດຈະໃຊ້ເວລາໄລຍະໜຶ່ງເພື່ອໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນ. ແຕ່ໃນເມື່ອໄດ້ລະບາຍຄວາມທຸກໃຈໃຫ້ຜູ້ທີ່ທ່ານໄວ້ໃຈ ຫຼື ນຳຜູ້ທີ່ເຄີຍປະສົບກັບການຂົ່ມຂືນ, ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ທ່ານຮູ້ສຶກດີຂຶ້ນໄດ້. ອ່ານເພີ່ມໜ້າ 423.



# ໃຊ້ຄວາມ ພະຍາຍາມ ເພື່ອໃຫ້ມີ ການປ່ຽນ ແປງ

ການຂົ່ມຂືນມີຜົນສະທ້ອນຕໍ່ທຸກໆຄົນຢູ່ໃນຊຸມຊົນ. ແມ່ຍິງຜູ້ຖືກຂົ່ມຂືນຈະໄດ້ຮັບຄວາມທໍລະມານຈິດໃຈຈາກບັນຫາທີ່ເກີດຂຶ້ນຈາກການຂົ່ມຂືນ. ແຕ່ແມ່ຍິງເກືອບທຸກຄົນເກີດມີຄວາມຍ້ານກົວເຖິງວ່າຈະເຄີຍຖືກຂົ່ມຂືນ ຫຼື ບໍ່ກໍຕາມ. ພວກເຂົາເຈົ້າເລີ່ມຕົ້ນບໍ່ໄວ້ໃຈຜູ້ຊາຍ ແລະ ເຂົາເຈົ້າກໍພະຍາຍາມບໍ່ເຮັດສິ່ງໃດສິ່ງໜຶ່ງທີ່ເປັນການດຶງດູດຜູ້ຊາຍ, ບໍ່ຍາງໄປໃສມາໃສຜູ້ດຽວ ແລະ ບໍ່ເວົ້ານັ້ນຜູ້ຊາຍແປກໜ້າ.

ເພື່ອສ້າງໃຫ້ໂລກນີ້ປາສະຈາກການຂົ່ມຂືນ, ພວກເຮົາຕ້ອງພະຍາຍາມເຮັດໃຫ້ມີສິ່ງຕ່າງໆດັ່ງນີ້ຄື:

- ຊຸມຊົນທີ່ມີທາງເລືອກ ແລະ ການປະພຶດບໍ່ຈຳກັດຕາມເພດ, ບໍ່ວ່າຈະແມ່ນແມ່ຍິງ ຫຼື ຜູ້ຊາຍກໍຕາມ.
- ທຸກໆຄົນມີສິດເສລີພາບທີ່ຈະເຂົ້າຮ່ວມກິດຈະກຳຂອງຊຸມຊົນ.
- ທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍ ມີໂອກາດໂອ້ລົມກັນຢ່າງເປີດເຜີຍ ແລະ ຊື່ສັດວ່າແຕ່ລະຄົນມີ ຄວາມຄວດຫວັງອັນໃດແດ່ ຈາກການພົວພັນທາງເພດ.

ແຕ່ກ່ອນທີ່ພວກເຮົາຈະບັນລຸເປົ້າໝາຍນັ້ນພວກເຮົາຈຳເປັນຕ້ອງໄດ້ຊອກວິທີການເພື່ອຊ່ວຍເຫຼືອແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ. ເພື່ອຈະເຮັດໄດ້ແນວນັ້ນພວກເຮົາສາມາດເຮັດສິ່ງຕ່າງໆ ດັ່ງນີ້:

- ອົບຮົມອຳນາດການປົກຄອງທີ່ຖືກເລືອກຕັ້ງ, ສະໝຸນ ແລະ ນາຍຄູກ່ຽວກັບບັນຫາຂອງການຂົ່ມຂືນ ພ້ອມທັງສ້າງແຜນການເພື່ອປ້ອງກັນ.
- ອົບຮົມໃຫ້ທ່ານໝໍ ແລະ ອສບ ທົ່ວໄປໃຫ້ຮູ້ ແລະ ເຂົ້າໃຈການປິ່ນປົວ ແລະ ປະຕິບັດຕໍ່ແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ. ພວກທ່ານໝໍ ແລະ ອສບ ຄວນຈະຖືກອົບຮົມດ້ານ ການກວດວິເຄາະຊອກຫາເຊື້ອ ພຕພ, ວິທີການວາງແຜນຄອບຄົວແບບສຸກເສີນ ແລະ ການຮັບຟັງບັນຫາຈາກແມ່ຍິງຖືກຂົ່ມຂືນ ແລະ ຄອບຄົວຂອງລາວ, ພ້ອມທັງ ປະຕິບັດຕໍ່ເຂົາເຈົ້າຢ່າງອ່ອນໄຫວ.
- ຊຸກຍູ້ໃຫ້ ອສບ ທຸກໆຄົນ ຊອກຮູ້ຮ່ຳຮຽນກ່ຽວກັບກົດໝາຍວ່າດ້ວຍການລົງໂທດຜູ້ຂົ່ມຂືນ, ເພື່ອໃຫ້ເຂົາເຈົ້າສາມາດຊ່ວຍແມ່ຍິງທາງດ້ານກົດໝາຍ.
- ສອນໃຫ້ແມ່ຍິງ ແລະ ເດັກຍິງຮູ້ຈັກວິທີປ້ອງກັນໂຕ.
- ສິດສອນໄວໜຸ່ມຍິງ ແລະ ຊາຍ ທາງດ້ານຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບເພດສຶກສາ.
- ສິດສອນເດັກຍິງໃຫ້ຮູ້ແຈ້ງຄວາມຄາດຫວັງຂອງເຂົາເຈົ້າ ແລະ ສິດສອນເດັກຊາຍໃຫ້ຮູ້ຈັກຖາມເດັກຍິງເຖິງກ່ຽວກັບຄວາມຄາດຫວັງຂອງພວກເຂົາເຈົ້າ ແລະ ໃຫ້ຄວາມນັບຖືນັບຖືເພດຍິງ.
- ຊອກຮູ້ຮ່ຳຮຽນກົດໝາຍ ວ່າດ້ວຍການປົກປ້ອງແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນ ແລະ ສອນຜູ້ອື່ນຕື່ມອີກ.



HLLI Health Links International Field Draft

### ວິທີການຂອງຊຸມຊົນຊາວອະພິກາກາໃຕ້ຈັດຕັ້ງການປ້ອງກັນການຂົ່ມຂືນ

ໃນຕອນເຊົ້າຂອງວັນເສົາມື້ໜຶ່ງ, ແມ່ຍິງອາຍຸ 59 ປີຜູ້ໜຶ່ງໄດ້ຖືກຂົ່ມຂືນ ແລະ ຖືກທຳຮ້າຍຈາກຜູ້ຊາຍຜູ້ໜຶ່ງທີ່ເຄີຍຂົ່ມຂືນແມ່ຍິງຜູ້ອື່ນມາກ່ອນໜ້ານີ້ແລ້ວ. ແມ່ຍິງຜູ້ເຄາະຮ້າຍໄດ້ຊີ້ຕົວຜູ້ຂົ່ມຂືນຕໍ່ໜ້າຕຳ ຫຼວດ, ເຊິ່ງກໍໄດ້ຈັບ ກຸມຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນແລ້ວ. ແມ່ຍິງຜູ້ຖືກເຄາະຮ້າຍກໍຖືກສົ່ງໄປປິ່ນປົວຢູ່ໂຮງພະຍາບານ. ແຕ່ຜູ້ຊາຍຜູ້ນັ້ນຖືກປ່ອຍຕົວໃນຕອນບ່າຍຂອງມື້ນັ້ນເອງ, ລາວບໍ່ໄດ້ຖືກປັບໄໝ ຫຼື ຖືກລົງໂທດອັນໃດກ່ຽວກັບການກະທຳຂອງ ລາວ - ລາວກໍໄດ້ຮັບອິດສະລະພາບຄືເກົ່າ.

ພວກເຮົາ ແມ່ຍິງຢູ່ໃນເມືອງນີ້ພາກັນໃຈຮ້າຍຫຼາຍ. ຕຳຫຼວດໄດ້ປົກປ້ອງຜູ້ຊາຍທີ່ເຮັດໃຫ້ພວກເຮົາບໍ່ກ້າຢ່າງຜູ້ດຽວຕາມທັນທາງ. ພວກອົງການຈັດຕັ້ງແມ່ຍິງຢູ່ໃນເມືອງນີ້ກໍ່ເລີຍພາກັນເດີນຂະບວນປະທ້ວງ.

ພວກເຮົາສ່ວນຫຼວງຫຼາຍມີອາຊີບເປັນແມ່ເຮືອນໃຫ້ກັບແມ່ຍິງຄົນຜິວຂາວທີ່ຢູ່ຕົວເມືອງໃກ້ຄຽງ. ສະນັ້ນພວກເຮົາຈຶ່ງອາໄສຢູ່ທ່າງໄກຈາກບ່ອນເຮັດວຽກ, ພວກເຮົາຮຽກຮ້ອງໃຫ້ຕຳຫຼວດປັບໄໝ ຫຼື ລົງໂທດຜູ້ຂົ່ມຂືນ ແລະ ທຳຮ້າຍຜູ້ອື່ນກ່ອນພວກເຮົາຈຶ່ງຈະກັບຄືນໄປເຮັດວຽກຕາມເດີມ.

ພວກເຮົາຂໍຮ້ອງໃຫ້ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ພວກເຮົາເຮັດວຽກນຳນັ້ນ ມາເຂົ້າຮ່ວມຂະບວນນຳພວກເຮົາ. ພວກເຮົາຢາກຈະສະເໜີ ແລະ ເລົ່າບັນຫາຂອງພວກເຮົາໃຫ້ມວນຊົນຮຸ້ນຳ. ພວກເຮົາຮູ້ວ່າແມ່ຍິງທຸກໆຜູ້ພົ້ນມີຄວາມຢ້ານກົວການຂົ່ມຂືນ. ພວກເຮົາຮູ້ສຶກວ່າແມ່ຍິງຜິວຂາວເຂົ້າໃຈ ແລະ ເຫັນໃຈພວກເຮົາ. ພວກເຮົາຢາກໃຫ້ເມຍ ຂອງຕຳຫຼວດອະທິບາຍສູ່ຜິວລາວພັງວ່າ ການປົດປ່ອຍຜູ້ຂົ່ມຂືນອອກມານັ້ນ ມັນມີບັນຫາອັນໃດແດ່.

ແຕ່ແມ່ຍິງຜິວຂາວຊຳພັດບໍ່ເຫັນໃຈພວກເຮົາ - ເຂົາເຈົ້າພຽງແຕ່ໃຈຮ້າຍເທົ່ານັ້ນ. ພວກເຮົາຄິດວ່າເຂົາເຈົ້າບໍ່ພໍໃຈ ເພາະວ່າເຂົາເຈົ້າຕ້ອງໄດ້ເຮັດວຽກເຮືອນເອງ. ເວລາທີ່ສະຫະພັນແຮງງານມາພົບຂະບວນປະທ້ວງ, ພວກເຮົາເວົ້າກັບຜູ້ຊາຍເຫຼົ່ານັ້ນວ່າ “ກະລຸນາຢ່າເວົ້າແທນພວກເຮົາ, ບັນຫານີ້ແມ່ນບັນຫາຂອງແມ່ຍິງ, ຜູ້ຊາຍບໍ່ໄດ້ຖືກຂົ່ມຂືນ”. ຜູ້ຊາຍເຫຼົ່ານັ້ນບໍ່ຢາກເວົ້ານຳພວກເຮົາ ແຕ່ຫຼັງຈາກນັ້ນໜຶ່ງອາທິດແມ່ຍິງຜິວຂາວກຸມໜຶ່ງກໍ່ເຂົ້າມາລົມນຳພວກເຮົາ, ພວກເຮົາພາເຂົາເຈົ້າໄປເລາະເບິ່ງອ້ອມເມືອງນັ້ນ ແລະ ພວກເຮົາເຈົ້າກໍ່ຕັດສິນໃຈມາພົບກັບພວກເຮົາອີກ. ພວກເຮົາສະຫຼາຍການປະທ້ວງເຖິງວ່າຜູ້ຂົ່ມຂືນຈະຖືກປັບໄໝຍ້ອນການທຳຮ້າຍຮ່າງກາຍ ແຕ່ບໍ່ແມ່ນຍ້ອນການຂົ່ມຂືນກໍ່ຕາມ. ແຕ່ຄົນໃນເມືອງນັ້ນບໍ່ພໍໃຈເຊິ່ງເຮັດໃຫ້ຜູ້ຂົ່ມຂືນບໍ່ສາມາດຢູ່ເມືອງນີ້ຕໍ່ໄປ.

ຕຳຫຼວດໄດ້ກັກຂັງສະມາຊິກກຸ່ມປະທ້ວງຈຳນວນໜຶ່ງ. ພວກເຮົາເຈົ້າບໍ່ເຊື່ອວ່າແມ່ນແມ່ຍິງເປັນຜູ້ຈັດຕັ້ງການເດີນຂະບວນ. ພວກເຮົາເຈົ້າຄິດວ່າມີຜູ້ຊາຍຜູ້ເບື້ອງໜຶ່ງຂອງການປະທ້ວງ ແຕ່ພວກເຮົາຊຶ່ງເປັນແມ່ຍິງໄດ້ມີຄວາມເຂັ້ມແຂງຫຼາຍຂຶ້ນ.

ການເວົ້າເຖິງບັນຫາຂອງການຂົ່ມຂືນຢ່າງເປີດເຜີຍນັ້ນມີຄວາມສຳຄັນຫຼາຍ. ຄົນສ່ວນຫຼາຍຮູ້ສຶກອັບອາຍຂາຍໜ້າ ແລະ ໜ້າອາຍທີ່ຈະເວົ້າເຖິງເລື່ອງການຂົ່ມຂືນ. ໂດຍທົ່ວໄປຄອບຄົວ ຫຼື ແມ່ຍິງທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນມັກຈະບໍ່ຢາກກ່າວເຖິງມັນ.

ແຕ່ຢູ່ບ້ານພວກເຮົາແມ່ນແຕກຕ່າງຈາກນັ້ນ. ພວກເຮົາເລີ່ມຕົ້ນຈັດຕັ້ງການສຶກສາ, ສະຖານທີ່ລ້ຽງເດັກເຮືອນພັກເຊົາ ແລະ ອື່ນໆ ຢູ່ໃນຂຸມຂົນຂອງພວກເຮົາ. ພວກເຮົາເລີ່ມຕົ້ນປຶກສາກັນກ່ຽວກັບທຸກໆບັນຫາ ແລະ ຄິດທາງວິທີແກ້ໄຂຊ່ວຍກັນ. ດັ່ງນັ້ນ, ພວກເຮົາຈຶ່ງສິ້ນທະນາກັນເລື່ອງການຂົ່ມຂືນ ແລະ ການລະເມີດທາງເພດອື່ນໆ ທີ່ເກີດຂຶ້ນກັບແມ່ຍິງ. ປັດຈຸບັນນີ້, ໝົດທຸກຄົນຮູ້ວ່າການທຳຮ້າຍທາງເພດ ແມ່ນຮູບແບບໜຶ່ງຂອງການກົດຂີ່ຊູດອິດ. ທັງຜູ້ຊາຍ ແລະ ແມ່ຍິງມີຄວາມຄິດແບບດຽວກັນ, ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຮົາຈຶ່ງສາມາດກຳລັງກັນເພື່ອຕໍ່ສູ້ກັນມັນ.

ແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນເປັນຜູ້ເຊື່ອໃຈໄດ້, ສະນັ້ນ ຖ້າລາວເວົ້າວ່າລາວຖືກຂົ່ມຂືນພວກເຮົາຈຶ່ງເຊື່ອແລະຊ່ວຍເຫຼືອ ໂດຍບໍ່ໄດ້ຈຳແນກວ່າລາວແມ່ນໃຜ. ເຖິງວ່າລາວຈະເປັນຄົນຂີ້ເຫຼົ້າເມົາຢາກໍ່ຕາມ, ການຂົ່ມຂືນກໍ່ຍັງແມ່ນອາຊະຍາກຳທີ່ທຳຮ້າຍລາວຢູ່ດີ. ໃນກໍລະນີນີ້ຕົວຈິງແລ້ວຍິງຮ້າຍແຮງຫຼາຍເພາະວ່າລາວຍັງຢູ່ໃນຖານະທີ່ອ່ອນເພຍ. ພວກເຮົາທັງແມ່ຍິງ ແລະ ຜູ້ຊາຍບໍ່ໄດ້ຕຳນິ ຕິຕຽນແມ່ຍິງຜູ້ທີ່ຖືກຂົ່ມຂືນເລີຍ. ບໍ່ໃຫ້ພວກເຮົາເວົ້າວ່າການຂົ່ມຂືນເກີດຂຶ້ນຍ້ອນຄວາມຜິດຂອງແມ່ຍິງ, ດັ່ງນັ້ນ ພວກເຮົາຈຶ່ງສາມາດເວົ້າເຖິງ ຄວາມຮຸນແຮງທາງເພດຢ່າງເປີດເຜີຍ ແລະ ແມ່ຍິງກໍ່ໄດ້ຮັບການຊ່ວຍເຫຼືອຈາກຊຸມຊົນ.