wat kan mans doen om gesonde verhoudings met vroue op te bou?

AKSIEBLAD:
10 STELLINGS

Mans kan passievol, met respek en sensitief liefhê. Dink oor die volgende 10 stellings – is daar kwessies wat jy in ag kan neem wanneer jy in 'n verhouding met 'n vrou betrokke is? Dié stellings sluit stappe in wat jy kan doen om 'n gesonde, geslagsbillike verhouding met jou maat te ontwikkel. Dink ook oor hoe jy ander mans kan steun om dieselfde te doen.

Een Man Kan oor die probleem leer

Geweld teen vroue sluit fisiese en seksuele aanranding, seksuele teistering, sielkundige treitering of emosionele uitbuiting in. Alle geweld laat nie sigbare letsels nie. Leer oor geweld deur 'n vrou wat jou vertrou te vra oor hoe geweld haar lewe geraak het. As sy dan gemaklik voel om te praat, sit terug en luister. Jou rol is nie om haar uit te daag oor die besonderhede, of te debatteer oor of iets haar regtig behoort te pla of nie. Dit is om te luister. Nader plaaslike vroueorganisasies. Hulle het 'n rykdom ondervinding en kennis. Praat met hulle. Leer van hulle. Dra geldelik tot hulle by.

Een Man Kan moedig genoeg wees om selfondersoek te doen

Watter soort verhouding wil jy hê? Wat gaan jou en jou maat oor die langtermyn gelukkig maak? Hoe gaan beide van julle dit moontlik maak? Dink oor wat jy moet doen om jou houdings en optrede te verander om 'n gesonde verhouding te hê, en besluit watter vriende en familielede jou kan help steun om dié oogmerke te bereik.

Een Man Kan openlik en eerlik met sy vennoot praat

Praat met jou vennoot oor julle verhouding. Openlik en eerlik. Weet jy hoe jou maat voel en wat sy wil hê? Praat oor wat elkeen van julle geniet en na streef, en wat nie. Oop kommunikasie sal julle help weet wat die ander een seksueel en emosioneel wil hê.

Dié dokument maak deel uit van die Een Man Kan Aksietoerusting, 'n inisiatief van Sonke Geslagsgelykheid en die Provinsiale Regering van die Wes-Kaap. Besoek vir meer inligting www.genderjustice.org.za/onemancan

Een Man Kan verstaan dat 'nee nee beteken'

Beide jy en jou vennoot het die reg om te besluit wanneer julle seks wil hê en wanneer nie. As sy 'nee' sê, is dit wat sy bedoel. Respekteer haar wense – ongeag hoeveel enigeen van julle gedrink het en of julle voorheen seksueel intiem was of nie. Onthou dat stilswye nie 'ja' beteken nie - ongeag van die omstandighede. Wys haar dat jy haar besluit aanvaar en steun. Sy sal jou vertrou en jou daarvoor respekteer.

Een Man Kan homself en sy maat beskerm teen MIV

Bespreek in enige nuwe verhouding MIV en vigs met jou maat, word saam getoets en bereik 'n ooreenkoms oor kondoomgebruik. As julle besluit het om getrou te wees, hou woord. Beskerm julleself teen MIV.

Een Man Kan geregtigheid en regte eis

Die Suid-Afrikaanse Grondwet en bestaande wette oor huishoudelike en seksuele geweld maak dit baie duidelik dat die regering 'n verpligting het om almal se veiligheid te verseker – en om mense wat huishouelike en seksuele geweld pleeg in hegtenis te neem, te vervolg en te vonnis. Tot nog toe laat die polisie en die strafregstelsel herhaaldelik slagoffers van geweld in die steek. Tree op om te eis dat die regering hulle grondwetlike verpligtinge oor veiligheid en sekuriteit nakom. Gaan saam met oorlewendes hof toe en help hulle om toegang te kry tot hulle menseregte. Steun en, wanneer nodig, plaas druk op die polisie en die howe. Eis vinnige deurvoering van die Wetsontwerp op Seksuele Oortredings; dit sit al byna 'n dekade lank in die parlement vas.

Een Man Kan aktief in sy gemeenskap wees

Raak direk betrokke by plaaslike organisasies wat werk om geweld teen vroue te beëindig. Vind uit wat in jou gemeenskap aangaan. Daar is baie organisasies in die land wat met mans werk. Kry een, sluit aan en maak jou vernuf beskikbaar. Help koerantartikels of nuusvrystellings skryf, sluit aan by optogte oor geslagsgelykheid en neem deel aan betogings wat 'nee sê vir geweld teen vroue'. Help geld insamel vir vroueskuildings en aktivisteorganisasies wat vroueregte eis.

Een Man Kan sy beginsels verdedig

Moenie dat jou vriende druk op jou uitoefen om op maniere op te tree wat vroue minag en wat hy weet verkeerd is nie. Lê die moed aan die dag om jou beginsels te verdedig. As jou vriende optree op 'n manier wat vroue verneder of bydra tot huishoudelike en seksuele geweld, daag hulle uit om te dink oor wat hulle sê of doen. Moenie dat hulle kulturele regverdigings gebruik om geweld of mishandeling te verskoon nie. Herinner hulle daaraan dat kultuur nie vas is nie en gedurig verander. Bevorder die idee dat 'n samelewing met meer geslagsgelykheid en minder rigiede rolle vir mans tot mans te voordeel ook sal wees, en steun mekaar om die manier wat julle dink en optree te verander.

Dié dokument maak deel uit van die Een Man Kan Aksietoerusting, 'n inisiatief van Sonke Geslagsgelykheid en die Provinsiale Regering van die Wes-Kaap. Besoek vir meer inligting www.genderjustice.org.za/onemancan

Een Man Kan die siklus van geweld breek

As jy geweld in jou familie beleef het, weet jy hoe vreesaanjaend en vernietigend dit is. Tree op om dit te beëindig. As jy vermoed dat 'n broer, vriend, kollega, klasmaat of spanmaat vroue mishandel, moet jy nie wegkyk en stilbly nie. Selfs as jy nie die persoon ken nie, moet jy hom nader en privaat met hom praat. Sê vir hom dat jy bekommerd is. Herinner hom aan die skade wat sy geweld sy vennoot, kinders en sy verhouding aandoen. Lig hom in dat huishoudelike geweld onwettig is. Moedig hom aan om professionele hulp in te win en volg dikwels die saak op om seker te maak dat die geweld stopgesit word.

Een Man Kan 'n rolmodel vir jong seuns en ander mans wees

Positiewe mans kan sterk rolmodelle wees vir seuns en ander mans in hulle gemeenskap. Seuns hou dop hoe jy en ander mans optree teenoor vroue om uit te werk hoe hulle meisies en vroue behoort te behandel. Leer dus seuns vroeg, en leer hulle dikwels, dat daar geen plek is vir geweld in 'n verhouding nie.

Vir inligting oor waar om steun te kry, soek deur die Diensverskaffersgids in die Een Man Kan-aksietoerusting, of besoek ons webwerf
www.genderjustice.org.za/onemancan

Dele hiervan is aangepas uit Jackson Katz (www.jacksonkatz.com/topten.html) en Die Witlintjie-veldtog (www.whiteribbon.com/get_involved/default.asp?load=can-do).

Dié dokument maak deel uit van die Een Man Kan Aksietoerusting, 'n inisiatief van Sonke Geslagsgelykheid en die Provinsiale Regering van die Wes-Kaap. Besoek vir meer inligting www.genderjustice.org.za/onemancan

Photos by Louise Gubb • Oscar Guiterez
Design by Limeblue +27 11 482 9470