

Kikundi cha umri

16-24

Mguso

Mzuri

Mguso

Mbaya



Kuna tofauti gani kati ya Mguso Mzuri na Mguso Mbaya

Mfano wa “Mguso mzuri” ni pale labda mama yako anakubusu shavuni na kusema kwaheri, au Baba akikukumbatia mabegani mwako. Au labda mjomba wako akikupigapiga mgongoni. Huu ni upendo. Unajihisi salama, na kukujali.

Lakini, mtu anaweza kukugusa katika sehemu zako za mwili katika hali ambayo hupendezwi nayo.

Ni kosa kwa mtu yeyote kugusa sehemu zako za siri au matiti bila ya ridhaa yako. Endapo mtu atakugusa katika hali itakayokufanya uone woga, wasiwasi, kuwa na haya, au kujihisi aibu, na kutokuwa na raha si vyema. Huu ni “mguso mbaya”, au Ni unyanyasaji wa Kingono.

Endapo daktari au nesi anataka kuchunguza, ni sharti wapate ridhaa yako. Wanapashwa watoe maelezo kwa nini wanataka kufanya hivyo.

Kushughulikia Mguso Mbaya

Mwili wako ni mali yako. Hivyo ni juu yako kuamua nani anaweza kuugusa.



Mwingine anaweza kukupelekea ufanye jambo ambalo hukutaka kulifanya. Wanaweza wakakufanyia au wakakupatia kitu ambacho una hitaji, wakikueleza kuwa wanakupenda, au wakakutishia. Wanaweza wakajaribu kukugusa kwa jinsi ambayo utajihisi huna raha; kukugusa matiti, au sehemu zako za siri; kukutaka uvue nguo zako; na kukupiga picha/ video ukiwa uchi au kukuzungumzia juu ya kufanya ngono; au kukutaka uwashike sehemu zao za siri.

Endapo kuna jambo halimfanyi mtu kujisikia vyema, hata kama yule mwingine hakugusi, amini hisia zako na uondoke pale. Ni vizuri kusema hapana. Epuka kuwa pekee yako miongoni mwa watu wanaokufanya usijisikie kuwa na raha na salama.

Endapo jambo kama hilo litakutokea, haya ni baadhi ya mambo unayoweza kufanya:

- ▲ **Paaza sauti** “Hapana acha” au sema kwa sauti kali “Ondoka, sipendi unachofanya”.
- ▲ **Kimbia** huku ukipiga kelele za kuomba msaada.
- ▲ **Pambana** Kama unahisi kuwa ni salama.

Ikiwa mmoja atakugusa – au kukufanya uwaguse kimahaba – utajisikia aibu au mkosaji. Watakuomba uifanye siri, au watakutishia kukuumiza endapo utasema walichokufanyia. Watakuufanya ujisikie mpweke, kana kwamba hakuna wa kukusaidia. Watakuufanya ujihisi kuwa lilikuwa ni kosa lako. Mara nyingi mtu anayefanya hivyo, anajaribu kuonesha nguvu walizonazo.

Sio rahisi kutoa taarifa za unyanyasaji wa kijingono. Lakini kuzungumza na mtu kunasaidia kujisikia vizuri, na kuweza kupata msaada unaohitaji. Mweleze mtu unayemwamini (labda mzazi, mwalimu, au daktari) hata kama aliyekugusa ni rafiki wa familia, au ndugu. Endapo mtu wa kwanza uliyemfuata hakuweza au hakuwa tayari kukusaidia, mweleze mtu mwingine hadi umpate mtu atakayekuamini na yupo tayari kukusaidia.

Endapo mtu aliyekugusa kwa mtindo huo anaishi hapo nyumbani au yupo karibu nawe mara nyingi (labda ni kanisani, au sehemu yenu ya kazi) ni muhimu sana kumwambia mtu ili jambo hilo lisijirudie tena. Unaweza pia ukatembelea watoa huduma rafiki kwa vijana waliowahi kupatwa na adha ya unyanyasaji wa kingono.

Hili likikutokea, unatakiwa kujua ya kuwa:

- ▲ Hujatenda kosa lolote: Si kosa lako: Jiamini.
- ▲ Wewe sio mbaya.
- ▲ Utaendelea kuwa mwenye furaha na kuwa na kukamilisha mahusiano.