Ano ang Sekswal na Pag-atake

Ang sekswal na pag-atake ay kapag ang isang tao, nang walang pahintulot mo, ay hinihipo o pinapasukan ka sa paraang sekswal. Ang paghipo, tulad ng paghimas sa isang suso, vagina, penis o buttock, kahit na ito ay sa pamamagitan ng damit, ay tinatawag ng "sekswal na kontak." Ang pakikipagtalik, oral na pakikipagtalik o pagpasok ng isang bagay o bahagi ng katawan sa vagina o butas ng puwit ay tinatawag na "sekswal na pagpasok." Ang sekswal na kontak o pagpasok ay nangyayari kung hinipo o pinasok ng nagkasala ang iyong katawan, o kung kailangan mong hipuin o pasukin ang katawan ng nagkasala.

Ang isa pang sekswal na pag-atake na krimen ay nangyayari kapag ang isang tao ay may sekswal na kontak o pagpasok sa iyo habang kulang ka sa lakas dahil sa droga, gamot o alkohol at, dahil dito, hindi maibigay ang iyong pahintulot.

Hindi ikaw ang dapat sisihin para sa sekswal na pag-atake. Ang sekswal na pag-atake ay HINDI kasalanan ng biktima.

Mga Katotohanan Tungkol sa Sekswal na Pag-atake

- Hindi ka nag-iisa. Noong 2007 may 248,300 sekswal na pag-atake o humigit-kumulang na 1 sa bawat 2 minuto.
- Hindi mahalaga kung ilang taon ka na, saan ka nakatira, o ang iyong kultura - maaari kang maging biktima ng sekswal na pag-atake. Ang mga biktima ng sekswal na pag-atake ay parehong lalaki at babae, anuman ang edad at mula sa lahat ng mga sektor.
- Huwag malito kung ang nagkasala ay "iginagalang" o lubos na nagugustuhan sa iyong komunidad. Kung ang tao ay nagkaroon ng sekwal na kontak o pagpasok sa iyo nang walang pahintulot mo, ito ay isang krimen. Ang mga sekswal na nagkasala ay maaaring mula sa anumang klase, kultura, propesyon o antas ng edukasyon.
- Wala kang ginawa o wala sa iyong anyo na ginagawa kang responsable sa nangyari sa iyo. Ang motibo para sa sekswal na pag-atake ay ang pangangailangan na madama na makapangyarihan at kumokontrol. Isang mito na ang sekswal na pag-atake ay nangyayari dahil sa mga hindi makontrol na sekswal na hangarin o kawalan ng mga pagkakataong sekswal. Ang mga pag-aaral ay nagpapakita na ang karamihan ng mga nagkasala ay may mga pumapayag na sekswal na partner, at kadalasang may-asawa.
- Maaari kang sekswal na atakehin ng isang kaibigan, isang ka-date, isang asawa, o isang hindi kakilala. Humigit-kumulang na 80% ng mga sekswal na pag-atake ay ginagawa ng isang taong kakilala ng biktima.

Ano ang Maaaring Madama Mo

Ang mga tao ay may iba't ibang reaksiyon sa mga panahon ng krisis. Maaaring makatulong na repasuhin ang mga sumusunod kung sakaling mayroon ka, o nagkaroon, ng mga sintomas na ito sa mas huling panahon. Dapat mong maunawaan na kung ginagawa mo iyon ang mga sintomas ay malamang na resulta ng sekswal na pag-atake. Ang mga karaniwang reaksiyon sa isang sekswal na pag-atake (kung minsan ay agad – kung minsan ay naaantala):

Sa isip:

- Pakiramdam ng kasalanan, kasiraang-puri at kahihiyan
- Pagkalito
- Galit
- Kawalan ng kakayahan
- Kalungkutan
- Pangamba at pagkabahala
- Paninisi sa sarili para sa pag-atake
- Mga bangungot o pagbabalik sa isip
- Pakiramdam na wala ka nang kontrol sa iyong buhay
- Hindi gustong magsalita tungkol sa sekswal na pag-atake
- Pagtanggi - pagkukunwari na hindi ito nangyari

Sa katawan:

- Mga pagbabago sa ganang kumain
- Mga paghihirap na makatulog
- Sakit na may kaugnayan sa tensiyon
- Pagkadepende sa alkohol/droga

Panlipunan:

- Paghiwalay at paglayo
- Paghihirap na magtiwala
- Mga hidwaan sa ibang tao
- Paghina sa pagganap sa pag-aaral o trabaho

Mahalagang makipag-usap tungkol sa sekswal na pag-atake at iyong mga damdamin. Ang mga tagapagtaguyod ay nakahanda sa buong Alaska sa mga programa sa sekswal na pag-atake at karahasan sa tahanan upang tulungan ka sa mahihirap na panahon at tulungan ka sa proseso ng iyong paggaling. Upang mahanap ang isang programang pinamalapit sa iyo tingnan ang dulo ng brochure na ito.

Pagpaplanong Pangkaligtasan

Maaaring gustuhin mong gamitin ang ilan o lahat ng mga paraang ito upang protektahan ang sarili at upang madama na mas ligtas:

Personal na Seguridad:

- Palitan ang iyong pang-araw-araw na iskedyul at ang rutang ginagamit mo patungo sa trabaho, paaralan at mga tindahan.
- Tanggalin ang direksiyon ng tirahan at numero ng telepono mula sa mga tseke.
- Kumuha ng hindi nakalista at hindi nakalathalang numero ng telepono at makinang tagasagot upang magsala ng mga tawag.
- Piliing mabuti kung sino ang tatanggap ng personal na impormasyon tungkol sa iyo, tulad ng iyong direksiyon ng tirahan at numero ng telepono.

Seguridad ng Bahay:

- Palitan o pabutihin ang mga kandado sa mga pinto at bintana, at panatiling nakakandado ang mga ito.
- Gumamit ng mga bar ng bintana, mga pambara sa mga pinto, o isang sistema ng alarma.
- Palitan ang mga kahoy na pinto ng mga metal na pinto.
- Magpanatili ng isang bukas na ilaw sa lahat ng oras.
- Magkabit ng panlabas ng sistema ng ilaw na sumisindi kapag ang isang tao ay palapit sa iyong bahay.
- Kumuha ng pantuklas ng usok at pamatay ng sunog.
- Sabihin sa mga kapitbahay na pinagkakatiwalaan mo na tumawag ng pulis kung nakarinig sila ng mga ingay mula sa iyong bahay.
- Kilalanin ang mga bisita bago buksan ang mga pinto.
- Kung mayroon kang telepono, hilingin sa isang kaibigan na tawagan ka kahit minsan sa isang araw.
- Itago ang iyong pitaka at susi ng sasakyan sa isang lugar kung saan makukuha mo ang mga ito upang makaalis ka nang mabilis.

Seguridad ng Kotse:

- Panatilihin ang mga pindo na nakakandado sa lahat ng oras.
- Iparada ang iyong kotse sa lubos na naiilawan, pampublikong mga lugar.
- Kumuha ng mga takip ng gas mga kandado sa hood.

- Kapag naglalakbay, magplano nang maaga at alamin kung saan ka makakakuha ng tulong, tulad ng mga istasyon ng pulisya.
- Maging alerto. Kung nakadarama ka ng pagbabanta, magmaneho sa isang istasyon ng pulisya o bumbero, o isang abalang sentro ng pamimili.
- Sikaping huwag maglakbay nang mag-isa.
- Kumuha ng selular na telepono upang makagawa ng mga tawag na pang-emerhensiya anumang oras. Magdala ng mga numero ng telepono na pang-emerhensiya.

Seguridad ng Lugar ng Trabaho:

- Maglakad na may kasama kapag umaalis ng trabaho.

Utos na Pagprotekta

Kung ikaw ay pinasukan, o ang nagkasala ay may relasyon sa iyo o nanirahang kasama mo, kumuha ng isang utos na pagprotekta mula sa korte, at iulat sa pulisya ang anumang mga paglabag sa utos.

- Humanap ng makakasama kung naninirahang mag-isa, o manatili sa pamilya, mga kaibigan, o sa kanlungan sa programang sekwal na pag-atake.

Sistemang V.I.N.E. (upang malaman ang katayuan sa pagkakulong)

V.I.N.E. ay kumakatawan sa Victim Information and Notification Everyday. VINE ay isang libre, hindi nagpapakilala, batay sa computer na serbisyo na nag-aalay ng impormasyon sa kalagayan sa pagkakulong ng bilanggo:

- Maaari kang tumawag mula sa alinmang touch-tone phone, anumang oras, upang malaman kung ang nagkasala ay nasa kulungan.
- Maaari kang magparehistro upang ang sistema ay tumawag sa iyo kung ang katayuan sa pagkakulong ng nagkasala ay nagbago sa pamamagitan ng pagpapalaya, paglipat, o pagtakas.

Ang numero ng telepono para sa VINE upang tingnan ang kalagayan sa pagkakulong ng nagkasala o upang magparehistro para sa pagbibigay ng paunawa ay 1-800-247-9763 at saka sundin ang mga dikta.

Kabayaran sa Mararahas na Krimen

Ang Estado ng Alaska ay may Lupon sa Kabayaran sa Mararahas na Krimen (Violent Crimes Compensation Board), na maaaring magkaloob ng kabayaran sa mga biktima na napinsala ang katawan o damdamin sa isang marahas na krimen. Ang naturang kabayaran ay maaaring kabilang ang pangangalagang medikal para sa iyong mga pinsala, pagpapayong may kaugnayan sa biktima ng krimen, mga nawalang suweldo mo dahil sa mga pinsala, at iba pa. Maaari mong malaman kung paano mag-aplay sa pamamagitan ng pagtawag sa Lupon sa:

Violent Crimes Compensation Board
1-907-465-3040 o 1-800-764-3040
www.doa.alaska.gov/vccb

Opisina sa mga Karapatan ng mga Biktima

Ang Opisina ng mga Karapatan ng mga Biktima (Office of Victims Rights,OVR) ng Estado ng Alaska ay nagkakaloob ng tulong na pambatas sa mga biktima ng krimen upang makakuha ng mga karapatan ayon sa batas na iginagarantiya sa kanila sa ilalim ng Saligang-batas ng Alaska at iba't ibang batas ng estado ng Alaska na nauukol sa kanilang mga kontak sa mga ahensiya ng pagpapatupad ng batas at pag-uusig sa estadong ito. Ang opisina ay binubuo ng mga abugado at makukuha ng mga biktima nang walang bayad. Para sa karagdagang impormasyon mangyaring makipag-ugnayan sa:

The Alaska Office of Victims' Rights
Pangunahing Telepono: (907) 754-3460
Walang Bayad sa Alaska: 1-844-754-3460
Fax: (907) 754-3469
www.ovr.akleg.gov

Mga Tagatulong

Pulisya – Sunog – Emerhensiyang Medikal: **TUMAWAG SA 911**

Para sa isang programa sa sekswal na pag-atake sa iyong lugar:

Alaska Network on Domestic Violence & Sexual Assault - **Pangunahing Telepono: 907-586-3650** o bisitahin ang: *www.andvsa.org*

National Sexual Assault Hotline sa **1-800-656-HOPE (4673)** o bisitahin ang: www.rainn.org/get-help/national-sexual-assault-hotline

Kung kailangan mo ng isang interpreter ipagbigay-alam lamang sa opisina ng abugado ng distrito. Bibigyan ka ng isa nang wala kang babayaran.

Proyektong sinusuportahan ng pagpopondo mula sa Opisina ng Karahasan Laban sa mga Babae (Office of Violence Against Women), Kagawaran ng Hustisya ng U.S. (U.S. Dept. of Justice.) Ang mga pananaw sa dokumentong ito ay mula sa mga awtor at hindi kumakatawan sa opisyal na posisyon o patakaran ng Kagawaran ng Hustisya ng U.S. Binago: 8/19

Impormasyon Tungkol sa Sekswal na Pag-atake

Kagawaran ng Batas

Programang Tulong sa Biktimang Testigo