

Jinsi ya kujikinga na ubakaji

By SW - Melkisedeck Shine · April 16, 2022

Ujana na Makuzi | Mapenzi na Ngono Salama

Hata kama utafanya kila kitu usibakwe bado inaweza ikatokea. Ubakaji na unyanyasaji wa ujinsia unaweza kutokea kwa kila mtu. Hata hivyo kuna baadhi ya vitu ambavyo vinaweza kupunguza hatari ya kubakwa. Jizuie usiwe peke yako kwenye giza, kutembea peke yako katika misitu au sehemu ambazo zina watu wachache, kuchota maji sehemu ya mbali. Hakikisha kuwa kuna watu karibuni wa kukusaidia iwapo kuna hatari. Pia jithadhari na watu walevi na sehemu ya kunywa pombe maana watu walevi wanaweza wakawa hatari. Iwapo umelazimika kufanya kazi katika mazingira ya hatari, jaribu kujadili tatizo hili na wazazi wako au mtu unayemwamini na muulize huyu mwanamume au mwanamke azungumze na wazazi wako. Usikubali zawadi au upendeleo, kama unafikiri unapewa wewe kwa kubadilishana na ngono. Kama unajisikia unatishwa jaribu kukimbia na piga kelele kwa kutafuta msaada mara moja. Utafiti umeonyesha kuwa wasichana au wanawake ambao kwa ushupavu wanasema hapana na ambao wanathubutu kupiga kelele na kuvutia hisia za wengine wakati wanaposhambuliwa wana hatari kidogo ya kubakwa. Unapokuwa unajitetea kwa uhakika unapoanza unachopenda na usichopenda, ni sehemu muhimu ya kujilinda.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25621>