onelove

Voorkom MIV in Suid-Afrika

Kom ons praat, respekteer en beskerm mekaar

praat

respekteer

beskerm

onelove
praat · respekteer · beskerm

SOUL CITY INSTITUTE
HEALTH & DEVELOPMENT COMMUNICATION

praat

respekteer

beskerm

Sibangaki kuwe?
2 is 1 te veel

www.onelovesouthernafrica.org

onelove
praat • respekteer • beskerm

onelove

praat • respekteer • beskerm

inhoud

MIV in Suid-Afrika	2
Wat van veelvuldige, of baie, seksmaats?	4
Wat van die huwelik?	10
Wat van die gebruik van kondome?	11
Wat van kultuur?	12
Wat van kinders kry?	14
Wat van drank?	15
Watter ander verhoudings hou 'n risiko in?	16
Onelove-veldtog	18

Hierdie boek is vir almal in Suid-Afrika. Hier word verduidelik waarom jy 'n risiko loop as jy baie seksmaats het en ander risikogedrag word ook bespreek.

Die tweede helfte van die boek (bladsy 18) gee 'n paar voorstelle vir mense wat iets in hulle gemeenskap wil doen om by te dra tot sosiale verandering – veral as deel van die OneLove-veldtog.

Hierdie boek is geskryf en geproduseer deur die Soul City Institute for Health and Development Communication as deel van die OneLove-veldtog.

Die Soul City-span het 'n kritiese rol gespeel in die ontwikkeling en produksie van die OneLove-veldtog. Hulle toewyding en kundigheid is waardevol en word waardeer.

Soul City: Institute for Health and Development Communication |
Posbus 1290 | Houghton | 2041|
Tel: 0860 11 5000

©Soul City 2009

Vertaler: Karen de Wet, Multilingua Translation/Interpretation Services

Fotograwe: Erik Förester
Ruphin Coudyzer
Siphiwe Sibeko
Trevor Fish

Drukkers: Uniprint

Produksie: Draftfcb Social Marketing

MIV
in Suid Afrika

In Suid-Afrika is daar bykans 6 miljoen mense wat met MIV leef en die meeste van hulle weet nog nie eers dat hulle met MIV geïnfekteer is nie. Slegs 4 uit 10 mense het al ooit 'n MIV-toets ondergaan en slegs 2 uit 10 het dit in die afgelope jaar laat doen.

In sommige lande affekteer MIV en VIGS slegs klein groepies mense. Maar in Suid-Afrika is meer as 1 uit elke 10 mense reeds geïnfekteer. Dit beteken dat almal deur MIV geraak word. Elkeen van ons ken iemand wat MIV positief is en baie van ons is self MIV-positief.

Slegs 4 uit 10 mense het al ooit 'n MIV-toets ondergaan

Hoekom verskil die situasie hier in Suid-Afrika van ander lande?

DAAR IS BAIE VERSKILLENDE REDES WAAROM MIV AANHOU OM VERDER IN SUID-AFRIKA TE VERSPREI

KONDOME WORD NIE ELKE KEER GEBRUIK NIE

Baie mense gebruik nie kondome elke keer wanneer hulle seks het nie. Sodra hulle nie kondome gebruik nie, kan hulle met MIV geïnfekteer word.

Baie mense hou op om kondome te gebruik wanneer hulle 'n paar weke of maande saam is – hulle vertrou mekaar.

MAAR wanneer jy nie weet wat die ander persoon se MIV-status is nie, loop ***jy 'n risiko as jy nie 'n kondoom gebruik nie.***

BAIE SEKSMAATS

In Suider-Afrika is daar baie mense wat op dieselfde tydstip meer as een seksmaat het. Die term wat na hierdie gebruik verwys, is 'klein huisies' – *makwapheni* of *nyatsi.* As jy meer as een seksmaat het, het jy 'n groter kans om MIV te kry

BESNYDENIS

Mans wat nie besny is nie, sal meer waarskynlik MIV kry. Alhoewel mans wat besny is gedeeltelik daarteen beskerm is, kan hulle steeds met MIV geïnfekteer word en moet ***kondome elke keer wanneer hulle seks het, gebruik word.***

ONGELYKHEID

Wanneer arm mense langs ryker mense woon, beteken dit dat arm mense moontlik seks kan gebruik om kos en ander dinge wat hulle lewens makliker maak, te bekom. Ryker mense weer kan hulle geld gebruik om baie seksmaats te hê.

'N VERANDERENDE GEMEENSKAP

Suid-Afrika het eers onlangs 'n demokrasie geword en baie veranderinge is steeds besig om plaas te vind. Baie van die veranderinge wat plaasvind, is goed; maar dit gebeur ook dat al hoe meer mense na die stede toe trek in die hoop om werk te vind. Hulle trek dus weg van hulle huise en gesinne. In groter gemeenskappe kan dit gebeur dat die maniere waarop mense optree, verander. En meestal ken bure mekaar nie en gee hulle ook nie vir mekaar om nie.

NIE GLO DAT ONS BEHEER HET NIE

Baie mense voel dat hulle nie in staat is om hulle toekoms te beheer nie. Of hulle vestig geen hoop op 'n goeie toekoms nie. Omdat hulle nie hoop op 'n toekoms het nie, lyk dit vir hulle simpel om veilige seks te beoefen, of om veilig op te tree.

praat
respekteer
beskerm

Beskerm jou gesin.
Kies een seksmaat
op 'n slag.

onelove
praat • respekteer • beskerm

Wat van **veelvuldige** of **baie seksmaats**?

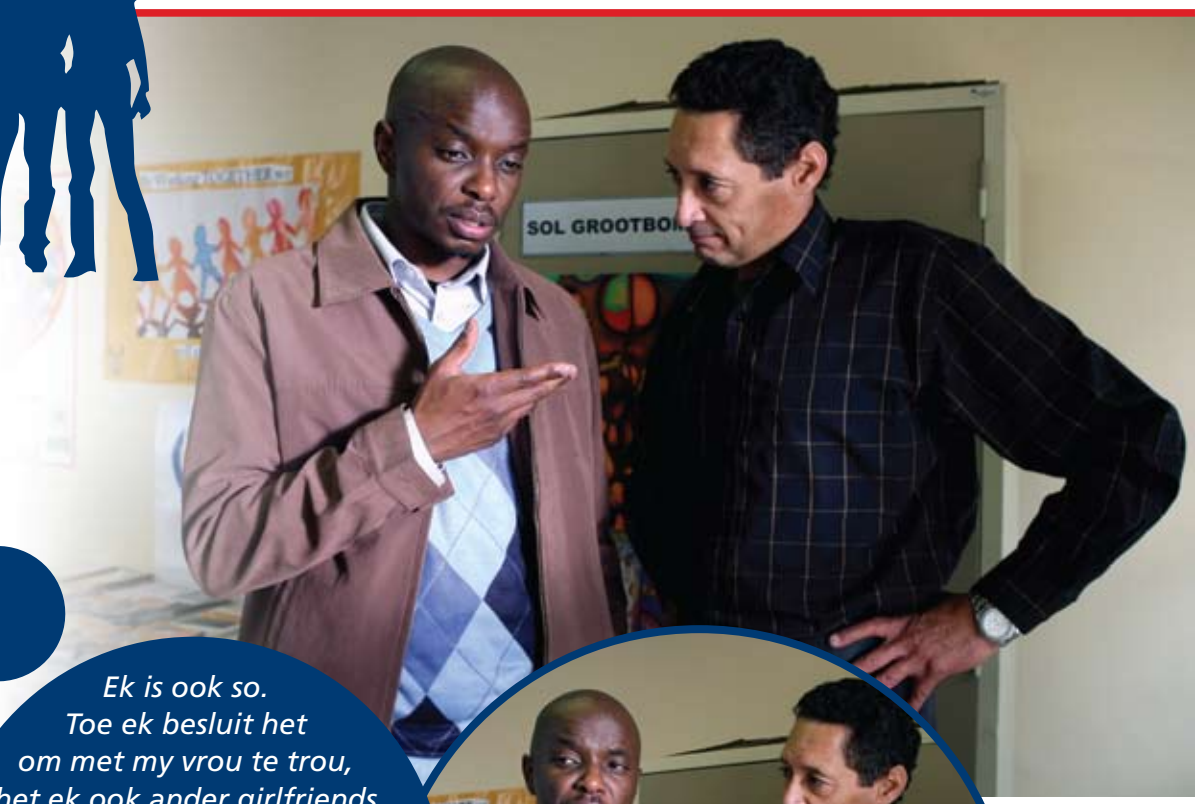
WAAROM MEER AS EEN SEKSMAAT OP DIESELFDE TYD 'N PROBLEEM IS

As jy meer as een seksmaat op 'n bepaalde tydstip het, word jy deel van iets wat bekend staan as 'n seksuele netwerk. As enigiemand in hierdie seksuele netwerk met MIV geïnfekteer is, word die virus baie maklik na al die ander in die netwerk oorgedra.

WAT IS VEELVULDIGE, GELYKTYDIGE SEKSMAATS [IN ENGELS: MULTIPLE CONCURRENT PARTNERS *OF* MCPs*]?*

Die addisionele verhoudings wat so op die kantlyn aangegaan word, is gewoonlik 'n geheim, maar soms weet die primêre seksmaat daarvan en aanvaar dit as 'n normale deel van die lewe.

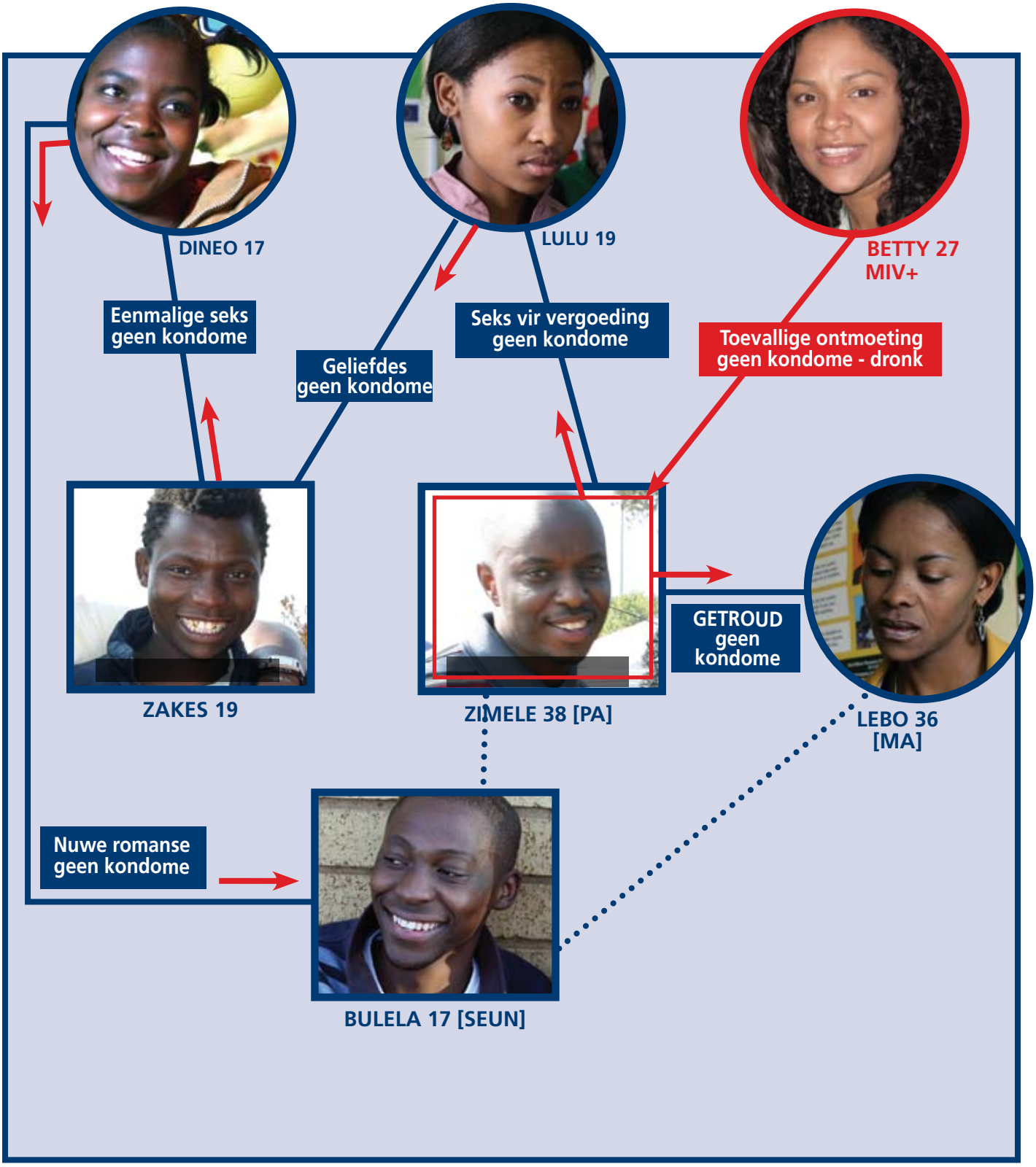
Sommige mense leef in huwelike waar daar meer as een vrou is. Hierdie soort huwelik beteken dat iemand seks met meer as een seksmaat het. Dit beteken ook dat sodra enige iemand in die verhouding buite die huwelik seks het, al die mense in die huwelik blootgestel word aan die risiko om MIV op te doen.



Ek is ook so. Toe ek besluit het om met my vrou te trou, het ek ook ander girlfriends gehad. Dit gaan nie verander nie. Die enigste verandering is dat sy nou my vrou is. Sy bly tuis en ek behou my girlfriends. Ek steek dit vir haar weg dat ek ander girlfriends het.

[Man, Mpumalanga]

ONSIGBARE SEKSNETWERK



HOEVEEL SEKSMAATS IS IN JOU VERHOUDING?

Hoekom het mense **meer as een seksmaat** op ’n slag?

Daar is baie redes waarom mense meer as een seksmaat het – hier is ’n paar:

- Seks is ’n baie belangrike deel van ons lewens. Ons wil hê dat seks vervullend én pret moet wees. Maar party mense het nie goeie seks met hulle primêre seksmaat nie. Daar kan baie redes hiervoor wees: hulle kan dalk moeg wees, hulle het dalk baie verantwoordelikhede, dalk het hulle nie tyd nie, of dalk voel hulle doodgewoon nie meer aangetrokke tot hierdie seksmaat nie.

  MAAR dit gebeur meestal omdat hulle nie met mekaar gesels oor wat hulle graag wil hê wanneer hulle seks het nie.

Soms gebeur dit by ’n eerste ontmoeting dat ek liefdevol en teer is. Elke keer wat ek jou sien, soen ek jou. Sodra ons egter getroud is en kinders het, soen ek jou nie eers meer as ek by die huis kom nie. So af en toe vat ek jou bed toe – maar niks is meer romanties nie. Meestal leef mense net saam met mekaar ter wille van die kinders. Die liefde het opgedroog.
[Man, KwaZulu-Natal]

- Sommige mense (veral mans) voel dat as hulle seks op interessanter of verskillende maniere wil hê, hulle dit nie met hulle vrouens of seksmaats kan probeer nie en dat hulle na iemand anders moet gaan om te eksperimenteer. Hulle sê dan dat hulle hul seksmaats 'spaar'.

MAAR wat in werklikheid gebeur is dat hulle hierdeur hulle maats se lewens in gevaar stel.

- Sommige mense glo dat mans nie hulle seksuele drange kan beheer nie en dat dit die rede is waarom hulle baie seksmaats moet hê. Dikwels is dit ook die rede waarom hulle vrouens of primêre seksmaats sulke 'oortredings' vergewe.

MAAR dit is nie waar nie. Mans kan hulle seksuele drange beheer en hulle doen dit ook – hulle is nie diere nie en kan kies hoe om op te tree.

- As mense dronk is, het hulle dikwels seks met mense met wie hulle nie sou seks gehad het as hulle nugter was nie. Ongelukkig het hulle dan dikwels ook onbeskermde seks.

MAAR jy ***KAN*** kies om nie dronk te word nie en of jy seks met iemand gaan hê, of nie.

Hoekom is dit **gevaarlik** om **baie seksmaats** te hê?

IN DIE VROEË STADIUM VAN MIV IS DIT DIE AANSTEEKLIKSTE

Die een vir wie jy kies om saam met jou te leef, met wie jy jou lewe wil deel, daardie persoon is die belangrike een. Die ander een is ook belangrik, maar jy sluit hierdie ander persoon nie in enige toekomsplanne vir jou lewe in nie. Met hom of haar is dit bloot 'n kwessie van wellus of begeerte. En wellus is 'n korttermynervaring – dit hou nie lank nie, dit word maklik bevredig.
[Man, Mpumalanga]

Sodra 'n mens eers met die MIV-virus geïnfekteer is, groei dit baie vinnig in jou. Dan het so 'n persoon 'n hoë virale lading – dit beteken dat daar baie van die MIV-virusse in hulle bloed en seksvloeistowwe is, en wanneer hulle dan onbeskermde seks het, word MIV baie maklik na ander mense oorgedra.

Wanneer 'n persoon met 'n hoë virale lading egter 'n MIV-toets ondergaan, sal dit op hierdie vroeë stadium nog negatief wees. Dit gebeur omdat die liggaam nog nie kans gehad het om teenliggaampies te maak nie – en wat die MIV-toets doen is om die teenwoordigheid van teenliggaampies aan te dui.

Na 'n paar weke begin jou liggaam se immuunstelsel teenliggaampies maak wat baie van die MIV-virusse in jou bloed doodmaak. Iemand wat op hierdie stadium vir 'n MIV-toets gaan, sal positief toets.

Wat **JY** kan doen om **VEILIG TE BLY**

- Dit is belangrik dat mans en vrouens moeite doen om hulle sekslewens voortdurend interessant te hou en om seks in liefdevolle verhoudings te geniet. Dit beteken dat hulle tyd saam moet spandeer en met mekaar moet praat oor hulle gevoelens en behoeftes.

- Dit is belangrik dat jy weet wat jou MIV-status is. Dit beteken dat jy gereeld vir 'n toets moet gaan. Julle kan as 'n paartjie saam gaan vir die toets.

- Sodra 'n paartjie vir 'n aantal weke saam uitgaan, hou baie mense op om kondome te gebruik. Dit is gevaarlik as julle nie weet wat julle MIV-status is nie. Voordat julle ophou om kondome te gebruik, moet julle seker wees van julle MIV-status, maak ook seker dat julle nie ander seksmaats het nie.

- Moenie verhoudings direk na mekaar inryg nie. Wag minstens ses weke lank voor jy 'n nuwe verhouding begin. MAAR onthou dat dit steeds gevaarlik is om baie seksmaats te hê, selfs al sou julle 'n ruk wag voordat julle seks het.

Gedurende die tydperk wanneer jy 'n hoë virale lading het, is dit baie makliker om die MIV-virus aan ander mense oor te dra. As jy met MIV geïnfekteer is en seks met iemand anders in dieselfde maand het, sal daardie persoon, of mense, ook geïnfekteer word.

As iemand begin siek word van VIGS, is hulle virale lading ook baie hoër en op hierdie stadium is dit dan ook makliker om MIV te kry.

Die virale lading in jou bloed is een van die maniere wat deur dokters gebruik word om te bepaal of antiretrovirale medikasie werk want dit behoort die virale lading laag te hou. Onthou egter: selfs as jy antiretrovirale medisyne gebruik, verdwyn die virus nooit nie – dit bly altyd in jou liggaam, net teen laer vlakke as tevore.

Wat van die **huwelik?**

Om getroud te wees, BESKERM JULLE NIE NOODWENDIG teen MIV nie, tensy:

1. altwee van julle voor die troue MIV-negatief toets, EN
2. altwee van julle ná die troue slegs mekaar as seksmaats het.

Wat van die gebruik van **kondome**?

Kondome beskerm jou wel teen die MIV-virus; MAAR kondome beskerm jou net as jy dit elke keer wanneer jy seks het, gebruik.

Dit het aan die lig gekom dat hoewel Suid-Afrikaners baie meer kondome gebruik as voorheen, hulle dit nie élke keer wat hulle seks het, gebruik nie. En sodoende stel hulle hulself dus bloot aan MIV-infeksie. Dit gebeur gewoonlik dat mense in 'n gereelde seksuele verhouding ophou om kondome te gebruik. Dit is die gevaarlikste tyd om dit te doen – tensy julle beide weet wat julle MIV-status is én getrou aan mekaar bly.

Selfs al is jy in 'n langtermynverhouding, is dit dus belangrik om te weet wat beide jou en jou seksmaat se MIV-status is. Julle moet aanhou om elke keer wanneer julle seks het, kondome te gebruik.

Mans wat besny is, moet ook kondome gebruik, want besnydenis beskerm hulle nie volledig teen MIV nie.

Wat van **kultuur?**

Monna ke jase e ya adimisanwa. Monna ke selepe... Indoda yimbazo iyebolekiswanwa.
[Vrou, Gauteng]

Kultuur is die gom wat gemeenskappe saambind – dit is die gebruike en praktyke waarmee ons grootword. Maar dit is belangrik om te onthou dat kultuur nie 'n vaste gegewe is nie – dit kan verander. Soos wat mense en situasies deur die loop van jare verander, verander ook ons gebruike en die dinge waarin ons glo.

In Suid-Afrika, waar MIV 'n dodelike epidemie is, kan sommige kulturele gebruike mense beskerm, terwyl ander kulturele gebruike mense weer aan risiko blootstel.

Wat kultuur betref – gmf! Ons kultuur maak ons Swartmense dood. Ons kultuur maak ons dood omdat vrouens geleer word dat 'n man die hoof van die gesin is en dat 'n man soos 'n byl is – iets wat jy kan uitleen.
[Vrou, Gauteng]

Kulturele gebruike waardeur mense aan risiko blootgestel word, is:

Die kultuur van materialisme, of die verbruikerskultuur - waar mense voel dat hulle die nuutste ontwerpersklere of ander duur besittings moet hê om ook spesiaal en geliefd te kan voel, om ook te 'tel'.

Hierdie houding veroorsaak 'n risiko vir mense wat nie sulke materiële dinge kan bekostig nie en wat voel dat hulle seks in ruil vir geskenke of geld kan gee.

Nog 'n ander kulturele gebruik wat veroorsaak dat mense 'n risiko loop, is waar mans aangemoedig word om ***baie seksmaats te hê.*** Soms word sulke mans gesien as sterk of belangrik en so 'n siening moedig mans aan om baie seksmaats te hê.

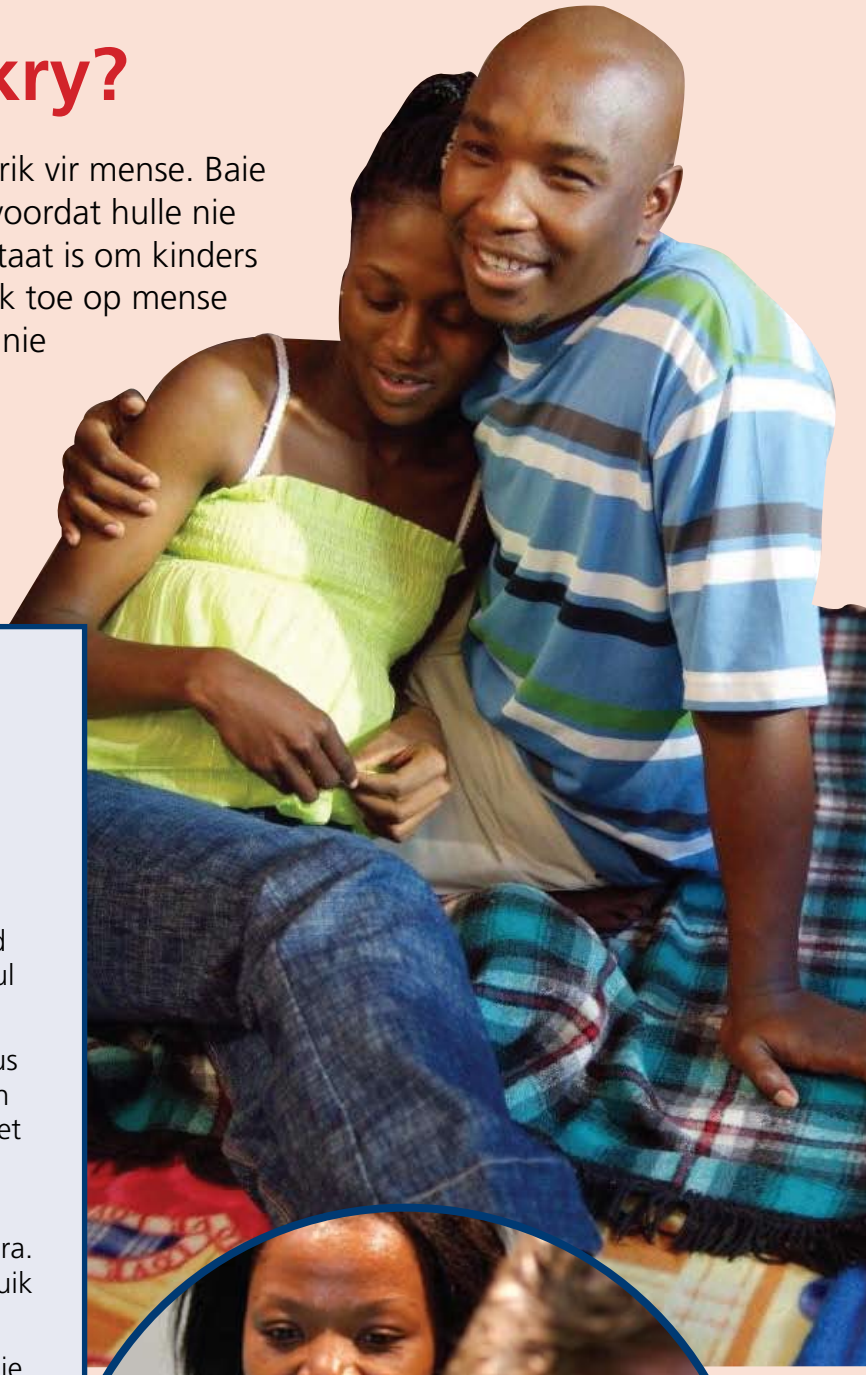
Nog 'n kulturele gebruik wat veroorsaak dat mense 'n risiko loop, is die gebruik wat voorskryf dat 'n ***vrou nie 'n man mag konfronteer nie***, of vir hom mag vra waar hy was nie. Die vrou is dus die een wat die risiko moet loop – selfs as sy weet dat hy waarskynlik ander seksmaats het, mag sy hom nie daaroor uitvra nie – oor waar hy was en wat hy gedoen het nie.

Ook die kulturele siening wat egskeiding as ***'n skande beskou***, plaas mense onder risiko. Want paartjies bly dan liefs by mekaar al gee hulle nie meer vir mekaar om nie. Dit is dan wanneer hulle mekaar aan risiko blootstel as hulle besluit om seks buite hulle huwelik te hê.

Lebitla la mosadi ke bohadi. 'n Voorbeeld van 'n kulturele gebruik wat mense teen MIV-infektering beskerm, is ***byvoorbeeld die siening wat voorhuwelikse seks*** afkeur. Maar hierdie gebruik is slegs beskermend indien beide seksmaats hulle van seks weerhou tot ná die huwelik.

Wat van **kinders kry?**

Om kinders te hê, is baie belangrik vir mense. Baie mense sal nie met iemand trou voordat hulle nie seker is dat daardie persoon in staat is om kinders te kry nie. Soms pas families druk toe op mense om kinders te kry al is hulle nog nie daarvoor gereed nie.



DIT IS BAIE BELANGRIK OM TE WEET HOE OM BABAS OP 'N VEILIGE MANIER IN DIE WÊRELD TE BRING:

1. Julle moet weet wat jou én jou seksmaat se MIV-status is voordat julle onbeskermde seks het.
2. Wanneer julle seksueel aktief is kan swangerskap verhoed word deur altyd kondome te gebruik, en ook deur ander gesinsbeplanningsmetodes. Julle moet kies wanneer julle 'n baba wil hê en as julle gereed is vir swangerskap, moet julle eers weet wat jul MIV-status is.
3. As julle weet wat altwee van julle se MIV-status is, is julle gereed om 'n baba te beplan. As een of beide van julle MIV-positief is, moet julle met 'n gesondheidswerker praat oor die veiligste manier om swanger te raak.
4. MIV word maklik aan 'n swanger vrou oorgedra. As jy swanger is, moet jy altyd kondome gebruik tydens seks.
5. As 'n MIV-positiewe vrou swanger raak, kan die MIV aan die baba oorgedra word.
6. As jy MIV-positief en swanger is, moet jy met jou gesondheidswerker praat oor medikasie wat kan help om te verhoed dat die virus van jou na jou baba oorgedra word. Julle moet ook oor jou CD4-telling gesels en besluit of dit nodig is dat jy antiretrovirale behandeling (ARB) moet kry.
7. MIV-positiewe vrouens kan die MIV-virus tydens borsvoeding aan hul babas oordra. Maar as jy 6 maande lank borsvoed en tydens hierdie tydperk GEEN ander kos, nie eers water nie, vir die baba gee nie, is die kans dat jy die MIV-virus aan jou baba oordra, skraler.

Wat van **drank?**

Baie mense in Suid-Afrika hou daarvan om drank te gebruik. Om te drink kan pret wees, 'n sosiale geleentheid, en mense gebruik dit om te ontspan. As mense egter te veel drink, kan dit gevaarlik wees. Een rede waarom drank gevaarlik is, is omdat dit mense lus maak vir seks. En as hulle dronk is, het hulle seks met wie ookal beskikbaar is. Dan het hulle dikwels ook onbeskermde seks sonder 'n kondoom.

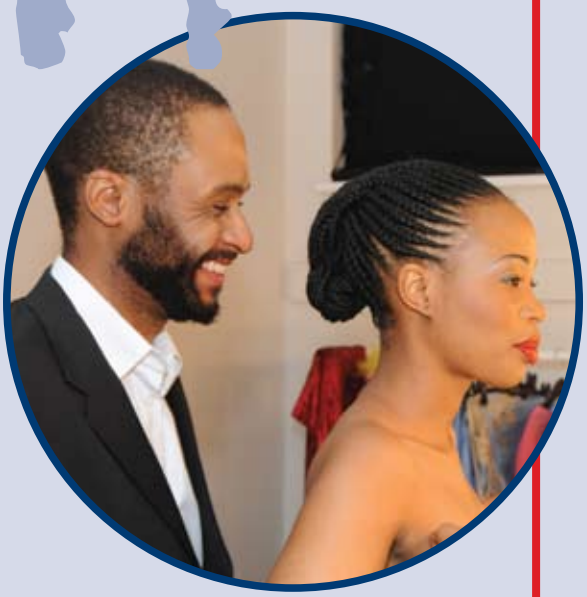
In Suid-Afrika is dit ook so dat mense wat baie drink, meer waarskynlik MIV-positief kan wees.

En as jy dronk is, by die klub, en al weet jy jy het nie kondome nie, as dinge lekker warm word, gaan jy jouself beslis nie terughou nie.
[Student, KwaZulu-Natal]

Hierdie ou verwag dat julle saam sal slaap, want hy het vir jou drank gekoop. Want meisies is nie skaam om sonder geld kroeg toe te gaan nie. Hulle weet dat as hulle buite rondstaan daar iemand sal kom wat vir hulle drank sal koop, en dan sal sy sê: 'ja, ek sal saam met hierdie ou of daardie een huis toe gaan'.
[Vrou, Oos-Kaap]

- As jy uitgaan om te gaan drink, tref altyd voorbereidings om slegs veilige seks te hê.
- Maak seker dat jy altyd kondome by jou het.
- Moenie drink tot jy dronk is nie – sorg dat jy altyd in beheer bly.

Watter ander verhoudings **hou 'n risiko in?**



SEKS IN RUIL VIR IETS ANDERS

Baie mense het seks net om iets in ruil daarvoor by die ander persoon te kry – dis gewoonlik geld, of kos of klere, of uitspattige geskenke. Seks in ruil vir geld of geskenke stel jou bloot aan die risiko om MIV te kry want die ander persoon wil dikwels nie kondome gebruik nie. Of jy kan te bang wees om daarop aan te dring want dan mag die persoon weier om vir jou die geld of geskenk te gee. Jy voel dalk jy is dit aan hulle verskuldig om onveilige seks te hê omdat hulle vir jou iets in ruil gee.

As mens se gesin honger is, of as mens nie werk of 'n inkomste het nie, is die behoefte aan kos dikwels ernstiger as die behoefte aan veilige seks.

MAAR dit is jou reg om daarop ***AAN TE DRING*** om 'n kondoom tydens seks te gebruik – maak nie saak hoeveel iemand jou daarvoor betaal nie.

MEER AS 5 JAAR OUER

As jou seksmaat meer as 5 jaar ouer as jy is, is jou risiko om met MIV geïnfekteer te word, groter. Die rede hiervoor is dat die persoon gewoonlik meer mag as jy het en dit daarom vir jou moeiliker is om te vra dat kondome in die verhouding gebruik word.

MAAR dit is jou reg om aan te dring op die gebruik van kondome tydens seks.

SEKS MET DIE OUER VAN JOU KIND

Babas word dikwels nie beplan nie en baie mense trou nie met die ouer van hulle baba nie. Die feit dat julle saam 'n kind het, mag beteken dat julle mekaar miskien steeds sien.

MAAR dit beteken nie dat dit veilig is om seks te hê met die ouer van jou kind nie. Gebruik 'n kondoom.

GEDWONGE SEKS

Enige vorm van gedwonge seks is verkragting – dit kan verkragting tydens 'n afspraak wees (*date rape*) of enige ander vorm van seks wat op iemand afgedwing word. As jy verkrag is, of as jy gedwing is om teen jou sin seks te hê, moet jy onmiddellik na jou naaste gesondheidsdiens gaan en vra dat hulle vir jou ná-blootstelling-voorbehoeding (in Engels: *Post Exposure Prophylaxis,* of *PEP*) gee.

*Ná-blootstellingvoorbehoeding (*PEP*) is medikasie wat aan mense wat verkrag is, gegee word om MIV-infeksie ná die verkragting te probeer voorkom. Mens moet die PEP-medikasie binne 72 uur ná die verkragting neem en een maand lank aanhou om dit te gebruik. Jy moet ook vir MIV getoets word.*

praat
respekteer
beskerm

Respek beteken: geen geheime, geen leuens nie!

onelove
praat • respekteer • beskerm

onelove
praat • respekteer • beskerm

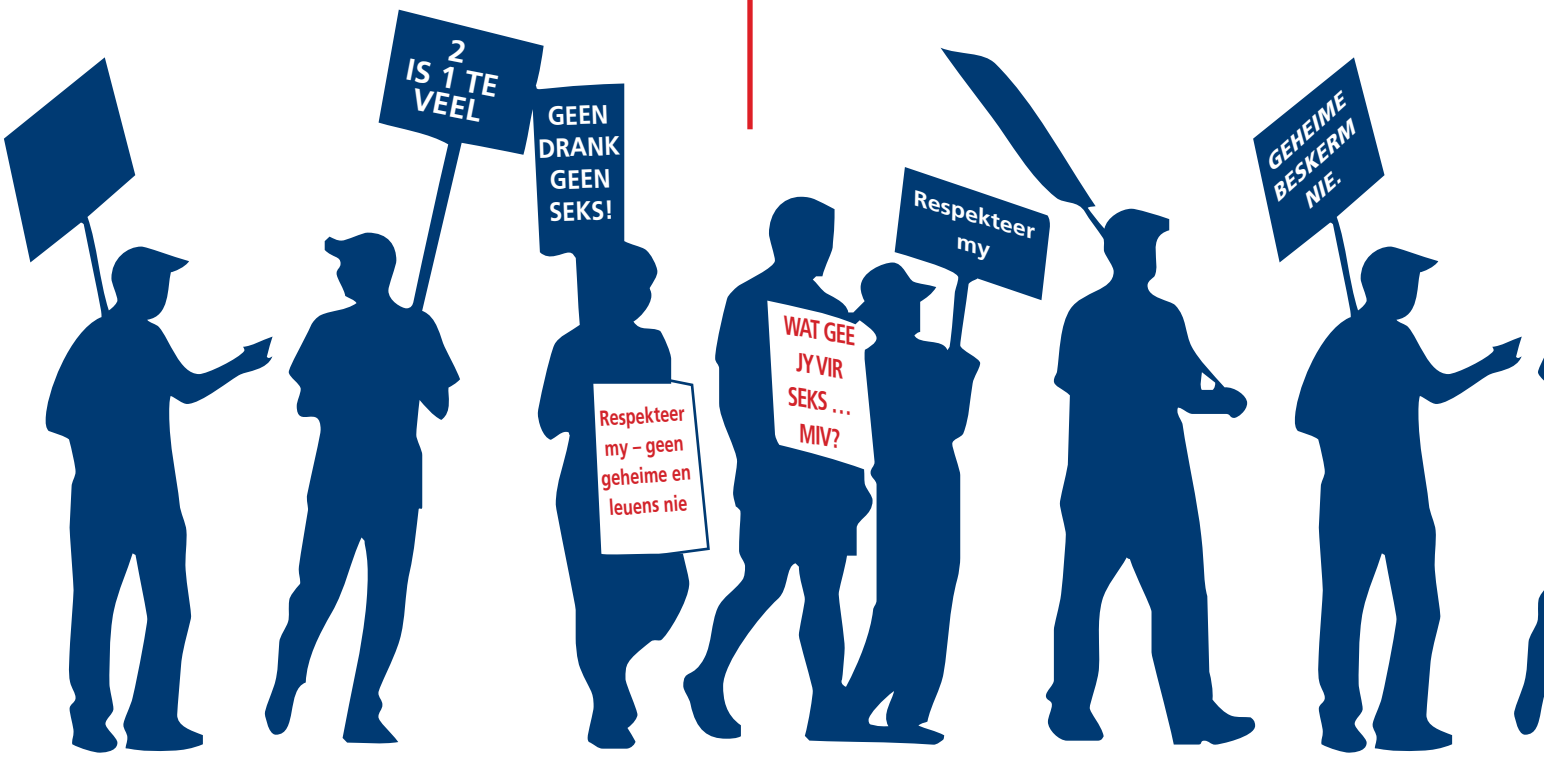
MIV en VIGS raak ons almal! Ons verloor ons vriende en ons geliefdes, ouers sterf en kinders word wees, of ons leef met 'n chroniese siekte. Dit is waarom dit so belangrik is dat gemeenskappe saamwerk om nuwe MIV-infeksies te voorkom.

WAT JY KAN DOEN OM MIV IN JOU GEMEENSKAP TE VERHOED

Ons wil almal graag verhoed dat mense in ons gemeenskappe met MIV geïnfekteer word. Wat kan lede van 'n gemeenskap hieromtrent doen?

Die **onelove**-veldtog is 'n veldtog wat daarop gemik is om nuwe MIV-infeksies te verminder. Dit is 'n veldtog wat deur verskeie organisasies, asook die regering, gevoer word. Die veldtog word in die media, en ook in gemeenskappe, geloods.

Gemeenskappe moet bereid wees om in die openbaar saam te staan en te sê dat meer as een seksmaat jou en jou geliefdes aan risiko blootstel. Julle moet die **onelove**-veldtog ondersteun.



Ondersteun die **onelove**-veldtog op die volgende maniere:

1. Organiseer 'n onelove-optog

HOE OM 'N OPTOG TE ORGANISEER:

Stap 1: Nooi al jou bure, die skole in die buurt, gemeenskapsorganisasies en almal wat jy ken, na 'n vergadering.

Stap 2: Verduidelik wat die **onelove**-veldtog is en deel hierdie boeke uit.

Stap 3: Stel 'n datum en tyd vir die optog vas.

Stap 4: Maak 'n lys van dinge wat gedoen moet word en gee aan elke persoon 'n taak.

TAKE:

- Kry toestemming vir die optog by die plaaslike owerhede.
- Kry materiaal om plakkate mee te maak.
- Kry 'n groep mense wat die plakkate kan help maak.
- Bel die gemeenskapsradiostasie, of besoek hulle, en vra hulle om te help om die optog te adverteer.
- Bel die plaaslike koerant, of besoek hulle, en vra hulp om die optog te adverteer.
- Organiseer die roete vir die optog.
- Stel mense aan as beamptes wat seker moet maak dat die deelnemers aan die optog in die regte rigting loop en dat alles ordelik verloop.
- Vra plaaslike besighede om T-hemde vir die optog te skenk.

Probeer om soveel moontlik mense in die gemeenskap te kry om saam met julle aan die **onelove**-optog deel te neem.

2. Hou ’n debat oor enige van die volgende onderwerpe:

HOE OM ’N DEBAT TE HOU:

Stap 1 Kry ’n plek waar die debat gehou kan word.

Stap 2 Identifiseer leiers en/of aktiviste wat aan die debat kan deelneem.

Stap 3 Adverteer die debat in die gemeenskapsmedia en by skole en sit plakkate op duidelik sigbare plekke op.

Stap 4 Maak seker dat jy ’n goeie voorsitter vir die debat kry sodat die bespreking konstruktief verloop en sodat mense voel dat hulle kant van die saak gestel word. Die voorsitter moet ook sorg dat mense nie te lank praat nie.

Stap 5 Kry een of twee sprekers wat met die onderwerp saamstem en ook een of twee wat daarvan verskil.

Stap 6 Die spreker ten gunste van die onderwerp, praat eerste.

Stap 7 Die spreker teen die onderwerp, praat volgende. Dan kry die volgende spreker ten gunste van die onderwerp ’n beurt en dan die volgende een daarteen.

Stap 8 Nadat al die sprekers aan die woord was, is die bespreking oop vir deelname deur die gehoor.

Stap 9 Omdat dit nie ’n formele debat is nie, is daar nie ’n stemming aan die einde nie.

GEBRUIK EEN VAN DIE ONDERWERPE:

- In my kultuur word mans toegelaat om meer as een seksmaat te hê.
- Dit is my reg om seks te hê in ruil vir geld of ander dinge.
- Mans kan nie hul seksuele drange beheer nie, daarom moet ons hulle nie blameer as hulle meer as een seksmaat het nie.
- Vrouens behoort in ’n huwelik te bly, selfs al stel dit hul lewens in gevaar.

3. Luister- en kyk-klubs

Kry jou vriende, lede van jou stokvel, of jou gesin bymekaar en kyk saam na Soul City TV op SABC1. Die hele storie gaan oor **onelove**.

Dis pret om saam daarna te kyk – en julle kan boonop praat oor die dinge wat in die storie gebeur.

4. Praat met jou vriende en familie oor **onelove**

Gebruik hierdie boek om 'n gesprek met jou vriende en familie, of met groepe soos jou stokvel of jou kerkgroep, te begin en om mense aan te moedig om net een geliefde te hê: **onelove**.

5. Leer aan om met jou geliefde of seksmaat oor seks te praat

Dis moeilik om oor seks te praat en baie mense meet hulself aan hoe hulle seksueel presteer, maar in 'n liefdevolle verhouding is dit makliker om oor seks te praat.

Jy het nie nodig om woorde oor seks te gebruik nie – jy kan vir jou maat beduie waarvan jy hou deur dit te demonstreer, of deur sy/haar hand te sit waar jy dit wil hê.

Kyk na seksgidse, of lees dit saam.

Wenke oor hoe om oor moelike onderwerpe te praat:

1. **Kies die regte tyd en plek – as julle albei ontspanne is en tyd het.**
2. **Verduidelik waarom jy wil praat: "Ons verhouding is vir my so belangrik ..."**
3. **Wees eerlik oor hoe jy voel.**
4. **Moenie tou opgooi nie, hou aan probeer!**

6. Bel in na ’n gemeenskapsradiostasie

Begin ’n gesprek in jou gemeenskap oor hoë-risikoverhoudings, of oor hoe jy die **onelove**-veldtog ondersteun, en waarom.

7. Skryf aan Soul City of SMS ons om ander idees vir aksie in die gemeenskap oor **onelove** met ons te deel

www.onelovesouthernafrica.org

SMS: 31864 *(Standaard SMS-tariewe geld.)*

Soul City: Institute for Health and Development Communication

Posbus 1290 | Houghton | 2041

Dankie aan ons borge:

Hierdie publikasie is gedeeltelik ondersteun deur Koöperatiewe Ooreenkomsnommer U62/CCU024560/01 van die Sentra vir Siektebeheer en -voorkoming (Centers for Disease Control and Prevention of CDC). Die inhoud is die alleenverantwoordelikheid van die outeurs en verteenwoordig nie noodwendig die amptelike standpunte van die CDC nie.

Ons trotse vennote:

Bestel 'n kopie/kopieë van hierdie boekie se Afrikaanse uitgawe:

Soul City: Institute for Health and Development Communication
Posbus 1290 | Houghton | 2041
Tel: 0860 11 5000

ISBN 978-1-919950-74-7

JANUARIE 2009

praat

respekteer

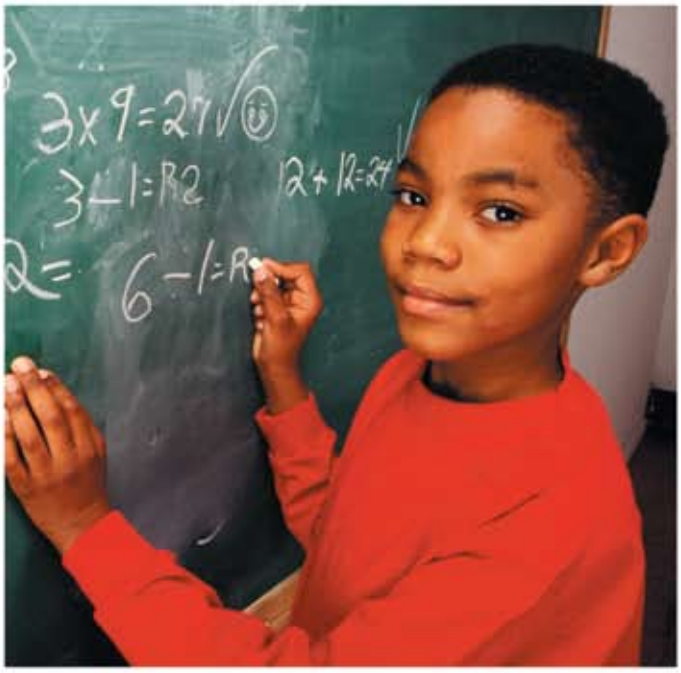
beskerm

Sibangaki kuwe?
2 is 1 te veel

www.onelovesouthernafrica.org

onelove

praat • respekteer • beskerm



Na onkunde kom opvoeding.

In geaffekteerde streke waar BP werksaam is, help die maatskappy instansies met MIV/Vigs-opvoeding en dra by tot primêre sorg en mediese dienste vir personeel en hul afhanklikes. Ons glo dat beter kennis oor MIV/Vigs mense sal help om die verspreiding daarvan te voorkom. Dis waarom ons die Soul City Instituut daadwerklik ondersteun, om Afrika te help opvoed en ons mense weer hoop te gee.
Dis 'n begin.

Soul City INSTITUTE
HEALTH & DEVELOPMENT COMMUNICATION

bp

beyond petroleum™

bp.com