ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ:
ਇਹ **ਸਿਰਫ਼** ਸਰੀਰਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ

ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਕੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ?

ਹਰ ਰੋਜ਼, ਦੇਸ਼ ਭਰ ਵਿੱਚ ਕਈਆਂ ਨੂੰ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਲਿੰਗ, ਲਿੰਗ ਵਿਵਹਾਰ, ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਜਾਂ ਫਿਰ ਗਿਆਤ ਲਿੰਗ ਕਰਕੇ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਸੇ ਨੂੰ ਹੀ ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ (GBV) ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਹ ਘਟਨਾ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਆਮ ਜਿਹੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਤੁਹਾਡੀ ਸੋਚ-ਸਮਝ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸੁਣੀਆਂ-ਸੁਣਾਈਆਂ ਗੱਲਾਂ ਤੋਂ ਕਿਤੇ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ।

ਜਦੋਂ ਵੀ ਅਸੀਂ GBV ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਜਾਂ ਕੁਝ ਸੋਚਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਅਕਸਰ ਹੀ ਸਿਰਫ਼ ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਨਾਲ ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ ਹੀ ਸਾਡੇ ਦਿਮਾਗ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਪਰ GBV ਵਿੱਚ ਸ਼ਬਦ, ਕਿਰਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ, ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਜਾਂ ਫਿਰ ਜਿਨਸੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ, ਫਿਰ ਇਸ ਗੱਲ ਨਾਲ ਕੋਈ ਫਰਕ ਨਹੀਂ ਪੈਂਦਾ ਕਿ ਉਸ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡਾ ਕੀ ਰਿਸ਼ਤਾ ਹੈ, ਘਟਨਾ ਆਹਮੋ-ਸਾਹਮਣੇ ਵਾਪਰਦੀ ਹੈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਔਨਲਾਈਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ GBV ਦੀਆਂ ਕਈ ਕਿਸਮਾਂ ਹਨ, ਪਰ ਆਮ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਚਾਰ ਸ਼੍ਰੇਣੀਆਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ:

ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਹਿੰਸਾ

ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਜਾਂ ਡਰਾਉਣ ਲਈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਸ ਦੇ ਆਤਮ-ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਜਾਂ ਆਤਮ-ਸਨਮਾਨ ਨੂੰ ਠੇਸ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸ਼ਬਦ ਜਾਂ ਫਿਰ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਹਰਕਤਾਂ, ਫਿਰ ਭਾਵੇਂ ਇਹ ਸਭ ਸ਼ਾਂਤ ਚਿੱਤ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨਹੀਂ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਧਮਕੀਆਂ, ਹਾਵੀ ਹੋਣ ਵਾਲਾ ਵਿਵਹਾਰ, ਡਰਾਉਣਾ ਅਤੇ ਬੁਰਾ-ਭਲਾ ਕਹਿਣਾ
- ਕਿਸੇ ਦੀ ਬੁਰਾਈ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਅਪਮਾਨ ਕਰਨਾ
- ਨਾਮ ਦਾ ਮਖੌਲ ਉੜਾਉਣਾ (ਡੈੱਡਨੇਮਿੰਗ - ਕਿਸੇ ਲਿੰਗ ਬਦਲੇ ਇਨਸਾਨ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਜਨਮ ਵੇਲੇ ਦੇ ਨਾਮ ਨਾਲ ਚਿੜਾਉਣਾ), ਕਿਸੇ ਦੇ ਜਿਨਸੀ-ਝੁਕਾਅ ਦਾ “ਮਜ਼ਾਕ ਬਣਾਉਣਾ” ਜਾਂ ਫਿਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਲਿੰਗ ਪਛਾਣ ਦਾ ਸਨਮਾਨ ਨਾ ਕਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਉਸਦੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤੋਂ ਵੱਖ ਕਰਨਾ

ਵਿੱਤੀ ਹਿੰਸਾ

ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਲਈ ਜਾਂ ਫਿਰ ਉਸਦਾ ਲਾਹਾ ਲੈਣ ਲਈ ਪੈਸੇ, ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਜਾਂ ਫਿਰ ਸੰਪੱਤੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ:

- ਕਾਰ ਜਾਂ ਬੱਚਤਾਂ ਜਿਹੀਆਂ ਸੁਵਿਧਾਵਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕਾਬੂ ਵਿੱਚ ਕਰ ਲੈਣਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿੱਤੀ ਖਾਤੇ ਦੀ ਪਹੁੰਚ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ
- ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਦੇ ਕ੍ਰੈਡਿਟ ਇਤਿਹਾਸ ਨੂੰ ਬਰਬਾਦ ਕਰਨਾ
- ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਦੀ ਨੌਕਰੀ ਵਿੱਚ ਦਖਲਅੰਦਾਜ਼ੀ ਕਰਨਾ
- ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਨੂੰ ਉਸਦੀ ਟਿਊਸ਼ਨ ਭਰਨ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ
- ਜੀਵਨਸਾਥੀ ਨੂੰ ਵਿੱਤੀ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਕਰਨਾ

ਸਰੀਰਕ ਹਿੰਸਾ

ਕਿਸੇ ਦੇ ਖਿਲਾਫ ਸਰੀਰਕ ਬਲ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਭ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਇਹਨਾਂ ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਨਹੀਂ ਹਨ:

- ਧੱਕਾ ਮਾਰਨਾ, ਕੁੱਟ-ਮਾਰ ਕਰਨਾ, ਲੱਤ ਮਾਰਨਾ ਜਾਂ ਫਿਰ ਮੁੱਕੇ ਮਾਰਨਾ
- ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣਾ ਜਾਂ ਕੈਦ ਕਰ ਲੈਣਾ
- ਚੀਜ਼ਾਂ ਚਲਾਕੇ ਮਾਰਨੀਆਂ ਜਾਂ ਤੋੜਨੀਆਂ
- ਗਲ ਘੁੱਟਣਾ

ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ

ਜਿਨਸੀ ਹਿੰਸਾ ਜਿਹੀਆਂ ਹਰਕਤਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਨਾਲ ਵੀ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਥਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਭਾਵੇਂ ਪੀੜਤ ਨਾਲ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਰਿਸ਼ਤਾ ਕੁਝ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਹਰਕਤਾਂ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ:

- ਜਬਰਦਸਤੀ ਜਿਨਸੀ ਛੋਹ ਜਾਂ ਹਰਕਤ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਹੋਰ ਲੋਕ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ
- ਬਿਨਾਂ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਸੈਕਸ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ ਜਾਂ ਕਰਨ ਦੀ ਧਮਕੀ ਦੇਣਾ
- ਬੇਲੋੜੀਆਂ ਜਿਨਸੀ ਟਿੱਪਣੀਆਂ ਜਾਂ ਅਗਾਉਂ ਹਰਕਤਾਂ
- ਬਿਨਾਂ ਰਜ਼ਾਮੰਦੀ ਨਿੱਜੀ ਜਿਨਸੀ ਤਸਵੀਰਾਂ ਸਾਂਝੀਆਂ ਕਰਨਾ
- ਬਿਨਾਂ ਸਹਿਮਤੀ ਕੰਡੋਮ ਲਾਹੁਣਾ

ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਸਰ ਕਿਹੜੇ ਲੋਕਾਂ ‘ਤੇ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਔਰਤਾਂ, ਕੁੜੀਆਂ, ਟ੍ਰਾਂਸਜੈਂਡਰ ਅਤੇ ਲਿੰਗ ਭਿੰਨਤਾ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ‘ਤੇ GBV ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਅਸਰ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ GBV ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਖਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਤਿਹਾਸਕ ਜਾਂ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਅੱਤਿਆਚਾਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਲਿੰਗਵਾਦ, ਸਮਲਿੰਗੀ ਦਾ ਡਰ, ਟ੍ਰਾਂਸ-ਲਿੰਗ ਦਾ ਡਰ, ਬਸਤੀਵਾਦ, ਵਰਗਵਾਦ, ਜਾਤਵਾਦ ਅਤੇ ਸਮਰਥਾਵਾਦ, ਇਸ ਵਿੱਚ ਇਹ ਸਭ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:

- ਮੂਲਵਾਸੀ ਔਰਤਾਂ, ਕੁੜੀਆਂ ਅਤੇ 2SLGBTQQIA+ ਲੋਕ
- ਕਾਲੇ ਰੰਗ ਦੀਆਂ ਔਰਤਾਂ
- ਨਵੀਆਂ-ਨਵੀਆਂ ਕੈਨੇਡਾ ਆਇਆਂ ਔਰਤਾਂ
- ਲੈਸਬੀਅਨ, ਗੇਅ, ਬਾਈਸੈਕਸੁਅਲ ਅਤੇ ਹੈਟ੍ਰੋਸੈਕਸੁਅਲ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ
- ਹੋਰ ਜਿਨਸੀ ਝੁਕਾਅ ਵਾਲੇ ਲੋਕ
- ਉੱਤਰੀ, ਪੇਂਡੂ ਅਤੇ ਦੂਰ-ਦਰਾਜ ਦੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੀਆਂ ਔਰਤਾਂ
- ਅਪਾਹਜ ਔਰਤਾਂ

ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਅਸਰ ਮੇਰੇ ਉੱਪਰ ਕਿਵੇਂ ਪੈਂਦਾ ਹੈ?

ਭਾਵੇਂ ਤੁਹਾਡਾ GBV ਨਾਲ ਸਾਹਮਣਾ ਸਿੱਧੇ ਤੌਰ ‘ਤੇ ਹੋਇਆ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਨਹੀਂ, ਪਰ GBV ਦਾ ਤੁਹਾਡੇ ਜੀਵਨ ਵਿੱਚ ਅਸਰ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਇਆ ਹੋਣਾ। GBV ਦਾ ਅਸਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਈ ਪੀੜ੍ਹੀਆਂ ਤੱਕ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਅਤੇ ਭਾਈਚਾਰਿਆਂ ਵਿਚਕਾਰ ਦੁਰਵਿਵਹਾਰ ਅਤੇ ਹਿੰਸਾ ਦਾ ਚੱਕਰ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਹਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਤੋਂ ਰੋਕਦੀ ਹੈ।

ਮੈਂ ਲਿੰਗ-ਆਧਾਰਿਤ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕੀ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਹਾਂ?

GBV ਦਾ ਖਾਤਮਾ ਕਰਨ ਲਈ, ਸਾਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਅਤੇ ਸਿੱਖਣਾ ਪਵੇਗਾ ਕਿ ਹਿੰਸਾ ਕਿਹੋ ਜਿਹੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸੀਂ GBV ਪੀੜਤ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਿਵੇਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਾਂ। ਸਾਨੂੰ ਪੀੜਤਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਅਤੇ GBV ਦੀਆਂ ਘਟਨਾਵਾਂ ਨੂੰ “ਬਸ ਇੱਕ ਵਾਰ ਹੀ ਹੋਈ ਹੈ” ਜਾਂ “ਸਿਰਫ਼ ਕਿਹਾ ਹੀ ਹੈ” ਸਮਝਕੇ ਖਾਰਜ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸਾਨੂੰ ਮਿਲਕੇ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਕੋਈ ਛੋਟੀ-ਮੋਟੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੈ — ਇਹ ਹਿੰਸਾ ਹੈ।

ਲਿੰਗ-ਅਧਾਰਤ ਹਿੰਸਾ ਕਦੇ ਵੀ ਛੋਟੀ-ਮੋਟੀ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਵੈੱਬਸਾਈਟ ਸਿਰਫ਼ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਅਤੇ ਫਰੈਂਚ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਹੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।

CANADA.CA/ITSNOTJUST **CANADA.CA/CENESTPASJUSTE**

Government of Canada Gouvernement du Canada

Canada