



# CÁC BƯỚC PHỤC HỒI

- Hãy nhớ là bạn không phải trải qua chuyện này một cách đơn độc. Hãy cân nhắc việc nói chuyện với một người bạn hoặc gọi đến một trung tâm chuyên trách về tấn công tình dục.
- Hãy trung thực với bản thân về những cảm giác và suy nghĩ.
- Hãy cố gắng không tự hành hạ bản thân với suy nghĩ "nếu chỉ...". Tội phạm chọn gây ra tội ác chứ không phải bạn.
- Hãy nhớ rằng bạn không thể kiểm soát hành vi của người khác. Đây không phải là lỗi của bạn.
- Hãy nói chuyện với những người bạn tin tưởng.
- Đôi khi các chiến lược đối phó lại gây nguy hiểm đến tính mạng. Hãy tìm kiếm sự giúp đỡ nếu bạn đang sử dụng được chất, đồ uống có cồn (quá mức), làm tổn hại đến bản thân, hoặc sử dụng các hình thức khác.
- Các trung tâm chuyên trách về tấn công tình dục luôn có sẵn bất kỳ lúc nào, ban ngày hay ban đêm, hoặc bất cứ khi nào bạn muốn nói chuyện. Dịch vụ này là miễn phí và bí mật và bạn không phải cung cấp tên bạn.

# LaFASA

*Tổ chức Louisiana  
Chống Tấn công Tình dục*

Các trung tâm chuyên trách về khủng hoảng tấn công tình dục cung cấp một đường dây nóng chuyên trách khủng hoảng 24 giờ, cung cấp thông tin và giới thiệu, tư vấn miễn phí và nhiều hơn nữa!

[www.lafasa.org](http://www.lafasa.org)

ĐIỆN THOẠI 225.372.8995

FAX 225.292.1986

SỐ ĐIỆN THOẠI MIỄN PHÍ 888.995.7273

2133 Silverside Drive, Suite A  
Baton Rouge, LA 70808



Dự án này được hỗ trợ bởi Tài trợ số 2014-SW-AX-0008 do Văn phòng Chuyên trách về Bạo lực đối với Phụ nữ thuộc Bộ Tư pháp Hoa Kỳ cấp. Các ý kiến, phát hiện, kết luận, và đề xuất được thể hiện trong ấn bản này là của (các) tác giả và không nhất thiết phải phản ánh quan điểm của Văn phòng Chuyên trách về Bạo lực đối với Phụ nữ thuộc Bộ Tư pháp.



# LaFASA

*Tấn công tình dục:*

# CẦN THỜI GIAN ĐỂ CHỮA LÀNH TỔN THƯƠNG

# TẤN CÔNG TÌNH DỤC LÀ GÌ?

Tấn công tình dục là bất kỳ hành vi tình dục không tự nguyện mà trong đó một người bị ép buộc hoặc cưỡng bức phải tham gia, hoặc bất kỳ sự đụng chạm giới tính nào không được đồng thuận của một người. Tấn công tình dục là một hình thức bạo lực tình dục, và nó bao gồm cưỡng hiếp, sờ mẫn, cưỡng ép hôn, và các hành vi tình dục khác. Bạo lực tình dục có thể xảy ra với bất kỳ ai bất kể giới tính, độ tuổi, chủng tộc, mức thu nhập, khuynh hướng tình dục, khả năng và/hoặc lối sống.

Nếu bạn đã bị cưỡng hiếp hoặc tấn công tình dục, bạn bị tổn thương khủng khiếp, đe dọa đến cuộc sống. Tài liệu này là một bước khởi đầu để có kiến thức hỗ trợ bạn chữa lành tổn thương.

**Quan hệ tình dục mà không có sự đồng thuận của bạn là sự cưỡng hiếp. Là bất hợp pháp. Là sai trái.**

**Quan hệ tình dục hoặc hành vi tình dục mà không có sự đồng thuận của bạn là tấn công tình dục. Là bất hợp pháp. Sai trái.**

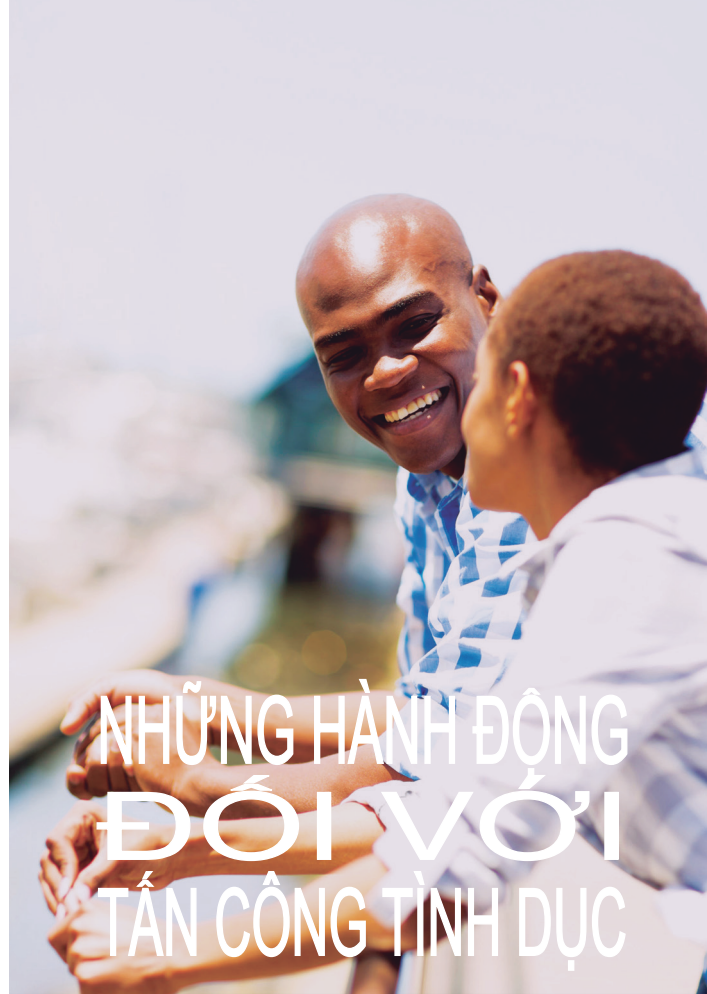
## Điều quan trọng cần nhớ:

- Bạn không bị đổ lỗi. Kẻ phạm tội cưỡng hiếp là kẻ duy nhất phải chịu trách nhiệm.
- Cưỡng hiếp là tội phạm bạo lực liên quan đến sức mạnh và sự kiểm soát.
- Hành động và sự đe dọa chỉ là các công cụ dùng sức mạnh thể chất khi cưỡng hiếp.
- Bạn không cần phải chống trả lại để bị cưỡng hiếp.
- Không ai đòi hỏi hoặc đáng bị cưỡng hiếp.
- Bạn có quyền trải nghiệm bất kỳ điều gì và tất cả những cảm giác mà bạn có.

## Đó không phải là lỗi của bạn:

Có rất nhiều lý do tại sao mọi người không chống trả lại khi họ bị tấn công tình dục. Khi đang lo sợ hoặc bị sốc, cơ thể họ phản ứng theo nhiều cách khác nhau. Họ có thể bị đờ ra, cười, họ buông xuôi theo hoàn cảnh, hoặc thả hồn ở một nơi khác. Cho dù bạn làm gì để đương đầu với hoàn cảnh đều không vấn đề gì.

*Cảm thấy tội lỗi hoặc đổ lỗi cho bản thân là một phản ứng bình thường. Đó là một nỗ lực kiểm soát một hoàn cảnh vốn không thể kiểm soát được. Rất nhiều nạn nhân tin rằng hoặc được khuyến khích để tin rằng họ nên quên vụ tấn công và tiếp tục cuộc sống của mình. Điều này có thể hiệu quả trong ngắn hạn nhưng hiếm khi hiệu quả trong dài hạn. Rốt cuộc, cảm xúc dễ bộc lộ ra bên ngoài và cần được giải quyết.*



## NHỮNG HÀNH ĐỘNG ĐỐI VỚI TẤN CÔNG TÌNH DỤC

Có cảm giác sau khi bị tấn công tình dục không phải là việc đúng hay sai. Mọi người là khác nhau và họ giải quyết tổn thương theo rất nhiều cách. Hãy nhớ rằng những phản ứng này là bình thường và có thể giảm dần theo thời gian.

- Dễ xúc động - trầm cảm, cảm thấy tội lỗi, xấu hổ, sợ hãi, giận dữ, đau buồn, thay đổi tâm trạng
- Hành vi - không có khả năng tập trung hoặc thư giãn, lảng tránh địa điểm, mọi người, suy nghĩ hoặc cảm xúc, mất sự quan tâm
- Thể chất - buồn nôn, đau đầu, thay đổi hành vi ăn uống hoặc ngủ, hoặc thay đổi chu kỳ kinh nguyệt

Những phản ứng này có thể trở nên khó xử lý hơn vào những kỳ nghỉ lễ, ngày xảy ra vụ tấn công, hoặc một sự kiện làm bạn nhớ đến vụ tấn công.