



個人安全小竅門

這些竅門可能會降低性侵犯的風險，但是是侵犯者、而不是倖存者應當為性暴力行為負全責。

- 進行肯定而清晰的溝通！
告訴你的伴侶你的界線。
- 期待從他人那裡獲得尊重，并躲避那些不尊重你的人。
遠離取笑或騷擾受壓迫群體（婦女、LGBTQ團體成員、有色人種等）的人。
- 要知道酗酒和藥物會影響做決定的能力。
一個醉酒的或是智力受損的人是無法給出許可的。
- 不要留下飲料無人照管。
這會給一些人提供給你下藥的機會。
- 盡量避免把你和他人分開的情境或地點。
如果必要，可以吵鬧耍賴。不要擔心自己看上去像個傻子。
- 相信你的直覺——它們很少會害你。

LaFASA

路易斯安那州反性侵犯基金會

性侵犯危機中心提供 24小時的危機熱線、信息和轉介服務，還有免費諮詢和更多！

www.lafasa.org

主線：225.372.8995
服務熱線：888.995.7273

2133 Silverside Drive, Ste. A
Baton Rouge, LA 70808



該項目是由美國司法部反女性暴力辦公室所撥款項（編號2016-KF-99-3923）所支持。該出版物中所給出的觀點、發現、結論和建議均為作者個人看法，并不一定反映美國司法部反女性暴力辦公室的立場。



LaFASA

個人安全小竅門和
約會暴力

什麼是性侵犯？

性侵犯就是未經同意的性接觸。它包括強姦、鹹豬手、強吻和其他性行為。一個人可能是被強迫或是強制、在無意識中或是因醉酒過度而同意。任何人，不論其性別、年齡、種族、收入程度、性取向和/或能力，都可能成為受害者。

和倖存者一樣，犯罪者也可能是任何人。如果你必須和犯罪者經常接觸，這可能會影響治愈過程。

青少年和青年人特別容易受到性侵犯。這本手冊就是關於性暴力和倖存者可用資源的起步教材。

據統計，學生在高中的最後一年以及大學的第一年最易遭受性暴力的襲擊。

性暴力是有關一個人對另一個人的力量和控制。

倖存者絕不用為性侵犯負責，即使：

- 你們已經約會了很長時間。
- 你之前有過性行為。
- 你在性行為中改變了主意。
- 你的約會花費了很多金錢。
- 你信任這個人。
- 你沒有抵抗。
- 你喝醉了或是受到藥物影響。
- 事情發生在很久以前。
- 你從沒有告訴過任何人。

不值得或要求被性侵犯。犯罪者，而不是倖存者，才要為性暴力負責。

如果你受到了性侵犯：

- 你不是獨自一人。
 - 和你信任的朋友交談。
 - 撥打全國熱線。
 - 性侵犯中心任何時間都可以為您服務，不論是白天還是黑夜，只要您想交談，隨時歡迎。在lafasa.org上找到你本地的中心。
- 考慮獲得醫療援助。
 - 這可能包括法醫檢查，或者“強姦套盒”，由你選擇。你不用向執法機構報告就能夠獲得檢查。

一周7天，一天24小時均可撥打LaFASA的幫助熱線，其可提供免費且保密的支持以及信息服務。888-995-7273

如何幫助一個朋友

你的支持將會幫助你的朋友度過治愈過程，這個支持從說“我相信你”開始。

- 不要逼迫你的朋友說出詳情。允許他們以自己的節奏講述他們的經歷。
- 不要對侵犯的事情說長道短。這是你朋友的經歷，應由他們選擇（是否何時）告訴別人。
- 在與受害者接觸前先詢問。尊重他們的界線；這是他們重新控制身體的必經步驟。
- 詢問你的朋友是否想獲得醫療援助或是向警方報告這次侵犯。不論他們說是還是否，都是他們的選擇，你應當尊重他們，支持他們。
- 如果你有問題或者你自己需要支持，請致電性侵犯危機中心。訪問 lafasa.org 來找到你當地的性侵犯中心。