



治愈過程

每個人都不一樣，每個倖存者的恢復過程都不一樣。在你經歷這個過程的時候，記住：

- 坦誠面對自己的感覺和思想。
- 你不能控制別人的行為，你也不應為他們的行為負責。
- 你不必獨自經歷這個過程：
 - 考慮和一個你信任的朋友或熟悉的專業人士交談。
 - 與您當地的性侵犯中心聯繫，詢問他們的倖存者服務。
 - 在任何時候，不論白天還是黑夜，或是任何你想與人交談的時候，請撥打LaFASA的全國幫助熱線。它是免費且保密的，您也不用給出真名。

某些時候因應策略是不健康的。如果你正在使用藥物、酒精（過量）來傷害你自己或使用其他措施，請尋求幫助。

要對自己有信心。治愈和處理創傷可能需要很長時間。

該手冊可以提供相關的資源和選項，來幫助你了解什麼是對你有意義的，你應當如何應對你的獨特經歷。

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



LaFASA

性侵犯和治愈
LGBTQ + 倖存者

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，並不一定反映美國司法部反女性暴力辦公室的立場。

什麼是性侵犯？

某些時候，倖存者會質疑他們所經歷的是否是性侵犯。任何未經同意的性接觸或行為都是性侵犯。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。

大量研究都發現LGBTQ+社區的成員會遭遇到更程度的性暴力，並且由於他們的性取向而成為仇恨犯罪的對象。

如果你被強姦或是受到了性侵犯，你就會遭受令人恐懼的、威脅生命的創傷。研究表明創傷會改變一個人的整個身體包括大腦。它會影響我們在創傷事件中和創傷事件后如何行動。倖存者在幫助之下可以開始復原。

性或性行为
未經您的同意
是性侵犯。
这是非法的。这是错误的。

你不是一个人。
这不是你的错。
可以治愈

如果你在被侵犯之後尋求幫助，你不應當害怕：

- **被人相信。**
這是很多倖存者面臨的一種普遍的恐懼，不論他們性取向如何。如果你從獲得LaFASA認可的性侵犯中心尋求幫助，他們受過培訓的支持者會幫助你克服這個障礙。他們會幫助你痊愈并為你尋求公正。
- **偏見或歧視。**
獲得LaFASA認可的性侵犯中心對LGBTQ+倖存者的需求十分敏感，也會盡力滿足他們的需求。他們的支持者會幫助你尋找當地的資源以及理解文化的服務提供者的服務。
- **被公開。**
客戶和病人的隱私是受LaFASA認可的性侵犯中心和醫療專家高度保護的。他們不能透露有關你的生活方式或受侵犯情況的細節，涉及到自殺的案例和/或18歲以下的倖存者除外。

認識到你所面臨的獨特挑戰，放過你自己。

Call the LaFASA helpline for
24/7, free and confidential
support and information services.
888-995-7273



創傷和性暴力

由性暴力導致的創傷對每個人影響都不同，可能的反應包括：

- 由性暴力導致的創傷對每個人影響都不同，可能的反應包括：
- 情感反應如抑鬱、罪惡感、羞恥感、懼怕、憤怒、悲傷和情緒波動等。
- 行為反應，比如無法集中或放鬆，躲避空間、人、思維或感覺，失去興趣等。
- 生理反應比如噁心、頭疼以及飲食和睡眠模式改變等。

在被性侵犯后的感覺無所謂對錯。這些反應可能在特定的時間更加難以管理。記住這是正常的。