



CÁC MẸO VỀ AN TOÀN CÁ NHÂN

Những mẹo về an toàn cá nhân này có thể làm giảm nguy cơ bị tấn công tình dục, nhưng chúng không thể ngăn chặn hoàn toàn tấn công tình dục. Trách nhiệm này là việc của kẻ phạm tội!

- Hãy giao tiếp một cách quả quyết và rõ ràng.
- Yêu cầu sự tôn trọng và tránh xa những người không thể hiện sự tôn trọng.
- Hiểu ranh giới tình dục của bạn và nói chuyện với họ thật rõ ràng về những ranh giới này.
- Tránh uống quá nhiều rượu hoặc được chất bởi chúng làm suy yếu khả năng phán đoán và kỹ năng giao tiếp.
- Không được để đồ uống ngoài tầm giám sát bởi nó tạo cơ hội cho người khác bỏ được chất vào đồ uống của bạn.
- Hãy tránh các tình huống hoặc địa điểm khiến bạn bị cô lập với những người khác.
- Hãy tránh xa những người đàn ông hay chỉ trích hoặc coi thường phụ nữ quá mức.
- Hãy cãi lộn nếu trở nên cần thiết. Đừng lo lắng về việc bạn trông ngốc nghếch thế nào.
- Hãy tin tưởng vào bản năng của bạn - chúng hiếm khi làm bạn sai lầm.

LaFASA

*Tổ chức Louisiana
Chống Tấn công Tình dục*

Các trung tâm chuyên trách về khủng hoảng tấn công tình dục cung cấp 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

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

**Các mẹo về An toàn Cá nhân &
BẠO LỰC KHI HẸN HÒ**

TẤN CÔNG TÌNH DỤC LÀ GÌ

Tấn công tình dục là sự tiếp xúc tình dục không được đồng thuận. Thanh thiếu niên và những người trưởng thành trẻ tuổi đặc biệt dễ bị tổn thương khi bị tấn công tình dục. Theo thống kê, năm cuối cấp ở trường trung học và năm đầu đại học là những thời điểm bạn dễ bị tấn công tình dục nhất. Nếu bạn bị ép buộc hoặc cưỡng bức quan hệ tình dục, đó là cưỡng hiếp. Nếu bạn nằm yên, hoặc không tỏ ra sợ hãi, điều này không có nghĩa là bạn đồng thuận. Những gì bạn chọn làm để vượt qua sự tấn công này không thay đổi sự thực là quan hệ tình dục hoặc hành vi tình dục mà không có sự đồng thuận của bạn vẫn là tấn công tình dục. Lựa chọn của bạn không làm bạn phải chịu trách nhiệm về việc ai đó tấn công tình dục bạn.

Một số người hỏi rằng liệu những gì đã xảy ra với họ có thể được gọi là tấn công tình dục hay không, nhất là khi họ biết thủ phạm.

Đó không bao giờ là lỗi của bạn. Chỉ kẻ tấn công tình dục phải chịu trách nhiệm.

Thậm chí ngay cả khi:

- Bạn đã hẹn hò trong một thời gian dài
- Bạn đã có quan hệ tình dục trước đó
- Bạn đã thay đổi quyết định trong một hành vi tình dục
- Việc hẹn hò của bạn đã rất tốt đẹp
- Bạn đã tin tưởng vào người đó
- Bạn đã không phản công lại
- Bạn bị say rượu hoặc chịu ảnh hưởng của dược chất
- Chuyện đó đã xảy ra từ rất lâu
- Bạn chưa bao giờ kể cho bất kỳ ai

Nếu bạn bị tấn công tình dục:

- Bạn không đơn độc.
- Hãy kể cho một người bạn mà bạn cảm thấy có thể tâm sự thoải mái và gọi cho một trung tâm chuyên trách về tấn công tình dục.
- 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.
- Các đường dây nóng khủng hoảng là miễn phí, bí mật và bạn không cần phải cung cấp tên.
- Hãy cân nhắc việc yêu cầu trợ giúp y tế. Việc này có thể bao gồm khám pháp y, hoặc "bộ dụng cụ kiểm tra cưỡng hiếp", nếu bạn chọn. Bạn không cần phải báo cáo để được kiểm tra.
- Hãy nhớ rằng bạn không thể kiểm soát hành vi của người khác. Đây không phải là lỗi của bạn.

Có cảm giác sau khi bị tấn công tình dục không phải là việc đúng hay sai. Mọi người có thể có những cảm giác tội lỗi, xấu hổ, giận dữ, mất niềm tin, sợ hãi, và/hoặc bất lực. Những người sống sót sau vụ cưỡng hiếp có thể có phản ứng như lo lắng, tê liệt, gặp ác mộng, khóc nhiều, thay đổi tâm trạng, và/hoặc thiếu tập trung.



LÀM THẾ NÀO ĐỂ GIÚP MỘT NGƯỜI BẠN

- Hãy tin tưởng vào bạn của bạn.
- Hãy nói cho bạn của bạn rằng cô ấy/anh ấy không thể bị đổ lỗi vì vụ tấn công.
- Đừng gây áp lực bằng cách yêu cầu bạn của bạn cung cấp các chi tiết; hãy để nạn nhân nói chuyện thoải mái theo ý họ.
- Không đưa chuyện về vụ tấn công.
- Hãy hỏi trước khi tiếp xúc với nạn nhân.
- Hãy nhớ: phản ứng ủng hộ của bạn sẽ giúp nạn nhân đối phó với tổn thương từ vụ tấn công.
- Hãy hỏi bạn của bạn nếu cô ấy/anh ấy muốn trợ giúp y tế hoặc báo cáo vụ tấn công cho cảnh sát.
- Hãy gọi cho một trung tâm chuyên trách về khủng hoảng tấn công tình dục nếu bạn có thắc mắc hoặc cần hỗ trợ cho bản thân bạn.