



BẠN KHÔNG ĐƠN ĐỘC

Thông Tin Dành Cho
Nạn Nhân Sống Sốt
Bạo Hành Tình Dục

Lời Công Nhận

Dự án này được trợ cấp bởi Quỹ Tài Trợ số 16-5A-70 do Chương Trình Quỹ Tài Trợ của Ủy Ban Hành Sự Nebraska về Bạo Hành Tình Dục (Nebraska Crime Commission for the Sexual Assault Services Program Grant.) Triển khai ban đầu của tập tài liệu này được trợ cấp bởi Quỹ Tài Trợ số 2014-MU-AX-0008 do Văn Phòng Phụ Trách về Vấn Đề Bạo Hành Phụ Nữ (Office on Violence Against Woman), Bộ Tư Pháp Mỹ và Quỹ Tài Trợ số 2015G991540 do Cơ Quan Hành Chánh về Trẻ Em, Thanh Thiếu Niên và Gia Đình, và Cơ Quan Dịch Vụ Thanh Thiếu Niên, Bộ Y Tế và Con Người của Mỹ (Administration on Children, Youth and Families, Family and Youth Services Bureau, U.S. Department of Health and Human Services.) Nội dung của tập tài liệu này thuộc về trách nhiệm của các tác giả. Các ý kiến, tư liệu, kết luận, và gợi ý thể hiện trong tập tài liệu này không nhất thiết phản ánh các vị trí chính thức hoặc chính sách của Ủy Ban Hành Sự Nebraska; Bộ Tư Pháp Mỹ, Văn Phòng Phụ Trách về Vấn Đề Bạo Hành Phụ Nữ; hay Bộ Dịch Vụ về Sức Khỏe và Con Người. (Nebraska Crime Commission; the Department of Justice, Office on Violence Against Women; or the U.S. Department of Health and Human Services.)

Liên Minh Chấm Dứt Bạo Hành Tình Dục và Gia Đình của Nebraska (The Nebraska Coalition to End Sexual and Domestic Violence) cảm ơn các chương trình của Liên Hiệp, các đối tác cộng đồng, các nạn nhân và người sống sót về những nhận xét và gợi ý quý báu khi quyển sách này được cập nhật.

Bản dịch tiếng Việt Nam và tiếng Trung của tài liệu này do Hội Á Châu Thành Phố Lincoln, Tiểu Bang Nebraska (Asian Community & Cultural Center in Lincoln, NE) thực hiện.

Một Ấn Bản của
Liên Minh Chấm Dứt Bạo Hành Tình Dục và Gia Đình của Nebraska
(Nebraska Coalition to End Sexual and Domestic Violence)

BẢN TU CHÍNH tháng Tư 2018

Không ai đáng bị bạo hành tình dục

KHÔNG MỘT AI

Nếu bạn đang đọc quyển sách này bởi vì bạn hoặc người nào đó mà bạn biết đã bị tấn công tình dục, chúng tôi rất tiếc về trải nghiệm đó. Quyển tài liệu này muốn mạng đến cho bạn những thông tin về bạo hành tình dục. Bạn có thể đọc nó khi cần. Do việc bạo hành, bạn có thể có cảm giác như cuộc sống của mình vượt ra khỏi tầm kiểm soát, và chúng tôi nhận ra sự cần thiết cho bạn trở lại kiểm soát cuộc sống của mình. Quyển sách này cung cấp những thông tin cho bạn dùng để đưa ra những lựa chọn về những gì bạn cần làm tiếp theo. Bạn có thể muốn gia đình và bạn bè mình đọc quyển sách này để biết được những gì bạn đang trải qua và mang lại sự giúp đỡ theo cách có ích cho bạn.

Bạn không đơn độc.

Nếu bạn muốn nói chuyện với ai đó về cảm giác của mình, về các lựa chọn của mình, hoặc tìm hiểu về các dịch vụ trong khu vực mình sống, có những người mà bạn có thể nói chuyện với họ. Nebraska có một mạng lưới các chương trình cung cấp dịch vụ miễn phí và bảo mật và trợ giúp những người trải qua nạn bạo hành tình dục hoặc bạo hành gia đình. Những chương trình này đặc biệt tập huấn cho những người được gọi là Tư Vấn Hỗ Trợ Nạn Nhân (Victim Advocates) những người này có thể cung cấp trợ giúp về cảm xúc, thông tin, và giới thiệu. Mỗi chương trình có một đường dây nóng bảo mật 24-giờ; bạn không cần phải nói tên mình hay bất kỳ thông tin gì về bản thân nếu bạn không muốn làm thế. Để tìm chương trình trong khu vực của mình, xem danh sách trong mục Tìm Kiếm Dịch Vụ (Finding Services) của quyển sách này, vào trang mạng www.nebraskacoalition.org, hoặc gọi Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN) at 1-800-656-HOPE(4673).

Mục Lục

Bao hành tình dục là gì?

Hiểu biết về bao hành tình dục..... 1

Định nghĩa trải nghiệm của bạn 2

Hiểu biết về phản ứng của bạn

Phản ứng đối với bao hành tình dục..... 3

“Lẽ ra tôi phải...” 4

“Tại sao lại là tôi?” 5

Nam giới sống sót nạn tấn công tình dục 6

Những người sống sót tự nhận mình thuộc LGBTQ..... 8

Tự chăm sóc bản thân

Tìm kiếm sự trợ giúp 9

Tự chăm sóc..... 12

Cân nhắc về sự an toàn 13

Sau khi bị tấn công: Chăm sóc y tế..... 15

Các ảnh hưởng lâu dài..... 18

Có bao giờ tôi sẽ hồi phục?..... 19

Các cân nhắc khác

Nếu có liên quan đến rượu và ma túy 20

Nếu người tấn công là đối tác thân thiết với mình 22

Nếu bạn bị lạm dụng khi còn nhỏ 24

Tấn công tình dục trong khu trường học 26

Phản ứng của Tư Pháp Hình Sự

Luật của Nebraska về tấn công tình dục 28

Thu thập chứng cứ 31

Nói chuyện với cơ quan hành pháp..... 35

Thủ tục Tư Pháp Hình Sự 36

Tìm kiếm dịch vụ

Các dịch vụ cung cấp bởi mạng lưới của chương trình bao hành tình dục/gia đình..... 38

Các chương trình của Nebraska về bao hành tình dục/gia đình – Theo thứ tự chữ cái.....40

Các chương trình của Nebraska về bao hành tình dục/gia đình – Bản đồ khu vực42

Các dịch vụ về bao hành tình dục và gia đình của các bộ tộc Mỹ Bản Xứ 43

Đường dây nóng 24 giờ và các đường dây nóng khác 44

Trang mạng và các thông tin khác 47

Phụ lục 49

Hiểu biết về bạo hành tình dục

Bạo hành tình dục là hành vi tình dục được dùng để làm nhục hoặc làm xấu hổ người khác, hoặc ép buộc, gây áp lực, hoặc lừa người khác tham gia vào hoạt động tình dục. Bạo hành tình dục có thể là từ ngữ, cử chỉ, hoặc những chuyện đùa cợt, cho đến đe dọa, hoặc cưỡng bức tiếp xúc tình dục. Điều này bao gồm cưỡng ép hoặc áp đặt người nào đó quan hệ tình dục không an toàn hoặc tham gia vào hoạt động tình dục nhiều hơn họ muốn. Vi phạm giới hạn hoặc không tôn trọng ngôn ngữ an toàn trong khi quan hệ tình dục cũng có thể xem như là bạo hành tình dục. Bạo hành tình dục không luôn bao gồm sự bắt buộc và không phải tất cả các dạng bạo hành tình dục là trái pháp luật. Tuy nhiên, mọi hình thức bạo hành tình dục đều có hại và được xem là nghiêm trọng. Bất kể là loại bạo hành tình dục nào đều không tốt và đó không phải là lỗi của bạn. Thủ phạm chủ đích làm những điều này để cảm thấy có quyền lực và làm cho người khác cảm thấy tuyệt vọng và nhục nhã.

Bạo hành tình dục có thể xảy ra với bất kỳ người nào bất kể họ là ai hay có nguồn gốc từ đâu. Thủ phạm cũng vậy. Thủ phạm có thể đến từ bất kỳ đâu, bất kỳ chủng tộc, sắc tộc, quốc gia, giới tính, hay định hướng giới tính nào, sống tại bất kỳ khu vực dân cư lân cận nào, và làm bất kỳ công việc gì. Phần nhiều thủ phạm là người mà nạn nhân quen biết, ví dụ như là thành viên trong gia đình, đối tác thân thiết, hoặc một người quen biết.¹ Điều quan trọng cần nhớ là bất kể thủ phạm là người bạn quen biết hoặc mối quan hệ của bạn với họ, bạo hành tình dục không bao giờ là bình thường và đó không phải là lỗi của bạn.

Nếu bạn đã trải qua bạo hành tình dục, bạn có thể có cảm giác cơ thể mình, bản chất giới tính hoặc cảm giác về an toàn bị xâm hại. Bạn có thể đang cảm thấy bất lực và dễ tổn thương. Khi ai đó dùng quan hệ tình dục như là một vũ khí, bạn có thể cảm thấy như họ tấn công bạn vào tận cốt lõi bạn. Con người phản ứng với kinh nghiệm về bạo hành tình dục theo nhiều cách khác nhau. Quyển sách này sẽ nói về những điều đó trong các phần sau (Xem phần Những Ảnh Hưởng của Bạo Hành Tình Dục). Điều quan trọng cần biết hiện giờ là những cảm giác của bạn là bình thường và có thể chữa lành.

Các chương trình của Liên Minh Chấm Dứt Bạo Hành Tình Dục và Gia Đình của Nebraska cung cấp tiếp cận hỗ trợ về tinh cảm, sự an toàn, và nơi ẩn náu trên toàn quốc. Nói chuyện với một chuyên viên tư vấn về khủng hoảng, liên hệ chương trình địa phương cho nạn nhân bạo hành tình dục/gia đình (xem phần Tìm Kiếm Dịch Vụ trong quyển sách này, vào trang mạng www.nebraskacoalition.org, hoặc gọi đường dây nóng Rape, Abuse & Incest National Network 1-800-656-HOPE (4673). Các dịch vụ đều miễn phí và bảo mật.

1. Black, M.C. et al. (2011). The national intimate partner and sexual violence survey: 2010 summary report. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control.

Định nghĩa về trải nghiệm của bạn

Trong quyển sách này, chúng tôi dùng những thuật ngữ bạo hành tinh dục, tấn công tinh dục, hay cưỡng hiếp, để nói đến các hành vi tinh dục được dùng để ép buộc, gây áp lực, hoặc lừa một người khác vào hoạt động tinh dục. Chúng tôi gọi những người có những hành vi này là thủ phạm (perpetrator, offender, rapist.) Bạn có thể không muốn dùng những từ này để diễn tả những gì xảy ra với bạn hoặc bạn có thể tìm thấy những từ khác thích hợp hơn. Không sao cả. Bạn có thể thấy có liên quan đến nhiều kinh nghiệm mô tả trong quyển sách này. Lúc nào đó bạn sẽ tìm thấy cách riêng của mình để nói về những gì xảy ra với bạn. Điều quan trọng hiện giờ là bản thân kinh nghiệm và nó ảnh hưởng ra sao với bạn.

Bất kỳ tiếp xúc giới tính không mong muốn nào đều có thể xem như là xâm phạm và bạo hành. Theo suy nghĩ thông thường thì hành vi liên quan đến giao cấu là “nghiêm trọng nhất,” nhưng nhiều người cảm thấy bị xâm phạm cực kỳ do những hành vi tiếp xúc cơ thể khác như bị vuốt ve, cọ xát, hoặc hôn hít. Cũng có nhiều hình thức bạo hành tinh dục khác không liên quan gì đến tiếp xúc cơ thể như liếc mắt, lén theo đuôi, điện thoại khiêu dâm, hoặc phơi bày cơ thể họ ra với bạn.

Loại bạo hành tinh dục mà bạn trải qua và hoàn cảnh bạo hành tinh dục như mức độ vũ lực sử dụng, không quyết định sự sợ hãi và tổn thương mà kinh nghiệm đó có thể gây ra. Tin vào bản năng của bạn. Nếu bạn cảm thấy mình bị xâm phạm có nghĩa là bạn đã bị xâm phạm.

Các chương trình của Liên Minh Chấm Dứt Bạo Hành Tinh Dục và Gia Đình của Nebraska cung cấp tiếp cận hỗ trợ về tinh cảm, sự an toàn, và nơi ẩn náu trên toàn quốc. Nói chuyện với một chuyên viên tư vấn về khủng hoảng, liên hệ chương trình địa phương cho nạn nhân bạo hành tinh dục/gia đình (xem phần Tìm Kiếm Dịch Vụ trong quyển sách này, vào trang mạng www.nebraskacoalition.org, hoặc gọi đường dây nóng Rape, Abuse & Incest National Network 1-800-656-HOPE (4673). Các dịch vụ đều miễn phí và bảo mật.

Phản ứng đối với bạo hành tình dục

Không có cách nào là đúng hay sai về phản ứng trong khi bị bạo hành tình dục hay sau đó. Mỗi người có cách của riêng mình để sống sót và đối phó. Các phản ứng thông thường bao gồm:

- Cảm thấy lẫn lộn về những gì đã xảy ra
- Cảm thấy tội lỗi, tui nhục, hoặc xấu hổ
- Cảm thấy mất kiểm soát bản thân
- Cảm thấy người ta có thể biết được chuyện xảy ra khi chỉ cần nhìn vào bạn
- Không biết ai là người bạn có thể tin cậy
- Không ngừng suy nghĩ hoặc nói về việc bị tấn công
- Không muốn suy nghĩ hoặc nói về việc đó một chút nào
- Suy nghĩ về việc bị tấn công khi bạn cố không nghĩ đến nó
- Sống lại kinh nghiệm đó thông qua các cơn ác mộng hoặc hồi tưởng
- Diễn lại kinh nghiệm trong tâm trí để tìm ra cách gì có thể chấm dứt việc đó
- Cố gắng quên và sống như thể chuyện đó chưa từng xảy ra
- Không thể tập trung
- Gặp khó khăn trong làm việc hoặc trường học
- Không ngủ được – hoặc ngủ quá nhiều
- Không ăn được – hoặc ăn quá nhiều
- Bắt đầu hoặc tăng độ sử dụng rượu cồn hoặc dược chất
- Có suy nghĩ tự tử
- Cảm thấy bực bội
- Cảm thấy giận dữ
- Dễ bị giật mình hoặc hoảng hốt
- Cảm thấy lo âu hoặc sợ hãi
- Trầm uất
- Cảm thấy bị cô lập và khác biệt với những người khác
- Đau buồn

Nếu bạn muốn nói chuyện với ai đó về những gì bạn đang cảm thấy, những hỗ trợ tư vấn viên từ các chương trình chống bạo hành tình dục/ gia đình luôn có sẵn 24 giờ trong ngày. Để tìm kiếm chương trình gần nơi bạn ở nhất về bạo hành tình dục/gia đình, xem phần Tìm Kiếm Dịch Vụ trong quyền sách này, vào trang mạng www.nebraskacoalition.org, hoặc gọi đường dây nóng Rape, Abuse & Incest National Network 1-800-656-HOPE (4673). Các dịch vụ đều miễn phí và bảo mật.

Lẽ ra tôi phải...

Diễn lại sự việc xảy ra và tự hỏi mình đáng lẽ có thể làm gì đó để ngăn chặn sự tấn công là điều bình thường. Một trong những điều đáng sợ nhất về bạo hành tình dục là khi một người khác kiểm soát về việc xảy ra với bạn. Đó có thể là một trải nghiệm kinh khủng.

Bạn có thể tự hỏi tại sao bạn đã quyết định như vậy, hoặc tại sao bạn đã làm hoặc không làm một việc nào đó. Có thể bạn đã nghĩ rằng tốt nhất là làm theo những gì thủ phạm muốn. Có thể lời nói hoặc cơ thể bạn đã bị đóng băng, hoặc bạn đã quá sốc cho đến khi bạn nhận ra chuyện gì đang xảy ra thì nó đã xảy ra. Có thể bạn tin rằng chống cự lại sẽ chỉ làm cho thủ phạm gây tổn thương nhiều hơn cho bạn. Có thể bạn đã cố chống cự lại nhưng cũng không làm gì được. Có thể bạn đã không tinh táo để biết chuyện gì đang xảy ra. Những nạn nhân sống sót trải nghiệm tất cả những điều này và còn nhiều hơn nữa. Không có gì là đúng hay sai trong phản ứng việc mình bị bạo hành tình dục. Phản ứng của bạn là hoàn toàn bình thường và bạn đã làm tốt nhất để có thể sống sót.

Bộ não và cơ thể của chúng ta được thiết kế để giúp chúng ta sống sót. Khi chúng ta đối mặt với những gì kinh khủng hoặc đe dọa tính mạng, cơ thể chúng ta phản ứng theo những cách mà chúng ta không hiểu được. Khi chúng ta sợ hãi, cơ thể chúng ta tiết ra những hoá chất gây khó khăn cho việc suy nghĩ sáng suốt hoặc có những quyết định hợp lý. Những điều có vẻ như dễ dàng quyết định khi nhìn lại có thể không dễ dàng hoặc sáng suốt vào thời điểm bị tấn công. Điều này là bình thường. Não bộ và cơ thể chúng ta chỉ tập trung vào một điều duy nhất là sống còn trong lúc bị tấn công.

Đôi khi bộ não giúp chúng ta vượt qua những kinh nghiệm khủng khiếp bằng cách ngưng hoạt động cơ thể. Điều này gọi là *đóng băng phản ứng*. Khi điều này xảy ra, chúng ta không thể di chuyển dù chúng ta muốn. Đóng băng là một phản ứng sinh học giúp chúng ta sống sót. Dù cho bạn đóng băng, sợ hãi, hay không có cảm giác là bạn có thể chống cự, đó không phải do lỗi của bạn.

Có thể khó khăn để nhớ lại toàn bộ chi tiết những gì đã xảy ra. Bạn có thể vấp và để nhớ lại trình tự sự kiện, hoặc có thể bạn thấy bạn nhớ hình ảnh, cảm giác nhưng khó diễn tả thành lời. Với cùng qui trình giúp cho não và cơ thể chúng ta sống sót khi chúng ta sợ hãi cũng làm cho chúng ta khó khăn trong việc nhớ lại ngay lập tức và nói về những gì đã xảy ra. Qua thời gian bạn có thể nhớ lại và hiểu những gì đã xảy ra.

Các chương trình của Liên Minh Chấm Dứt Bạo Hành Tình Dục và Gia Đình của Nebraska cung cấp tiếp cận hỗ trợ về tình cảm, sự an toàn, và nơi ẩn náu trên toàn quốc. Nói chuyện với một nhân viên tư vấn về khủng hoảng, liên hệ chương trình địa phương chống bạo hành tình dục/gia đình (xem phần Tìm Kiếm Dịch Vụ trong quyển sách này, vào trang mạng www.nebraskacoalition.org, hoặc gọi đường dây nóng Rape, Abuse & Incest National Network 1-800-656-HOPE (4673). Các dịch vụ đều miễn phí và bảo mật.

Tại sao lại là tôi?

Bạn có thể tự hỏi tại sao điều này xảy ra với bạn – tại sao một người có thể tấn công một người khác như vậy? Tại sao lại là bạn? Là bình thường khi bạn muốn tìm hiểu nguyên do về việc đã xảy ra.

Bạo hành tình dục không ngoài bức xúc hoặc nhu cầu tình dục. Thủ phạm dùng bạo hành tình dục như là một cách để nắm quyền và kiểm soát nạn nhân theo cách cá nhân. Họ làm nạn nhân bất ngờ bằng cách gây ngạc nhiên, lừa gạt, lợi dụng các thái độ thông thường, hoặc nói dối. Họ tấn công những người dễ bị tổn thương (do tuổi tác, tàn tật, hoặc không tinh táo do rượu hoặc hoá chất) hoặc những người họ nghĩ là sẽ không tố cáo họ. Thủ phạm tấn công tình dục chọn cường hiếp và lựa chọn này không liên quan gì đến những gì bạn đã làm hoặc không làm.

Bạn có thể tự trách bản thân hoặc cảm giác rằng bạn đáng chịu những gì xảy ra. Không một ai đáng bị bạo hành tình dục. Điều đó là bình thường khi bạn tự hỏi về hành động bản thân. Bạn có thể tự hỏi về những lựa chọn mà bạn đã làm và điều đó làm bạn tổn thương nhiều hơn thế nào. Bạn có thể đã từng nghe là có những việc bạn có thể làm để ngăn ngừa bị bạo hành tình dục. Bạn có thể đã từng làm một số trong những điều đó trước khi bạn bị tấn công và chúng không có hiệu quả. Sự thật là chỉ có thủ phạm là có thể ngăn ngừa một vụ tấn công tình dục – và chỉ bằng cách là họ không thực hiện việc tấn công. Những việc bạn có thể hoặc không thể làm để ngăn ngừa một vụ tấn công tình dục không có gì là sai trái. Thủ phạm cố tình thực hiện việc đó. Bạn không có cách nào ngăn ngừa chúng.

Bạn không phải là người đáng trách! Bạn không làm cho việc bạo hành xảy ra. Nếu bạn có thể tránh chúng thì bạn đã làm. Trách thủ phạm người đã tấn công bạn.

Các chương trình của Liên Minh Chấm Dứt Bạo Hành Tình Dục và Gia Đình của Nebraska cung cấp tiếp cận hỗ trợ về tình cảm, sự an toàn, và nơi ẩn náu trên toàn quốc. Nói chuyện với một chuyên viên tư vấn về khủng hoảng, liên hệ chương trình địa phương cho nạn nhân bạo hành tình dục/gia đình (xem phần Tìm Kiếm Dịch Vụ trong quyền sách này, vào trang mạng www.nebraskacoalition.org, hoặc gọi đường dây nóng Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN) 1-800-656-HOPE (4673). Các dịch vụ đều miễn phí và bảo mật.

Nam giới sống sót bạo hành tình dục

Bạo hành tình dục có thể xảy ra với bất kỳ ai, bất kể giới tính. Nếu bạn là nam giới sống sót qua bạo hành tình dục, bạn có cùng quyền được công nhận, thông tin, và trợ giúp như nữ giới.

Chương này sẽ nói về một vài cảm xúc và thách thức thông thường được ghi nhận bởi nạn nhân nam giới. Bạn có thể thấy có liên quan đến một số đó hoặc không có liên quan gì cả. Nên nhớ, người sống sót có nhiều dạng cảm xúc và phản ứng khác nhau. Không có cách nào là đúng nhất trong cảm giác và phản ứng.

Sức mạnh và nam tính

Thông thường tất cả nạn nhân bạo hành tình dục có cảm giác tội lỗi, hổ thẹn, cô lập, và giận dữ. Trong nước Mỹ, nam giới và bé trai thường nhận thông điệp là họ phải mạnh mẽ và có khả năng tự bảo vệ bản thân đối với bất kỳ loại tấn công gì. Đôi khi điều này làm nặng hơn cảm giác tội lỗi, xấu hổ, và cô độc. Điều quan trọng cần nhớ là không phải bạn bị tấn công là do bạn yếu đuối hoặc không đủ nam tính. Các thủ phạm dùng mách khỏe, ép buộc, hoặc cưỡng bức. Bạn có thể đã không có cơ hội hoặc khả năng chống lại, hoặc có thể bạn đã nghĩ rằng chống cự lại sẽ làm tình hình tồi tệ hơn. Bạn có thể đã ở trong trạng thái *phản xạ đóng băng* thường thấy khi trải qua một sự kiện chấn động. Không có bất kỳ điều nào làm bạn là người đáng trách trong việc bị tấn công. Không một ai đáng chịu bạo hành tình dục và người đáng trách là thủ phạm, không phải nạn nhân.

Tính chất giới tính và xác định giới tính

Nhiều nạn nhân nam giới nói rằng họ nghi ngờ về bản chất giới tính hoặc xác định giới tính của họ do trải qua bạo hành. Thủ phạm tấn công tình dục dùng tiếp xúc tình dục để lừa, làm nhục, và kiểm soát người khác. Cảm nhận bản chất giới tính của mình bị ảnh hưởng khi bạn bị tấn công tình dục đó là điều bình thường. Đặc biệt là đối với nạn nhân nam bởi vì đàn ông và con trai thường nhận những thông điệp mạnh mẽ về nam tính.

Bạn có thể nhận những thông điệp khi trưởng thành là đàn ông được cho là luôn luôn muốn quan hệ tình dục và sẵn sàng quan hệ tình dục vào bất kỳ lúc nào. Nếu bạn trải qua tiếp xúc tình dục không mong muốn khi là một thiếu niên hoặc người trưởng thành, bạn có thể e sợ rằng có điều gì đó “không ổn với bạn” khi bạn không muốn quan hệ tình dục. Bạn có thể nghĩ rằng những người khác sẽ không tin bạn hoặc họ sẽ thắc mắc về giới tính của bạn. Thực tế, phần lớn nam giới không sẵn sàng quan hệ tình dục vào bất kỳ lúc nào, và không ai đáng chịu bị áp đặt, ép buộc, hoặc lừa quan hệ tình dục. Những kinh nghiệm về quan hệ tình dục không mong muốn có thể làm bạn cảm thấy rất bị xâm phạm và có thể ảnh hưởng lâu dài.

Nam giới sống sót bạo hành tình dục(tt)

Cũng rất thông thường đối với nạn nhân nam mắc mắc hoặc hoài nghi về giới tính của mình. Nếu bạn là người quan hệ tình dục khác giới và bạn bị tấn công tình dục bởi một người đàn ông, bạn có thể tự hỏi liệu có điều gì đó ở bạn hấp dẫn thủ phạm hoặc làm cho thủ phạm tin rằng bạn là đồng tính nam. Bạn cũng có thể lo lắng rằng những người khác sẽ nghĩ rằng bạn là đồng tính nam và sẽ đánh giá tiêu cực về bạn. Nếu bạn xác định giới tính của mình là đồng tính hoặc lưỡng tính, bạn có thể tin rằng giới tính của mình là lý do đáng trách cho việc bị tấn công. Bạn có thể oán giận giới tính của mình, tin rằng có điều gì đó không ổn với bạn, hoặc sợ rằng người khác tin rằng bạn đáng bị như vậy. Nếu bạn không công khai định hướng giới tính của mình với gia đình, bạn bè, hay đồng nghiệp, bạn có thể sợ rằng báo cáo việc bạn bị tấn công bởi một thủ phạm đàn ông sẽ lộ việc bạn là người đồng tính hoặc lưỡng tính. Bất kể giới tính của bạn hay của thủ phạm, hấp dẫn giới tính không phải là động lực tấn công tình dục. Bạo hành tình dục thực hiện nhằm kiểm soát, làm nhục, và làm hại. Tương tự, bạn đã không làm gì để đáng chịu đựng hoặc là nguyên nhân gây ra bạo hành tình dục và định hướng giới tính của bạn không được xác định bởi sự tấn công.

Nếu bạn cần nói chuyện với một chuyên viên tư vấn, bạn có thể liên hệ chương trình địa phương cho nạn nhân bạo hành tình dục/gia đình. Các dịch vụ đều miễn phí và bảo mật và phục vụ cho tất cả mọi người bất kể giới tính. Để tìm dịch vụ gần nơi bạn nhất, xem phần Tìm Kiếm Dịch Vụ trong quyền sách này, vào trang mạng www.nebraskacoalition.org, hoặc gọi đường dây nóng Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN) 1-800-656-HOPE (4673).

Những nạn nhân thuộc giới tính LGBTQ

Nếu bạn tự nhận mình là LGBTQ (đồng tính nữ, đồng tính nam, song tính, hoán tính, hoặc giới tính khác), định hướng giới tính hoặc nhận dạng giới tính của bạn có thể là một phần cốt lõi của nhân thân bạn. Bạn có thể tự trách bản thân về việc bị tấn công hoặc cho rằng có điều gì đó ở bạn đã “thu hút” thủ phạm. Nếu bạn là nạn nhân của tội ác do căm ghét, điều này có thể làm bạn cảm thấy như là một sự tấn công vào tâm can bạn. Bạn có thể bắt đầu oán ghét nhân thân mình, cho rằng nếu mình khác đi thì mình đã không bị tấn công. Hãy hiểu rằng **KHÔNG MỘT AI** đáng bị tấn công tình dục. Bạn không có lỗi cũng như định hướng giới tính hoặc nhận dạng giới tính của bạn không có lỗi. Chỉ có thủ phạm là người chịu trách nhiệm trong việc tấn công.

Nhiều tội ác xảy ra mà không có báo cáo đối với những người tự nhận mình là LGBTQ. Bạn có thể sợ rằng bạn không được tin tưởng hoặc bị đổ lỗi cho việc bị tấn công. Nếu bạn không công khai định hướng giới tính của mình với gia đình, bạn bè, hoặc đồng nghiệp, bạn có thể sợ rằng báo cáo bạo hành sẽ “lộ” mình ra. Bạn có thể sợ các hành động bạo hành khác chống lại bạn. Chắc chắn có những cơ sở cho những nỗi sợ này và chúng nên được tôn trọng bởi những người mà bạn tâm sự.

Không cần thiết phải công khai định hướng giới tính hay xác định giới tính của mình khi tìm kiếm dịch vụ trợ giúp. Tuy nhiên, có những khi giới tính của bạn có thể bị công khai. Ví dụ, một vài cơ quan y tế có thể tình cờ đề “lộ” bệnh nhân chuyển giới do cách thức mà họ ghi tên các bộ phận cơ thể trong hồ sơ bệnh án. Nếu bạn làm việc với nhân sự y tế, bạn có thể yêu cầu họ không báo cáo về giới tính mà bạn được qui định vào lúc sinh ra trong hồ sơ y tế của bạn. Bạn cũng có thể yêu cầu họ ghi chúng trong phân ghi chú mà không ai có thể nhìn thấy để bảo vệ nhân thân của mình và ngăn ngừa việc bị kỳ thị trong tương lai.

Có nhiều chuyên gia hỗ trợ được tập huấn đặc biệt về bạo hành tình dục và phạm tội do căm ghét trên cơ sở giới tính. Tuy nhiên nếu bạn muốn có sự giúp đỡ của một người tư vấn hoặc một người an toàn khác để chắc chắn rằng bạn được trợ giúp trong suốt quá trình và các quyền của bạn được giải thích. Chỉ cần sự có mặt của một người bạn có thể làm cho quá trình dễ dàng và đỡ sợ hãi hơn.

Nếu bạn cần nói chuyện với một chuyên viên tư vấn, bạn có thể liên hệ chương trình địa phương cho nạn nhân bạo hành tình dục/gia đình. Để tìm dịch vụ gần nơi bạn nhất, xem phần Tìm Kiếm Dịch Vụ trong quyền sách này, vào trang mạng www.nebraskacoalition.org, hoặc gọi đường dây nóng Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN) 1-800-656-HOPE (4673). Các dịch vụ đều miễn phí và bảo mật và phục vụ cho tất cả mọi người bất kể giới tính.

Tìm kiếm sự trợ giúp

Rất khó nói chuyện về việc bị bạo hành tình dục. Nó có thể đau đớn khi hồi tưởng lại những gì đã trải qua và sợ hãi khi tin rằng người khác sẽ phản ứng theo một cách có thể giúp đỡ bạn. Bạn có thể có cảm giác như bạn là người duy nhất trải qua hoặc chỉ có mỗi mình có phản ứng như vậy. Dù bạn có cảm giác như chỉ có mỗi mình, có nhiều người khác sống sót qua những kinh nghiệm tương tự như bạn cho dù họ chưa bao giờ nói cho bạn nghe về điều đó. Nói chuyện về những gì bạn đã trải qua có thể làm giảm cảm giác về sự cô lập, xấu hổ, và tự trách bản thân.

Bạn có thể có nhiều người mà bạn tin tưởng trong cuộc sống để trò chuyện cùng, người mà có thể giúp bạn sắp xếp các cảm xúc, phản ứng, và lựa chọn của mình. Hãy chuẩn bị tinh thần rằng các phản ứng của họ đối với kinh nghiệm của bạn có thể không như bạn mong đợi hoặc hy vọng. Con người có thể phản ứng theo những cách khác nhau; một số người có thể hỗ trợ bạn hết mình, có người có thể trách móc. Bạn phải quyết định tìm kiếm sự giúp đỡ từ ai và khi nào. Những lựa chọn bao gồm bạn bè, gia đình, một chuyên viên tư vấn, hoặc một người giúp đỡ trong chương trình chống bạo hành tình dục/gia đình tại địa phương. Nếu bạn quyết định nói chuyện với một chuyên viên tư vấn, bạn có thể thấy rằng một quan điểm bên ngoài và những người sẽ lắng nghe bạn và không đánh giá bạn sẽ giúp bạn cảm thấy tốt hơn. Trong khi nói chuyện về những vấn đề cá nhân và khó chịu với một người lạ có thể là một điều khó khăn, những chuyên viên tư vấn luôn đặc biệt dành cho bạn để bạn có một người và một nơi an toàn để bạn nói chuyện.

Làm việc với một người hỗ trợ

Hỗ trợ nạn nhân là những cá nhân được tập huấn để giúp đỡ nạn nhân. Họ có thể hỗ trợ về cảm xúc, thông tin, và giới thiệu bạn những dịch vụ mà bạn cần ví dụ như là tư vấn, chăm sóc y tế, hoặc dịch vụ tài chính. Nếu bạn muốn, nhân viên hỗ trợ có thể cùng bạn đến các cuộc hẹn y khoa và pháp lý. Nhân viên hỗ trợ sẽ không cho bạn lời khuyên về các bước bạn cần làm, nhưng sẽ giúp bạn xác định những lựa chọn và cân nhắc ưu và nhược điểm của từng lựa chọn.

Nhân viên hỗ trợ nạn nhân của mạng lưới Nebraska về chương trình bạo hành tình dục/gia đình được tập huấn đặc biệt để giúp đỡ những người từng bị bạo hành tình dục. Họ hiểu một số cảm xúc mà bạn đang trải qua và có thể giúp những việc như lên kế hoạch về an toàn và cách thức đối phó. Họ cũng có thể cho bạn thông tin về hệ thống tư pháp hình sự và nó hoạt động thế nào trong cộng đồng của bạn.

Những cuộc nói chuyện của bạn với nhân viên hỗ trợ của chương trình chống bạo hành tình dục/gia đình được bảo mật, có nghĩa là họ sẽ không chia sẻ thông tin với bất kỳ ai. Các cuộc trao đổi với một nhân viên hỗ trợ của chương trình chống bạo hành tình dục/gia đình cũng được xem như là “đặc quyền” theo luật. Điều này có nghĩa là nhân viên hỗ trợ không thể chia sẻ thông tin của bạn một cách hợp pháp với bất kỳ ai trừ khi bạn cho phép họ làm điều đó. Đặc quyền này không áp dụng cho những nhân viên hỗ trợ làm việc cho các dịch vụ tư pháp hình sự ví dụ như Bộ Phận Nạn Nhân/Nhân Chứng.

Có một số ngoại lệ về bảo mật và đặc quyền. Nhân viên hỗ trợ buộc phải báo cáo những trường hợp ngược đãi hoặc bỏ bê trẻ em hoặc người lớn dễ bị tổn thương. Điều đó có nghĩa là một nhân viên hỗ trợ biết về việc ngược đãi hoặc bỏ bê trẻ em, hoặc ngược đãi hoặc bỏ bê người lớn yếu đuối, theo luật họ phải báo cáo việc này. Nếu bạn còn nhỏ, nhân viên hỗ trợ có thể cần phải chia sẻ thông tin với cha mẹ hoặc người giám hộ. Bạn có thể gọi đường dây nóng và nhận dịch vụ một cách匿名 nếu bạn lo ngại về việc người khác biết về việc bạo hành.

Làm việc với chuyên viên tư vấn hoặc một nhà điều trị tâm lý

Các chuyên viên tư vấn và các chuyên viên trị liệu tâm lý có thể giúp bạn giải tỏa và đối phó với các cảm xúc và phản ứng tình cảm của bạn đối với việc tấn công tình dục. Họ cũng có thể giúp bạn đối phó với những thay đổi về việc bạn suy nghĩ thế nào về bản thân và những người xung quanh bạn. Một chuyên viên tư vấn hoặc một nhà điều trị tâm lý có thể giúp bạn nhận dạng và biểu lộ các nhu cầu của bạn với người khác và biết cách làm thế nào để đạt được các nhu cầu đó.

Trong tư vấn, những gì bạn nói là bảo mật và riêng tư, với một vài ngoại lệ. Nhân viên tư vấn buộc phải báo cáo việc hành hạ và bỏ bê trẻ em và người lớn dễ bị tổn thương và phải báo cáo với cơ quan hành pháp nếu bạn biểu lộ ý định làm hại bản thân hoặc người khác.

Tư vấn có thể mang lại những ký ức hoặc cảm giác mà hiện tại bạn không muốn đối phó với chúng, hoặc nó có thể cảm thấy quan trọng hơn cần tập trung vào hơn những thứ khác. Không phải ai cũng cần tư vấn để đối phó với việc bị bạo hành. Bạn quyết định nếu việc tư vấn hoặc điều trị tâm lý là thích hợp cho bạn.

Nếu bạn muốn làm việc với một nhà điều trị tâm lý, có một số chương trình chống bạo hành tình dục/gia đình địa phương có các chuyên viên điều trị tâm lý và có thể cung cấp dịch vụ tư vấn tâm lý miễn phí hoặc giảm giá. Những chương trình không có chuyên viên điều trị tâm lý có thể giới thiệu bạn cho một chuyên gia tâm lý địa phương những người am hiểu về vấn đề bạo hành tình dục.

Nhóm hỗ trợ

Có nhiều chương trình chống bạo hành tình dục/gia đình đưa ra những chương trình nhóm dành cho những nạn nhân sống sót qua bạo hành tình dục ngoài những cuộc gặp cá nhân. Tham gia vào một nhóm có thể không được thoải mái ban đầu, nhưng nhóm rất giúp ích cho nhiều người trải qua những kinh nghiệm tương tự như bạn. Trong một nhóm hỗ trợ, bạn có thể nhận sự giúp đỡ từ – và giúp đỡ cho – những người mà đang vật vã với những kinh nghiệm, phản ứng, và quyết định tương tự. Đôi khi nghe những người khác làm thế nào để xử lý và tìm kiếm sự an toàn có thể cho bạn ý tưởng đề thủ cho bản thân mình. Chúng cũng có thể giúp ích khi là một phần của nhóm người mà ít nhiều hiểu được những gì bạn đang trải qua. Trò chuyện với những người khác có thể giúp bạn nhận ra rằng bạn không đơn độc, bạn không điên khùng, và bạn sẽ tiến tới những giai đoạn tốt đẹp hơn trong cuộc sống.

Để tìm dịch vụ gần nơi bạn nhất, xem phần Tìm Kiếm Dịch Vụ trong quyền sách này, vào trang mạng www.nebraskacoalition.org, hoặc gọi đường dây nóng Rape, Abuse & Incest National Network 1-800-656-HOPE (4673). Các dịch vụ đều miễn phí và bảo mật.

Tự chăm sóc bản thân

Trải qua bạo hành tình dục có thể để lại tác động lâu dài nơi bạn. Xem xét những việc bạn có thể làm để tự chăm sóc bản thân mình về thể chất và tinh thần. Hãy nhớ lại đến một lúc nào đó mà đã rất bức bối, quá sức và tổn thương. Những loại suy nghĩ nào đã giúp bạn vượt qua thời điểm đó? Những suy nghĩ nào đã giúp bạn trong quá khứ có thể giúp bạn bây giờ.

Tự chăm sóc bản thân bao gồm:

- Trò chuyện với bạn bè và gia đình
- Trò chuyện với một nhân viên hỗ trợ từ chương trình chống bạo hành tình dục và gia đình tại địa phương
- Lên kế hoạch an toàn (xem mục Cân Nhắc Về Sự An Toàn Của Bạn của quyền sách này để có ý tưởng)
- Tham gia nhóm hỗ trợ
- Gặp một chuyên viên tư vấn hoặc điều trị
- Chuẩn bị cho bản thân bằng cách suy nghĩ về những điều gì có thể kích hoạt ký ức về việc bạo hành, cách bạn sẽ phản ứng ra sao, và ai là người bạn có thể gọi
- Viết nhật ký
- Thể hiện bản thân thông qua nghệ thuật (ví dụ như vẽ tranh, nhạc, múa)
- Hoà mình với thiên nhiên
- Tập thể dục
- Yoga
- Tìm kiếm hỗ trợ y khoa khi cần và tuân theo chỉ dẫn của bác sĩ
- Theo một chế độ dinh dưỡng và uống thật nhiều nước

Khi bạn trò chuyện với bạn bè hoặc gia đình, hãy công nhận rằng họ có thể chật vật trong việc tìm cách nào tốt nhất để giúp đỡ bạn. Một nhà điều trị hay nhân viên hỗ trợ có thể giúp bạn trong việc thổ lộ với bạn bè và gia đình. Để tìm dịch vụ gần nơi bạn nhất, xem phần Tìm Kiếm Dịch Vụ trong quyền sách này, vào trang mạng www.nebraskacoalition.org, hoặc gọi đường dây nóng Rape, Abuse & Incest National Network 1-800-656-HOPE (4673).

Nên nhớ rằng bạn là người kiên cường và có thể lấy lại sức mạnh của mình và từ những người giúp đỡ bạn để vượt qua bạo hành. Là một người sống sót qua nạn bạo hành tình dục có thể là một phần của bạn nhưng không cần thiết xác định tính chất của bạn.

Cần nhắc sự an toàn bạn

Cần nhắc sự an toàn của bạn hiện thời không có nghĩa việc bạo hành là do lỗi của bạn. Người chịu trách nhiệm duy nhất cho hành vi của thủ phạm là chính thủ phạm. Không may là thực tế của việc bạo hành tình dục cũng là sự cần thiết để bạn suy nghĩ về sự an toàn của bản thân và tình cảm của bạn.

Có nhiều người đã trải qua việc bị tấn công tình dục lo lắng đến sự an toàn của bản thân và những người mà họ quan tâm. Bạn có thể lo sợ rằng người tấn công bạn sẽ làm hại bạn lần nữa hoặc bạn có thể lo lắng về việc chạm mặt lại hoặc tiếp xúc lại thủ phạm. Bạn có thể cảm thấy quá sức trong cảm xúc và khó khăn trong đối đầu hoàn cảnh. Rất có ích khi bạn có một kế hoạch bảo vệ bản thân. Bạn cũng có thể muốn bao gồm những người khác trong kế hoạch của bạn để giúp bạn đương đầu hoàn cảnh và duy trì sự an toàn. Cần nhắc sự an toàn bản thân và yêu cầu sự giúp đỡ không làm bạn trở nên yếu đuối. Đó là sự mạnh mẽ và can đảm.

Khi lên một kế hoạch an toàn, có thể có ích khi suy nghĩ về những gì bạn đã thử trước đây và những gì đã có tác dụng và không có tác dụng trong quá khứ. Một số cách những người khác thấy có ích cho họ gồm:

- Trao đổi những lo lắng về an toàn của mình với những người mà bạn tin cậy, ví dụ như là bạn bè, thành viên gia đình, bạn cùng phòng, cấp trên của mình, giáo sư, hoặc chuyên viên tư vấn. Gọi số khẩn cấp 911 nếu bạn trong tình trạng nguy hiểm trực tiếp.
- Đề cập những tổn thương hoặc lo lắng khác về sức khỏe. Xem mục Chăm Sóc Y Tế trong quyển sách này để biết thêm thông tin về tìm kiếm chăm sóc y tế sau khi bị tấn công.
- Bạn có thể muốn lập hồ sơ báo cáo với cơ quan hành pháp. Xem mục Nói Chuyện Với Cơ Quan Hành Pháp trong quyển sách này để có thêm thông tin. Bạn cũng có thể muốn có một lệnh được bảo vệ do tòa án phát hành. Chương trình chống bạo hành dục/gia đình có thể cung cấp thông tin và trợ giúp.
- Quyết định liệu bạn có cảm thấy an toàn tại nơi bạn đang cư ngụ hay bạn muốn ở nơi khác, cho dù là tạm thời. Nếu bạn muốn ở tại nhà, nên cân nhắc những việc như thay ổ khoá, dời các vật dụng trong nhà để dễ dàng thoát thân, hoặc nhờ hàng xóm để ý dùm các hoạt động đáng ngờ.
- Xác định trong mạng lưới hỗ trợ của bạn người nào bạn có thể liên hệ khi bạn đang bản loạn hoặc cần trò chuyện. Cho họ biết là bạn có thể cậy vào sự giúp đỡ của họ.
- Xác định những thứ mà có thể giúp bạn cảm thấy đỡ hơn khi bạn buồn, sợ hãi, giận dữ, hoặc quá sức chịu đựng. Để có thêm ý tưởng, xem mục Tự Chăm Sóc Bản Thân trong quyển sách này.
- Chọn một vài nơi mà bạn biết là mình sẽ an toàn và có kế hoạch làm sao để đến được nơi đó. Thực hành làm sao mà bạn có thể thoát ra khỏi nhà hoặc tránh xa khỏi những nơi công cộng trong trường hợp sự việc trở nên nguy hiểm.

- Luôn giữ bên mình những vật quan trọng như một điện thoại di động và đồ sạc, ví có bằng lái xe, thẻ tín dụng, và thuốc men.
- Cân nhắc thay đổi lịch trình và lộ trình của bạn. Thử lộ trình mới khi đi học hoặc đi làm, đến các ngân hàng và máy rút tiền tự động tại các địa điểm khác nhau, thay đổi giờ giấc hoặc nơi nghỉ giải lao, ăn uống, hoặc thể dục.
- Kiểm tra các nơi mà bạn có thông tin mạng như Twitter, Facebook, Snapchat, hoặc Instagram. Điều chỉnh định dạng cá nhân của bạn để hạn chế ai có thể xem thông tin của bạn. Cân nhắc việc tắt hệ thống định vị GPS và xác định vị trí của điện thoại và máy tính cá nhân.
- Nếu hung thủ liên hệ với bạn, giữ lại bằng chứng bằng cách lưu lại các tin nhắn, hộp thư thoại và chụp ảnh màn hình.
- Nếu cần thiết, làm việc với trường học hoặc công ty của bạn để thay đổi địa chỉ hộp thư điện tử và bảo vệ sự riêng tư của bạn trên các diễn đàn mạng ví dụ như messenger, các lớp online, và listservs.

Sự an toàn và sức khỏe của bạn là rất quan trọng. Hãy thật cẩn trọng với những đe dọa. Nếu bạn cảm thấy không an toàn, hãy tin và trực giác của mình. Lập một kế hoạch an toàn trước khi bạn cần đến nó sẽ giúp bạn phản ứng nhanh trong trường hợp khẩn cấp. Những nhân viên hỗ trợ của chương trình chống bạo hành tình dục/gia đình tại địa phương bạn có thể giúp bạn xác định cách thức nào có thể áp dụng được cho bạn. Để tìm dịch vụ gần nơi bạn nhất, xem phần Tìm Kiếm Dịch Vụ trong quyền sách này, vào trang mạng www.nebraskacoalition.org, hoặc gọi đường dây nóng Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN) 1-800-656-HOPE (4673).

Sau bạo hành: Chăm sóc y tế

Chăm sóc y tế càng sớm càng tốt ngay sau khi bị bạo hành tình dục là một điều rất quan trọng. Bạn có thể có những chấn thương mà bạn không biết hoặc nghiêm trọng hơn là bạn nghĩ. Bạn cũng có thể có nguy cơ lây nhiễm những bệnh qua quan hệ tình dục (STI) hoặc có thai ngoài ý muốn. Các chuyên gia chăm sóc y tế có thể khám những chấn thương và chữa trị các bệnh lây nhiễm qua quan hệ tình dục. Trong một số trường hợp, bạn cũng có thể có thuốc ngừa các bệnh lây nhiễm qua quan hệ tình dục hoặc ngừa thai. Giữ cho cơ thể bạn khỏe mạnh là một phần rất quan trọng trong quá trình hồi phục sau bạo hành.

Đến nơi nào

Tùy bạn muốn đến đâu để được chăm sóc y tế. Bạn có thể chọn bệnh viện, phòng khám y tế, dịch vụ y tế của trường, hoặc bác sĩ cá nhân của bạn. Nếu bạn đang được khám pháp y (được thảo luận tại mục Thu Thập Bằng Chứng trong quyển sách này), các chuyên viên y tế cũng có thể cung cấp các dịch vụ chăm sóc y tế khác vào lúc đó. Nếu chấn thương của bạn rất nghiêm trọng hoặc bác sĩ của bạn gợi ý những điều trị mà họ không thể cung cấp, họ có thể khuyên bạn đến bệnh viện cho được điều trị chuyên sâu hơn.

Bất kể bạn đi đâu, bạn có tiếng nói trong việc chăm sóc y tế cho bản thân mình. Bạn có quyền từ chối khám nghiệm, xét nghiệm, hoặc điều trị mà bạn không thấy thoải mái hoặc không muốn tham gia.

Báo cáo bắt buộc

Các chuyên gia y tế tại Nebraska theo luật qui định phải báo cáo cơ quan hành pháp khi họ điều trị cho ai đó bị chấn thương do tội ác. Điều này bao gồm bạo hành tình dục. Nếu bạn muốn tìm kiếm chăm sóc y tế là bạn không muốn họ báo cáo với cơ quan hành pháp, bạn đơn giản có thể thể là bạn đã có quan hệ tình dục không an toàn và muốn kiểm tra xem mọi thứ có ổn không. Ngay cả khi cơ quan hành pháp được liên hệ, quyết định thực hiện tương trình chính thức với cơ quan hành pháp vẫn là do bạn. Để có thêm chi tiết về việc nói chuyện với cơ quan pháp luật, xem mục Nói Chuyện Với Cơ Quan Hành Pháp trong quyển sách này.

Riêng Tư và Bảo Mật

Thông tin về sức khỏe được xem là riêng tư và bảo mật. Bạn có quyền bảo vệ nó. Người chăm sóc y tế của bạn có thể nói chuyện với bạn về quyền riêng tư của bạn trước khi bạn nhận sự chăm sóc.

Thông thường, nếu bạn 18 tuổi hoặc lớn hơn, nhân viên y tế không được chia sẻ thông tin của bạn khi không có sự đồng ý của bạn. Có một số ngoại lệ và người chăm sóc y tế của bạn sẽ nói cho bạn biết đó là gì. Nếu bạn dưới 18 tuổi, cha mẹ hoặc người bảo hộ phải đồng ý để bạn có những xét nghiệm hoặc điều trị y tế. Tuy Nhiên tại Nebraska, cha mẹ/người bảo hộ không cần cung cấp sự đồng ý hoặc được thông báo nếu bạn có xét nghiệm hoặc điều trị các bệnh lây qua quan hệ tình dục.

Nếu bạn sử dụng bảo hiểm y tế để trả cho điều trị y khoa, các nhà cung cấp dịch vụ y tế sẽ cần những thông tin về điều trị mà bạn nhận cho mục đích hoá đơn. Người cung cấp dịch vụ y tế có thể nói cho bạn biết những thông tin nào được chia sẻ. Nếu bảo hiểm y tế của bạn thông qua người phối ngẫu hoặc cha mẹ bạn, họ có thể tiếp cận được những thông tin cung cấp cho công ty bảo hiểm.

Nếu bạn lo lắng về những gì bao gồm trong hồ sơ y khoa thường trực của bạn, bạn có thể yêu cầu nhân viên y tế không bao gồm một số thông tin nhất định trừ khi thật sự cần thiết. Bạn cũng có thể yêu cầu họ để những thông tin cần thiết trong mục lưu ý mà những người khác có tiếp cận hồ sơ không thể trông thấy.

Các bệnh lây qua quan hệ tình dục (STIs)

Quan hệ tình dục không bảo vệ hoặc do bị tấn công tình dục có khả năng lây nhiễm các bệnh như nấm chlamydia, lậu, mụn giộp sinh dục. Triệu chứng của bệnh STI có thể không thể hiện sau nhiều tuần lễ. Nhà cung cấp dịch vụ y tế sẽ đánh giá và điều trị các bệnh lây nhiễm này nếu thích hợp. Sau điều trị, bạn nên tái khám với bác sĩ của bạn trong vòng 3 ngày.

HIV

HIV (Virus gây suy giảm miễn dịch trên cơ thể người) là loại virus dẫn đến bệnh AIDS (Hội Chứng Suy Giảm Miễn Dịch Mắc Phải). Có khả năng nhiễm HIV từ một vụ tấn công tình dục. Không như những virus khác, cơ thể không loại bỏ được HIV. Có nghĩa là một khi bạn nhiễm HIV, bạn mang nó suốt đời. PEP (phép phòng bệnh sau phơi nhiễm) có thể giảm cơ hội nhiễm HIV nếu bạn bị phơi nhiễm. PEP liên quan đến việc uống thuốc giúp virus không nhân lên. Các thuốc này phải được bác sĩ kê toa. Bắt đầu PEP càng sớm càng có hiệu quả. PEP phải được bắt đầu trong vòng 3 ngày (72 tiếng) sau khi bị phơi nhiễm mới có hiệu quả. Nếu bạn tin rằng mình có thể bị phơi nhiễm HIV, nói chuyện với một chuyên viên y tế càng sớm càng tốt.

Tránh Thai Khẩn Cấp

Tránh Thai Khẩn Cấp (EC) là một loại tránh thai có thể giúp ngừa thai sau một vụ tấn công tình dục. Một hình thức tránh thai thông dụng là “Kế Hoạch B” hay “viên buổi sáng hôm sau.” Tùy thuộc vào kinh kỳ của bạn đang ở giai đoạn nào, Kế Hoạch B có thể ngăn ngừa hoặc làm hoãn lại sự rụng trứng hoặc ngăn ngừa trứng thụ tinh. Kế Hoạch B cũng có thể ngăn ngừa trứng đã thụ tinh làm tổ trong tử cung. Để có hiệu quả nhất, Kế Hoạch B phải được bắt đầu trong vòng 3 ngày (72 giờ). Kế Hoạch B không gây ra sự phá thai và không ảnh hưởng đến sự phát triển của phôi thai một khi nó đã làm tổ trong tử cung. Kế Hoạch B có sẵn tại các quầy thuốc tự do không cần toa bác sĩ hay bằng chứng về tuổi tác. Một số bệnh viện, phòng khám y tế, hoặc tiệm thuốc có liên minh với tôn giáo có thể không cung cấp dịch vụ Tránh Thai Khẩn Cấp do niềm tin tôn giáo của họ. Tuy nhiên, một hỗ trợ viên của chương trình chống bạo hành tình dục/gia đình tại địa phương có thể cung cấp thông tin giúp có loại thuốc này.

Thanh Toán

Bạn hoặc bảo hiểm của bạn có thể nhận hoá đơn về bất kỳ các xét nghiệm hoặc điều trị liên quan đến chăm sóc y tế của bạn. Nhà cung cấp dịch vụ y tế cho bạn có thể nói cho bạn biết các lựa chọn về thanh toán phí. Chương trình chống bạo hành tình dục/gia đình địa phương cũng có thể cung cấp thông tin về các lựa chọn hỗ trợ tài chính trong cộng đồng.

Thu Thập Chứng Cứ

Nếu tấn công tình dục xảy ra trong vòng 5 ngày (120 tiếng) và bạn cần nhắc việc báo cảnh sát về việc bị tấn công, bạn có thể lựa chọn được thu thập chứng cứ. Thông tin thêm về thu thập chứng cứ được cung cấp tại mục Thu Thập Chứng Cứ trong quyền sách này. Tại một số ít cộng đồng, bạn có thể báo cáo ẩn danh cho phép bạn có chứng cứ được thu thập mà không xác định danh tính bạn hoặc liên hệ với cơ quan hành pháp. Một nhân viên hỗ trợ từ chương trình địa phương chống bạo hành tình dục/gia đình có thể cho bạn biết nếu lựa chọn này có tại khu vực của bạn.

Tư Vấn Hỗ Trợ

Các nhân viên hỗ trợ từ chương trình địa phương chống bạo hành tình dục/gia đình luôn sẵn sàng 24 giờ/ngày để nói chuyện qua điện thoại hoặc gặp bạn tại bệnh viện, phòng khám y tế, hoặc sở cảnh sát. Họ có thể cung cấp thông tin, và các nguồn trợ giúp. Để tìm dịch vụ gần nơi bạn nhất, xem phần Tìm Kiếm Dịch Vụ trong quyền sách này, vào trang mạng www.nebraskacoalition.org, hoặc gọi đường dây nóng Rape, Abuse & Incest National Network 1-800-656-HOPE (4673). Các dịch vụ đều miễn phí và bảo mật.

Các ảnh hưởng lâu dài

Bạo hành tình dục có thể để lại ảnh hưởng lâu dài lên nạn nhân và gia đình họ. Bất kể hoàn cảnh nào, bạo hành tình dục là một sự kiện thay đổi cuộc sống mà chúng làm thay đổi cách chúng ta suy nghĩ về thế giới.

Khi bạn đã bị tấn công tình dục, bạn không còn kiểm soát cơ thể bạn hoặc hoàn cảnh. Không khi bị tấn công, bạn có thể đã lo sợ cho mạng sống của mình. Sợ hãi, giận dữ, và cảm giác bất lực phải mất một thời gian dài để nguôi ngoai. Thông thường các nạn nhân trải qua sợ hãi liên quan đến việc bị tấn công trong nhiều năm.

Nếu bạn đã trải qua nạn tấn công tình dục hoặc bị tấn công lặp lại do cùng một thủ phạm, thủ phạm hiện thời có thể mang lại cảm giác và ký ức liên quan đến những kinh nghiệm trong quá khứ. Đây là điều bình thường và có thể ảnh hưởng đến cách bạn đối đầu và hồi phục. Nếu bạn cảm thấy bị cô lập, hoặc nếu người khác đổ lỗi cho bạn về việc bị bạo hành tình dục, điều này cũng có thể tác động đến cách mà bạn phục hồi.

Những người đã bị chấn thương thường chuyển đổi giữa cảm giác quá sức chịu đựng và cảm giác tách biệt khỏi trải nghiệm này. Điều này có thể dường như không thể điều khiển và tiếp nhận được, nhưng đó là một phản ứng tự nhiên. Hãy tin rằng đối với hầu hết mọi người, các tác động điều trở nên dễ dàng kiểm soát hơn qua thời gian. Tuy nhiên nỗi đau tinh thần và cảm giác quá sức chịu đựng có thể đến và đi trong một thời gian dài sau khi bị tấn công.

Một vài nạn nhân sống sót có thể phát triển chứng Hậu Chấn Thương Tâm Ký (PTSD). PTSD là một rối loạn căng thẳng có thể phát triển sau khi tiếp xúc một sự kiện kinh khủng hoặc ác liệt, như là chiến tranh, thiên tai, bạo hành gia đình, hoặc tấn công tình dục. Các vấn đề về sức khỏe tâm lý khác có thể xảy ra, ví dụ như là hoảng sợ hoặc trầm cảm. Trong những trường hợp này, làm việc với một nhà điều trị có thể giúp ích.

Một trong những cảm xúc thông thường của các người sống sót trải qua là cảm giác không còn biết mình là ai và cuộc sống như thế nào trước khi xảy ra sự cố bị tấn công. Bạn có thể trải qua quá trình buồn khổ tương tự như khi một người bạn thương yêu qua đời. Ví dụ, bạn có thể than khóc cho sự thất mất cảm giác an toàn trong nhà bạn/cộng đồng bạn, hoặc mất mát một mối quan hệ. Bạn cũng có thể cảm thấy như thể bạn mất đi ý thức về quyền và kiểm soát cá nhân và sự mất mát này ảnh hưởng đến bạn trong một thời gian. Có sự giúp đỡ càng sớm càng tốt là rất có ích cho bạn.

Để có thêm thông tin hoặc nói chuyện với một nhân viên hỗ trợ khẩn cấp, liên hệ với chương trình địa phương về chống bạo hành tình dục và gia đình. Để tìm dịch vụ gần nơi bạn nhất, xem phần Tìm Kiếm Dịch Vụ trong quyền sách này, vào trang mạng www.nebraskacoalition.org, hoặc gọi đường dây nóng Rape, Abuse & Incest National Network 1-800-656-HOPE (4673). Các dịch vụ đều miễn phí và bảo mật.

“Có bao giờ tôi sẽ hồi phục?”

Các ảnh hưởng của tấn công tình dục không luôn luôn tiêu cực. Thực ra, một số người sống sót đã thấy rằng việc tấn công thay đổi cuộc sống của họ theo những cách mà họ cảm thấy tích cực. Ví dụ, một số người cảm thấy mạnh mẽ hơn và được chuẩn bị tốt hơn để đương đầu với khủng hoảng bởi vì họ đã có thể đương đầu với bạo hành tình dục. Một số khác cảm thấy an toàn hơn và tự tin hơn trong các quyết định của họ vì họ học được cách tin vào “trực giác” của mình thay vì nghi ngờ chúng. Một số cảm thấy rằng mối quan hệ bạn bè hiện thời tốt hơn trước khi bị tấn công vì trong giai đoạn khủng hoảng họ nhận ra được ai là bạn thật sự.

Sau một cuộc tấn công, bạn có thể nghĩ rằng cuộc sống của bạn theo giới hạn "trước và sau khi bị tấn công." Khi việc hồi phục xảy ra, việc tấn công sẽ không còn là một khoảnh khắc trong cuộc sống của bạn nữa; mà nó sẽ là một phần gắn liền trong kinh nghiệm sống của bạn.

Mỗi người đều có cách riêng của mình đối phó với các sự kiện chấn thương. Không có một cách thức nhất định trong việc hồi phục sau một vụ tấn công, cũng như thời gian nhất định. Điều quan trọng đối với bạn là biết rằng có nhiều người cũng trải qua kinh nghiệm bị tấn công tình dục như bạn đã vượt qua kinh nghiệm đó và sống một cuộc sống đầy đủ. Bạn cũng có thể như thế.

Nếu bạn muốn nói chuyện với ai đó về những cảm giác của bạn, các nhân viên hỗ trợ từ chương trình địa phương chống bạo hành tình dục và gia đình luôn sẵn sàng phục vụ 24 giờ/ngày. Để tìm dịch vụ gần nơi bạn nhất, xem phần Tìm Kiếm Dịch Vụ trong quyền sách này, vào trang mạng www.nebraskacoalition.org, hoặc gọi đường dây nóng Rape, Abuse & Incest National Network 1-800-656-HOPE (4673). Các dịch vụ đều miễn phí và bảo mật.

Nếu được chất và rượu còn có liên quan

Nếu bạn đang bị ảnh hưởng của rượu còn hoặc được chất khi xảy ra tấn công tình dục, bạn có thể không nhớ rõ ràng hoặc mơ hồ về những gì xảy ra. Nếu bạn bị thuốc mà không biết, bạn có thể cảm thấy như bị xâm phạm, tổn thương, và lẫn lộn. Ngay cả khi bạn biết bạn đã uống hoặc sử dụng bao nhiêu. Ngay cả khi bạn tự ý sử dụng rượu còn hoặc được chất, bạo hành tình dục không phải là lỗi của bạn.

Được chất, rượu còn, và sự ưng thuận

Để có sự đồng ý trong hoạt động tình dục, bạn phải có khả năng suy nghĩ rõ ràng về quyết định của mình và có khả năng giao tiếp về những gì bạn muốn và bạn cần. Do được chất và rượu còn ảnh hưởng đến khả năng suy nghĩ, hành động, và giao tiếp của bạn một cách rõ ràng, chúng ảnh hưởng đến khả năng đưa ra sự đồng ý của bạn. Tại Nebraska, quan hệ tình dục hoặc tiếp xúc tình dục không có sự ưng thuận là một tội ác. Một người đang say hoặc phê thuốc không có khả năng đưa ra sự ưng thuận hợp pháp, bất kể việc sử dụng hoá chất là tự nguyện hay không tự nguyện.

Thủ phạm sẽ sử dụng được chất và rượu còn để thực hiện tấn công tình dục bằng cách lợi dụng người đang say xin hoặc cố tình làm gât nạn nhân về nồng độ chất cồn trong đồ uống hoặc cố tình thuốc cho nạn nhân để tấn công họ. Một thủ phạm có thể sử dụng bất kỳ loại được chất nào để cho họ dễ dàng tấn công tình dục ai đó, nhưng rượu còn cho đến nay là thứ phổ biến nhất. Rượu còn có liên quan đến ít nhất phần nửa các vụ tấn công tình dục mà trong đó nạn nhân và thủ phạm có biết nhau.¹

Nếu bạn chọn sử dụng được chất hoặc rượu còn, bạn có thể tin rằng bạn có trách nhiệm về việc xảy ra. Bạo hành tình dục một người đang say là bất hợp pháp, ngay cả khi người đó tự nguyện dùng được chất hoặc rượu còn. Dùng được chất và rượu còn không giống như là ưng thuận với quan hệ tình dục hoặc “yêu cầu” bạo hành. Say xin làm khó hơn cho việc đưa ra sự ưng thuận và thủ phạm lợi dụng điều này. Bất kể bạn có hành động gì trước vụ tấn công, bạn không là người có lỗi.

Điều quan trọng cần nhớ là bất kỳ ai cũng có thể từ chối hoặc ngưng hành vi quan hệ tình dục vào bất cứ lúc nào. Ngay cả khi bạn đồng ý quan hệ tình dục, bạn cũng có quyền thay đổi ý định. Trách nhiệm của người kia là phải ngưng lại. Nếu họ không ngưng, đó là bạo hành tình dục. Cũng như vậy, ai đó đang ngủ hoặc bất tỉnh thì không thể đưa ra sự ưng thuận. Nếu bạn bắt đầu quan hệ tình dục nhưng sau đó chìm vào giấc ngủ hoặc bất tỉnh, nếu người kia không ngưng lại, đó là bạo hành tình dục.

Được chất bất hợp pháp và uống rượu còn dưới tuổi cho phép

Nếu bạn bị bạo hành sau khi sử dụng các dược chất bất hợp pháp, hoặc nếu bạn uống rượu còn dưới tuổi cho phép trước khi bị tấn công, bạn có thể sợ rằng bạn sẽ bị rắc rối nếu bạn báo cáo việc bị tấn công với cơ quan pháp luật. Trong khi chúng tôi không thể hứa hẹn rằng bạn sẽ không bị phạt về tội sử dụng dược chất bất hợp pháp hoặc uống rượu còn dưới tuổi cho phép, chúng tôi có thể an toàn nói rằng phạt một nạn nhân của bạo hành tình dục tội sử dụng dược chất không phải là cách tốt nhất. Vấn đề sử dụng dược chất chỉ được đề cập trong mối quan hệ đến việc bạo hành mà bạn đã trải qua, nó là nguyên nhân làm tăng sự dễ bị tổn thương, và mất khả năng đưa ra sự đồng ý do ảnh hưởng của dược chất. Bạn cũng có thể đề cập đến các thắc mắc này với một nhân viên hỗ trợ người mà có thể cung cấp cho bạn thông tin về cách cơ quan hành pháp trong cộng đồng của bạn xử lý các vấn đề này.

Các dược chất cưỡng hiếp

Một “dược chất cưỡng hiếp” thực sự là bất kỳ loại dược chất nào mà một thủ phạm sử dụng để làm cho việc bạo hành tình dục ai đó dễ dàng hơn. Điều này bao gồm rượu còn và các dược chất mà nạn nhân tự nguyện dùng. Tuy nhiên, khi người ta nói về “dược chất cưỡng hiếp” họ thường nói đến các dược chất được cung cấp cho nạn nhân mà họ không hay biết. Phần lớn các dược chất sử dụng cho mục đích này là Rohypnol (roofies), Gamma Hydroxybutyrate (GHB), và Ketamine (Special K, Liquid K). Chúng không mùi vị và tác dụng ngay lập tức làm cho người dùng bình thần và mệt mỏi. Chúng cũng có thể làm cho một người bất tỉnh và gây ra mất trí nhớ.

Cho người khác dùng một dược chất mà họ không hay biết là một tội ác. Nếu thủ phạm chuốc thuốc bạn, họ có thể bị phạt tội chuốc thuốc và bạo hành tình dục. Nếu bạn tin rằng bạn đã bị chuốc thuốc và bạn chọn cách báo cáo với cơ quan pháp luật, một nhà pháp y có thể xét nghiệm xem nếu có bất kỳ dược chất nào trong người bạn. Không may là các chất như GHB và Rohypnol không lưu lại trong cơ thể bạn lâu và không thể dò tìm được nếu để quá lâu.

Tìm sự trợ giúp

Những nhân viên hỗ trợ từ chương trình địa phương chống bạo hành tình dục và gia đình luôn sẵn sàng phục vụ 24 giờ/ngày. Để tìm dịch vụ gần nơi bạn nhất, xem phần Tìm Kiếm Dịch Vụ trong quyền sách này, vào trang mạng www.nebraskacoalition.org, hoặc gọi đường dây nóng Rape, Abuse & Incest National Network 1-800-656-HOPE (4673). Các dịch vụ đều miễn phí và bảo mật.

1. Abbey, A., Zawacki, T. Buck, P., Clinton, A., & McAuslan, P. (2001). Alcohol and sexual assault. *Alcohol Research & Health*, (25)1, 43-51.

Nếu thủ phạm là đối tác thân thiết của bạn

Trong nhiều trường hợp người bị bạo hành tình dục bởi một đối tác thân thiết của mình như là một mẫu kiểm soát hoặc ngược đãi thường xuyên. Bạo hành tình dục do đối tác thân thiết có thể xảy ra trong quan hệ hẹn hò, khi hai người sống chung với nhau, hoặc trong quan hệ vợ chồng. Đôi khi điều này rất mơ hồ, đặc biệt là khi những phần khác trong mối quan hệ không bao gồm bạo lực.

Không phải là vấn đề nếu bạn có mối quan hệ mật thiết hoặc quan hệ tình dục với đối tác trong quá khứ. Những hành động trong quá khứ không tương đồng sự đồng ý với những tương tác trong tương lai. Không ai có quyền áp đặt hoặc cưỡng ép bạn làm những điều bạn không muốn làm. Bạo hành tình dục là trái luật pháp bất kể trong loại quan hệ nào.

Thông thường loại bạo hành này xảy ra trong suốt mối quan hệ bằng nhiều cách khác nhau. Một vài trong số đó bao gồm:

- Kết tội bạn không chung thủy
- Động chạm vào bạn bằng những cách bạn không muốn
- Không biểu lộ tình cảm như là một cách “trừng phạt”
- Có những nhận xét xúc phạm về cơ thể bạn, bản chất giới tính của bạn, khả năng là một đối tác tốt...
- Ép bạn xem những tài liệu khiêu dâm
- Làm bạn cảm thấy không an toàn hoặc từ chối quan hệ tình dục
- Ép bạn quan hệ tình dục để có những nhu cầu khác (ví dụ như trả tiền thuê nhà, mua thực phẩm)
- Ép bạn quan hệ tình dục
- Ép bạn quan hệ tình dục với người khác
- Ép bạn quan hệ tình dục hoặc tiếp xúc tình dục trước mặt con cái

Một chiến thuật thông dụng khác là kiểm soát tiếp cận chăm sóc sức khỏe sinh sản/các lựa chọn về ngừa thai. Điều này có thể bao gồm không cho phép bạn có thai, phá hủy các lựa chọn về ngừa thai (ví dụ như dấu thuốc viên ngừa thai, chọc thủng bao cao su, không trả tiền mua thuốc ngừa thai), ép bạn mang thai, ép bạn phá thai, hoặc ép bạn ngừa thai khi bạn muốn có thai. Một vài người sống sót cũng đã bị từ chối tiếp cận khám sức khỏe hàng năm hoặc các dịch vụ chăm sóc tiền sinh sản khi mang thai.

Đôi khi ngay cả một mối quan hệ không lành mạnh đã chấm dứt, đối tác ngược đãi cũng sẽ tìm cách thiết lập lại sự kiểm soát thông qua bạo hành tình dục hoặc cưỡng ép tình dục. Điều này có thể bao gồm rút lại những gì mà bạn đang cần như là hỗ trợ nuôi con hoặc không đồng ý ra khỏi nhà nếu bạn trừ khi bạn đồng ý quan hệ tình dục trở lại. Trong khi không có một cách nào để dự đoán là đối tác cũ sẽ phản ứng thế nào khi kết thúc mối quan hệ, dự đoán tốt nhất cho các hành vi trong tương lai và xem xét các hành vi trong quá khứ. Bất kỳ hành vi bạo lực thể chất hay tình dục nào trước đây đều phải được cân nhắc nghiêm túc trong khi lập kế hoạch an toàn cho bạn.

Một nhân viên hỗ trợ từ chương trình địa phương chống bạo hành tình dục và gia đình luôn có thể cung cấp hỗ trợ về tình cảm và thông tin về các lựa chọn bao gồm cả nơi ẩn náu. Để tìm dịch vụ gần nơi bạn nhất, xem phần Tìm Kiếm Dịch Vụ trong quyền sách này, vào trang mạng www.nebraskacoalition.org, hoặc gọi đường dây nóng Rape, Abuse & Incest National Network 1-800-656-HOPE (4673). Các dịch vụ đều miễn phí và bảo mật.

Nếu bạn bị lạm dụng khi còn nhỏ

Bạn không đơn độc. Các nghiên cứu quốc gia đã tìm ra rằng khoảng 1 trong 3 bé gái và 1 trong 6 bé trai bị bạo hành tình dục trước 17 tuổi.¹ Tuy nhiên, nhiều nạn nhân không tiết lộ việc bị tấn công trong nhiều năm do lẫn lộn về ký ức của việc bị lạm dụng, sợ người khác không tin, hoặc do có mối quan hệ liên tục với thủ phạm. Phần lớn các trẻ em bị bạo hành tình dục do những người quen biết nạn nhân và được nạn nhân tin tưởng.

Một số người bị lạm dụng khi còn nhỏ tiết lộ và tìm kiếm sự giúp đỡ của người lớn. Điều này có thể là do ký ức mới được khơi lại, một vụ tấn công mới kích hoạt ký ức, hoặc bởi vì bạn đang ở trong giai đoạn trong cuộc đời mà bạn cảm thấy an toàn để đối mặt với những ký ức đó.

Là một nạn nhân trải qua lạm dụng khi còn nhỏ, bạn có thể trải qua nhiều loại cảm xúc và ảnh hưởng liên hệ với việc bị lạm dụng. Một số trong đó bao gồm:

- Khó khăn trong việc lập ra các giới hạn
- Những hồi tưởng và ký ức không mong muốn về việc bị bạo hành
- Giận dữ – với thủ phạm, với thành viên gia đình, với bản thân
- Đau buồn về nỗi mất mát những phần của tuổi thơ hoặc sự ngây thơ của mình
- Cảm giác hư tổn do việc bị lạm dụng
- Cảm giác rằng người khác biết được dù mình không tiết lộ
- Cảm giác bị phản bội bởi thủ phạm và những người khác trong nhà khi xảy ra bạo hành
- Khó khăn trong việc tin tưởng người khác
- Cảm giác tội lỗi hoặc có trách nhiệm về những gì đã xảy ra bởi vì thủ phạm bảo bạn rằng việc lạm dụng là lỗi của bạn, hoặc bởi vì bạn đặc biệt, hoặc bạn đã cảm thấy thích thú trong lúc bị lạm dụng
- Phát triển các lo lắng về sức khỏe cả thể chất lẫn tinh thần

Bạn có thể phát triển nhiều kỹ năng thích ứng khác nhau. Những điều này bao gồm trò chuyện với người khác hoặc viết nhật ký. Bạn cũng có thể phát triển một số kỹ năng thích ứng không lành mạnh, như là dùng rượu hoặc chất kích thích, rối loạn ăn uống, hoặc có những hành vi tự làm tổn thương bản thân như tự cắt cơ thể mình.

Lạm dụng tình dục trẻ em có thể có tác động lâu dài lên bạn. Đôi khi nạn nhân trải qua nhiều lần lạm dụng trong cuộc sống sau này do cùng một thủ phạm hoặc do người khác. Xây dựng một hệ thống hỗ trợ mạnh mẽ có thể giúp làm dịu bớt ảnh hưởng của việc bị lạm dụng.

Một nhân viên hỗ trợ từ chương trình địa phương chống bạo hành tình dục và gia đình luôn có thể cung cấp hỗ trợ về tình cảm và thông tin về các lựa chọn bao gồm cả nơi ẩn náu. Để tìm dịch vụ gần nơi bạn nhất, xem phần Tìm Kiếm Dịch Vụ trong quyển sách này, vào trang mạng www.nebraskacoalition.org, hoặc gọi đường dây nóng Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN) 1-800-656-HOPE (4673). Các dịch vụ đều miễn phí và bảo mật.

1. Dube, S., Anda, R., Whitfield, C. et al. (2005). Long-term consequences of childhood sexual abuse by gender of victim. *American Journal of Preventative Medicine*, 28, 430-438.

Bạo hành tình dục trong trường học

Bạo hành tình dục trong trường đại học không may là rất thường xảy ra. Các cuộc nghiên cứu quốc gia phát hiện rằng 1 trong 5 phụ nữ và 1 trong 16 nam giới bị tấn công tình dục trong khi học đại học.¹

Thông thường nạn nhân tấn công tình dục học đường không chắc rằng liệu những gì xảy ra là cưỡng hiếp. Rất nhiều người lo lắng rằng họ đã làm điều gì đó là nguyên nhân cho việc bị tấn công, đặc biệt là nếu rượu cồn hay dược chất có liên quan và họ không thể nhớ rất cả những gì về sự việc xảy ra. Những người khác cảm thấy áp lực bởi bạn cùng phòng, bạn bè, và bạn cùng lớp nên không báo cáo sự việc.

Một vài nạn nhân sống sót có thể chọn báo cáo cơ quan hành pháp địa phương. Những nạn nhân của bạo hành tình dục học đường cũng có thể báo cáo với nhân viên của trường. Một số sinh viên có thể chọn báo cáo việc bị tấn công tình dục cho cả cơ quan hành pháp địa phương và nhân viên trường học, mặc dù bạn không cần phải làm thế. Bạn không phải báo cáo với ai nếu bạn không muốn thế.

Nếu bạn báo cáo việc bị tấn công tình dục cho nhân viên trường học, rất hữu ích khi biết về một số qui định của liên bang mà trường học phải tuân theo. Có một đạo luật liên bang gọi là Clery Act, cũng như là Title IX, bắt buộc các trường đại học phải điều tra, phản hồi và báo cáo bất kỳ vụ tấn công tình dục nào mà được công khai bởi sinh viên và nhân viên trường học. Nếu một nhân viên chọn báo cáo với trường học, trường học có bổn phận điều tra. Hầu hết các trường đại học đều có nhân viên đặc trách phối hợp Title IX. Người này phải quen thuộc với các chính sách và quy tắc của trường học liên quan đến tấn công tình dục. Trường học bắt buộc phải cung cấp thông tin liên hệ với người phối hợp Title IX. Có thể trên trang mạng của trường hoặc trong tài liệu hướng dẫn sinh viên.

Điều quan trọng phải biết một khi bản báo cáo được thực hiện, có một số giới hạn về tính bảo mật mà trường học có thể cung cấp. Các bộ phận khác cũng như thủ phạm có khả năng được cung cấp thông tin về bản báo cáo. Bạn sẽ không thể kiểm soát các quyết định về việc thông tin sẽ được sử dụng thế nào và chuyện gì xảy ra đối với việc điều tra của trường học.

Một ngoại lệ về việc này cho các chuyên viên tư vấn làm việc cho trường học. Họ không bắt buộc phải báo cáo về việc tấn công tình dục và có thể giữ bí mật thông tin do vai trò của họ như là một chuyên gia về sức khỏe tâm lý. Tiết lộ với một nhà tư vấn có thể không đưa đến quá trình điều tra nội bộ trường học.

Chương trình địa phương chống bạo hành tình dục/gia đình có thể hỗ trợ bạn trong làm việc với nhân viên trường học và đưa ra quyết định bạn có nên hay không nên tiết lộ với một tư vấn viên có thể đưa đến việc điều tra. Để tìm dịch vụ gần nơi bạn nhất, xem phần Tìm Kiếm Dịch Vụ trong quyền sách này, vào trang mạng www.nebraskacoalition.org, hoặc gọi đường dây nóng Rape, Abuse & Incest National Network 1-800-656-HOPE (4673). Các dịch vụ đều miễn phí và bảo mật.

1. Black, M., et al. (2011). The national intimate partner and sexual violence survey: 2010 summary report. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control.

Luật của Nebraska về tấn công tình dục

Luật của Nebraska quy định rằng tấn công tình dục xảy ra khi thủ phạm có hành động giao cấu hoặc tiếp xúc tình dục mà không có sự ưng thuận của nạn nhân. Khi luật nói không có sự ưng thuận có nghĩa là:

- bạn bị đe dọa hoặc ép buộc
- bạn thể hiện sự không ưng thuận bằng lời nói (ví dụ: nói “không”)
- bạn thể hiện sự không ưng thuận bằng hành động (ví dụ: tránh né hoặc đẩy thủ phạm ra)
- bạn bị lừa gạt để đưa ra sự ưng thuận

Luật của Nebraska cũng quy định rằng tấn công tình dục xảy ra khi thủ phạm đã biết hoặc phải biết rằng nạn nhân không có khả năng tâm thần hoặc thể chất để đưa ra sự ưng thuận. Những ví dụ bao gồm:

- khi bạn đang ngủ, bất tỉnh, không tỉnh táo
- khi hung thủ đã biết hoặc phải biết rằng bạn quá say xin hoặc phê thuốc khi đưa ra sự ưng thuận
- khi hung thủ đã biết hoặc phải biết rằng bạn không có khả năng hiểu biết những gì đang xảy ra do suy kém tinh thần hoặc khiếm khuyết phát triển tâm thần
- khi hung thủ đã biết hoặc phải biết rằng bạn không có khả năng tự quyết định do suy kém về nhận thức hoặc khiếm khuyết phát triển tâm thần
- nếu hung thủ đã biết hoặc phải biết rằng bạn dưới tuổi

Nếu bạn đã nghĩ rằng chống cự lại hoặc nói “không” và vô ích hoặc nguy hiểm, điều đó không có nghĩa là bạn muốn sự tiếp xúc hoặc ưng thuận. Luật của Nebraska qui định rằng một nạn nhân không cần phải chống cự nếu làm điều đó không có ích hoặc nguy hiểm. Ngay cả khi bạn không chống cự lại, và ngay cả khi bạn không nói “không”, nếu bạn không đưa ra sự ưng thuận, thủ phạm có thể vẫn bị bắt và bị kết tội.

Tại Nebraska, tuổi chấp thuận quan hệ tình dục là 16. Hành vi giao cấu được coi như là tấn công tình dục khi đối với một người 15 tuổi hoặc nhỏ hơn và người thực hiện là 19 tuổi hoặc lớn hơn. Bất kể nếu người nhỏ hơn đã nói rằng họ muốn quan hệ tình dục trong tình huống này. Luật của Nebraska cho rằng dưới 16 tuổi là quá nhỏ để ưng thuận và người lớn tuổi hơn có thể bị kết tội hình sự.

Luật của Nebraska bao gồm ba mức độ tội tấn công tình dục. Mức độ phạm tội dựa vào tuổi của nạn nhân, tuổi của hung thủ, có hành vi giao cấu hay không, và nạn nhân có bị thương tích hay không.

Bản biểu sau đây định nghĩa các thuật ngữ được sử dụng trong luật của Nebraska và các hình phạt cho từng mức độ phạm tội tấn công tình dục.

Luật của Nebraska về tội tấn công tình dục và các hình phạt

Định Nghĩa

Giao Cấu: Giao cấu qua âm đạo, miệng, hậu môn, hoặc bất kỳ xâm nhập nào khác, dù cho rất nhỏ, của bất kỳ bộ phận cơ thể nào người thực hiện hoặc của nạn nhân, hoặc của bất kỳ vật thể nào do người thực hiện đưa vào khu vực sinh dục hoặc hậu môn của nạn nhân. Giao cấu không đòi hỏi phải có xuất tinh dịch.

Tiếp xúc tình dục: Có ý định chạm trực tiếp hoặc qua lớp áo quần đến những bộ phận kín (bộ phận sinh dục, khu vực sinh dục, hậu môn, ngực, mông, đùi trong, háng) của nạn nhân hoặc người thực hiện để gợi dục hoặc làm hài lòng người kia.

Tổn thương cá nhân nghiêm trọng: Tổn thương cơ thể hoặc mất một phần cơ thể, đau đớn hoặc chấn thương tâm lý nặng, mang thai, mang bệnh, hoặc mất khả năng một bộ phận sinh dục hoặc sinh sản.

Giao cấu và tiếp xúc tình dục là bất hợp pháp bất kể tuổi tác nếu:

- Nạn nhân thể hiện sự thiếu ưng thuận bằng lời nói hay cử chỉ cơ thể
- Sử dụng hành vi cưỡng ép hoặc đe dọa
- Người thực hiện có vũ khí
- Nạn nhân có khiếm khuyết về tâm thần hoặc thể chất để chống cự hay đánh giá bản chất hành vi của mình.

Đạo Luật Nebraska §28-318

Tấn Công Tình Dục Mức Độ 1 Đạo Luật Nebraska §28-319	Hình Phạt
<ul style="list-style-type: none"> • Giao cấu và <ul style="list-style-type: none"> o Không có sự ưng thuận của nạn nhân <u>hoặc</u> o Người thực hiện biết hoặc nên biết rằng nạn nhân có khiếm khuyết về tâm thần hoặc thể chất để chống cự hay đánh giá bản chất hành vi của mình <u>hoặc</u> o Người thực hiện 19 tuổi hoặc lớn hơn và nạn nhân từ 12-15 tuổi 	Tội Đại Hình Cấp II <ul style="list-style-type: none"> • Phạm tội lần đầu: 1-50 năm • Phạm tội lần hai: tối thiểu 25 năm
Tấn Công Tình Dục Mức Độ 2 Đạo Luật Nebraska §28-320	Hình Phạt
<ul style="list-style-type: none"> • Tiếp xúc tình dục và • Gây tổn thương cá nhân nghiêm trọng cho nạn nhân và <ul style="list-style-type: none"> o Không có sự ưng thuận của nạn nhân <u>hoặc</u> o Người thực hiện biết hoặc nên biết rằng nạn nhân có khiếm khuyết về tâm thần hoặc thể chất để chống cự hay đánh giá bản chất hành vi của mình 	Tội Đại Hình Cấp IIA <ul style="list-style-type: none"> • 0-4 năm và 2 năm quản chế hoặc • \$25,000 tiền phạt hoặc • cả hai
Tấn Công Tình Dục Mức Độ 3 Đạo Luật Nebraska §28-320	Hình Phạt
<ul style="list-style-type: none"> • Tiếp xúc tình dục và • Không gây tổn thương cá nhân nghiêm trọng cho nạn nhân và <ul style="list-style-type: none"> o Không có sự ưng thuận của nạn nhân <u>hoặc</u> o Người thực hiện biết hoặc nên biết rằng nạn nhân có khiếm khuyết về tâm thần hoặc thể chất để chống cự hay đánh giá bản chất hành vi của mình 	Tội Tiểu Hình Cấp I <ul style="list-style-type: none"> • 0-6 tháng hoặc phạt nhiều nhất \$1,000 hoặc • cả hai

Thu thập chứng cứ

Có thu thập chứng cứ làm tăng khả năng thủ phạm sẽ bị cáo buộc và truy tố về tội phạm. Bằng chứng từ một vụ tấn công tình dục có thể được thu thập từ cơ thể bạn, áo quần bạn, và các vật dụng cá nhân thông qua thủ tục gọi là *khám nghiệm pháp y*. Bạn có thể không muốn nghĩ tới khám nghiệm pháp y ngay lúc này. Điều đó không sao cả. Tùy bạn có muốn khám nghiệm pháp y hay không. Thủ tục khám nghiệm pháp y cũng có thể quá sức chịu đựng và bạn có thể có rất nhiều câu hỏi. Chúng tôi sẽ cố gắng trả lời những câu hỏi thông thường nhất nơi đây. Nếu bạn không chắc là bạn có muốn thu thập bằng chứng, hoặc muốn biết thêm về khám nghiệm pháp y, những nhân viên hỗ trợ từ chương trình chống bạo hành tình dục/gia đình tại địa phương có cung cấp thông tin và nói chuyện với bạn về các lựa chọn.

Tôi đến đâu để làm khám nghiệm?

Thông thường khám nghiệm pháp y được thực hiện tại bệnh viện nhưng cũng có thể được thực hiện tại một cơ sở y tế hoặc Trung Tâm Hỗ Trợ Trẻ Em tùy vào cộng đồng nơi bạn sinh sống. Không phải bệnh viện hay cơ sở y tế nào cũng có nhân viên được huấn luyện để thực hiện khám pháp y. Một nhân viên hành pháp, bác sĩ, hoặc nhân viên tư vấn hỗ trợ có thể cho bạn biết bạn cần đến đâu để thu thập chứng cứ.

Ai đó có thể đi cùng với tôi?

Khám nghiệm pháp y có thể là một trải nghiệm rất khó khăn, cả về thể xác lẫn tinh thần. Nếu bạn chọn khám nghiệm pháp y, sẽ rất có ích nếu có ai đó hỗ trợ bạn ví dụ như là người trong gia đình, bạn bè, hoặc nhân viên tư vấn từ chương trình chống bạo hành tình dục/gia đình tại địa phương. Nhân viên tư vấn hỗ trợ có thể gặp bạn tại bệnh viện, cơ sở y tế hoặc trung tâm tư vấn hỗ trợ và có thể ở bên bạn trong lúc khám nghiệm nếu bạn yêu cầu. Nên biết rằng nếu bạn mời người nào đó khác hơn là một nhân viên tư vấn hỗ trợ vào trong phòng khám, họ có thể được xem như là một nhân chứng nếu bạn quyết định tố cáo tội phạm.

Tôi cần được khám trong thời gian bao lâu?

Bằng chứng có thể bị mất hoặc hư hại qua thời gian, vì thế khám nghiệm càng sớm càng tốt. Tốt nhất là bằng chứng được thu thập trong vòng 5 ngày (120 giờ) sau khi bị tấn công.

Người ta tìm kiếm loại bằng chứng nào?

Phần lớn người ta tìm bằng chứng về DNA của hung thủ. Người ta cũng ghi nhận chứng cứ về bất kỳ thương tích nào gây ra cho bạn từ vụ tấn công. DNA của bạn có thể được kiểm tra để phân biệt với DNA của người khác mà họ tìm thấy.

Chuẩn bị cho cuộc xét nghiệm

Nếu bạn chọn thu nhập chứng cứ ngay tức thì sau vụ tấn công, tốt nhất là đừng làm gì có thể gây hại đến bằng chứng ví dụ như:

- Ăn, uống, hoặc hút thuốc
- Thay quần áo
- Tắm rửa
- Dùng nhà vệ sinh

Rất thông thường khi muốn làm những điều này sau khi bị tấn công. Ngay cả nếu bạn đã làm những điều này, bạn vẫn có thể được thực hiện khám pháp y. Nhân viên pháp y sẽ cần giữ quần áo của bạn mặc lúc xảy ra vụ tấn công như là bằng chứng. Nhiều cơ sở có sẵn quần áo cho bạn thay, nhưng bạn có thể cần mang theo quần áo của mình từ nhà. Nếu bạn đã thay quần áo, để quần áo vào trong một bao giấy và mang theo khi bạn đến nơi khám nghiệm.

Khám nghiệm mất bao lâu?

Thời gian khám nghiệm khác nhau nhưng thông thường mất nhiều giờ.

Bộ công cụ thu thập bằng chứng cưỡng hiếp (rape kit) là gì?

Đôi khi thuật ngữ “rape kit” được sử dụng để nói về khám nghiệm pháp y cho vụ tấn công tình dục. Tuy nhiên thuật ngữ “rape kit” thực sự là nói đến những dụng cụ bao gồm tất cả những vật liệu cần thiết để thu thập và lưu trữ bằng chứng trong quá trình xét nghiệm pháp y. Rape kit cũng có thể được gọi là một “bộ công cụ thu thập bằng chứng.”

Ai là người thực hiện việc khám nghiệm?

Trong khi tại Nebraska bất kỳ bác sĩ hay y tá nào cũng có thể thực hiện việc khám nghiệm, tốt nhất là bằng chứng được thu thập do người được huấn luyện thực hiện khám nghiệm pháp y, ví dụ như là một Y Tá Chuyên Khám Nghiệm về Tấn Công Tình Dục (Sexual Assault Nurse Examiner/SANE) hoặc Y Tá Khám Nghiệm Pháp Y (Forensic Nurse Examiner/FNE).

Điều gì xảy ra trong quá trình khám nghiệm?

Có nhiều phần trong khám nghiệm pháp y. Bạn có thể ngưng, tạm ngưng, hoặc bỏ qua một bước nào đó vào bất kỳ lúc nào trong quá trình khám nghiệm. Nếu bạn muốn bỏ qua một hoặc một số phần khám nghiệm, bạn vẫn có thể thực hiện các phần khác.

Trong quá trình khám nghiệm, bạn có quyền được thông tin về những gì đang xảy ra. Không sao cả khi yêu cầu thêm thông tin hay giải thích về những gì đang xảy ra. Hãy thành thật với người khám nghiệm và cho họ biết khi bạn không thấy thoải mái hay bức dọc.

Chăm sóc tức thì – Nếu bạn có những chấn thương cần phải chăm sóc ngay lập tức, phải làm điều này trước tiên.

Tiểu sử – Bạn có thể được hỏi về những thuốc bạn đang dùng, tình trạng sức khỏe, và các câu hỏi khác liên quan đến tiền sử sức khỏe của bạn. Bạn cũng có thể được hỏi về những hoạt động tình dục gần đây. Những câu hỏi này có vẻ như rất riêng tư. Chúng được hỏi để các nhà điều tra có thể loại trừ bất kỳ DNA hoặc các bằng chứng khác không liên quan đến vụ tấn công.

Chi tiết về vụ tấn công – Nhân viên khám nghiệm sẽ hỏi bạn về những gì đã xảy ra để họ biết loại bằng chứng gì và thương tích nào cần tìm kiếm. Hãy cho họ biết nơi nào bạn đau hoặc tổn thương.

Khám nghiệm từ đầu đến chân – Nhân viên khám nghiệm sẽ yêu cầu bạn cởi quần áo và để chúng vào một bao giấy riêng. Tiếp theo họ sẽ khám cơ thể bạn để tìm những thương tích bên ngoài. Họ có thể chụp hình các vết thương từ vụ tấn công ví dụ như vết bầm, trầy xước, và rách. Nếu tấn công giao cấu qua đường âm đạo, nhân viên xét nghiệm có thể thực hiện việc khám bên trong bằng cách đưa dụng cụ mô vật vào âm đạo để tìm chấn thương bên trong. Trong trường hợp tấn công giao cấu qua đường hậu môn, họ sẽ khám kỹ hậu môn để đánh giá chấn thương.

Thu thập mẫu xét nghiệm – Để thu thập bằng chứng bằng chứng tiềm tàng khác, nhân viên xét nghiệm có thể:

- Lấy khoảng 20 sợi tóc từ nhiều phần khác nhau trên da đầu bạn
- Phết miệng vào nước bọt để lấy DNA giữa răng bạn
- Chải phần lông tại bộ phận kín của bạn để thu nhập bất kỳ mảnh vụn chứng cứ nào
- Phết dưới các móng tay bạn
- Phết bên trong âm đạo và/hhoặc hậu môn bạn
- Phết bất kỳ khu vực nào trên cơ thể bạn nơi mà thủ phạm có thể đã để lại dịch cơ thể như là vết cắn hay khu vực phát quang qua chiếu đèn dùng tia cực tím.

Tôi có phải trả phí khám nghiệm?

Luật liên bang và tiểu bang yêu cầu nạn nhân tấn công tình dục phải được khám nghiệm mà không phải trả chi phí. Tại Nebraska, khám nghiệm sẽ được trả bởi quỹ của Chương Trình Chống Tấn Công Tình Dục tiểu bang. Quỹ này trả cho việc khám nghiệm và thu thập bằng chứng, phí cơ sở, và bất kỳ chi phí xét nghiệm nào như nghiệm thai, xét nghiệm các bệnh nhiễm qua quan hệ tình dục (STIs), và thu thập và xử lý bằng chứng. **Các chi phí này sẽ không gửi cho bạn hoặc công ty bảo hiểm sức khỏe của bạn.**

Bạn hoặc công ty bảo hiểm của bạn có thể được gửi hoá đơn cho những chi phí liên quan đến điều trị y tế như là thuốc men cho các chấn thương hoặc nhiễm trùng (như thuốc giảm đau, kháng sinh), chụp quang tuyến, chụp MRI, hoặc chi phí bác sĩ mà những chi phí này bệnh viện tính riêng và không được trả bởi Quỹ Chương Trình Chống Bạo Hành Tình Dục.

Tôi không biết liệu tôi có muốn báo cáo với cơ quan pháp luật hay không. Vậy tôi có nên thu thập chứng cứ?

Nếu bạn không muốn báo cáo chính thức với cơ quan hành pháp, bạn vẫn có thể cần thu thập chứng cứ phòng khi bạn đổi ý. Luật liên bang và tiểu bang nói rằng nạn nhân có quyền được khám nghiệm pháp y ngay cả khi cơ quan hành pháp không ủy quyền việc đó. **Điều này có nghĩa là bạn được cung cấp lựa chọn để có khám pháp y ngay cả khi bạn không muốn thực hiện một báo cáo chính thức.** Nên nhớ rằng các chuyên viên hành nghề y tế tại Nebraska theo luật phải gọi cho cơ quan hành pháp nếu họ điều trị cho ai đó bị chấn thương liên quan đến tấn công tình dục. Tuy nhiên, ngay cả khi cơ quan hành pháp được gọi, quyền báo cáo chính thức vẫn là của bạn.

Tôi có thể lập một báo cáo mà không cần cung cấp tên của mình?

Trong một số ít cộng đồng, bạn có thể lập một báo cáo ẩn danh, trong đó cho phép bạn thu nhập bằng chứng mà không xác định danh tính của bạn với cơ quan hành pháp. Trong trường hợp này, bộ công cụ thu nhập bằng chứng sẽ được dán nhãn bằng số hồ sơ. Cơ quan hành pháp sẽ lưu giữ bằng chứng trong một thời gian nhất định trong trường hợp sau đó bạn quyết định lập báo cáo chính thức. *Điều này không thể được ở mọi cộng đồng.* Nhân viên tư vấn hỗ trợ từ chương trình địa phương chống bạo hành tình dục/gia đình có thể cho bạn biết nếu có lựa chọn này tại khu vực của mình.

Điều gì xảy ra sau khám nghiệm?

Khi việc khám nghiệm kết thúc, bằng chứng và hình ảnh sẽ được cung cấp cho cơ quan hành pháp để dùng như là một phần cho việc điều tra của họ. Không may là có một cuộc khám nghiệm pháp y không đảm bảo hồ sơ của bạn sẽ xúc tiến. Nên nhớ rằng công cụ thu thập bằng chứng chỉ là một phần của hồ sơ pháp lý. Nếu hồ sơ của bạn xúc tiến, bạn vẫn sẽ phải nói chuyện với công tố viên và có khả năng phải ra làm chứng trước tòa nếu công tố viên yêu cầu.

Nơi nào tôi có thể tìm thông tin và sự trợ giúp?

Một nhân viên tư vấn hỗ trợ từ chương trình chống bạo hành tình dục/gia đình địa phương có thể giúp bạn trong quá trình này. Để tìm kiếm dịch vụ gần nơi bạn sinh sống hoặc tiếp cận đường dây nóng 24 giờ, xem phần [Tìm Sự Trợ Giúp](#) tại trang mạng của chúng tôi.

Nói chuyện với nhân viên hành pháp

Bạn có thể muốn liên hệ với cơ quan hành pháp để báo cáo về những gì xảy ra. Nếu bạn chọn báo cáo, một cuộc khám nghiệm pháp y có thể được thực hiện để thu thập bằng chứng, thông thường là trong vòng 5 ngày (120 giờ) kể từ vụ tấn công. Khám nghiệm pháp y được thảo luận chi tiết trong phần trước của quyển sách này. Nếu bạn tìm kiếm điều trị y tế cho việc bị tấn công tại bệnh viện hoặc cơ sở y tế, cơ quan hành pháp có thể được gọi. Bạn vẫn có quyền quyết định là bạn có muốn nói chuyện với họ hay không. Bạn vẫn có quyền được điều trị y tế cho dù bạn có nói chuyện với cơ quan hành pháp hay không.

Nhiều người ngần ngại báo cáo việc tấn công bởi vì họ sợ họ không được tin tưởng hoặc họ sẽ bị đổ lỗi trong việc bị tấn công, đặc biệt là khi có liên quan đến được chất hoặc rượu cồn hoặc khi thủ phạm là người nạn nhân quen. Nếu bạn quyết định báo cáo, điều quan trọng là phải thành thật nói với cơ quan hành pháp dùng từ ngữ của riêng mình. Nên nhớ là không có điều gì mà bạn đã làm là nguyên nhân đưa đến việc bị tấn công và bạn không có lỗi về những gì xảy ra.

Nhân viên điều tra sẽ yêu cầu bạn nhớ lại vụ tấn công càng chi tiết càng tốt. Sau bản tường trình chính thức đầu tiên của bạn, các nhà điều tra làm việc trong hồ sơ của bạn có thể cần nói chuyện với bạn thêm nhiều lần nữa. Nếu bạn lẩn lộn về chi tiết và thứ tự sự việc, điều đó là bình thường. Một sự kiện chấn thương làm khó khăn hơn bình thường trong việc nhớ lại mọi thứ một cách rõ ràng. Cứ từ từ và cố hết sức. Khi sự việc rõ ràng hơn, hãy cho các nhà điều tra biết bạn có nhớ lại những điều gì khác.

Làm tường trình với cơ quan hành pháp đôi khi có thể cảm thấy xấu hổ, khó khăn, và sợ hãi. Nhân viên tư vấn hỗ trợ từ chương trình địa phương chống bạo hành tình dục/gia đình luôn sẵn sàng trên 24 giờ để gặp gỡ bạn tại bệnh viện, cơ sở y tế, hoặc cơ quan hành pháp. Họ có thể cung cấp thông tin và các nguồn trợ giúp. Để tìm dịch vụ gần nơi bạn nhất, xem phần Tìm Kiếm Dịch Vụ trong quyển sách này, vào trang mạng www.nebraskacoalition.org, hoặc gọi đường dây nóng Rape, Abuse & Incest National Network 1-800-656-HOPE (4673). Các dịch vụ đều miễn phí và bảo mật.

Thủ tục tư pháp hình sự

Sau khi thực hiện báo cáo với cơ quan hành pháp, quyết định tiến hành hồ sơ pháp lý tùy thuộc vào hệ thống tư pháp hình sự. Nếu cơ quan hành pháp có thể thực hiện việc bắt giam, thông thường cho một vụ tấn công tình dục mất một năm hoặc nhiều hơn để thông qua hệ thống tòa án. Nếu có bằng chứng DNA, thủ tục có thể kéo dài hơn. Các nhân viên điều tra có thể sẽ liên hệ với bạn thường xuyên trong suốt quá một tháng đầu sau khi bản báo cáo được lập. Sau đó, họ có thể liên hệ ít thường xuyên hơn.

Hồ sơ bắt giam và cáo buộc

Nếu việc bắt giữ được thực hiện, hồ sơ sẽ được trình cho công tố viên. Công tố viên sẽ quyết định liệu có đầy đủ bằng chứng để đưa ra cáo buộc và đưa hồ sơ ra tòa án.

Tiến hành phiên tòa thông tri cáo trạng

Nếu công tố viên đưa ra cáo buộc, vụ án sẽ được đưa ra phiên tòa thông báo tội danh. Bị cáo (người bị cáo buộc phạm tội) được thông báo về các tội danh và các hình phạt có thể áp dụng. Nếu bị cáo không có một luật sư biện hộ thì sẽ được chỉ định cho một luật sư biện hộ. Quan tòa có thể đưa ra mức tiền bảo chứng cho bị cáo.

Điều đình hoán tội

Đôi khi bị cáo có thể được đề nghị giảm hoặc nhẹ cáo buộc đổi lấy việc nhận tội. Bạn có quyền được thông báo nếu cáo trạng được chấp nhận.

Phiên tòa sơ bộ

Bị cáo có quyền khước từ phiên tòa sơ bộ. Trong phiên tòa sơ bộ, bạn và các nhân chứng khác có thể được yêu cầu xác nhận và sẽ được hỏi những câu hỏi cụ thể bởi luật sư của bị cáo. Bị cáo sẽ có mặt tại phiên tòa sơ bộ. Sau phiên tòa sơ bộ, vụ án sẽ bác bỏ hoặc tiến hành xét xử.

Trả lời cáo trạng

Bị cáo sẽ ra trước tòa để nói lời nhận tội, hoặc không nhận tội, hoặc không phản đối.

- Không có tội: Điều này có nghĩa là bị cáo từ chối các cáo buộc. Nếu bị cáo trả lời cáo trạng này, vụ án sẽ được sắp xếp phiên tòa xử án.
- Không phản đối: Điều này có nghĩa là bị cáo không từ chối cũng không nhận tội cáo buộc. Nếu bị cáo trả lời cáo trạng bằng “không phản đối” thì quan tòa sẽ xem xét lại chứng cứ. Nếu quan tòa quyết định chứng cứ là đầy đủ để kết án, một cáo trạng không phải đối sẽ giống như cáo trạng nhận tội.
- Nhận tội: Không có ra tòa. Bị cáo sẽ bị kết án và nhận bản án.

Điều tra trước khi phán quyết (PSI) & và tường trình về ảnh hưởng đối với của nạn nhân

Nếu bị cáo bị kết án, quan toà có thể yêu cầu một cuộc điều tra trước khi ra phán quyết (PSI). PSI được thực hiện để nói cho quan toà biết thêm về loại và mức độ nghiêm trọng của vụ án. Quan toà có thể dùng thông tin này quyết định mức độ nghiêm trọng của hình phạt. Là nạn nhân, bạn có thể được yêu cầu hoàn tất một bản Tường Trình về Ảnh Hưởng Đối Nạn Nhân để nói cho quan toà biết bạn bị ảnh hưởng thế nào bởi tội ác đó. Bạn có lựa chọn trả lời các câu hỏi trong mẫu Ảnh Hưởng Đối Với Nạn Nhân, hoặc tự mình viết ra bản tường trình. Điều quan trọng cần biết là bị cáo có thể có được tất cả những thông tin từ PSI, bao gồm bản tường trình ảnh hưởng của nạn nhân. Bạn bè và gia đình nạn nhân cũng có thể cung cấp các tường trình về ảnh hưởng của nạn nhân được trình bày theo cách mà họ thấy bạn/người họ thương yêu bị ảnh hưởng.

Bản án

Bản án là nói đến các hình phạt áp dụng cho người phạm tội hình sự. Nếu bị cáo tuyên bố nhận tội hoặc không phản đối, hoặc được chứng minh là có tội sau một phiên toà xử án, bản án sẽ được công bố tại toà. Bản án bao gồm tiền phạt, thời gian tù, quản chế, hoặc tất cả cả điều trên.

Kháng cáo

Nếu một bị cáo được chứng minh là có tội trong phiên toà xử án, họ có quyền kháng cáo lên toà phúc thẩm. Toà sẽ xem xét lại vụ án và có thể hủy bỏ phán quyết nếu họ tin rằng có sai sót trong các xử lý vụ án. Nếu không tìm thấy sai sót, phán quyết sẽ được giữ nguyên. Nếu phán quyết được toà phúc thẩm giữ nguyên, bị cáo có thể kháng cáo lên toà Tối Cao Tiểu Bang. Quyết định ban đầu không phải là quyết định cuối cùng cho tới khi tất cả các kháng cáo được thông qua mà có thể là nhiều năm sau đó. Trong thời gian này, bị cáo có thể được phồng thích với một cam kết phúc thẩm cho đến khi có quyết định cuối cùng.

Tìm kiếm thông tin và trợ giúp

Thủ tục tư pháp hình sự có thể kéo dài, quá sức chịu đựng, phiền phức, và sợ hãi. Bạn có thể tìm kiếm sự trợ giúp từ chương trình hỗ trợ nạn nhân bị bạo hành tình dục/gia đình trong khu vực của bạn, hoặc Đơn Vị Nạn Nhân/Nhân Chứng tại quận nơi vụ án của bạn được điều tra. Những nhân viên tư vấn hỗ trợ có thể giải thích thủ tục tư pháp hình sự và giúp bạn chuẩn bị cho tất cả những hậu quả có thể xảy ra. Họ cũng có thể cung cấp trợ giúp về tinh thần trước, trong, và sau quá trình tố tụng và theo cùng bạn trong quá trình xử án.

Để có thêm thông tin, hoặc tìm kiếm các chương trình về bạo hành tình dục/gia đình tại khu vực của mình, xem phần Tìm Kiếm Dịch Vụ trong quyền sách này, vào trang mạng www.nebraskacoalition.org, hoặc gọi đường dây nóng Rape, Abuse & Incest National Network 1-800-656-HOPE (4673). Các dịch vụ đều miễn phí và bảo mật.

Các dịch vụ cung cấp bởi mạng lưới của chương trình bạo hành tình dục/gia đình

Liên minh Nebraska về các chương trình chống bạo hành tình dục và bạo hành gia đình cung cấp tiếp cận an toàn, nơi trú ẩn, và các dịch vụ trợ giúp trên khắp tiểu bang. Phần này mô tả các dịch vụ trọng tâm được cung cấp bởi từng chương trình. Để tìm dịch vụ gần nơi bạn nhất, xem danh mục trong quyền sách này, vào trang mạng www.nebraskacoalition.org, hoặc gọi đường dây nóng Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN) 1-800-656-HOPE (4673).

Mạng lưới này được thiết kế nhằm cung cấp các dịch vụ khẩn cấp, thông tin, và trợ giúp các nạn nhân sống sót bạo hành tình dục, bạo hành gia đình và bị rình rập theo đuổi.

Đường dây khủng hoảng 24-giờ

Mỗi chương trình cung cấp đường dây nóng 24-giờ qua đó nạn nhân có thể tiếp cận sự trợ giúp một cách bí mật, thông tin, và tiếp cận các dịch vụ. Cũng có đường dây khủng hoảng quốc gia cho nạn nhân nói tiếng Tây Ban Nha bằng cách gọi số 1-877-215-0167.

Nơi trú ẩn khẩn cấp

Chương trình luôn sẵn sàng 24-giờ/ngày cung cấp các lựa chọn và giới thiệu cho nạn nhân và người sống sót tìm nơi trú ẩn an toàn tránh xa bạo hành.

Phương tiện di lại

Chương trình cung cấp phương tiện di chuyển đến nơi trú ẩn, toà án, dịch vụ y tế, hoặc các cơ quan cộng đồng khác khi cần thiết.

Tư vấn y tế và giới thiệu

Nhân viên và tình nguyện viên luôn có sẵn theo yêu cầu để đi cùng nạn nhân đến phòng cấp cứu bệnh viện và các phòng khám y tế địa phương cho việc điều trị chấn thương hoặc khám cưỡng hiếp.

Tư vấn pháp lý và giới thiệu

Các tư vấn viên có thể cung cấp hỗ trợ về tinh thần qua thủ tục toà án, giới thiệu luật sư địa phương, và trợ giúp để xin lệnh toà án được bảo vệ khỏi bạo hành gia đình hoặc bị quấy rối.

Hỗ trợ liên tục

Trợ giúp cá nhân luôn sẵn có cho nạn nhân sống sót tấn công tình dục, nạn nhân sống sót nạn lạm dụng tình dục trẻ và bạo hành gia đình. Nhóm trợ giúp có tại nhiều cộng đồng. Một số chương trình cũng cung cấp các nhóm đặc biệt cho thiếu niên và trẻ em.

Các chương trình giáo dục và phòng tránh

Các chương trình phòng tránh tập trung vào vấn đề lạm dụng tình dục trẻ em, tấn công tình dục, bạo hành gia đình, quấy rối tình dục, và các hình thức bạo hành khác trên cơ sở giới tính có sẵn cho mọi nhóm tuổi.

Các chương trình của Nebraska về bạo hành tình dục/gia đình – Theo thứ tự chữ cái

The Bridge

(Burt, Cuming, Dodge, Saunders,
Washington)
Fremont, NE
888-721-4340

Bright Horizons

(Antelope, Boyd, Brown, Holt,
Keya, Knox, Madison, Paha,
Pierce, Stanton, and Rock)
Norfolk, NE
877-379-3798

Catholic Charities – The Shelter

(Domestic Violence Program)
(Douglas)
Omaha, NE
402-558-5700

Center for Survivors

(Boone, Butler, Colfax, Nance,
Platte, Polk)
Columbus, NE
800-658-4482

The Crisis Center, Inc.

(Hall, Hamilton, Howard, Merrick)
Grand Island, NE
866-995-4422

Domestic Abuse/Sexual Assault Services (DASAS)

(Furnas, Hayes, Frontier,
Hitchcock, Red Willow, Dundy,
Chase)
McCook, NE
877-345-5534

DOVES

(Banner, Box, Butte, Cheyenne,
Dawes, Kimball, Morrill, Scotts
Bluff, Sheridan, Sioux)
Gering, NE
866-95-DOVES (36837)

Friendship Home (Domestic Violence Program)

(Lancaster)
Lincoln, NE
402-437-9302

Haven House Family Service Center

(Cedar, Dakota, Dixon, Thurston,
Wayne)
Wayne, NE
800-440-4633

Healing Hearts and Families

(Blaine, Custer, Garfield, Greeley,
Loup, Sherman, Valley, Wheeler)
Broken Bow, NE
800-942-4040

Heartland Family Service Domestic Abuse Program

(Sarpy, Cass)
Papillion, NE
402-292-5888 or 800-523-3666

Hope Crisis Center

(Fillmore, Gage, Jefferson, Saline,
Seward, Thayer, York)
Fairbury, NE
877-388-4673

Parent-Child Center

(Dawson, Gosper)
Lexington, NE
English Crisis Line: 800-215-3040
Spanish Crisis Line: 866-351-9594

Project Response

(Johnson, Nemaha, Otoe, Pawnee,
Richardson)
Auburn, NE
800-456-5764

Rape/Domestic Abuse Program

(Cherry, Hooker, Lincoln, Logan,
McPherson, Thomas)
North Platte, NE
888-534-3495

The S.A.F.E. Center

(Buffalo, Franklin, Harlan,
Kearney, Phelps)
Kearney, NE
877-237-2513

**Sandhills Crisis Intervention
Program (SCIP)**

(Arthur, Deuel, Garden, Grant,
Keith, Perkins)
Ogallala, NE
308-284-6055

**Spouse Abuse/Sexual Assault
(SASA) Crisis Center**

(Adams, Clay, Nuckolls, Webster)
Hastings, NE
877-322-7272

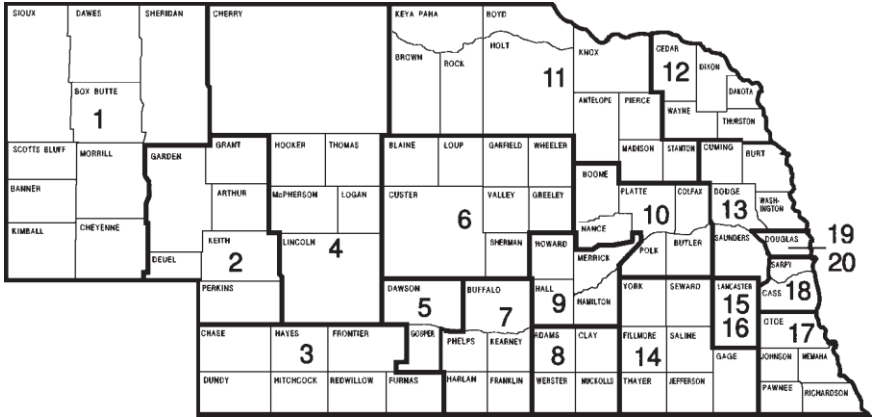
Voices of Hope

(Lancaster)
Lincoln, NE
402-475-7273

**Women's Center for
Advancement (WCA)**

(Douglas)
Omaha, NE
402-345-7273

Các chương trình của Nebraska về bạo hành tình dục/gia đình – Bản đồ khu vực



Tên chương trình

Số điện thoại khẩn cấp

- | | |
|---|------------------------------|
| 1) DOVES, Gering | 866-95-DOVES (36837) |
| 2) Sandhills Crisis Intervention Program (SCIP), Ogallala | 308-284-6055 |
| 3) Domestic Abuse/Sexual Assault Services (DASAS), McCook | 877-345-5534 |
| 4) Rape/Domestic Abuse Program, North Platte | 888-534-3495 |
| 5) Parent-Child Center, Lexington
Or en español | 800-215-3040
866-351-9594 |
| 6) Healing Hearts and Families, Broken Bow | 800-942-4040 |
| 7) The S.A.F.E. Center, Kearney | 877-237-2513 |
| 8) Spouse Abuse/Sexual Assault Crisis Center (SASA), Hastings | 877-322-7272 |
| 9) The Crisis Center, Grand Island | 866-995-4422 |
| 10) Center for Survivors, Columbus | 800-658-4482 |
| 11) Bright Horizons, Norfolk | 877-379-3798 |
| 12) Haven House, Wayne | 800-440-4633 |
| 13) The Bridge, Fremont | 888-721-4340 |
| 14) Hope Crisis Center, Fairbury | 877-388-4673 |
| 15) Voices of Hope, Lincoln | 402-475-7273 |
| 16) Friendship Home, Lincoln | 402-437-9302 |
| 17) Project Response, Auburn | 800-456-5764 |
| 18) Heartland Family Service Program, Papillion | 800-523-3666 |
| 19) Women's Center for Advancement (WCA), Omaha | 402-345-7273 |
| 20) Catholic Charities – The Shelter, Omaha | 402-558-5700 |

Các dịch vụ về bạo hành tình dục và gia đình của các bộ tộc Mỹ Bản Xứ

Ngoài Liên Hiệp của Nebraska về các chương trình chống bạo hành tình dục và gia đình, có bốn bộ tộc tại Nebraska cung cấp dịch vụ cho nạn nhân bị bạo hành tình dục và gia đình.

Omaha Tribe of Nebraska

Omaha Tribe of Nebraska Domestic Violence Program
P.O. Box 368, Macy, NE 68039
(402) 837-5391

Omaha Nation Coordinated Community Response Team -
Rural Domestic Violence Program
312 Main Street, Walthill, NE 68067
(402) 846-5280 or (402) 922-3712 or (844) 299-9612 (toll free)

Ponca Tribe of Nebraska

Ponca Tribe of Nebraska Domestic Violence Program
1800 Syracuse Avenue, Norfolk, NE 68701
(402)438-9222 – Lincoln area
(402)371-8834 – Norfolk area
(402)857-3391 – Niobrara area
(402)734-5275 – Omaha area
(712)258-0500 – Sioux City area

Santee Sioux Nation

Otokahe Teca Tipi (New Beginning House)
Rt. 2 Box 5254, Niobrara, NE 68760
(402) 857-2316

Winnebago Tribe of Nebraska

Domestic Violence Intervention / Family Preservation Program
P.O. Box 645, Winnebago, NE 68071
(402) 878-4308

Cũng có một đường dây trợ giúp thường trực quốc gia từ Thứ Hai đến Thứ Sáu từ 9:00 giờ sáng - 5:00 chiều (Central Standard Time). Strong Hearts Native Helpline: 1-844-7NATIVE.

Các đường dây nóng 24 giờ

Línea de Crisis en Nebraska (en español)
1-877-215-0167

Rape, Abuse & Incest National Network (for routing to local resources)
1-800-656-HOPE (4673)

National Domestic Violence Hotline
1-800-799-SAFE (7233)

National Teen Dating Abuse Helpline
1-866-331-9474

Các đường dây nóng khác

Báo cáo về ngược đãi và bỏ bê

Nebraska's Child Abuse Reporting Hotline – (800) 652-1999

Nebraska's Vulnerable Adult Abuse Hotline – (800) 652-1999

Bạo hành gia đình & tình dục

Abused Deaf Women's Advocacy Services & National Hotline –
(855) 812-1001 (video phone)

*Note this website offers online counseling through AIM (Deaf Hotline)
and email (deafHelp@thehotline.org) (11am-7pm CT)

Línea de Crisis/Nebraska Spanish Helpline – (877) 215-0167

Department of Defense Safe Helpline – (877) 995-5247

National Domestic Violence Hotline – (800) 799-7233

Rape, Abuse & Incest National Network – (800) 656-HOPE (4673)

*For routing to local resources

National Teen Dating Abuse Helpline – (866) 331-9474

AIDS

National AIDS Hotline – (800) 232-4636 / TTY – (800)243-7012

National STI Resource Center Hotline – (919) 361-8488

Women Alive – (800) 554-4876

Đồng tính nữ/đồng tính nam/Song tính/Hoán tính

GLBT National Youth Talkline – (800)246-PRIDE (7743)

Trans Lifeline – (877) 565-8860

Tính Chất Giới Tính và Sức Khỏe Tình Dục

American Sexual Health Association – (919) 361-8488

Planned Parenthood National Hotline – (800)-230-PLAN (7526)

*For routing to local resources

Tự Tử & Sức Khỏe Tinh Thần

National Hopeline Network – (800) 442-HOPE (4673)

National Suicide Hotline - (800)-SUICIDE (784-2433)

National Mental Health Association Hotline – (800) 273-TALK (8255)

Thiếu niên

Girls & Boys Town National Hotline – (800) 448-3000 / (800) 448-1833
(TDD)

National Youth Crisis Hotline – (800) 442-HOPE (4673)

Dịch Vụ Trò Chuyện Qua Mạng Miễn Phí

Crisis Chat – www.crisischat.org

DoD Safe Helpline – www.safehelpline.org

IMAlive – www.imalive.org

National Suicide Prevention Lifeline –

www.suicidepreventionlifeline.org/GetHelp/LifelineChat

National Teen Dating Abuse Helpline – www.lovisrespect.org

Những Trang Mạng Thông Tin Bổ Sung

1 in 6: Support for Men and Those Who Care About them

www.1in6.org

1 Blue String

www.1bluestring.org

Abused Deaf Women's Advocacy Services & National Hotline

www.adwas.org

Adult Survivors of Childhood Abuse

www.ascasupport.org

Arte Sana: Victim Advocacy SIN Fronteras

www.arte-sana.com

Just Detention International

www.justdetention.org

Male Survivor

www.malesurvivor.org

National Center for Victims of Crime (NCVC)

www.ncvc.org

National Domestic Violence Hotline

www.ndvh.org

National Indigenous Women's Resource Center

www.niwrc.org

National Sexual Violence Resource Center

www.nsvrc.org

Nebraska Coalition to End Sexual & Domestic Violence

www.nebraskacoalition.org

Nebraska State Suicide Prevention Coalition

www.suicideprevention.nebraska.edu

NO MORE: Together We Can End Domestic Violence & Sexual Assault

www.nomore.org

Northwest Network of Bisexual, Trans, Lesbian and Gay Survivors of Abuse

www.nwnnetwork.org

Not Alone: Together Against Sexual Assault

www.notalone.gov

Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN)

www.rainn.org

Teen Dating Abuse Helpline

*Note this website offers online counseling through chat and instant messaging.

www.loveisrespect.org

United States Department of Defense Sexual Assault Prevention and Response (SARO)

www.sapr.mil

Phụ Lục

Người ngoài cuộc

Người ngoài cuộc là những cá nhân quan sát hoặc chứng kiến bạo hành nhưng không trực tiếp liên quan. Người ngoài cuộc có lựa chọn để can thiệp. Không làm gì cả khi bạo hành xảy ra là khuyến khích bạo hành tiếp diễn. Lên tiếng có thể ngăn ngừa hoặc gián đoạn một sự cố. Khi một người ngoài cuộc đứng lên để ngăn chặn bạo hành tình dục gọi là can thiệp ngoài cuộc.

Ép buộc

Ép buộc là một cách bắt ai đó làm việc gì đó ngược lại ý muốn của họ. Có nhiều loại ép buộc. Gây áp lực, tạo cảm giác tội lỗi, dối lừa, gạt gẫm, đe dọa, và dùng vũ lực là các dạng ép buộc.

Ung thuận

Đưa ra sự ưng thuận có nghĩa là đồng ý làm việc gì đó hoặc cho phép việc gì đó xảy ra. Quan hệ tình dục ưng thuận cần sự tôn trọng, thông cảm, giao tiếp, và trao đổi về mong muốn, nhu cầu, và mức độ thoải mái của đối tác. Quan hệ tình dục luôn phải bắt đầu bằng sự ưng thuận. Quan hệ tình dục không có sự ưng thuận là tấn công tình dục.

Phản ứng chống trả hoặc bỏ chạy

Phản ứng chống trả hoặc bỏ chạy là một cách cơ thể phản ứng lại với sự sợ hãi. Đó là cách cơ thể sẵn sàng để chiến đấu hoặc bỏ chạy khi có sự nguy hiểm. Một số người có thể cảm thấy tim đập nhanh hơn, cảm thấy nóng ở mặt và bàn tay, có thể bắt đầu thở nhanh hơn và tức ngực và có thể cảm thấy cơ bắp cứng lại. Phản ứng chống trả hoặc bỏ chạy có thể xảy ra bất kỳ lúc nào khi sự lo lắng dâng cao hoặc não cảm nhận được nguy hiểm.

Khám nghiệm pháp y

Khám pháp y là một khám nghiệm đặc biệt thực hiện bởi một nhân viên y tế được huấn luyện với mục đích thu thập DNA và các chứng cứ khác từ cơ thể nạn nhân của vụ tấn công tình dục. Để thêm thông tin về khám nghiệm pháp y, xem mục Thu Thập Bằng Chứng trong quyền sách này.

Phản xạ đóng băng

Phản xạ đóng băng còn gọi là tê liệt phản ứng, là một cách cơ thể phản ứng lại với sự sợ hãi. Đó là cách cơ thể tê cứng hay “giả chết” để sống sót. Một số người trải qua kinh nghiệm này có thể cảm thấy đông cứng, tê dại, cứng đờ, hoặc nặng nề, hoặc không có khả năng di chuyển. Phản xạ đóng băng là cơ chế phản xạ tự động của cơ thể. Người ta không thể tự thoát ra được khỏi nó. Trong khi phản xạ đóng băng là rất thường thấy trong các tình huống đe dọa mạng sống, chúng có thể xảy ra bất kỳ lúc nào khi sự có lo lắng cao độ hay khi não bộ cảm nhận sự nguy hiểm

Bạo hành tình dục – Cũng được nói tới như là tấn công tình dục hay cưỡng hiếp

Bạo hành tình dục là một thuật ngữ bao trùm gồm một phạm vi rộng lớn của việc đối xử tàn nhẫn. Trong quyển sách này, bạn sẽ thấy các thuật ngữ “tấn công tình dục,” “bạo hành tình dục,” và “cưỡng hiếp” được dùng xen kẽ nhau. Các thuật ngữ này nói đến các hành vi của một bản chất tình dục mà hung thủ dùng để hạ nhục hoặc làm cho người khác xấu hổ, hoặc ép buộc, gây áp lực, hoặc lừa một người khác vào hoạt động tình dục. Bạo hành tình dục có thể hoặc không là bất hợp pháp tùy thuộc vào luật tiểu bang và liên bang. Các hành vi có thể bao gồm từ ngữ, cử chỉ, và chuyện đùa, cho đến đe dọa, hăm dọa, tiếp xúc tình dục không theo ý muốn, hoặc giao cấu tình dục. Bạo hành tình dục có thể liên quan đến vũ lực hoặc các dạng bạo lực khác như là đánh đá. Tuy nhiên thủ phạm thường sử dụng các hình thức ép buộc tinh vi hơn như là nói dối hoặc mách khõe. Định nghĩa về bạo hành tình dục theo luật Nebraska, xem phần Luật Nebraska về Tấn Công Tình Dục trong quyển sách này.

Phản ứng áp lực

Phản ứng áp lực nói đến phản ứng sinh lý cơ thể đối với sự việc gây ra sự sợ hãi, lo lắng, hay đau khổ. Phản ứng chống trả hay bỏ chạy và phản ứng đóng băng là các phản ứng áp lực có thể giúp người ta sống sót. Phản ứng áp lực thường bao gồm tăng nhịp tim, tăng nhịp thở, và giảm hoạt động tiêu hoá (không cảm thấy đói), cơ bắp căng, và cơ thể tiết ra nhiều đường hơn trong máu để có năng lượng.

Người sống sót/nạn nhân

Có nhiều quan điểm về các thuật ngữ nạn nhân và người sống sót. Trong khi một số cá nhân liên quan đến “người sống sót,” những người khác có thể nói về bản thân họ như là “nạn nhân” bởi vì thuật ngữ thể hiện rằng họ là nạn nhân của một tội ác bạo lực và bạo hành tình dục không phải là lỗi của họ. Vài cá nhân không cảm thấy có thuật ngữ nào thích hợp cho những gì họ đã kinh qua hoặc cách họ nhìn nhận bản thân. Không có thuật ngữ nào có thể đại diện cho mọi cá nhân đã chịu đựng bạo hành tình dục. Tùy theo từng cá nhân quyết định cách định nghĩa, mô tả, hay gọi tên cho kinh nghiệm của riêng họ. Với mục đích của quyển sách này, chúng tôi dùng từ người sống sót để nói đến những cá nhân đã kinh qua bạo hành tình dục bởi vì chúng tôi mong muốn nhấn mạnh đến sức mạnh dùng để sống sót qua vụ tấn công, tìm kiếm trợ giúp, và bắt đầu phục hồi.

Tư vấn hỗ trợ nạn nhân

Các tư vấn hỗ trợ nạn nhân là những chuyên gia được tập huấn để giúp đỡ nạn nhân của một tội ác. Nhân viên hỗ trợ có thể cung cấp các trợ giúp về thông tin, tình cảm, và giới thiệu các dịch vụ trong cộng đồng của quý vị. Tư vấn hỗ trợ nạn nhân từ chương trình địa phương về chống bạo hành tình dục/gia đình cũng có thể được nói tới như là “tư vấn hỗ trợ nạn nhân tấn công tình dục” hoặc “tư vấn hỗ trợ nạn nhân bạo hành gia đình” và được tập huấn chuyên về trợ giúp những người bị tấn công tình dục. Thông tin về làm việc với một nhân viên tư vấn hỗ trợ, xem phần Tìm Kiếm Thông Tin trong quyển sách này.

Liên Minh Nebraska về chương trình
chống bạo hành gia đình và tấn công
tình dục cung cấp tiếp cận an toàn và
trú ẩn trên toàn tiểu bang.

Để tìm chương trình gần nơi bạn nhất,
vào trang mạng
www.nebraskacoalition.org hoặc xem
danh sách phía sau quyển sách này.



NEBRASKA COALITION
TO END SEXUAL AND DOMESTIC VIOLENCE

402-476-6256

www.nebraskacoalition.org