



# 您

# 并不孤单

性侵犯幸存者

信息手册

## 致 谢

该项目由内布拉斯加州犯罪管理委员会为性侵犯受害者服务项目补助金授予的第16-5A-70项补助金资助。本手册的最初开发得到了美国司法部暴力对待妇女办公室授予的第2014-MU-AX-0008项补助金，和来自于儿童、青年和家庭管理处、家庭和青少年服务局、美国卫生人类服务部授予的第2015G991540项补助金资助。本手册的内容完全由作者负责。其中表达的观点、调查发现、结论、和建议均为作者的个人观点、意见、和建议，并不一定反映内布拉斯加州犯罪管理委员会、司法部、对待妇女暴力办公室、或者美国卫生和人类服务部的官方立场或政策。

内布拉斯加州结束性暴力和家庭暴力的联盟感谢内布拉斯加州的性侵犯和家庭暴力援助项目网络、我们的社区合作伙伴、以及受害者和幸存者，他们的评论和建议为本书的更新提供了宝贵资源。

本手册的越南语和中国普通话译本由内布拉斯加州林肯市亚洲文化中心提供。

内布拉斯加州结束性侵犯与家庭暴力联盟出版发行

修订于2017年8月

# 没有人应该受到性侵犯

## 没有人

如果您是因为自己或者您相识的人遭受过性侵犯而读到这本手册，我们对那些经历感到非常难过。这本手册的目的就是为了给您提供有关性侵犯的信息，请根据个人需要来阅读。您可能因为性侵犯感觉对生活失去了控制，我们也意识到您是多么需要找回重新掌控的力量，这本手册所提供的信息就可以帮助您为下一步想要做的事情做出决定。您可能会希望与家人朋友分享这本手册的内容，让他们了解您正在面临的情况和经历，从而能够为您提供有益的帮助。

## 您并不孤单

当您希望和其他人讨论您的感受、面临的选择，或者希望了解当地相关的服务，请记住，帮助无处不在！内布拉斯加州拥有一系列相关的援助项目，为经历过性侵犯和家庭暴力的人提供免费并且保密的服务和支持。这些项目由受过专业训练的人员，也称为幸存者倡导人，来为您提供情感、信息、和推荐等方面的支持。每一个项目都具备24小时开通的保密热线；如果您不愿意，您无需透露姓名或是关于自己的任何信息。了解您当地提供的项目服务，请参考本手册服务查询的部分，访问[www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)，或者致电给强奸、虐待和乱伦的国家网络（RAINN），号码是1-800-656-HOPE（4673）。

# 目录

<u>什么是性暴力?</u>	
了解性暴力 . . . . .	1
确定您的经历 . . . . .	2
<u>理解您的反应</u>	
面对性暴力的反应 . . . . .	3
“我应该…” . . . . .	4
“为什么会是我?” . . . . .	5
男性性侵犯幸存者 . . . . .	6
确定为LGBTQ的幸存者 . . . . .	8
<u>照顾好自己</u>	
获取支持 . . . . .	9
自我护理 . . . . .	12
考虑您的自身安全 . . . . .	13
受到袭击后: 医疗护理 . . . . .	15
长期影响 . . . . .	18
我会痊愈吗. . . . .	19
<u>其他考虑事项</u>	
如果涉及了药物或者酒精 . . . . .	20
如果肇事者是您亲密的伴侣 . . . . .	22
如果您在儿时被虐待过 . . . . .	24
校园性侵犯 . . . . .	26
<u>刑事司法回应</u>	
内布拉斯加州关于性侵犯的法律规定 . . . . .	28
证据的收集 . . . . .	31
与执法部门交谈. . . . .	35
刑事司法程序. . . . .	36
<u>服务查询</u>	
性侵犯 / 家庭暴力援助网络提供的服务 . . . . .	38
内布拉斯加州性侵犯&家庭暴力援助项目-按字母顺序排列 . . . . .	40
内布拉斯加州性侵犯&家庭暴力援助项目-服务区地图. . . . .	42
美国原住民部落以及性侵犯&家庭暴力援助项目服务 . . . . .	43
24小时危机热线及其他热线服务. . . . .	44
提供更多信息的网站. . . . .	47
词汇表. . . . .	49

# 了解性暴力

性暴力是指让他人感到沮丧、难堪，或者受到强行、施压、欺骗的性行为。性暴力的范围可以从语言文字、手势或笑话，到威胁、恐吓、或强迫的性接触。这些行为包括强迫或迫使他人进行无保护的性行为，或者强迫或迫使他人从事违背其意愿的更多性活动。超越界限或者在性行为中不尊重对方的安全话语都可以被认为是性暴力。性暴力并不总是包括暴力强迫，也并非所有形式的性暴力都违法。但是，所有形式的性暴力都对人身心有害，必须认真对待。无论哪一种性暴力都是不好的，但这并不是幸存者的错。肇事者施暴的目的是为了让自己感到强大，同时让他人感到无助和羞辱。

性暴力可能发生在任何一个人身上，无论他们的身份和背景。同样的，肇事者也可能来自任何背景、种族、国家、民族、性别或性取向，生活在任何一个社区，做着任何种类的工作。大部分情况下，肇事者常常是幸存者所认识的，比如家庭成员、亲密伴侣、或者一般相识的人。<sup>1</sup>重要的是一定要记住，无论您是如何与肇事者认识，无论您们存有怎样的关系，性暴力是绝对不允许的，而且也绝对不是幸存者的错。

在经历性暴力之后，您可能感觉到身体、性生活、或者安全感都受到了极大的侵犯，身心都变得脆弱无力。当他人把性作为一种武器来攻击您的时候，您会觉得整个人的核心部位受到了强大的冲击。而人们对这样的经历会做出很多种不同的反应。这方面的内容，本手册会在后面为大家更详细地介绍（请查阅“性暴力的影响”）。重要的是，无论您现在有怎样的感受都很正常，而且是可能治愈的。

内布拉斯加州性侵犯和家庭暴力项目联盟在全州各地区都有提供情感支持和安全住所。与危机支援倡导人交谈、联系您当地性侵犯/家庭暴力幸存者援助项目（请查阅服务查询的部分），请访问 [www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)，或者致电给强奸、虐待及乱伦的国家网络热线 1-800-656-HOPE(4673)。该服务完全免费并为幸存者保密。

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.

# 确定您的经历

在本手册中，我们将性暴力、性侵犯或者强奸这些术语都用来形容通过强迫、施压或者引诱致使幸存者参与性活动的的所有性行为。我们所指的是利用这些手段和行为的肇事者、攻击者、或强奸犯。或许您不愿意看到用这样的词语来描述您曾今经历的不幸，又或者您希望我们有更好的方式来解读这一切，您的想法都是很正常的。您可能至今都会把自己的经历跟手册中描述的事件联系在一起，这也没关系。渐渐地，总有一天您一定会找到自己的方式来讲述出您的故事。此刻重要的是关于这段不幸经历本身，以及它对您所造成的影响。

任何违背意愿的性接触给当事人的感觉都会是具有侵入性和侵犯性的。通常涉及到侵入性的行为会被认为是“最严重的”，但是也有许多人在经历其他形式的身体接触时，会感觉受到极大的侵犯，比如：被抚摸、肢体摩擦、或者亲吻。另外还有许多性暴力并没有涉及到任何身体接触，比如说偷听、跟踪、猥亵的电话或者对您暴露他们的身体。

您经历过的性暴力的类型和发生时的情况，比如当时对方用了多大的力量，并不能决定那次经历所带给您恐惧和创伤的程度。要相信您的直觉，只要您觉得受到了侵犯，那么您就一定有受到侵犯和伤害。

内布拉斯加州性侵犯和家庭暴力项目联盟在全州各地区都有提供情感支持和安全住所。与危机支援倡导人交谈、联系您当地性侵犯/家庭暴力幸存者援助项目（请查阅服务查询的部分），请访问 [www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)，或者致电给强奸、虐待及乱伦的国家网络热线 1-800-656-HOPE (4673)。该服务完全免费并为幸存者保密。

# 面对性暴力的反应

在受到性侵犯之时或之后，不存在有正确或错误的反应方式。每个人都有自己的生存和应对方式。一些常见的反应包括：

- 对发生的事件感到困惑
- 感到内疚、羞愧、或难堪
- 感觉好像您已经失去了所有的控制能力
- 感觉好像人们只要看到您就会知道发生过的事情
- 不知道能够相信谁
- 不停的在想或者在谈论被侵犯的事实
- 不愿想或者谈论被侵犯的事实
- 在试图不去想的时候却一直在想被侵犯的事实
- 在噩梦和回想中反复经历当时的情景
- 不断地回放当时的经历，试图了解当时如何能够制止事件发生
- 试图忘记发生过的事实，装作什么都没有发生过，继续自己的正常生活
- 无法集中注意力
- 在工作中和学校学习中感觉很艰难
- 无法睡觉，或者睡得太多
- 开始过量饮酒或吃药
- 有自杀的念头
- 感觉烦躁不安
- 感觉生气
- 容易被惊吓或容易紧张不安
- 感觉紧张或焦虑症发作
- 抑郁
- 感觉跟别人不同，孤立无援
- 悲伤

如果希望和别人谈谈您的感受，当地性侵犯/家庭暴力幸存者援助项目的倡导人可以全天24小时为您提供服务。查找距离您最近的性侵犯/家庭暴力援助项目，请查阅本手册后面服务查询的部分，访问[www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)，或者致电给强奸、虐待及乱伦的国家网络热线 1-800-656-HOPE(4673)。该服务完全免费并为幸存者保密。

# 我应该.....

在脑中不断重放事件的经过，想要弄明白究竟当初应该怎么做您才能避免受到侵犯，这是种很正常的反应。性侵当中最可怕的事情之一就是其他人掌控着在您身上发生的不幸，那是很可怕的经历。您可能在想为什么当时您做出了那样的决定，或者是为什么您当时做了或没有做某一件事。或许您认为最好是按照肇事者的要求行事，或许在那一刻您的声音和身体都冻结，或许您太震惊了以至于当您意识到在发生什么的时候事件却已经快要结束，或许您相信如果反抗只会让肇事者对您施加更大的伤害，或许您试图反抗了但无济于事，又或许您当时失去了意识不知道到底发生了什么。幸存者们都经历过这些甚至还有更多。在被性侵犯的时候，没有对与错的反应。无论您是什么样的反应，那都完全正常，您能幸存下来就证明您已经做到了最好。

我们的大脑和身体本能就知道如何帮助我们生存下去。当我们面对可怕的或者威胁到生命安全的事情时，我们的身体可能会作出一些令我们自己都无法理解的反应。当我们恐惧的时候，我们的身体会产生一些化学物质导致我们很难作出有逻辑的决定。那些回头看似乎很简单的决定，在当您受到侵犯的时候，却似乎一点都不简单和清晰。这种情况非常正常。当受侵犯的时候，您的大脑和身体都把注意力集中到唯一的一件事情上，那就是要生存下去。

有时我们的大脑通过让身体麻木来帮助我们度过可怕的经历，这被称为冻结反应。当冻结反应发生时，即使我们想要，我们的身体也无法移动。冻结反应是帮助我们生存的一种正常生物反应。即使是您愣住了，完全被恐惧感包围，或者是不觉得您能够成功抵抗对方的攻击，这都不是您的错。

要记住发生过的所有细节是很困难的。您可能很难将整个事件的经过梳理清楚，或者您会发现自己记得一些画面、以及您的感受和感觉，但是却没办法用言语来描述。这些都同样是因为我们的大脑和身体在面临恐惧时所作的反应而造成我们无法马上记住和谈论刚刚发生过的事件。随着时间的推移，您会慢慢能够处理发生过的事，您的记忆也将会开始变得正常起来。

内布拉斯加州性侵犯和家庭暴力项目联盟在全州各地区都有提供情感支持和安全住所。与危机支援倡导人交谈、联系您当地性侵犯/家庭暴力幸存者援助项目（请查阅服务查询的部分），请访问 [www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)，或者致电给强奸、虐待及乱伦的国家网络热线 1-800-656-HOPE(4673)。该服务完全免费并为幸存者保密。



# 为什么会是我？

您可能在想为什么这样的事会发生在我身上 - 为什么一个人会以这样的方式来攻击另一个人？为什么会是您？您有这样的问題都是非常正常的。

性侵犯的发生并不是出于一种性冲动或者性需要。肇事者利用性侵犯来作为获得权利的方式以及用他最自私的方式来控制另一个人。他们在幸存者毫无防备的时候抓住她们，欺骗她们，利用一些看似正常的行为，或撒谎，以达到惊吓幸存者的目的。他们选择攻击那些好像比较软弱的人（因为年龄，身体残疾，或者被酒精或药品毒害的）或者那些他们认为不会去告发他们的人。性侵犯选择去强奸，而他们的这种选择跟您做过和没做过什么完全没有关系。

您可能在责怪自己，或者觉得这样的事情多少就是会发生在您的身上。但请记住，没有人应该受到性侵犯。对自己的行为质疑是很正常的。您或许会想自己曾经做出的选择，以及这些选择怎么就让自己变得这样软弱。您或许以前听说过可以通过做某些事情来防止遭到性侵犯。您甚至在被性侵之前也一直在那样做，然而它们最终一点用处都没有。事实是，只有肇事者本人能够最终防止性侵犯 - 也只有通过后者不要去实施来停止性侵。那些您为了避免性侵犯而做过的或没做过的事情，都是没有缺陷或错误可言的。肇事者是有意识地选择实施他们的策略。您没有任何办法来避免这些事情的发生。

您不应该被责怪！您没有导致袭击的发生。如果可以避免它，您一定会的。去谴责应该为袭击事件被谴责的人-那个袭击侵犯您的人。

内布拉斯加州性侵犯和家庭暴力项目联盟在全州各地区都有提供情感支持和安全住所。与危机支援倡导人交谈、联系您当地性侵犯/家庭暴力幸存者援助项目（请查阅服务查询的部分），请访问 [www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)，或者致电给强奸、虐待及乱伦的国家网络热线 1-800-656-HOPE(4673)。该服务完全免费并为幸存者保密。

# 男性性侵犯幸存者

性暴力可能发生在任何人身上，无论性别或性别认同如何。如果您是位男性性侵犯幸存者，您有权得到与女性性侵犯幸存者同样的确认、信息及支持。

本节将讨论由男性性侵犯幸存者提供的一些常见的感受和担忧。您可能涉及到其中的一些，但也可能全都没有。请记住，幸存者所感受到的和他们所做出的回应多种多样，没有哪一种是所谓的正确的感受或反应。

## 力量和男子气概

感到内疚、羞耻、孤立无援和愤怒在所有性侵犯的幸存者中都很常见。在美国，男人和男孩们经常接收到的信息是他们应该坚强并且有能力保护自己免受任何形式的攻击伤害。可是有时候这样的信息会导致他们内疚、羞耻、和被孤立的感觉更加严重。请您切记，遭遇到攻击和侵犯并不是因为您的软弱或者不够阳刚强壮。肇事者会有利用陷阱、哄骗、或者强力来达到自己的目的。您可能根本就没有机会或能力去反击，或者您可能觉得一旦反击情况会变得更糟糕。您也可能出现人们在遇上创伤性事件时常见的冻结反应。所有这些都不是您在受到侵犯攻击时应该被责备的原因。没有人应该遭遇到性侵犯，而且也只有强奸犯而不是幸存者应该为侵犯攻击事件受到谴责。

## 性和性别认同

有许多男性幸存者表示说他们在经历了性暴力之后往往会对自己性和性别认同产生质疑。性暴力的肇事者利用性接触去操纵、羞辱、和控制其他人。因此当您经历性暴力之后，感觉自己性观念受到影响是很正常的现象，尤其是在男性幸存者当中就更为普遍，因为大多数男性接收到了很强的关于男子气概，强壮阳刚和性方面的信息。

在您成长的过程中您可能已经接收到男人应该总是渴望性，并随时愿意有性行为。如果您在青少年时期或者成人时期经历过不想要的性接触，您可能会担心自己不想发生性接触是不对的。您或许认为其他人不会相信您或者是会质疑您的性身份。事实上，大多数男人并不是任何时候都想要有性行为，也没有人应该被强迫、施压、或是被欺骗而接受性接触。不想要的性经历会让您觉得被严重侵犯，并且可能会对您产生长期影响。

## 男性性侵犯幸存者 ( 续 )

男性幸存者对他们的性身份产生质疑或者感到困惑是非常常见的。如果您是异性恋者，却被另一个男性侵犯，您可能就会怀疑是否自己哪方面吸引了肇事者或是让肇事者认为您是同性恋。您或许也担心其他人会认为您是同性恋，并因此负面评价您。如果您被别人认为是同性恋或者双性恋，您可能认为您的身份是导致遭遇性侵事件的原因。您可能怨恨自己的身份，相信自己一定有什么问题，或是害怕别人会认为您的遭遇是活该应得的。如果您还没有对您的家人、朋友、或者同事透露您的性取向或者性别认同，您可能会害怕一旦报道自己被男性肇事者性侵犯会导致其他人会因认为您是同性恋或双性恋儿孤立您。无论您的身份和您的肇事者的身份，性吸引并不能激发性侵犯。性暴力是出于对性的控制欲望，羞辱与伤害他人。同样，您没有做任何事情使您应得到或者导致了性暴力的发生，您的性取向也不会由遭遇袭击的事实来界定。

如果您想与倡导人交谈，您可以联系当地性侵/家庭暴力幸存者援助项目。无论您的性别，该项目都会为您提供免费及保密支持服务。查找距离您最近的援助项目，请参阅本手册服务查询的部分，访问 [www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)，或者致电给强奸、虐待及乱伦的国家网络热线 1-800-656-HOPE(4673)。

# 确定为LGBTQ的幸存者

如果您认定自己为LGBTQ（女同性恋、男同性恋、双性恋、变性人或酷儿），您的性取向或者性别认同可能会是您身份认同的核心部分。您可能会责怪自己或者相信自己身上的某些东西“吸引了”肇事者。如果您是一起仇恨犯罪的幸存者，这种想法很可能会严重影响到您对自己的核心认同。您可能会开始厌恶您的身份，相信如果您有不一样的身份就一定不会遭遇到侵犯和打击。请了解：没有人应该受到性侵犯。您不应该受到谴责，您的性取向和性别认同也不应该受到谴责。整个事件中唯一应该为性侵犯负责任的是肇事者本人。

有许多针对被认为是LGBTQ的人的犯罪行为没有被报告出来。您可能是害怕没有人会相信您或者害怕您会因为受到的性侵而被谴责。如果您还没有向您的家人、朋友、或者同事公开您的性取向或者性别认同，您可能会害怕举报性侵事件会导致您的身份暴露。您可能害怕会受到专业人士的歧视，或者害怕会有更多的暴力行为降临到您身上。当然，您的这种害怕并不是没有根据的，那些被您信任而听到您吐露真情的人应该理解尊重您的害怕和担忧。

当您寻求帮助和服务的时候，您并不总需要透露您的性取向和性别认同。但是，有些时候您的身份可能被暴露。例如，一些医疗保健人员在医疗记录中标记身体部位的时候可能会意外透露了变性顾客的身份。如果您正在与医疗工作人员交涉，您可以要求他不要记录您出生时就给您认定的性别。您也可以要求他们在您的医疗记录中把性别这一项写在一张便条上，这样其他人都不会看到，您的身份得到了保护，也避免将来潜在的歧视。

许多能给予帮助的专业人士现在会进行有关性暴力和性别仇恨犯罪的训练。但是，您可能希望得到一位倡导人或者其他安全人士的帮助，从而确定您在整个过程中都会得到支持，您的权力得到充分解释。只要有一张友善的面孔就能使整个过程更容易也不会害怕。

如果您想与倡导人交谈，您可以联系当地性侵/家庭暴力幸存者援助项目。查找距离您最近的援助项目，请参阅本手册服务查询的部分，访问[www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)，或者致电给强奸、虐待及乱伦的国家网络热线 1-800-656-HOPE (4673)。该服务是完全免费和保密的，无论您自己的性取向和性别认同是什么，也无论肇事者的性取向和性别认同如何。

# 获得支持

谈论被性侵是件很困难的事情，把经历讲出来可能也会很痛苦，会害怕相信其他人会予以支持。您可能会觉得自己是唯一有如此经历或者做出了如此反应的人。虽然您可能会感到孤立无助，但是有许多您可能从未听说过，但同您有相似经历的人，都顽强地生存下来。把自己的故事讲出来其实能够减轻您的孤独感、耻辱感、和自责感。

在您的生活中可能有些可以信赖的人去倾诉，帮助您分析您的感受、反应、以及您做出的选择。您要对他们对您经历的事件的反应有所心理准备，或许他们的反应不是您预期的或者希望的那样。人们对同样的事件会有不同的反应，有的人或许给您全部的支持，有的可能会表现出责备。您需要自己决定什么时间、向谁去寻求帮助。您的选择包括朋友、家人、顾问或治疗师、或者是当地性侵/家暴项目的倡导人。如果您决定去同一位倡导人、顾问、或者治疗师交谈，您可能会发现一个外界的视角和一位能够聆听并不会评价您的人将帮助您感觉好些。虽然跟一个陌生人谈论这样的人和伤心的事件会很困难，但倡导人和顾问们都是经过专业训练，会有安全的人在一个安全的环境里同您交谈。

## 与倡导人合作

幸存者倡导人是一群受过训练专门来支持犯罪幸存者的人。他们能够给您提供情感上的支持、信息、以及向您推荐您所需要的服务和帮助，例如咨询、医疗护理、或者经济上的服务。倡导人也能够陪伴您去医院检查和您所希望进行的法律程序。倡导人不会建议您下一步该怎么做，但是会帮助您了解您的选择以及帮您分析每种选择的利弊。

来自内布拉斯加性侵/家暴幸存者援助项目网络的倡导人都是经过了针对如何支持性侵幸存者的特别训练。他们理解您经历的一些情绪，能够在许多事情中给予帮助，例如：安全计划、应对的策略、和为生活打下基础。他们也能够提供刑事司法系统的信息，帮助您了解刑事司法系统在您的社区是如何发挥作用。

您同来自性侵/家暴项目的倡导人之间的对话绝对是保密的，也就是说他们不会跟其他任何人分享您们对话的信息。跟来自性侵/家暴项目的倡导人之间的交流也被法律认为是“具有特权的”。意思就是说倡导人不能够跟其他任何人合法分享您的信息，除非是他们有您的许可。但由刑事司法部门雇佣的倡导人们，比如是来自幸存者/见证人部门的人员就无需遵守这样的特权。

特权和保密当然也有些例外的情况。在儿童或易受虐待或忽视的弱势成人的案件中，倡导人都是被委任的报告员。这就意味着，如果一位倡导人了解到虐待或忽视儿童，或弱势成人被虐待或忽视的案件时，他们依照法律规定必须报告。如果您是一位未成年儿童，倡导人或许需要跟您的父母亲或者监护人进行信息共享。如果害怕让别人知道这起被攻击事件，您可以匿名拨打热线电话并获得服务。

## 与咨询师或心理健康治疗师一起合作

咨询师和心理健康治疗师可以帮助您逐步面对和处理自己对于性侵犯经历的感受和情绪反应。他们也能够帮助您面对您在自我感觉和对周围人的感觉上的改变。咨询师或者治疗师也可以帮助明确和表达您对别人的需要，以及知道如何帮助满足您这方面的需要。

在咨询过程中，除个别例外，大多数情况下，您所说的是保密及隐私的。但如果您有要伤害自己或其他人的意图，被委任负责儿童或易受虐待或忽视的弱势成人案件的倡导人是必须要向法律部门报告的。

咨询过程可能会重拾那些您目前不想要面对的回忆和感受，或者可能会让您感觉应该把注意力放在更为重要的其他事情上。当然，并不是每一个人都想要或需要通过咨询来面对受到的攻击。您可以决定咨询和心理治疗是否适合您自己。

如果您有兴趣跟心理健康治疗师合作，一些当地性侵犯/家庭暴力幸存者援助项目里配有持照治疗师，他们能够为您免费或以优惠价格提供心理健康方面的专业咨询服务。那些没有配备持照治疗师的项目也可以向您推荐一位本地对性侵犯非常了解的治疗师。



## 互助小组

许多性侵犯 / 家暴援助项目在提供个人服务之余还提供集体互助的服务，就是由一些性侵犯幸存者组成的互助小组。刚开始参加一个小组会议时，您可能感觉不舒服，但是互助小组对许多有相同经历的人来说非常有帮助。在一个互助小组里，您既可以从有类似经历、反应、和决策的其他人当中获得支持，又可以为他们提供您的支持。有些时候，听取他人如何管理和寻求安全能够给您自己一些可以尝试的想法。而且，加入到一群能够理解您正在经历的艰难痛苦的人中间也一定对您是有所帮助的。与人交谈能帮助您认识到您不是孤单一个人，您没有变得疯狂，并且您将会步入生活中更美好的时光。

查找距离您最近的性侵犯 / 家庭暴力援助项目，请查阅本手册后面服务查询的部分，访问[www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)，或者致电给强奸、虐待及乱伦的国家网络热线 1-800-656-HOPE (4673)。该服务是完全免费和保密的。

# 自我护理

遭遇性暴力会对您造成持久性的影响。考虑一下您可以做哪些能够在身体和情感上照顾好自己事情。回想一下另一次当您遭遇非常伤心 / 无法抵抗的 / 造成重创的经历。看看有哪些事情帮助您度过了那段艰难的时间？过去发挥了作用的事情现在也能够帮助到您。

自我护理包括：

- 与朋友和家人交谈
- 与当地性侵犯 / 家暴幸存者援助项目的倡导人交谈
- 制定安全计划（请参阅本手册中“考虑您的安全”这一部分的想法和意见）
- 加入支援小组
- 跟咨询师或治疗师交谈
- 通过思考以下问题让自己有更好的准备：哪些事物会让您想起曾经被侵犯的遭遇？如果以后受到侵犯，您将如何做出反应？您又能够联系谁？
- 写日记
- 通过艺术表达自己（例如：素描，油画，音乐，舞蹈）
- 享受大自然
- 运动
- 瑜伽
- 在需要医疗护理的时候寻求帮助，并遵循医生的建议
- 保持均衡的饮食习惯，饮用足够大量的水分

当与朋友和家人交谈的时候，他们或许会挣扎于不知如何为您提供最好的支持，您对此要有一定的思想准备。治疗师或者倡导人能帮助您跟朋友或家人打开心扉谈论您的遭遇。查找距离您最近的性侵犯 / 家庭暴力援助项目，请查阅本手册后面服务查询的部分，访问 [www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)，或者致电给强奸、虐待及乱伦的国家网络热线 1-800-656-HOPE(4673)。

请记住，您有很强的适应能力，您能够利用自己的优势以及您生活中其他人的帮助来让自己从被侵犯事件的阴影中走出来继续前行。受到性侵犯确实是您生命的一部分，但这并不能作为一个标签来定义您是谁。



# 考虑您的自身安全

考虑您当前的安全问题并不表示曾经遭遇的不幸是您的错造成的。唯一需要为肇事者的行为负责任的是肇事者本人。但不幸的是，鉴于性侵犯的现实情况，考虑自身身体和情绪上的安全是很有必要的。

许多曾经经历过性暴力的人们都会担心自身的安危，以及身边的一些他/她在乎的人的安危。您可能会担心那个侵犯过您的人回来再次伤害您，或者是担心您会再次遇上这个人或是被其联系上了。您或许被困难的情绪所困扰并难以应对。这种情况下，制定一个保护自己的安全计划可能会很有帮助。您也可能会希望把某些人包括在您的计划之中，帮助您应对困难以及保证安全。为自己的安全考虑、向其他人寻求帮助并不会使您显得很软弱。正相反，这是坚强和勇敢的表现。

当制定一个安全计划时，回忆一下以前您曾经尝试过的以及在过去起作用和不起作用的，这些会非常有帮助。其他人发现有用的策略包括有：

- 跟您信任的人讨论您有哪些安全方面的担忧，这些人可以是您的朋友、家人、室友、老板、教授、或者咨询师。如果是马上就要面临危险，请立即致电911。
- 说明您受到的所有伤害或者健康问题。关于在受到伤害后如何寻求医疗治疗的详细信息，请参阅此手册中“医疗护理”的部分。
- 您可以向司法部门提交一份报告。请参阅此手册中“与司法部门交谈”的部分。您也可以申请一份保护令。在您当地性侵犯/家庭暴力幸存者援助项目能向您提供相关的信息和帮助。
- 确定您对现在居住的地方是否感到安全，或者您是否希望住到其他地方去，哪怕是临时的。如果您希望留在家中，请考虑采取一些安全措施，比如换锁、重新摆放家里的家具为逃离提供方便、或者是请您的邻居帮忙留意可疑的活动。
- 确定好在您的支援系统里，有哪些是当您在难过或需要交谈时能马上联系到的人。告诉他们您可能需要依靠他们的帮助。
- 明确有哪些事情是可以在您感到伤心、恐惧、生气、或感到挫败时，能够让您感觉好点。关于更多好方法，请参阅此手册中“自我照料”的部分。
- 选择几个您知道会让您感到安全的地方，计划好如何能够抵达那里。练习在情况变得危险时，如何从您家中逃离或离开公众场所。
- 任何时间都随身保存好重要的物件，比如电话、充电器、有驾照的钱包、现金、信用卡、和药物。

- 考虑变换您的平时的日程安排和日常活动。尝试去学校或工作地点的新路线，去不同的银行和提款机，改变您平时休息、吃饭、和运动的时间和地点。
- 检查您拥有网上信息的地方，比如：推特、脸书、snapchat、或者Instagram。调整您的隐私设置，限制谁可以看到您的信息。考虑关闭您手机、平板电脑和计算机上的全球定位和位置识别功能。
- 如果肇事者联系您，务必要保存文字信息和语音文件，并进行截屏以保存证据。
- 如果有必要，与您的学校或者工作雇主沟通，更改电子邮件帐户，保护您在网上论坛的个人隐私，比如信使应用程序，在线课程网站，和listservs。

您的安全、健康和幸福是非常重要的。一定要严肃对待外界的威胁。如果您觉得不安全，请相信您的直觉。在需要用到之前就制定一个安全计划将帮助您在紧急状况下能很快地作出反应。来自您当地保护性侵犯/家庭暴力幸存者项目的倡导人能够帮助您分析和确定哪些策略会适合您。查找距离您最近的援助项目，请参阅本手册服务查询的部分，访问[www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)，或者致电给强奸、虐待及乱伦的国家网络热线 1-800-656-HOPE(4673)。

# 受到袭击之后：医疗护理

在受到性侵犯之后立刻寻求医疗护理是非常重要的，因为您可能有一些您自己都不知道的伤或者您受的伤远比您认为的更严重。您可能也会有性传播感染(STIs)和意外怀孕的风险。医护人员可以帮助您对所受伤害进行检查，或者为性传播感染(STIs)提供治疗方案。有些情况下，您可以获得药物帮助预防性传播感染(STIs)或者怀孕。保证身体健康是您受到袭击后得以痊愈的重要部分。

## 去哪里

去哪里获得医疗护理由您自己决定。您可以选择去医院、医疗诊所、学校健康服务中心、或者您的私人医生。如果您在接受法医检查（在此手册的“收集证据”的部分有更深入的讨论），医疗专业人员也能在那时为您提供医疗护理。如果您受的伤很严重或者您的医生建议的治疗方案是他们那里无法提供的，他们会建议您去医院进行更彻底的治疗。

无论您去哪里，您有绝对的权力来决定您的医疗护理。您有权拒绝任何您觉得不适或者不想要做的检查、测试、或者治疗。

## 强制报告

内布拉斯加州的医疗专业人员在他们治疗因犯罪事件受伤的案件时，必须依法向执法部门报告。这包括性侵犯。如果您希望寻求医疗照顾，但又不想要被报告给执法部门，您可以很简单的说您有无保护的性行为而且您想检查确定您一切正常。即使是已经联系了执法部门，您仍然有权决定是否要给执法部门一份正式的报告。关于如何跟执法部门交谈，请参阅此手册中“与执法部门交谈”的部分。

## 隐私和保密

身体健康状况的信息是被认为隐私并需得到保密的。您有权保护它的隐私性。您的医护人员会在您接受治疗之前跟您沟通关于您的隐私问题。

一般来说，如果您在18岁或18岁以上，医护人员是不能够在未经您允许的情况下分享您的信息。当然也有些例外的情况，您的医护人员会告知您究竟是哪些情况。如果您在18岁以内，您的大部分医疗测试和治疗都必须有您的父母或者监护人的同意。但是，在内布拉斯加州，如果您自己想要做检查或接受治疗，您的父母/监护人是不需要提供同意书或者被通知。

如果您使用医疗保险为您的治疗缴费，那么医护人员为了账目记录将需要注明您接受的治疗。您的医护人员会告诉您哪些信息将被分享出去。如果您是随着您的伴侣、夫妻、或父母购买的医疗保险，他们是有权访问到所有向保险公司提交的信息。

如果担心信息永久性被保存到到医疗记录里，您可以要求医务人员不要将具体的一些信息包括进去，除非是完全有必要的。您还可以要求他们把必须的信息存放在笔记中，这样哪怕可以查看您的文档的人也不能看到这些笔记。

### **性传播感染(STIs)**

无保护的性行为或者性侵犯中很有可能被传染相关疾病，比如：衣原体疾病、淋病、疱疹。性传播感染的症状可能要几个星期才会显现出来。您的医护人员将为您做全面的评估和适当的治疗。治疗后，建议您在三天内与您的医护人员见面进行后续的检查。

### **艾滋病病毒 HIV**

艾滋病病毒（人类免疫缺陷病毒）是一种会导致艾滋病（获得性免疫缺陷综合症）的病毒。一次性侵犯就可能使您获得艾滋病病毒。与其它病毒不同的是，艾滋病病毒是无法从身体里清除的。这就意味着，人一旦感染上了艾滋病病毒，那就是一生都摆脱不了。PEP(暴露后预防)通过药物摄入来防止病毒自我复制，从而减少人们由于被暴露给病毒而被感染的机会。这些药物必须由医生开处方。PEP(暴露后预防)开始得越早，效果就可能越好，也必须在被暴露后三天之内开始以确保有效。如果您相信您被暴露到了艾滋病病毒，请尽早让您的医护人员知道。

### **紧急避孕**

紧急避孕（EC）是在遭受性侵犯之后能够避免怀孕的一种避孕措施。紧急避孕中常见的方式是“计划B”或者“紧急避孕药”。根据您处在周期的哪个时段，紧急避孕药可能可以预防或者延迟排卵或者是防止卵子受精，也有可能可以防止受精卵在卵巢里的着床。为了达到最大效果，药物必须在三天（72小时）内开始使用。紧急避孕药不会造成流产，也不会影响已经在卵巢内着床的胚胎的成长。您无需医生的药方，也不需要提供您的年龄，便可以在大多数药店柜台上买到紧急避孕药。也有一些宗教系统的医院、保健所、或者药剂师，由于他们的宗教信仰，或许不会向您提供紧急避孕药。但是，您当地性侵犯/家庭暴力幸存者援助项目的倡导人能够为您提供如何获得这种药品的信息。

## **付款**

您或者您的保险公司或许需要支付因为一些与您的医疗护理有关的检查测试或者治疗而产生的费用。您的医护人员会同您讨论您的支付选择。您当地性侵犯 / 家庭暴力幸存者援助项目也会为您提供您社区里的经济支援选择。

## **收集证据**

如果性侵犯发生在过去的五天（120个小时），而且您也考虑将事件报告给警察，那么您可以选择收集证据。此手册的“收集证据”部分为您提供了许多这方面的信息。在少数几个社区里，您可以匿名举报，您无需暴露自己的身份或联系警察就可以收集证据。您当地性侵犯 / 家庭暴力幸存者援助项目的倡导人将会告诉您在您的社区是否有匿名举报的选择。

## **倡导人的支持**

您当地性侵犯 / 家庭暴力幸存者援助项目的倡导人一天24小时都可以为您提供电话交谈，或者在医院、医疗诊所、或警察局会谈的服务。他们能为您提供信息及资源、支持、和帮助。查找距离您最近的援助项目，请参阅本手册服务查询的部分，访问 [www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)，或者致电给强奸、虐待及乱伦的国家网络热线 1-800-656-HOPE(4673)。该服务是完全免费和保密的。

# 长期影响

性暴力可能对幸存者和其家人造成长期的影响。无论情况如何，性暴力是一个生命改变的大事件，它会改变我们如何看待这个世界。

当您遭遇性侵犯，您对您的身体或者当时的情况完全无法控制。在被袭击时，您可能会担心生命安全，其中的恐惧、愤怒、和无助的感觉或许会需要很长时间才能愈合。幸存者很多年都抹不去对于侵犯袭击的恐惧是非常正常的现象。

如果您之前遭遇的性侵犯或者反复遭受的性侵犯是来自于同一个肇事者，那么您现在的性侵经历可能会勾起您与过去经历相关的感觉和记忆。这些是很正常的，并且会影响到您如何处理和治愈。如果您感到被孤立，或者如果其他人因性侵事件责怪您，这可能会影响到您痊愈的方法。

被伤害过的人们经常会在被压垮的感觉和相对脱离了经历本身的感觉之间转换。这个看起来似乎难以管理和耗费时间，但却是自然的可预料到的反应。请相信，一段时间以后这种影响对大多数人来说，就会变得越来越易管理和控制了。不过，情感上的痛苦和被压垮的感受可能会在侵犯事件之后持续很长一段时间。

一些幸存者或许发展出创伤后压力症候群（PTSD），一种在被暴露于可怕的情况或者磨难之下产生的焦虑症。这样的可怕情况或磨难包括战争、自然灾害、家庭暴力、或者性侵犯。其他精神上的健康问题也有可能发生，比如恐慌或抑郁。在这些情况下，与治疗师合作会很有帮助。

幸存者经历的最常见的感受之一是失去了对从前自己以及对被袭击之前的生活的认知。您可能会经历类似于失去了爱人的悲伤。例如，您可能会因为失去了对自己家和 / 或社区的安全感，或者失去一段感情而感到悲伤。您可能也会感觉好像丧失了力量和控制能力，并且这种丧失会影响您很长时间。因此，获得尽可能多的支持将会对您很有帮助。

欲了解更多信息或者与当地危机支持的倡导人交谈，请联系当地性侵犯 / 家庭暴力幸存者援助项目。查找距离您最近的援助项目，请参阅本手册服务查询的部分，访问[www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)，或者致电给强奸、虐待及乱伦的国家网络热线 1-800-656-HOPE(4673)。该服务是完全免费和保密的。



# “我会痊愈吗？”

性侵遭遇的长期的影响并不是总是负面的。事实上，一些幸存者发现他们遭受伤害的经历积极正面地改变了他们的生活。比方说，一些人因为成功地面对和处理了自己受到的性侵犯，从而感到自己在面对一件危机事件时会更加坚强和更加有准备。其他人因为不再怀疑而是学会了相信他们的“直觉本能”，从而感觉更安全和对他们做的决定更加有自信。有些人觉得与遭遇性侵犯之前相比，他们现在拥有了更好的友情，因为她们认识到了谁是在他们危急关头的真朋友。

遭遇性侵之后，您可能会把您的生活认定为“性侵之前和性侵之后”。随着慢慢的恢复，您将不再以性侵来定义您生命中某一个瞬间；相反，您将会把这次的经历融合到您生活经历的整体景观里面。

每个人都有他们自己面对创伤时的方式。并没有一个设定好的方式、以及一个设定长度的时间，来帮助您从袭击事件中恢复过来。对您来说，重要的是要知道有许多有过性暴力经历的人都已经从那段经历中走出来并拥有了完整充实的生活，您当然也可以。

如果您想要与别人谈论您的感受，您当地性侵犯/家庭暴力幸存者援助项目的倡导人一天24小时都可以为您服务。查找距离您最近的援助项目，请参阅本手册服务查询的部分，访问 [www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)，或者致电给强奸、虐待及乱伦的国家网络热线 1-800-656-HOPE(4673)。该服务是完全免费和保密的。

# 如果涉及了药物和酒精

如果当性侵犯发生的时候，您正受到药物和酒精的影响，您可能无法清楚地记得或会感到对发生的事情很困惑。如果您在不知情的情况下被服用了药物，您可能会更加觉得被侵犯、很弱势和困惑。即使您知道您究竟喝了多少或服用了多少，即使您是在心甘情愿的情况下服用了药物或酒精，这次的性侵犯时间也不会是您的错。

## 药物，究竟，以及同意书

为了能够表示同意发生性行为，您必须能够清晰地思考自己的决定，而且能够与他人沟通您的所想所需。由于药物和酒精会影响一个人去思考、行动、和清楚地沟通，他们影响了您发表同意意见的能力。在内布拉斯加州，未经同意而对某人进行性侵犯或者性接触都属于非法行为。无论酒精或药物的摄入是自愿的还是非自愿的，一个喝醉了或使用了药物的人是无法合法地给出“同意”意见。

肇事者将通过药物或者酒精来达到性侵犯的目的。他们利用别人喝醉或喝高了的时候，或者是故意让别人喝醉或喝高趁机犯罪。他们可能会鼓励幸存者去喝酒和使用药品，对饮品中的酒精含量进行欺骗隐瞒，或者故意毒害幸存者从而达到性侵犯目的。肇事者会利用任何药品让性侵变得很容易，但是酒仍是目前为止最为普遍的。酒精涉及到了至少一半以上性侵得逞的例子，并且在这些案例中，通常幸存者和肇事者还是相互认识的。<sup>1</sup>

如果是您自己选择的饮酒或用药，您或许认为您需要为不幸的发生来负责任。但即使幸存者是自愿服酒或服药，性侵一位醉酒或神智不清的人也是违法的行为。饮酒和服药跟同意性行为或“要求”被性侵是完全不一样的。醉酒或神智不清的人是无法表达同意，这是肇事者是完全利用了这一点来犯罪。无论您在性侵发生之前做了什么，您都不应该是那个被责怪的人。

关键要记住，任何人在任何时候都可以拒绝或停止性行为。哪怕您起初同意了发生性行为，但仍旧是有权利改变想法的，因此是否停止完全在于另一个人。如果他们并没有停止，那就是性侵犯。而且，一个睡眠中的人或者无感觉的人是没有办法表达意见和表示同意的。如果在性行为中睡着了或者晕厥过去，就意味着您自动停止表示“同意”。这时，如果另一个人并没有停止的话，这也是性侵犯。



## 非法药品和未成年饮酒

如果您在使用非法药品时被性侵犯，或作为未成年的您在被性侵之前有饮酒，您可能会害怕如果向执法部门报告性侵事件会给自己染上麻烦。虽然我们无法保证您不会因使用非法药物和未成年饮酒而被指控，但我们可以大胆地说因一名性侵幸存者使用药物来指控他（她）显然不是一个最好的做法。使用药物的事实应该只是在谈论关于您经历的性侵犯、如何导致您更容易受到伤害、以及在药物作用下您无法表达意见的情况下提出来。您可以向倡导人提出您的顾虑，他们或许能够向您提供更多信息，让您了解当地社区里的警察通常如何处理这类事件。

## 约会强奸药物

“约会强奸药物”实际上是肇事者用来便于实施性侵犯的所有药物，包括幸存者自愿服用的酒精和药物。但是，当人们谈及“约会强奸药物”时，他们通常指的是那些在幸存者不知情的情况下服用的药物。用于该目的最常见的药物是“罗眠酚”（迷奸药）、“ $\gamma$ -羟基丁酸酯”（GHB）、和“氯胺酮”（特别K、液体K）。它们无色无味，瞬间生效使人们平静并感到疲乏。他们也能够使人失去意识，甚至常常造成记忆丧失。

在对方不知情的情况下使其用药是一种犯罪行为。如果肇事者给您用药，他们会因下药毒害和性侵犯而受到法律的指控。如果您相信自己可能被下药，希望向执法部门报告，法医检查员会给您测试，判断您体内是否有药物。不幸的是，像GHB和罗眠酚都不会在您的身体里停留很长时间，因此，如果时间已经过去很久，就可能根本无法检测到。

## 获得支持

您当地性侵犯/家庭暴力幸存者援助项目的倡导人一天24小时都可以为您提供资源、信息和支持。查找距离您最近的援助项目，请参阅本手册服务查询的部分，访问[www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)，或者致电给强奸、虐待及乱伦的国家网络热线 1-800-656-HOPE(4673)。该服务是完全免费和保密的。

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

# 如果肇事者是您的亲密伴侣

在许多情况下人们是被自己亲密的伴侣所性侵，这种行为处在一种持续性控制和虐待的模式。亲密伴侣的性暴力可能发生在约会阶段的恋爱关系中、当人们住在一起时、或者处于婚姻状态之下。有的时候这也很让人困惑，尤其是在二人关系中的其他部分都没有暴力的成分。

您和您的伴侣是否在有过亲密的接触和性行为并不重要。过去的行为并不代表您允许将来的互动行为。没有人有权向您施压或者强迫您做您并不情愿的事情。无论您们之间是那种关系，性侵犯是违法的。

这类暴力往往以很多形式发生在二人的关系当中。其中一些包括：

- 指责您不忠
- 以您不想要被接触的方式去触摸您
- 收回情感作为“惩罚”
- 用贬损性的言语来评价您的身体、您的性特征、您成为一个好伴侣的能力，等等
- 强迫您观看淫秽材料
- 让您觉得拒绝性行为会造成不安全的后果
- 为了满足其他的需求而向您施压发生性关系（比如 交房租，买食物用品）
- 强迫您发生性关系
- 强迫您与他人发生性关系
- 强迫您在孩童面前发生性关系或性接触

另一种常见的策略是控制生育方面的健康保健和 / 或避孕的选择。这可能包括不允许您怀孕、破坏避孕措施的选择（比如 隐藏避孕药丸、将避孕套弄破、不提供经济支援购买避孕药丸）、强迫您怀孕、强迫您去堕胎、或者是在您希望怀孕的情况下还强迫您使用避孕药。也有些幸存者被拒绝进行年检和 / 或孕后的产前护理。

有时，即使一段不健康的关系结束了，有虐待倾向的前任伴侣仍会寻找一种方式通过性侵和性诱惑去重新建立其对您的控制。这其中包括扣押您需要的东西，比如儿童抚养金或者除非同意再次发生性关系否则不离开您的家。虽然没有办法预测您的前任伴侣对结束关系会有如何的反应，但考量过去的行为就是对将来行为的最佳预测指标。任何过去的身体 / 性暴力或者威胁都应该在您进行安全计划时被认真考虑进去。

您当地性侵犯 / 家庭暴力幸存者援助项目的倡导人可以为您提供情感支持，以及关于选项的信息，包括庇护。查找距离您最近的援助项目，请参阅本手册服务查询的部分，访问 [www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)，或者致电给强奸、虐待及乱伦的国家网络热线 1-800-656-HOPE(4673)。该服务是完全免费和保密的。

# 如果您在儿时被虐待

您并不是孤单无助的。国家研究发现大概有三分之一的女孩和六分之一的男孩子会在17岁以前遭到性虐待。<sup>1</sup> 但是，许多幸存者因为令人困惑的被虐待记忆、害怕不被相信、或者因为跟肇事者持续的关系，所以长期选择隐瞒被性侵犯的事实。大部分孩童性侵犯的肇事者都是幸存者认识或相信的人。

有时在儿时被性侵的人在成人以后会揭露之前的经历，并寻求帮助。这可能是一次新的记忆的浮现、一次新的袭击勾起了儿时的记忆、或者因为您的生命正处于一个让您觉得可以安全面对那些记忆的时期。

作为一名儿时被虐待的幸存者，您可能体会到各种各样的情绪变化和与虐待有关的影响。其中一些包括：

- 难以设定底线和界限
- 回忆闪现，和意外的性侵记忆
- 愤怒-对肇事者、对家庭成员、以及对您自己
- 对童年时的无辜和失去感到悲伤
- 感觉因虐待而受损
- 感觉哪怕您没有揭露别人也都知道
- 感觉被肇事者和 / 或性侵犯发生时在家的其他人所背叛
- 难以相信别人
- 对于发生的事情感到内疚或自责。因为肇事者说被虐待是因为您自己的错，或因为您很特别，或者因为您在被虐待时感受到了身体的愉悦
- 持续发展中的医疗问题，包括身体和精神方面。

您可能已经培养出了多种多样的应对方法。这些包括健康方面的应对处理，例如与别人交谈和写日记；也可能包括一些不太健康的应对方法，例如服用药物和酒精、饮食失调、或自残行为例如自我切割伤害。

儿童性侵犯会对您产生很长时间的影​​响。有时幸存者在以后的生活中会经历更多来自同样肇事者或者同样的其他人的虐待。建立一个强有力的支援系统和帮助您减轻虐待带来的影响。

您当地性侵犯 / 家庭暴力幸存者援助项目的倡导人可以为您提供情感支持，以及关于选项的信息。查找距离您最近的援助项目，请参阅本手册服务查询的部分，访问[www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)，或者致电给强奸、虐待及乱伦的国家网络热线 1-800-656-HOPE(4673)。该服务是完全免费和保密的。

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.

# 校园性侵犯

在大学校园里，性侵犯很不幸地已成为了一种常见现象。国家研究发现有五分之一的女性和十六分之一的男性在大学期间曾遭遇过性侵犯。<sup>1</sup>

在校园里被性侵的幸存者常常不确定发生的事件属不属于强奸。许多都担心是因为自己的行为导致了性侵，尤其是当酒精和 / 或药品涉入其中，他们不记得发生的每一个细节。又有些人受到来自室友、朋友、和同学的压力而不敢报告。

一些幸存者可能选择向当地执法部门报告。校园性侵幸存者也可以向校园的官员报告。虽然不一定有这个必要，但有些学生会选择同时向当地执法部门和学校官员报告。当然如果您不愿意，您不必向任何人报告。

如果您向学校官员报告了性侵，您可能有必要了解一下大学必须遵循的一些联邦要求。称为 Clery Act 的联邦立法，以及 Title IX，都要求高校对学生举报的性侵犯事件进行调查，回应并报告给学校主管部门。如果一个学生选择向学校举报，学校有义务去调查。大部分大学都有指定的 Title IX 协调员。而这位协调员对学校有关性侵犯的政策和程序都最为了解。学校按规定必须提供这位 Title IX 协调员的联系信息，它可能在学校网站上，也可能被包括在学生手册中。

关键需要知道的是一旦事件被报告，那么学校可以提供的保密将会是很有限的。其他部门以及肇事者将很可能获得报告里的信息。您将无法控制这些信息将如何被使用以及学校的调查将如何进行。

但是，由学校雇用的顾问会是一个例外，他们可能不被认为是性侵犯的指定举报者。而作为心理健康专家，他们有能力保证信息的保密性。对他们揭发性侵事件可能不会引起校园进行内部调查。

您当地性侵犯 / 家庭暴力幸存者援助项目能够帮助您跟校园的工作人员沟通，并确定向一位顾问揭发性侵事件是否会导致学校开展调查。查找距离您最近的性侵犯 / 家庭暴力援助项目，请查阅本手册后面服务查询的部分，访问[www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)，或者致电给强奸、虐待及乱伦的国家网络热线 1-800-656-HOPE(4673)。

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.

# 内布拉斯加州关于性侵犯的法律规定

内布拉斯加州法律规定，在肇事者没有获得受害者同意时实施的性渗透或者性接触属于性侵犯。当法律提到没有受害者的同意主要指的是当：

- 您被恐吓或强迫
- 您口头表示的不同意（例如：说“不要”）
- 您通过行为表达的不同意（例如：撤离或者把罪犯推开）
- 您被欺骗或被设圈套下给出的同意

内布拉斯加州法律还规定，当肇事者知道或者应该知道受害者从精神上或身体上都不能够给出同意意见，却依然与其发生性行为时，即是造成了性侵犯。这方面的例子包括：

- 当您睡着了、昏迷了、或无知觉时
- 当肇事者知道或应知道您因为喝醉或喝高而无法表达同意时
- 当肇事者知道或应知道您因为心理伤害或发育障碍而不能理解正在发生的事情时
- 当肇事者知道或应知道您因为认知功能障碍或发育障碍而不能为自己做决定时
- 如果肇事者知道或应知道您还未成年时

您认为对抗或说“不”都是无用或危险的，并不意味着您想要被接触或表示同意。内布拉斯加州法律规定，如果觉得反抗是无用或会造成伤害的，幸存者不需要反抗。即使您没有反抗，即使您没有说“不”，如果您没有同意，那么肇事者仍然会被拘捕和指控犯罪。

在内布拉斯加州，允许性行为的年龄是16岁。当一方是15岁或以下，另一方是19岁或以上，那么肇事者就会被认定是在实行性侵犯。内布拉斯加州法律认为任何小于16岁的人都太年轻从而无法从实质上表达同意。哪怕年幼的一方在当时的情况下表示想要发生性行为，年长的一方也可能被认为是犯罪。

内布拉斯加州的法律根据幸存者和肇事者的年龄、是否存在有性渗透、以及幸存者是否受伤，将性侵犯分为三种程度。下面的表格说明了内布拉斯加州法律中使用的术语，并显示了对每一种性侵犯程度对应的惩罚。



# 内布拉斯加州性侵犯罪和惩罚

## 定义

**性渗透：** 阴道性交、口交、或肛交，或者加害者的任何部位对受害者身体进行任何程度的侵入，或者行动者操作物品进入受害者的生殖区域或肛门。

**性接触：** 直接或隔着衣服故意接触受害者或行动者的私人部位（性器官，生育区，肛门区，胸部，臀部，大腿内侧，腹股沟）来性刺激或者让任何一方满足。

**严重人身伤害：** 严重身体伤害或毁容、极度精神痛苦或创伤、怀孕、疾病、或性 / 生育器官的损伤丧失

**无论年龄大小，如果是以下情况，性渗透和性接触都将是不合法的：**

- 受害者口头或者身体表现出不同意
- 用到了外力强迫或者外力威胁或胁迫
- 加害者持有武器
- 受害者心理和生理上都无法反抗或评估他或她的行为性质

内布拉斯加州法规 § 28-318

<p style="text-align: center;"><b>一度性侵犯</b> 内布拉斯加州法规 § 28-319</p>	<p style="text-align: center;"><b>惩罚</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 性渗透 和 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 未经受害者同意, 或</li> <li>○ 加害者知道或应该知道受害者心理和生理上都无法反抗或评估他或她的行为性质, 或</li> <li>○ 加害者是19岁或更大, 受害者是12-15岁</li> </ul> </li> </ul>	<p>二类重罪</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 初次犯罪: 1-50年</li> <li>• 第二次犯罪: 至少25年</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>二度性侵犯</b> 内布拉斯加州法规 § 28-320</p>	<p style="text-align: center;"><b>惩罚</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 性接触 和</li> <li>• 对受害者造成严重人身伤害 和 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 未经受害者同意, 或</li> <li>○ 加害者知道或应该知道受害者心理和生理上都无法反抗或评估他或她的行为性质</li> </ul> </li> </ul>	<p>二A类重罪</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0-4年以及2年释后监管 或</li> <li>• \$25,000 罚款 或</li> <li>• 二者都有</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>三度性侵犯</b> 内布拉斯加州法规 § 28-320</p>	<p style="text-align: center;"><b>惩罚</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 性接触 和</li> <li>• 对受害者没有造成严重人身伤害 和 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 未经受害者同意, 或</li> <li>○ 加害者知道或应该知道受害者心理和生理上都无法反抗或评估他或她的行为性质</li> </ul> </li> </ul>	<p>一类轻罪</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 0-6个月或罚款\$1000, 或</li> <li>• 二者都有</li> </ul>

# 收集证据

收集证据会增加肇事者被指控和因犯罪被起诉的可能性。性侵犯的证据可以从您的身体、衣服、以及其他私人物品中收集，这个过程就叫做法医检查。

您此刻可能不愿想到法医检查，这没关系，因为做不做检查完全是您的选择。检查过程可能很难承受，您可能会有很多问题，我们在这里将尽量回答一些最常见的问题。如果您不确定是否希望收集证据，或者是否想对检查有更多的了解，您当地性侵犯/家庭暴力幸存者援助项目的倡导人可以为您提供信息、与您讨论您所拥有的选择。

## 我去哪里进行检查？

通常法医检查可以在一所医院进行，但根据您居住社区的情况，您也可以在医疗诊所或儿童保护中心进行法医检查。不是每一所医院或者医疗诊所都有受过法医检查训练的人员。一名执法人员、医护人员、或者倡导人可以告诉您需要去哪里进行证据收集。

## 可以有人和我一起去吗？

法医检查可能是一段对身体和情绪都非常困难的经历。如果您要去进行检查，有人能为您提供支持将很有帮助，这些人可以是家庭成员、朋友、您当地性侵犯/家庭暴力幸存者援助项目的倡导人。倡导人可以与您在医院、诊所、或倡导中心见面。如果您要求，他们也可以在真正检查时陪伴您。请注意的，如果您邀请了除倡导人以外的人进入检查房间，而您又决定要报告犯罪事件，那么他们就会被当作证人。

## 我多久需要进行检查？

证据会随着时间的流逝而消失或损坏，因此在遭遇性侵犯之后越早进行检查就越好。理想情况是，在性侵犯后5天（120个小时）之内收集证据。

## 他们需要什么样的证据？

他们最需要收集的是肇事者的DNA。他们也将记录您因为性侵犯所受的所有伤痛。您的DNA可能会需要用在检查中以便将其与检查中获得的其他人DNA区分开。

## 为检查做准备

如果您选择在被性侵后立即进行证据收集，那么最好您不要做任何可能损坏证据的事情，例如：

- 吃、喝、或者抽烟
- 更换衣服
- 洗澡或淋浴
- 使用洗手间

在受到性侵犯之后想要做这些很正常。即使您已经做过了以上这些，您还是可以去进行法医检查。

法医检查官会希望将您在受到性侵犯时所穿的衣服作为证据保留。许多检查场所都备有衣服供您更换，但是您可能希望从家里带上自己可以更换的衣服。如果您已经换过了衣服，请将被性侵时穿过的衣服放在一个纸袋子里，带到您去做法医检查的地方。

## 检查会持续多久？

检查的时间有长有短，但通常都会需要几个小时。

## 什么是强奸套件？

有些时候“强奸套件”被认为是性侵犯的法医检查。但是，“强奸套件”实际上指的是一个装有在法医检查过程中所有用来收集和存放证据的用品的套件包。强奸套件也可以被称为“证据收集包”

## 谁来给我做检查？

在内布拉斯加州，可能任何医生或者护士都可以为您做检查，但最好还是请专门受过法医检查训练的人员来做，比如性侵犯护士检查员（SANE）或者法医护士检查员（FNE）。

## 检查期间会发生什么？

法医检查包括几个部分，您可以在检查过程中的任何时间要求停止、暂停、或者省略一个步骤。如果您想要省略一个或多个检查部分，您仍然可以完成其他部分的检查。

在检查中，您有权获知正在进行的检查内容。您可以针对正在进行的检查询问信息或要求解释。当您感觉不舒服或者不安的时候，请诚实地告诉检查员。

**即时护理** - 如果您有伤痛需要立即治疗护理，则会被优先处理。

**历史** - 您可能会被询问目前服用的药品、以往的患病史、以及有关您健康历史的其他问题。您可能也会被询问到最近自愿的性行为。这些问题可能非常涉及隐私，但却有助于调查员排除任何与性侵无关的DNA或者其他证据。

**关于性侵的细节** - 检查员将询问您到底发生了什么，从而更明确应该去寻找什么种类的证据和伤痕。如果您有酸痛或疼痛的感觉，请务必告诉检查员。

**从头到脚的检查** - 检查员将请您脱下衣服，并把每件衣服分别放在纸袋里面，然后再检查您的外伤。他们或许会对所有性侵留下的伤痕拍照，例如淤伤、划痕和撕裂。如果性侵中有阴道插入，检查员可能会进行内部检查，即通过在阴道插入一个扩张器来查看内部的伤。而对于肛门插入的情况，他们将仔细检查肛门，查看可能的伤情。

**收集样品** - 为了收集其他潜在证据，检查员可能：

- 从几处头皮的区域拉下大概20根头发
- 在您的嘴巴和牙龈之间擦拭取得牙齿间的DNA
- 通过梳理您的阴毛来提取所有游离的碎片
- 从您的指甲取证
- 从您的阴道和 / 或肛门内部取证
- 从所有肇事者可能留下体液的其他地方取证，比如咬痕、或者在紫外线照射下的荧光区域

### **我需要为检查付费吗？**

联邦和州法律规定性侵幸存者必须能够进行检查而无需付费。在内布拉斯加州，检查费用是由州性侵犯付款计划现款基金来支付。这个基金必须用来支付检查和收集证据的费用、场地设施费用、所有怀孕检查、性传播检查（STIs）的化验费用，以及收集和处理的证据的费用。**这些费用都不应向您征收或发送给您的保险公司。**

您或您的保险公司可能会收到有关医用治疗的费用，比如治疗伤痛或感染的药物（比如止疼药，消炎药）、X光片、核磁共振成像、或者医生费用，这些费用由医院单独分发，且不能由性侵犯付款计划现款基金来支付。

**我不知道是否想要向执法部门报告，那么我是否仍然应该收集证据？**  
即使您不想要向执法部门正式报告，您可能仍然希望收集证据，以便在您改变想法的时候提供。联邦和州法律规定，即使执法部门没有授权，幸存者也有权利进行法医检查。**这就意味着，即使您不想提供正式的报告，您也必须有进行法医检查的选择。**请记住，内布拉斯加州的医疗专业人士在治疗与性侵犯相关的病人时，必须依法向执法部门报告。然而，即使联系了执法部门，是否提供一份正式的报告仍然取决于您。

### **我可以在不提供姓名的情况下向执法部门报告吗？**

在少数社区中，您可以匿名举报，这样在收集证据的时候您无需向执法部门表明自己的身份。这种情况下，为了方便您日后报案调查的需要，证据包将被标志上案件编号，并由执法部门保留一定时间。**并不是在所有的社区都允许这样。**您可以从当地性侵犯/家庭暴力幸存者援助项目的倡导人那里了解到您所在的社区是否有这种选择。

### **检查之后会发生什么？**

检查结束之后，证据和照片将提供给执法部门作为其调查的一部分。不幸的是，进行法医检查并不能保证您的案子一定有所进展。请记住证据收集包仅仅只是法律案件的一部分。如果您的案件有所进展，您将需要与检察官会谈，甚至可能在检察官的要求下需要出庭作证。

### **我从哪里可以得到信息和支持？**

您当地性侵犯/家庭暴力幸存者援助项目的倡导人可以在整个过程中为您提供帮助。请查阅网站上[寻求帮助](#)的部分来查找您附近的服务，或者可以拨通我们24小时开通的热线电话寻求帮助。

# 与执法部门交谈

您可能希望联系当地的执法部门，向他们报告发生的事件。如果您选择举报，通常在性侵发生的5天（120小时）之内，您可以通过法医检查来收集证据。此手册前面部分有法医检查的详细讨论。如果您在医院或在医疗机构为性侵后的伤痛寻求治疗，他们可能会联系执法部门。但是，您仍然有权利决定是否希望与执法部门交谈。无论您是否与执法部门交谈，您都有权享受医疗救助。

许多人不愿意举报性侵事件，因为害怕不会被相信，或者害怕会因性侵遭到谴责，尤其在涉及到药品或者酒精，或者肇事者是幸存者相识的人时。如果您决定举报，用自己的语言向执法部门诚实地说明当时发生的一切是非常重要的。请记住，您没有做错任何事情导致性侵，您也不应该因为发生的事件而受到任何谴责。

调查员会要求您把记得的所有经过尽量详细地复述出来。在您的第一份正式申明之后，负责您案件的调查员可能需要再跟您交谈几次。当一次有创伤性的事件发生后，要像平时一样能够有清楚记忆是很困难的，因此对细节和细节发生的顺序感到困惑是很正常的。别着急，只要尽您所能就可以了。待您对事件的记忆渐渐清晰，请告诉调查员您又想起了什么。

向执法部门报告有时候会令人觉得尴尬、困难、和恐惧。您当地性侵犯/家庭暴力幸存者援助项目的倡导人每日24小时都可以与您在医院、诊所、或者执法部门见面。他们能向您提供信息，并给予资源、支持、和帮助。查找距离您最近的援助项目，请参阅本手册服务查询的部分，访问[www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)，或者致电给强奸、虐待及乱伦的国家网络热线 1-800-656-HOPE(4673)。该服务是完全免费和保密的。

# 刑事司法程序

在向执法部门提交报告之后，对于一起法律案件要如何推进就要取决于刑事司法系统的决定。如果执法部门可以对罪犯进行逮捕，那么一起性侵犯案件通常需要一年或更久的时间才能经由法院系统解决。如果有DNA证据，这些证据需要很长时间来处理。调查员在接到报案的第一个月可能会与您频繁联络，但之后联络的次数可能会减少。

## 逮捕和提出指控

如果进行了逮捕，案件就会被发送给检察官。检察官将决定是否有足够的证据来提出指控以及提交法院。

## 初步提审

如果检察官提出指控，案件将会被初步提审。被告（被控犯罪的人）会收到指控通以及可能性惩罚的通知。如果被告还没有辩护律师，那么将有一位律师会被指派负责为其辩护，法官也可能为其设定保释金。

## 控辩协议

有时被告可能会被提供减少或较少的控罪来代替认罪。您有权被告知所有被接受的控辩协议。

## 初步听证会

被告有权放弃初步听证。在初步听证会时，您和其他证人可能会被要求作证以及被辩护律师提出具体问题，被告也会出席初步听证会。在初步听证会之后，案件将会被驳回或者进入审判程序。

## 抗辩

被告将前往法庭并承认控罪、无罪抗辩、或者放弃抗辩。

- 无罪抗辩：意思是被告否定被指控的罪行。如果被告提出这一请求，案件将进入审判程序。
- 放弃抗辩：意思是被告不否认也不承认被指控的罪行。如果被告提出“放弃抗辩”的要求，那么法官将审查证据，如果法官认为有足够的证据来定罪，放弃抗辩就相当于承认控罪。
- 承认控罪：这将不会有审判。被告将直接被定罪及判决。



## 判决前调查（PSI）和幸存者影响报告

如果被告被定罪，法官可能要求一次判决前调查。完成判决前调查是为了给法官提供更多关于该案件的类型及严重程度的信息。法官可以使用这些信息来决定惩罚的严重程度。作为幸存者，您可能被要求完成一份幸存者影响报告，从而让法庭了解您因此次犯罪行为受到的影响。您可以选择在幸存者影响表格上回答问题，或者撰写您自己的陈述报告。关键是要知道所有判决前调查，包括幸存者影响报告上的信息，都有可能被提供给被告。幸存者的朋友和家人同样可以提供一份幸存者影响报告，陈述从他们的角度看到您/他们关爱的人受到了怎样的影响。

## 判决

判决指的是给予被定罪人的惩罚。如果被告承认控罪或放弃控辩，或在审判后被判有罪，判决将在法庭上宣布。判决可以是罚款、刑期、缓刑、或者以上全部。

## 上诉

如果被告在审判后被发现定罪，他们有权向上诉法院提交对判罪的上诉。法庭将审查案件，如果他们相信案件处理过程中有错误，便可能会驳回判决。如果没有发现错误，判决将被维持不变。如果上诉法院维持原有判决，那么被告还可以向州最高法院上诉。上诉处理过程可能需要几年时间，在所有上诉都得到处理之前，最初的判决就不能被视为是最终的。而在这段时间被告可能会因缴纳保释金而被释放直到最终上诉处理完毕。

## 寻找信息和支持

刑事司法程序可能是漫长、具有巨大压力、且令人沮丧和恐惧的。您可以向当地性侵犯/家庭暴力幸存者援助计划的倡导人，或者您案件所属县里的幸存者/见证人部门的倡导人寻求帮助。倡导人能为您解释刑事司法程序和帮助您为所有可能的结果做好准备。倡导人也能在整个过程之前、当中、以及之后为您提供情感支持，并陪伴您参与刑事司法诉讼。

欲了解更多信息，或查找您临近的项目服务，请参考本手册服务查询的部分，访问[www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)，或者致电给强奸、虐待和乱伦的国家网络中心（RAINN），电话号码是1-800-656-HOPE(4673)。该服务是完全免费和保密的。

## 性侵犯和家庭暴力援助项目网络提供的服务

内布拉斯加州性侵犯和家庭暴力项目联盟提供全州范围的安全、住所、和倡导人服务。本节介绍每个项目提供的主要服务内容。查找距离您最近的援助项目，请参阅本手册服务查询的部分，访问 [www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)，或者致电给强奸、虐待及乱伦的国家网络热线 1-800-656-HOPE(4673)。

该网络旨在提供紧急服务、信息资源、和帮助性侵、家暴、和跟踪幸存者。

### 24小时危机热线

每个项目都有提供24-小时开通的热线电话，幸存者可以通过它得到保密的支持、信息资源、和服务。另外还有为讲西班牙语的幸存者开通的全州的危机热线，电话号码是1-877-215-0167。

### 紧急避难所

每天24小时为受害者和幸存者提供远离暴力的安全住所的选择。

### 交通工具

在必要时提供交通工具送您去安全住所、法院诉讼、医疗服务、或其他社区场所。

### 医疗倡导和推荐

工作人员和志愿者们在需要时会陪伴幸存者去医院急诊和当地医疗诊所进行伤痛治疗或强奸检查。

### 法律倡导人和推荐

倡导人可以为您的法庭诉讼提供情绪支持，介绍您给当地律师，协助获得家庭暴力保护令或骚扰令。

### 持续不断的支持

个人支持将始终提供给性侵犯幸存者、以及儿童时期经历过性虐待和家庭暴力的成人幸存者。许多社区还有团体支持，一些项目也设有专为青少年和儿童服务的团体支持。

## **教育和预防项目**

为所有年龄阶段的您提供针对儿童性虐待、性侵犯、家庭暴力、性骚扰、和其他形式的性别暴力的教育和预防服务。

# 内布拉斯加州性侵犯和家庭暴力援助项目

## - 按字母顺序列表

### **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**

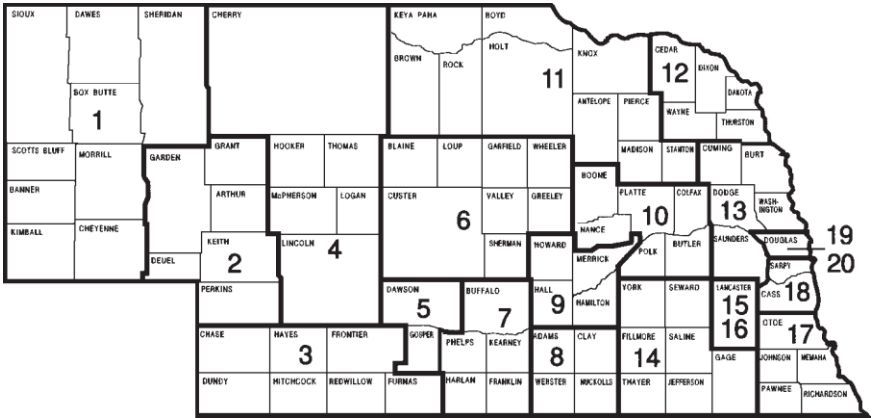
(Lancaster)  
Lincoln, NE  
402-475-7273

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

(Douglas)  
Omaha, NE  
402-345-7273

# 内布拉斯加州性侵犯和家庭暴力援助项目

## - 服务区域图



### 项目名称

### 危机热线电话

- |   |                      |
|---|----------------------|
| 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                             | 800-215-3040         |
| Or en español   | 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         |

# 美国原住民部落和 性侵犯和家庭暴力援助服务

除了性侵犯和家庭暴力联盟项目，在内布拉斯加州还有四个部落实体，为性和家庭暴力的幸存者提供服务。

## **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

还有一条全国热线从周一至周五早上9点至下午5点（中部标准时间）  
可以连线服务 - Strong Hearts原住民帮助热线：1-844-7NATIVE.



# 24小时危机热线

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

# 其他热线服务

## 虐待和忽视举报

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

## 家庭和性暴力

Abused Deaf Women's Advocacy Services & National Hotline –  
(855) 812-1001 (视频电话)

\* 请注意，本网站通过AIM(聋人热线)和电子邮件

(deafHelp@thehotline.org) (11am-7pm CT) 提供在线咨询服务。

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)

\* 用来转接到本地资源

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

## 艾滋病

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

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

Women Alive – (800) 554-4876

## 女同性恋 / 男同性恋 / 双性恋 / 变性人士

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

Trans Lifeline – (877) 565-8860

## 性行为 and 性健康

American Sexual Health Association – (919) 361-8488

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

\* 用来转接到本地资源

## 自杀与心理健康

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

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

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

## 青少年

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

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

## 免费网上危机聊天服务

Crisis Chat – [www.crisischat.org](http://www.crisischat.org)

DoD Safe Helpline – [www.safehelpline.org](http://www.safehelpline.org)

IMAlive – [www.imalive.org](http://www.imalive.org)

National Suicide Prevention Lifeline –

[www.suicidepreventionlifeline.org/GetHelp/LifelineChat](http://www.suicidepreventionlifeline.org/GetHelp/LifelineChat)

National Teen Dating Abuse Helpline – [www.lovisrespect.org](http://www.lovisrespect.org)

## 提供更多信息的网站

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

[www.1in6.org](http://www.1in6.org)

**1 Blue String**

[www.1bluestring.org](http://www.1bluestring.org)

**Abused Deaf Women's Advocacy Services & National Hotline**

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

**Adult Survivors of Childhood Abuse**

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

**Arte Sana: Victim Advocacy SIN Fronteras**

[www.arte-sana.com](http://www.arte-sana.com)

**Just Detention International**

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

**Male Survivor**

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

**National Center for Victims of Crime (NCVC)**

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

**National Domestic Violence Hotline**

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

**National Indigenous Women's Resource Center**

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

**National Sexual Violence Resource Center**

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

**Nebraska Coalition to End Sexual & Domestic Violence**

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

**Nebraska State Suicide Prevention Coalition**

[www.suicideprevention.nebraska.edu](http://www.suicideprevention.nebraska.edu)

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

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

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

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

**Not Alone: Together Against Sexual Assault**

[www.notalone.gov](http://www.notalone.gov)

**Rape, Abuse & Incest National Network (RAINN)**

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

**Teen Dating Abuse Helpline**

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

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

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

[www.sapr.mil](http://www.sapr.mil)

# 词汇表

## 旁观者

旁观者是目睹或见证暴力但不直接参与的个人。旁观者可以选择干预。当暴力发生时什么都不做会鼓励暴力继续下去，相反如果旁观者站出来便可能会阻碍，防止或打断事件的继续发生。当旁观者站出来阻止性暴力事件发生时，即被称为旁观者干预。

## 胁迫

胁迫是一种使某人违背自己意愿做某事的行为。胁迫有很多类型，例如施压、使人有负疚感、说谎、操控、威胁和使用武力，这都是不同形式的胁迫。

## 同意

给予同意意味着同意做某件事或允许某件事发生。相互认同的性行为需要有彼此的尊重，理解，沟通，以及关于每个伴侣的需求和舒适程度的对话。性行为必须始终始于同意，没有得到同意的性行为是性侵犯。

## 反抗或逃跑反应

反抗或逃跑反应是身体回应恐惧的一种方式，是当身体遇到危险时，自然作出的准备反抗或准备逃跑的反应。有些人遇到这种情况可能会感觉到他们的心跳加快、脸部和手部发热、开始呼吸急促或胸闷、肌肉变得紧张。反抗或逃跑反应可以在任何焦虑感升高或大脑感觉到危险的时候发生。

## 法医检查

法医检查是由经过培训的医务人员为收集幸存者身体的DNA和其他性侵犯证据而进行的特殊检查。有关法医检验的更多信息，请参阅此手册的证据收集部分。

## 冻结反应

冻结反应也称为紧张性僵持，是身体对恐惧的一种反应，是身体为了生存而变得麻木或“假装死亡”。经历到这种反应的有些人可能会感到冻结，麻木，僵硬或沉重，或者完全无法移动。冻结反应是反射性的，也就是说身体的自动反应，不可能强行人从中解脱出来。虽然冻结反应在危及生命的情况下最为常见，但在任何焦虑感升高或大脑感觉到危险的时候也会发生。

### **亲密的伴侣关系**

亲密伴侣关系是指个人约会，共同生活，结婚或生育一个共同孩子的关系。亲密伴侣可以是男朋友、女朋友、丈夫、妻子、或家庭伴侣。

### **亲密伴侣性暴力**

亲密伴侣性暴力是指发生在亲密关系中的性暴力。

### **肇事者/犯罪者**

性暴力的肇事者或犯罪者是指通过武力、胁迫或操控，进行或试图让其他人参与被迫性行为的人。在此手册中，肇事者和犯罪者可以互换使用。

### **强奸套件**

强奸套件也称为证据收集套件，是一个容器，其中包含在法医检查期间收集和存储证据所需的所有材料。

### **性侵犯护士检查员（SANE）/法医护士检查员（FNE）**

性侵犯护士检查员或法医护士检查员是经过专门培训并可以进行法医检查的医学专业人员。

### **性接触**

性接触是指任何触及身体的私密或隐私部位，如乳房，腹股沟，臀部或生殖器。性接触包括从衣服上面或下面直接或间接的触摸。它也可以包括接吻、抚摸，抚弄，轻拍，挤压或爱抚。关于内布拉斯加法律下的性接触的定义，请参阅本书的内布拉斯加州的性侵犯法律部分。

### **性渗透**

一般而言，性渗透发生在当一个人身体的一部分渗透或进入另一人的身体时。阴道性交，肛交，手指玩弄和口交都被视为性渗透。性渗透还包括将物体插入阴道或肛门。关于内布拉斯加法律下的性渗透的定义，请参阅本书的内布拉斯加州的性侵犯法律部分。



## **性暴力 - 也被称为性侵犯和强奸**

性暴力是一个概括性术语，包括广泛的伤害行为。在本书中，您会看到术语“性侵犯”、“性暴力”和“强奸”可以互换使用。这些术语所指的都是，犯罪者用来压制或使另一个人难堪、或来强迫、施压或诱骗他人参与的性行为。根据州或联邦法律，性暴力可能是非法的，也可能不是非法的。这些行为的范围可以从文字、手势和笑话到威胁、恐吓、不受欢迎的性接触或性渗透。性暴力可能涉及武力或其他形式的暴力，例如殴打或脚踢。然而，犯罪者通常使用更微妙的胁迫形式，比如说谎或操控。关于内布拉斯加州法下性侵犯的定义，请参见本书内布拉斯加州的性侵犯法律部分。

## **压力反应**

压力反应是指身体在对会造成恐惧、焦虑或痛苦的事物作出的生理反应。反抗或逃跑反应和冻结反应都是可以帮助生存的压力反应。压力反应通常包括心率加速，呼吸急促，消化活动减少（不感到饥饿），肌肉紧张和血液中额外的糖释放以获得能量。

## **幸存者/受害者**

人们对受害者和幸存者的称呼存在有几种不同的看法。虽然有些人偏向与“幸存者”的称呼联系在一起，但其他人可能会将自己称为“受害者”，因为该称呼可以表明他们受到了暴力犯罪的侵害，而且性暴力不是他们的错。有些人却也会觉得这两个词都与他们的经历或他们如何看待自己不相符。每个人都有权来决定该如何定义、描述、或标记他们的经历。为了与本手册的目的的一致，我们使用幸存者来称呼曾经经历过性暴力的人，因为我们希望强调受到攻击后努力生存、向外界求助、以及开始治愈所需要的勇气和力量。

## **幸存者倡导人**

幸存者倡导人是在支持犯罪事件的幸存者方面受过专业培训的专业人员。幸存者倡导人可以提供信息，情感支持以及推荐您社区里提供的服务。来自性侵犯/家庭暴力援助计划的幸存者倡导人也可能被称为“性侵犯幸存者支持者”或“家庭暴力幸存者支持者”，并且在支持性侵犯幸存者方面经过专门培训。有关与倡导人合作的信息，请查阅本书的查找支持的部分。









内布拉斯加州的家庭暴力和性侵犯项目联盟  
为全州提供安全和避难所。

查找距离您最近的援助项目，  
请访问 [www.nebraskacoalition.org](http://www.nebraskacoalition.org)  
或查看本书后面的列表。



---

**NEBRASKA COALITION**  
TO END SEXUAL AND DOMESTIC VIOLENCE

---

402-476-6256

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