

愛情保護網

— 面對侵害與創傷

不發聲，不代表沒發生！無法表達，就是受苦！

一、面對性侵害與暴力，真的不是你的錯！

關於要保護自己的資訊大家都耳熟能詳，但是在不斷強調要保護自己的社會氛圍下，時常會帶給人一種錯覺—「**那如果我受到傷害，是不是就代表我沒把自己保護好，是不是其實是我自己的錯？**」

絕對不是這樣的！保障不受到傷害是身而為人最基本的權利之一，這無關你的穿著或是任何大家指責你沒有注意到的事情。面對他人甚至自己的責怪時常讓人感到灰心，但請你記得

你永遠有權利拒絕被傷害，因為你是值得被愛的！

二、若不幸遇到性侵害與暴力，我該如何做？

1. 驗傷與採檢

若你能幫助自己平復心緒的話，請把握事發當下的**第一時間前往醫院**進行驗傷與檢體的採納，這便是最直接且有力的證據。**鼓勵你儘量地幫助自己取得這項重要的證明。**

2. 讓身邊可以信任的重要他人了解且支持你

讓身邊的人了解你的狀況是重要的，**他們不僅能夠提供你情緒上的支持，後續事件的處理以及法律上都不免需要身邊他人的幫助。**記住不要孤軍奮戰，一個人承受就是受苦，請身邊信任的人一起來協助你。

3. 你不需要容忍不舒服的感受！

在性侵與暴力事發後，**許多人一時之間可能也難以釐清自己的心情與思緒。**加上相對人（施加暴力與侵犯的人）後續的許多行動可能也讓你感到困惑，**例如後續不斷的獻殷情、權力的施壓或威脅，或道歉與懺悔等**，種種情況皆會讓人感到迷茫，而不知是否要去做上述的處理。**但請記得你其實無須容忍，你隨時有發聲的權利與權力！**

三、給面臨危機的你

1. 資訊危機

裸照與私密訊息外流不是你的錯，一起向復仇式色情說不！即便你給予對方，也不代表對方有散播的權利！請撥打**婦女救援基金會（不分性別）02-2555-8585#31、31**

2. 交往與工作危機

涉及工作與權力不對等的關係就是剝削！請撥打**現代婦女基金會的性騷擾諮詢服務（不分性別）02-2351-2811、婦女新知法律諮詢專線（不分性別）02-2502-8934**

3. 人身危機與性暴力

保護自己的身體與生命是重要的，面臨危機除了撥打**110**報案外，也可尋求全國求助專線，關於親密關係暴力，包含家人、伴侶或同居者的求助專線**113**