

## 心靈花園：身體的界線

瀛苑副刊

小蕙（化名）在一場聯誼之中認識了一位異性友人，他們有時一起出來見面、吃飯，偶而會e-mail往返聊聊彼此的近況。一天大家聚餐完畢之後，男性友人順路送小蕙回家，在路途之中聊起一個小蕙最近才買的網路遊戲，小蕙對遊戲的設定不熟，異性友人自告奮勇的願意幫她設定。小蕙有一些顧慮，但告訴自己應該多慮了。小蕙刻意把房門打開，也確認室友應該馬上就回來了。友人就在進入小蕙房內後告訴小蕙很喜歡她，自己「情不自禁」，而強硬的與小蕙發生性行為。

### 身體的界線---什麼是性侵害？

性侵害是指以強制方式，未經他人同意的性交行為。性侵害是一種暴力方式的展現，它是一種嚴重的犯罪行為。性侵害不是性，而是藉由性的行為，作為權力以及控制的展現。

### 錯不在你---性侵害迷思

一般人認為性侵害是發生在深夜、通常為陌生人所犯下。事實上，性侵害多發生在熟悉的場所，如：家中，加害者也通常是認識的人。

社會對於性侵害的受害者（通常為女性）有過高的要求與標準，一再地責備受害者為什麼不小心，或認為受害者的衣著、行為引誘犯罪。但是，性侵害的加害者通常並非臨時起意，而是經過計畫與哄騙，若不成再加以暴力與威脅，造成受害者的恐懼而屈服。受害者自小孩至老人都有，與受害人的衣著、出入場所並沒有直接關係。

也有人認為，受害者是利用強暴之名來懲罰自己的「男友」。性侵害不是只是性行為，在性侵害過程之中所產生對生命的威脅、恐懼、對身體感受的無法控制、被侵入的感受是無人能夠感受的。控訴性侵害所要面臨的漫長司法程序、心力交瘁更是只有親身經歷的人才能夠體會。

還有人認為，若女性真的說不、真的阻止、就不會有性侵害產生。然而，我們的社會從小便教導女性要溫柔、乖巧、聽話，才是一個「好女孩」。我們的社會並不鼓勵女性在受到攻擊時反擊、或訓練女性的體能與勇氣。在這樣的教導之下，又雙重期待女性在遭遇性侵害之際，能夠展現勇氣與力量反擊，無異是雙重標準。另外，許多加害者在性侵害時，會以武器脅迫傷害受害人的生命，或威脅毀壞受害人名譽而令受害

人感到恐懼，只求能夠生存，保住性命。

### 難以承受之重---性侵害對受害者的影響

性侵害對我們的身體、心理都會產生巨大衝擊，其影響的程度以及反應通常因人而異。性侵害的受害者通常不願意，也沒有勇氣去面對被侵害的事實，讓自己生活在事件的陰影之中。通常在事發後的短期之內，受害者遭遇到震驚、憤怒、恐懼、緊張不安、沮喪。受害者也會面臨是否去驗傷、提出告訴，是否告知他人，告訴哪些人等等的決定，而對自己造成很大的壓力。受害者也對之後所要面臨的情況不清楚而感到混亂、慌張、不知所措。

接下來在事件發生一陣子之後，受害者可能會用各種方式讓自己感到「正常」或回復平常生活，但心中卻知道自己並非原先的那一個人了。受害者可能利用否認（當作事情沒發生過）、壓抑自己的想法（不要去想就好了、往好處想）、或合理化（其實事情也沒有那麼糟糕）等方式因應自己對於性侵害事件的感受。

在性侵害事件發生後半年至一年後，大多數的受害者可能產生憂鬱、開始浮現剛受害時的混亂情緒，有時會有罪惡感（是我不對）、污穢感（厭惡自己的身體），而影響到日常生活功能。

### 危機中的轉機---遭遇性侵害該怎麼辦？

1. 就近至醫院驗傷。不要先行沐浴或更衣而破壞關鍵證據。驗傷除了蒐集加害人的犯罪證據外，對受害者也是保護自己的方式，醫師的診治可以避免或減少受害人被傳染性病與懷孕的機會。
2. 告訴一個你可以信賴的人。獨自承受如此重大的傷痛對自己是太大的負荷。如果你對於告訴朋友、家人、或師長有疑慮，可以打電話給113婦幼保護專線。
3. 各縣市的家庭暴力暨性侵害防治中心有社工可以協助你，陪同你一起去驗傷、報案、出庭、提供法律相關資訊，與你一同做決定。家庭暴力暨性侵害防治中心亦有心理輔導的服務，協助心理復原。這裡的服務是免費而且保密的。

### 與你同行---如何幫助性侵害的受害者

1. 傾聽。瞭解並接納受害者的心情，無論對你來說是多麼的不合理。不要努力去改

變他們的想法，或強力提供建議，這些都不會對他們有幫助。

2. 不責怪。性侵害受害者在這樣的社會氛圍中很習慣會先責怪自己不小心、不勇敢、責備自己太輕忽等等。或許有些受害者不會說出來自責的想法，但大多數受害者會一再想像自己可以如何避免這個事件的發生。因此責怪受害者更加深受受害者感到自己是不對或沒有做好的想法，對於受害者的心理復原是沒有幫助的。

3. 鼓勵並陪伴受害者接受幫助。一般人要獨立並全程陪伴性侵害受害者是很大的負荷。你應該鼓勵並支持受害者尋求專業的協助，以讓受害者獲得更有效的幫助與更多有用的資訊與權益。市面上有很多與性侵害復原有關的書籍，有心理輔導機構、113專線等可以協助受害者得到更好的心理復原。

4. 本校性別平等、性騷擾或性侵害申訴專線：

TEL：(02)2623-2424

電子信箱： help885@mail.tku.edu.tw

網 址： <http://spirit.tku.edu.tw/885>

也可洽諮商輔導組 商管大樓B413室

TEL：26215656轉2221、2491

2010/09/27