性骚扰与性暴力应对手册

敬亲爱的读者：

这本手册由一个民间志愿者小组撰写，但由于某些原因我们隐去参与者的具体信息。手册编写的初衷是让读者拥有一本“口袋书”来了解性骚扰和性暴力的知识，并获得在不同情境下处理的方法。其中的案例皆为真实故事，为篇幅所限均压缩到百字左右。值得注意的是，案例中的应对方法只是我们讨论后认为可以作为参考的一种。但是大千世界，读者若要应对繁多的骚扰和暴力，可能还需结合自己的处境，融入更多自己当下的智慧。

我们邀请作为 MeToo 当事人之一的花花为手册写前言。“越还有些微光”，我们仍在黑暗中摸索，寻找出路。希望这本小手册能帮助更多人“找到有光的地方”。

—— 一群关注性骚扰性暴力的志愿者

前言

MeToo 的浪潮卷过之后，我一个人来到广州，在广州读书，顺便做一些微小的工作，与同类结识，接受我曾经很惧怕的朋友们的关心，也共同迎接打击和失去。

我不认为，我整个人会有什么戏剧性的改变，我没办法立刻减肥 20 斤，没办法精神抖擞的做完作业，照样每个月有那么几天，还是呕吐和做噩梦，必须强迫自己坐起来，集中精力看复杂的文字转移注意力……这些挫败和 7 月前没有什么不一样，貌似我还是在某种重复中备受折磨，但是我大概知道，生活里有哪些地方出现了细微的变化，有个朋友给了我一个拍立得，我给很多细节，精细的拍照，照片缓缓吐出的那几分钟，我仿佛是等待自己拍的 X 光片，光影里的呈现的大多都是西红柿和秋葵，鸡蛋旁边一我端端正正的拖鞋，还有煎锅里的

面包片，我仿佛是在这些碎片里，重新拼凑起属于我自己的心灵版图，我貌似有那么一点信心，可能那个曾经被迫流放到精神孤岛的那个我，就快就要重返我自己的大陆了。

我知道自己是某种共同苦难的幸存者，我见证并且亲身经历了和平年代的依旧还在持续隐秘发生的人为灾难，倘若从这种低头求生里有什么所谓的新奇体验，我只发现了我自己并不擅长忍耐，甚至时刻准备放弃，也从未考虑为这样一种无名的痛苦付出推石头上山的努力，我不是神话里的西西弗斯，是个只想活下来的普通人类，除此之外，我也发现，作为一个脆弱的人类，我之所以在那几年里，不停的打坐，看心理医生，gap year，穷尽我手边所有的稻草求生，大概只是对这个世界的眷恋，实在是太深了，我从来没有像在MeToo发生之后，意识到自己想要活下去的愿望有这样强烈，讲出这样一种被侮辱和被损害的体验，是我最后

的办法，也是一种没有期待的置换，幸运的是，我得到的东西，比我付出的那点东西，有力量的多。

我是最希望MeToo浪潮继续的人，我在这场运动里，靠无数女性的共鸣短暂的拿到了讲故事的权力，短暂的张开了口，得到万千回响，终于没有那么寂寞了，连续的讲述和聆听所带来的疗愈，比我三年之内的总和还要盛大，但是我也深知，在一个严厉苛刻的舆论环境里，做一个能够不仅开口讲话并且要有理有据，同时又可以在坚强和脆弱之间拿捏得当的受害者，实在是太难了，我做的不好，一如既往的考虑放弃，但是幸运的是一路都有人和我一起前行，所以我多走了几步路，离崩坏的核心远了一点。

这本手册写作的初心是想以最全面最接地气的方式介绍关于性暴力重要的一切，也有写给旁观者的干预小指南，写手册的人希望它能

满足“行动”的需求，因为只要这样的资料能被看到被用到，我们也许就有机会改写某一个故事，为某个人的人生创造一场飓风。看这个册子的时候，内心无限波澜，我知道很多人的苦难无法被简单装入“性骚扰”“性侵”这样简单的名词解释中，但是命名，是让故事去魅去腐坏的方式，这个世界上不是所有的碰触都是爱抚，霸道和强硬不是浪漫，征求同意不是不解风情，我们在给它命名的时候，我们在承认这样一种伤害存在的时候，伤害就只是伤害，不是无法承担的精神核弹了。编写册子的人，尽全力的相信并且理解人的痛苦，因为这些痛苦合理并且真实，如果看册子的你也在这样的痛苦里挣扎，请不要放弃，和我们一起找到有光的地方，相信人生除了这个伤痛之外，还有其他的可能性，为可能性，为除了痛苦以外其他所有美好的一切，活下去。

目录

1 常识篇：01-03

定义 01

法律法规 02

2 迷思篇：05-11

3 应对篇：13-39

【网络性骚扰】13

【露阴癖】16

【公共场合咸猪手】18

【婚内强奸】22

【分手暴力】26

【幽灵式纠缠】28

【职场性骚扰】31

【校内性骚扰】34

【约会强奸】37

4 介入篇：41-47
介入暴力的基本原则 41
（一）相信 TA 41
（二）提供一个安全、舒适、安心的环境 42
（三）鼓励 TA 说出来 42
（四）表达你的同理心 44
（五）不要控制 TA 44
（六）体谅关怀；不离不弃 45
（七）主动寻求帮助 46

5 附录：48-55
相关法律条文 48
参考资料 52
女性权益机构组织汇总 54

常识篇

► 1、定义：

世界卫生组织（WHO）在2002年的《世界暴力与卫生报告》中将性暴力定义为：“（施害者）以暴力或胁迫等手段，企图强迫TA人跟自身发生任何形式的性关系、性骚扰、性挑逗，以及贩运自身与他人等行为，不论当事人之间的关系为何，且可以发生在任何场所，包括但不限于职场或家庭。”

“性骚扰”是广泛存在于日常生活中的性暴力的一种。本手册在结构组织与行文选词中强调“性暴力”这一概念，以突显在带有性色彩的强迫行为中权力的不对等，并强调其与其他形式暴力的共谋。坚决反对性暴力正逐步成为重要的国际共识。

针对性暴力的状况，我国暂无官方的统计数据，但不同组织和团体就性骚扰做了相关调查。据广州性别教育中心2017年发布的《中国高校大学生遭遇性骚扰状况调查》显示，大

学生和毕业生遭遇性骚扰的比例高达 69.3%，其中女性学生占 75%；全国妇联一项针对多个高校的调研表明有 57% 的女性经历过性骚扰；红枫妇女热线的研究则显示 82.88% 的职场人（包括男、女）遭遇性骚扰。

2、法律法规：

我国的《妇女权益保障法》和《女职工劳动保护特别规定》逐步具体化了对性骚扰的禁止，且在《刑法》和《治安管理处罚法》里也对涉及性暴力的行为予以规制。但目前，我国暂无针对防治性暴力或性骚扰的专法。2005 年修正后的《妇女权益保障法》不仅明令禁止对妇女实施性骚扰，也指出受害妇女有向相关机关投诉、报警以及提起民事诉讼的权利。2012 年起实施的《女职工劳动保护特别规定》中规定用人单位应预防和制止对女职工的性骚扰。但这两部法律在实践中却很少被运用，且

其假设受害者均为女性，特别是参与公共生活的女性。而在现实中性暴力的受害者的范围其实更广，男性受害者和性少数的经历往往不被重视。这一现象在 2014 年的刑法修正案（九）中得到一定修正。该案将猥亵罪的定义由“妇女”扩大为“他人”，即猥亵男性或者其他性别认同者也构成犯罪。受害者可以依据《刑法》和《治安管理处罚法》等向公安机关报案，也可以向法院提起民事侵权诉讼。但由于目前立法缺乏对“性暴力”具体明确的定义及司法意见，且实施层次不齐，各地公安和司法部门在实践中易陷入三种误区：责备受害者 / 被骚扰者、为施害者 / 骚扰者的行为开脱、模糊性暴力 / 性骚扰与自愿性行为之间的界限。

迷思篇

1、“男人是下半身思考的动物，有冲动很正常。”

性暴力是一种不受性满足驱使的身体暴力和控制行为，常与其他形式的暴力一同出现。宣泄性欲、满足性需求或释放性冲动都不能成为施暴的理由。任何性别、年龄的性需求各不相同，但相同的是性冲动可以控制，且性的表达和互动都不应在违背对方的意志下发生。性暴力不是一种释放压力的途径，而是一种压迫的行为。施害者 / 骚扰者的主要动机是展示权力、控制他人和宣泄愤怒。再者，以满足性需求为由解读性暴力实为施害者 / 骚扰者开脱，反而助长暴力文化。性暴力的错不在于性也不在受暴者身上，而是施害者和暴力的行为本身。

2、“这样也算性暴力？你太敏感了吧！”

虽然一项行为或言语究竟构不构成性暴力，会随着个人的思想观念、主观感受，以及当下情境与人际互动而有所差异，但也正因如此，我们不应该先假定每个人都和自己有一样的观感，而更应要去尊重别人不同的感受。性暴力/性骚扰之认定标准应以当事人，而非施害者之主观感受为主。这是对个人尊严与主体最基本的尊重。

3、“施害者一定是变态或凶残的男性。”

受害者和施害者的形象不只有一种，也不

只发生在某一性别上。把施害者想像成变态和凶残本身是一种带有阶级色彩的想象，但现实中施害者也包括了教授和公益明星。任何性别、年龄的人都有可能成为受害者 / 被骚扰者，男女老少无一例外，但发生的概率不同。该差异源于父权文化性化女性、边缘化性少数群体、并鼓励男性的“侵略性”。并且，性暴力 / 性骚扰的本质是对受害者 / 被骚扰者的不尊重，施害者也倾向挑选更容易施害的对象，比如未经世事的儿童、女下属 / 学生，或者校园中“不够阳刚”的男同学。

4、“女人都想被强奸，电影里都是这样演的。”

电影对性暴力场面的大肆描绘正是受强奸文化和暴力文化的共同影响，且用性把暴力行为浪漫化作为卖点。幻想中的狂野性爱（或

SM）是且必须是双方都能控制，是可以在它变得令人不悦时可以马上停下来的性。性暴力与之截然相反，即性暴力受害者是无力控制和制止暴力。没有任何人（包括女人）渴望被协迫且丝毫没有反抗机会地进行任何行为。性暴力是一种精神摧残，会对受害者的身心都会造成持续性创伤。

5、“是她先开始调情的。”

这句话的潜台词是，如果一个女人给人留下了风骚的印象或者表现出对性有兴趣，她就丧失了选择与谁、在什么时候、发生何种性行为的自主权；并且，这样的女人不再有判断力或知情同意权，而是一个可以任所有（男）人鱼肉的性对象。真相是：一个女人喝酒 / 说黄段子 / 调情并不意味着同意发生性行为！

6、“谁叫你自己不保护好自己？”

受害者没有义务预防性暴力，而是社会文化及有关部门。仅仅通过受害者避害的方式无法根除性暴力的根源，即父权制文化。再者，性暴力常伴随着其他形式的暴力或胁迫，活着逃脱就是当事人唯一能做的事，也是自我保护的策略。

7、“你是我爱人，你应该随时随地满足我的性需求。”

伴侣或爱人是一个人，有其主体性，而不是某人的性工具。性暴力的判断标准是当事人

的意愿，性暴力即使在亲密关系（如婚姻、恋爱关系等）也存在。倘若在遭遇某一次与性相关的互动过程当中，觉得被强迫、不舒服，那就可能是性暴力。同意一次自愿的性互动并不意味同意接下来的每一次。在性互动的过程中如果觉得不适，可以随时停止。

8、“你当时为什么不明确拒绝？”

该言论模糊性暴力与自愿性性行为的界限。愉悦的性体验是可控的，并且会作为性主体得到尊重。然而，在性暴力中，受害者者面临的情景多样而复杂，表达拒绝可能会遇到很多障碍。比如没能反应过来、碍于与骚扰者的关系、害怕被暴力对待等。让受害者不敢说“不”的原因往往是性的污名化和权力不对等。再者，若社会文化不倡导尊重他人的拒绝权，单靠受

害者说“不”，是绝对不够的。

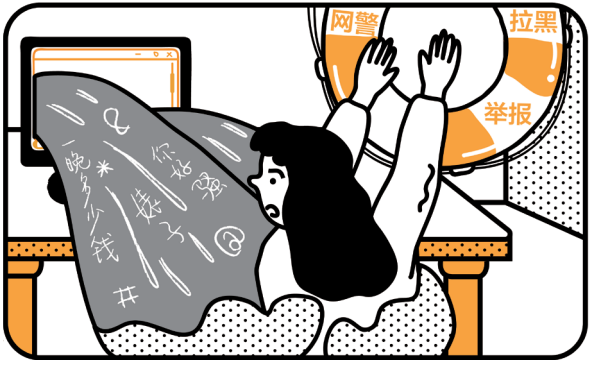
9、“为什么时隔这么多年，你才说出这件事？”

很多公开爆料性骚扰事件的受害者都会面临这样的质疑。受暴者在遭遇性暴力时，往往受制于权力关系而无力承担曝光的风险。改变此现象需要健全的法律政策。社会环境对性暴力受害者的支持不足，谴责受害者的现象十分普遍。中国反性骚扰运动营造了较支持的舆论环境，受暴者之间形成了较强的认同和联结，鼓励了更多人发声。但是许多法律和政策没有跟上，支持力量还不够。这意味着我们需要继续努力建立支持性的环境，让更多受害者得到公正。

应对篇

【网络性骚扰】网络空间不是法外之地

小江在豆瓣征友，收到多封私信，相互交换照片后，却都不符合小江需求，便没有了下文。谁知次日，被拒绝的某位网友曝光了小江的信息，并附上不知哪找来的裸照。之后不久，小江的私信箱开始收到各类性骚扰信件。



应对方法：

1. 直接 / 间接反击

部分网民被斥责、警告后，有可能端正自己的行为。比如面对交流已久、未来仍有对话需求的网友（e.g. 远程工作伙伴），可以选择直接、或者较委婉地方式去告诉对方其“言语行为不恰当”。

2. 将对方拉入黑名单

如果对方的言语行为较为严重，对自己的日常生活产生影响，可以在拉黑前截图保留相关证据，以便日后采取其他手段。

3. 通过平台自身渠道举报

各类社交（微信、微博、探探等）、知识讨论与传播（知乎、虎扑）和游戏（吃鸡）平台均设有恶意消息举报机制，通过平台自身渠道举报是最为直接的介入手段。

4. 报警 / 采取法律手段

12321 网络不良与垃圾信息受理中心

12321 网络监管平台是大陆范围官方设立的垃圾信息处理中心。除此外，还可以及时报警、或咨询律师寻求帮助。这期间如有任何担忧，也可以找亲近的好友一同应对。

【露阴癖】公园惊现暴露狂该怎么办？

2017 年 3 月，热线电话反映在城区的公园或偏僻地，有露阴男出没。一个上午，陈女士在滨河公园散步，在凉亭休息时，发现一名男子总在她身边晃悠。在陈女士接电话的时候，陌生男子突然露出下体，并作出了下流举动。

应对方法：

1. 不用慌张，离开其骚扰范围

离开前若有余力，可以记录下其面貌、体格、着装特征，以便报警，也可用于日后提醒友邻。

2. 及时报警

许多露阴癖的作案场景较为固定，且很可能是惯犯，因此区域内的主管警局很可能有此

人的档案记录。仅凭大概的区域范围和作案时间，警方就可能找到足够的线索追查此人下落。

3.（正面）反击

当场反击并不是我们必须践行的方法，但高声斥责或用言语恐吓对方可能会起到震慑作用，也可以立即拿出手机准备拍摄。对方可能因为担心被众人围剿或被区域巡警探查到而逃离。

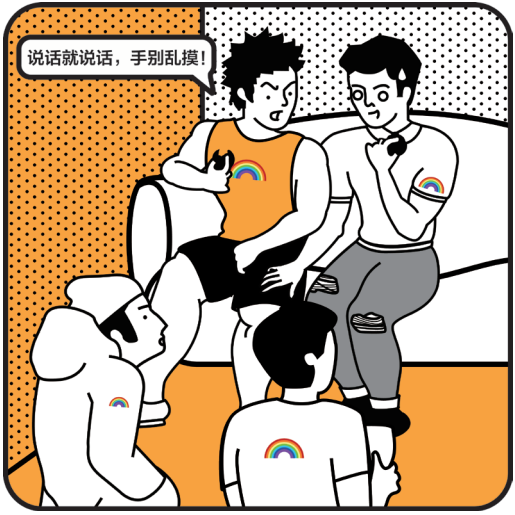
4. 在网络平台提醒友邻

【公共场合咸猪手】“车上太挤了，我是不小心蹭到你的。”

案例一：王瑶在乘地铁时发现身后有东西在摩擦，怀疑有人在摸她，她极力往边上挪，男子还是贴了上来，一旁的伙伴也同样被骚扰。两人在下一站下车后，谁知那人竟尾随而来，直到出站打上的士才得以摆脱。

案例二：某次同性恋公益活动中，有三位男性参与者举报主办人性骚扰，其中有人提到“在聊天时他就带着肢体动作顺便摸我胳膊，后来还把手放在我腿上，我当时一脸尴尬，但是周围很多人都在听他说事情，我不好意思打破氛围，他见我没什么反应就开始上下摸了起

来……”。



应对方法：

1. 回避式应对

在公共交通系统内，我们可以故作不经意踩对方的鞋子，或者考虑利用刹车惯性将其撞开一定距离，也可以下一站立即下车。

若有机会，我们也可以拍摄嫌疑人照片并发送图像短信至 12110（公安机关统一的短信报警号码）报警。

2. 正面应对

公交系统内，部分咸猪手惯犯不停犯罪的借口之一，是他们觉察到很多人在被骚扰时“一声不吭”、“全程沉默”。

如果在一个比较尴尬的氛围中，可以提醒对方不要越界，如再无效可直接大声制止或者找到相关人士投诉。若情节严重，可以搜集证据报警，虽然目前强奸罪并不适用于男性受害者，但依然能够以猥亵罪相关条款作为依据维权。

3. 报警 / 寻找附近公安、司机、保安等职务人员相助

【婚内强奸】法律法规并不完备，怎样更好保护婚内的自己？

案例一： 1994 年，辽宁一位叫白姓农民结婚后与妻子一直感情不好，但离婚一事始终拖沓着。次年，白姓男士到女方娘家找麻烦，并强行与其发生性关系。

案例二： 2013 年末，一个戴着面具的男人闯进房间强奸了女工阿燕。几天后，民警抓捕了强奸犯，发现是阿燕的丈夫。审讯后警方得知，男方某日发现阿燕在网上跟人聊天，疑似出轨，便想用“假扮成陌生人强奸阿燕”的方式警告女方“陌生人不可轻信”。

案例三：1989 年，河南信阳的一位妻子正在和丈夫打离婚官司期间，被丈夫和家人绑回家里，强行发生性关系多次。

注意事项：

在我国的法律体系内，以上列举的三种强奸行为，只有最后一种才最可能被以刑法论处，判罚男方强奸罪。虽然从法理上讲，强奸不区分婚内婚外，但根据以往的判罚规律来看，只有在婚姻关系的非正常阶段，也就是办理离婚手续或打离婚官司期间，丈夫强行与妻子（或妻子强行与丈夫）发生性关系才会被承认为“婚内强奸”。除此外，包括分居在内，并不在法律中算作是婚姻关系的非正常阶段。

应对方法：

1. 在安全的空间环境内与施暴方沟通

有时，判定双方的性行为是否属于“强奸”并非上述三个例子那般直白。如果双方的关系是存在缓和空间的，那么以自身安全为第一考量，选取让自己舒适的地理空间，或者通过线上、电话的方式与对方尝试达成安全共识。

2. 大声呼救 / 威胁报警

大声呼喊引起邻居、外屋人的注意，或者言语威慑对方（比如以“故意伤害罪”的名义威胁报警），或可以起到震慑作用。如果对方的暴力程度稍有减缓，则可以观察是否有机会退避到另一个空间中，比如厕所、阳台等，借机联系亲友或者报警寻求帮助。

3. 通过法律途径伸张 / 申请人身安全保护令

如若受害，我们需要及时保存证据，包括精液、身体上淤青、抓痕、施暴现场等，方便日后以家暴、故意伤害罪、虐待罪等追究对方责任。

根据 2016 年出台的《反家暴法》规定，家暴受害者可以申请人身安全保护令。另一方如果违反了保护令，会被法院罚款、拘留，甚至被采取更重的刑罚。

4. 考虑离婚

离婚与否是我们每个人的自由权利，当人身安全受到威胁时，选择离婚无可厚非。

【分手暴力】我的前任是奇葩

春节前，小罗因女孩脾气不好和父母反对，而与前女友分手；前女友曾提前警告小罗，别想好好过年。春节期间，前女友盗取小罗的QQ，并向小罗的亲朋好友发送小罗的裸照，小罗在春节期间遭受了亲友、同事们异样的眼光。

应对方法：

1. 确认自己对事件的感受，相信自己的直觉。

现实生活中，不少被骚扰者倾诉性暴力遭遇时，常被亲朋好友观点误导，将不安的感觉合理化。根据自身感觉确认对方行为的性质，确认感受的好处在于坚定自己的想法和感受。

2. 表明自己的不满和希望得到对方尊重的期

望。

如果被骚扰者认为暂时未需要报警处理，通过朋友明确表明态度和立场。这样做既起到警告作用，也给被骚扰者决心采取下一步行动。

3. 必要时，寻求值得信任的亲友或专业人士帮助。

如事件影响到被骚扰者的正常生活，可向信任的亲友或社工、心理咨询师等倾诉。如需通过司法途径处理，请保留相关证据记录。

【幽灵式纠缠】执着的追求者，是浪漫还是骚扰

小罗被一位“执着的追求者”折腾了七年。七年间，她的“爱慕者”跟踪她，邮寄情书，打骚扰电话，还扮作“家属”去其女儿的幼儿园。重重骚扰使得小罗患上了饮食焦虑症，心情受到严重影响甚至流产。

应对方法：

1. 保持冷静，肯定自己是否受到性骚扰。

对于性骚扰，不要抱着轻视的态度，忍耐或逃避是解决不了问题的。但不可过分敏感，反应太激烈可能会激起对方的攻击欲望。

2. 慎重表明立场及可接受的界线。

表明立场的态度要明确、平静、清楚地告知

对方你的不悦，请对方尊重你，也请 TA 自爱自重。

3. 与一个可以信任的人倾诉，或寻求帮助。

与人倾诉，可以寻求支持及防止事情再发生。若是经常受到性骚扰，建议保留证据记录。

4. 遇到类似事件，以个人安全为前提尝试以下方法保护自己：

（1）注意保护个人隐私，提醒亲友不要泄露个人信息；

（2）夜晚避免独自出行，建议由结伴离开，

在地铁站、商场等公众场所分开；

（3）改变惯常的出行路线。

【职场性骚扰】公司副总想认我做“干女儿”

小芬刚到一家外企入职，公司副总多次约她晚上吃饭并表示希望和她有更进一步的关系，收她为“干女儿”，在某次送她回家的途中有牵手摸脸的小动作。刚毕业的小芬刚开始懵住了不知道怎么办，而后又生气又愤慨。可是对方是公司的副总，要是闹翻意味着自己的工作将要保不住……

应对方法：

1. 分析不同处理方式可能带来的不同结果，并根据自身情况做选择。

在权力关系下的性骚扰确实会很容易让当事人处于无助的位置，小芬可先评估当下情况

并分析可能的面对结果，比如受同事排挤、被辞退等。

2. 搭建支持网络。

寻找周围社交圈子的支持，包括可信任的同事、闺蜜、亲友等。

3. 明确拒绝。

向对方明确表达和拒绝这样的性骚扰，视情况让对方了解其中的严重性。

4. 取证。

搜集相关的证据包括对话的录音、聊天记录等以备不时之需。

5. 举报。

根据妇女权益保障法等相关条例，如当事人做好准备，也可以诉诸公司 HR 部门和法律部门给予支持。

【校内性骚扰】教授叫去他家浇花，趁没人扑了上来

某教授以“家里的花无人浇水，女孩子善于做家务事”为由把学生叫到家里，从背后抱着学生。他还给女学生发“做我小蜜”、“摸我一下”、“咱们同居试试”、“脱光了”等带着极强的性意味的信息和要求，并以毕业论文作等威胁。

应对方法：

1、尝试明确说“不，请停止”。

直接 say“No”比婉转地告诉教授“我有男 / 女朋友 / 伴侣了”更管用。因为实施者和你对“我有男 / 女朋友 / 伴侣”的解读可能不同，你认为是一种拒绝，一种威慑，实施者可

能以为你是欲拒还迎，可能只是把“男 / 女朋友 / 伴侣”作借口，甚至可能在挑战他。

2、收集性骚扰证据。

手机录音，微信对话等截图。在某一真实案例中，女学生们得知 X 教授是惯犯，买下了录音笔，每次与 X 见面都会携带录音笔进行录

音。即便发生时候未能快速反应，事后，自己也用文字或语音记录下全过程：

A. 什么时候，在哪里，发生了什么事情，具体经过是怎样的，有谁在；

B. 你做了哪些抵抗 / 应对，你的感觉如何，这些抵抗 / 应对有没有用；

C. 有没有目击者，目击者有什么反应。

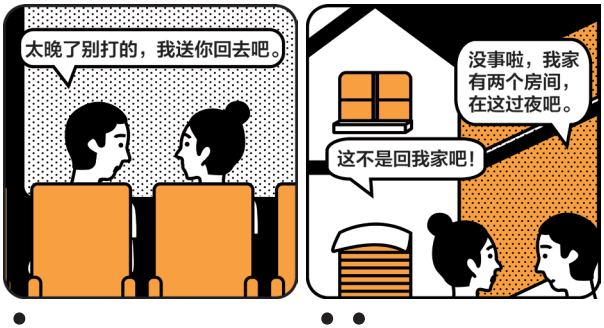
如果性骚扰严重的，受到了伤害，第一时间去医院检查，以防止内伤、怀孕或感染性病等，并且注意保存病历和验伤报告。

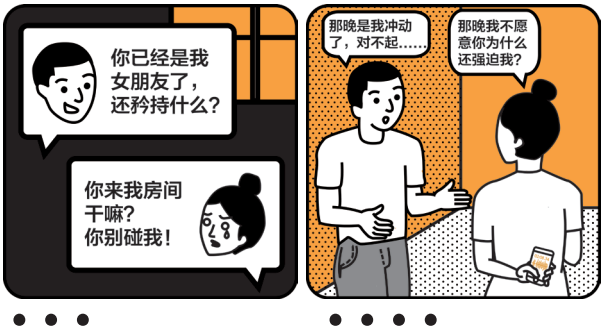
3. 校内纪委举报。

咨询学校的纪委部门，通过内部的举报系统举报。

【约会强奸】看完电影后，他说他家有两个房间，却还是违背我的意愿强奸了我。

小希在相亲网站认识了张某，约会看电影后，张某以“太晚了”为由把小希带到自己家里，不顾小希的意愿，以“我们是男女朋友”为借口，强行与小希发生性关系。





应对方法：

1、 保障自己的人身安全。

约会强奸也是强奸，对方犯下的是强奸罪。你需要保障自己的安全、脱离施害者后，第一时间去医院检查，以防止内伤、怀孕或感染性病等，并且注意保存病历和验伤报告。

2、 收集证据。强奸是刑事罪，需要强有力的证据链条。

小希事后找到张某，质问对方为何当晚不顾自己的意愿发声性关系，并录下对方承认和道歉的录音。小希还把对方与自己的微信对话

进行截图保存，并保存了当晚的衣物。

3、避开实施者。

约会强奸发生后，小希录取了录音之后不再与张某单独相处，并告知了信任的同事及朋友。得知小希的举报，张某多次要求见面解决。小希拒绝的情况下，张某还查到小希的单位前去威胁。小希在同事的陪伴下拍下张某前来骚扰、威胁的视频和图片。

4、报警。

在纪委调查结论为情感纠纷时，小希在律师的陪同下带着医疗报告、衣物等证据前往警察局进行报案，如今已经立案调查。

介入篇

介入性暴力的基本原则

当你的朋友、家人、认识的人遭遇到性暴力，你可以尽可能陪伴和支持 TA 一起度过这段艰难的时光，你可以了解以下一些基本原则，更好的为 TA 提供帮助。但是，没有一种“唯一正确”的方式来处理性暴力，你也要作出自己的决定。

（一）相信 TA

性暴力多在两人独处的情况下发生，受害者很难找到旁证证明自己处境。当人面对性暴力时大多感到震惊、痛苦、混乱，TA 描述事件时可能将事件的次序倒乱或者未能或未想记起事件细节。这种情况或使我们感到矛盾，尤其是当侵犯者为相熟或有名望的人时。但是根据统计，人们很少撒谎或夸大性侵犯的事实，事实上，性侵犯的受害者更有可能淡化对他们的暴力行为。如果把自己的故事讲给你听，那

是因为他们信任你，请尽量不带评判的倾听。

► （二）提供一个安全、舒适、安心的环境。

性暴力发生之后，受害者会在很长一段时间里，陷入恐惧、害怕、内疚的情绪里，此时TA们需要一个安全舒心的环境，如果你能为TA提供一个没有胁迫和压力的空间，你实际上是在为TA提供避难所，如果寻找一个安全的环境是有困难的，你可以寻求帮助，联系提供庇护服务的公益组织，给予支持。

► （三）鼓励TA说出来

我们都期望尽快“忘记”苦痛的经历“让这件事成为过去”，然后“继续过原来的生活”。“忘记”往往是受害者的应对方式，但逃避、压抑并不能治疗内心的创伤。受害者越强迫自己忘记越是被事件困扰，当TA发觉自己无法忘记时，便会感到绝望无助。

生活经历无论是好是坏，都会成为生命的一部份，否定自己的历史等同否定自我。“忘记”不能医治创伤，反之我们要鼓励受害者说出来，

在回忆过程中，让受害者重新整理混乱的情绪，逐渐克服当中的恐惧，将困惑的想法慢慢疏理；学习与这段经历生活，承认已发生的现实，明白错的不是自己，肯定自我价值，在接纳中重整自己的生活。

（四）表达你的同理心

如果你因 TA 的痛苦而痛苦、愤怒、同情，可以分享给受害者。

“我听到你的故事，我很难过，你不应该经受这些。”

“谢谢你告诉我你的故事，你的勇气也让我有力量。”

这不代表你是个脆弱和不可依靠的人，你发自己内心的关怀会让受害者欣慰。

（五）不要控制 TA

作为一个尽责的支持者，我们想尽快协助受害者处理心中的郁结：为了保护 TA，我们可能会决定为 TA 搬家、转学；为表示关怀，我们会不断迁就 TA 的要求；为了令 TA 尽快恢复生活，我们会坚持受害者者应继续上学，继续日常的活动；为了确保 TA 的安全，我们可能会规定 TA 放学 / 工后要立刻回家。这些本来是出于好意的保护，却可能会弄巧反拙使受害人失去自主的能力。

其实在性暴力冲击后，受害者者和支持者都需要一个休养期，不妨停下来治疗创伤，容受害者有自己的复原步伐。有些受害者很需要与人的接触，让自己感到关怀，但强行的接触会令有些受害者感到不安。对受害者最重要的是重新建立对人、对自己的信任。面对块择时我们应该尽可能尊重其决定，让 TA 感到受尊重及重新建立自我控制的感觉。

（六）体谅关怀：不离不弃

在复原的过程中，受害者可能陷入偏激的思想，不能自拔：

“所有人都是坏人，不要接近我，我不会再相信任何人”

“我已经没有任何价值，根本不会有人会关心我！”

“我受伤害是因为没有人保护我，唯使别人继续保护我的方法，便是使自己不断处于受伤害的处境！”

“我很后悔，如果我没有学音乐，便不会

被强奸了！”

性暴力损害了受害者对人、对环境，甚至对自己的信任。他们满腹怨愤，抗拒任何人的接近，更难相信任何人会真心相对，甚至以自毁行为争取别人的呵护。

作为支持者，可能要一次又一次受到受害者的拒绝与质疑，一再面对受害者反覆的情绪打击，甚至疲于奔命应对他们不断“制造”的危机。有好些时候，支持者也会感到沮丧及无助，受害者可能正在选择一个他情绪上可以承受的处理方法，去面对被侵犯后的混乱。支持者要让 TA 得到期望的支援及帮助，让 TA 明白性暴力并没有夺走其自尊及人格。

（七）主动寻求帮助

当你关心的人遭遇性暴力，TA 的经历也可能深刻的影响到你。你有自己的需求和感受，它们也应该得到尊重和回应。你可以主动联系可以提供支持的组织，为你自己和你的朋友寻求帮助。你没有拿走属于受害者的关心，你也

很重要。

相关法律条文：

1、World Health Organization., World report on violence and health (Geneva: WHO, 2002), Chapter 6, pp. 149. 原文“Sexual violence is defined as any sexual act, attempt to obtain a sexual act, unwanted sexual comments or advances, or acts to traffic, or otherwise directed against a person’s sexuality using coercion, by any person regardless of their relationship to the victim, in any setting, including but not limited to home and work.”

See a New York Times report: https://www.nytimes.com/2018/10/05/world/nobel-peace-prize.html/

2、 见《中华人民共和国妇女权益保障法》（2005 年修正后的）：第四十条 禁止对妇女实施性骚扰。受害妇女有权向单位和有关机关投诉。第五十八条 违反本法规定，对妇女

实施性骚扰或者家庭暴力，构成违反治安管理行为的，受害人可以提请公安机关对违法行为人依法给予行政处罚，也可以依法向人民法院提起民事诉讼。

3、《女职工劳动保护特别规定》（2012 年 4 月 28 日起施行）：第十一条 在劳动场所，用人单位应当预防和制止对女职工的性骚扰。第十四条 用人单位违反本规定，侵害女职工合法权益的，女职工可以依法投诉、举报、申诉，依法向劳动人事争议调解仲裁机构申请调解仲裁，对仲裁裁决不服的，依法向人民法院提起诉讼。第十五条 用人单位违反本规定，侵害女职工合法权益，造成女职工损害的，依法给予赔偿；用人单位及其直接负责的主管人员和其他直接责任人员构成犯罪的，依法追究刑事责任。

4、《中华人民共和国刑法》：第二百三十七条 以暴力、胁迫或者其他方法强制猥亵他人或者侮辱妇女的，处五年以下有期徒刑或者

拘役。聚众或者在公共场所当众犯前款罪的，或者有其他恶劣情节的，处五年以上有期徒刑。猥亵儿童的，依照前两款的规定从重处罚。

5、例如，《中华人民共和国民法通则》：第一百零一条 公民、法人享有名誉权，公民的人格尊严受法律保护，禁止用侮辱、诽谤等方式损害公民、法人的名誉。第一百一十九条 侵害公民身体造成伤害的，应当赔偿医疗费、因误工减少的收入、残废者生活补助费等费用；造成死亡的，并应当支付丧葬费、死者生前扶养的人必要的生活费等费用。第一百二十条 公民的姓名权、肖像权、名誉权、荣誉权受到侵害的，有权要求停止侵害，恢复名誉，消除影响，赔礼道歉，并可以要求赔偿损失。

6、《中华人民共和国治安管理处罚法》：第二条 扰乱公共秩序，妨害公共安全，侵犯人身权利、财产权利，妨害社会管理，具有社会危害性，依照《中华人民共和国刑法》的

规定构成犯罪的，依法追究刑事责任；尚不够刑事处罚的，由公安机关依照本法给予治安管理处罚。第四十二条 有下列行为之一的，处五日以下拘留或者五百元以下罚款；情节较重的，处五日以上十日以下拘留，可以并处五百元以下罚款：……（五）多次发送淫秽、侮辱、恐吓或者其他信息，干扰他人正常生活的；第四十四条 猥亵他人的，或者在公共场所故意裸露身体，情节恶劣的，处五日以上十日以下拘留；猥亵智力残疾人、精神病人、不满十四周岁的人或者有其他严重情节的，处十日以上十五日以下拘留。

参考资料：
1、074 反性骚扰手册 https://pan.baidu.com/s/1ukdK-WEm-a-De0V9iGD6tg
2、为平：关于强奸的 23 条迷思
3、《关于强奸，你所知道的一切可能都是错的 | 30 个谎言和真相》https://mp.weixin.qq.com/s/tThbBd5jk3xGNma21s6ZNg
4、玫瑰的戰爭 - 反性騷擾行動手冊 - 婦女新知基金會
5、香港家计会 恋爱暴力 https://www.famplan.org.hk/zh/resources/sexuality-education-resources/classroom-and-quiz/detail/SV01
6、香港家计会 爱情警戒线 https://www.famplan.org.hk/zh/resources/sexuality-education-resources/classroom-and-quiz/detail/201310
7、 摘自环球时报英文版 http://chuansong.me/n/1856248653525
8、香港家计会 性骚扰 https://www.famplan.org.hk/zh/resources/

sexuality-education-resources/classroom-and-quiz/detail/SH01
9、《不再逃避，更不可逃避——给教师及青少年工作者》，关注妇女性暴力协会，2017年出版
10、 北京红枫妇女心理咨询中心 《工作场所性骚扰调查研究》报告
11、国际性暴力资源中心（NSVRC）https://www.nsvrc.org/

女性权益机构组织汇总

1. 全国妇联妇女维权公益服务热线：区号 +12338
全国妇女儿童心理咨询服务热线：4006012338
青少年心理咨询和法律援助热线：区号 +12355
全国法律咨询热线：区号 +12348
彩虹法律热线：4000-884517
全国心理咨询热线：http://www.360doc.com/content/18/0127/13/8071011_725501268.shtml

2. 北京市千千律师事务所
电话：010-84831639、84833175
邮箱：gongyilvshi@woman-legalaid.org.cn
微博：@ 众泽妇女法律中心 ---- 千千律师所

3. 北京红枫妇女心理咨询服务中心：010-83546390

4. 源众受暴妇女儿童法律咨询热线：17701242202、15901337457

5. 为平妇女权益机构
支持热线：15117905157；
微信求助号：equality-beijing；
邮箱：equality-cn@hotmail.com

6.074 职场女性法律热线 400-007-0074

7. 广东木棉社会工作服务中心 http://www.mmswa.org

感谢 Thanks to:

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
AMBASSADE DE FRANCE
EN CHINE

设计:

Design.
Typeset.
Illustrate.
カードジョニ

如有疑问
请发送邮件至
4sisters@tutanota.com