



开心支持系列 [6/8]

大学生性心理健康 指导手册

性侵害与
创伤话题



吉林大学学生心理健康指导中心

2021.08

大学生性心理健康 指导手册

3S⁺

Safety·Smile·Sex

感谢清华大学学生心理发展
指导中心提供的专业支持!

目录

Directory

系列 1 性少数

系列 2 性别认同与性别焦虑

系列 3 性传播疾病

系列 4 自慰

系列 5 性行为

系列 6 性侵害与创伤

- 1. 什么是性侵害? 01
- 2. 关于强奸, 我们真的了解吗? 03
- 3. 关于性创伤, 我们了解有多少? 09
- 4. 面对性侵害导致的创伤,
人们有哪些错误的反应? 11
- 5. 面对性侵害导致的创伤,
正确的做法有哪些? 13
- 6. 如何预防性侵害 15
- 7. Q&A 17
- 8. 参考文献 21
- 9. 推荐读物 22
- 10. 推荐影视作品 23

系列 7 安全避孕话题

系列 8 艾滋病

前言

Foreword

在我国的文化体系中，“性”一直是比较敏感的话题。但随着社会的不断发展，人们的思想意识日趋多元化，心灵深处的壁垒也逐渐被打破。当代大学生作为先进文化的弘扬者、实践者，加强其性健康意识、促进其性健康发展是大学教育中不容忽视的课题。

《大学生性心理健康指导手册》的编制，旨在帮助大学生科学认识和发展安全、快乐的性，英文缩写为：3S+(Safety+Smile+Sex)。本系列手册是由吉林大学——清华大学学生心理健康教育协同发展共同体成员，吉林大学学生心理健康指导中心和清华大学学生心理发展指导中心共同策划编制的科普读本，该读本结合同学们关注的热点、难点和必备点，分别对性少数、性别认同与性别焦虑、性传播疾病、自慰、性行为、安全避孕、性侵害与创伤、艾滋病共八个话题进行科普探讨。

参与系列读本第一版编撰的是清华大学的七位实习咨询师和一位心理系访问学者，她们是刘静远（系列1）、徐庆琪（系列2）、

张逸梅（系列3）、沈雨瞳（系列4）、王新洋（系列5）、赵姝迪（系列6）、王爽和王凯丽（系列7），全文由赵姝迪统稿定稿。参与系列读本修订编撰的是吉林大学学生心理健康指导中心的五位老师和一位实习咨询师，她们是何思彤（系列1、系列8）、汤晓（系列2、系列3）、张琳（系列4）、余丽军（系列5）、王薇（系列6）、杨紫豪（系列7），全文由何思彤统稿定稿。由于性科学和性健康教育理论体系浩瀚，该读本难免会出现一些疏漏，恳请广大读者朋友们提出宝贵意见或建议，以使我们的工作能够不断完善。

在读本的编写过程中，我们系统发掘和整理了许多专业资料，并进行了多次修改，我们尽可能地标出了文献和数据引用出处，但囿于时间紧迫、引用广泛，有可能有遗漏，如发现遗漏，请与编者联系。在此由衷感谢清华大学老师们的大力支持，特别感谢李焰教授的全程帮助与指导，正是有了老师们的支持与指导，该读本才得以顺利跟大家见面。

最后，本系列读本仅用于吉林大学校本宣传教育使用，真诚希望该系列读本能给广大读者朋友们带来一些收获，进而对加强性健康意识、促进性健康发展起到一定的推进作用。

2011 年，韩国上映了一部名叫《熔炉》的电影。这部电影根据 2005 年发生在韩国的一件真实事件改编，讲述了一起发生在聋哑学校中的儿童性暴力事件。电影自上映便在韩国社会引起了巨大反响，在上映后的第 37 天，韩国国会以 207 票通过、1 票弃权的结果通过了“性侵害防止修正案”，又称“熔炉法”，新法于 2012 年 7 月实施。

这是由一部电影引发的人们对社会问题的关注。而当我们回到现实，打开网络，几乎每天都能看到关于性侵害、强奸的报道。根据美国司法部国家犯罪受害调查显示，美国每年有超过 230000 位遭受性侵害和强奸的受害者。根据联合国毒品和犯罪问题办事处（UNDOC）的统计，全球 130 个国家的警方记录在案的强奸案件数量及强奸案发生率显示：自 2003 年到 2012 年，中国强奸案件的发生率是每 100 万人有 2.1 起强奸案，低于美国的每 100 万人 26.6 起，在被调查的 130 个国家中排名第 81 位（由低到高）。但这并非意味着中国的实际性侵害发生率比较低。由于受到中国传统观念影响、现行相关法律在立法上的诸多缺陷，有大量的性侵害事件未被立案。而由性侵害导致的心理创伤也成为心理干预中很重要的内容。

1. 什么是性侵害？

- 性侵害 (sexual assault)，是一种非自愿的、被他人企图以暴力、威胁、引诱和欺骗等方式进行的性接触，无论是躯体的、言语的还是心理的，包括强奸、企图强奸、猥亵、性骚扰等形式。

强奸 (rape) 是指违背受害者意愿、使用威胁或暴力用阴茎、舌头、手指或其它物体进入受害者的阴道或肛门，或用阴茎进入受害者的嘴。

从这两个概念中我们可以了解到性侵害和强奸都有如下特征：

(1) 非自愿；(2) 暴力胁迫；(3) 性接触。性侵害有多种形式，强奸在性侵害案件中量刑最重，对受害者的身心健康创伤最大。



2. 关于强奸，我们真的了解吗？

让我们从下面几个问题去看一看“强奸”吧。

Q1：强奸主要是发生在陌生人之间吗？

- 提到强奸，人们往往会联想到在一个月黑风高的夜晚，一位女性独自回家，走过一条幽暗的巷道，被一个陌生男性扼住咽喉、拖到一个无人经过的地方，采用暴力、用刀子抵住对方身体，实施强奸。这个场景被威廉姆斯（1984）称为“经典强奸”，尽管许多女性经历过这样的攻击，但是类似的场景并不能描述典型的强奸经历。

在现实中，强奸最有可能发生在熟人之间，这些熟人可能是朋友、同学、雇主、合作伙伴、亲戚、邻居、前男（女）友、前夫（妻），以及发生在夫妻或伴侣之间。美国全国妇女研究（National Women's Study）调查报告显示，只有24.4%的强奸犯是陌生人。这意味着3/4的强奸是发生在熟人之间。

Q2：仅仅只有女性会被强奸吗？

- 美国疾病与控制预防中心（CDC）发布，美国有1.7%的男性在其一生中遭受过强奸。所以，男性也会成为强奸受害人。

Q3：究竟谁是强奸的施害者？

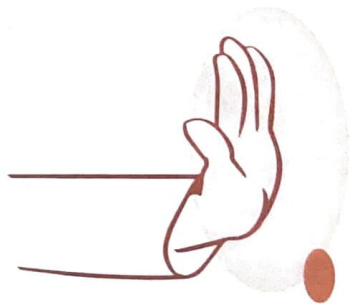
- 对于女性强奸受害人，约有99%的施害人是男性；对于男性强奸受害人，约有79.3%的施害人是男性。



Q5：被强奸是因为女性“嘴上说不要，身体却很诚实？”

- 在东方文化中，女性的抗拒往往被认为是性感的，女性在性爱过程中说“不要”也被认为是一种情趣，是半推半就，而女性如果明确表示同意，就会有“淫荡”的污名。（事实上，没有明确表示同意即视为不同意，当事人不同意的情况下发生的性行为就是强奸。）

美国总统拜登曾就校园性侵犯问题发表过如下的观点：“无论她穿着什么，无论她是在酒吧、在宿舍、在车后座、在街头、在喝酒或者在哭泣——只要她说‘不’，就没有人有权力超越这个词的界限。如果她无法表示‘同意’，那就意味着‘不同意’。”



Q4：女性被强奸是因为穿得太少？

- 没有研究指出，受害者的衣着与强奸犯的目标选择有直接的联系。在强奸案中，强奸犯在选择受害者时主要以两个关键点作为依据：是否有机会、目标是否易顺从。如果易顺从的受害者恰好出现在一个易得手的时间和地点，那么强奸案往往就会发生。

受害者是否易顺从往往是通过受害者的言行、穿着来判断的。一般穿着比较保守的人，更容易被打上“易顺从”的标签。相反，那些衣着暴露的人会被认为“更主动，更具有统治力”，从而不易被列入受害者名单。

所以，人们对女性由于“穿着暴露而遭受强奸”的指责不仅没有依据，还容易给受害者带来二次伤害。衣着暴露不是遭受强奸的原因，也无法成为脱罪的借口。

Q6：同意和对方去开房，甚至发生边缘性行为，比如爱抚，就不算强奸？

- 事实上，无论关系发展到哪一步，结合上一问题，如果对方没有明确表示“同意”也视为“不同意”。

Q7：没有作出反抗就不算强奸？

- 有些人认为，在被强奸过程中没有作出殊死反抗，就意味着默许，就不能算强奸。事实上，对方没有明确表示同意也视为不同意，也就是强奸。



3. 关于性创伤，我们了解有多少？

Q1: 哪些情形的性侵害会带来更大的创伤？

- 年龄越小，遭受侵害的时间越久，被越亲近的人侵害，创伤越大。

Q2: 性侵害会造成哪些心理创伤？

- 遭受性侵害会造成如下心理创伤：厌恶身体接触、对亲密的恐惧、抑郁、焦虑、急性应激障碍、边缘性人格障碍、反社会性人格障碍、解离性身份识别障碍、自杀。其中，比较常见的创伤是创伤后应激障碍（PTSD）。2014 年国内一项研究发现，在 946 名有效参与的成年女性中，报告有被性侵害经历的占 23.57%（223 名），性侵害 PTSD 的总发生率为 15.2%（34/223）。报告有被强奸经历的占 5.60%（53 名），强奸受害者 PTSD 的总发生率为 41.51%(22/53)。强奸受害者 PTSD 的发生率高于其他性侵害。

4. 面对性侵害导致的创伤，人们有哪些错误的反应？

R1: “时间可以治愈一切。”

- 研究发现，由于心理弹性，有些遭受性侵害的人也可以发展出良好的社会功能。但是社会功能良好不代表心理问题不存在。

R2: “说吧，说出来就好了。”

- 在不具备专业知识和技能的情况下，贸然让受害人进行自我暴露，尤其在非安全的环境下，反而会加重受害人的创伤。

R3: “这没什么大不了的，你别去想就没事。”

- 回避创伤并不代表可以遗忘创伤，也不代表伤害没有发生。

R4: “这都是你的错。”

- 研究表明，指责所带来的二次伤害，对于受害者的影响要超过被侵犯本身所带来的伤害。面对遭受性侵害，受害者容易被指责“你怎么不喊救命”、“你怎么不逃走”、“你肯定记错了”、“别胡说，他可是你的亲戚”、“这不可能”、“都怪你去酒吧”、“都是你的错”……

注：以上部分数据参考自果壳网及简单心理公众号。

5. 面对性侵害导致的创伤，正确的做法有哪些？

- 遭受性侵害以后，对于受害者本人来说，首先需要承认这是创伤，其次可以寻求专业的帮助。对于受害者的亲人、朋友来说，应该尊重受害人，尊重对方要报警的意愿，也尊重对方不要报警的意愿，同时对于对方所遭受侵害的原因不做评判。如果你不知道该怎么做的时候，可以告诉她（他）：“这不是你的错”、“我在，你想说的话我听着”、“你不想说的话我陪着你”。从预防性的角度来说，要加强性心理教育，这是一件任重而道远的事情。



6. 如何预防性侵害

6.1 如何预防性侵害？

认知方面：

- 提高警惕、增强自我保护的意识；懂得如何拒绝性侵害；了解两性发展和性健康知识；学会识别周围环境中存在的保护性因素，提升在遇到风险时主动寻求帮助的意识；与父母、照顾者、同学、老师和亲友等建立紧密、信任和支持的人际关系，以获得更紧密多元的关爱保护和人际支持。

行为方面：

- (1) 从安全途径出入，避免夜归及走僻静路径。
- (2) 避免单独与陌生男子乘电梯，尽量站近警钟位。
- (3) 信任自己直觉，发现有人心怀不轨，立即躲避。
- (4) 与朋友家人多照应，让他人知道自己行踪。
- (5) 注意门窗，拒绝让陌生人入室。
- (6) 避免与陌生人独处时服食药物与饮用不知名饮品。
- (7) 明确以“不”表达不愿意态度，例如“不要再动手动脚！我觉得不舒服！我不想和你在一起！住手，现在离开我！”等等。
- (8) 学习有效自卫术，善用随身物品（例如钥匙、戒指、甚至雨伞或鞋）作为反击武器。
- (9) 遇事保持冷静警觉，随机应变，快而准地攻击对方弱点（例如眼睛、耳、鼻、或下体等）。

1. Q&A

1. 网友「小红帽」提问：作为家长，如何给孩子进行性教育（既普及知识，又不让孩子走上歧途？）

- 在看到括号里说“既普及知识，又不让孩子走上歧途”，小编觉得可以把它引申为两个问题：（1）开展性教育会不会让孩子走上歧途？（2）如何给孩子进行性教育？

家长想要教给孩子“不让孩子走上歧途的性教育”，其实性教育本身并不会让孩子走上歧途，那么这个“歧途”指的是什么？透过开展性教育这个问题的讨论，还是会回到关系的问题上来，父母对于性的焦虑、担心、疑惑、迷茫指向了什么？好像对于那些令自己感到不可控的东西，父母就会担心它们会使孩子走上歧途。

关于“如何给孩子进行性教育”，小编想父母们不妨先问问自己：如何理解性？如何给自己进行性教育？父母没法教给孩子连父母自己都没有的东西，也很难教给孩子连自己不相信的东西。所以，父母自己对于性的态度、对于性教育的态度很大程度上决定了如何给孩子进行性教育。比如，如果父母认为女孩子不能发生婚前性行为，那么在性教育上会趋于保守；如果父母认为男孩子发生性行为就是“占便宜”，那么在性教育上会趋于放任。说到底，父母能不能以一个尊重的态度对待性，并且去和孩子谈性至关重要。所以在给孩子进行性教育之前，父母应厘清自己对性和性教育的理解。

此外，性教育不是简单的关于性行为的教育，而且涉及到对身体的尊重和保护、对于身体支配权的问题，以及如何防止被侵害、被侵害以后如何面对，还有性别认同等问题。说到底，性教育本身是教给孩子爱的教育，教给孩子如何爱自己、爱他人。

2. 匿名网友提问：男性遭受性侵害了要怎么办？

- 遭受性侵害以后，除了身体上的伤害，还有心理上的伤害。由于对性的羞耻感和罪恶感，受害者往往会产生低自尊，再加上社会舆论，受害者容易产生“都是我的错”的念头。与女性不同，由于“女性容易遭受性侵害，男性是侵害者”的刻板印象，男性在遭受性侵害以后，还易产生“无能”、“窝囊”的羞耻感，因此男性被性侵害以后寻求社会支持会更加困难。所以，当男性遭受性侵害以后，除了身体方面的检查、护理，小编还建议在心理层面进行工作，比如取得信任的人的支持，还可以寻求专业心理咨询人员的帮助。

3. 同学「叶子」提问：面对上司的性骚扰，受害者是否只能在向性骚扰妥协和失业之间做选择？

- 面对性骚扰，大部分同学都知道要采取一定的预防和维权措施。但实施者是上司时，这个问题变的更为复杂。有的同学不禁担心，“不妥协”就会被炒鱿鱼；还有同学会疑问，面对这种情况是不是只能默默忍受或者辞职。小编的回答是：即便实施者是上司，我们的选择也远远不止“妥协”和“失业”两种。需要强调的是：“默默忍受”绝不可取，“辞职”也并不是最优的方法，“合理应对”才是解决问题的根本；“不妥协”也不意味着“失业”，我们可以在拒绝上司的“性骚扰”的同时，保证自己的工作正常进行。

面对上司的性骚扰，首先要有“明确拒绝”的态度，让对方觉得你不是好欺负的、你是不允许他人对自己进行性骚扰的。例如，当上司对你咸猪手，你要马上站起来离开；当上司提出不合理要求，你要明确告诉他“不可能”。其次，可以争取其他同事、领导的支持，必要时可收集证据，向人力部门等相关部门举报或采取法律手段。当然，这期间依然要做好自己的本职工作，不需要“他”的特别关照。

无论面对哪种形式的性骚扰，都要敢于并善于说“不”，隐忍委屈地忍气吞声或扭扭捏捏地半推半就，只会助长对方的嚣张气焰。

参考文献

- [1] Muehlenhard CL, Powch IG, Phelps JL, et al. (1992). Definitions of rape: Scientific and political implications. *Journal of Social Issues*, 48(1): 23-44
- [2] Tjaden P & Thoennes N. (2000). Full Report of the Prevalence, Incidence, and Consequences of Violence Against Women. National Institute of Justice.
- [3] 隋双戈. (2014). 侵害创伤干预模式、性侵害 PTSD 患者心理社会因素及脑结构功能特征研究. 中南大学博士毕业论文.
- [4] Williams, S. Walfield. (2016). Rape and Sexual Assault. *Encyclopedia of Mental Health* (second Edition), 13-22
- [5] 冯元. 农村留守儿童性侵害的预防教育策略与干预路径 [J/OL]. 江汉学术, 2021(04):14-22

* 部分数据源自网络

推荐读物

- [1] 李银河. 性的问题 [M]. 呼和浩特: 内蒙古大学出版社, 2009.
- [2] 李银河. 性爱 [M]. 北京: 生活·读书·新知三联书店, 2010.
- [3] 西蒙娜德波伏瓦 [著] 郑克鲁 [译] 第二性 [M]. 上海: 上海译文出版社, 2011.
- [4] 金赛 [著]. 潘绥铭 [译]. 金赛性学报告: The Kinsey Reports: sexual behavior in the human male sexual behavior in the human female [M]. 北京: 中国青年出版社, 2013.
- [5] 潘绥铭, 黄盈盈. 性之变: 21 世纪中国人的性生活 [M]. 北京: 中国人民大学出版社, 2013.
- [6] 雪儿·海蒂 [著]. 林淑贞 [译]. 海蒂性学报告 [M]. 海口海南出版社, 2016.

推荐影视作品

- 性与成长主题:
- 《朱诺》[加拿大 / 美国], 2007
 - 《欧洲性旅行》[捷克 / 美国], 2004
 - 《不一样的天空》[美国], 1993
- 同性恋爱与跨性别主题:
- 《暹罗之恋》[泰国], 2007
 - 《断背山》[美国], 2005
 - 《喜宴》[中国台湾 / 美国], 2003
 - 《自梳》[中国香港], 1997
 - 《费城故事》[美国], 1993
- 社会性别主题:
- 《黑天鹅》[美国], 2010
 - 《沙漠之花》[英国 / 德国 / 奥地利], 2009
 - 《蒙娜丽莎的微笑》[美国], 2003
 - 《末路狂花》[美国], 1991
- 多元性主题:
- 《午夜巴塞罗那》[美国 / 西班牙], 2008
- 反性骚扰主题与家庭暴力主题:
- 《熔炉》[韩国], 2011
 - 《天水围的夜与雾》[中国香港], 2009

让学生普遍享有专业化系统化温情化精准化心理健康指导服务



吉林大学
学生心理健康指导中心

各校区学生心理素质培育基地分布

中心校区：鼎新楼C座北侧双号C206-214

南岭校区：新交通楼206室(原继续教育学院楼)

南湖校区：学生六公寓133室

朝阳校区：朝阳校区学生二公寓101、103室

新民校区：医学部行政楼114室

和平校区：管理楼一楼

心理咨询网络预约

关注公众号“JLU吉大心声”

点击“预约咨询”进入预约窗口

