

同意文化

校园里所有人可以怎样促成一种同意文化、支持相互尊重的健康关系并对使用暴力或胁迫他人的人追究责任？

同意是一种主动、自愿达成的一致，任何时候都可以撤回。

- 即使你以前和这个人发生过性关系，每次都征求同意仍然很重要。一半以上的性侵犯发生在持续的关系中。
- 如果一个人喝醉了、嗑药了、睡着了或害怕说不，他们就无法表达同意。

行动起来！

- **以身作则：**“我可以吻你吗？”在接吻或触摸之前，一定要先征得对方的同意。询问对方感觉如何并尊重对方的意愿，即使这意味着你可能不会如愿。
- **不要袖手旁观：**当你注意到一些看起来不对劲的事情时，要说出来！这可以很简单，比如在听到不当言语/骚扰时说出来，或当有人看起来像是在勾搭一个烂醉而不能表达同意的人时，要果断介入。
- **积极参与：**与大学和学生领袖一起倡导以受害者为中心的各种政策和预防计划。
- **挑战性别成见：**有害的性别成见助长了性暴力/约会暴力，比如假设男性一定愿意发生性行为、认为 LGBTQI (性少数群体) 人群不会受到虐待、相信女性是“自找的”或无视跨性别和非二元性别认同。

帮助改变校园文化的信息：

<https://www.canberra.edu.au/current-students/canberra-students/student-support/safe-and-respectful-community>

重要电话号码：

堪培拉家庭暴力危机服务
24小时危机热线 02 6280 0900

堪培拉强奸危机中心
02 6247 2525 | 早7点 - 晚11点

SAMSSA为遭受性侵或曾受虐待的男性提供帮助，电话 02 6247 2525

堪培拉大学医疗和辅导服务
02 6201 2351


生命热线
13 11 14

澳大利亚首都领地
(ACT) 警务处
非紧急情况 131 444

紧急情况 000

 UNIVERSITY OF
CANBERRA

 UNIVERSITY OF
CANBERRA



**校园里的
性、关系与
尊重**

与你亲近的人有没有...

- 在涉及到性行为时会询问你的意愿并尊重你的界限?大多数性侵犯都是由认识的人实施的。任何人都不要对你施加压力或强迫你进行任何性行为或伤害你的身体。
- 尊重你的独立和利益?任何人都不要阻碍你的社交生活、工作或学业目标。

性应该让各方伴侣都感觉良好, 健康的关系是相互支持的。

但是当我们的界限不被尊重时怎么办呢?

性骚扰、性侵犯和约会暴力是不可接受的, 但有时会发生。

- 不管是谁造成的伤害——朋友、约会对象、伴侣、同学、参加聚会的人, 受害者常常会觉得自己发生是自己的错或不算什么大事。你始终有自己的权利并值得尊重。首先可以找一个你信任的人谈谈。
- 在性侵犯、性暴力或性骚扰发生后有许多获得帮助的途径。还有举报强奸的法律程序, 此外需要在事件发生后尽快进行医疗评估。

**我们理解这是艰难的时刻
但你不是孤立无援。**

在校园内, 堪培拉大学医疗和辅导中心的工作人员可以指导您获得最合适的帮助。您也可以与堪培拉大学的其他员工或宿舍管理人员沟通。当然, 您也可以选择拨打000或堪培拉大学保安处一周7天24小时开放的热线 6201 2222。

您可以在堪培拉大学的全科医生或您自己的全科医生那儿进行性传播感染/艾滋病毒的检测和治疗, 获取有关紧急避孕的信息(紧急避孕药)以防止怀孕。您也可以与堪培拉大学的心理咨询师联系, 获得短期或长期的更多支持。

您的健康和幸福

- 您经常感到抑郁或焦虑吗?
- 您会喝酒、抽烟或使用更多药物来应对吗?
- 您的食欲或睡眠习惯有变化吗?
- 去上课、完成大学作业或参加其他活动有没有变得比平时更困难?
- 有没有想过要伤害自己?

帮助朋友

悉心倾听, 不要评判。性侵犯和约会暴力可能会让受害者感到无助和孤独。

“你不是一个人, 这件事的发生不是因为你做了什么或没有做什么。有我在这里陪你。我能帮上什么忙吗?”

如果他们还没有准备好或不想采取任何行动, 不要强迫他们。拨打此卡片上的热线电话, 或者在校园里寻找保密的救助资源, 获得如何帮助朋友的更多建议。