



#CONSENT PWR

针对青少年预防性暴力
指南手册

标题:

#CONSENTPWR。针对青少年预防性暴力指南手册

出版:

卡斯蒂利亚-拉曼恰妇女学院

指导:

卡斯蒂利亚-拉曼恰妇女学院

作者:

Adriana Fernández Caamaño y Almudena Luján San Félix

设计、插图和布局:

Tránsito Fernández Habas, 透视设计

翻译:

CBLINGUA, SL

法定送存:

D.L. TO 331-2024



共享知识:严禁将原创作品或衍生作品用于商业用途。

本手册根据共享知识署名-非商业性使用4.0 协议国际版获得许可。



#CONSENT PWR

面对性别暴力之际，保障妇女的性别自由并在面对所有侵犯时能坚决地采取行动为至关重要。本指南旨在提供实用之知识信息、觉知且预防，特别对于不知道自己正在遭受性暴力的女性同胞，此为一种普遍以服从男性为特征的文化现象，在性问题上亦然。事实上，许多女性在性方面受到恐惧，但由于此种文化带来的羞耻感及社会成见而羞于举报。

如今，值得我们欣慰的是，对于性骚扰或恐吓行为的防治意识逐渐抬头，尽管还有很长的一段路要走，特别对于年轻一代，在任何领域要促进良好的互动与尊重。没有底线会使你成为攻击者或受害者；无论多么轻微的性侵犯，都属于性别暴力。自此之后，我们能骄傲地说“都结束了”。

平等顾问 Sara Simón Alcorlo

1. **#METOO**

#SóloSiesSi

#HermanaYoSíTeCreo

#SeAcabó

#BalanceTonPorc

#NiUnaMenos

#MeToo



这么多口号，还不知道指的是什么吗？
请留意，我們用四个字，清楚地解释给您听：

强奸文化

算是一种文化码？是的，你没看错。

有一种文化背景倾向为性暴力辩护，模糊其重要性，使某些侵略者行为有罪却不会受到处罚，反而谴责受害者，成为集体文化的一部分。

下列说法，是否听过？

“你被强奸的时候穿着如何？”

“你喝醉就会发生这样的事情。”

“当女人说“不要”时，她们其实是在说“要”

“他没有拒绝我啊！”

反思一： 恐惧文化

“究竟是谁的错?“：依照自己的喜好着装,还是强奸者?” “到底是谁的错:喝醉的人还是强奸者?究竟是谁的错? :说“不要”的人还是强奸者?究竟是谁的错:性感的人还是强奸者?”

若您的回答是:强奸者,恭喜你答对了,您将意识到这不是游戏,不只是口号,更不是个人意见……而是侵略者犯下的罪行,并直接伤害到受害者。

强奸文化带来的影响,衍生出让女孩们担心害怕的恐慌文化。“不要一个人回家”,“到家后传简讯给我”,“小心点”,“看好你杯子中的饮料”、“最好搭车回家”、“小心点”、“别招惹别人”、“要随时拿着手机”、“别喝太多”、“小心点儿”、“就算要绕远路,尽量走比较亮的路”,“小心”,要“小心!”,还是“小心!”

这些信息让人感觉女孩们有责任照顾自己,保护自己,防止自己被攻击。

我们必须强调:在事情发生时,受害者并没有错,唯一的罪魁祸首是犯罪方,强奸者、攻击者及骚扰者。

反思二： 异性父权制

既然了解这一点,接下来继续探讨第二个反思,这种强奸文化持续存在的原因为何?

您听过异性父权制吗? (记住这个名词“这不只是一个独立案例,而是父权制!”)。此为由男性主导让女性成为男性的附属品、男女不平等并矮化女性。

父权制是发生女性暴力之起因,根据联合国 1993 年的观点,父权制包括所有导致身体、性或心理伤害的暴力行为,而让女性受苦。

性暴力反应出“性别”的不平等,以男性掌握主控权的结果,对女孩产生极大的影响。

(资料来源: geoviolenciasexual.com)

于是，女孩们不免经历过这种被骚扰的情况，男性在拥挤的场所和情境下，故意用性器官摩擦女性的身体。

有印象吗

这些不适当的行为频繁发生，导致问题常态化，因此容易被忽略。

一直以来性教育以及消费色情作品的匮乏，其中的刻板印象为由男性主导，女性属于顺从的角色，并使性暴力表现色情化，就像即将引爆的火山……

砰！导致性暴力合法化。

[您知道吗.....
89% 的色情内容
主要针对女性暴
力，搜索最多的
类别是“侮辱”、“
强奸”和“乱伦”？

资料来源：
Violence Against
Women. Bridges &
Wosnitzer)]

反思三： 法律

反思一下，现有的法律是否周全？

根据《性自由综合保障法》明定，以及我国刑法界定之犯罪行为：任何未经对方同意的性行为都被认定为性侵犯。

卡斯蒂利亚-拉曼查自治区无性别暴力社会法将性暴力视为性别暴力的另一种表现形式。该法律包括性侵犯、性虐待和性骚扰，任何具有性表现的行为，无论是言语还是身体，其目的或结果会侵犯女性的尊严并造成恐吓、侮辱性或冒犯性的环境。



<https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2018-17065>



2.

#SoloSíesSí

知识就是力量，我们将使用简浅易懂的方式向您阐述一些基本法律概念。

您对性暴力的理解是什么？ 您认为哪些行为、言语或互动方式属于性暴力之范畴？

面对性侵害，男女感受大不通

如果你是女生，您可能听过以下这些情况：街头骚扰（吹口哨或赞美），感觉被一群男人逼到狭窄的通道里，摆脱无赖的纠缠，其实你只想跳舞，甚至有的人开玩笑地拍一下屁股

如果你是男生，可能会听到你的男性朋友谈论与女性的性爱，另一位朋友吹嘘自己的床上功夫，取笑收到的裸照。趁女生喝醉的时候占便宜”

您认为这些
属于
性暴力吗？

您是否
曾经有过
类似的情
况？

按照现行法律进行：



性侵犯

任何未经他人同意而侵犯他
人性自由的行为。

问：如果有人在未经你同意的情况下“开玩笑”地掀起你的裙子，这算不算性侵犯？如果有人未经你同意对你低声说“下流的话”，这算不算性侵犯？如果未经你同意，有人搂住你的腰，这算不算性侵犯？有人在公共场合中因得胜，未经您同意的情况下“偷亲你一下，这算不算性侵犯？

答：百分百肯定！都算性侵犯

您应该已经发现同意是一切的关键。

法律规定，透过自由意识明确表达个人意愿时，才真正算同意。

简而言之：沉默不言不等于同意，必须对方明确表明意愿说出我愿意。



在没有征求对方同意之情况下强迫发生性行
为，透过性爱操控，使她相信这是爱的表现，如
果对方拒绝，就用情感上的沮丧和失望来勒索
她，情绪勒索要离开这段关系……所有这一切
都是性暴力。



强奸

强奸是性侵犯的一种类型，透过身体的器官(如阴茎、手指等)或使用物体进行性侵。

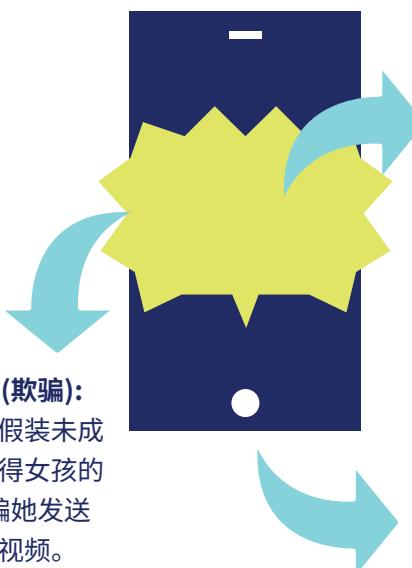


性骚扰

当您在工作场合、学校受到性骚扰并使受害者受到恐吓、惊吓或感到被羞辱时。

在这个数位化时代，躲在电脑屏幕后侵犯他人性隐私的行为，也属于犯罪行为。

接下来我们会介绍一些英文用语来继续阐述：



Grooming (欺骗):
是指成年人假装未成年人来获取得女孩的信任，并诱骗她发送私密照片或视频。

Sextorsión (勒索):
v利用照片或视频威胁
散布含有他人色情内容
之照片或影片逼迫受害
者就范。

Revenge Porn (色情报复):
在社交网络上散布含有他人色情内容之照片或影片等影像，并揭露被害者的身份的报复手段。

“拜托！没事不要大惊小怪，我没有录制任何视频，我收到同学的露奶照，我只是转发到另一个群组，反正大家都已经看过了。”.

这不是大惊
小怪，而属于
犯罪行为。



如果收到类似的内容，
请别再转发，立刻举报。

由于涉及“法律问题”，我们想提醒您，当一个人成为性犯罪的受害者时，性虐待和性侵犯之间是没有区别的（如《性自由综合保护法》）。不管是否使用暴力攻击，定罪的原因是未经当事人同意。

更加人性化做法，当受害者面对性侵犯，可能会出现以下反应：

因过于惊吓而无法动弹（震惊），努力防卫，要特别强调一点，所有方式都同样重要，因此必须受到法律保护，我们应该将重点放在犯罪者身上，而不是一味地指责受害者。

由您决定挺谁

3.



**#Hermana
YoSíTeCreo**

游戏时间到了.....



过于理想 还是 实话?

请阅读以下陈述,您认为太理想化(广义但却错误的想法)或真实信息,请作答:

		错	对
1	大多数性暴力是由受害者认识的人实施的		
2	男性生物学研究指出男性在很多情况下无法控制自己的性冲动		
3	在恋爱关系中发生的性暴力不是犯罪,而是爱情美妙之处		
4	性暴力历来是并直到现在仍是武装冲突中的一种表现		
5	若没有插入行为,就不是性暴力		
6	大多数的性侵犯通常没有外显的暴力行为		
7	残疾(智力或身体)女孩遭受性侵犯的风险更大		
8	性侵犯的案例不多		
9	大部分的强奸事件发生在夜间和街道		
10	一般来说性侵犯犯罪事件的举报极少		

解答:



(1) 对: 80%的性暴力是由受害者认识的人实施的。



(2) 错: 说男性无法控制自己的冲动是不正确的, 大多数的攻击行为都是有预谋的。



(3) 错: 如果你的伴侣强迫你发生性行为, 强迫你做某些事情, 或伤害了你, 或侵犯了你的隐私, 就是在对你进行性侵犯。



(4) 对: 在武装冲突等危机时刻, 性侵犯或强奸使人感到恐慌、而羞辱受害者是胜利者宣誓主权的方式。



(5) 错: 如果你答错了, 表示你还有待加强.....无论是否有插入行为, 任何未经同意的性行为都属于性侵犯。



(6) 对: 大多数性侵犯, 无法藉由外表行为辨识出来。如果一个人眼神看起来淫荡、在他人前自慰、围起来、在地铁上乱碰、发不雅视频或使用非暴力强迫与对方发生性关系, 也属于性暴力行为范畴.....



(7) 对: 尽管女性都可能遭受性别暴力, 但残疾女性尤其容易受到伤害: 残疾人士没有独立的自主性, 需要仰赖他人的照顾, 当遭受照顾者的侵害时, 阻碍了举报的可能性。



(8) 错: 尽管性侵犯的发生场所通常在隐秘的私人场所, 但数据显示 44%的女性曾遭受过性暴力。



(9) 错: 大多数性侵害的发生, 是由受害者认识的人实施的, 例如朋友、邻居或家人, 通常发生在受害者自己的家中、习惯去的环境中或施暴者家中。



(10) 对: 根据统计, 只有收到8%的受害者举报 (Macroencuesta 2019调查)。大多数未举报的受害者表示, 因为感到羞愧、担心不被相信或恐惧施暴者所以选择沉默。

如果您想深入了解并继续更新最新的统计数据, 建议您访问以下门户: <https://geoviolenciasexual.com/3-radiografia-de-la-violencia-sexual-las-cifras/>



4.

#TodosLosCuerpos SonVálidos



多样性之探讨

探讨多元性超酷！
若想让你变成跟大
家一样，快逃吧！

在“标准”的刻板印象中，男孩被教导要积极行动、坚持己见，而女孩则被教导要顺服。但这样的“标准”并不一定最好的。

事实上，世俗的眼光对于“标准”的看法，例如“有些人身材比较好”或“有些人长得比较好看”，这样的标准型（社会典范、白人、异性恋、瘦子...），容易让人产生比较心态，使人感到自卑或降低自我价值。如果一个人的美丽与否只局限于外表的纤瘦、白、或别人的认可，那也太肤浅了，真正的快乐必须是发自内心的感受自由、享受人生，不论你生来如何都值得拥有。

我们是如何固步自封的？

因审美暴力盛行，女孩陷入容貌焦虑。但是你永远无法满足要求，变得更高或更瘦。只有尽情地跳舞、慢跑、敞开心扉大笑、适度的休息、性爱（如果您愿意）……

并享受自由，才能满足对美的需求。

肥胖恐惧症：这是一种社会排挤肥胖身材的现象。是一种社会疾病，肥胖者会内化这种恐惧，并将其归咎于自己。这就是所谓的内在脂肪恐惧症。

身体纤瘦并不代表健康。身体肥胖更不是疾病的征兆。健康是通过好的生活习惯和生活来获得的。人有环肥燕瘦，体态生而不同，相同的是每个人都渴望被关心和被爱。

若你是残疾人士，无论是精神上的还是身体上的，千万不要局限自己。残疾人一样有性需求及渴望。先反问自己你喜欢谁，你想在哪里与他发生肌肤之亲，怎么做……首先你会需要私人的时间。保持头脑清醒，只要经过你的同意，可以与你想要的对象一起进行，无论是残疾人、社会人士还是非残疾人。

性和性别多样性

欲望取向(性取向)和身份认同(性别认同)也存在多样性。无论你的性别认同为何，可以喜欢女孩或男孩。你可以喜欢一般人，无论其性别如何。

无论出生时的性特征为何，性别表达是多变、多元面向和流动的。

“标准”化时代已不复存在。多样性是现实生活的另一种可能性。不论体型是环肥燕瘦；典型的还是多样化，不论肤色为何，亦是我们对女人还是男人的欲望……都要接受自己，为自己的选择感到自豪。

5. **#ConSentimiento**



人们说我们该反对不良待遇,究竟我们追求的是什么?真诚对待!还有.....如何定义真诚对待.....?

真诚对待就是在关系中对方会理解你,倾听你的意见,为你做你喜欢的菜,回复你的信息,尊重你的底线,完全接受你,重视你的一切。

相反地,什么是不好的对待呢?用威胁的方式操控(“如果你不跟我做爱,可以不用来了”),忽略你(一周没有任何消息还说:“我很好,“只是很忙”),情勒你(“如果你真的在乎,就跟我发生关系”)。

如何建立平等真诚对待的关系，有以下两个要素：
同理心和自信心，关键是什么？

自信心+同理心 = 情感责任



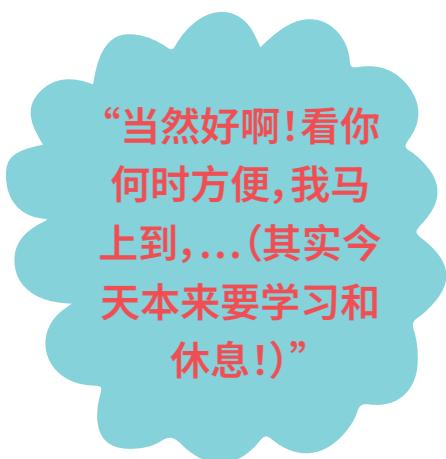
自信心与沟通有关。合理的画出自己的底线、勇敢拒绝、表达自己，但不为自己辩解。

非断言沟通有两种类型。试问一下，如果我的伴侣或朋友约我，但是我不想参加.....

暴力沟通：



非暴力沟通：



自信的沟通方法：

1. 我累了，我想待在家里休息
2. 这个主意我不太喜欢，我们可以想其它的活动吗？
3. 我需要集中精力准备明天的考试。等考试结束后我们再约吧！

培养性自信非常重要，在传统文化上仍缺乏完整的性教育，如果我们不知道自己喜欢什么，很难去传递自己的需要更不用说达到性欢愉，关键是：我们不喜欢什么。

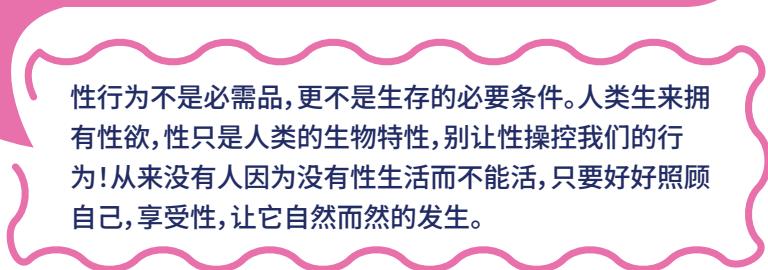


即使在性自信上达到了满分，但如果缺了情感责任：同理心，那也没任何意义了。

同理心是一种设身处地为他人着想的能力（不是你依照自己的情况！），同理心在与他人建立关系至关重要。我们该如何将其付诸实践？

- 了解对方的需求，可不可以，喜不喜这样的方式。
- 强化非语言沟通，在进行下一阶段之前，确保对方意愿情。
- 适时地配合对方放慢节奏。
- 若对方存有疑虑或不确定，请尊重他们并给予对方所需的时间和空间。

性行为不是必需品，更不是生存的必要条件。人类生来拥有性欲，性只是人类的生物特性，别让性操控我们的行为！从来没有人因为没有性生活而不能活，只要好好照顾自己，享受性，让它自然而然的发生。



性同意是指两个或更多人之间参与性接触的口头或非口头协议。在情投意合之基础下做出约定。

因此，要达到共识，需要具备以下特质：

令人感到期望：
由欲望驱动。

互惠原则：相关人士
都必须同意。

具体的：一个人可能想要从事某
种特定的实践，但不想从事另一
种实践。

可反悔的：可以随时改变
主意。

更新感受：与对方再次确认是否同意，愿意继
续下去。

是自愿的：当自由选择权被
剥夺，不代表同意。

达成共识：沟通和倾听的协调可促进渴望
和同意关系。

再仔细思考，通过沟通，达到共识。我
们会经过一问一答决定是否同意。当
达成共识，每个人都会发表自己的
意见、谈判、回应、质疑。真的超棒，能
相互谈论合作和谈判。不可取的是被
迫、被欺骗、假面人。相互沟通很棒，
谈论性是更棒：一起达到共识！

如何达成共识？

自信：设定底线，知道如何说不。

沟通：学会如何表达自己的喜好、不
喜欢什么、如何能感到欢愉、对什么
感到不满意。

情绪认知：学习并接受间接地拒绝
表现（非语言、沉默、中立态度……）。

必须在征求对方许可后才能进行下
一步。

我们有权力根据情况改变主意，不需感到内疚。

**总而言之：
未经对方同意，就是性暴力。**

6. #SeAcabó



如果您有伤害人的想法怎么办... 很简单，千万不要这样做！

- ✖ 如果你走在街上看到一个女孩，非诚勿扰，你的搭讪无法吸引他的注意。
- ✖ 如果你在聚会上看到女孩与朋友们在跳舞，非诚勿扰，让他们享受女孩们的快乐时光。
- ✖ 如果你正在和女朋友、约会对象或朋友约会，对方态度冷淡，请确认她的状态或者是否想愿意继续。
- ✖ 如果你想和心仪的的女孩在课堂上、课间休息、健身房……单独相处，但其实她她想一个人安静地待在，请留给她需要的空间。
- ✖ 如果对方不想与你发生性行为而让你感到生气，请反思为什么是什么原因困扰着您，是否认为自己的个人意见比他人重要，亦或是认为自己值得享受。也许反省之后会意识到，愤怒会迫使你走向强迫。
- ✖ 如果你和朋友使用人工智能换脸技术，将女同学的脸移花接木成裸女，这一点都不好笑！信息流行病的影响及压力会对女同学的生活蒙上阴影，必须要认真看待，不能随便开玩笑，这属于犯罪行为。

确保对方没有疑虑并可以随时喊停说“不”。注意对方意愿和表达方式。

若您曾遭受过 各类性暴力行 为,请留意:



[https://institutomujer.castillalamancha.es/
recursos-y-servicios/centros-de-la-mujer/
red-de-centros#zoom=7&lat=483386.5.53383&lon=-332243.52936&layers=BTT](https://institutomujer.castillalamancha.es/recursos-y-servicios/centros-de-la-mujer/red-de-centros#zoom=7&lat=483386.5.53383&lon=-332243.52936&layers=BTT)

-  这属于犯罪行为,你可以举报。
-  不论裙子长短,也无法限制你的自由,想去哪,就去哪,自由地穿梭在夜晚的街道!
-  可以发生性关系,但未经你的同意就是犯罪。
-  重要提醒:遭受性害不是你的错,只有施暴者才需要承担责任。
-  寻求社交圈支持:你需要朋友和家人的支持。
-  如果你不确定自己是否遭到性侵,请无需担心,告诉您信任的人并寻求专业援助。前往邻近之妇女中心并说明情况。
-  如果倾听者对你继续批判,不需说服他们,你有权利提出怀疑并得到认可。远离那个人,但不要孤立自己,寻求其他人的支持。
-  通过互联网,您可以找到强大的社会支持网络。#metoo #cuéntalo #seacabó 等运动,集结其他遭受性暴力女性受害者的建议与证词
-  寻求与您有相同经历的受害者接触或寻找治疗支持小组,帮助您摆脱孤独,重新找回人生方向。
-  好好放松休息,照顾好自己,做一些让自己开心的事情。

如果你是受 害者的朋友、 家人、同事、 熟人.....



认真聆听,尽可能同理相处,让他感受到你的关爱与不舍。



不轻易评断,怀疑是正常的,给他多一点时间和空间思考。



建议您的朋友勇敢举报或前往受害者援助中心。



如果你是男性,请不要与会侮辱女性的同侪交朋友。您要拒绝思想不纯正会欺负人的同侪,远离不懂得尊重别人的朋友团体。如果您的朋友无法苟同,请远离他们。大男人主义的时代已经过去时。



如果您目睹性暴力的发生:

- »询问受害者状况。
- »如果施暴者是您的朋友或家人,教训他。
- »立刻举报。



在群体中给予受害者支持与帮助。

在举报之前,您必须注意以下事项:

如何对社会做出贡献,避免伤害的发生。
伤害可被治愈。对的集体伤害也可修复。



感到被拯救和自身安全是最重要的。



如果感到疼痛或受伤,请前往急诊室接受治疗。



如有留下残留物(精液、唾液),先不要清洗,请前往医疗中心,以便医护人员取样留证。



不要整理事发现场或洗身上的衣服.....可能会成为未来有用的证据。尽早前往警局报案,虽然过程充满痛苦,但及时举报有利于案件的执行。



也许您听过这个词:第二次伤害。



第二次伤害是指已经受到了伤害后,由于各种原因在已经受伤的情况下,再次受到了伤害,并因创伤事件(性暴力的情况)而受到评判和质疑。

7. #NoEstásSola

如果您曾遭受过任何类型的性侵犯, 如果您是受害者或幸存者, 这些资源将带给你很大的支持与帮助。

紧急电话

- 紧急服务电话 112
- 性别暴力受害者专业热线:
 - 服务 016: 电话 016
(whatsapp 600 000 016)
 - 电话号码 900100114

省份和/或市的支持资源:

- 性侵犯综合干预计划



- 卡斯蒂利亞-拉曼恰妇女中心网络



- REVELAS 儿童性虐待预防和干预计划



- 在您所在地节日中, 找到紫色园点



m
Instituto de la Mujer
CASTILLA - LA MANCHA



Castilla-La Mancha