

多元性別族群的性暴力倖存者

無關乎身分認同和性傾向，所有人都可能遭受性暴力，自我認同屬於女同性戀、男同性戀、雙性戀、跨性別和酷兒（LGBTQ，下稱「多元性別」）的人也不例外，但這些族群在法律、醫療、執法或其他資源上，遇到的問題可能會和其他族群不同，甚至面臨更大的困難。

性暴力的影響

如果您是多元性別族群的性暴力倖存者，您經歷的情緒和難關或許會與其他倖存者相同，但也可能遭遇其他阻礙。以下列舉多元性別和其他族群倖存者經歷性暴力後常見的幾種反應。

- **渴望他人相信自己所言**：覺得自己不被信任或擔心沒人相信自己。
- **懷疑犯錯的是自己**：心生羞恥感、罪惡感或覺得錯在自己：您可能會在腦海中一次又一次地想起性侵害的經過，想知道自己是否哪裡做錯了。這絕對不是您的錯。
- **覺得無依無靠**：您可能會覺得全世界只有自己被性侵害，或擔心如果告訴別人，對方會對自己指指點點或產生誤解。
- **遇到不相信多元性別族群會受到性暴力的人**：您可能會遇到誤以為多元性別族群不會有這種事的人，因而覺得別人不會相信您的故事。
- **不覺得自己是受害者**：許多受害者不覺得自己經歷的事件屬於性暴力，尤其如果事發經過或施暴者不符合自己認知的性暴力，更會難以察覺自己是受害者。
- **如果尚未出櫃，更會覺得難以啟齒**：如果您尚未對朋友或家人坦承性別認同或性傾向，您可能會比較沒有勇氣開口談論性侵害。
- **您在某些信仰團體可能得不到支持**：許多倖存者能在信仰中獲得力量和慰藉，但如果信仰團體不認同您的性傾向或性別認同，就可能難以在該處獲得支持。



您可以給予多元性別倖存者的支持

當您關心的人向您傾訴自己遭受性暴力時，或許您會覺得無所適從，但倖存者第一個傾訴對象的反應，會影響他們決定是否會再告訴其他人或尋求額外的協助。請務必不帶任何批判地傾聽、認同他們經歷的難關，並且明確告知您很關心對方。

- **傾聽**：許多經歷危機的人會覺得自己不被理解或重視，此時您應給他們百分之百的關注，讓他們知道自己很重要。許多倖存者不敢開口坦承自己受到侵害，尤其是尚未出櫃或認為坦承就必須出櫃的人，所以請您放下手邊的工作，傾聽他們的心聲。
- **認同他們的感受**：避免做出過於正向的回應，例如「一切都會好轉的」，或者試圖管理他們的情緒，像是「振作一點」或「也沒有這麼糟」。您應對他們說「我相信你」或「你真的經歷了很大的難關」。
- **表示關心**：對他們說「我很在乎你」或「有我在你身邊」等等，直接告訴對方你很關心他們。
- **使用中性字眼，尊重倖存者的性別認同和性傾向**：不要預設對方的性別認同或性傾向，應使用「伴侶」或「約會對象」等中性字眼，而非「男友/女友」。不要預設對方的性別認同或偏好的性別代名詞，最好是由對方告訴您，或您主動詢問對方偏好的用詞。如果您不確定，可以使用「對方」、「那個人」等不指稱男女的詞語。
- **不要過問性侵害的細節**。即使您很好奇事發經過或認為自己需要全盤瞭解，都應避免過問性侵害發生當下的細節。但如果倖存者選擇將細節告訴您，請您盡可能地不帶任何批判地支持及傾聽。

給倖存者支持鼓勵的話

「我相信你」和「告訴我這件事肯定需要很大的勇氣」：倖存者可能是做了極大的心理準備，才敢來找您傾訴自己的遭遇，他們或許會覺得丟臉、擔心沒人相信他們，或擔心自己被責怪。千萬不要因為對方看似冷靜就覺得沒事，每個人面對創傷的反應都不一樣，相信他們就是您能做到的最大幫忙。

「這不是你的錯」和「你不應該遭受如此對待」：倖存者可能會責怪自己，尤其是如果他們認識施暴者，或自己是喝了酒或吃了藥後遭侵害，他們更有可能把錯怪在自己身上。請反覆地告訴倖存者錯不在他們。

「有我在你身邊」和「我很在乎你，我會隨時傾聽你的感受、盡我所能地幫你」：告訴倖存者您隨時在他們身邊，如果他們願意分享的話，您都會敞開心胸傾聽，而且不會評斷任何事情。詢問他們身邊有沒有其他可以傾訴的對象，並讓他們知道相關單位提供的熱線協助。

「我很遺憾發生這樣的事情」和「你不該受到這樣的對待」：認同這樣的遭遇的確影響了他們的生活，以「你肯定不好受」和「謝謝你把這件事告訴我」回應，都是展現同理心的方式。

