

IS your Date Rape REAL ?

自分はしたくなかったのに
そんなつもりじゃなかったのに

本当はいやだったのに
されたりさせられたりしたら

どうする？

相手が強く迫ってきたから
知ってる人だし
嫌われなくなかったし
怖かったから
だつて酔っていたし
酔わされたっていうか
いやって言ったんだけど本気にしてくれ
なくて

自分の意思とは違ったんだけど
やられたりやらされたりしたら

どうする？ どう思う？

デートレイプ

[DATE RAPE]

顔見知りによる同意のない性行為

「レイプ」は一般には本人の意思に反して口
または膣、肛門に陰茎や指やモノを
挿入することです

「性的暴力」は相手のからだに
本人の同意なく触れることです

「レイプ」が未遂に終わっても
「性的暴力」にはなりえます

直接でも間接的にでも
道具を使っても使わなくても
からだのどの部分であっても
物理的には傷つけなくても
あきらかな脅迫がなくても
相手の同意がないのに触れることは
「性的暴力」です

特に「性暴力」という多くの場合、
言葉による性的な嫌がらせや
ストーカー行為
いやーなイタズラ電話など、
心理的な暴力を含みます
セクハラ(セクシャル・ハラスメント)も
「性暴力」

ここでは、「デートレイプ」を
顔見知りによる「性的暴力」と定義し

からだに接触のある「性暴力」のことを
「性的暴力」と呼ぶことにします

販売不可

複製コピー配布は歓迎
最新版は下記サイトから無料ダウンロードできます

<http://selfishprotein.net/shelter/>

“IS your Date Rape REAL?” March 2003 Edition:
Copyright Reserved by Lati.

If you were raped...

もしも、あなたが性的暴力被害に遭ったら

なるべく早く医師の診断を受けましょう。
妊娠の心配がある場合は、産婦人科を受診しましょう。
妊娠の心配はなくても、病気を移されていたり、小さな傷ができてしまったり、どこか怪我をしているかもしれません。HIVも含め、性感染症の検査をしにいきましょう。

理由は言いたくなければ言わなくても大丈夫。
でも、自分が大丈夫だと思えたら医者や看護師に被害に遭ったことを伝えましょう。そして被害の証拠になるものを一緒に記録してもらいます。そうしておけば後になってからも被害を届ける気になった時に助かります。

誰かに付き添ってもらったほうが安心だったら、友人や家族の助けを借りましょう。

信頼できる専門家が見つづづらいときは、友人や家族の助けも借りましょう。
次の機関があなたの探している情報を持っているかもしれません。

()
()

あなたが、男性でも、若くなくても、加害者はそんなことをする人じゃないとみんなが思っている、まさかあなたは性暴力被害に遭うことがないと思われるとしても、あなたと加害者のどちらかまたは両方がレスビアンでも、ゲイでも、バイでも、トランスでも、インターセックスでも、被害に遭ったことは事実です。自分のことを第一に考えましょう。

前に遭った別の被害のことを思い出してまた悩みだしても、焦らないで、相談できる人を見つめましょう。

加害者の再犯を防ぐためには、警察に連絡することは有効です。
けれど、もしも誰にもそのことを言いたくなければ、内緒にしておきましょう。

被害に遭ったショックでしばらく落ち込んでしまうかもしれません。
人を信用できなくなるかもしれません。
食欲がなくなったり、あるいは食べ過ぎてしまったり、寝つきが悪くなったり、よく眠れなかったり、怖い夢を見たりするかもしれません。
自分でも経験したことのないほど疲れやすくなったり、怒りっぽくなるかもしれません。
被害に遭ったのは自分が悪かったからだ、自分を責めてしまうかもしれません。
そういう反応は当然のことです。なるべくからだを休めましょう。自分をいままでより少し余分に甘やかしましょう。
少しずつよくなります。少しずつ、力を取り戻していけるはず。第一、あなたは何にも悪くないのです。

もしも、あなたの大切な人が性暴力被害に遭ったら

話を聞いて欲しいと言われたときに、聞きましょう。
相手が言いたくないことを無理に聞き出すのはやめましょう。

たいしたことがないとか、よくあることだと判断を下してあなたの大切な人の身に起こったことを簡単に片付けないようにしましょう。
あなたの大切な、信頼しているその人の話を、信じましょう。

被害のことを、警察など、もしあなたが必要だと思ったとしても、相手の同意がないのなら誰にも言わないでおきましょう。

その人との関係が難しくなっても、焦らずに。
あんまりしんどくなったら
信頼できる専門家に相談しましょう。

話を聞いても何も返せないかもしれません。
あなた自身の、過去にあった嫌な出来事を
思い出すかもしれません。
自分自身の無力さを感じて落ち込むかもしれません。
それは正常な反応です。

あなたが加害者にならないために
加害者を作らないために

レイプされている人はいません。性暴力被害に遭っても「仕方がない」人はいません。
一人暮らしの部屋にあなたを上げたり
二人つきりになったり
車に同乗することが
セックスしてもいいという意味には
なりません。

食事やお酒をおごってもらっても、高価なプレゼントをもらっても、あなたとセックスして「返す」なんて誰が言いました？

あなたが普段どれほど品行方正でも、どんなにいい人と言われていても、あなたが誰かの意思を無視して相手のからだに触れたとしたら、それは性的暴力ってもんです。

強く抵抗されなかったから押し倒してもいいってことはありません。
熊に襲われたら死んだふりをするでしょう？
ティープキスがオッケイだったから、抱きしめてもいいのなら、セックスだってしてもいいなんて、誰が決めたんですか？

やっぱ性欲には勝てない、というのは間違いです。やりたかったセックスをあきらめるのは物質的な依存症であるタバコや酒をやめるよりずっとずっと簡単なのです。あなたが男でも女でも性衝動を行動に移すのも移さないのも意思ひとつの問題です。
どうしても相手の同意なくセックスしたくてしかたないなら、犯罪者になってしまいます。精神科医に相談しましょう。何とかなるかもしれません。

まさかデートレイプなんて、そのときはその気だったのに後で気が変わっただけ、なんて思ってないでしょうね？
知り合いにレイプされたり、されかかったりした人は、知り合いでもなんでもない人にレイプされたりされかかった人よりずっと多いのです。

あなたの前で露出度の高い服を着ているからって、みんながみんなあなたとセックスしたいとは思っていません。
酒に酔っていても、やっぱりあなたとセックスしたくないときはしたくないんです。

イヤと言われても本心ではOKのはず、という裏は存在しません。
言葉通り素直に受け取りましょう。

あなたにおそらくできることは
警察や病院など必要な機関に相手の同意を取りながら連絡したり
どこかへ出かけるときや人に会うときに付き添ったり
相手が話したいときにあなたの時間が許す範囲でよく聞いたり
そのほかにもあなたができる範囲で
相手が少しでも安心できるようにする手助けがあるはずです。
焦らないで、その方法を探していきましょう

あなた自身が被害に遭わないために
あなたの友人が被害に遭わないように

飲み会やコンパに行くとき
帰りは信頼できる人たちと行動するようにしましょう。

途中で自分の飲み物から目を離さないようにしましょう。
トイレから戻ってきたとき、誰かから飲み物を受け取るとき、何か自分の知らないものが混ぜられていないか注意しましょう。

誰かの思いついた冗談でも、友人に本人の知らない危険なもの（その人にとって強すぎるアルコールや薬など）を飲ませるのはよしましょう。
また、よく知らない人たちと前後不覚になるまで飲むのは避けましょう。

「ハイになる薬」は眠くなる薬かもしれません。
どんな人がまだよく知らないうちは、安易に相手の言うことを鵜呑みにしないことも必要です。知り合うのに早すぎることはないけれど、仲良くなるのに遅すぎることはありません。

新しい環境に飛び込むときは
早く他の人と仲良くなりたくて、どうしても無理をしがちになります。
どのくらい仲良くなって、どのくらい相手のことを知ったら、どこまで信頼できるといえるのか。
自分にとってOKと思える限界を意識しておきましょう。
他人とのからだの触れ方や触れられ方が、相手にとって自分にとっても居心地がいいものになるように、さまざまな場面で、いろんな人との付き合い方について、自分自身が許容できる範囲を、確認しておきましょう。

そしてもしも、何かよくないことが起こったら、なるべく早く誰か信頼できる人に相談しましょう。
それがデートレイプも含め、性的暴力被害だったら、なるべく早く警察に届けましょう。
また、学校や職場のセクハラ相談窓口も利用しましょう。

set limit, communicate.

If your loved one was raped...