

預防篇

如何避免約會強暴？— 不要太相信他

赴約之前

1. 約會前儘可能將約會對象、時間、地點及預定回家時間告訴家人或朋友。
2. 赴約前，對整個約會的行程充分了解，對不恰當地點應予拒絕。
3. 最好對第一次約會對象的基本背景資料有所瞭解。

約會守則

1. 與對方共進餐宴時，儘量不要喝酒，酒精是情感催情劑，也會是性侵害的武器。不要任意飲食不明食物或飲料，不喝來路不明的飲料或已開封過的飲料，避免被對方故意下藥。
2. 注意約會時間，不宜過早或過晚。
3. 約會地點要儘量正派、安全，最好是由女性提出並熟悉的場所，最好避免單獨前往對方住宿地點赴約，尤其勿進入其房間、臥室或汽車旅館。
4. 與不太熟的對象約會，最好找朋友陪伴赴約
5. 若臨時變更行程，應以安全為第一考慮的要件
6. 檢視對性的態度，設定對於性行為的底線。
7. 對方如果對你毛手毛腳，不要裝糊塗，要信任自己的直覺，立即反應，且前後態度要一致，讓對方知道你的不悅，勿給對方錯誤訊息。
8. 要明確地表達自己的意見，不想或不同意對方不合理的要求時，要勇敢的說「不」。如果察覺對方神色有異，如有性暗示或輕薄動作時，應立即下定決心離開。
9. 避免使用「現在不要，這次不要」的言詞，因為這樣的拒絕方式有敬請期待，下回也許可以的意思。
10. 避免陷入甜蜜情境中，不要認為「如果愛我，那就應該．．．」如果對方真的愛你，他就必須懂得尊重你。

如何避免成為騷擾者／性侵害者？

1. 尊重他人，特別是面對地位比較低、權力比較小、資源比較少的人時，更要避免無意中濫用了自己的權力。
2. 檢視自己對社會上男女角色的感覺和成見，培養自己對性別議題的敏感度。
3. 一旦有人告訴你，你的言談舉止讓對方不舒服，請問清楚狀況，立即停止造成騷擾的行為，尊重她/他的感受與意見。
4. 如果你是老師或上司，有必要找學生或下屬單獨會談，最好以正式預約的方式，於辦公時間在辦公室（開著門）或公共場所會面。如果師生之間有非公事的會面，應儘量在公開場所進行。
5. 控制自己的衝動，了解、尊重對方的感受，不要讓慾望控制了你的行為，而且性的興奮並不能當作你強迫對方有性行為的藉口。
6. 不要假設你們兩個對親密程度的要求一致，他可能想要一些性的接觸，但不是性行為，與你的想法是不一樣的。
7. 如果你從對方那裡得到了不確定的訊息，請說出來，並且問清楚，如果你發現對方不能確定是否要有性行為，停下來，討論一下。
8. 當對方說「不要」就是代表「不要」，不要將它解讀為「不要其實就是愛」。

如何避免成為共犯

雖然你不一定曾做過任何性騷擾或侵害他人的行為，但如果看到這類事情時，保持沈默，任其發展的話，就無異於容許性騷擾或性侵害！如果你不願意成為共犯，你可以這麼做：

1. 如果你的男性或女性朋友涉嫌性騷擾時，不要急著替他辯駁。
2. 對被性騷擾或性侵害的人，不要說她/他是咎由自取。
3. 如果聽到帶有歧視意味的言詞或笑話，不要附和。妳/你可以說「不好笑」！或「夠了吧」！