

J/K
GROWN
HILL

珍妮特·莫罗 科克伦 著
吴星沛 陈泽加 译

女性自尊 与 性攻击

上海科学普及出版社

女性自尊与性攻击

Self-Respect & Sexual Assault

珍妮特·莫罗-科克伦

(Jeanette Mauro-Cochrane) 著

吴显沪 陈泽加 译

上海科技普及出版社

(沪)新登字第 305 号

本书根据以下英文版本翻译出版:

Self-Respect & Sexual Assault

First Edition, First Printing

©1993 by Jeanette Mauro Cochrane

Published by HSI and TAB Books

TAB Books is a division of McGraw Hill, Inc.

上海科学普及出版社获得在中国(除台湾省外)独家翻译、出版、发行本书的权利,任何单位和个人不得有侵犯这种权利的行为,否则将承担法律责任。

女性自尊与性攻击

珍妮特·莫罗·科克伦著

吴显沪 陈泽加 译

上海科学普及出版社出版

(上海曹杨路 500 号 邮政编码 200063)

新华书店上海发行所发行 上海市印刷七厂一分厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 5 字数 178000

1995 年 11 月第 1 版 1995 年 11 月第 1 次印刷

印数 1-5000

ISBN 7-5427-1007-9 G 25 定价:8.50 元

前 言

武装妇女 抵抗暴力

据我所知，没有一个人未被强奸或企图强奸的犯罪行为触及过。《全国妇女研究》的最新资料表明，有1200万妇女曾经受到过威胁，所有的妇女都曾经面临过，或曾将面临被强奸的局面。这是因为大部分的强奸行为都是发生在约会时或熟人间的性攻击。这种犯罪行为在社会和法律上处于难以定罪的范围。这种不确定性使妇女怀疑自己，犹豫不决，事后又感到羞耻和烦恼。这样也就妨碍了妇女站出来捍卫自己，屈服于威胁和压力。

保护自己并不总是意味着要拳打脚踢，虽然这也是有效的防卫手段。防卫手段并不仅仅局限于面对面地格斗。必要的保护措施包含在受到性攻击的伤害的整个过程，从受到袭击之前开始，一直到上警察局，上医院，到恢复的整个过程。因此，《女性自尊与性攻击》讲述了各种各样的防卫方法，包括语言、心理、身体上各个方面。实际上，本书重新明确了面

对强暴,如何自己保护自己的概念,纠正了那种保卫自己只能采用体力对抗手段的认识的片面性。

关于女性自卫的问题,争论实在是太多了;这些争论长期以来,实际上妨碍了女性的自我保护。问题出在关于自卫的那些过时的观念:调戏、暴力、体力对抗。毫无疑问,妇女和受害者的辩护律师都会面临这些问题。实际上,这些观念并不是从女性角度出发来考虑问题。我们需要一个新的对待性攻击的自卫观念,这个观念应该考虑到所有人并能够提供多种自卫手段供选择。如何保护自己是你的自由,一旦决定采用了某种自卫手段,你就应当承担责任,否认自己应当承担的责任,会给你带来严重的后果。

为了帮助妇女选择明智的自卫方法,《女性自尊与性攻击》分析了妇女在面临、遭受以及受到性攻击以后会出现的问题,特别是她们由此而产生的恐惧、担忧和羞耻。本书还分析了迫使妇女永远背上黑锅的种种压力:关于强奸的鬼话、社会问题、法律程序、性犯罪行为的性质;本书还阐述了对付这些问题的方法,使它们不至于影响妇女选择阻止、逃脱、抵抗和报告性攻击行为的方法。

本书还讲述了在遭受性攻击之前以及以后妇女需要保护自己的许多方法。如对付来自熟人或约会时的性攻击,只要抓住保护自己的机会,防止对方步步紧逼的冒险行为,性骚扰等,妇女完全可以阻止强奸的企图。妇女起码可以明白,她们处在一个完全可以保护自己的地位。明白了自己能从警察、医院和法庭那里得到什么,妇女就能够为自己做出更好的选

择。

在本书中,你不会找到那些消极的、无效的对付强奸的手段。本书不引导妇女去限制自己的生活方式,而是鼓励她们自尊、自信、自由。本书不讲述恐怖的故事和骇人听闻的手段,而是教会你选择有效的途径和方法,指导你在面临、遭受性攻击及事发以后应如何去做。本书的独到之处在于,它会帮助我们懂得,只要能做到自尊自爱,在面临性攻击的时候,我们不论如何反应,也不论其结果如何,我们都已经成功地捍卫了自己。这一点是很重要的,因为一种武装妇女,防止性攻击的理论,应该包括对付各种各样的性攻击及其可能产生的后果;把逃脱作为唯一成功的手段,就否定了防卫者选择的余地,尤其重要的是,它不利于那些不能逃脱强奸的妇女了解到应该怎么办,才是保护自己最好办法。这些好办法包括克服自暴自弃心理和治好强奸带来的各种创伤。

《女性自尊与性攻击》是第一部强调妇女发挥自己的能力,从自我出发,自尊自爱,去对付至今仍在严重危害妇女,使妇女感到无能为力的问题的自卫书籍。正是因为这样,本书不用“牺牲品”、“幸存者”,而使用“防卫者”、“抵抗者”这种词汇,前者读起来会使人产生一种软弱和怜悯的感觉。现在有太多贬低抵抗强奸者的词汇,太多不正确地报道强奸的词汇,这些只会损害妇女的尊严、个性和感情。本书的宗旨在于武装妇女——不管她们在面临、遭遇或受到性攻击以后所碰到的问题是什么,以及她们决定要怎么样去对付。

目 录

前 言	武装妇女 抵抗暴力·····	1
第一章	捍卫尊严·····	1
第二章	强奸和强奸犯 ·····	19
第三章	女性怎么啦 ·····	35
第四章	受害者是人为的,不是天生的·····	53
第五章	强奸反应 ·····	74
第六章	坚持自卫·····	103
第七章	自卫和自我形象·····	125
第八章	性攻击前的形势和策略·····	152
第九章	面对面的策略·····	178
第十章	恢复及其后·····	217
第十一章	司法程序和自卫·····	255
第十二章	终止性犯罪行为·····	277
附 录	关于自卫的提示·····	290

第一章

捍 卫 尊 严

“把门窗关好，不要让任何陌生人进来。即使是绕一个大圈子，也不要走一条黑暗的弄堂。走进汽车的时候，一定要看清楚后面座位上是不是有人。电梯里如果只有一个男人，千万不要进去。”

这是过去几十年以来，我们从父母、法官和社会舆论那里得到的，避免被人强奸的教诫。女人向来受到的是限制自己生活方式，处处小心提防的教诫，从普通人到近似妄想狂的种种主意，无所不有。可是，这些办法没有一条能够有效地对付最经常发生的强奸犯罪行为：熟人之间和约会时发生的强奸。既然多数强奸都发生在家里，而且大部分攻击者都是受害者所认识的——他们可能是应邀而来的，可能有钥匙，或者可以自由进出，门闩怎么能够阻挡强奸呢？这种预防措施只能增加妇女的依赖性和恐惧感，削弱她们的自信心。

更糟糕的是，情况危急的时候，有人教妇女假装

昏迷过去，或者歇斯底里，或者往身上撒尿以吓退攻击者，即使这些方法不能奏效，有些权威人士仍然鼓励妇女这样做。虽然这可能也是一种可行的防卫方法，可是他们忘记了艾滋病的后果。艾滋病的出现，使强奸成了关系到生和死的问题，它使受害者的性命，她们的配偶的性命，以及她们未来子女的生命在许多年以后都有可能受到威胁。

假如说要讨论什么以武力抵抗的问题，他们会警告妇女说，这只会激怒进攻者，还说妇女用体力来保卫自己如何无效。在充满了怀疑或恐惧以后，他们会教妇女一二种最后的办法，如去挖进攻者的眼睛等等。

在我们受到性攻击以后，他们就没有什么保护自己的办法可以教我们了。好像攻击者已经离开，防卫者也就没有什么可防的了。这就完全忽略了医治创伤、报警和上法院的过程。我们总是被劝说，让当局去帮我们处理这些事情，让他们为我们做出安排。当然，请求帮助也不失为是保护自己的一种方法，可是，让别人帮我们做出所有的决定，实际上会妨碍我们恢复。

面临着强奸的严重后果和艾滋病，我们再也不能依赖那些过时的保护自己的方法，这些方法产生于强奸被完全曲解，妇女被认为是软弱无能的，需要保护的弱者的年代。面临这么多如此重大的问题，是时候了，今天的女性应该重新检查保护自己，防止性攻击的观念，采取行之有效的方法来捍卫自己的尊严。

剥夺自尊心

每3个妇女中，不论是学生、家庭妇女还是职工，就有一个在她的一生中会面临性攻击，或者成为企图进行性攻击的受害者。媒介每天都在向我们宣传这些以及其他骇人听闻的性攻击事件。正是因为这样，强奸的阴影在影响着我们的日常生活，从穿什么衣服，到住在哪里，到什么地方去工作，到什么地方去玩。强奸给每个妇女带来的真正的、潜在的伤害，在于限制她的生活，损害她的自我形象。强奸采用控制、羞辱、恫吓等手段，企图摧毁整个妇女界及其个人的自我感觉。它可以使我们生活在恐惧、怀疑和压抑之中，摧残着我们的自尊。由于强奸侵害了我们的自尊，因而导致我们怀疑自己，怀疑自己的能力，怀疑自己的价值，而不是去用心地捍卫自己。正是因为这些原因，妇女在受到攻击时会麻木不仁，不去揭发罪犯，反而谴责自己。为了捍卫自身，我们需要有坚强的自尊意识，在受到性攻击的时候也毫不动摇。

性攻击不应该损害我们的自尊，自尊不是像一块宝石那样挂在那里，可以随便偷走的。但是，自尊可以被粉碎，人可以把自尊拱手相让，别人也可以通过贬低和羞辱的方法来剥夺你的自尊。可是，真正的、强烈的自尊是无论如何夺不走的。捍卫我们自尊的第一步，就是应该正确地认识它。

自尊心的作用

自尊是关系到一个人的气质的，高度个性化的概念，它决定了一个人对社会和幸福的看法，持有和捍卫这一做人的气质，使妇女享有人格上的骄傲。

自尊使我们感到做人的幸福，我们可以自主决定，做这些事情，不做哪些事情。自尊取决于我们对待自己行为的看法，取决于我们过去的经验，取决于其他人对我们的反应。我们做什么，为什么要去做，我们的行为所导致的结果，都由我们如何看自己而定。

作为一个人，我们对待自己和生活中的某些方面，总是有自尊心的，即使我们没有意识到这一点。生意人的自尊心也许在于全心全意地想把生意做好。这一点对他们来说，是很重要的。要是他们做得不好，就会觉得不开心。我们可以认为，这是做人的道德观。对他们来说，这是做人的规矩，自尊的法则，他们处理工作中各种问题的方法，都围绕着这个法则来行动。

关于个人的自尊，我们可以列出许多法则来，各人有各人不同的自尊心。有人以帮助别人为准则，有人以独立自主为准则。某些人的自尊也许是令人憎恶的。有些人的自尊法则，也许会妨碍自卫，如“先人后己”，“不要发脾气”，“事事都要讲礼貌”。虽然这些都是值得推崇的准则，可它们有时也会坑人。我们明确了应该如何自尊，就可以在面临、遭遇性攻击的时候及事后，摆脱那些妨碍自卫的准则，确立那些维护

我们尊严的准则。

我们明白了自尊的意义，在面临各种情况的时候，就可以按照自尊的准则去行动。例如，要是一个人觉得当小偷有损于他的人格，他就不会去偷。懂得做人的准则，就可以帮助我们在准则的范畴内生活，这对我们会有很多帮助，它教导我们在文明社会中如何生存。运用这些准则，可以观察我们自己和自己的行为，看看和其他与我们相似而行为相异的人——也许还是我们的家庭成员，有什么不同。它还会帮助我们预感到我们的人格会不会受到侵害和破坏。在这种情况下，我们可以借口推辞可能损害自尊的诱惑行为。某些直感信息，如觉得处境越来越别扭，莫名其妙的猜疑，或者有灾难临头的感觉，都会提醒我们去警惕可能伤害我们自尊的人和事。

明白了偷东西有损于自尊，人们就会毫不犹豫地拒绝去当窃贼。这就是自尊在影响着人格。决策、面对灾难或诱惑的勇气和力量、问心无愧，这些都是面对强奸及其产生的后果所需要的。

例如，我们认为自尊是建立在独立人格的基础上的，强奸发生的时候，这种自尊就会受到威胁。我们该如何来捍卫这种独立的人格呢？在强奸发生之前，我们把独立的人格放在首位，没有人能够强迫我们动摇这一点。假如有人强迫我们大量喝酒，让我们丧失自控的能力，这就有损于我们的尊严。所以，不论这种迫使我们失去自控能力的压力有多大，我们也不能接受。我们之所以不屈服，就在于我们不怀疑自己的决策。这就是维护尊严能够阻止攻击，保护自

己的一种方法,即使是我们没有清楚地意识到,当时我们正处于可能被强奸的境地。

强奸发生的时候,我们被迫去做不愿意做的事情。在这种情况下,我们通过做出决策来维护自己独立自主的情感。不论是选择体力反抗还是屈从,选择本身就说明了我们对自己的生存,即使是在被强奸的情况下,也有着一定的独立自主的权力。这样,在受到性攻击的时候,决策的行为就捍卫了我们的自尊。

强奸发生以后,独立人格的自尊会受到我们自己,或者是爱我们的人对我们安全的担忧的影响。同意依赖他人,会使我们感到不快活,因为这悖于我们的自尊。我们完美的形象是建立在独立自主的基础上的,必须采取行动,一步一步地重新得到一个自我。采取这些行动,也就捍卫了我们的自尊,帮助我们恢复美好的自我感觉。

明白了自尊的含义,我们就能够选择适当的防卫方法,去对付那些狡猾的或公开的性攻击。假如我们面前有两个花瓶,一个是不值钱的花瓶,一个是贵重的明代花瓶供挑选,我们当然会毫不犹豫地扔掉普通的花瓶,捧起明代的花瓶。有价值的东西才值得保护。自卫的道理也是这样。只有觉得自卫是必要的,我们才有可能采取自卫行动。假如没有强烈的自身价值的观念,在遭到袭击的时候就会犹豫不决,就会怀疑自己,怀疑自己所采取的行动,陷人不能自拔的境地。的确,人只有确信自己是高贵的,才会果断地去保护自己。

确信自身的价值以后，任何怀疑、羞耻和混乱都不会妨碍我们选择和采取自卫的行动，我们会毫不犹豫地选择任何一种自卫的方式，而不去理睬别人怎么想，怎么说，怎么做，自尊自爱让我们心明眼亮，毫不动摇。

捍卫尊严

显然，在受到性攻击的时候，我们不能依赖别人来保护。“法律不保护我们，它保护被告。”警察不会到处都有，即使是他们在场，也常常会伤害我们的自尊；也不能指望家里人和朋友在需要的时候总是能帮忙；跑去求别的男人帮忙也并不可靠，因为有时候，这正是进攻者为达到目的设下的圈套。

一个人的自尊不能靠任何他人来保护，因为自尊恰恰是“自己”的事情。记住这一点，自尊需要我们正确地对待自己的态度和行动来维护，理由就是没有任何人能够保护我们的自尊。即使是在最危险的情况下，维护自己的自尊，就有了做人的尊严和荣誉。依靠别人，只会损伤而不是增强我们的自尊。

为了维护自尊，我们需要学会的就不仅仅是拳打脚踢，防卫不仅仅局限于通过语言或武力来阻止进攻者。防卫包括一个人为维护自尊所做或不做的所有事情。明白了自尊因人而异，也就是说，各人有各人的自尊，那么你就清楚了防卫可以有多种不同的选择。维护自尊，可以是去告发罪犯；可以是被强奸以后到医院去接受治疗；或者是防卫者觉得处境不舒服的时候决定离去。所有这一切都是可行的

防卫方法。这里不存在正确或错误的选择，这里只有你的选择。你的选择建筑在你的自尊准则上，这些选择应该与你的自尊相符，这样，不论你采取何种行动，或者不采取行动，你都会觉得快活。比如说，你把忠诚看得非常重要，但在遭受攻击以后又决定不把事情告诉给自己的配偶，在这种矛盾的情况下，你可能有一段艰难的日子要过。

正如我们所看到的，防卫并不局限于对付面对面的进攻，进攻并不一定在面对面的时候开始，进攻者离开以后也并不意味着已经结束。防卫包含在治疗强奸创伤的整个过程。伤害女性自尊的，也可能是她们的好朋友，或者是没有受过教育的上司的不自觉行为。假如你的案子上法庭，你的律师甚至会考虑，那些赤裸裸的口头攻击也是犯罪行为。因为，自卫是整个恢复过程自始至终存在的问题。

事先选择

面对可能发生的强奸，要紧的是我们必须在对方进攻以前做出决策。在事情发生之前，发生的时候和发生以后，我们会受到许多压力，需要做出许多决定。在遭受进攻之前，有足够的时间去考虑决定是抵抗？屈服？还是做出别的选择。

假如我们决策在先，不管面临着怎么样的性攻击，都能够掌握和运用策略来保护自己。在这种情况下，不论做什么，都没有比做出选择更重要的了。因为正如我们后面所要讲到的，选择意味着控制局面。虽然在千变万化的情况下，不是所有的选择都能行

得通，但总有一些办法可以用来捍卫我们的自尊。

你所要做的首先是，确定你做出决策的基础——好的指导思想。要是你选择一种不太十分有把握的方法，如武力对抗，不要紧，尽管放心去选择。既然你决定这么去做，那么没有任何理由学不会这些防身的技巧。记住，要问心无愧，要对得起自己，要明白会有一些外界压力，如社会影响，使你放弃积极防卫的方法。这些矛盾是可以解决的。正是通过自己的选择，我们才学会了，什么态度和行动能维护自尊，什么不能。这时候，我们才清楚需要继续做些什么。

事先选择来自这样一种想法：“我该怎么办？假如……”这里特别需要说明的是，我们不必一定要假定面临强奸的情况。保卫自己需要明白的是，假如你处于一个不愿意见到的，令你不舒服的境况，你应该如何保护自己。

为了做出正确的选择，我们必须考虑几个问题和选择方法：

1. 当我感到处境不舒服的时候，是否应该离开？
 - a. 即使有时候显得反应过分激烈。
 - b. 即使意味着会伤害某个人的感情。
 - c. 即使吃不准自己为什么会产生怀疑。
2. 我是否应该学会一种硬功夫，并把护身的原则和界限明确地告诉给约会的朋友和熟人？
3. 在受到进攻的时候，我是否应该进行武力反抗？
 - a. 即使他带有武器。

- b. 即使我认识他。
- c. 即使这意味着会严重地伤害他。
- 4. 我是否应该学会徒手防卫方法, 或者使用枪支?
- 5. 我是否应该使用心理战术威慑、动摇、击退进攻者?
- 6. 我是否应该屈服于他的需要?
- 7. 我是否应该仔细观察他的相貌、服装、汽车、房子等, 以便帮助警察进行调查?
- 8. 我是否应该向警察报告罪犯?
- 9. 我是否应该去控告?
 - a. 即使我认识攻击者。
 - b. 即使攻击者威胁我不许去。
- 10. 我是否应该接受医疗?
- 11. 我是否应该告诉我所爱的人?
- 12. 我是否应该进行民事诉讼?
- 13. 我是否应该请顾问?

还可以继续提出一些问题。提出这些问题和回答这些问题的最好方法是想象你自己受到性攻击。这也许听起来很不舒服, 即使只是想象, 而且你能够很好地把握自己。不过, 回答这些问题, 现在就做出选择, 将有助于你对付困难的局面。

虽然自尊和选择相应的防卫措施完全是个人的事情, 但是, 所有女性在面对性攻击这个问题上, 都有一个共同的做人准则, 那就是性自主的权力。