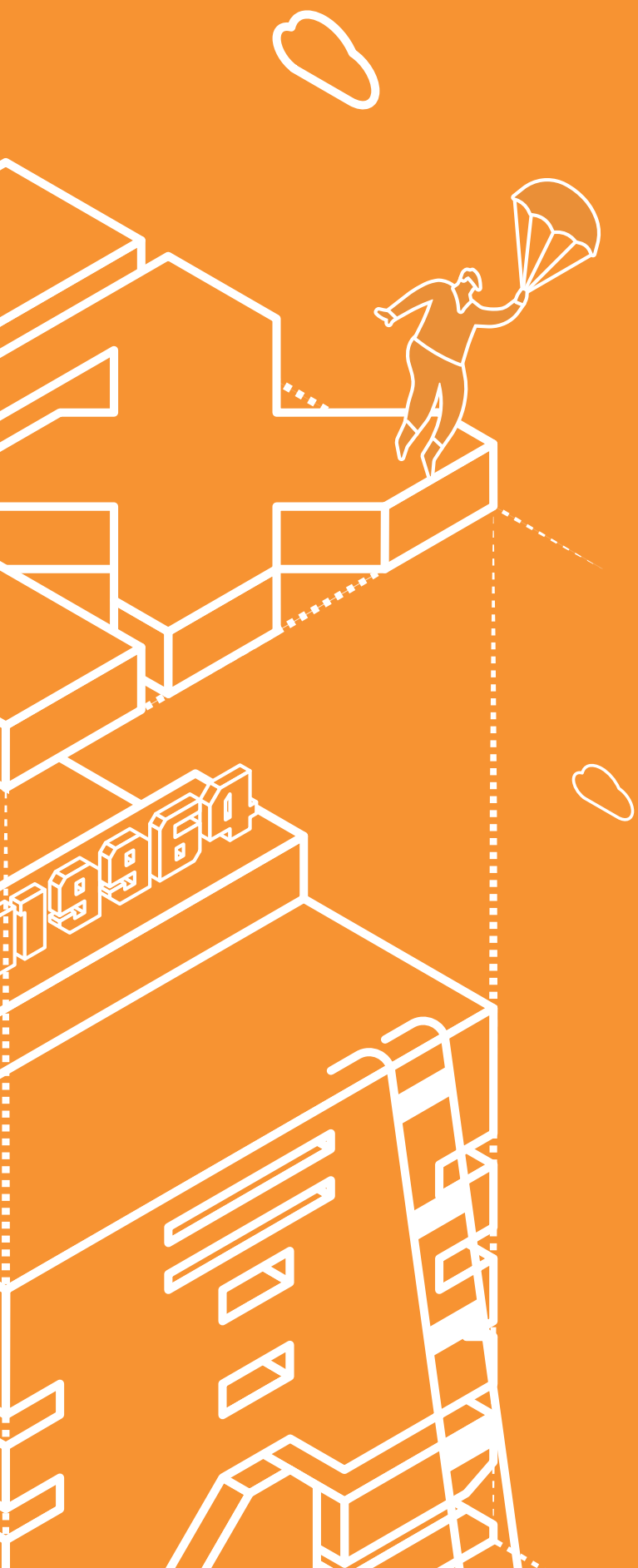


反家暴手册

性与性别少数群体



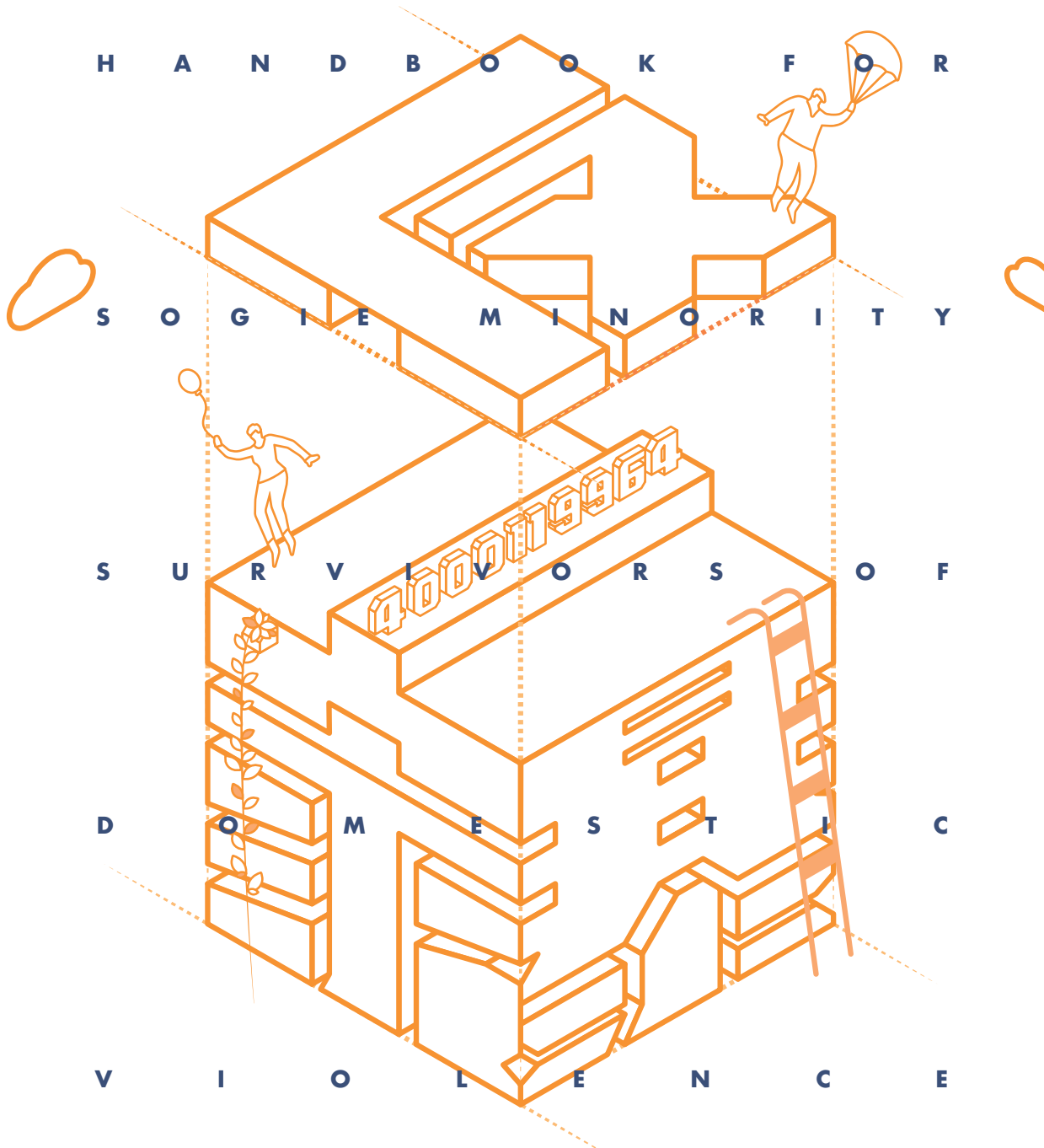
H A N D B O O K F O R

S O G I E M I N O R I T Y

S U R V I V O R S O F

D O M E S T I C

V I O L E N C E



《性与性别少数群体反家暴手册》

出品：彩虹暴力终结所

日期：2017 年 3 月

—

2017 年 3 月第三版

统筹：李悦

编辑：刘明珂

校对：王斯骥

设计排版：大潇

—

2013 年 11 月第二版

编辑：房萍萍 李悦

校对：墨逝

—

2009 年 07 月第一版

编辑：罗名 李燕霞 小黑 井珊珊

校对：徐霞 房萍萍

—

版权声明

彩虹暴力终结所所有，转载和引用请注明出处

前言

2002年，中国大陆第一部反映家庭暴力的电视连续剧《不要和陌生人说话》播出，引发社会对家庭暴力问题的关注和讨论。电视剧通过画面将人们习以为常而又实质病态的家庭暴力直接地血淋淋地展现在每个人面前。剧中的角色打破了一些关于家庭暴力的误解和迷思，故事中的受暴者、施暴者与法律系统和行政制度的互动，揭示出家庭暴力问题在公共层面的长期缺位。一方面，“清官难断家务事”、“法不入家门”、“家丑不可外扬”等传统观念把发生在家门以内的暴力定义为“家务事”、“个人隐私”，“外人”无法插手也不应置喙；另一方面，尽管中国法律不断进步完善，但在很长一段时间里，法律法规中没有关于家庭暴力的相关规定。直到《不要和陌生人说话》播出的前一年，2001年，新修订的《婚姻法》才首次规定“禁止家庭暴力”，家庭暴力遂成为中国的法律术语。在妇联和民间妇女组织的多年努力下，2015年12月中国大陆制定了《反家庭暴力法》并于2016年3月1日开始实施。该法将《刑法》和《治安管理处罚法》所没有涵盖的多种形式的家庭暴力包括在内，为受暴者提供了法律和制度保护，为相关裁定提供了法律框架。

同语从2006年起开始关注家庭暴力问题，特别是对中国大陆性少数女性所面临的暴力问题进行了连续的调查研究。回顾十年来的工作，可以用“喜忧参半”概括。喜的是，反家暴领域的一些专家通过与性少数社群的接触和性少数组织的合作，清晰地认识到性少数社群的家庭暴力与一般人群一样具有普遍性和严重性，为性少数社群“进入”反家暴法“背书”；一些地方的妇联将多元性别议题纳入反家暴相关培训中，《反家庭暴力法》将“家庭成员以外共同生活的人之间实施的暴力行为”纳入家庭暴力范围，法律保护不再局限于父母子女和法定夫妻之间，正是这些努力的成果。此外，谩骂恐吓等精神侵害行为被纳入家庭暴力范围，反家暴救助机构/组织及其职责有了明确的界定和划分，等等。忧的是，遭受家暴的性少数社群受法律平等保护的权利面临巨大挑战。在社会层面，对性少数社群家暴问题的关注依然不足，除同语2007年开展的《中国女同性恋和双性恋者家庭暴力状况》调查之外，中国大陆尚无其他有关性少数女性家暴议题的调查数据。在立法机构和决策者层面，2015年12月27日，全国人大常委会法工委社会法室主任郭林茂在回应记者提问时公开表示，《反家庭暴力法》中的“共同生活人员不包括同性恋”、“关于同性恋在我们国家，我们还没有发现这种暴力的形式”。这

种说法势必导致反家暴法实施中对性与性别少数群体的保护变得模糊不清、晦暗不明。

基于以上问题，新版同语《性与性别少数反家暴手册》（以下简称《手册》）在内容上做了更新，在基本保留第一版手册中的实用性内容外，加入了关于家庭暴力的相关讨论和对反家暴法的解读及运用。新版《手册》不仅是知识分享，也可以用于社会倡导、意识提升、培训等活动。

《手册》第一部分介绍了有关家庭暴力的定义、形式、来源、影响因素、特点、根源及相关问题的讨论；第二部分澄清了性少数群体关于家庭暴力的误区和迷思；第三部分针对性与性别少数群体最易遭遇的原生家庭暴力和亲密关系暴力，对受暴者或潜在受暴者提供了应对策略和具体方法。第四和第五部分，主要是从外部干预的角度提供相关参考和指导。第四部分介绍了施暴者特点及干预方式；第五部分对社群和朋辈预防及干预性与性别少数群体家庭暴力提供了的策略和方法。第六部分是对《反家庭暴力法》的立法与运用的解读和说明。

同语反对性与性别少数群体家庭暴力工作的推进和《手册》内容的更新，秉承当初编写本《手册》的初心：

“如果你从未遭受过家庭暴力的伤害，希望这本手册能给你一点提醒，保护好自己和身边的朋友；

如果你曾经遭受过家庭暴力的伤害，希望这本手册能跟你一同反思，不要让痛苦和伤害重蹈覆辙；

如果你正生活在家庭暴力的阴影下，希望这本手册能给你一些帮助，坚决勇敢地面对，积极行动，争取自己的幸福生活。”

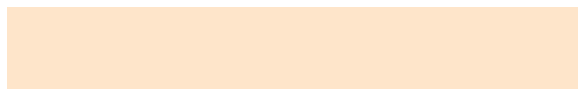
同语

2016年12月

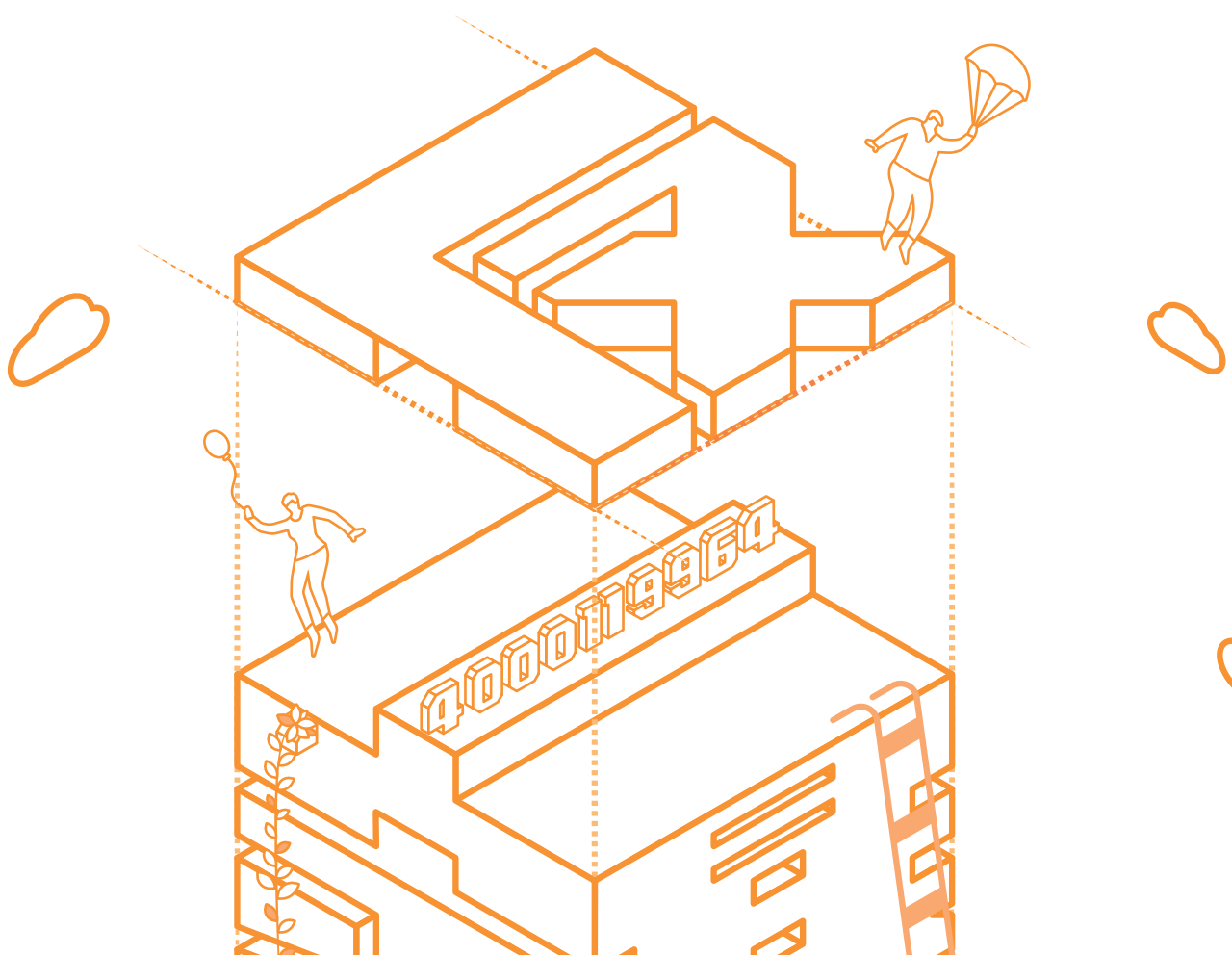
目录

1	认识家庭暴力	什么是家庭暴力	02
		家庭暴力的形式分类	06
		家庭暴力的影响因素	07
		家庭暴力的特点	09
		家庭暴力发生的原因	11
14	性少数群体家庭暴力的来源及迷思和澄清	性少数群体遭遇家庭暴力类型	15
		性少数群体家庭暴力的迷思和澄清	18
22	家庭暴力的预防与应对	原生家庭暴力	23
		亲密关系暴力	34
39	家庭暴力施暴者的特点及对施暴者的干预	施暴者暴力倾向和行为的养成	40
		施暴者特质分析	42
		对施暴者的干预	44
46	社群和朋辈如何提供预防以及干预工作	暴力发生之前的预防	47
		暴力发生之后的干预	47
		资源地图	47
48	反家暴法解读和运用	反家暴法的立法背景	49
		反家暴法的运用	49
59	附录	68 参考文献	
68	致谢	69 关于同语	
70	彩虹暴力终结所		

认 识



家 庭 暴 力



什么是家庭暴力

■ 一般定义

现在或以前的家庭成员或亲密关系中的伴侣违背成年和未成年人的意愿，在精神和身体上对其进行控制，这类行为会对受暴者造成不同程度的身体伤害以及心理伤害（如害怕、恐惧、不安全感等）。

具有恋爱、同居等亲密关系，以及曾经有过亲密 / 配偶关系者之间的暴力也应该纳入家庭暴力干预的范围。

任何家庭成员都可能受到家庭暴力的伤害，包括男性、女性、儿童和老人。发生在不同世代之间的暴力称为代际暴力，包括父母对子女的暴力和子女对父母的暴力；发生在亲密关系者之间的暴力，常被称为夫妻暴力或配偶暴力，约会暴力或恋爱暴力。

妇女是家庭暴力的主要受害者，在她从童年到老年的各个生命周期中，都可能遭受各种形式的家庭暴力，尤其是由丈夫或伴侣实施的家庭暴力。所以，家庭暴力常常是针对妇女的家庭暴力的简称。家庭暴力是基于性别歧视的性别暴力中最为普遍、最被默许的一种。

■ 法律文件中对家庭暴力的定义

《中华人民共和国反家庭暴力法》（2016）：“家庭暴力，是指家庭成员之间以殴打、捆绑、残害、限制人身自由以及经常性谩骂、恐吓等方式实施的身体、精神等侵害行为”。（第二条）

联合国《消除对妇女的暴力行为宣言》（1993）：“对妇女的暴力行为”一词系指对妇女造成或可能造成身心方面或性方面的伤害或痛苦的任何基于性别的暴力行为，包括威胁进行这类行为、强迫或任意剥夺自由，而不论其发生在公共生活还是私人生活中。”

■ 相关问题的澄清

只有造成身体伤害的才是家庭暴力吗

不是。家庭暴力也包括精神暴力。尽管后者的概念难以被精确界定。诸如控制、侮辱、威胁、恐吓等行为，都是精神暴力的典型行为。因为这类行为是为了控制受暴者，并会给受暴者造成伤害。但通常，精神暴力更为隐蔽，不易察觉。

许多调查显示，精神暴力发生的比例高于肢体暴力。

不应该低估精神暴力带来的伤害，有时精神暴力甚至会导致受暴者患上抑郁症等严重的心理疾病。

有次我和父亲吵架，他打了我一耳光，这是家庭暴力吗

不一定。判断一种行为是否构成家庭暴力的标准：第一，实施者是为了控制受暴者而采取的行为还是单纯的情感发泄，如果一巴掌就控制住了对方、使其不敢“乱说乱动”，那就是家庭暴力，即使没有造成看得见是伤害。第二，暴力行为是否呈现周期性。一般两次和两次以上的暴力循环，即可认定为家庭暴力。典型的家庭暴力会多次反复发生，有些会持续几个月、几年甚至更长时间。对第一次的暴力行为（哪怕仅仅是偶然的情绪发泄）如果不能说“不”，极有可能形成暴力循环，发展成为没有外力干预则很难制止的系统的家庭暴力。第三，对家庭暴力的判断不能仅看表面，有时表面看不出伤害的精神暴力对当事人造成的影响更大、更持久。

违背意愿

进行控制

造成伤害

▲ 家庭暴力概念的关键

家庭暴力是个人隐私

不是。家庭暴力虽然发生在私人领域，但它不是个人隐私，而是人权问题和社会问题。在法律和实践中以隐私为借口而拒绝介入家庭暴力做法，纵容了暴力，加重了受暴者的苦难。

家庭暴力是家庭纠纷，不需要过多干预

家庭暴力不是家庭纠纷。家庭暴力的实质是一方控制另一方以获取利益的过程。

从权力关系上看，家庭暴力主要有三种类型：

高压管控——受暴者完全没有人身自由。这种类型的家暴发生率不高，但影响恶劣，需要公权力介入。

强弱服从——在权力关系上有控制和服从的关系。这与刻板性别印象、传统性别角色分工有关。

势均力敌，伴侣互殴——双方没有明显的强弱悬殊，而都想使用暴力来控制对方。这种情况在年轻伴侣、同性恋伴侣中更加常见。

家庭暴力主要发生在落后地区和没文化的人身上

人们之所以有这种印象，是因为经济条件和文化程度会影响当事人应对家庭暴力的方法，使家庭暴力的暴露程度有所不同。事实上，所有人群中都可能发生家庭暴力，富裕和教育良好的人也可能是施暴者或受暴者。

是否会发生家庭暴力，并不取决于当事人的社会身份和教育水平，而取决于当事人之间的权力关系，以及他们对性别角色的认知、周围环境对家庭暴力的态度、以及法律对家庭暴力的惩戒力度。

家庭暴力是因为酒精和毒品造成的

酗酒和吸毒的确会降低人们的自控能力，是家庭暴力的一个重要伴随因素。但是，很多施暴者并不酗酒吸毒，或不在酗酒吸毒时施暴。酒精和毒品不一定必然导致家庭暴力。

家庭暴力不会影响到其他人

家庭暴力不仅对受暴者造成严重的身心伤害，特别是对于目睹暴力的儿童，也会造

成终身的心理阴影和行为影响。此外，暴力是可以习得的，目睹家庭暴力的儿童亦可能成为下一个施暴者。

打是亲，骂是爱

大部分施暴者受父权制思想的影响，不能以平等的姿态对待孩子或伴侣。施暴者常常用“爱”、“为你好”、“帮助你进步”来解释自己的行为。但如果暴力行为已经给受害者带来了“恐惧”、“害怕”、“痛苦”、“被控制”、“无法选择”的感受，造成了身体和精神的伤害，就属于家庭暴力的范畴。“爱”永远不能成为暴力的借口。

家暴受害者自己也有过错

这是施暴者经常用以自辩的借口。他们所指的“过错”，往往是以不平等的性别规范或男性标准界定的，例如不顺从、争执、性取向不符合社会规范、没有服侍好丈夫和家人、自主外出娱乐交往等等，都可能成为施暴者的借口。然而，即使对方真有过错，也不该对其施暴。对暴力必须“零容忍”。

施暴者是因为失控才打人

在谈到某些施暴者失去理性殴打伴侣时，很多人会说，“他无法控制自己”、“他的压力很大”等等，其实施暴者中真正“有病”的只是极少数，他们当中的绝大多数对自己的行为是有控制和选择的。

他们不会在公共场所对别人施暴，更不敢向上司施暴，而只是向权力地位比自己低的伴侣或者子女发泄。由此可见，“酗酒”、“有病”、“失控”、“有压力”等都是施暴的借口。

真正家庭暴力的施暴者并不只是一时冲动，施暴者会有短暂忏悔，然后故态复萌，如此循环往复。

如果施暴者真的因为病理原因才导致行为失控，那么就应该接受治疗，以避免继续伤害他人。

受暴者不离开暴力关系，说明他们喜欢受暴

受暴者不离开暴力关系有很多理由，不离开并不意味着他们不想离开，或是喜欢受暴，而是因为离开可能带来更大的困难和风险，不离开是他们的现实选择。

有很多受暴者曾多次尝试离开，但是，很少有人在没有外界支持的情况下做到这一点，如果他们的人身安全没有保障，或者不能获得基本的生存条件、不能为社会所容的话，他们就不得不放弃。

不体察受暴者是如何孤立无援，而简单指责他们没有志气是不公平的，这种责备是对受暴者的二次伤害，会打击受害者的自信，导致他们更深陷于暴力。

SM (Sadomasochism 的简称，也称虐恋) 是家庭暴力吗

不是。第一，SM 是双方自愿的行为，并不违背受虐者的意愿；第二，SM 一般不会造成伤害，而是为了追求快乐。

家庭暴力的形式分类：身体暴力、精神暴力、性暴力、经济控制

■ 身体暴力

施暴者通过殴打或捆绑受暴者（包括对身体各部位的各种攻击，如殴打、推搡、打耳光、抓头发、脚踢、用凶器攻击等），使受暴者产生恐惧的行为。

■ 精神暴力

施暴者对受暴者使用侮辱、谩骂、威胁、恫吓、贬损、指责，或不予理睬、不给治病、不肯离婚、不予理睬、干扰睡眠或饮食；限制受暴者工作、行动，或与外界联系；利用孩子，如让受暴者觉得对不起孩子、或与外界联系；利用孩子，如让受暴者觉得对不起、扬言不让受害者接触孩子等手段，对受暴者进行精神折磨使产生屈辱、恐惧无价值

感等的作为或不作为行为。

■ 性暴力

施暴者强迫受暴者以其感到屈辱、恐惧、抵触的方式接受性行为，或残害受暴者性器官等性侵犯行为；包括攻击受暴者胸部、阴部，强迫发生性行为或性接触，强迫与他人发生性关系等。

■ 经济控制

施暴者通过对双方共同财产和收支状况的严格控制（包括对受暴者实施剥夺、减少或妨碍其财产、收入和其他经济来源；恶意损毁其财产，如拿走或控制其金钱，让其无法支配自己的财产、没有独立的收入、得要钱才能维持家庭生活），摧毁受暴者自尊心、自信心和自我价值感，以达到控制受暴者的目的。

家庭暴力的影响因素

■ 原生家庭暴力

出柜状态

向原生家庭或异性伴侣出柜的女同 / 双性恋者遭遇暴力的比例更高 (77.78%)。处于未出柜与出柜之间灰色地带的女同 / 双性恋，因已有性倾向表现而遭受暴力的比例也很大。

在原生家庭暴力中，个人的受教育程度、收入、父母的婚姻状况都不是拉拉遭受家庭暴力的显著影响因素，但出柜状态却与家庭暴力的产生显著相关。出柜的女同 / 双性恋比未出柜的女同 / 双性恋遭受家暴的可能性高出 41.4%。

经济独立性

这是女同 / 双性恋受暴与否的影响因素之一，经济生活不独立的女同 / 双性恋比经济独立的女同 / 双性恋受到家暴的可能性高 25.7%。

在遭受家庭暴力的女同 / 双性恋人群中，大多数人认为自己在家庭中长期处于被支配地位，并且没有人能够对她们与家庭之间的矛盾进行干预和制止。经济不独立更容易受到原生家庭的经济控制。

■ 亲密关系暴力

亲密暴力是指在亲密关系中的其中一人，为了设法控制另一个人的思想、价值观或者行为，而采取的暴力或强制行为；或为了惩罚另一人而施以的暴力手段。从这里可以看出暴力关系与施受双方权力的不对等有关。同志伴侣的亲密关系暴力就是同志亲密暴力。

是否隐瞒不和谐问题

倾向于隐瞒亲密关系中的不和谐和暴力问题，使女同 / 双性恋更易成为家庭暴力的受害者，受暴率比不隐瞒不和谐问题的高出 17.6%。受暴方如果不能反抗、不说出自己的遭遇，客观上默许和助长了暴力。

从这里可以看出暴力关系与施受双方权力的不对等有关。受暴方如果不能反抗、不说出自己的遭遇，客观上默许和助长了暴力。

性别角色认同

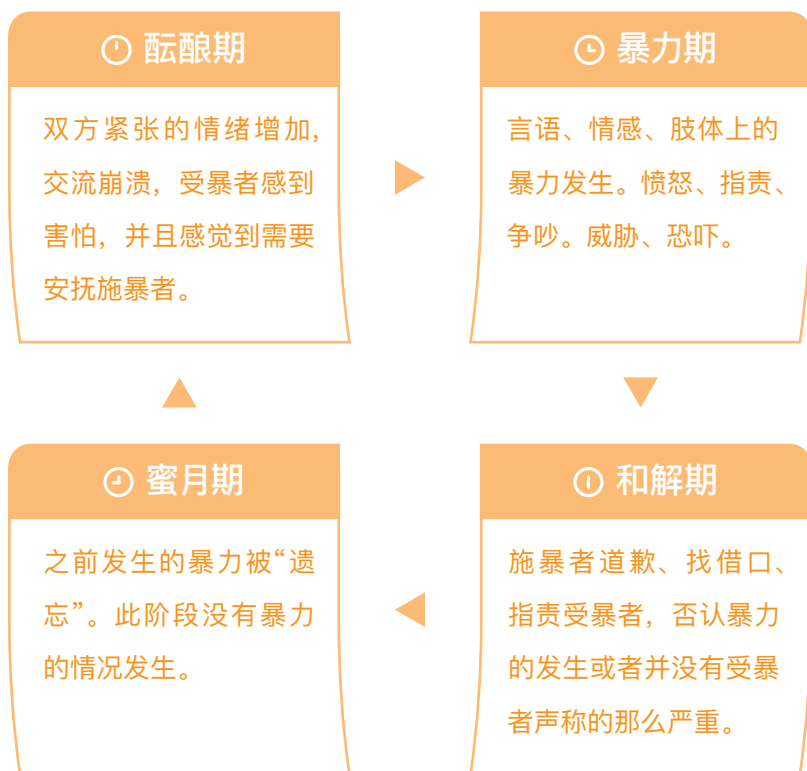
除此之外，在同性关系中，性别角色认同（T 或 P）与发生家庭暴力有密切关系。表现出性别角色的女同 / 双性恋比不表现的女同 / 双性恋发生家暴的可能性高 47.6%。

性生活和谐程度

性生活不和谐的女同 / 双性恋，发生家庭暴力的可能性要高出 21.3%。

亲密伴侣暴力循环图

美国学者 Lenore Walker 提出了著名的家庭暴力循环模型，符合中国家庭暴力及拉拉亲密关系暴力的数据。其中，亲密伴侣间的家庭暴力过程被分成了四个不断循环的阶段，看一看你是否身陷其中：



▲ 亲密伴侣暴力循环图

■ 来自异性伴侣的暴力

我们目前所做的研究还没有涉及到来自异性伴侣的暴力的影响因素，还有待后续的研究。

家庭暴力的特点

■ 家暴是一个普遍问题

家庭暴力是不分阶级 / 阶层、地区、职业、文化水平的普遍的社会问题；在世界范围内，在不同国家、不同种族 / 民族、不同阶级 / 阶层、不同信仰、不同职业、不同文化的人群中，都广泛存在家庭暴力。

■ 家暴的发生比较隐蔽

家庭暴力（含所有亲密关系暴力）发生在家庭内部或私密空间，受暴者往往基于面子、隐私等原因不愿暴露。对性少数群体来说，由于缺乏或不知晓求助渠道和资源，更容易将家庭暴力隐蔽化。

■ 家暴的本质是权力控制

“打是亲、骂是爱”、“家丑不可外扬”等传统观念和干预支持系统的不力，导致人们漠视家庭暴力问题，并使受暴者难以寻求帮助，更进一步加深了家庭暴力的隐蔽性。在针对女性的暴力中，男性施暴往往是在社会化过程中学会的控制他人并维持权力的行为方式，不平等的社会性别制度潜在地教化和允许男性使用暴力对待自己的伴侣，对已经发生的暴力的纵容更进一步助长了暴力的倾向。女性施暴者往往把基于权力关系不平等的性别关系内化为自己对亲密关系的认知，以暴力行为达到对对方控制的目的。

■ 反复持续

家暴的发生往往不是一次性的，施暴者也一般不会主动停止暴力。一旦暴力发生而没有得到有效干预，它就非常可能再次上演，并愈演愈烈。

■ 周期循环

在配偶或伴侣之间，家庭暴力往往以周期性循环的方式持续和加重：

紧张和矛盾积累→家庭暴力发生→施暴者后悔、检讨、请求原谅→双方言归于好→紧张矛盾再次积累

■ 高度容忍

很多受暴者一次次忍受暴力，原谅施暴者，不愿离开对方，在警察面前求情使其免于处罚。究其原因，除了仍对施暴者有感情和幻想之外，受害人普遍面对不利的社会处境，包括经济地位的脆弱、对离婚妇女的偏见、子女照顾的沉重负担等，使受暴者没有足够勇气和能力摆脱暴力。

■ 习得性无助

指受害人因长期受暴而导致的无助状态。在无数次受暴之后，她们“认识”到自己无力阻止暴力，而且没有人能帮助自己，甚至认为一切都是自己的错。在这种心理状态下，受暴者会变得越来越被动、压抑，更加难以摆脱暴力。而当受暴者忍无可忍时，可能会采取激烈的行动，自伤、自杀、或者“以暴制暴”。

家庭暴力发生的原因

关于家庭暴力的原因，一直是众说纷纭。对家庭暴力的研究角度广泛涉及到社会学、心理学、生物学、精神病学、行为与文化选择理论、社会性别理论以及女权主义理论等众多领域，有时甚至可能追溯到宏观的国家政治形态与社会经济结构。大致而言，以下几种观点可以借鉴参考：

■ 亲密关系中的控制

为了夺取亲密关系中的控制权，产生了家庭暴力。即施暴者是为了达到对受暴者的控制而采用了暴力的手段。这种“控制”所涉及的范围很广，可能是金钱、行为、观念、性，有时候这种控制更被解释为“爱”。而这种观点最令人警醒的一点就是：只要施暴者认为获得或者维持某种控制对他 / 她是有价值、有意义的，施暴者就很难罢手，家庭暴力就有可能再次发生！

例如：父母将身为拉拉的女儿关在家里，限制其人身自由。父母希望通过这种方式控制女儿性倾向的“进一步发展”，使其回到他们认为正确的方向上。

例如：H 和 C 是一对拉拉情侣，H 因不满 C 工作外的社交活动，不断给 C 打电话、哭闹；在 C 打算进入异性婚姻的时候，H 以自虐等行为威胁她，让她有负罪感，是为了通过这些方式在情感上控制 C，引起她的关注，拒绝分手。（详见下文故事二）

例如：S 与丈夫已经结婚十多年，后来遇见了现在的女友 T。S 的丈夫对其进行威胁、殴打、控制车和钱、威胁对其家人出柜，就是为了让 T 产生害怕和恐惧的心理，而离开其女友。这种“维系婚姻”的做法也是一种对 S 进行控制的行为。（详见下文故事三）

■ 传统社会性别观念

传统社会性别观念造成了在男女二元结构家庭中发生暴力时的施暴者多数是男性，而受暴者往往是女性。传统文化中的“男尊女卑”、“重男轻女”、“男才女貌等”观念和传统社会分工中的“男耕女织”、“男主外女主内”等都是两性权力/权利关系不平等的表现，男性对女性的占有被认为是理所当然，即便是通过暴力的手段。在中国传统的婚姻家庭中，不少男人认为女人是他们的“所有物”或者“附属物”，因此打老婆不能算作家庭暴力，而他们也通过对老婆的打骂以达到控制她们的目的。

传统社会性别观念中的歧视与性别不平等，在一定程度上解释了父母对于同志子女、或者异性婚姻关系中男性对于女性施加暴力的现象。虽然同性恋的存在是对主流社会二元性别观念及异性恋生活模式的一种挑战，但不能忽视的是，许多同性恋仍然以异性恋的行为规范和权力关系为准则而立身于现实社会中，换言之，同志关系中存在着某种对异性恋规范与文化的“潜意识”或者“无意识”的模仿。在这个意义上，以传统异性恋文化与观念解释不平等与暴力发生的原因，也适用于同志亲密关系的不平等和暴力现象。另外，社会性别框架反映的是两性间的权力关系，而从权力视角看家庭暴力，同性伴侣之间同样存在权力与控制关系。总之，同性伴侣间的家庭暴力虽然有与异性伴侣间的暴力有不同特点，但权力、控制的本质是一样的。

■ 心理障碍与性格缺陷

心理障碍与性格缺陷的存在也可能促使同性伴侣或父母与子女之间暴力事件的发生。确实存在施暴个体由于难以与人正常有效地沟通、无法控制自己愤怒或怨忿的情绪等问题而最终导致他/她采用暴力手段。性格缺陷的归因是在家庭暴力研究领域最早出现、也是目前仍影响最深的观点之一。我们的调查也显示，半数以上的回答者都认为施暴者通常“心理上有问题”。目前，国外的很多反家暴机构也是从这个角度出发，通过支持小组和其他专业方法对施暴者进行心理辅导或精神治疗。

如果真的有病，就要进行医治。不论是“生就如此”还是“环境造就”，现代心理医学都有一些方法来帮助各种心理障碍或心理疾病患者，以期达到不再发生或缓解暴力行为的目的。

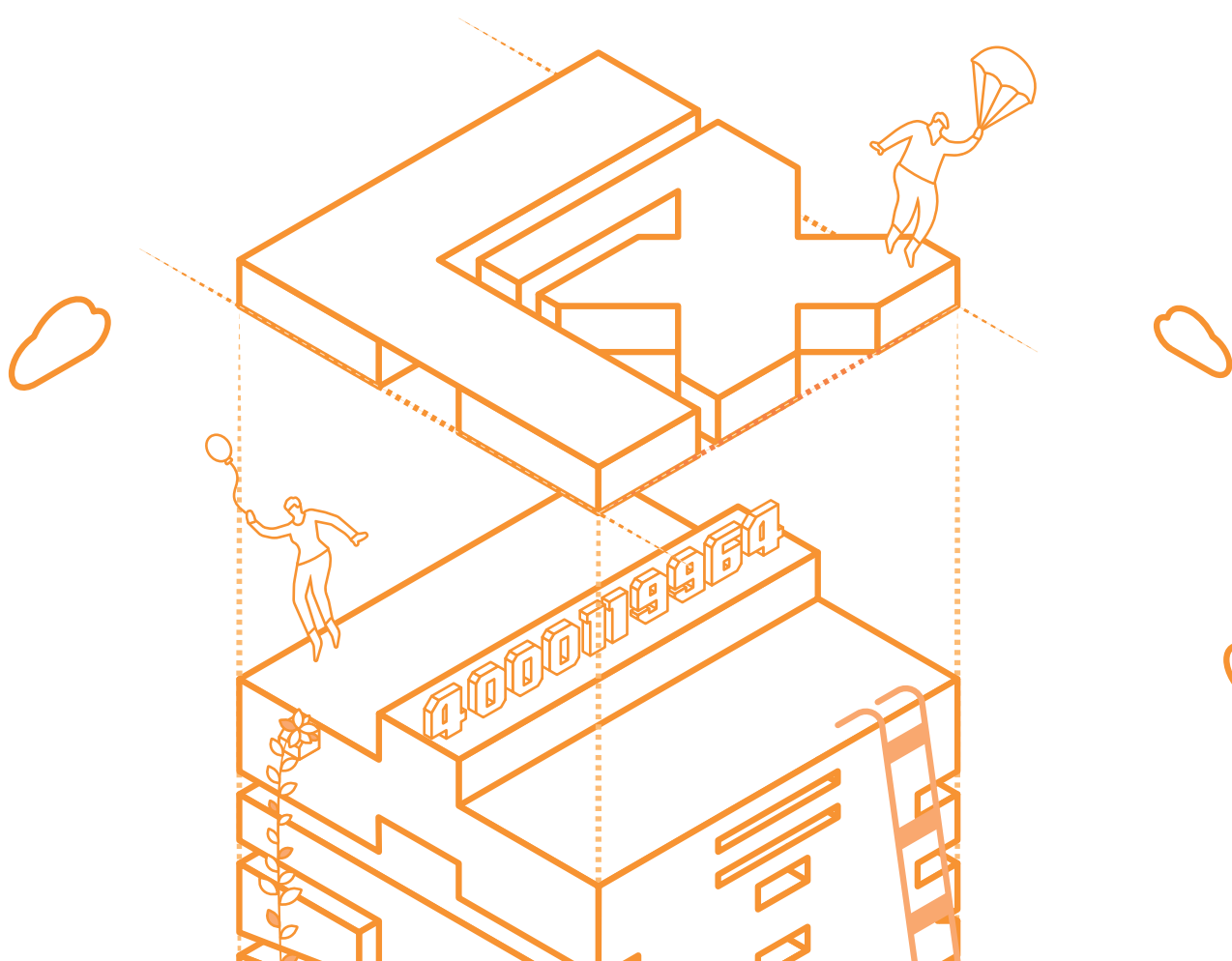
需要澄清的是，心理障碍或心理疾病只是导致家庭成员或者亲密关系之间发生暴力的原因之一。现实中，只有少部分施暴者是失去理智或者“不正常的”。许多案例表明，

施暴者能够在工作领域和社会生活中是正常的，温文尔雅、举止得体，而在家庭关系或亲密关系中确有严重的暴力倾向，这恰恰说明，施暴者可能是十分“理性”地选择了风险最小的家庭环境和亲密伴侣来“施展拳脚”——因为家人和爱人通常是最容易原谅他们的人，也最不可能告发他们。

性 少 数 群 体

家 庭 暴 力 的

来 源 及 迷 思 和 澄 清



性少数群体遭遇家庭暴力类型：原生家庭暴力、亲密关系暴力、异性伴侣暴力

■ 来自原生家庭的暴力

当你的家人有如下表现时，你可能已经成为家庭暴力的受暴者。勾选下列便签看看是否有这些表现：

脾气火爆很难控制，在生气时，会撞门砸墙、摔东西、扔东西

父母威胁你要按照他们的想法做

审问或尝试限制你的外出、活动和与人交往

频繁地利用手机、电话确定你的行踪

跟踪你

尝试控制你的个人习惯，比如：穿衣、吃饭甚至睡觉的习惯

偷看你的日记、信件、手机短信；偷看你的电子邮箱、聊天记录

以自杀、自虐威胁你，如“你要是再交女朋友，妈就死给你看”

用带有羞辱色彩的绰号称呼你

贬低你，使你感觉自己很坏或很愚蠢

威胁要伤害你的宠物或毁坏你喜爱的物品

对你冷淡、轻视、放任和疏远

当着外人的面用歧视同性恋的语言辱骂你

曾经有过或者目睹过受暴或者施暴的经历

用他们的监护权威胁你，如“你滚出这个家，再也不要说是我们的女儿，我们也再不会养你了”

■ 来自亲密关系的暴力

当你的伴侣或前任伴侣有如下表现时，你可能已经成为家庭暴力的受暴者：

- 频繁地给你打电话，包括恐吓电话以及“一接就挂”的电话
- 特别容易妒忌，脾气火爆很难控制
- 偷看你的日记、信件、手机短信；偷看你的电子邮箱、聊天记录
- 故意攻击性器官
- 生气时，撞门砸墙、摔东西、扔东西
- 对你冷淡、轻视和疏远
- 她 / 他威胁你要按照她 / 他的想法做
- 跟踪你
- 控制你的个人收入
- 以自杀、自虐威胁你
- 以出柜威胁你
- 用带有轻视色彩的绰号羞辱你
- 曾经有过或者目睹过受暴或者施暴的经历
- 审问或尝试限制你的外出、活动和与人交往
- 尝试控制你的个人习惯，比如：穿衣、吃饭甚至睡觉的习惯
- 威胁要伤害你的家人或宠物
- 强迫发生性行为
- 贬低你，使你感觉自己很坏或很愚蠢
- 喝酒之后表现得更具攻击性

■ 来自异性伴侣的暴力

如果你的异性伴侣，如丈夫或男朋友、形式婚姻伴侣，有上述第 2 点的表现，你也可能已经成为家庭暴力的受害者，除此以外，来自异性伴侣的暴力还有以下的形式：

- 用子女的监护权威胁你
- 拒绝在做爱时采取安全措施

■ 家庭暴力可能是这样发生的

故事一：原生家庭暴力

18 岁的 A 和 Y 是一对女同性恋者。2012 年 7 月底，A 由于恐惧家人对其长期的家庭暴力而离家出走，住在 Y 的家中。8 月 9 日，A 的父母到派出所报案，认为 Y 对 A 实施了非法禁锢。经过警方确认，A 的出走是因为家人不断对其进行恐吓而发生的。

2012 年 8 月 14 日傍晚，在 Y 接 A 放学时，被 A 的父母以及三个姨娘拦住，四位妇女对 Y 进行殴打，A 也遭到了父亲的殴打。现场有老师报警，警察到场后并没有做出协商，反而坚持让 A 随父母回家。

2012 年 8 月 15 日，A 的通讯工具被父母没收，她和家人不断发生争执。2012 年 8 月 27 日晚，A 通过不睡觉的方式表达反抗，其父母对 A 实施了一系列的暴力行为：将其捆绑起来，并且用毛巾塞住嘴巴，其父用电线抽打她，其母用棍子殴打她。第二天，A 趁朋友来访的机会逃脱至友人家，父母再次报警。警察对 A 进行了笔录，A 陈述了其父母殴打自己的事实。2012 年 8 月 29 日，警察送 A 到市妇联，妇联建议 A 可以对其父母的家暴行为提起法律诉讼。但是 A 不忍起诉家人，打电话叫 Y 到妇联商量，其家人见到 Y 后又是一顿辱骂。在争执中，A 滚下楼梯。Y 报警，警察到后，并未帮助协调，只是说：“不好好的，搞什么同性恋。”

2012 年 9 月 26 日，Y 接到 A 电话，被告知 A 家人要将其送到市第六医院（也称“心理医院”）进行咨询。A 接受了医生的询问后，于当日下午被安排进入了精神病院。A 在精神病院内失去了通讯自由。除了送她进精神病院的家人，她的朋友都与她失去了联系。

故事二：同性亲密关系暴力

C 和女友 H 是一对同性恋者，C 比女友大 7 岁。在相处的三年中，C 却越来越感到难以应对女友的激烈情绪和自虐等行为，首先，H 反感 C 在工作以外的朋友社交活动，不断地打电话给 C 要求她回家，若 C 稍晚回家或是没有接到电话，H 就会在家又哭又闹，给 C 造成极大的心理压力和负罪感；其次，H 会因为一些小事和 C 吵架，反应非常激烈，常常伴随着自虐的行为，通过打自己耳光或者其他伤害自己的行为，来表示强烈的痛苦之情以引起 C 的关注；最终，由于社会压力，C 不得不去按照家人意愿去相亲结婚，并坦诚告知 H 将要进入异性婚姻的打算，并同时开始与男生约会，而这引发了 H 更激烈的情绪。一次她在与结婚对象吃饭的时候，先接到 H 的电话，以死威胁，

让 C 马上来找她；紧接着，C 收到了 H 的一条彩信，彩信上赫然显示着 H 正在流血的手腕。这件事给 C 造成了极大的内心冲击，让她感到非常的不安，同时也充满了负罪感。C 觉得无法和 H 继续生活下去，提出了分手，而这长达一年的分手也伴随着女友多次的自虐和精神暴力，让 C 感到非常煎熬和痛苦。

故事三：异性伴侣暴力

S 在遇到现女友 T 之前，与丈夫已经结婚十多年。在此之前，S 也有和其他女朋友相处的经历，但是丈夫未曾干预，认为 S 只是玩一玩。但在遇到 T 之后，丈夫开始察觉出事情的严重性。因为 T 的事情，S 与丈夫经常发生争吵。

T 有时候会住在 S 家里，有一次 S 与 T 在屋里睡觉，丈夫拿着一个酒杯突然入室，打开灯自己在一旁喝酒，试图引起冲突。S 与 T 想要离开，但受到丈夫的威胁不让 S 出门。此后，虽然 T 没有再进入 S 家中，但 S 的丈夫开始查找 T 的家庭电话、学校等私人信息。并且打电话，进行威胁。

某天凌晨，S 的丈夫找到她们所在的酒吧，想要找 T，但被 S 拦截。丈夫拖拽 S，并对 S 施加殴打，胁迫她上车。当车开至拐弯处，S 两次跳车，第一次未遂，被丈夫拽回，第二次跳车向警方求助，称“这个男人抓住我并进行殴打，我不认识这个人”。他们一起去了派出所，警方告知了 S 的家人家暴的情况。

此后，丈夫控制了 S 的车和钱，并且不允许 S 住在 T 的住所，还以告知 S 家人其性倾向为由来威胁 S。

性少数群体家庭暴力的迷思和澄清

我和女朋友之间不可能有家庭暴力吧，我们又不是家庭

随着社会的发展，很多国家的立法和社会政策都已经将“家庭暴力”的内涵和外延扩展了，涵盖到诸如同居关系或恋爱关系等方面。我国的《反家庭暴力法》规定：“家庭成员以外共同生活的人之间实施的暴力行为，参照本法规定执行。”（第三十七条）。

亲密关系中的暴力也是家庭暴力的一种形式。

异性恋的家暴和性少数的家暴没有区别

性少数与异性恋的家暴本质是一样的，但同性恋的家暴会因为社会歧视和普遍的异性恋中心主义而增加一些特殊因素。一些社会机构对性少数群体不提供或者是给予非常不友善的援助，会使求助者害怕因为寻求帮助而被迫公开性倾向，害怕受到公安机关、反家暴机构的不平等对待以及失去孩子的抚养权等等。另外，恐同性恋、恐双性恋、恐跨性别的社会认识也会增加性少数群体的羞辱感，并降低他们的自我保护能力。

同性关系里的暴力是打情骂俏，不是真正的暴力

家庭暴力的实质是一方控制另一方以获得权力的过程。从权力关系上看，家庭暴力主要有三种类型：

高压管控——受暴者完全没有人身自由。这种类型的家暴发生率不高，但影响恶劣，需要公权力介入。

强弱服从——在权力关系上有控制和服从的关系。这与刻板性别印象、传统性别角色分工有关。

势均力敌，伴侣互殴——双方没有明显的强弱悬殊，而都想使用暴力来控制对方。这种情况在年轻伴侣、同性恋伴侣中更加常见。

虽然同性伴侣的身体力量可能不够悬殊，但是两人更有可能发生势均力敌伴侣互殴的暴力。不管是对男性还是女性，同性伴侣还是异性伴侣，都有可能造成严重的暴力伤害。把暴力说成是“打情骂俏”是看轻和否定了同性伴侣家暴的严重性。虽然同性伴侣更有可能因为身体力量不够悬殊而采取自卫回击，但是暴力不会是“双方的”，而且“打情骂俏”也不会像暴力那样能致命。

同性伴侣的家暴一般发生在性别气质比较分明的伴侣身上；施暴者一般比较男性化、强壮和体型大，而受暴者一般比较女性化、柔弱和体型小

伴侣暴力是因为一方想对另一方行使权力、支配和控制对方。这种控制的欲望与体格力量没有绝对的关联性。所以，同性伴侣之间的暴力并不受“性别角色”的限制，主要

决定于两人的权力关系的互动模式，即谁更具有决定权、支配权。

亲密关系的时间长、生活稳定就没有家庭暴力

没有统计数据支持这样的观点。长久的伴侣关系依然可能会存在严重的长期的家庭暴力。

家庭暴力在异性关系中比在同性关系中要来得普遍，只有异性恋妇女会被虐待

中外研究发现，同志的家暴情况无论在频率和严重程度上都跟异性恋家暴没有明显分别，有些数字显示同志家暴甚至更为严重。

同性伴侣之间的暴力因为是发生在相同性别的个体之间，所以造成的伤害也会比异性恋伴侣的暴力伤害要轻”；“女性施暴者造成的伤害比男性造成的小

男人和女人同样能造成严重的暴力伤害。有些女性施暴者也会刺伤、暴打或杀死她们的伴侣。忽视同性伴侣之间暴力的严重性是危险的。

受暴的拉拉跟异性恋受暴妇女一样能够认识到自己是家庭暴力的受害者

不论是异性恋还是同性恋女性，都可能缺少对家庭暴力的真实认知，有很大一部分的受暴者不能认识到自己遭受了家暴。再加上法律没有明确保护同性伴侣，家暴往往被理解为只发生在异性恋关系中，拉拉们不知道自己在遭受家庭暴力，甚至倾向于相信受暴是因为自己的过错。

家长对同性恋子女的管教和矫正行为不属于家庭暴力

在传统家庭模式中，长辈对子女的惩戒似乎是理所当然。对于性少数子女来说，他

们更容易受到家庭的不理解、打骂、甚至强制扭转治疗。如果家长使用了暴力对待性少数孩子，给他们的身心造成了伤害，就是侵犯人权的违法行为。而且同性恋也不是“疾病”，不需要“矫正”。

同性恋女性受暴者更容易离开施暴者寻求帮助

与异性恋女性相比，同性恋女性受暴者更难离开施暴者或者寻求帮助。

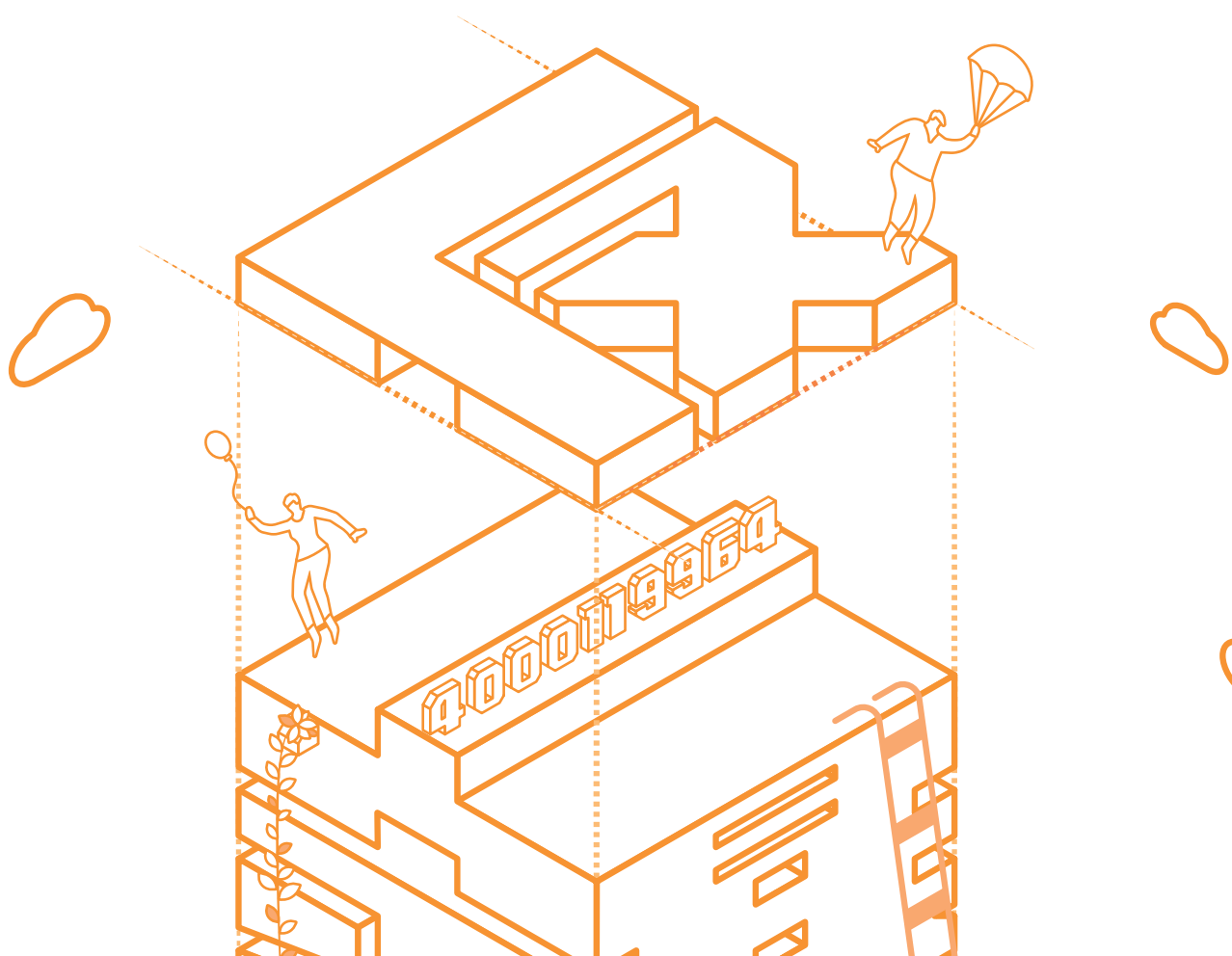
中国对非异性恋取向的人提供的援助资源尚且缺乏，目前的反家暴援助组织很少受过有关性少数人议题的培训，更难提供有效帮助。很多性少数群体成员都会因为害怕被歧视、被道德批判、不被相信或不被当真，而不选择向外界求助。

求助意味着要公开自己的性倾向，而“出柜”对性少数来说是个很大的人生决定，因为这有可能让她们失去家人、朋友、工作和孩子。

在家庭中，很多性少数人群的家人无法接受他们的性倾向或性别认同，因此她们也很难得到家庭支持。

家庭暴力的

预防与应对



原生家庭暴力

■ 评估

如上述家庭暴力影响因素分析所指出的，出柜对来自原生家庭的暴力影响重大，出柜问题因此成为预防来自原生家庭暴力的关键。是否出柜？如何出柜？是同志自身和社群支持组织都需要了解的问题。

是否出柜

亲子关系评估

亲子关系可以成为出柜的动力，也可以成为出柜的阻力，但出柜总是不可避免地会带来子女与父母关系的变化。因此，出柜前必须思考两个问题：

我与父 / 母亲目前的关系如何？

出柜后，我希望与父 / 母亲的关系走向什么方向？

对自己当前的亲子状况有一个明确的了解，有利于对出柜后的亲子关系有一个实际的期望值，也有利于预估自己出柜面临的阻力。例如，如果目前与父母关系紧密，希望出柜后也能像之前一样保持与父母的沟通，那么就需要慎重考虑出柜的难度；如果预计出柜后要面对亲子之间的日渐疏离等心理落差并无法接受，那么出柜也许不是当下最合适的选择。

下面的评鉴表可以为亲子关系状况做一个评估。

如果你与父母的关系不太紧密，这也许会为沟通带来困难，但未必会给出柜带来更多的负面影响，可能正是因为这样的距离，彼此给对方的伤害反而会小一些。同理，如果与父母关系紧密，也许父母会更努力地去理解你的选择，但亲子关系紧密也未必总是一个出柜加分项，也许正是因为这样紧密的关系使得父母更加难以真正理解一个与印象中截然不同的出柜子女。具体情况总是因人而异，请一定要综合父母的性格与家庭大环境进行判断。

父母的“可沟通度”评估

出柜过程中的沟通技巧在很大程度上影响出柜的效果。但是，光是子女有意愿与耐

内容		非常不同意 (1分)	不同意 (2分)	尚可 (3分)	同意 (4分)	非常同意 (5分)
父/母亲会主动关心你的生活, 例如每天通电话、嘘寒问暖等。						
父/母亲对你发生的事情感到兴趣, 并以尊重的态度询问关切, 例如你的交友状况、学校生活、感情等。						
你有心事会跟父/母亲谈, 包括分享生活中的喜怒哀乐等。						
家里成员时常有共处的时间, 例如一起晚餐、一起看电视等。						
家里成员知道彼此的生日、手机、工作内容等状况。						
评分	5-10分	你的亲子关系疏远, 互不过问, 少被家人束缚				
	11-15分	再亲子连结中, 彼此仍保有自己的空间				
	16-20分	你的亲子关系偏向紧密				
	21-25分	你的亲子关系比别人亲密许多				

▲ 亲子关系状况评估表

内容		非常不同意 (1分)	不同意 (2分)	尚可 (3分)	同意 (4分)	非常同意 (5分)
父/母亲平常对时下新话题与社会议题，展现出比较开放的态度，例如包括完全认同，或不认同但尊重，或愿意进行理性的讨论。						
父/母亲在情感表达上较为理性、和缓，例如你犯错时会讲道理，处罚较为合理等。						
父/母亲对待你的态度较民主，例如在金钱消费或选填志愿上，比较愿意听取你的想法，也比较能尊重你的决定。						
父/母亲在生活相处上较尊重你的生活，例如不拆你的私人信件、不翻阅你的个人日记，门禁时间较有弹性。						
父/母亲在日常对话中，通常采用倾听与平等对谈的态度，而非使用指使或管教的语气，例如会以好奇的态度询问你的交友状况，而非武断要求你不要交坏朋友。						
评分	5-10分	父/母亲对你而言比较难以沟通，你可能要想办法，转个弯跟他们对话。				
	12-18分	在父/母亲面前，起码你可以放心谈新议题，但要让他们接受，可能要费一番心力。				
	19-25分	恭喜你，你跟父/母亲沟通良好，但要出柜还是先了解父/母亲对同志的态度吧。				

▲ 父母“可沟通度”评估表

心与父母进行沟通并不足够，父母能否在沟通的过程中保持一个平等开放的心态也是影响成功出柜的重要因素。

下面的评鉴表可以为父母“可沟通度”做一个评估。

父母的价值观评估

父母的价值观会影响他们对同志身份的看法。对同志子女不能接受的很大一部分原因是他们保守的价值观念。比如，有些父母会期望子女能传宗接代，在他们的期望中，子女的人生将像大部分异性恋人群的人生一样，沿着结婚 - 买房 - 生子的轨迹走下去。有些父母则有性别刻板印象，期望“男生要有男生的样子，女生要有女生的样子”。还有一些时候，父母可能因为面子而对身为同性恋的为子女感到难为情。除此之外，男同与艾滋病关系的污名化以及宗教信仰等，也都可能成为父母接受出柜子女的阻碍。因此，在出柜准备中，对父母价值观的评估也是很重要的一部分。

下面的评鉴表可以为父母的价值观做一个评估。

资源准备评估

出柜是一件有风险的事情，因此，出柜前要做好正反两面的准备。假设最坏的情况，出柜后有家不能归，这时我们就需要知道在哪里可以得到帮助，如向长辈、友人和特定机构寻求建议和支持等。自我资源的储备越充分，出柜的底气就越足，风险则相应地降低。从另一方面讲，在子女出柜过程中，父母也需要其他渠道的帮助，以了解子女和同志群体，此时，支持同志子女的第三方可以充当与父母沟通的角色，安抚他们的情绪并适当地向他们告知一些关于同志的正面信息。因此，了解可以获得支持的机构，多一些可寻求帮助的资源储备，对自己和父母都是有益的。

下面的评鉴表可以为资源准备做一个评估。

■ 应对

通过以上各项评估，如果你认为自己已经具备出柜的条件了，那么下文将为你提供更为详尽的出柜技巧。

出柜技巧

A. 酝酿阶段

内容		非常不同意 (1分)	不同意 (2分)	尚可 (3分)	同意 (4分)	非常同意 (5分)
父 / 母亲视婚姻为人生必经之路，认为婚姻是事业或人生成功的关键。						
父 / 母亲对家庭 / 家族的观念浓厚，认为传宗接代是生命应尽的义务，也是对长辈们的交代。						
父 / 母亲对身边认识的不婚友人或亲人，以惋惜或不赞同的态度提及，并频频告诫你，不要跟他一样。						
父 / 母亲总在对话中，透露出对你的未来有一定的规则与想象，例如几岁该做什么事，或该找什么工作，交什么异性朋友。						
父 / 母亲是虔诚的基督教徒，并让宗教信仰只陪他们的生活习惯与思考习惯。						
父 / 母亲常讲出男女刻板角色分工的话，例如男主外、女主内，或者嫁出去的女儿是泼出去的水等。						
父 / 母亲不曾主动提及与性有关的话题，例如青春期、安全性行为等。						
父 / 母亲一谈及同志有关的话题会产生负面的态度与评论。						
父 / 母亲听到艾滋新闻时，总是会以负面的态度提到同志议题。						
评分	7-15 分	真是开明的父母亲，不过还是要出柜后才能见真章				
	16-25 分	父母亲部分观念还算开放，可以试试长期布局来出柜				
	26-35 分	父 / 母亲算是保守的一群，你要有心理准备				

▲ 父 / 母亲价值观评估表

内容	非常不同意 (1分)	不同意 (2分)	尚可 (3分)	同意 (4分)	非常同意 (5分)
你有在同志议题上支持你的朋友和亲人，当你有困扰的时候，他们可以给你力量和意见。					
你在遇到出柜困扰时，你知道可以寻求哪些朋友、老师，或专业助人机构的帮助。					
你能够提供相关专业 / 半专业的助人或医疗机构，给需要了解同志议题的亲朋好友。					
你在经济上可以独立，就算被家人断绝往来，也能养活自己。					
你有清楚的身份认同，理解同志身份对你的意义和重要。					
你懂得照顾自己的生活，面对父 / 母亲问及艾滋或情感问题时，懂得如何回应，让他们安心。					
在出柜之后，你有成长的心理准备，在不伤害自己的原则下，愿意陪伴父 / 母亲，照顾他们的情绪，面对他们的种种担心与误解。					
评分	7-15 分	资源不足，你的出柜需要从长计议			
	16-25 分	颇有资源，但还可以积累多一点的能量，再来出柜			
	26-35 分	恭喜你，出柜时比较没有后顾之忧			

▲ 资源准备评估表

增进亲子关系

不要让你与父母的关系仅仅停留在见面打招呼上，平时应多关心父母，多表达对他们的感谢，多谈谈你的生活细节，让亲子关系升温。如果不好意思开口，可以通过发送问候的消息、留下表达关心的便签条，等等，积极与父母建立良性互动关系。良好的亲子关系往往是成功出柜的坚实基础，从中建立的氛围与习惯能让双方更加有效地沟通与理解彼此的心情和想法。

“偷渡”同志议题

为增进父母对性与性别少数群体的认知，先从相关的社会议题入手，如谈论“剩女现象”、“职场性别歧视”、“同性婚姻”、“反家庭暴力法”等。在适当的时候，可以在以下场景提出自己有关性与性别少数群体的想法，从而慢慢影响父母的看法。

- **新闻**：“不经意”地将电视调到正在播出相关议题报道的新闻频道。如《反家庭暴力法》的通过、女性争取平等权益、国外同性恋婚姻合法、名人出柜等正面新闻，都是可以引导父母看法的好题材。
- **影视作品**：借由看得奖大片的名义，“碰巧”与父母一起观看性与性别少数议题的电影，如《霸王别姬》、《喜宴》、《断背山》、《男孩不哭》等。
- **学术**：借由课程需要或者读书会的名义，将有关性与性别少数群体的书籍带入父母可见的生活空间。氛围合适的话，甚至可以与父母讲讲自己的感想，引起讨论。
- **生活事件**：通过发生在自己或父母身边的真实事件引起讨论，例如邻居家的孩子出柜了、认识了同志朋友、二叔的女儿没有结婚也过得很好等等。

资源准备

出柜的结局其实难以预料，为了避免不好的情况发生时措手不及，在酝酿出柜的过程中，需要做好多重准备，以防万一。我们可以：

- 寻找对性与性少数议题友善或接受你的身份的兄弟姐妹、亲戚、朋友、老师等，可以在出柜过程中照顾你的情绪，需要时甚至可以成为你与爸妈间的润滑剂。
- 寻找独立的可能，万一父母对你采取金钱控制手段，至少可以保持经济独立。
- 找到安全的生活空间，在不想面对家庭或无家可归时，能有暂时的安身之所。
- 寻找可以对性与性少数群体提供帮助的公益机构，如同志中心、同志父母热线等。

- 积累性少数相关知识、接触性少数群体，理清自己的认知与立场。只有更了解自己和自己所处的性与性别少数群体状况，才能更好地帮助父母去了解你和你的群体。

与此同时，不要忘记在出柜的过程中，父母也需要各种帮助，防止出现人们常说的“子女出柜，父母入柜”现象。父母需要信息去了解子女所处的性少数群体，在接受子女的心理斗争中，更需要在情感和理性上都得到适度的引导。因此，在为父母准备资源时，我们可以：

- **寻找父母的情绪依靠。**

在子女出柜这件事上，父母往往因社会观念、缺乏信息和了解社群的渠道等原因而为子女担忧，感觉无助。然而，在与出柜的子女面对面时，父母容易陷入说教、劝导的姿态，压抑自己脆弱的一面；在对外人时，也常因话题的敏感性质而感到难以启齿，更不用说去寻求帮助了。因此，平日可以多留心有哪些亲朋好友、兄弟姐妹乃至专业的服务机构（如同志父母热线等）能认同、支持你，并能在你与父母沟通出现隔阂时和你的父母聊一聊。

- **提供正确的信息及信息获取渠道。**

要破解父母对性与性别少数群体的刻板乃至负面的印象，不能把收集信息的工作留给对这个群体毫无头绪或面对互联网一脸茫然的父母。平时多了解与性别、性与性别少数群体相关的资讯，如科普或学术性书籍、新闻报道、研究资料等，通过书籍或各种性与性别 NGO 媒体和出版物学习有关性与性别准确的表述用语，了解不同性别认同间的有效沟通方式等等，都能帮助我们在面对父母疑问时，向他们做出有利出柜发展的回答。男同志可以多注意艾滋和健康议题，拉拉可能要多想想情感处理议题，这些都是父母最关注的“必考题”。此外，请一定要筛选合适自己父母的材料，依据他们的特性再动之以情，晓之以理。比如，面对是基督教徒的父母，可以寻找基督教同志的出版物；但如果让一般父母阅读四五十页的专业心理研究报告，这可能就很难达到说服的效果。

- **加强权威立场的背书。**

父母大多都信仰权威，尤其是有高学历、专业证书的专家学者，如果能事先准备他们关于性与性别少数议题所发表的友善言论，对爸妈就十分有说服力。例如，以生物的角度指出性倾向是天生的，往往能说服父母“你不是被带坏的”；或是站在教育的立场，表达应该让子女适性发展，往往可以让父母了解你的处境。如果父母要

带你去给精神医生“验明正身”，确定你是个“真同志”，如果能找到有医德的友善医生，往往可以发挥关键作用。

○ 父母也需要同伴的支持。

我们都知道性与性别少数社群的小伙伴更能理解社群伙伴的心声，同样的，性与性别少数小伙伴的父母更能理解其他性与性别少数人群父母的痛苦与挣扎。可以鼓励父母拨打同志父母热线，参与同志父母集会，让彼此能从群体内找到力量。

○ 让父母认识真实的性与性别少数小伙伴。

父母之所以对性与性别少数群体有刻板的负面印象，很多时候是因为他们看不到真实的社群小伙伴。如果你身边有些可以给父母带来“正面印象”的小伙伴，不妨在你准备出柜前，先恳请他们帮忙，以普通朋友的身份来家里做客，让父母留下好印象。出柜后，再让父母知道他们的身份，借此打破父母对于性与性别少数人群的迷思。如果你这时有伴侣，也可以带回家，注意不要忘了“彬彬有礼”，动些“抢着洗碗”、“送贴心小礼物”之类的小心思，在父母知情前，事先搞好关系，为之后的出柜助力。

B. 执行阶段

时间选择

我们会需要两到三小时与父母进行交谈的时间，确保在这段时间内双方都不会被其它因素打扰。也许更为重要的是，出柜后我们需要陪伴父母，随时倾听他们的情绪，并解答他们的疑惑。因此，周五、周六及小长假一般而言是最适合出柜的时间。

地点选择

具有危险性的场合（如父母开车时）、公开场所和有第三者在场的情况（如大家庭聚会）是最糟糕的出柜场合。面对面出柜需要一个安静、私密、不被打扰的空间，这样就算是彼此哭泣、相拥也不会觉得丢脸。这个空间最好是父母熟悉并有安全感的，我们也可以适当用灯光或熏香的方式营造温馨的氛围。通常情况下，自家住宅就是最佳的地点。

个别突破

父母往往需要很长的时间处理子女出柜带来的复杂情绪，而父母各自又有不同的状

态与性格，面对出柜的方式也会有差异。向父母分别出柜在大多数情况下是最有效的选择。逐个突破可以让我们避免两面夹击的复杂情况，且如果能让第一位父母不反对乃至接受，那么在向剩下的一位父母出柜时，第一位还能成为有助于我们的出柜资源。

怎样决定应该向哪一位父母先出柜呢？我们应该从平时与自己互动更好的一方开始，多花时间、精力陪伴他/她，让他/她了解你这一路是怎样走过来的、喜欢对象的标准、对未来的规划等等。

措辞技巧

出柜的重点在于对父母“动之以情”。即使我们的论理再正确，还有女性主义、酷儿理论等等“大道理”出来镇场，大多数父母也很难能够坦然接受子女的同志身份。我们需要让自己与父母都静下心来，开启温情模式。也许父母在开始的很长一段时间里都无法理解为什么性别身份是可以选择的，但他们对子女的爱一定会推动他们尽力去理解子女的选择。以下几个开头有助于奠定出柜对话的氛围：

- 从我6岁开始，就一直有件事困扰着我……
- 妈，你可能觉得我们之间关系疏远，其实是因为有件事……
- 爸，我一直有秘密藏在心里……
- 妈，我知道从小你最疼我……
- 爸，我有话对你说，这对我很重要……
- 妈，你对我很重要，所以有一件事要告诉你……
- 爸，我一直有话不敢告诉你，因为我怕你难过、怕你不爱我……

分享自我

出柜后，我们等于向父母宣告：“我不是你们想象的那种人！”于是许多父母都想问，“是什么时候知道的？”“怎么变成现在这样的？”他们都想知道你从“发现”到“讲出来”之间都发生了什么事情。此时上文酝酿阶段所准备的性少数知识就派上了用场：让父母知道，性与性少数身份不是病态，也不是子女赶的时髦，而是经过长时间的严肃反思后的自我认同。我们也能借此拉近与父母的距离，填补他们心中由距离产生的失落。以下是几个可能分享方向：

- 什么时候知道自己是同性恋 / 双性恋 / 跨性别 / 等等的？
- 认同后的心情？

- 为什么要隐藏自己的身份？
- 一路上的心路历程？
- 为什么要选择出柜？
- 最近的感情状况？

情绪管理

无论是出柜的过程中还是出柜后的陪伴，我们需要明确“聆听”与“沟通”为自己的首要任务：聆听父母的声音，理解他们与自己的不同，为互相了解而沟通。在这种同理与沟通的基调上，自我情绪的管理就更为重要了。如何不过度爆发，不将沟通逼向不理智的情绪性发泄，或是不过度压抑自己，都是我们出柜前需要仔细思考学习的课题。

心理建设

出柜是一个持续的过程。在与父母进行了“出柜座谈”之后，我们往往需要下面三个后续步骤将出柜行动的效果最佳化。

○ 先给彼此时间与空间

如果当下冲突强烈，适度的空间分隔可以冷静情绪，让各自疗伤、反省，为下一次见面做准备。时间是不错的润滑剂，不仅可以软化彼此的态度，而且让我们有机会见缝插针地转变父母的观念，避开直接交锋的冲突。

○ 再让父母安心

面对父母各种“关心”与“管教”，我们要提醒自己，忍一时风平浪静，短暂地委曲求全，有时可以换来日后的“长治久安”。同时，不要忘记要多主动关心父母，并向他们分享自己的生活与心路历程。

○ 适时给予正确讯息

当父母开始对你放心的时候，代表出柜已经不是那么敏感的议题，也代表他们可以开始心平气和地听我们说话了，这时候就是逐渐向父母灌输积极正面的性与性少数群体信息的时机了。通过上文提到的新闻、影视作品、学术资料、生活事件等让父母真正了解性少数群体的知识。

出现原生家庭暴力后的应对

无论是否因为出柜问题，如果你遭受到了来自原生家庭的暴力，请记住这不是你的

错，任何原因不能成为施暴的借口。你可以采取如下的措施进行应对：

- 重视家庭关系中的第一次家庭暴力事件，可以婉转但明晰地表达自己不愿忍受暴力的立场。例如对施暴者说：暴力不能解决问题。尽量在早期找到能帮助自己的亲友去介入，让第三方去跟施暴者讲道理。
- 当意识到即将发生冲突时，应该设法到家中比较安全的地方去，尽量接近门口、电话；同时让家人觉得自己已经让步，设法让他 / 她冷静下来。在时机未到以前，必须首先保护自己的安全。
- 要是家长动手打你并造成严重的伤害或严重限制了你的人身自由，你需要去医院或打 110 求助。
- 提醒自己，你绝不应该为你家人的暴力行为负责，你有权要求一份安全和健康的亲情关系。“我是你的家人才会这样关心你，换做外人，谁管你”这样的表述和理解不能成为暴力的理由。
- 谨记：在没有安全的计划、没有支持和选择的情况下尝试离开家庭一般都是很危险的，严重时危害你的人身安全。
- 保持与可靠的朋友、其他家人的联系，让你在紧急情况下有地方可去。
- 寻求社群内外有反家暴经验的组织的帮助。
- 说出自己的经历。诉说和心理支持很重要，你周围有许多人可能与你有相同的遭遇，大家要互相支持，讨论对付暴力的好办法。可以通过社群支持小组来寻找支持。
- 如果你有过被实施家庭暴力的经历，请与她人分享经验和教训，支持即将和正在遭受家庭暴力的人逃脱暴力。

亲密关系暴力

■ 评估

你和伴侣的亲密关系是否面临着亲密关系暴力的潜在风险？下面提供台湾 12Q 自我检测题对自己的亲密关系进行评估。

请回想一下，过去一年内你与你的亲密伴侣是否有下列情形？请依直觉作答。

题号	内容	得分 (答是给1分, 否给0分)
1	所有的事都由伴侣一方决定, 较少有讨论的余地	
2	我必须向伴侣交代所有的花费、认识的朋友或行踪	
3	我的伴侣认为我应该以他的需求为优先, 处处配合他、迎合他	
4	我的伴侣很难沟通, 让我情绪不稳定或觉得厌烦	
5	我觉得已经无法再忍受伴侣的某些行为或表现	
6	伴侣会说我丑、肥、低能、无用或没人要等	
7	我们会为了穿着、工作、交友、金钱、孩子、家事、彼此的父母等事情吵架	
8	伴侣喝酒或吸毒是我们冲突的原因	
9	当我们冲突时, 有一方会威胁要破坏东西、伤害自己、伤害对方或对方的家人	
10	我们有一方会出手、推或打伤对方	
11	我们有一方会在对方极度不愿意情况下仍勉强进行性行为	
12	我的伴侣会以金钱、孩子或其他方式来控制我	

评估结果

● 绿灯：0-1分

恭喜你！你与你的亲密伴侣目前的关系暂无困境，不过仍提醒你能够多关心身边的亲人、朋友或邻居，如果发现有疑似家庭暴力，包括肢体的冲突、精神上的虐待（包括言语暴力、经济控制或疏忽等）或性暴力，请协助他们尽快寻求帮助，如有需要，也可以参照本手册提供的资源地图进行相关求助。

● 提醒你

容忍或忽视家庭暴力，将使家庭暴力的伤害持续增加且更为严重，甚至危及社区邻里间的安全，而更多的关怀与及时介入，不但可以降低家庭暴力的伤害，也助于促进社会和谐。

● 黄灯：2-5分

请你特别留意，你与亲密伴侣的关系已经闪黄灯了，这表示你们之间的关系有一点紧张，也可能已经有一些冲突，如果你对这样的情况置之不理，问题不但无法解决，甚至可能会继续恶化，请你尽快与信任的亲友或社工人员讨论你的问题，也可参照本手提供的资源地图联系相关组织 / 人士，请受过相关专业训练的服务人员，可以与你一起讨论你所担心的冲突问题，或提供给你其他资源渠道协助你解决问题。

● 提醒你

亲密关系暴力往往都是从一些看似不重要的小事情开始，例如一开始只是对方认知观念的差距，导致意见冲突，之后可能一再为相同的事由引发口角，且每次的冲突可能都比以前一次更加激烈，最后一发不可收拾，造成暴力与伤害的悲剧。所以请不要轻视暴力问题可能衍生的严重后果，及早处理可以避免暴力问题恶化，未来复原所需的时间比较短，恢复的效果也比较好。

● 红灯：6-12分

请你务必注意，你与亲密伴侣的关系可能相当紧张且亮起红灯，冲突也可能一触即发，虽然你与伴侣间的紧张关系已经持续一段时间，彼此对对方都有一些无法容忍的感觉，甚至暴力冲突的状态已经持续一段时间，这时候请你务必要寻求专业的支持来协助你面对这个处境；你可以找个信任的人一起讨论问题，或参照本手提供的资源地图联系相关组织 / 人士，让相关专业人员协助你，不论你是需要报警，或是需要医疗、心理咨询、庇护、法律或经济等其他相关协助，他们都可以帮你转介给相应的专业人士，由他

们陪伴你一起走过暴力危机，重建生活。

● 提醒你

- 伴侣间的冲突很常见，大部分情况很难论断谁对谁错，但是只要使用了暴力（包括语言、肢体或性暴力）来强制对方顺从就是不对，你千万不要以为暴力只是一时的失去理智与控制，相反的，事实上暴力是一种有意识的行为，你的伴侣正透过暴力来控制你的想法或行动。
- 如果你是家庭暴力的受害者，请你相信暴力的发生并不是你的错，也不是你造成的，你不需要愧疚隐忍，而且你也不孤单，因为与你一样遭受暴力的人不少，政府及相关民间团体目前也都很重视你所遭遇的问题，设置专业的社工人员来协助受暴者，所以请让社工陪伴你走出暴力阴影。

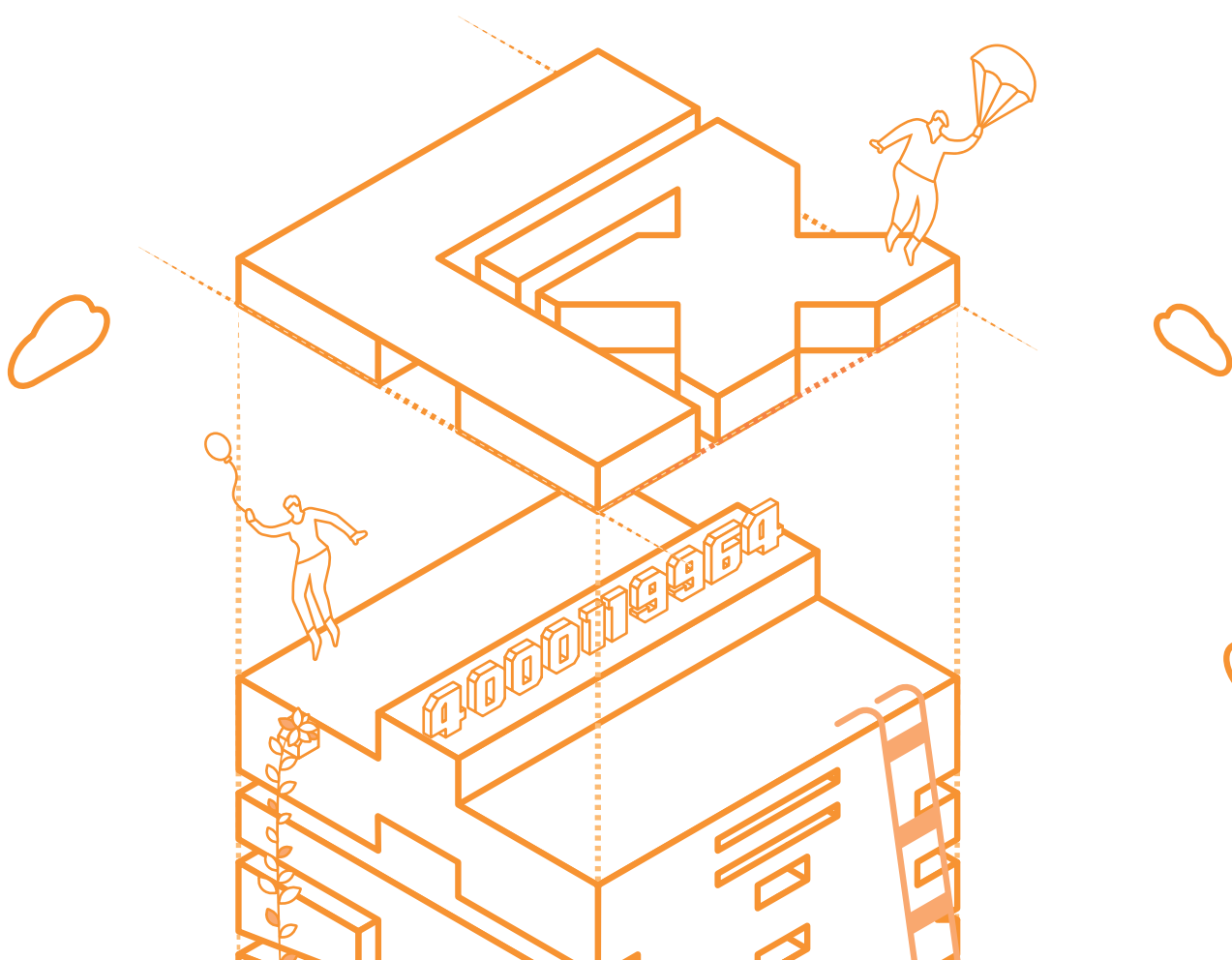
■ 应对

如果你已经处于家庭暴力的环境之中，你必须学会保护自己。

- 重视伴侣关系中的第一次家庭暴力事件，一定要坚定而明确地说或者表示：“我绝不会 / 不能忍受！”
- 当意识到即将发生冲突时，应该设法到家中比较安全的地方去，尽量接近门口、电话；同时让施暴者觉得自己已经让步，设法让她 / 他冷静下来。在时机未到以前，必须首先保护自己的安全；或尝试提前把可能拿到的凶器藏好。
- 要是对方动手打你或限制人身自由，你需要去医院或打 110 求助。
- 提醒自己，你绝不应该为你伴侣的暴力行为负责，你有权要求一份安全和健康的感情关系。“因为我做得不够好，所以她 / 他打我是为了我好”绝对不是受到暴力的理由。
- 谨记：在没有安全的计划、没有支持和选择的情况下尝试离开施暴伴侣一般都是很危险的，严重时危害你的人身安全。
- 保持与可靠的朋友、家人的联系，让你在紧急情况下有地方可去。
- 谨记：分别寻求心理咨询或类似的调解在适当的时期是很有必要的。但应避免和施暴伴侣一起寻求此类帮助，这可能会导致暴力恶化。
- 寻求社群内外有反家暴经验组织的帮助。

- 说出自己的经历。诉说和心理支持很重要，你周围有许多人可能与你有相同的遭遇，大家要互相支持，讨论对付暴力的好办法。可以通过社群支持小组来寻找支持。
- 如果你有过反抗家暴成功的经历，请与她人分享，支持即将和正在遭受家庭暴力的人逃脱暴力。
- 如果因为自己的同性恋关系导致异性伴侣的暴力威胁时，除了自我保护以外，也要及时通知自己的同性伴侣，让她免受伤害。让她知道关于你现在的真实状况，你的正确地址和联系方式，并且可以设定一个暗号。比如某个窗帘拉下时，就不要进入家中，或立即求救。

家庭暴力施暴 者的特点及对 施暴者的干预



施暴者暴力倾向和行为的养成

■ 家庭因素

家庭暴力的传统

家庭暴力可能经由行为学习过程而直接传递给下一代，比如从小目睹父亲的暴力行为、父母之间的暴力行为、父母对自己的暴力，还包括亲属之间的相互影响。

家庭氛围的紧张

家庭成员之间的紧张关系和氛围可能引起家庭暴力，这种氛围也有传承的可能，孩子从小在这种家庭氛围中生活，既是一种对家庭的学习，又会形成一些情绪问题或不良人格特点。通常有如下几种不良的家庭沟通模式：指责埋怨型（家庭交往已互相指责埋怨为主，形成一个“黑三角”）、打岔啰嗦型（过于琐碎，沟通时喋喋不休，并不注意对方的反应）、迁就讨好型（尽可能满足对方的要求，顺从、讨好对方，家庭成员表面上一团和气，但缺乏真正的相互尊重、理解和真挚的爱）。

经济因素造成的家庭压力

家庭经济困难会威胁到家庭的正常生活，有时富裕的家庭也会有经济纠纷，经济纠纷的特点是冲突双方或一方侧重在“利”而不是“情”，暴力的出现也就不足为奇了。

个人差异与意见不合

主要表现在家庭活动要求的差异、兴趣爱好的差异、价值观的差异等等。亲密关系伴侣存在差异是正常的，但大多数是可以协调的。

其他家庭危机

例如亲人伤亡、家庭财产损失等意外事故，会使人突然进入应急状态，带来极大的紧张；性生活方面的不协调也是一个可能影响亲密关系的重要因素。

子女对父母出柜可能给传统观念比较重的父母带来巨大的冲击，也可能会带来亲子关系的危机。

另外还有一种情况是，当一位同性恋或双性恋女性走入异性婚姻，又在婚姻维系期间与婚外其他女性产生了情感或者其同性恋、双性恋的身份暴露，导致异性婚姻中的对

方或双方已经感到婚姻不可延续，却又因为种种原因而不得不维系婚姻时，会形成一种高度的家庭压力和危机，这也是家庭暴力的一个重要背景。

■ 个人因素

早年家庭经验

施暴者童年在其原生家庭中，如果看到家庭中有暴力现象和自己受到过暴力的对待，是一种学习，会在以后自己的亲密关系或家庭关系中复演。儿童期的受虐经验还可能影响其人格发展、行为方式和生活习惯，有创伤性体验的儿童成年之后可能形成暴力型人格，或者对伴侣、家庭的看法和态度形成不良定势。

社会学习

成长经历中，施暴者在家庭以外的经验也是一种很重要的学习。比如从小在玩伴中有施暴或受暴经验、同辈交往中受到控制、强迫等等。儿童或青少年时期，一次对他们的心理产生严重冲击和伤害的此类事件也可能对他们的心灵留下创伤。施暴者也可能受到传媒中的暴力内容、含有社会性别刻板印象宣传的影响，或者是直接接触了社会上的暴力犯罪团伙或进入了以暴力维持个人权威的同辈群体，在其中有施暴或受暴经历。

其他因素

一些稳定或临时性的其他因素也可能影响到施暴者采取家庭暴力。稳定性因素如社会适应中较长期的不满或缺乏成就感，情绪不良，处在一种普遍的心理焦虑中，有可能在家庭中不由自主地宣泄，或者在家庭中寻求权力来平衡自己。又例如酗酒或过量饮酒，研究证实，施暴者中有很多是酗酒或饮酒过量者，但要注意的是，不能以醉酒作为借口推脱实施家庭暴力的责任，要看到是施暴者自己将自己陷于醉酒境地的，要防止施暴者以此回避探讨自身的原因。

一些临时性因素也会对家暴的实施有影响，例如在社会生活中遭遇的一些重大挫折、伤害等负面生活实践，或者患了身体疾病，进入紧张的应激状态，产生一时的自我毁灭感而不能自拔，其中一种反应就是在家庭中以暴力、虐待的形式宣泄或自我平衡，所以在对这种施暴者进行干预的时候，要注意让他们正视事实、理性地面对挑战。

施暴者特质分析

家庭暴力的施暴者本身具有一些特质，这些特质是我们在对施暴者进行干预时需要注意的。这些特质并不是静态地存在于施暴者身上，而是作为其行为的心理动因，驱使着他们的行为。很多施暴者不能清楚地意识到他们自身的这些特质，干预者对他们进行干预需要与他们探讨这些特质，对于愿意改变自身行为的施暴者，促进其自省和感悟。

■ 自卑心理

自尊是人对自己的价值、成就等产生积极评价后的情感体验。研究表明，许多施暴者具有较低的自尊，低自尊并非都是坏事，但不能正确面对则会给人带来很大的自我压力、挫败感。

施暴者的自卑情结是由以下一些因素造成的：第一，强烈的控制欲，施暴者企图控制受暴者的动机和表现方式不同，有些是为了让受暴者服从，有些是为了不让受暴者离开自己，甚至“爱”自己，总之都是用暴力来维持自己的主控权。第二，过度负责，无法信赖他人，过度负责蕴含的信念是“我有权力和能力影响我想影响的任何人和事”，这实际上是做不到的，于是施暴者会因为挫败而产生怀疑，陷入自卑。第三，人我界限不清，施暴者总是从自己的标准出发，要求别人像自己那样思想、体验和行动，他们不能认识到他人和自己是不同的主体，处在一种混乱状态之中。第四，内外界限不清，每个人都有展示给外人看的自己和内在的自己，二者不尽相同，正常人能够清楚地区分二者，能够正视内在的自己，但施暴者往往过分热衷和沉湎于自己所扮演的角色，压抑自己的内在，会使得他们在家庭这个隔离的空间中集中爆发内在的愤怒，长期紧张的扮演给他们带来心理健康问题，自己外在的形象也迷惑着自己，使得他们看不到自己内在仍然具有的尊重、关怀和爱的潜能。第五，依赖心理。亲密关系暴力的施暴者有一种想被别人照顾和依赖别人来满足自己的深层需求，因此可能会觉得自己无能，又害怕看到这一点，所以只能把怨气倾泻在伴侣身上。

■ 非理性信念及思考

人所碰到的事情并不是引起其行为、情绪反应的直接原因，而是受长期以来养成一些基本信念的制约，对所碰到的事情的看法、态度和评价。对一件事的不良反应，实际

上是一个非理性的、偏见的、过分主观的思考历程。

对施暴者来说，性别偏见和歧视是导致暴力和虐待行为的最基本的非理性信念，和其他非理性信念结合在一起，就会对自己所遇到的事情产生不合理的思考，带来非理性的情绪和行为。无论是在异性配偶的家暴中，还是表现出“性别角色”认同（T或P）的同性亲密关系，都存在着这种非理性的、错误的思考公式。

■ 能力缺乏

首先，施暴者可能存在自我肯定能力缺乏的问题。一个有自我肯定能力的人通常会采用适当地方式去达到自己的要求，能够兼顾自己和他人的权利。但自我肯定能力较差的施暴者往往只考虑自己的权利，且不知道如何向别人提出自己的要求，而受到他人的拒绝或否定；有时他们对不符合自己意愿的事情不会适当地拒绝。

其次，他们可能缺乏处理批评的能力。他们对待批评者以敌对的方式，对批评非常敏感，无法感受到自己的价值。从而陷入到愈加拒绝他人，愈加自我挫败，愈加易感伤害和攻击。

再次，他们可能缺乏调解冲突的能力。他们缺乏一定的冲突省察能力，对冲突明显爆发又束手无策或莫名其妙不能接受，控制不住情绪，不能清楚地表达自己的感受、不能妥协，而采用攻击的办法。

最后，他们可能缺乏处理情绪的能力。施暴者可能不善于觉察自己的情绪，只是感到莫名的不舒服，这样就很难理清自己情绪不好的原因，把错误归结到对方身上；他们也会压抑情绪，他们不理睬这些情绪，只能用冲动、爆发来解除痛苦；他们也不善于察觉别人的情绪，所以也不善于在生活中照顾别人的情绪。

■ 其他

除了上述施暴者特质之外，有些施暴者在成长过程中逐渐形成了一定程度的性格缺陷、人格障碍等心理障碍，有的还比较严重，使他们在整体的生活中无法控制自己，总是以暴力、虐待等伤害的形式表现出来。要注意的是，对于这些心理障碍的诊断要严格按照专业标准进行，如果真的有这些问题，需要及时医治。

对施暴者的干预

■ 对施暴者的分类

施暴者有不同的类型，面对施暴者首先需要对他们进行分类。有些施暴者能够意识到自己的家庭暴力行为，并且对此有悔改之意；有些施暴者则不能认识到暴力是不对的，甚至把发生暴力的原因推脱到对方身上。

施暴者的行为也可以分为三种类型。第一类为可能变好型，这一类的施暴者通常有稳定工作、无严重药酒瘾、人际关系尚可，其实施的家庭暴力多为言语暴力；第二类为习性难改型，这一类施暴者情绪起伏大、孤立隔绝外界、可能有药酒瘾，总是认为发生的不好的事情是别人错；最后一类为无可救药型，他们行为残暴、虐杀动物、无感情缺同情心、不诚实任意说谎、有魅力懂操控、声称洗心革面但实际上永远不会做到。

■ 对施暴者的干预

从上述对施暴者的行为分析和人格特质分析可以看到，家庭暴力的产生受多方因素影响，施暴者自己往往也是痛苦或困惑的。对施暴者进行干预，要向他们指出，施暴者拥有自己的思想和情感的权利，也有自己的尊严和价值，也是暴力行为的受害者。

对不同类型的施暴者有不同的干预手段。对于可能变好型的施暴者，可以进行沟通与疏导，建议其参加一些反家暴的活动，如社群小组组织的普及家庭暴力知识、宣传反家暴理念等，让其对自己的行为有更深刻的认识，引导 ta 改善自身的认识和行为；对习性难改型的施暴者，可能需要对其进行心理干预，请专业的社工或心理咨询师介入，逐渐改变其暴力行为和影响其行为的内心想法。对于无可救药型的施暴者，他们基本不可能通过疏导或教育改善现状，要首先提醒受暴者保证自己及身边相关人员的人身安全，然后对施暴者采取公权力、精神治疗的介入措施。

对施暴者进行干预要从心理方面的疏导与沟通入手。告诉 ta：

没有任何借口和理由允许你向别人实施暴力。

- 你需要面对自己的行为，并为此负责任。
- 谨记：道歉只是一时的对策，并不足以打破暴力的恶性循环。

- 承认身体暴力和性暴力是犯罪，侵犯人身的行为是非法的，你很可能被起诉，甚至入狱。
- 可以寻求社群内外有反家暴经验组织的帮助。
- 由于经常发生暴力行为的个体可能存在心理障碍，建议你向心理咨询师或精神科医生求助，以避免更严重的后果发生。

如果你爱你的家人或爱人，你应该停止暴力，并给予他们.....

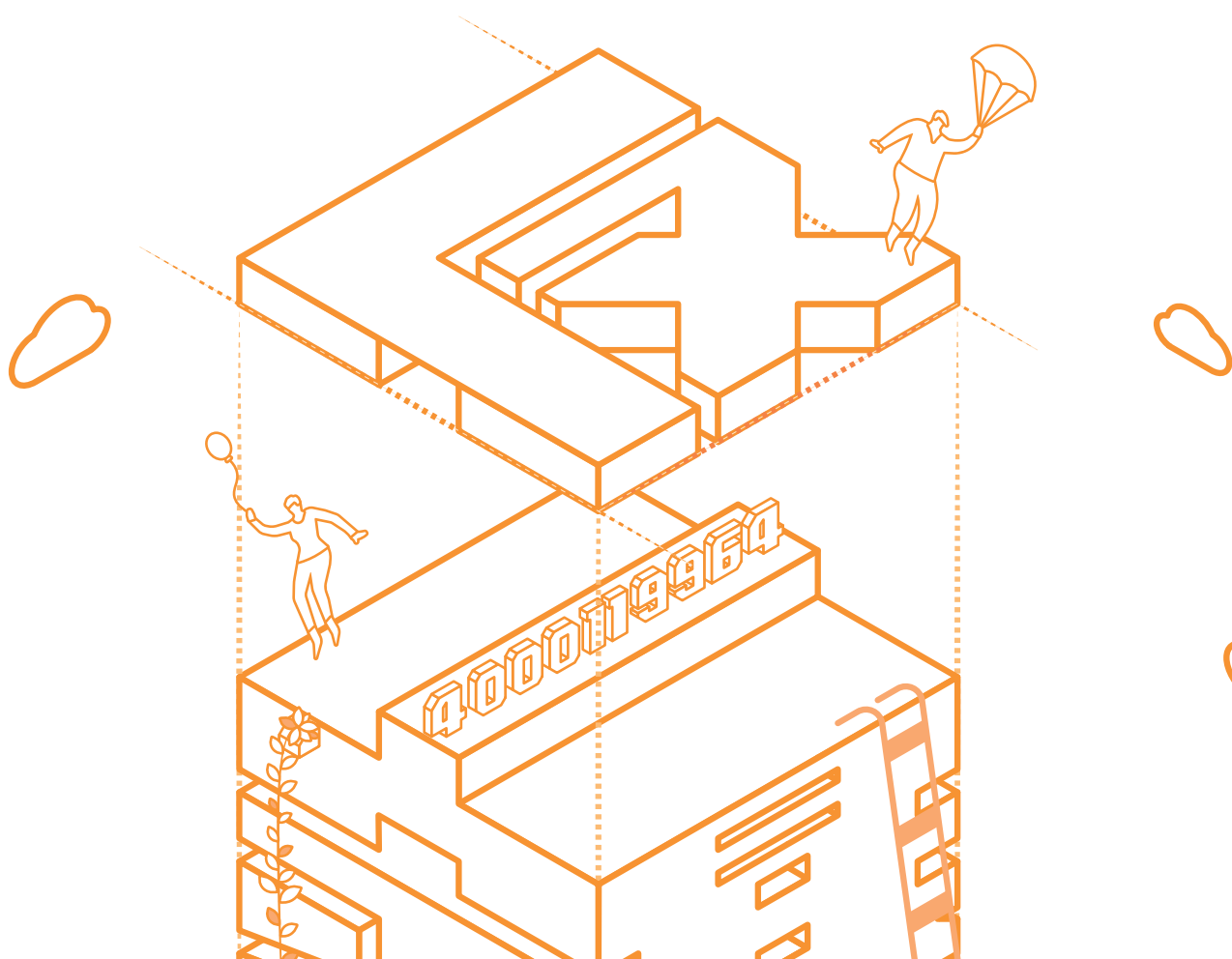
- 尊重——不带自我判断的倾听对方，在感情上理解，认同对方有价值的观念。
- 信赖与支持——支持对方的生活目标，尊重她（他）的个人感受、私人朋友、私人活动和个人观念。
- 诚实与承担——正视自己使用暴力的错误，承担起相应责任，与对方坦诚的沟通。
- 谈判与公平——为矛盾寻找双方都能接受的解决办法，接受改变，做出妥协和让步。
- 经济支持——共同作经济方面的决定和安排。
- 共同分担责任——合理分担家务或其他劳动，共同做决定。

除此之外，当面对比较复杂或严重的状况时，应当及时转介到专业的机构如社工服务机构、心理咨询机构等，可以参照本手册提供的资源地图进行资源链接。面对危险的施暴者，要提醒受暴者注意人身安全，及时报警。

社 群 和 朋 辈

如 何 提 供 预 防

以 及 干 预 工 作



暴力发生之前的预防

基于权力关系不平等的控制，是所有家庭暴力的共同本质，但同志社群的家庭暴力有不同于一般家庭暴力的特殊性。如因出柜而导致的来自原生家庭的暴力，进入异性婚姻的女同性恋、双性恋所遭受的家暴，等等。

社群小组需要做好反家庭暴力的理念传播，普及家庭暴力的基本知识，进行相关培训，分享避免家庭暴力的实用技巧，如本手册上述的理性出柜、亲密关系评估等，学习如何运用《反家庭暴力法》保护自己的权益。

另外，社群小组需要收集友好专业机构的信息，如社工服务、心理咨询、法律援助等机构或个人，不断完善资源地图的内容，以期为社群伙伴提供更为专业、友好的帮助与服务。

暴力发生之后的干预

社群小组在很多时候是社群伙伴们最为熟悉的组织，遭遇家庭暴力的社群伙伴往往也会最先找到社群小组求助，然而社群小组作为非专业的组织，在这方面提供服务的能力较弱，因此在面对社群伙伴求助的时候需要及时转介到专业机构。

需要明确两个问题：

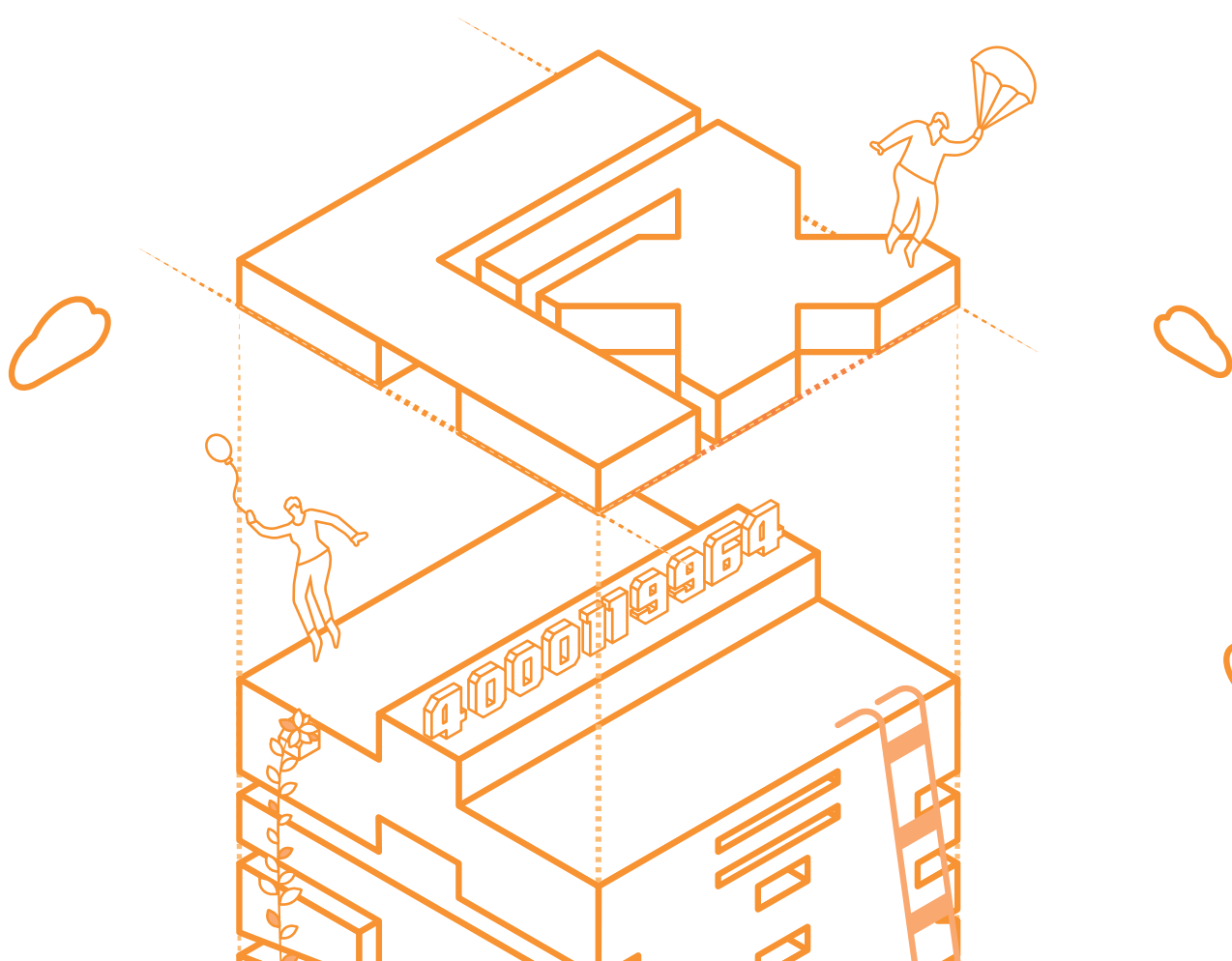
- 任何干预都要以生命安全为最优先考虑的问题。
- 遇到较为严重的家庭暴力，要提醒受暴者及时报警。

资源地图

见附录。

反家暴法

解读和运用



反家暴法的立法背景

中国历史上有“法不入家门”的说法，在传统观念的驱使下，面对家庭暴力，每每“家务事”一笔带过，并不深究。虽然随着中国现代化进程的推进，法治观念渐入人心，但面对这一传统的巨大阻力，长期以来，家庭暴力不是法律术语、法律没有明确的禁止。直到2001年新修订的《婚姻法》才在第3条明确规定：禁止家庭暴力。并有了一系列直接或间接的规定。

新中国成立后，法律对反对和惩罚某些家庭暴力行为有一些规定。如1950年出台的第一部《婚姻法》，有禁止虐待遗弃行为的规定；2005年修订的《治安管理处罚法》有对殴打他人、虐待家庭成员的处罚条款；《刑法》中有相应的虐待罪、遗弃罪、伤害罪、杀人罪等条款。但这些法律规定都没有明确地把家庭暴力作为公权力应该介入的违法犯罪行为提出来，特别是没有把那些不构成虐待罪、遗弃罪及行政处罚的家庭暴力包括在内。换言之，原有法律将造成身体上的伤害结果作为构成违法犯罪的要件，而实际上，家庭暴力具有多种形式，给受暴者造成的伤害不仅仅是可见的身体上的。在原有法律框架下，家庭暴力受害者往往求助无门，《反家庭暴力法》的出台，为遭受不同形式的家暴行为的受害者提供了法律保护。

反家暴法的运用

■ 什么是法律定义的家庭暴力

法条

第二条 本法所称家庭暴力，是指家庭成员之间以殴打、捆绑、残害、限制人身自由以及经常性谩骂、恐吓等方式实施的身体、精神等侵害行为。

第三十七条 家庭成员以外共同生活的人之间实施的暴力行为，参照本法规定执行。

解读

在什么是家庭暴力的部分我们讲到，家庭暴力分为身体暴力、精神暴力、性暴力和精神控制。《反家庭暴力法》明确规定了身体暴力、精神暴力的内容，并将性暴力包含

在身体、精神等侵害行为之中。

家庭暴力并不局限在夫妻、子女等家庭成员之间，《反家庭暴力法》强调了家庭成员以外共同生活的人之间实施的暴力行为也适用这部法律。作为同志社群的一员，无论你受到了来自原生家庭的暴力、异性配偶的暴力，还是同性亲密关系的暴力，都能以《反家庭暴力法》为武器进行抗争。

■ 反家暴救助机构 / 组织及其职责

法条

根据《反家庭暴力法》相关法条列表如下图。

■ 人身安全保护令制度

法条

第二十三条 当事人因遭受家庭暴力或者面临家庭暴力的现实危险，向人民法院申请人身安全保护令的，人民法院应当受理。

当事人是无民事行为能力人、限制民事行为能力人，或者因受到强制、威吓等原因无法申请人身安全保护令的，其近亲属、公安机关、妇女联合会、居民委员会、村民委员会、救助管理机构可以代为申请。

第二十七条 作出人身安全保护令，应当具备下列条件：

- (一) 有明确的被申请人；
- (二) 有具体的请求；
- (三) 有遭受家庭暴力或者面临家庭暴力现实危险的情形。

第二十八条 人民法院受理申请后，应当在七十二小时内作出人身安全保护令或者驳回申请；情况紧急的，应当在二十四小时内作出。

第二十九条 人身安全保护令可以包括下列措施：

- (一) 禁止被申请人实施家庭暴力；
- (二) 禁止被申请人骚扰、跟踪、接触申请人及其相关近亲属；

机构 / 组织	职责
公安	<ol style="list-style-type: none"> 1、接受报案（本法第 13 条第二款、第 14 条） 2、及时出警，制止家庭暴力，按照有关规定调查取证，协助受害人就医、鉴定伤情。（本法第 15 条第一款） 3、对无民事行为能力人和限制民事行为能力人的家暴受害者，应通知并协助民政部门将需要安置的人员安置到临时庇护场所、救助管理机构或者福利机构。（本法第 15 条第二款） 4、对加害人批评教育或出具告诫书。（本法第 16、17 条） 5、对受害者代为申请人身安全保护令。（本法第 23 条第二款） 6、协助执行人身安全保护令。（本法第 32 条） 7、治安管理处罚。（本法第 33 条、治安管理处罚法） 8、立案侦查（本法第 33 条、刑事诉讼法） 9、对渎职警察进行处分。（本法第 36 条）
妇联	接到受害人求助，应给予帮助、处理
村（居）委会	接到受害人求助，应给予帮助、处理。
受害人工作单位	接到受害人求助，应给予帮助、处理
加害人工作单位	发现本单位人员有家庭暴力情况的，应当给予批评教育，并做好家庭矛盾的调解、化解工作。受害人可向加害人工作单位投诉、求助。
社会组织	开展心理健康咨询、家庭关系指导等服务
医院	做好家庭暴力受害人的诊疗记录
庇护所	为受害人提供临时生活帮助
法律援助机构	提供法律援助
法院	受害人可就家庭暴力向法院起诉，法院依法对受害人缓收、减收或者免收诉讼费用。
人民调解组织	依法调解家庭纠纷。

(三) 责令被申请人迁出申请人住所；

(四) 保护申请人人身安全的其他措施。

第三十条 人身安全保护令的有效期不超过六个月，自作出之日起生效。人身安全保护令失效前，人民法院可以根据申请人的申请撤销、变更或者延长。

第三十四条 被申请人违反人身安全保护令，构成犯罪的，依法追究刑事责任；尚不构成犯罪的，人民法院应当给予训诫，可以根据情节轻重处以一千元以下罚款、十五日以下拘留。

什么是人身保护令制度？

人身安全保护令变成人民法院受理的独立案件，可以在不提起任何诉讼的情况下只向人民法院申请人身安全保护令。在受害人因行为能力或人身自由受限等客观原因无法自行申请保护令的，其近亲属及相关机关、组织可以代为申请。

怎么写保护令申请书？

人身保护令必须根据当事人的申请发出，因此如何撰写人身保护令申请书是一个重要的问题。在此我们提供了长沙市妇女儿童法律援助中心万薇律师起草的范本供大家参考。

哪些材料可以被当做家庭暴力的证据？（也即第 27 条第三款的证明）

法律讲究证据，只有有证据证明的事情才能够被法律所承认，因此一定要注意在遭受家暴时保留证据，为日后维权奠定基础。最有利的证据是公安机关的出警记录、告诫书、伤情鉴定意见等。建议在遭受家庭暴力时应立即报警，必要时及时就医，并保留就医记录。

申请人身安全保护令需要哪些材料？

- 1、申请人与被申请人的身份信息（身份证、户籍卡或者调取的公民信息）。
- 2、结婚证、户籍本等，（证明存在婚姻关系、亲子关系、亲属关系、同居关系、扶养照料关系、家庭雇佣关系等）。

注意 第 1、2 项为证明施暴人和受暴人主体资格和身份关系的证据，是申请人身安全保护令的必须具备的证据。



人身安全保护申请书

* 需写明被申请人（即加害人）的信息

申请人 ，女，汉族， 出生于 ，身份证号 ，地址 。

被申请人 ，男，汉族， 出生于 ，身份证号 ，地址 。

* 还可以列出认为有利于保护受害人、停止暴力的其他措施

申请事项:

请求人民法院依法签发人身安全保护令。

- 1、禁止被申请人殴打、威胁申请人及申请人的亲属；
- 2、禁止被申请人骚扰、跟踪申请人及申请人的亲属；
- 3、责令被申请人迁出申请人住所；
- 4、.....

* 申请理由可以是遭受家庭暴力，还可以是存在家暴的现实危险

事实与理由:

2011年8月底，原被告双方经人介绍认识。于2012年2月3日，办理结婚登记。2012年8月14日，婚生字xxx出生。

由于夫妻双方婚前缺乏了解，感情基础薄弱，婚后被申请人长期对申请人进行身体及言语暴力。

被申请人对申请人具有极强的控制欲望，主要表现在以下三个方面：1、被申请人通过经济控制，禁止申请人与他人联系交流；2、被申请人在日常生活中经常使用“婊子”、“臭婊子”、“乡里瘪”、“畜牲”等侮辱性语言辱骂原告；3、结婚至今，被申请人总共打了申请人近二十余次，除了殴打申请人外，还用水果刀刺伤申请人的脚踝。

被申请人的种种行为对申请人造成了极大的伤害与威胁。为了保障申请人的人身安全以及诉讼的顺利进行，现根据《反家庭暴力法》和最高人民法院《涉及家庭暴力婚姻案件审理指南》的规定，特向贵院申请上述人身安全保护令，请依法审查批准！

* 可以向申请人或者被申请人居住地、家庭暴力发生地的基层人民法院申请

此致
xxx 人民法院

申请人
年 月 日

- 3、报警记录、询问笔录等。
- 4、照片（打砸现场、身体伤痕，最好要能体现出时间地点，证明身体的损伤和财产的损失）。
- 5、病例资料（第一次门诊记录：要明确说出受伤的时间和地点，受伤的过程及加害人的名字，与加害人的关系）。
- 6、法医鉴定（由派出所或是妇联委托，证明伤情）。
- 7、打砸或是威胁的录音、录像、短信、微信、qq聊天记录等（证明家庭暴力的发生或者面临家庭暴力的现实危险）。
- 8、证人证言（同住亲人、周围邻居等知情人）。
- 9、妇联、社区、反家暴社会组织的接访求助记录（如遭受家庭暴力未报警，但曾经向妇联上访求助过）。
- 10、对方保证不再实施家庭暴力的保证书。（如果内容有承认曾经实施家暴的）

注意 第3、4、5、6、7、8、9、10项为证明有家庭暴力发生或者面临家庭暴力发生的现实危险的证据，任意一项或多项都可以作为申请保护令的证据，尽可能的多收集提交。

保护令有什么用？

将申请提交至相关法院后，法院应在受理申请后七十二小时内作出人身安全保护令或者驳回申请；情况紧急的，应当在二十四小时内作出。在保护令的有效期6个月内，受害人还可向法院申请撤销、变更或延长。

保护令是禁止施暴人继续施以暴力的有效措施，若施暴人违反人身安全保护令，构成犯罪的，依法追究刑事责任；尚不构成犯罪的，人民法院应当给予训诫，可以根据情节轻重处以一千元以下罚款、十五日以下拘留。

当被申请人违法保护令再次施暴时，受害人可以首先选择报警（因为社区民警赶到现场会更及时，同时警方及村、居委会应协助法院执行），向警察告知持有保护令的情况，请求警察控制施暴人并向法院报告情况。有需要的，受害人亦可请求公安机关或人民法院转介庇护场所。

■ 告诫制度

法条

第十六条 家庭暴力情节较轻，依法不给予治安管理处罚的，由公安机关对加害人给予批评教育或者出具告诫书。

告诫书应当包括加害人的身份信息、家庭暴力的事实陈述、禁止加害人实施家庭暴力等内容。

解读

遭遇家庭暴力后应及时报警，警方接到报案后应当及时出警，制止家庭暴力，并根据家庭暴力的严重程度，依法按《刑法》、《治安处罚法》处理。

告诫制度适用的对象是“家庭暴力情节较轻，依法不给予治安管理处罚的加害人”。根据《治安管理处罚法》的规定，违反治安管理有下列情形之一的，减轻处罚或者不予处罚：（1）情节特别轻微的；（2）主动消除或者减轻违法后果，并取得被侵害人谅解的；（3）出于他人胁迫或者诱骗的；（4）主动投案，向公安机关如实陈述自己的违法行为的；（5）有立功表现的。公安机关可以结合上述规定，判断加害行为人是否属于告诫对象。

告诫书对加害人有着教育和威慑作用，同时还能作为证据认定家庭暴力事实。警方应将告诫书送交加害人、受害人，并通知村（居）委会。村（居）委会、公安派出所应当对收到告诫书的加害人、受害人进行查访，监督加害人不再实施家庭暴力。

下图为长沙市雨花区砂子塘派出所发出的湖南省首份家庭暴力告诫书。告诫书应记录加害人的身份、实施家庭暴力的事实，以及不得再实施家庭暴力的警告。

■ 强制报告制度

法条

第十四条 学校、幼儿园、医疗机构、居民委员会、村民委员会、社会工作服务机构、救助管理机构、福利机构及其工作人员在工作中发现无民事行为能力人、限制民事行为能力人遭受或者疑似遭受家庭暴力的，应当及时向公安机关报案。公安机关应当对报案人的信息予以保密。

第三十五条 学校、幼儿园、医疗机构、居民委员会、村民委员会、社会工作服务机构、救助管理机构、福利机构及其工作人员未依照本法第十四条规定向公安机关报案，

家庭暴力告诫书

(雨)公(派)诚字〔1〕号

家庭暴力加害人姓名 xxx 性别 男 出生日期 xxx
 身份证件种类及号码 xxx
 现住址 xxx

现查明 xxx于2015年11月，xxx因家庭琐事与妻子***发生矛盾，继而殴打其妻子，致使其脸部受伤，以上事实有1、***报警；2、***的报警记录书；3、砂子塘社区卫生服务中心的接诊记录；4、社区调解记录；5、照片；6、短信记录等证据证实。

根据《长沙市家庭暴力告诫制度实施办法》之规定，决定对 xxx 给与告诫，请立即停止不法行为，严禁对家庭成员再次实施暴力行为。否则，公安机关将依法处理。

该加害人 xxx 拒绝签字
 民警 xxx

砂子塘派出所
 2015年11月27日



被告诫人（签名、捺印）
 年 月 日

见证人：***

本告诫书一式四份，加害人、受害人各一份，一份抄送加害人住所地或经常居住地村（社区）妇联组织，一份附卷。

造成严重后果的，由上级主管部门或者本单位对直接负责的主管人员和其他直接责任人员依法给予处分。

解读

《反家庭暴力法》总则规定，未成年人、老年人、残疾人、孕期和哺乳期的妇女、重病患者遭受家庭暴力的，应当给予特殊保护。

“强制报告”的设定，是反家暴法的亮点之一。首先，它关注了无民事行为能力人或限制民事行为能力人遭受或者疑似遭受家庭暴力的情形；其次，它强调特定机构和人员的法定义务，如果没有履行报告义务，造成严重后果的，相关负责人和直接责任人应受到处分。再次，它指出强制报告义务主体需向公安机关报案，这样有利于及时制止家庭暴力。最后，报案人信息保密。为了避免负有义务的单位和个人因担心受到打击报复而不愿意或不积极履行强制报告义务，强制报告制度中明确规定，公安机关应对报案人的信息予以保密。

与此同时，“强制报告”的不足也需引起注意。其一，法律要求强制报告义务主体“在工作中发现”家暴情况需要报告，在工作之外（如下班后或节假日）发现家庭暴力行为，并无法定报告义务。对此，需要引进“零容忍”概念，对“工作之外”发现的暴力，也要提高警惕。其二，由于需要报告的情形包括“疑似遭受家庭暴力的”，实践中可能会出现误报。对此，只要报告人出于保护受害人权益的正当目的，即使报告有误，也不应追究其责任。

■ 严重家暴行为的法律责任

法条

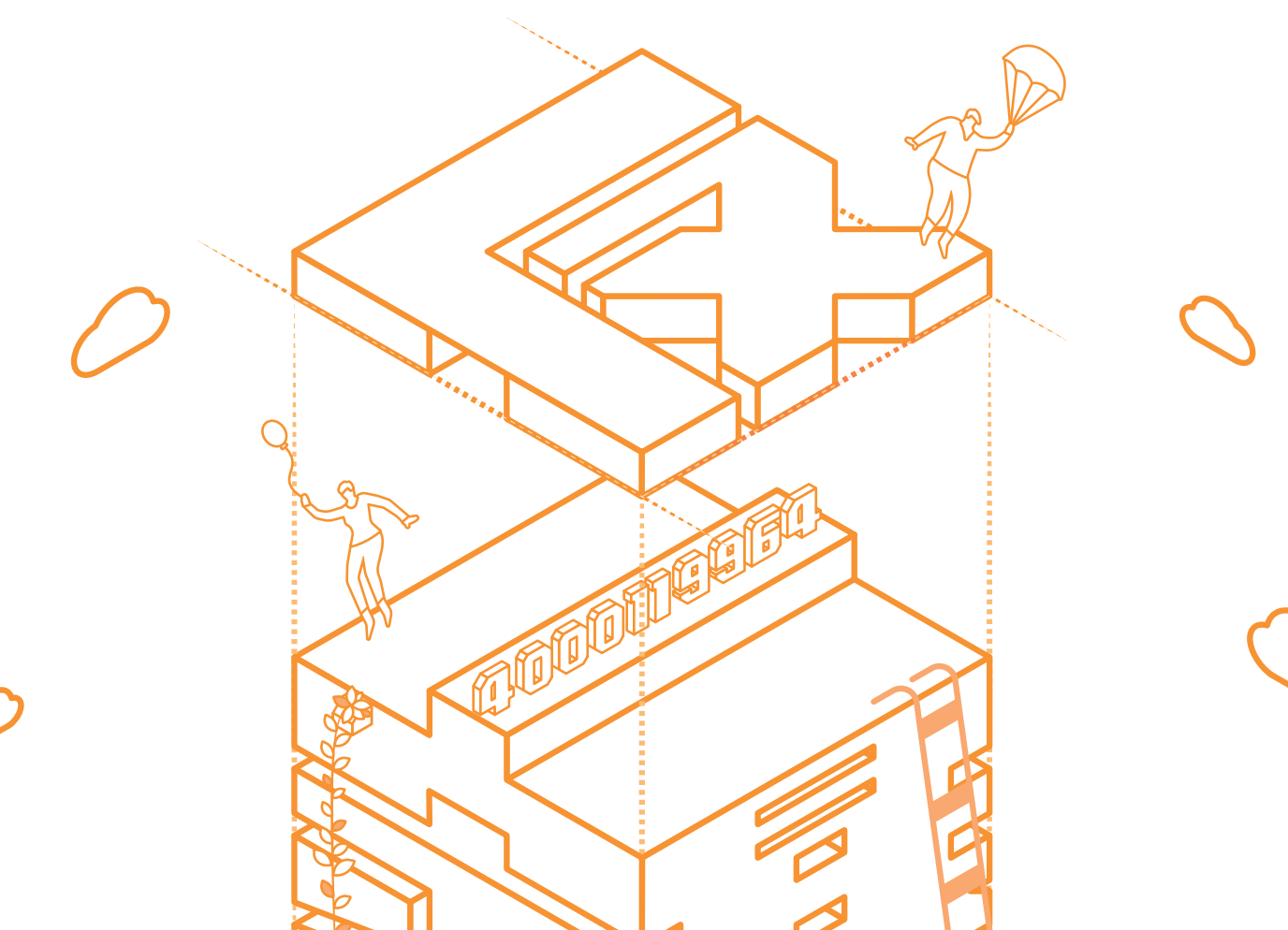
第三十三条 加害人实施家庭暴力，构成违反治安管理行为的，依法给予治安管理处罚；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

解读

实施家庭暴力的后果主要视家庭暴力的情节和法律的相关规定而定，施暴者将承担不同的责任。1、根据第十六条，如果尚未构成违反治安管理行为的，也即根据治安管理法不需要承担行政责任的，由公安机关对加害人给予批评教育或者出具告诫书；2、根据第三十三条，如果构成违反治安管理行为的，依照相应的治安管理法承担行政责任

（治安处罚），例如，一般情况下，故意伤害他人身体未达到轻伤的后果的，根据《治安管理处罚法》第四十三条殴打他人的，或者故意伤害他人身体的，处五日以上十日以下拘留，并处二百元以上五百元以下罚款；情节较轻的，处五日以下拘留或者五百元以下罚款。3、根据第三十三条，如果构成犯罪的，依照刑法等追究刑事责任，例如，一般情况下，故意伤害他人身体造成轻伤及以上后果的，根据《刑法》第二百三十四条故意伤害他人身体的，处三年以下有期徒刑、拘役或者管制。犯前款罪，致人重伤的，处三年以上十年以下有期徒刑；致人死亡或者以特别残忍手段致人重伤造成严重残疾的，处十年以上有期徒刑、无期徒刑或者死刑。本法另有规定的，依照规定。

附录



资源地图

同志家暴干预服务地图

Service Map of LGBT's Anti-Domestic Violence Intervention



注：每年更新一次
Updated every year

华南地区

▶ 同性恋亲友会【社群小组/机构】

2008年成立于广州，民间公益组织，不隶属任何机构，专业服务性少数群体及其亲友，50+城市开展工作，家长志愿者300+，性少数志愿者900+。

提供的服务/工作领域：常年在各地举办各种促进性少数群体亲子沟通的恳谈会、热线咨询、举办讲座

电话：020-38462399 / 18680474278

邮箱：35895440@qq.com

QQ：35895440

微信公众号：qinyouhui002

服务地理范围：总部广州。分会：西安、深圳、重庆、成都、福州、武汉、贵阳、上海、临沂、哈尔滨、济南、东莞、杭州



▶ 智同广州同志中心【社群小组/机构】

‘智同’前身是智行基金会的同志项目，在全国10多个城市开展过同志公益项目，包括：社群组织能力建设、健康服务、平等机会倡导、媒体监督、友同综合性教育推广、大学同志公开课等。广州第一届的艾滋徒步。

提供的服务/工作领域：艾滋/性病检测、友好医生服务、为当地LGBT公益小组的发展提供支持、热线咨询

电话：400-699-1201 (广州) / 029-8934 4121 (西安)

邮箱：Guangzhou@chiheng.org (广州) / Ljlhjh2012@163.com (西安)

微信公众号：ZHITONG_CHINA

地点：广州市越秀区中山一路杨箕村泰兴直街50号金迪大厦迪美阁2210室；西安市木材公司家属院东楼202室

服务地理范围：广州、西安



西部地区

▶ 西安Relax同学社【社群小组/机构】

2009年成立，开发并整合了对多元性别友善的组织、社区及公共资源，旨在为西安及周边地区LGBT人群搭建交流平台，普及知识并提供专业支持服务，同时对公众进行性/别教育。五年累计共举办活动90场，服务5000余人次，开创西安地区服务于LGBT人群的平台。在大学城及渭北长安大学进行十余场多元性别交流活动，直接影响1500多名在校大学生对多元性别/性倾向/性表达的认识，2012年及2014年承办西安性与生殖健康博览会（西安性博会）LGBT展区，向社会公众传递正确的性与性别知识，直接影响两万多人。

提供的服务/工作领域：性少数女性支持

电话：13689240249 (隱彥)

邮箱：relax.yinyan@outlook.com

微信公众号：xianrelax

服务地理范围：西安及西北地区



▶ 昆明明心社会工作服务中心【社工服务】

2014年12月10日由云南连心社区照顾服务中心反家暴工作团队独立完成注册运营，是云南首家以消除家庭暴力及性别暴力为核心业务的民办非企业社会服务组织。

提供的服务：紧急庇护、心理情绪疏导、婚恋关系辅导、调解、离婚咨询、法律咨询、陪伴出庭、法律援助/司法鉴定转介等

工作领域：家庭暴力防治和干预、婚姻家庭咨询和辅导；社工人才培训和督导

电话：0871-65391125 / 18064830617

邮箱：mxshegong@163.com

QQ：3349084625

微信公众号：mxshegong

地点：云南省昆明市五华区道生路14号

服务地理范围：云南省昆明市



华北地区

▶ 同语【社群小组/机构】

同语是一个民间非盈利组织，成立于2005年1月。同语关注中国在性倾向或性别身份上遭受压迫的群体，旨在通过社群动员、公共教育和政策倡导，推动公众对多元性别一体的认知，消除歧视，争取平等权益。

- 提供的服务/工作领域：社群倡导、服务、转介
- 电话：010-64462002
- 邮箱：tongyu.org@gmail.com
- 微信公众号：tongyulalaxixun
- 地点：北京市
- 服务地理范围：全国



▶ 彩虹暴力终结所【社群小组/机构】

前身为同语反家暴项目组，致力于为性和性别少数社群提供性别暴力直接干预服务，提高社区伙伴反抗暴力的意识和能力，同时提升直接服务者的家暴干预技能。

- 提供的服务/工作领域：个案服务、在线咨询、团体支持小组、社群沙龙、服务者培训
- 电话：400-0119-964（反家暴热线）
- 邮箱：fanjiabao.tongyu@gmail.com
- 微信公众号：tongyulalaxixun
- QQ：3503886353
- 服务地理范围：全国



▶ 北京同志中心【社群小组/机构】

北京同志中心成立于2008年，是一家在北京地区开展心理咨询、法律咨询以及HIV检测社区服务，在全国开展同志去病理化倡导和多元性别教育的公益机构。北京同志中心通过创造多元、包容的社会环境，使得同志社群享受平等权益并获得健康、自主、有尊严的生活。

- 提供的服务/工作领域：多元性别教育、心理咨询服务、咨询师培训、丰富多彩的文化活动、多元性别倡导
- 电话：010-64466970
- 邮箱：psych.bjlgbt@gmail.com（心理咨询）
- QQ：282294341
- 微信公众号：bjlgbtcenter
- 地点：北京市
- 服务地理范围：立足北京辐射全国



▶ 为平妇女权益机构【社工服务】

为平于2014年10月11日注册，是一家新生妇女民间机构，愿景是促成一个所有性别、尤其是妇女和女童都享有平等、免于暴力的社会，使命是倡导完善和实施相关法律政策，协助相关机构和专业人员进行性别平等和反暴力的能力建设，通过服务和支持促进妇女和女童赋权，尤其是增强受暴力影响的妇女和女童的能力。

- 提供的服务/工作领域：为家庭暴力的受害者提供支持、资源和咨询。
- 电话：15117905157（妇女支持热线）
- 邮箱：rebekahpro@gmail.com
- 微信公众号：weiping-funv
- 地点：北京市
- 服务地理范围：全国



▶ 源众家庭与社区发展服务中心【法律援助】

2015年6月在北京市东城区民政局注册的源众，是东城区第一家致力于家庭与社区服务的社会组织，中心关注弱势群体权益，通过提供专业的法律、社工及心理服务，维护家庭与社区和谐稳定，发展良好的家庭、社区关系。中心理事会、监事会成员包括了法律、心理、社工等方面的著名专家。

- 提供的服务/工作领域：涉及妇女儿童权益的法律援助、热线咨询
- 电话：010-89941106
- 邮箱：bjyuanzhong@126.com
- 微信公众号：bjyuanzhong
- 地点：北京市东城区安德路乙61号院6号楼107
- 服务地理范围：源众志愿律师团队分布于北京、山东、天津、河北、湖南、湖北、河南、江西、上海、广西、甘肃等地



▶ 千千律师事务所【法律援助】

北京市千千律师事务所依托原北京大学法学院妇女法律研究与服务中心，于2009年发起成立，是一家公益性质的律师事务所，以专职律师专职开展公益法律服务活动作为机构特色和发展模式，致力于推动妇女、儿童、老年人、残疾人、农民工等社会弱势群体权益状况的改善和国家公益法律援助事业的发展。

- 提供的服务/工作领域：免费法律咨询、承办法律援助与公益诉讼案件、培训、国家法律政策倡导
- 电话：010-84433270 / 84831639
- 邮箱：gongyilvshi@womanlegalaid.org.cn
- 微博：@众泽妇女法律中心---千千律师所
- 地点：北京市朝阳区北四环东路108号千鹤家园3号楼1304室
- 服务地理范围：全国



中部地区

▶ 长沙开福区婚姻家庭综合服务中心【社工服务】

在长沙市开福区委、区政府高度重视、区政协的强力推动、区民政局的批准注册、清水塘街道办事处和四季花城社区大力支持、省、市、区妇联组织的直接指导下，由一群热心公益的爱心人士共同发起组建的民办非企业社工组织，秉承“妇儿为主、家庭为本、社区为基础”的工作理念，整合团队资源，采用社会工作专业手法，扎根社区，推动男女平等基本国策，将妇联组织的品牌项目同时在“中心”落地，为社区妇女群众和居民提供全方面的社会工作服务。

- 提供的服务/工作领域：人民调解、社区矫正、儿童校外活动、爱心超市、婚姻家庭综合服务、志愿者活动
- 电话：0731-82290866
- 邮箱：344140953@qq.com
- 地点：长沙市开福区东风路57号四季花城社区内
- 服务地理范围：长沙市开福区

▶ 长沙同心婚姻家庭公益服务中心【社工服务】

2016年5月成立，宗旨为爱心、耐心、细心、贴心的为妇女儿童服务，成员由从事妇女儿童维权、婚姻家庭服务多年的律师、心理咨询师、社工、志愿者组成，接受了“性别平等”反家暴义务、全国“小微公益组织”培训等专业培训。同心为近百名受害妇女提供了法律咨询、婚姻辅导、矛盾调解、告诫令和人身安全申请、就业帮扶等服务，参与2015年“铿锵玫瑰”受暴妇女团体个案活动，受岳麓区人民法院委托调解婚姻家庭纠纷案件7起，参与跟进的个案中，妇联组织代理申请保护令第一案，针对同一人发出两份保护令第一案等案件产生了广泛的社会影响。

- 提供的服务/工作领域：家庭暴力案件处理、婚姻家庭指导、心理咨询、纠纷调解、少年儿童危机干预、青少年矫正
- 电话：18008573690
- 邮箱：251368337@qq.com
- QQ：251368337
- 地点：长沙市

我的人身安全计划备忘录

以下的备忘录或步骤旨在保护我自己，在任何潜在或将来的暴力伤害之前做好准备。尽管我不能改变我家人 / 伴侣的行为，但是我可以选择如何回应他 / 她，如何保护我自己、我的伴侣、我的孩子以及我的宠物。

平时.....

- 我记得重要的电话号码，以防万一。
- 我知道从我家、工作的地方或者其他她 / 他可能伤害我的地方逃离的路径和办法。
- 离开家 / 租屋 / 同居处，我还可以去的三个安全的地方是：____、____、____。
- 遇到紧急情况，我能有应急的钱，多余的房门和车钥匙，必要的衣物和重要文件的复印件。
- 为了保证我的独立能力，我还可以：开自己的银行账户，在父母、伴侣不知情的情况下与外界联系，有在困难或危机时可以帮助我的可靠的朋友或其他专业机构和人士。
- 我和可靠的朋友或其他人士之间有提前沟通好的固定暗号，如特有的电话、邮件、短信用语或家居摆设、服饰，当我发出信号时他们可以理解并能够迅速帮助我。
- 如果我受到的是来自亲属、异性伴侣的暴力威胁，那我还应该及时通知我的同性伴侣，以免她也遭受到暴力威胁。

亲密关系结束后，或者，我已经暂时逃离暴力关系之后.....

- 我可以换锁，装上防盗门，装上窥视孔和门链，汽车报警系统等等，以确保我不被再次骚扰或伤害。
- 我可以搬家或与亲密可靠的好友住在一起。
- 我可以调换我的工作地点或单位。
- 我可以改变我的作息习惯。
- 我可以将孩子转学。
- 我会告诉 ____ 和 ____ 我的近况，如果他们看到施暴者接近我的住处或我的工作地点就立刻通知我或者警察。

- 我应该避免去我和施暴者曾经去过的商场、公园、酒吧、俱乐部或其他活动场所。
- 当我感到沮丧想重新回到暴力关系之中时，我可以打电话给 _____ 寻求帮助，我应该加强与他人的关系，扩大自己的社交圈子。
- 我应该警惕被任何人或车辆跟踪。
- 如果我感到任何危险，我应该立刻打电话寻找帮助，或者报警。
- 在特别境况下，我有固定的暗号，可以通知可靠的亲人朋友并获得有效的帮助。

离开时，我应该带走……（仅供参考）

手机、电脑（资料）	通讯录、日记	有特殊意义的照片和记录
存折、银行卡、信用卡	贵重的首饰	房屋钥匙和车钥匙
户口本、身份证、护照	其他身份证件（如工作证）	驾照
医保本、病历、药物	孩子	对方实施家庭暴力的证据

重要的电话号码

危险评估量表：DA-R 量表（大陆：麻超、李洪涛）

- 他曾威胁要杀你。
- 你相信他能杀你。
- 他控制你大部分的生活。
- 他常常因为嫉妒而对你使用暴力（如曾说“我若不能拥有你，其他人也不能”）。
- 他曾威胁要自杀、或尝试要自杀。
- 他说过“要离婚或分开就一起死”或“要死一起死”此类话。
- 他曾威胁要伤害你娘家人，以阻止你离开他。
- 你认为未来的两个月内他一定会对你进行身体上的伤害。

- 在你与他的关系变得不好后，他曾经监视你？（如跟踪、监听、翻看手机等）
- 特别提示题：
- 她 / 他曾有使你不能呼吸的行为（如勒脖子、压头入水、用枕头闷或开瓦斯等）
- 她 / 他曾有除了使你不能呼吸以外的其他明显的致命行为（如推下楼、灌毒药、泼硫酸、泼汽油等）

6 分以上高危险

选了特别提示题任一题，均为高致命危险。

什么是 11.25 “国际消除对妇女的暴力日” 及 “16 日行动”

■ 11.25“国际消除对妇女的暴力日

1999 年 12 月 17 日，联合国大会通过决议指定 11 月 25 日为消除对妇女的暴力国际日。在此之前，从 1981 年起，一些妇女运动活动家就将这一天作为反抗妇女暴力问题的纪念日，因为在 1960 年的这一天，多米尼加共和国的政治活动家米拉瓦尔三姐妹，被特鲁希略政权（1930–1961）恶毒暗杀。

■ 16 日行动

从 1991 年开始，世界妇女组织确定 11 月 25 日到 12 月 10 日为“消除对妇女的暴力 16 日行动”，并在这 16 天里开展许多纪念活动。16 日行动是一项全球性活动，源于 1991 年妇女全球领导中心 (Center for Women’s Global Leadership) 赞助成立的第一届妇女全球领导协会。与会代表选择 11 月 25 日，国际反对针对妇女暴力日到 12 月 10 日，国际人权日，就是为了象征性地将针对妇女的暴力与人权联系起来，从而彰显这种暴力就是对于人权的践踏。这 16 天也包括了一些有重大意义的日子，如 12 月 1 日的世界爱滋病日，12 月 6 日加拿大蒙特利尔大屠杀周年纪念日。

什么是基于性别的暴力

“基于性别的暴力”——是以性别为基础的暴力，即“因为女人是女人而对之施加暴力，或女人受害比例特大。它包括施加身体的、心理的或性的伤害或痛苦、威胁施加这类行

动、压制和其他剥夺自由行动。”（联合国《消除对妇女一切歧视形式公约》第 19 号一般性建议，1992）

“基于性别的暴力”包括在公共场所和私人领域发生的暴力；包括已经或可能造成后果的，及已经实施和威胁实施的行为。

“基于性别的暴力”包括造成或可能造成身体、性和心理 / 精神方面的伤害的行为：

- **肢体暴力**：包括所有施暴者对受暴者身体各部位的种种攻击行为，如殴打、推搡、打耳光、抓头发、脚踢、使用攻击等，其程度从打巴掌到谋杀。
- **性暴力**：包括攻击对方胸部、阴部，用物或身体暴力强迫发生性行为、性接触；强迫与他人发生性关系等。
- **限制人身自由和精神摧残**：包括以语言威胁恫吓、诽谤、辱骂，直接影响对方的自我和自我价值；使用武力、自杀等行为威胁对方；强迫对方做其不想做的事情；控制对方的行动自由，如干扰睡眠、禁止工作及与外界接触等。
- **经济控制**：包括控制时间、食品、衣服、住房、钱等，对没有收入的妇女，经济控制是使其不能脱离暴力环境、处于受虐地位的主要原因。

需要关注的是，各种暴力形式一般都不是单独使用的，身体、性、精神和经济上所受的虐待存在连续统一性，性暴力是性别暴力的基础。基于性别的暴力的独立性及其与特定环境和背景下的多种身份的交叉；各种暴力形式会随着全球化、互联网和移动电话的使用和发展，不断演变出新的手段和方式。如互联网和移动电话等新技术的使用，不断演变出新的、更隐蔽的亲密关系的暴力形式，如约会暴力、约会强奸。（联合国大会 2006 年 7 月 6 日第六十一届会议秘书长的报告《关于侵害妇女的一切形式的暴力行为的深入研究》155 节）。

■ 16 日行动与 LGBT 人群的关系——你知道吗？针对 LGBT 群体的性别暴力

针对 LGBT 群体的暴力是一种基于性别的暴力吗？你能想出什么例子来说明你的答案吗？

当我们讨论性别相关的暴力时，我们往往会忽略针对女同性恋、男同性恋、双性恋和跨性别群体（即 LGBT 群体）的暴力。但是，性别（gender）和性态（sexuality）是两个紧密关联的概念。常见的比如说，对 LGBT 群体的暴力施行者，会通过表达他们对男同性恋者性态或女性气质的厌恶，来“合理化”其暴力行为。对于 LGBT 群体所

遭受之性别暴力的忽略，反映出我们信息的匮乏，同时也反映出在欧洲和世界其他地区在保护 LGBT 群体的问题上，立法以及其它方面措施的不足。我们没有任何普适的处理及保护性少数群体的法律文件；LGBT 正面临着“……从国际人权规范的全面保护中不断排除在外”的局面。在刚刚过去的 2016 年 11 月，中国政府在联合国层面反对任命 SOGI（性取向及性别认同）独立专家，这也表明中国政府在这一问题上的态度仍较为保守。我国 LGBT 群体在面对暴力时仍面临着体制内保护不足的处境。

LGBT 伴侣关系中的家庭暴力

无论对受暴者还是服务机构而言，LGBT 伴侣关系中的家庭暴力都更难以识别，因为“主流”的家暴服务通常并不在同性关系中识别家暴，也很少会有处理此类事件的经验。但是，数据显示，暴力在异性恋、男同性恋与女同性恋关系中发生的比率大概相同，约 25%。

同性与异性家庭暴力的异同总结如下：

相同点包括虐待的形式、施暴者对于被害者的控制、被虐待者可能会感受到的孤立感，以及“暴力循环”（cycle of violence）的机制。

不同点包括：

- **孤立感**：伴随家暴而生的孤立感会与 LGBT 在恐同社会中所受的孤立相结合。LGBT 社群中对于家暴的沉默可能会进一步孤立受暴者，且给予施暴者更大的权力。LGBT 社会网络中有限的社群空间更使之雪上加霜：（受暴者）很难保护隐私，离开也将变得更难。
- **异性恋主义（Heterosexist）操控**：施暴者可能会威胁向朋友、家人、同事或房东“爆出”受害者的性取向或性别认同。除此之外，现有的受暴者服务可能会违背个体的意愿，要求他或她“出柜”。
- **对进一步压迫的恐惧**：作为一个遭受压迫和诋毁的群体，LGBT 群体往往会犹豫是否要说出这些问题，因为这可能会进一步污名化这一群体。
- **基于性别的否认**：女性也会施暴、男性也会是受暴者。对这一事实的否认广泛存在于警察、医院工作人员和刑事司法体系中的工作人员之中，使得受暴者无法得到救助。

- **性别迷思**：人们往往假设，两个打架的男人一定是平等的。于是，男同性恋、双性恋和跨性别（即 LGBT 群体）关系中的男性往往拒绝承认他们会是受害者。而考虑到社会关于“偏差行为”的假设，人们还可能臆断这种暴力可能是施虐 – 受虐癖好 (SM) 的一部分。
- **历史压迫的语境**：对于庇护所、社会服务机构、家暴服务机构、警察以及法院，LGBT 往往格外小心。对于这些曾对 LGBT 群体进行排斥、怀有敌意、施行暴力的机构，LGBT 受暴者也许会害怕他们得到的将是恐同、不信任、拒绝和贬损的遭遇，从而受到二次伤害。

“我从来没有在个人经验或是教育中接触到家暴。通过媒体，我能抽象地感知到它的存在，但是我从未作这样的逻辑推断，即我，一个男同性恋者，也可能成为一个受害者。由于我没有辨认出这种虐待是家暴，所以我从来没想过去寻求帮助。”

FORGE 组织写道：“大部分家暴庇护所及服务都围绕异性恋女性受害者而建立，因此，在这些旨在帮助受害者的组织制度中，被女性或男性虐待的男同志（与直男）无法找到他们的位置。男性受害者经常被告知，唯一可以向他们开放的避护所，只能是为无家可归人员而开的应急住所。”

参考文献

- [1] 同语：《中国性少数群体家庭暴力研究报告》，2015年。
- [2] 同语：《亲密关系中的暴力调查报告》，2009年。
- [3] 陶勃恒、郑宁：《施暴者教育与辅导培训手册》，中国社会科学出版社，2004年。
- [4] 台湾同志咨询热线协会：《出柜停看听》，女书文化事业有限公司（台北），2007年。
- [5] 联合国开发计划署：《中国性少数群体生存状况——基于性倾向、性别认同及性别表达的社会态度调查报告》，2016年。

致谢

感谢荣维毅老师对本手册的指导修改，感谢朱妍炜和罗宾周对本对手册内容的贡献，感谢同语其他伙伴的大力支持。同时感谢香港乐施会的资助。

彩虹暴力终结所介绍

■ 宗旨和目标

致力于为性和性别少数社群提供性别暴力直接干预服务，提高社群伙伴反抗暴力的意识和能力，提升直接服务者的家暴干预技能。


■ 服务对象

同性恋，双性恋，跨性别，间性人等小伙伴。

■ 服务内容

- **电话、在线咨询** 我们会通过专线、QQ、电子邮件等方式为您提供有关家庭暴力相关问题的咨询；
- **个案服务** 为个案提供一对一的社工服务；
- **转介服务** 对有需要的个案，我们会链接和转介到专业法律，心理咨询机构；
- **同伴支持小组** 通过专业人员引导，同伴之间互相支持，促进共同成长；
- **社群沙龙** 通过互动剧场，参与式工作坊等形式，与社群伙伴共同分享反家暴知识，提升反家暴意识，学习自我保护和互相支持的技巧；
- **服务者培训** 为家暴直接干预者提供涵盖社会性别、多元性别、家庭暴力知识、干预技能等不同内容的参与式培训。培训包括知识学习和实操训练。

■ 联系我们

 **咨询专线** 400-0119-964

 **QQ** 3503886353

 **邮箱** fanjiabao.tongyu@gmail.com

 **微博** @Rainbow 暴力终结所

 **服务时间** 每周二、四、六下午 14:00-18:00

 **咨询内容** 情感支持，感情困扰，法律议题，家庭压力等

 **特别说明** 我们的服务都是免费的，您可以百分百无压力。所以，如有需要请不要犹豫。



THE AMITY FOUNDATION
愛德基金會

×



樂施會
OXFAM
Hong Kong

×



語
CHINESE LANGUAGE EDUCATION CENTRE



400001

