

# 好好戀愛 - 預防戀愛暴力

以下那一項有機會已屬於戀愛暴力？



# 戀愛暴力係…

用暴力手段去控制對方，令對方感到不安、羞辱、恐懼、愧疚或受到威脅，從而令對方言聽計從。出現嘅方式包括：



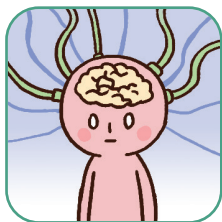
肢體暴力



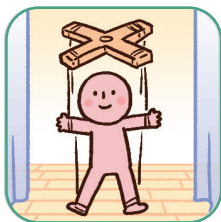
語言暴力



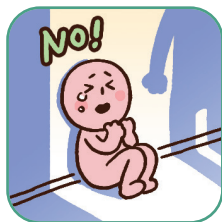
情緒勒索



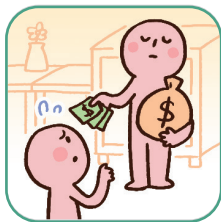
精神控制



行動控制



性暴力

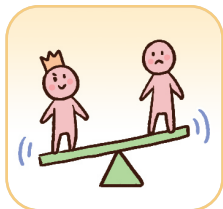


經濟控制

無論同性定異性嘅戀愛中，都會有戀愛暴力嘅可能。

# 戀愛暴力計分表

分數愈高 = 愈大機會出現戀愛暴力



○ 權力不平衡



○ 無得say no



○ 唔能夠按自己心意做選擇



○ 自我價值被貶低



○ 要以對方嘅需求為優先



○ 衝突時威脅傷害自己或對方



○ 要經常交代行蹤



○ 令您感到自責、罪惡感



○ 唔想畀人知伴侶點對自己

# 戀愛關係中都會有性暴力？

## 戀愛關係中的性暴力



威脅對方拍攝裸照以證明「您真係愛我嘅」



偷錄性行為過程，或擅自將對方嘅性感相放上社交媒體

性暴力？唔係剩係陌生人之間先會發生嘅咩？



性暴力咩關係都有機會發生㗎！只要係性意味 + 唔情願，就係性暴力喇。



但係拍得拖，都預咗會有身體接觸㗎啦。

咁都唔等於您可以隨時隨地無問過想摸就摸呀，一齊咗亦唔等於擁有對方嘅身體。



即使拍緊拖，都要睇對方當刻想唔想，尊重係好緊要㗎。



# 我以為佢係想要個啲…

對性別既定嘅想法有機會影響我們如何理解伴侶的意願，導致戀愛性暴力嘅發生。

女朋友話唔好同推開我係怕羞啫，等我繼續先。

好多人都假設女仔嘅「唔好」= 欲拒還迎，然後忽視佢嘅反應繼續做。其實應該先停低，去確認同問清楚對方嘅說法同感受。如果對方好驚或唔想，就必須即刻停止。如果強行繼續，就係性暴力，會對對方造成傷害。



男仔Man啲先吸引，所以有時夾硬嚟無乜唔妥。

電視成日將「霸氣」= 男人嘅魅力，「強吻」= 殺手鐮。但事實上，當對方拒絕下仍然夾硬嚟，唔單止唔浪漫，仲令對方感到唔被尊重。



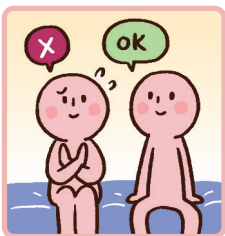
男朋友有性需要，都應該要盡量滿足佢。

任何關係入面都無性義務，即係無責任去滿足另一方的性需要。除咗對方需要外，自己的意願同樣重要，無須勉強自己，可搵一個彼此都接受的解決方案。





呢啲戀愛tips醒您  
嘅，拍緊拖同追求時  
都啱用㗎！



## 1. 尊重彼此嘅意願和身體界線

唔同階段嘅身體接觸都應該先得  
到對方同意。

Eg 願意錫錫 ≠ 願意愛撫；願意愛撫 ≠ 願意發生性行為

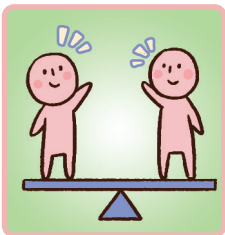
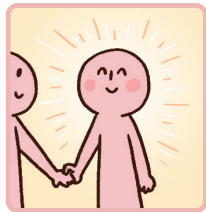
留意返：

- 喺無壓力下做決定嗎？
- 有得Say No嗎？
- 係自主嘅選擇？
- 估估下定已經問清楚？



## 2. 視對方為獨特個體

拋低「女仔/男仔係咁」等性別定型  
嘅假設，唔再靠估，真正去了解對  
方嘅需要和感受。



## 3. 尊重彼此嘅戀愛中嘅權利

明白和尊重每個人嘅戀愛中都  
有拒絕、保有私隱嘅權利時，  
就能夠更平等地對待伴侶。

# 如果我遇到戀愛暴力/性暴力， 可以點算？



1

要記住絕對唔係您嘅錯，  
唔需要自責。

任何人都唔應該受到性暴力對待，  
您亦有權報警處理。



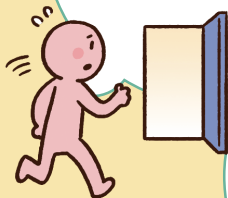
2

先確保自身安全，  
有需要盡快離開  
現場。



3

唔好合理化對方嘅暴  
力/性暴力行為只是  
緊張自己嘅表現。



4

鼓勵您向信任嘅人  
傾訴和協助，有需  
要可搵社工協助。



# 如果發現朋友遇上戀愛暴力/性暴力， 可以點算？

聆聽和陪伴係  
十分重要。



唔好怪責朋友  
點解唔識保護  
自己，明白並  
非朋友嘅錯。

可鼓勵朋友求助，  
同時尊重朋友嘅  
決定。



每個決定都係唔容易，  
風雨蘭願意與您一起分擔。



# 23755322

風雨蘭熱線、網上支援為性暴力幸存者及支援者提供協助。

Facebook: @acsvaw    Website: www.rainlily.org.hk