

的家庭暴力解读



LGBTQ+ 社群中

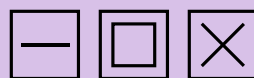
本杂志是由社群成员为社群打造的指南，其以幸存者为主体，提供心理创伤关怀，且涵盖多元身份交叉视角。读者将认识家庭暴力，了解 LGBTQ+ 社群如何受到独特影响，及如何获得安全计划资源和寻求支持。本指南旨在为社群赋能，向其提供必要工具以保障自身安全，并为社群中的幸存者提供支持。



National LGBTQ Institute on Intimate Partner Violence

A PROJECT OF THE LOS ANGELES LGBT CENTER

In partnership with the National Coalition of Anti-Violence Programs and In Our Own Voices, Inc.



触发警告

本杂志包含大量关于家庭暴力、性侵犯及反 LGBTQ+ 偏见的有用信息。有关内容可能引发情绪波动，唤起您作为亲友曾经历的创伤记忆、闪忆或二次创伤。建议您适时休息，进行一些让自己平静的活动，关注自身呼吸，或采取任何能让您感到安全的行动。

定义



家庭暴力



一种家庭或恋爱关系中的行为模式，被一方用来获取或维持对另一方的权力和控制。

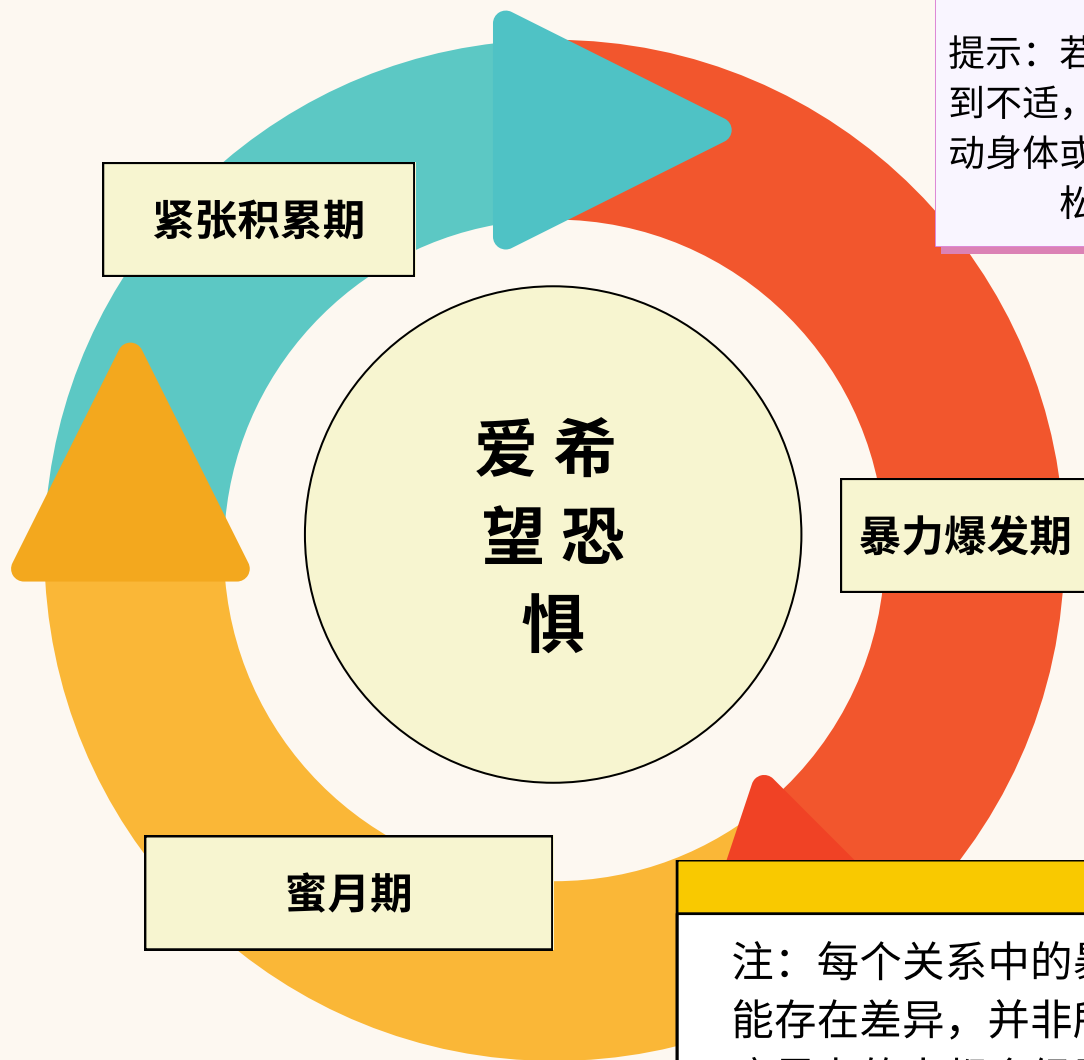
亲密伴侣暴力

特指发生在性关系或恋爱关系中的家庭暴力。

无论年龄、种族、性别、性取向、移民身份、信仰或社会阶层如何，任何人都可能成为家庭暴力或亲密伴侣暴力的受害者／幸存者。



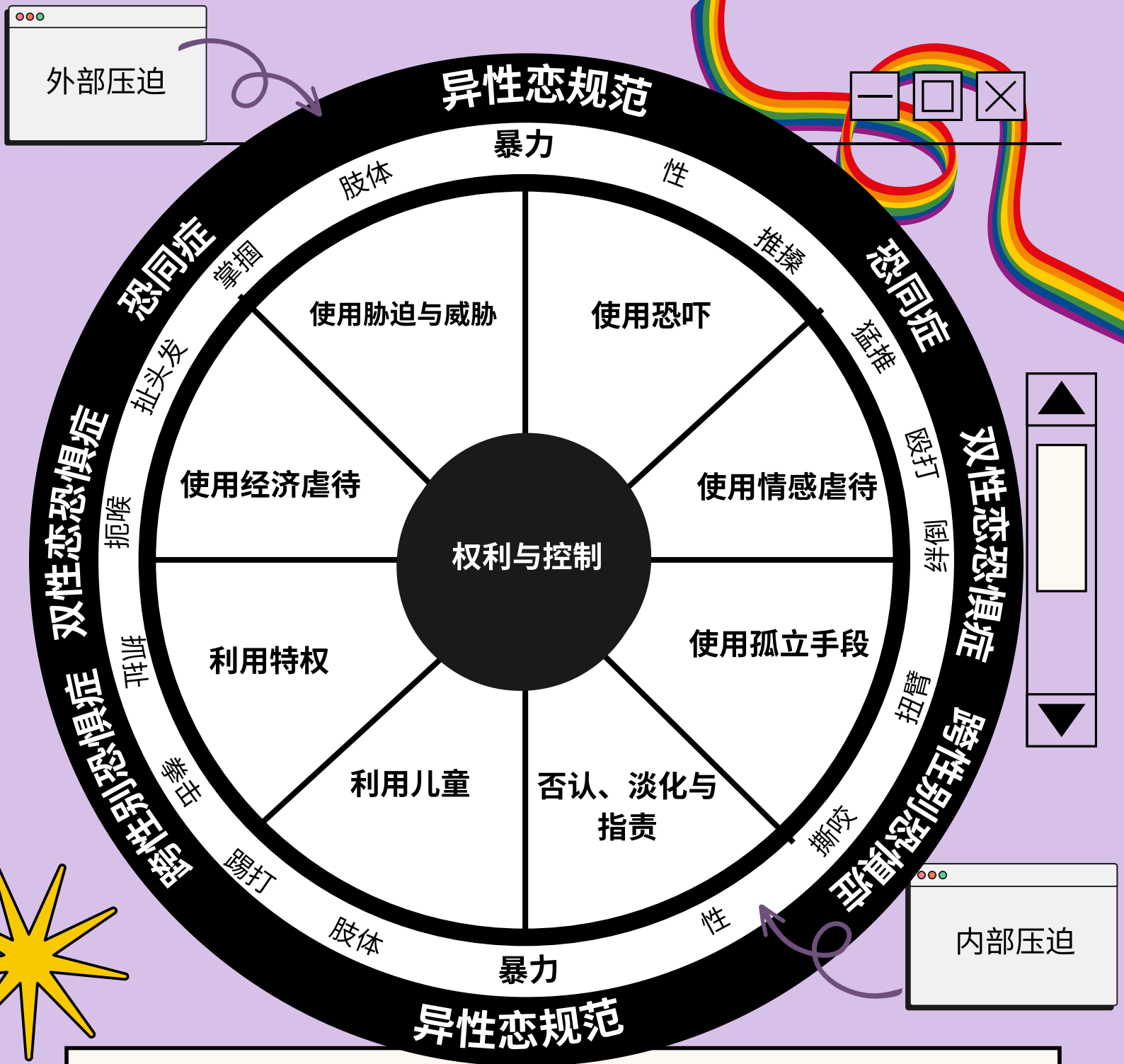
暴力循环



提示：若阅读此部分感到不适，请深呼吸、活动身体或随手涂鸦以放松自己。

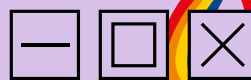
注：每个关系中的暴力循环可能存在差异，并非所有经历家庭暴力的人都会经历完全相同的循环

- **紧张积累期：**在此阶段，施暴者可能变得易怒。幸存者可能会觉得需要安抚施暴者。这一阶段有时被称为“如履薄冰期”，因为幸存者可能会觉得，任何小事都可能随时引发冲突。
- **暴力爆发期：**出现任何形式的虐待（身体虐待、性虐待、情感虐待等）。
- **蜜月期：**施暴者可能会为虐待行为道歉，或承诺此类行为永不再发生。这些承诺有时会暂时兑现。施暴者可能会给幸存者赠送礼物，或表现出过度的亲昵。
- 随后，暴力循环再次开始。



权力与控制之轮

该工具有助理解家庭暴力。家庭暴力并非单一的暴力或残忍行为，而是一种行为模式，这些行为的目的是获取或维持对另一方的权力和控制。在审视 LGBTQ 关系中的家庭暴力时，我们可将外部压迫视为轮子之外的推力，这些外部因素（如就业障碍、社交孤立、经济困难、住房无保障等）使幸存者被困在关系中无法脱身。内部压迫则是轮子之内的动力，即虐待关系中显现的互动模式：施暴者可能通过此类策略，从情感和心理上折磨幸存者，损害其自尊等。



虐待类型

情感／言语
虐待

心理虐待

孤立

身体虐待

跟踪／网络
跟踪

生育与性健康
胁迫

经济／财务
虐待

性
虐待

提示！如有需
要，请进行深
呼吸

除身体虐待外，还存在多种其他形式的虐待，但人们往往只关注身体虐待。



多元身份交叉视角



家庭暴力与 LGBTQ+ 社群的交集体现在多个方面。关注那些更易遭受家庭暴力的群体以及如何为他们提供最佳支持至关重要。

以下是家庭暴力发生率较高的多元身份交叉群体。重要的是，我们要意识到多重身份的叠加可能会增加风险与障碍。

双性恋者

双性恋者遭受家庭暴力的比例高于女同性恋者、男同性恋者或异性恋者，原因是双性恋者面临污名化、客体化及社群孤立。同时，我们还需关注其他多元身份交叉情况，例如双性恋拉丁裔女性遭受家庭暴力的比例极高。

有色人种

有色人种遭受家庭暴力的比例较高。黑人、拉丁裔及原住民 LGBTQ+ 群体尤其容易遭受暴力。由于担心遭受警察的暴力、歧视和骚扰，有色人种幸存者可能因不信任和恐惧而不愿向执法部门求助。幸存者的种族身份还会影响其面临的障碍、安全计划制定、文化适配资源获取途径等。

无证移民

施暴者可能利用受害者的无证身份加以胁迫，扬言要报警将其驱逐出境。遗憾的是，这是一种常见手段。因此，无证幸存者需了解自身权利，包括申请保护令、合法分居或离婚的权利，以及申请 U 签证的可能性。

跨性别者

充分利用制度



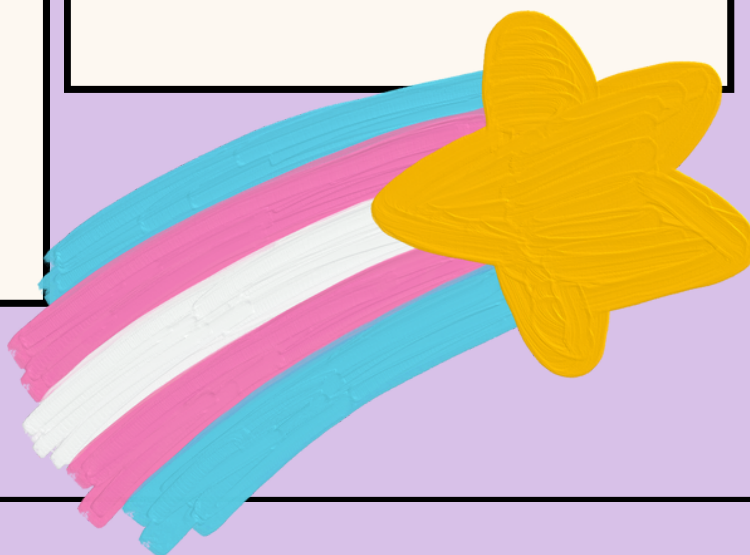
- 寻求家庭暴力组织和庇护所的帮助。常见误解认为家庭暴力组织仅服务于顺性别女性，但实际上，法律规定联邦资助的家庭暴力组织需为所有人提供支持服务和庇护，无论性别认同如何。
- 任何人都拥有权向警方举报家庭暴力，无论其身份如何。举报时，与一名支持者（可以是家庭暴力倡导者）一同前往可能会有所帮助。若警察拒绝受理举报，您有权就其不当行为提出申诉。
- 任何人都拥有权申请限制令。限制令是具有法律约束力的文件，规定施暴者须远离您、您的住所、您的学校及／或工作场所。

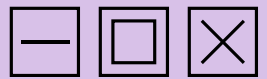
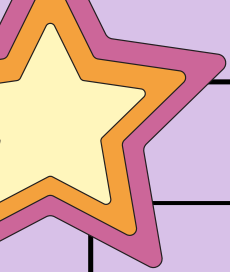
支持选择



寻求支持时，您有多种有益途径可供选择。

- 心理治疗——您可能难以找到兼顾创伤关怀和跨性别知识的合适治疗师。明确自身关注领域／优先需求会有所帮助。
- 身体与能量疗法——灵气疗法 (Reiki)、按摩、针灸
- 替代疗法 —— 引导式想象、呼吸疗法
- 自助——阅读疗愈类书籍、写日记、艺术创作
- 同伴支持——一对一交流或支持小组
- 运动——瑜伽、普拉提、自卫术、有氧运动等
- 药物治疗——需医生开具处方，有助缓解抑郁、焦虑等症状

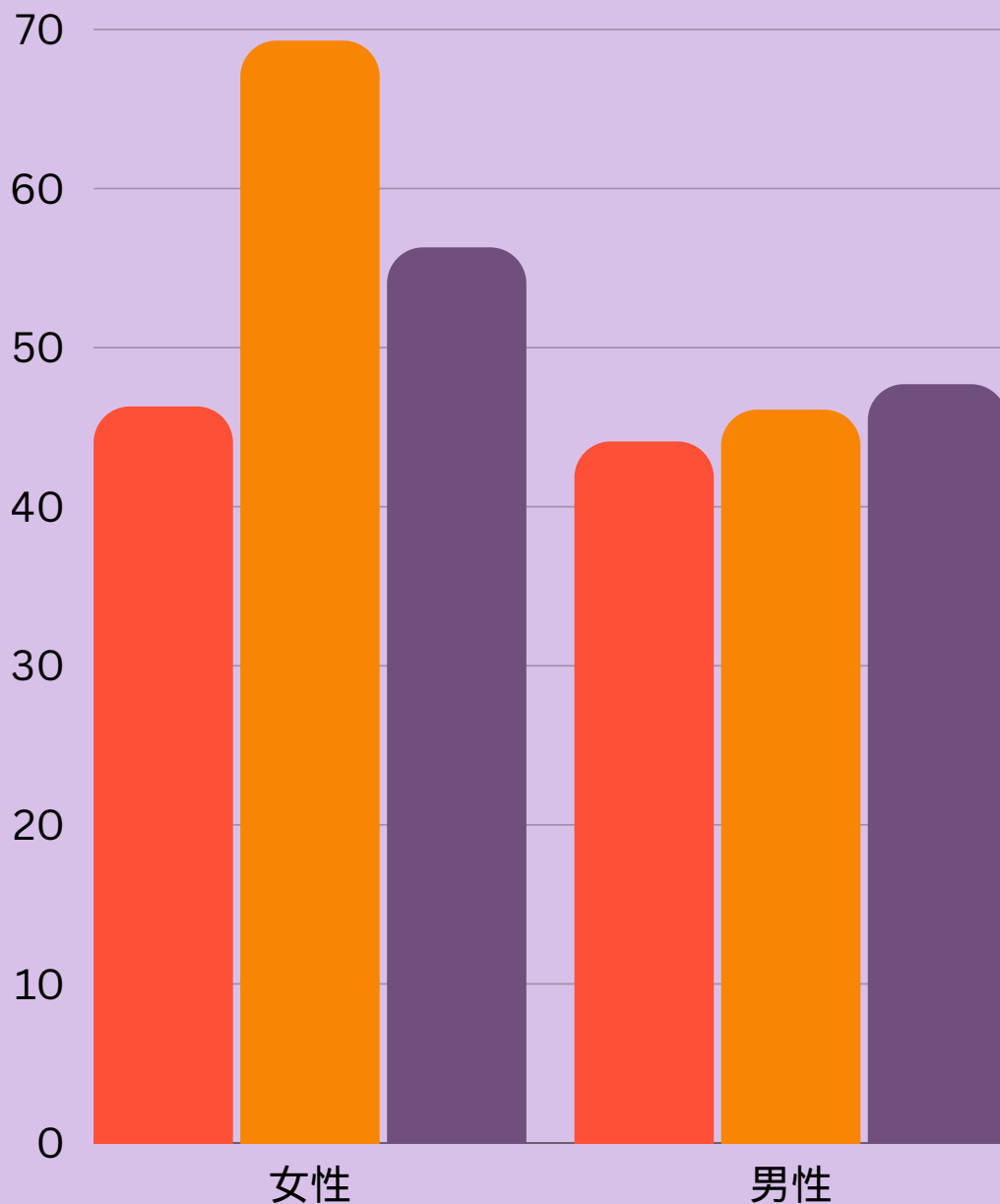




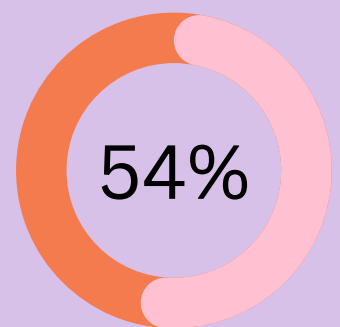
研究

亲密伴侣暴力终身发生率

● 异性恋者 ● 双性恋者
● 男同性恋 / 女同性恋者

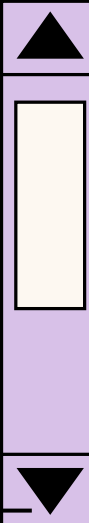
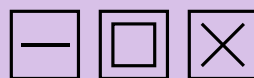
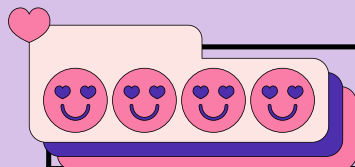


提示：若阅读此部分感到不适，请深呼吸、活动身体或随手涂鸦以放松自己。

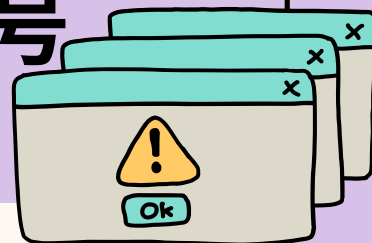


跨性别者家庭暴力终身发生率

美国疾病控制与预防中心在 2016/2017 年的一项研究中发现，上述数据为跨性别者遭受亲密伴侣暴力（包括身体攻击、强奸或跟踪）的终身发生率。



健康／不健康关系的信号



积极信号

- ✓ 您能自在地谈论自身感受、性界限和财务状况
- ✓ 您的伴侣尊重您、您的 独立性及您的选择
- ✓ 无论伴侣是否在场，您都能自在地与亲友相处
- ✓ 您的伴侣支持您的性别认同、性别表达和性取向
- ✓ 您的界限受到尊重
- ✓ 面对困难时，您能毫无恐惧地与伴侣沟通
- ✓ 您的伴侣支持您的目标，并尽力帮助您实现

危险信号

- ✗ 您的伴侣威胁要向亲友或同事泄露您的性别认同、性取向、艾滋病毒感染状况或移民身份
- ✗ 您的伴侣拒绝承认 您的名字、代称、身份或偏好语言
- ✗ 您的伴侣控制您的金钱 或消费自由
- ✗ 您的伴侣嘲笑您的外貌，或强迫您改变形象
- ✗ 您的伴侣声称, 由于您的性取向或性别认同，没有人会爱你
- ✗ 您的伴侣限制您获取 药物或性别认同护理
- ✗ 您的伴侣威胁要带走或伤害您的孩子或宠物

安全计划

什么是安全计划？

安全计划是指构思保障自身安全的方法，这些方法也可能有助于降低未来受伤害的风险，内容可包括为未来危机制定预案、考量可选方案和确定后续步骤。安全计划没有“一刀切”的固定模式。



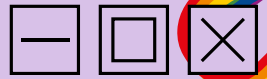
安全计划策略

- 务必向施暴伴侣隐瞒您的安全计划，因为离开施暴者是虐待关系中最危险的时刻
- 找理由定期外出
- 向亲友、邻居说明情况，制定支持策略寻求支持
- 了解可用资源和庇护所信息
- 预感即将发生争吵时，尽量前往他人能听到争吵声的地方，或受伤风险较低的地方
- 对自己的住址和电话号码保密
- 考虑申请限制令并随身携带，同时将限制令提供给工作单位、托育机构、学校等
- 保持手机电量充足，并预先存储安全联系人的号码
- 保护数字安全 随时携带一个应急包，内含：
 - 衣物、药物、身份证件、重要联系人电话、医疗记录、任何有情感价值的物品

重要提示

构建强大的社群是安全计划的重要组成部分。在社群中找到可交流性关系和恋爱关系的人，有助于学习处理关系的社交准则。与所选家人建立开放沟通的文化，是防范有害情况的有力保障。

结论



核心要点

- 支持幸存者、相信幸存者、倾听幸存者声音
- 要认识到，有时离开并非当下的可行选择，且可能存在安全风险
- 赋能幸存者探索安全的含义
- 认识非身体形式的家庭暴力同样严重

如需更多支持幸存者的资源，请扫描下方二维码！



资源

- 反暴力项目提供 24 小时英语和西班牙语免费拨打热线和保密支持: **212-714-1141**
- 为跨性别幸存者提供多种资源:
forge-forward.org
- Oasis Legal Services 为 LGBTQ+ 移民提供低价和免费的法律服务:
oasislegalservices.org
- 如需洛杉矶的心理健康或其他支持服务，您可联系洛杉矶 LGBT 中心的停止暴力项目: **stopviolence@lalgbtcenter.org**
- 如需法律支持，您也可以联系洛杉矶 LGBT 中心的幸存者法律倡导项目:
laps@lalgbtcenter.org
- In Our Own Voices 是为 LGBTQ+ BIPOC 幸存者提供的资源: **ioov.org**
- 全国家庭暴力热线并非特定于 LGBTQ+，而是为幸存者提供全天候的短信和电话危机热线：发送 START 到 **88788** 或拨打 **1-800-799-7233**



引用来源

第 7 页

FORGE. (2020). Let's Talk: A Therapist's Guide. 摘录自 <https://forge-forward.org/wp-content/uploads/2020/08/Lets-Talk-Therapist-Guide.pdf>

FORGE. (2020). Know Your Rights: VAWA Fact Sheet. 摘录自 <https://forge-forward.org/wp-content/uploads/2020/08/know-your-rights-VAWA-fact-sheet.pdf>

第 8 页

National LGBTQ Task Force. (2017, December 17). U.S. Transgender Survey: Report on the experiences of transgender people in the United States.

<https://transequality.org/sites/default/files/docs/usts/USTS-Full-Report-Dec17.pdf>

Centers for Disease Control and Prevention. (2013). 2010 National Intimate Partner and Sexual Violence Survey: Findings on Victimization by Sexual Orientation. 摘录自 www.cdc.gov/violenceprevention/pdf/nisvs/nisvsReportonSexualIdentity.pdf

第 9 页

Futures Without Violence. (n.d.). Caring Relationships LGBTQ+ Safety Card. 摘录自 <https://store.futureswithoutviolence.org/product/caring-relationships-lgbq-safety-card/>

Cleveland Clinic. (n.d.). Signs of a Healthy Relationship. 摘录自 <https://health.clevelandclinic.org/signs-of-a-healthy-relationship/>

Choosing Therapy. (n.d.). How to Identify and Escape an Abusive Relationship. 摘录自 <https://www.choosingtherapy.com/abusive-relationship/>

第 10 页

FORGE. (2020). Safety Planning Tool. 摘录自 <https://forge-forward.org/wp-content/uploads/2020/08/safety-planning-tool.pdf>

<https://forge-forward.org/wp-content/uploads/2020/08/FAQ-01-2013-safety-planning.pdf>

FORGE. (2013). Frequently Asked Questions (FAQ) About Safety Planning. 摘录自 <https://forge-forward.org/wp-content/uploads/2020/08/FAQ-01-2013-safety-planning.pdf>

