

支持性暴力的 男性 幸存者



支持性暴力的男性幸存者

苏格兰强奸危机 (RCS) 求助热线为任何13岁以上曾遭受过性暴力的人提供帮助，无论什么时候发生或怎样发生。我们支持女性、男性和跨性别社区的所有成员，包括非二元性别群体。这也包括幸存者以及家人、朋友、伴侣和同工。

该服务是免费、私密和保密的。您可以打电话、发短信或发电子邮件。您不需要提供您的名字、性别、性取向或任何关于自己或自己背景的信息。您可以自己决定透露什么信息。无论您的性别或施暴者的性别是什么，您都可以成为性暴力的受害者。任何人都可以遭受暴力。男性幸存者对发生的事情通常感到困惑，觉得难以理解为什么他们有这样的经历，并担心成为男性幸存者对他们的生活有什么影响。RCS求助热线工作人员可以提供有关这些方面的支持。

所有求助热线工作人员都是女人。所有工作人员都获得全面的培训来表现对人的体恤和尊重。我们知道，遭受过性暴力的男人可能会有独一无二的担忧，并面临某些障碍。

我们可以怎样帮助您

您可以在一周中的任何一天拨打求助热线，或可以随时发送电子邮件。我们的服务是免费和保密的。¹ 您不需要提供任何关于自己或自己背景的信息。您可以自己决定要告诉我们什么信息。如果您不想的话，您不需要告诉我们发生了什么事。如果您觉得更舒服的话，您可以告诉我们当天的情况。如果您多次打电话，您可能不会与同一个工作人员交谈，但所有工作人员都接受了同样的培训，并可以用您自己选择的步调进行。

如果您不想通过电话、电子邮件或短信与我们交谈，本传单中的一些信息可能会有帮助的。您可以访问我们的网站

www.rapecrisisscotland.org.uk 找到更多信息

该求助热线与苏格兰各地的当地强奸危机中心有关系。一些地方强奸危机中心支持正在考虑或已经报警的男人（宣传服务）。一些强奸危机中心为男人提供其他支持。所有强奸危机中心可以告诉您当地有什么支持男人的安排。

长期支助

RCS求助热线可以为您提供短期的支持。如果您需要长期的支持，我们会付出努力寻找其他可以帮助您的服务。这可能包括电话、基于网络或面对面的服务，这种支持具体取决于您的偏好，您住在哪里和当地地区的可用资源。

我们可以向您提供关于我们的机构强奸危机中心的信息，和其他为男人提供长期支持服务的信息。

¹ 如果您16岁以下，或者您或其他人会面对严重的伤害风险，我们可能需要共享信息。

关于性暴力

性暴力意味着什么？

性暴力可能包括：

- 强奸
- 性侵犯（可能会包括不必要的触碰，或被迫进行性行为或观看性行为）
- 儿童性侵犯
- 在线/通过手机发送不雅通讯
（未经同意传送或威胁传送图片）
- 被人跟踪
- 性骚扰（包括在工作中）
- 卖淫或用性行为来换取某种东西（例如：为了获取报酬发生性关系）
- 未经同意并偷偷地摘下避孕套

关于性暴力

任何人都可以被强奸、性侵犯或性虐待。这样的经历比您想象更普遍：

- 大概百分之³到百分之13的男孩在童年时曾遭受过性虐待²
- 最近的犯罪统计³ 估计，大概四分之一的“其他种类的性犯罪”（例如：猥亵暴露、强迫某个人观看色情图片、在线性虐待）的受害者是男性。
- 大概百分之6的强奸和强奸未遂受害者，以及百分之13的性侵犯受害者是男性。在苏格兰百分之2的男人被强奸了⁴

许多男人（不到五分之一⁵）从不向警察报告所发生的事情，因此记录在案的罪行仅占实际犯罪的一小部分。

大部分（百分之90到百分之95）的施暴者（无论幸存者的性别是什么）都自我认定是异性恋的男性。

如果您是一个遭受过性暴力的男人，发生这样的事是因为施暴者是谁，而不是您是谁。这样的行为就是一种暴力行为，并不是您的错。

² www.gbv.scot.nhs.uk/wp-content/uploads/2009/12/GBV_Childhood-Sexual-Abuse-A4-6.pdf

³ 在苏格兰的犯罪记录在案：其他种类性犯罪, 2017

www.gov.scot/Resource/0052/00525033.pdf 和在苏格兰的犯罪记录在案 2016年到2017年

www.gov.scot/Publications/2017/09/3075/downloads

⁴ Natsal-3, 2015 年:

<https://webarchive.nrscotland.gov.uk/3000/https://www.gov.scot/Resource/0047/00474316.pdf>

⁵ 2014年和2015年的苏格兰犯罪与司法调查:

<https://webarchive.nrscotland.gov.uk/20200117001347/https://www.gov.scot/publications/scottish-crime-justice-survey-2014-15-sexual-victimisation-stalking/>

关于性暴力

法律

根据法律，强奸是指未经同意，用阴茎插入口腔、阴道或肛门。这也包括使用手术构建的阴茎或阴道。未经同意，由非阴茎的物体或身体部分插入肛门或阴道被称为“插入性侵犯”。如果一个人在未经同意的情况下以性方式触摸您，则称为性侵犯。任何性别的人跟任何类型的生殖器，都可以成为插入性侵犯或其他类型的性侵犯的受害者或施暴者。

在法律方面“同意”还可以定义：“自由同意”。这意味着，在您睡觉、失去知觉、受到酒精或其他物质的影响、16岁以下被侵犯，或者由于您被强迫、欺骗、误导、威胁或害怕您或其他人会受害而顺从被侵犯，那么在这样的情况下，是未经同意的。

这样的行为都是非常严重的罪行。

关于性暴力

获得支持

每个人对性暴力的经历都是不同的。犯罪者可能是个陌生人，但更可能是您在某个方面认识的一个人。

性暴力可能发生在自己的家、某种机构（例如：收容机构）、熟悉的环境或其他地方。它可能是一次性的事，也可能是在很长期时间内或在不同场合发生的事情。它可能是在最近或很久以前发生的。

由于有些人没有身份，或参与一些非法的活动，（例如：药物性爱、在公共场所寻觅性伴侣、参与性产业的活动）他们可能会担心获得支持。苏格兰强奸危机求助热线是保密的，您可以与扶助人员匿名地讨论这个事情。我们扶助人员来的目的是倾听。

无论发生了什么事，我们都可以帮助您讨论您的经历和反应；提出怎样应付所发生的事的建议；提供信息来帮助您思考您的选择；如果需要的话，我们可以让您知道您可以从哪里获得更多信息和帮助。

关于性暴力

检查和医疗

根据所发生的情况，为了避免任何长期健康问题，接受检查和医疗是比较重要的，尤其是在您遭受强奸或性侵犯的情况下。您可以匿名地接受性传染病的测试和治疗，您不需要透露您的名字或说明发生了什么事。

如果您不想去看家庭医生，您可以去参加任何性健康诊所：

www.sexualhealthscotland.co.uk/get-help/sexual-health-service-finder

或可以到您医院的急诊室去。格拉斯哥的Archway性侵犯转介中心为过去7天内遭受强奸或性侵犯的任何人提供专业服务：**archway.sandyford.org**

苏格兰各地还有其他类似的服务。有关当地性侵犯响应和协调服务 (SARCS) 的更多信息，请拨打苏格兰强奸危机求助热线 08088 01 03 02（每天下午6点至午夜开放）。

性暴力对男人有什么影响

性暴力对男人有不同的影响。这取决于发生了什么，什么时候发生，您当时和之后的反应，以及您在周围的其他人的反应。这个事情可能会产生重大的影响，但许多男人找到了应付方法，并使他们的生活重回正轨。

短期和长期的影响可能会包括身体和心里上的：疼痛、伤害、恐惧、愤怒、悲伤、羞耻、尴尬、不信任和创伤症状。强奸和性侵犯可能会导致伤害和性传染病。如果您在童年时遭受性虐待，成年后再遭受性侵犯可以让您想起以前发生了什么。这可能会令人很痛苦，以及引起一些症状，包括病理重现、噩梦和惊恐发作等。如果您在成年时遭受性暴力，这样的经历可能会影响您的世界观：您已经在几十年期间相信您的世界观是正确的，然后意识到世界观的转变。

因此，您可能会感到焦虑、害怕、愤怒、疲惫、困惑、羞愧、孤独、沮丧或有自杀倾向。如果您责备自己、不想让别人知道发生了什么事，或认为您控制不了事情，负面的感受会越来越严重。这样的感觉是很正常的，因为侵犯您的人可能对您说错在您自己的身上。您可能控制不了事情，因为您当时是未成年人，或者他们在某个方面威胁您（例如：“驱逐”您）。

性暴力对男人有什么影响

与我们联系的男人经常谈到在遭受侵犯后，有做什么不同的行为和有什么不同的情绪，例如：

- 损坏东西或伤害自己
- 把怒气发泄在别人身上
- 参与您不经常参与的毒品、酒精、犯罪或性行为。
- 他们会觉得其他男人或其他人怎样看待他们
- 担心自己的性取向（施暴使他们成为同性恋者，或因为他们是同性恋者而发生）

无论您的反应如何，都是对性暴力创伤的正常反应。

有一些应付方式既不会伤害您或其他人，也不会使情况更糟糕，并且可以帮助您慢慢以自己的方式，对所发生的事情有正确的态度。

常见问题

各种各样担忧，通常基于错误的想法，有时会阻止人寻求帮助。施暴者通过经常说这些错误的想法是正确，来控制 and 威胁受害者。不要忘记，性暴力是取决于控制而不是取决于性欲。这些担忧包括：

是否可以联系我们

苏格兰强奸危机求助热线对所有性别的人提供帮助。许多与我们联系的男人有遭受过儿童虐待，他们从未与任何人说过话，或者在他们说话时，人对他们掉以轻心或没有聆听他们说话。有些男人担心，我们可能会认为他们是施暴者，因为他们是男人。我们知道有些男人在寻求支持方面会遇到独一无二的障碍，例如：如果在之前获得支持时，有经历过同性恋、双性恋、跨性别或种族的仇视，或者由于参与性产业中的活动而受到负面的反应。我们理解每个人的经历都是不同的，而且我们会认真地聆听并相信您所说的话。我们总是认为与我们联系的人有经历过性暴力，或者帮助其他性暴力的受害者。

身体上的反应

有时，男人在受性侵犯期间会勃起或射精。这是身体某些部位受到刺激时的自然及不自觉的反应。如果您有这样的反应，这并不意味着您想要或享受性暴力。侵犯您的人可能会使您有这样的反应，以便声称您自己想要的。

常见问题

对侵犯的反应

正如人们有不自觉的身体反应（例如，勃起），他们也会不自觉地对危险、攻击、恐惧或威胁作出反应：就是‘逃跑’‘急冻’或‘战斗’反应。这些都是保护性反应。您并不知道，也控制不了您的反应。如果您有‘急冻’反应，并不意味着您容许某件事发生。如果您有‘逃跑’反应，并不等于您是个胆小鬼。如果您不记得当时所发生的事情，这并不意味着事情没有发生。

性取向和性别认同

同性恋的男人有时会质疑他们的性取向；他们可能认为施暴使他们成为同性恋的人，或者认为施暴发生因为他们是同性恋者。有些跨性别男人可能会发现他们的性暴力经历会增加他们的性别认同障碍，或者影响他们对自己的转变或性别认同的看法。性暴力与性取向、性别或性别认同没有任何关系。性暴力发生是因为施暴者是谁，不是因为您是谁。

男人能不能被强奸

有些人认为男人不能被强奸，所以没有任何人会相信他们。这种想法是因为直到2009年，强奸罪意味着插入阴道。现在的法律不一样。任何认同男性的人都可以被强奸。成功的起诉表明警察和法院认真地处理针对男人的性侵犯的罪行。警察有专门的性侵犯联络员(SOLO)，他们受过专门训练，可以与所有性暴力的受害者合作。

常见问题

作为男人幸存者

男人（以及整个社会上的人）可能会认为“真正的男人”不能被强奸或受到性侵犯，因为他们应该有能力保护自己免受攻击。任何男人都可以受到施暴，无论他们的体型、力量、外貌、年龄、职业、种族或性别认同是什么。性暴力是关于控制某个人。人可以通过各种各样的方式受到控制：通过暴力、恐惧、威胁和心理虐待。关于男人应该表现怎样的想法，例如：“男孩是不会哭的”和“男子汉不说出自己的感觉”，也会让男人觉得他们好像不是“真正的男子汉”，因为他们确实会哭，也有感情，并想说出自己的感觉。

被施暴的男人是否会成为施暴者

一些男人担心，如果他们遭受性暴力，尤其是在童年时期，这会将他们“变成”施暴者。没有任何证据支持这个观点。作为强奸和性侵犯的男人，这样做是因为他们觉得伤害别人是没有什么大不了的。他们自己可以选择怎样对待别人。我们都有能力控制自己的行为。

缺乏服务

男人缺乏专业服务，这个问题可以令人不安和痛苦。您可能有联系过本地的服务但不太喜欢；附近可能没有服务，或有很长的等待名单。由于女人对遭受性暴力的危险更大，有更多为妇女提供的服务，但这并不意味着您不配的或不需要帮助。我们将会尽力为您提供支持，并付出努力找到其他可能对您有用的服务。

常见问题

文化和耻辱与说出来

由于一些男人的文化、宗教、家庭或社区背景，他们觉得很难把施暴说出来。这可能包括害怕丢家人或社区的面子，或失去他们的身份。他们可能认为家人或社区会因施暴而责备他们，并惩罚或回避他们。住在小社区或农村地区的男人，也可能会这样。他们可能不会寻求帮助，因为他们担心其他人会发现的。即使您所说的话被保密的，在这个情况下做匿名的人也很困难的，因为认识您或与您工作的人还可能会发现的。

需要多长时间才能恢复过来

有些男人想知道为什么在施暴发生很久之后还仍然受到影响。这很可能是因为事情发生时，他们无法处理好；他们也无法说出发生的什么事；他们可能把感觉埋在心底。事情的影响好像消失一段时间，但某种（积极或消极）情况又引起了问题，例如：生孩子、开始新的恋情或进一步的侵犯。如果您可以现在寻求帮助，那就太好了。

苏格兰强奸危机全国求助热线

通过电话、短信和电子邮件提供保密的支持

电话: **08088 01 03 02** 每天下午 6 点至午夜开放)

短信: **07537 410 027** (当您发短信时, 我们会看到您的电话号码, 我们将按照您电话的标准网络费率收费)

电子邮件:

support@rapecrisisScotland.org.uk

www.rapecrisisscotland.org.uk

苏格兰强奸危机求助热线为任何13岁以上曾遭受过性暴力的人提供帮助, 无论什么时候发生或怎样发生。我们可以为有需要的人安排翻译员。该求助热线欢迎所有人, 无论年龄、残疾、性别重新分配、婚姻和民事伴侣身份、怀孕和生育、种族、宗教或信仰、性别、性别认同、双性人身份或性取向是什么。

有关聋人无障碍服务, 请参阅

www.rapecrisisscotland.org.uk/help-deaf-access-to-support

有些当地的强奸危机中心会支持男人。您可以访问

www.rapecrisisscotland.org.uk/help-local-rcc/

来找到您最近的中心

其他联系

- Archway: **0141 211 8175** (24 小时)
- 苏格兰家庭虐待和强迫婚姻求助热线: **0800 027 1234**
(24 小时) **sdafmh.org.uk**
- 男士咨询热线: **0808 801 0327**
www.mensadviceline.org.uk
- 英国幸存者: 短信/WhatsApp 和在线聊天
www.survivorsuk.org
- 警察: **101** 或在紧急情况下: **999**
- 英国保健医疗咨询热线: NHS 24 **111**; **www.nhs24.scot**
- LGBT 健康与福利: **0300 123 2523**
www.lgbthealth.org.uk
- 摆脱恐惧 FearFree: **fearfree.scot**

更多信息

- 苏格兰蓝强奸危机支持材料:
www.rapecrisisScotland.org.uk/support-resource
- 苏格兰司法系统幸存者指南:
www.youtube.com/watch?v=jqwqGTrH4ag&t=1s
- 我愣住了:
www.rapecrisisScotland.org.uk/i-just-froze
- 说出来永远都不晚:
www.vimeo.com/247299177
- 创伤与大脑:
www.vimeo.com/325875547
- 好好生活 Living Well:
livingwell.org.au

该求助热线想欢迎所有人，无论年龄、残疾、性别重新分配、婚姻和民事伴侣身份、怀孕和生育、种族、宗教或信仰、性别、性别认同、双性人身份或性取向是什么。

致谢

文本由 Shirley Henderson www.shirleyhenderson.co.uk 提供的，感谢 GBV Services、NHS Lanarkshire 和 Julian Heng, NHSGGC。

Rape Crisis Scotland 是一家慈善的担保有限公司。在苏格兰注册：注册号码258568. 苏格兰慈善机构编号：SC025642。



求助热线: **08088 01 03 02**

电子邮件: **support@rapecrisisscotland.org.uk**

短信: **07537 410 027**

027（当您发短信时，我们会看到您的电话号码，我们将按照您电话的标准网络费率收费）

有关您当地的强奸危机中心的信息，请访问我们的网站：

www.rapecrisisscotland.org.uk

发布：苏格兰强奸危机求助热线2020年