



戀愛暴力

戀愛暴力一般定義為凡在戀愛關係中，一方針對另一方而作出的過度控制或攻擊行為，包括藉著言語、身體、心理情感及性關係等形式出現，便可稱為戀愛暴力。

戀愛暴力近年在青少年間愈見普遍。很多人會在戀愛關係中向伴侶在言語上，身體上甚至精神上以暴力對待，以求達到一定的目的，例如使伴侶對自己言聽計從，或藉詞傷害自己，強迫維持雙方的關係或要求復合等。這種暴力不一定限於對身體上的傷害，有時可能是行為及思想上的控制，令對方感到羞辱、不安、受到威脅或恐懼之中。戀愛暴力有時亦會涉及性暴力。若有人利用戀愛的關係，向情侶或前任的情侶作出性方面的侵犯，例如要脅或強迫對方發生性行為，以親密照片或性私穩取得利益或控制對方，或私下發放對方的裸照等，便屬於戀愛性暴力。

青少年從流行文化中，往往誤以為愛等於對另一人完全的服從或佔有，愛對方便有責任滿足對方的性慾等，不知道尊重與包容才是真正愛的表現。與此同時，社會上兩性角色的定型，例如男方一定要完全佔有女方，女方一定要完全服從男方等，都影響著他們與伴侶相處的模式。當伴侶沒有好好演繹這些傳統的「角色」時，對方一時難以接受，便會釀成戀愛暴力。此外，若青少年在成長環境曾受暴力對待，欠缺了良好溝通的示範，又或是自我形象較低，在戀愛關係上傾向扮演服從的角色，亦容易令他們在自己的戀愛關係中選擇以暴力解決問題。

青少年要學習正視戀愛暴力的問題，並培養獨立思考能力，懂得對時下流行文化和不平等的兩性關係作出批判。此外，我們必須了解談戀愛不是只為了滿足其中一方的需要，愛情本身包含對伴侶的尊重、包容和為對方設想；健康的愛情關係應該讓人感到和諧及溫暖，戀人之間也有各自的生活空間和發展步伐。

與戀人相處的時候，要共同定立身體的親密界線，並認真遵守。每個人對身體的親密程度、要求和感受也不一樣，有人只接受拖手或擁抱，有人卻希望與對方有性行為。戀人間必須好好溝通，並尊重對方的界線。若對方要求親密的身體接觸甚至性接觸，而自己不接受的，就要清楚而堅決的拒絕對方，明確表達自己的意願。

一旦遇到戀愛暴力，不要為對方找藉口，以為這只是緊張自己的表現。應該保護自己，明確表示自己的不滿及希望得到對方尊重。千萬不要啞忍任何型式的暴力行為，應向你信任及能幫助支持你的人傾訴，例如你的好朋友、父母、親友、社工、輔導員或老師等。有需要時，可在安全情況下停止這段關係；若對方威脅傷害自己、你或你身邊的人，可尋求社工甚至警方的協助。

社區資源

- 家計會青少年保健中心
服務熱線：2572-2222
網頁：www.famplan.org.hk
- 和諧之家
24 小時婦女熱線 2522 0434
Man (男士) 熱線 2295 1386
新家庭社區教育及資源中心 網頁：www.harmonyhousehk.org
- 關注婦女性暴力協會 網頁：www.rapecrisiscentre.org.hk
風雨蘭熱線 2375 5322
Anti480 反性暴力資源中心 網頁：www.anti480.org.hk
- 東華三院芷若園 網頁：ceasecrisis.tungwahcsd.org
24 小時危機熱線 18281

