衣櫃中的傷痕

同志伴侶
親密暴力自助手冊

“不管你是同性戀、雙性戀、跨性別，每一個人都值得一段健康的親密關係。”

作者◎
財團法人現代婦女教育基金會
社團法人台灣同志諮詢熱線協會

社團法人
台灣同志諮詢熱線協會

現代婦女基金會
Modern Women's Foundation

目錄

一、什麼是同志伴侶親密暴力？ 3

二、親密暴力的類型與形式 6

三、同志伴侶特有的精神暴力類型 8

四、對方會說些什麼，讓你覺得自己沒受暴？ 10

五、該離開這段關係嗎？ 14

六、該如何面對暴力？ 16

七、對伴侶施加暴力時…… 20

八、與我們聯絡（求助資源） 22

一、什麼是同志伴侶親密暴力？

她／他昨天對我說了很多很殘忍的話，我嚇到了，但她／他說，之所以會說這些話，是因為她／他愛我，對我好才這麼說的……我該不該相信她／他？

她／他威脅我，如果不跟她／他復合，她／他要發黑函給我的上司與同事，讓我身敗名裂……我該怎麼辦？

她／他打電話來，說她／他現在人在頂樓，如果我不去，她／他會立刻從頂樓跳下去……這樣一再重複的情況，我不知道還能撐多久？

爭吵中，她／他重重地打了我耳光，我安靜下來了，後來我們誰也沒有提起這個意外……我被家暴了嗎？

她／他打了我，混亂之中，不知道為什麼，我也讓她／他受了傷……我是不是做錯了什麼？

「兩個人在交往過程中或分手後，因為糾紛、衝突衍生各種形式的暴力；或一方為了控制對方的思想、價值或行為，而採取暴力的手段，形成一種『習慣使用某些形式的暴力控制對方，讓對方聽命行事』的模式，這就是親密暴力。」

這裡所謂的暴力行為並不單指肢體上的傷害而已，在本手冊「二、親密暴力的類型與形式」與「三、同志伴侶特有的精神暴力類型」中，有詳細的暴力類型說明。

親密暴力是一件令人難以察覺與辨識的事情，尤其是正身處其中的人。有些人誤以為只有肢體暴力才算是親密暴力，有些人則誤以為只有發生在異性戀夫妻、男女朋友間，才算親密暴力。事實上，親密暴力的類型包括精神的、情感的、心理的，也包括經濟控制、行動控制與性暴力。在同志伴侶間，威脅要公開對方的性傾向或性別認同，更是一種常見的暴力類型。親密暴力在夫妻、男女朋友、同志伴侶身上，都有可能發生，我國的《家庭暴力防治法》在 2007 年的修法過程中，也已將曾有或現有同居關係的同志伴侶，納入保障。

事實上，無論生理性別、年齡、教育程度、社經地位、族群、身心狀況，每個人都有遭遇親密暴力的可能。發生暴力，並不是你個人的錯，當你們處在同志伴侶關係中，外在社會環境的偏見、歧視與壓力，可能讓你們的關係變得封閉且充滿壓力。在缺乏情緒出口或情感支持的情況下，衝突可能一觸即發。因為對彼此未來的不確定、擔心分手後尋覓不到下一段關係、因外在壓力或內在恐懼而無力改善彼此關係，都可能會讓你們的關係越來越惡化，進而造成暴力發生。

親密暴力並非時時刻刻都在激烈的狀態，通常在暴力發生之後，施暴者會道歉，並承諾改變暴力行為。受暴者往往因期待對方的正向改變，而忽略了關係中的暴力模式。施暴者也可能會試圖讓受暴者覺得自己應該要為暴力行為負責。舉例來說，有些人可能會向受暴者說：「都是你引發的」、「真正要改變的是你」、「都是你的責任」……等等。久而久之，原本應該要被看見的焦點：暴力的本質、關係裡的暴力模式，便逐漸被模糊掉了。

談論暴力本來就不是一件容易的事，在一段不良關係裡，要分辨是否有暴力行為更不容易，有些人甚至因為長期經歷暴力而產生無助感，或因為各種因素無法離開這段關係。身為同志，從小到大很少有人會告訴你怎樣談感情，怎樣與伴侶相處，怎樣的情緒是你可以忍受的，媒體上所呈現的情感關係多半是異性戀情節，而且往往過於羅曼蒂克、完美，與真實的伴侶生活有落差。當你進入同志伴侶關係，可能欠缺尋求協助的經驗，甚至不知道資源在哪裡。倘若你真的遭受親密暴力，也可能因為被對方威脅曝光同志身分，或害怕受到更多孤立與威脅而不敢向外求助。但事實上，國內已有一些對同志友善的民間資源可以協助你。無論你是哪一種同志身分，當你遭遇親密暴力時，歡迎向現代婦女基金會、台灣同志諮詢熱線協會尋求協助（詳見本手冊「八、與我們聯絡（求助資源）」）。但如果是立即性的危險，請撥打 110 求助，你可以以「與室友或朋友發生衝突」為由，請警方到現場處理。

二、親密暴力的類型與形式

親密關係（包含現有或曾有的親密關係）暴力有許多種形式，包含肢體暴力、精神暴力、性暴力。暴力行為例如：

1 / 肢體暴力

└用手或拳頭推、撞、抓、打你
└對你摑掌、掐你脖子、用腳踹你
└用刀、槍、或是其他武器、危險物品威脅你或攻擊你

2 / 精神暴力

└不准你與其他朋友或家人聯繫、限制你交友、不准你去任何社交場合
└監控你的行蹤（包含唆使別人監控你）、要你解釋與他分開的時間在做什麼
└侵犯你的隱私，如私自打開或閱讀你的信件、電子郵件
└過度的嫉妒與佔有
└以粗俗、不堪的言語辱罵你或貶抑你
└去學校或工作場所騷擾你
└威脅要傷害你或你的家人、朋友
└以自殺或自殘威脅你要繼續維持伴侶關係
└控制你的財務、掌控你的經濟或要求你負擔所有的開支
└損壞你的財產
└傷害你們共同養的寵物或你心愛的物品

3 / 性暴力

└強迫你發生性行為
└如果你不配合他的性要求就會變得很生氣
└阻止你從事安全的性行為
└故意傷害你的性器官或性虐待

三、同志伴侶特有的精神暴力類型

無論是異性戀夫妻、男女朋友、同志伴侶，都可能會面臨上述各種的暴力行為。但與異性戀不同的是，你可能會遇到一些因同志身分而特有的精神暴力形式：

1 / 威脅出櫃

威脅若不順他的意思（例如：復合），就讓你的家人、同事、職場主管、親友、鄰居……等，知道你的同志身分。

2 / 諷刺你不是真正的同志

調侃你曾經和異性睡過、不是真正的同志等。

3 / 以傳統的性別角色樣態威脅

例如：妳長的這麼T，沒有人會相信妳被打。

4 / 強迫你表示出對同志身分的認同

例如：如果你是同志，就不該怕別人知道你的性傾向或性別認同。

另外，你在同志社群中，對於同志伴侶親密暴力，有時也會聽到下列的**迷思**：

1. 親密暴力只發生在異性戀關係中，不存在於同志伴侶關係。

2. 同志伴侶因為沒有婚姻關係，如果有暴力發生，要離開關係並不困難。

3. 兩個男生之間的暴力只是增加情趣而已，兩個女生在一起不會有暴力發生。

4. T／葛格一定是施暴者，婆／底迪一定是受暴者。

身處於對同志充滿偏見、歧視的主流社會中，你可能花了許多時間面對、認同自己的同志身分，也可能因擔心他人的歧視而選擇隱藏自己的身分。因此，當遇到伴侶使用「同志身分」當作施暴手段時，你很可能會難以處理、招架。而本手冊「八、與我們聯絡（求助資源）」中所列的民間團體，對同志文化、同志伴侶關係都相當熟悉了解，希望能陪伴你面對、處理這些暴力對待。

四、
對方會說些什麼，讓你覺得自己沒受暴？

對方的暴力行為背後，通常有兩個目的：一是希望你繼續留在關係裡，二是藉此滿足自己的某些需要。在關係中，對方可能會用下列的方式，讓你感覺自己沒受暴：

1. 「我沒有打你，所以你不是受害者」

許多人認為暴力只有肢體暴力，但其實暴力還有其他形式，如精神暴力、財務控制、性暴力。就算沒有毆打你，對方仍可能會用其他形式對你施暴。例如，言語與精神暴力便常出現在同志伴侶關係中，甚至有時不會有肢體暴力出現。而且就算只是言語與精神暴力，仍可以再細分成很多不同的暴力形式。

2. 「這是正常的」

對方會試圖說服你，說他的暴力行為是「正常的」，或說「在同志伴侶關係中這很正常」。如果這是你第一次與同性別的人交往，這說法可能對你會特別有效。但事實上暴力行為在任何關係中都不正常，包括同志伴侶，它絕非健康伴侶關係的一部分。

3. 「你是施暴者，我才是受害者」

你可能會為了避免被暴力對待，而有自我防衛的行為。對方可能宣稱你的自我防衛行為是對他施暴，或宣稱你們是「互相施暴」。

施暴者有時會缺乏對自身暴力行為的責任感。他可能指控你是「施暴者」，而有時候，他真的認為自己才是「被虐待」的那一方。在朋友、警察、社工或法官面前，他可能也會這麼說。

4. 「都是你的錯」

另一種說法是責怪你「造成」他的暴力行為。對方會說：「我不會施暴，只要你做某件事（或不做某件事）。」與前一點相同，對方正在將施暴的責任從他身上轉移到你身上。這說法會讓你感覺自己要為暴力行為，以及這段伴侶關係負責。但事實是你不應該被責怪，你也無力停止對方的暴力行為。

如果施暴者是妳的前任或現任異性戀伴侶（如丈夫、男朋友）、家庭成員（如父母、公婆），他也可能會有此說法。他會說妳不是真正的同志、妳跟同性別的人交往是錯的。特別如果妳曾與男性交往過，可能會被（前任）丈夫、男友施以性暴力，他們會說：「妳需要的是男人！」當然，這理由只是他們對自己施暴行為的推託藉口。

5. 「都是因為壓力、酒精或藥物濫用」

對方可能會說某些情況造成他的暴力行為，只要情況改變，他就會停止施暴。換言之，他把暴力行為歸因於某些情況，如壓力、失業、藥癮、酒癮。

有個常見的迷思是藥物濫用和酒精造成暴力行為，因為對方失去控制。事實並非如此。雖然藥、酒癮可能會讓情況變嚴重，但有些研究顯示，即便對方喝醉或用了藥正在嗨，他仍然能控制並決定要不要對你施加暴力。

舉例來說，對方選擇對「你」施暴，而非酒保或老闆。這顯示他的暴力行為是經過考量並選擇的。酒精或藥物濫用，只是用來正當化暴力行為的藉口。

6. 「我會改、我會改」

對方通常承諾會改變：我會停止施暴、我會停止酗酒或濫用藥物，這些承諾通常會伴隨在一次的暴力事件之後。這些承諾可能會讓你回心轉意且繼續留在這段關係裡。

對方或許會相信這些承諾，但事實上這並不會改善他的暴力行為，反而會將你留在關係裡。一旦對方確認你會繼續留在關係中，這些承諾將會被遺忘。當你在這樣的情境中時，要注意的是對方的暴力行為，而不是對方所說的這些承諾。

7. 「沒有法律可以保護你」

對方可能會告訴你：「沒有人會幫忙、同志伴侶間的暴力沒有納入法律保障。」這絕非事實！國內的《家庭暴力防治法》早已在 2007 年將同志伴侶納入保護範圍，只要你被前任或現任的同志伴侶施以暴力對待，是可以向家暴防治專線 113、警察、家暴中心等單位求助的，也可以聲請相關的家暴保護令，保護你的人身安全。

五、該離開這段關係嗎？

要終止暴力確實是件不容易的事情，需要很多人一起幫忙。

就我們的服務經驗發現，暴力一旦開始，施暴者的暴力就會持續且變得越來越頻繁、越來越嚴重，施暴者會尋求原諒，但又不斷重複施暴。研究發現，施暴者也不喜歡結束關係，這讓受暴者會有很多充分的理由繼續留在這段關係裡。

施暴者很少會主動結束關係，在多數例子裡，施暴者在心理層面上比受暴者更需要對方，他們害怕失去對方，也試圖說服對方接受這樣的說法。

然而暴力是很可能會一而再、再而三發生的！無論你選擇要留下或離開，都要有安全計畫來保護自身安全。

如果你現在正經歷暴力，可以想一想安全計畫。安全計畫包括怎麼降低你個人或家人，在精神或肢體層面所遭受的威脅與危險。

當施暴者想要維持關係或保持對你的控制，分手或分開是一個很危險的時刻。如果你已經準備要離開、結束這段關係，安全計畫也應包括結束關係時，如何降低被施暴風險的策略。

無論你選擇決定要留在關係裡或離開關係，或你仍猶豫不決，只要你想找專業人員討論適合自己的安全計畫，來保障自己與家人的人身安全，歡迎與我們聯絡（詳見本手冊「八、與我們聯絡（求助資源）」）。

六、該如何面對暴力？

在多數的親密暴力案件中，施暴者在心理上往往比受暴者更需要對方。施暴者通常都會隱藏對受暴者的依賴，以及害怕失去對方的恐懼，且施暴者會設法説服受暴者，受暴者一旦離開自己，將無依無靠。

受暴者無論選擇留下或是離開關係，都需要一套安全計畫來確保自身安全。如果你正遭受到任何形式的親密暴力，你可能要考慮擬定一套緊急應變的方法。你可以列出在緊急情況下可應變的方式，這將有助於降低你自己與家人遭到情感或身體傷害的風險。這套危機應變計畫應包括可降低遭到施暴機率的策略，以及逃離現場的方式。你可以自己訂出這項計畫，或是與可信賴的朋友、家暴防治單位討論。

1 暴力發生『當下』，你可以這樣做：

- 先確保自己的安全，設法讓暴力終止，避免更嚴重的暴力發生。
- 評估留下來或離開現場，哪一種方式會讓暴力減緩。
- 必要時，或暴力真的太嚴重時，危機當下可打 110 報警處理，如果擔心身份曝光或擔心警察的不當對待，可以説明與對方是室友或朋友。
- 必要時，可找雙方皆信任的朋友來（但找來的朋友必須不會讓情況變嚴重）。

2 暴力發生『之後』，你可以怎麼做：

- 若安全離開現場，可到醫院診療傷勢，並考慮驗傷，驗傷過程中可以不用説出與對方的伴侶關係。
- 尋找可信任的親友安全住所暫時借住，冷靜、休息過後，才有辦法思考下一步。但要注意尋求協助的親友，必須不會引發對方的嫉妒或讓暴力更嚴重。
- 求助≠出櫃！當你向我們（現代婦女基金會、台灣同志諮詢熱線協會）求助時，可選擇匿名且不告知個人資訊。

因為認為社會上沒有可以幫助同志的資源，許多同志在遭遇親密暴力時不會對外求助。多數的同志也都知道社會上有服務受虐婦女的家暴防治單位，但往往不清楚這些單位對同志社群是否了解、是否了解同志的獨特需求。

事實上，國內常見的家暴防治單位不應、也不會拒絕服務同志，而我們（現代婦女基金會、台灣同志諮詢熱線協會）這幾年也努力針對國內的家暴防治單位（如：113、各縣市家暴中心）的社工人員進行專業訓練，增進其對同志文化、同志伴侶親密暴力的了解，以增加其在服務同志時的友善度。

無論是否要對外求助，下一步，
你可能要思考決定的事情是「繼續留　在關係中」或是「決定要結束關係」？

1 / 如果繼續留在關係中：

你要知道這是普遍大多數人的選擇，這樣的決定並不奇怪，不用認為自己有問題或應該為暴力負責任、或自責。

但你必須做好以下的準備。

- 有 24 小時都能打的重要求助電話。
- 好好思考可以告訴誰（最好是 2 人以上）關於受暴的事情，以及下一次再發生時，你可以怎樣跟他們求助。
- 在家中、學校或工作場所，都能有一個以上，對方不知道的逃生路線。也能預備上下學（上下班）不同的路線。
- 假如又發生暴力或又爭吵了，如果離開家了，有哪些地方可以去（至少想到 3 個）。
- 保持經濟獨立：重新開一個帳戶、避免對方繼續用你的錢，如果有需要，隨時都可以換工作。
- 準備一個安全萬用包，裡面要有錢（零錢）、證件、護照、駕照、印章存摺、簡便衣物、電話簿、備用鑰匙，放在家中安全的地方或信任的他人身上。
- 找出，並處理每次衝突的引發點。如果兩個人無法好好對話，就得思考是否需要其他第三人協助。
- 設立一個決定結束關係的停損點，意思是說，思考如果暴力越來越嚴重，或是關係都沒有改善，在怎樣的最後極限下，得好好思考結束關係。

2 / 如果決定要結束關係：

- ○ 如果要談分手，要以對方可以接受的方式，和平理性，有技巧的談分手，千萬不可傷害、貶低或責怪對方。在對方跟自己沒有喝酒、精神狀態與心理狀態都較佳的時候，在安全的地點談分手。
- ○ 如果可以，告訴一位可以信任的第三人，你們今天要談分手的事，並且預告如果發生危險時，跟這個人求助的方式。
- ○ 如果已經分開，新的住處或原本的住處可以換上更堅固的門鎖、煙霧偵測器，並加強戶外照明。
- ○ 如果已經分手，可以告知信任的親友雙方已不再同住。請親友避免洩漏你目前的行蹤。
- ○ 如果對方知道你的行蹤，請親友警告你。
- ○ 暫時避免前往一些雙方以前在一起時，經常一同前往的餐廳、超市、銀行、酒吧、運動中心……等。
- ○ 同樣的，在家中、學校或工作場所，都能有一個以上，對方不知道的逃生路線。也能預備上下學（上下班）不同的路線。
- ○ 如果有一些情緒、難過或心理傷害，找尋朋友或是同志團體、友善同志的諮商師協助，多參加同志社群活動，擴充自己的交友圈。

七、
對伴侶施加暴力時……

暴力行為發生之後，也許在你的心中會有無數的疑問，可能關於自己，可能關於你們的關係，可能關於所有一切。如果你是暴力情境中動手或是施以情緒壓力的那一方，無論是相互的，或是單方的，在你慌亂、後悔、憤怒的情緒背後，你需要想想的是，是否需要找個人談一談，關於你自己，也關於這段關係該如何繼續或結束。

持續維持這段暴力關係，最主要的原因通常是「期待有一天能夠改變，再也不要發生暴力。」但是倘若兩個人的力量不夠而陷入膠著時，也許就是你需要向外求援的時候。因為暴力關係是一種動態、相互的，也與你們所處的社會環境有關，不要害怕、擔心被疚責這是你個人的問題，相信他人會看見那些困擾著你的議題，以及行為背後的因素。如果只是繼續待在關係中鑽牛角尖，可能永遠找不到出路。

也許你比較不習慣向外界發聲或求助，也可能缺少相關資源，但現在你有一個機會，可以將你的期待——「再也不要發生這樣的事情」，透過外力的協助來實現。更進一步的是，當你準備好的時候，也能邀請你的伴侶一起來談談這件事及後續的關係。

找朋友談談吧！或如果你想找朋友以外的人談談，歡迎與我們聯絡。如果你的好友是位施暴者，你想知道能如何幫他、如何支持他，也歡迎來電諮詢。你可以透過電話諮詢，無須留下任何個人資訊（詳見本手冊「八、與我們聯絡（求助資源）」）。

你知道嗎？

1. 《家庭暴力防治法》已於 2007 年納入保障同志伴侶之間的親密暴力。不論是正在進行式或是曾交往，只要是同居伴侶都在家暴法的保障範圍內。

2. 暴力不只是拳腳相向，還包括強迫出櫃、言語辱罵、限制交友、情感威脅、強迫性行為……等。

3. 求助不等於出櫃或離開關係，你有權力決定與誰出櫃或關係的去留。

4. 你的求助資料都會予以保密，打通電話並不會讓你因此出櫃，可選擇匿名詢問資訊。家暴機構並非只服務生理女性或婚姻中女性，只要有諮詢或求助意願，我們都願提供服務。

5. 求助家暴機構不表示要進入司法程序，你的安全、心理狀態、關係品質，都是我們所關心的。

我們（現代婦女基金會、台灣同志諮詢熱線協會）在協助處理同志伴侶親密暴力時，亦針對同志社群普遍擔心的出櫃疑慮，**有下列的保護措施：**

1. 協助你的過程中，如非必要皆可使用匿名。

2. 在驗傷、報警、司法程序中，也有方法可保護你的同志身分。

3. 在聲請保護令或相關行政文件時，填寫寄送住址也有方法避免寄回戶籍地。

我們提供的服務：

- **台灣同志諮詢熱線協會**

  情感諮詢服務、同志社群支持資源提供、面臨暴力之求助意願討論、轉介家庭暴力防治資源

- **現代婦女基金會**

  支持性會談、安全計畫討論、關係離合決定討論、家庭暴力資源網絡介紹、法律諮詢、出庭陪同服務

與我們聯絡

■台灣同志諮詢熱線協會（http://www.hotline.org.tw/）：
行政電話：(02)2392-1969
（辦公時間：週一至週五，14:00~22:00）
諮詢電話：(02)2392-1970、(07)281-1823
（服務時間：週一四五六日，19:00~22:00）

■現代婦女基金會（http://www.38.org.tw/）：

1. 士林家暴服務處
地址：臺北市士林區士東路 190 號 1 樓
專線：(02)2831-2321 轉 103 或 136

2. 台北家暴服務處
地址：新店市中興路一段 248 號 2 樓
專線／傳真：(02)2915-9317
專線：(02)8914-7163

3. 新竹家暴服務處
地址：新竹縣竹北市縣政二路 105 號
專線／傳真：(03) 657-0946
專線：(03)552-7061 轉 110

4. 花蓮家暴服務處
地址：花蓮市府前路 15 號
專線／傳真：(03)823-9067
專線：(03)822-5947

5. 台中地檢署司法關懷保護服務站
專線／傳真：(04)2229-5166

版權頁

編輯群｜
李姿佳
呂欣潔
杜思誠
林昱君
温筱雯
黃心怡
陳淑玫
彭治鏐
（依筆劃順序排列）
出版者｜
財團法人現代婦女教育基金會
社團法人台灣同志諮詢熱線協會
電話（02）2391-7133、（02）2392-1969
排版設計｜
炸的
版次｜
2012 年 9 月初版
補助單位｜
內政部家庭暴力暨性侵害防治委員會
ISBN ｜
978-986-86213-5-0 （平裝）