

健康的男性气质



我们可以通过探索和挑战性暴力的根源，来减少和预防性暴力，这些根源包括支持性暴力行为的压迫性社会规范和行为。健康的男性气质意味着要挑战那些传统上与社会化男性及男性在社会中的形象相关联的有害和暴力行为，要珍视和尊重女性、女孩和 LGBTQIA+ 社群，并 through 努力真实生活来尊重和珍视自己¹。

性暴力预防

有害的男性气质

男性气质可以有多种定义。有害的男性气质是指将不健康的态度和有害的行为与定义“男性特质”联系起来。有害的男性气质助长了允许男性实施性暴力行为的氛围。与有害男性气质有关的特征，例如宣称支配地位和权力，以及将攻击性行为正常化，往往是性暴力事件的因素。

务必记住，有害的男性气质会伤害我们所有人，包括男性。当人们不断强调这些特征是“成为真正的男人”的唯一途径时，男性和男孩与世界互动的方式就会受到限制。除了性暴力和家庭暴力行为增多以外，有害的男性气质还会导致男性和男孩出现心理健康问题，这些问题往往得不到解决，同时带来许多其他负面的社会影响。

了解更多，互相支持。

社区层面的预防需要包括男性在内的每个人的共同努力，来创造没有性暴力的更安全社区。通过挑战对男性气质的有害描述，男性和男孩可以促进建设一种健康、尊重的男性气质文化，在创造更安全社区中发挥关键作用。

近 1/10 的男性经历过抑郁或焦虑，但其中只有不到一半的人接受治疗²。

我们如何促进健康的男性气质？

- **发声**反对性别歧视、恐同、恐跨性别以及其他歧视性言论和行为。当听到或看到有害行为时进行干预，并帮助他人理解盟友关系的重要性。
- **支持**挑战有害男性气质的男性和男孩。为男性和男孩创造支持性环境，让他们表达各种情感并真实地生活。
- **庆祝**性别和性取向的多样性。接纳并尊重所有性别、性别表现和性别认同。
- **实践和示范**对自己和他人的富有同理心的行为，展示同理心、同情心和尊重同意。
- **促进健康男性气质**在社区环境中的代表性。与您的团队、同事、同伴等一起开展健康的实务和活动，并支持展现多样化和积极男性气质的媒体。
- **互相倾听**。如果你从未经历过性暴力、歧视或不受欢迎的性关注，请花些时间来倾听那些有此经历的人的故事。如果有人认为您的行为有问题，请怀着同理心和谦逊态度做出回应。我们都有学习和成长的空间。
- **持续学习**。继续拓展您的知识，了解有害男性气质如何影响我们的社区，并了解改变文化的策略。

支持幸存者

虽然研究表明大多数性暴力事件是由男性实施的，但大多数男性并不是性暴力的施害者。只有极少数男性会实施性暴力，而且同样需要认识到，男性和男孩也可能成为受害者。实际上，大约 1/3 的 New Jersey 州男性在其一生中经历过接触性暴力³。

通过促进健康男性气质文化，相信并支持分享性暴力经历的男性和男孩，我们可以帮助其打破沉默，消除障碍和耻辱。



资源

了解更多

- **对男性的呼吁**: acalltomen.org
- **让男性参与——没有暴力的未来**: engagingmen.futureswithoutviolence.org
- **男性可以阻止强奸**: mcsr.org

参考资料

- ¹对男性的呼吁. (无日期). 健康男性气概. 对男性的呼吁. <https://www.acalltomen.org/healthy-manhood/>
- ²美国焦虑和抑郁协会. (无日期). 男性心理健康. 美国焦虑和抑郁协会. <https://adaa.org/find-help/by-demographics/mens-mental-health>
- ³Smith, S. G., Khatiwada, S., Richardson, L., Basile, K. C., Friar, N. W., Chen, J., Zhang Kudon, H., & Leemis, R. W. (2023). 全国亲密伴侣和性暴力调查: 2016/2017 州报告. 疾病控制与预防中心, 国家伤害预防与控制中心. <https://www.cdc.gov/nisvs/documentation/NISVS-2016-2017-State-Report-508.pdf>