

# 健康关系



人们之间的关系存在从健康到虐待的连续谱系。健康的关系包括尊重、信任、诚实及其他积极特征。不健康关系和虐待关系包含有害的互动和行为，对有关人员产生负面影响。这可能包括亲密伴侣的性暴力。

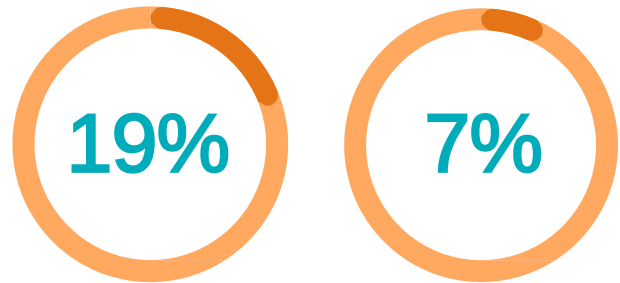
## 关系谱系<sup>1</sup>



## 什么是亲密伴侣性暴力？

亲密伴侣性暴力 (IPSV) 是指在浪漫关系中用来胁迫或控制伴侣的一系列性虐待行为。IPSV 是指个人使用武力、威胁、操纵或胁迫手段来控制伴侣，并强迫伴侣进行不想要的性接触或性行为时。

人际关系中的性暴力很少是孤立事件，通常与其他形式的虐待行为同时发生，例如身体虐待和情感虐待。务必要了解健康关系的特征，并学会识别潜在的不健康和虐待行为。



超过 19% 的女性和 7% 的男性报告曾遭受过亲密伴侣的接触性性暴力<sup>2</sup>。

# 健康关系

## 健康关系的基础包括：

- **边界：**您和您的伴侣能够以双方都感到舒适的方式沟通并尊重彼此的需求、价值观和感受。
- **沟通：**您和您的伴侣能够开诚布公地分享彼此的感受和想法，让对方感到安全、得到倾听而不是受到评判。
- **信任：**您和您的伴侣能够向彼此展现脆弱的一面，知道您可以相互依靠和坦诚相待。
- **同意：**在性行为中最常使用，您和您的伴侣相互确认并同意进行正在发生的事情，没有人强迫您或让您感到内疚而去做您不想做的事<sup>3</sup>。

## 什么是同意？

同意是指性行为参与者之间的明确、自由和热情的持续性行为协议。同意可以随时给予和撤回，而且一次同意并不意味着未来自动给予同意。**未达给予同意年龄的人、因药物或酒精导致丧失行为能力的人、睡着或失去意识的人不能给予同意<sup>4</sup>。**

## 同意的表现形式：

- 在开始任何身体接触之前，确认各方都感到舒适。
- 通过说“好”或其他肯定性表述，例如“我愿意尝试”，明确同意进行某些行为。
- 使用身体暗示告诉您的伴侣您准备好进行下一步。
- 经常与伴侣确认，例如询问“这样还可以吗？”
- 让伴侣知道您可以随时停止。
- 当伴侣对某些行为说“不行”时，给予积极和肯定的回应。

## 社区层面的预防

我们都可以在预防性暴力和创建更安全社区方面发挥作用。个人、关系、社区和社会层面的各种因素共同影响着性暴力的发生率。识别我们在关系、媒体和社会环境中的不健康行为和健康行为，有助于我们挑战有害规范并预防性暴力。通过促进和参与健康关系，我们可以为整个社区营造一种同意、尊重和公平的文化氛围。

## 了解更多

- **爱即尊重：** [www.loveisrespect.org](http://www.loveisrespect.org)
- **全国家庭暴力求助热线：** [www.thehotline.org](http://www.thehotline.org)
- **全国反对强奸、虐待和乱伦网络：** [www.rainn.org](http://www.rainn.org)

© New Jersey Coalition Against Sexual Assault 2024. The New Jersey Coalition Against Sexual Assault (NJCASA) 是一个全州范围的倡导与能力建设组织，代表了 21 个县级强奸危机中心、Rutgers University - New Brunswick 的暴力预防与受害者援助办公室，以及一系列文化特色组织。

## 参考资料

- <sup>1</sup>Loveisrespect. (无日期). 关系谱系. Loveisrespect. [www.loveisrespect.org/everyone-deserves-a-healthy-relationship/relationship-spectrum/](http://www.loveisrespect.org/everyone-deserves-a-healthy-relationship/relationship-spectrum/)
- <sup>2</sup>Smith, 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>
- <sup>3</sup>New York 州. (无日期). 健康的关系是什么样的? New York 州. Smith, 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. [www.cdc.gov/nisvs/documentation/NISVS-2016-2017-State-Report-508.pdf](https://www.cdc.gov/nisvs/documentation/NISVS-2016-2017-State-Report-508.pdf)
- <sup>4</sup>RAINN. (无日期). 什么是同意? RAINN. <https://www.rainn.org/articles/what-is-consent>