

抵制性暴力，男人可做的十件事

1. 性暴力作为一种男性问题涉及社会经济、民族以及各年龄层男性多种背景因素。此问题上,男性不仅是罪犯或潜在犯罪者,同时也是助长长暴力种子子的旁观者。

2. 如果发现有兄弟、同学或者队友在欺辱他的女性伙伴, 或对女性表示出不尊重; 请不要视而不见。如果你认为有必要, 尝试对他表明自己的立场, 并寻求帮助。如果你不知道怎么样去做, 向你的朋友、家长、老师寻求帮助。请不要容忍并保持沉默。

3. 要有勇气去面对自己的内心, 重新考虑你的态度。反击的时候想想你的行为和言语是否会伤害别人。认真去反思那些你无意识的带有性别歧视与暴力的行为或态度, 并努力去纠正它们。

4. 如果你怀疑你身边的女性有可能遭受了家暴或性侵犯, 请温和的询问她是否需要帮助。

5. 如果你对女性在精神、心理、肉体或性上施暴或曾经有过这样的行为, 请立刻寻求专业的帮助。

6. 如果你属于一个组织或者有一定的社会资源, 请和所有女女性一起为结束一切形式的性暴力而努力。支持基于校园的女女性服务中心。参加“**Take Back the Night**”(“夜晚不再恐惧”是国际型反对性暴力的游行活动)及相关的反对性暴力的公共活动。并帮助社区的女女性救助站或救助中心募集资金。

7. 认知并公开反驳对同性恋的歧视或任何形式的攻击。通过暴力和歧视来反对同性恋、双性恋、变性人和性别认知障碍者本身就是一种错误。这些不人道的行为直接关系到性别歧视问题。(例如: 当男性公知挺身而出呼吁性别歧视问题时, 人们常常有意或无意的采取质疑其性取向的策略, 旨在让他们自动销声匿迹。这也是为什么有史以来很少有男性呼吁相关问题。)

8. 通过参加活动、课程、看电影和读书来了解多元的男性行为, 性别的差异和性暴力的根源。通过学习提高自己和他人对宏观的社会因素如何影响男女个体间的冲突的了解。

9. 不要助长性别歧视。拒绝购买和消费任何包含诋毁女性或侮辱女性内容的杂志、音像制品、网站或者音乐。在互联网和社交媒体上公开反对性别歧视，如 **Facebook**, **Twitter and Tumblr**。利用各种新老媒体方式抗议性别歧视。

10. 引导和教育年轻男孩如何正确对待女性（男性），教会他们如何成长为一个不会侮辱歧视女性（男性）的男子汉。作为志愿者参与预防性暴力组织的工作。以身作则。

Translation by:

Katherine Sea [<mailto:kate.sea@bamf.com>]

This poster was produced by MVP Strategies, a gender violence prevention education and training organization. www.mvpstrategies.net