

مردان نیز با موانع بیشتری دست و پنجه نرم می کنند

- افکاری که او باید می توانست جلوی سو استفاده را بگیرد؛
- به شما آموخته اند که مردان احساسات خود را بروز نمی دهند؛
- اگر چیزی بگویند ممکن است مردم فکر کنند که شما مرتکب جرم خواهید شد؛
- ممکن است مردم فکر کنند که شما همجنس گرا هستید.
- اگر توسط یک زن مورد آزار و اذیت جنسی قرار گرفته باشد، ترس از اینکه جدی گرفته نشود.

چه چیزی می تواند شما را به صحبت در مورد خشونت جنسی گذشته سوق دهد؟

- بعضی از رویداد ها می توانند مردان را به صحبت در مورد آنچه برایشان اتفاق افتاده است سوق دهند:
- بحث در مورد طرح های جبران خسارت؛
 - محاکمات کیفری مرتکبین؛
 - افشاگری های یک دوست؛
 - والدین شدن؛
 - وقتی یک رابطه از هم می پاشد؛

تصمیم گیری برای صحبت در مورد خشونت جنسی که به شما اعمال شده است، آسان نخواهد بود. میزان سهولت آن، به آنچه در زندگی شما اتفاق می افتد و میزان حمایتی که به آن دسترسی دارید بستگی دارد. افراد معمولاً تا دهه ها بعد در مورد خشونت جنسی که در کودکی یا بزرگسالی تجربه کرده اند، صحبت نمی کنند.

موانع تصمیم گیری برای صحبت کردن چیست؟

- نگران برای امنیت خود؛
- ترس و تهدید از اینکه به درد سر بیفتد؛
- محافظت از والدین و خانواده
- احساس گناه، شرم ، خجالت؛ یا
- بی اعتمادی به دیگران.



اگر تصمیم گرفته اید چیزی بگویید، باید خودتان را ایمن نگهدارید.

هیچ راه درست یا غلطی برای گفتن به کسی در مورد آنچه برای تان اتفاق افتاده وجود ندارد. با حفظ آرامش پیش بروید. این کار به کسانی که گوش می دهند فرصت می دهد تا در مورد آنچه گفته اید فکر کنند.

باور شدن و کمک شدن برای دریافت حمایت های لازم، به یک مرد کمک می کند تا سلامت جسمی و روانی خود را بهبود بخشد.

فشاری که روی یک مرد برای مخفی نگاهداشتن مسائل وجود دارد را دست کم نگیرید.

امنیت اغلب می تواند با راز داری گره بخورد، برای مثال، گفتن چیزی می تواند باعث درد سر بیشتری شود.

چه اتفاقی می افتد اگر چیزی به جدیت خشونت جنسی را مخفی نگهداری؟

- استرس ناشی از مخفی نگه داشتن این راز می تواند شما را از نظر جسمی و روحی بیمار کند.
- پنهان کاری می تواند شما را منزوی تر کند.
- پنهان کاری می تواند باعث ایجاد خود سرزنش گری و شک بخود شود.
- پنهان کاری می تواند به یک زندان تبدیل شود.

