



AMERICAN  
PSYCHOLOGICAL  
ASSOCIATION

# 解答你的問題

## 深入理解性傾向和同性戀

### 簡介

自 1975 年以來，美國心理學會便一直號召心理學家帶頭消除長久以來社會對女同性戀、男同性戀及雙性戀傾向的精神病污名化。心理學關心人們的福祉，致力消除對人們福祉的威脅。研究證實，女同性戀、男同性戀或雙性戀者經常遭受的偏見和歧視，可對他們造成負面的心理影響。本小冊子旨在提供準確的資訊，讓大家深入理解什麼是性傾向，以及偏見和歧視對女同性戀、男同性戀或雙性戀者的影響。

### 什麼是性傾向？

性傾向是指一個人對男性、女性或兩性產生的持久情感，喜愛、愛情或性吸引的現象。性傾向也指一種身份意識，一種基於這些吸引力、相關行為、及身為這些相關社群一員而形成的身份意識。幾十年的研究證實，性傾向並沒有明顯的、絕對的分類，反之它是一個漸變的模式，從僅受異性吸引的一端，漸變到僅受同性吸引的另一端，在這兩個極端的範圍內並沒有分顯的分界。然而，性傾向一般按三個類別來探討：異性戀（對異性產生情感、愛情或性的吸引），男同性戀／女同性戀（對同性產生情感、愛情或性的吸引），雙性戀（對男性和女性都產生情感、愛情或性的吸引）。世界各地的文化都描述過這些不同的性傾向。許多文化都使用特定的詞彙去標籤這些性傾向。在美國，最常見的標籤是 **lesbians** 女同性戀者（被女性吸引的女性），**gay men** 男同性戀者（被男性吸引的男性）及 **bisexual people** 雙性戀者（被兩性吸引的男性或女性）。然而，在日常生活中，有些人也可能使用不同的標籤，或者根本不用任何標籤。

性傾向和性別是不同的概念，性別包括生理性別（與男性或女性相關的生理及遺傳特徵），\* 性別認同（認同自己身為男性或女性的心理意識），及社會性別角色（界定女性和男性行為的文化規範）。

人們很多時把性傾向僅僅當作是一種個人特徵，如同一個人的生理性別、性別認同或年齡。這種觀點的片面之處在於它忽視了性傾向是按照一個人與他人的關係來界定的。人們一般通過與其他人的互動來表達性傾向，

包括握手或親吻之類的簡單動作。因此，性傾向和人際間的親密關係息息相關，這些親密關係滿足了人們對愛、依戀和親密感的需求。除了性行為之外，這些情感的聯繫包括伴侶之間的親暱行為、共同的目標和價值觀、相互扶持及持續的承諾。因此，性傾向不僅僅是一項個人特徵。更確切地說，一個人的性傾向界定了一個社群，這個人有可能在這群中找到滿意而充實的愛情關係，而這種關係是很多人的身份意識中的必要部分。

### 人們如何知道自己是女同性戀、男同性戀還是雙性戀？

目前的科學研究發現，成年人的性傾向通常是在童年中期至青春初期形成的。這些情感、愛情及性吸引，可能在毫無性經驗的情況下產生。人們可以是抱獨身、禁欲主義，但仍然知道自己的性傾向，□□□女同性戀、男同性戀、雙性戀或異性戀。

不同的女同性戀、男同性戀及雙性戀者在性傾向上的體驗也會很不同。有些人早在與他人建立關係之前就知道自己是女同性戀、男同性戀或雙性戀。有些人在與同性及／或異性伴侶發生性行為之後才會確定自己的性傾向。偏見和歧視令許多人難以接受自己的性傾向，所以，認同或宣稱自己是女同性戀、男同性戀或雙性戀身份可以是一個緩慢的過程。

### 是什麼導致一個人具有特定的性傾向？

目前為止，科學家對於一個人形成異性戀、雙性戀、男同性戀或女同性戀傾向的具體原因還沒有達成共識。儘管許多研究考察過可能會影響性傾向的因素，例如遺傳、荷爾蒙、成長經驗、社會及文化的影響，但尚無研究能夠明確證實性傾向是由某個特定因素或多種因素所引致的。許多人認為先天和後天因素均發揮了複雜的作用。大多數人對自己的性傾向沒有或有極少的選擇意識。

\* 有關跨性別者及性別認同的資訊請參閱另一本小冊子「解問你的問題：關於跨性別者、性別認同及性別表達」

## 偏見和歧視如何影響女同性戀、男同性戀及雙性戀者的生活？

美國的女同性戀、男同性戀及雙性戀者由於性傾向而遇到諸多偏見、歧視及暴力。在二十世紀，社會對女同性戀、男同性戀及雙性戀者普遍持有的強烈偏見。例如在二十世紀七十年代至九十年代的輿論研究經常發現：在公眾人群的分類裏，人們對女同性戀、男同性戀和雙性戀者持有強烈負面態度。今天，雖然輿論日益反對歧視性傾向，但在美國社會中，對女同性戀和男同性戀者的敵視表現仍然普遍存在；對雙性戀者的偏見也一樣。雙性戀者更可能同時面臨來自某些女同性戀、男同性戀、以及異性戀者的歧視。

性傾向歧視的形式有很多種。嚴重的包括對女同性戀、男同性戀和雙性戀者的騷擾和暴力行為。大量調查顯示，口頭騷擾和辱罵幾乎是女同性戀、男同性戀及雙性戀者的普遍經驗。而且，在就業和住屋方面，對女同性戀、男同性戀及雙性戀者的歧視仍然普遍存在。

人類免疫缺乏病毒（HIV）及愛滋病（AIDS）的出現令社會對女同性戀、男同性戀及雙性戀者的看法更為負面。在疫情出現的早期，很多人認為愛滋病是「同性戀疾病」，這錯誤的認識延誤了解決愛滋病所造成的社會問題。同性戀和雙性戀者均超出比例地受到這種疾病影響。人類免疫缺乏病毒／愛滋病與同性戀和雙性戀者的關聯，以及有些人認為所有同性戀和雙性戀者都受到感染的錯誤想法，進一步造成對女同性戀、男同性戀及雙性戀者的污名化。

## 偏見和歧視如何影響人們的心理？

偏見和歧視會對社會和個人這兩個層面造成影響。社會上出現針對女同性戀、男同性戀及雙性戀者的刻板印象；儘管缺乏證據支持，這些刻板印象依然存在，不少人更利用這些刻板印象去合理化女同性戀、男同性戀及雙性戀者所受的不公待遇。例如，女同性戀、男同性戀及同性戀者在就業機會、養育兒女及伴侶關係認可上所受到的限制，因這些刻板印象及假設而被合理化。

在個人層面上，這種偏見和歧視也可能帶來負面後果，尤其是當女同性戀、男同性戀及雙性戀者試圖隱瞞或否認他們的性傾向時。儘管許多男女同性戀者知道如何應付針對同性戀的污名，但這些偏見及歧視仍然會對其心理健康和福祉造成嚴重的負面影響。污名的影響會因應個人和群體的其他特徵（例如種族、民族、宗教信仰或殘疾狀況）而減低

或加劇。一些女同性戀、男同性戀及雙性戀者受污名的影響可能較少；而另一些人則可能會因為其種族、性別、宗教信仰、殘疾狀況及其他特徵而受到更負面的影響。

性偏見、性傾向歧視及針對同性戀的暴力行為是女同性戀、男同性戀及雙性戀者的主要壓力來源，並可能導致其重大的精神健康問題。社會的支持可以幫助人們有效地面對壓力，但社會上針對同性戀的負面態度，令女同性戀、男同性戀及雙性戀者難以在社會上找到這種支持。

## 同性戀是否是精神病？

不是，女同性戀、男同性戀及雙性戀傾向均不是精神病。研究發現，這些性傾向與精神病的病理之間並沒有任何關聯。而異性戀行為和同性戀行為是人類性態的自然差異的體現。在不同的歷史時期中，不同的文化均有對這兩種行為的記載。儘管社會上仍然有人把女同性戀、男同性戀和雙性戀者描繪為精神不正常，但數十年的研究和臨床經驗已經促使美國所有主流醫學和精神健康組織得出結論：這些性傾向是人類生活經驗的自然形式，而女同性戀、男同性戀和雙性戀關係都是人類關係的自然形式。因此，這些主流組織很久以前就摒棄了把同性戀歸類為精神病的做法。

## 將同性戀變成異性戀的改變性傾向治療是怎麼樣的？

全美國主要的精神健康組織均十分關注意圖改變性傾向的治療。到目前為止，尚無科學研究證明，旨在改變性傾向的治療（有時稱為修復治療或轉化治療）是安全或有效的。而且，推廣這類改變治療會強化社會對男女同性戀及雙性戀者的刻板印象，並加重對他們的負面態度。對在比較保守的宗教環境下長大的女同性戀、男同性戀及雙性戀者，這影響尤其明顯。

若果當事人對自己受同性吸引而感到困惑時，治療師可以提供一些幫助，包括協助當事人積極應對針對同性戀的社會偏見、協助他／她解決內心衝突及由此而引發的問題、以及協助他／她讓自己生活得更快樂及滿足。各個精神健康專業組織均號召其成員尊重個人（當事人）自決的權利；與當事人處理問題時，要小心留意一些敏感的因素如當事人的種族、文化、民族、年齡、性別、性別認同、性傾向、宗教信仰、社會經濟地位、語言及殘疾狀況，並消除基於這些因素的偏見。

## 什麼是「出櫃」，為什麼出櫃很重要？

「出櫃」一詞是指女同性戀、男同性戀及雙性戀者把自己受同性／異性吸引的這種自我認知告訴某一些人、對外廣泛公開自己這種自我認知、以及認同女同性戀、男同性戀及雙性戀者群體等經歷。因為社會上的偏見和歧視，許多人對於出櫃猶豫不決。有些人選擇隱藏自己的性傾向；有些人選擇在有限度的情況下出櫃；有些人則決定以非常公開的方式出櫃。

出櫃通常是女同性戀、男同性戀及雙性戀者在心理上邁出的重要一步。研究顯示，當一個人對自己的性傾向感覺良好、並能將其融入生活中，有助於當事人提升心理幸福感和精神健康。這種融合通常涉及向他人公開自己的性傾向及身份認同；也可能包括參與同性戀社群。能夠與他人討論自己的性傾向，會讓當事人更易獲得社會支持，這對於精神健康和心理幸福感都是至關重要的。和異性戀一樣，同性戀和雙性戀者也希望與家人、朋友和熟人分享生活的點滴、並獲得他們的支持。因此，和公開了性傾向的同性戀者相比，認為自己必須隱瞞性傾向的同性戀者會出現較多的精神健康問題，甚至更多的身體健康問題。

## 青春期的性傾向和出櫃是怎麼樣的？

在青春期，青少年開始學會獨立自主。在這一實驗期，許多年輕人可能對性感覺產生疑惑。對性的感覺逐漸有意識是青春期的自然體驗。有時，青少年會對同性產生感覺，致使他們對自己的性傾向感到困惑。這種困惑會隨著時間而消退，而不同的人會出現不同的結果。

一些青少年渴望並進行同性性行為，但並不認同自己是同性戀或雙性戀者，這有時是因為受到社會上針對同性戀／雙性戀的污名所影響。有些青少年會長時間地感覺到受同性吸引，但並不進行任何同性性行為；這些青少年也可能會進行異性性行為。由於針對同性戀性傾向的污名及歧視，許多年輕人會在感受到同性吸引後的很多年，才開始和同性伴侶發生性行為、或向他人公開他／她的性傾向。

對於某些年輕人，這種探索同性吸引的過程會帶來對女同性戀、男同性戀或雙性戀者的身份認同。而對某些人而言，這種身份認同會結束困惑。當這些年輕人得到父母及其他人的支持，他們往往能夠過上滿足和健康的生活，並完成青春期發育的慣常過程。當一個人在承認自己的非異性戀身份時越年輕，他／她可獲得的內在的自我心理支持和外在的社會支持就越多。因此，在年紀很小時就出櫃的年輕人尤其需要父母和其他人的扶持。

認同自己是同性戀或雙性戀的年輕人更有可能遇到某些問題，例如在學校受到欺凌或有負面經歷。受這些經歷影響，青少年可能會出現自殺的念頭，也可能會進行高風險行為例如在無保護措施下進行性行為、飲酒、濫藥。不過，也有許多同性戀和雙性戀的年輕人和其他青少年一樣，並不會有較高的身體健康或精神健康風險。這與青少年在四周環境中經歷的偏見和歧視有密切的關係，而青少年身邊的重要人物給予的扶持，可以有效地幫助青少年對抗偏見和歧視。

家庭、學校及社會給予年輕人的支持，有助降低他們面臨的風險、促進他們健康成長。年輕人需要別人呵護和支持、對他們予以適當的寄望，以及鼓勵他們積極融入同輩當中。能有效處理壓力的同性戀和雙性戀年輕人——就像所有能有效處理壓力的青少年一樣——往往具備良好的社交能力、能有效解決問題、有自主意識、有明確目標、並且對未來抱有期盼。

另外，有些年輕人因為沒有遵循傳統性別角色的定型（即遵循傳統文化所定義的「男性」和「女性」應有的打扮和行為），而被假定為女同性戀、男同性戀或雙性戀者。無論這些年輕人是否自我認同為異性戀、同性戀或雙性戀，他們都因為這些被假定而遭受偏見和歧視。對於這些年輕人，最好的支持就是在學校和社會中杜絕歧視的語言和行為。

## 同性戀或雙性戀年輕人應該在什麼年齡出櫃？

這個問題並沒有簡單或絕對的答案。在不同的情況下，年輕人出櫃的風險和好處都是不同的。有些年輕人的家庭對他們的性傾向給予明確和穩定的支持；這些年輕人即使年紀很小，出櫃後面對的風險可能也不大。若果家庭的支持較少，年輕人出櫃後可能會面對很大的風險。所有出櫃的年輕人都可能在學校、社群、工作場所及信仰團體中遭受偏見、歧視甚至暴力對待。家人、朋友及學校的扶持是重要的緩衝，可降低這些經歷的負面影響。

## 同性關係的性質是什麼？

研究表明，許多男女同性戀者渴望並擁有忠誠的關係。例如，調查數據表明，40% 至 60% 的男同性戀者和 45% 至 80% 的女同性戀者目前擁有愛情關係。而且，2000 年美國人口普查的數據顯示，在 550 萬同居但未結婚的情侶之中，大約九分之一 (594,391) 為同性伴侶。儘管幾乎可以肯定人口普查數據低估了同居同性伴侶的實際數量，但它表明了在美國至少有 301,026 戶男性同性家庭和 293,365 戶女性同性家庭。

即使研究發現關於女同性戀、男同性戀和雙性戀者的刻板印象有誤導性，這些刻板印象仍然一直存在。例如，其中一種刻板印象是男女同性戀關係是不幸福的；然而，研究發現同性伴侶和異性伴侶在關係滿意度和承諾程度上是相同的。

第二種成見是同性戀和雙性戀者的關係是不穩定的。儘管社會對同性關係存有敵意，研究還是顯示出許多同性戀者建立了持久的關係。例如，調查數據表明，18% 至 28% 的男同性戀伴侶和 8% 至 21% 的女同性戀伴侶已經共同生活 10 年或以上。基於這些數據，我們可以合理地推論，如果同性伴侶關係得到社會的支持和認可，與異性伴侶關係處於平等的地位（例如與婚姻相關的法律權利和義務），那麼同性伴侶的穩定性可能會增強。

第三種常見誤解是男女同性伴侶的目標和價值觀不同於異性伴侶。事實上，研究發現無論是同性同居伴侶還是異性已婚伴侶，影響雙方關係滿意度、承諾和穩定性的因素都相同。

關於雙性戀者關係的研究則少得多。如果這些雙性戀者處於同性戀關係，那麼他們有可能面對男女同性伴侶所面對的偏見和歧視。如果他們處於異性戀關係，那麼他們的經驗可能與異性戀伴侶類似，除非他們選擇以雙性戀者身份出櫃；在這種情況下，他們所面對的偏見和歧視可能與男女同性戀者所面對的相同。

### 女同性戀者和男同性戀者可以成為好的父母嗎？

許多女同性戀者和男同性戀者已為人父母；其他的則希望成為父母。2000 年美國人口普查中，33% 女同性伴侶家庭和 22% 男同性伴侶家庭表示家中至少有一名 18 歲以下的孩子。儘管沒有可比較的數據，許多單身女同性戀者和男同性戀者也已為人父母。許多同性伴侶是兼職父母，他們的孩子並不和他們一同居住。

隨著男女同性戀父母的社會和法律地位的提升，有些人擔心這些兒童的福祉。這些擔心和關注大多數是基於對男女同性戀者的負面刻板印象。關於這個主題的絕大部分研究會探討，與異性戀父母撫養的孩子相比，女同性戀和男同性戀父母撫養的孩子是否會處於不利位置。最常見的問題和答案如下所列：

**1** 女同性戀和男同性戀父母的孩子，比異性戀父母的孩子，在性別認同上，是否會有更多的問題？例如，這些孩子是否在性別認同或性別角色行為上產生問題？研究顯示，答案很明確：女同性戀母親的孩子在性別認同（包括性別認同、性別角色行為及性傾向）上與異性戀父母的孩子大致相同。關於男同性戀父親的孩子，研究數量極少。

**2** 女同性戀或男同性戀父母撫養的孩子，在性別認同之外，是否有其他成長或發展的問題？例如，女同性戀或男同性戀父母的孩子，是否更容易發生精神崩潰？他們是否有更多的行為問題？或者他們的心理健康程度不及其他孩子？關於性格、自我概念及行為問題的研究顯示，女同性戀母親的孩子與異性戀父母的孩子幾乎沒有差別。關於男同性戀父親的孩子，研究數量極少。

**3** 女同性戀和男同性戀父母的孩子，在社交關係上，是否更容易出現問題？例如，他們是否會被同輩取笑或以其他方式苛待？證據再次表明，女同性戀和男同性戀父母的孩子，與同輩和成人有著正常的社交關係。此研究顯示，男同性戀和女同性戀父母的孩子在與同輩、父母、家人及朋友的交往中，過著與同齡人一樣的社交生活。

**4** 這些孩子是否更有可能遭受父母、父母的朋友、或熟人的性侵犯？對於擔心女同性戀或男同性戀父母的孩子遭受其父母、父母的男女同性戀或雙性戀朋友、或熟人性侵犯，目前並無科學證據支持。

總括來說，社會科學研究表明，對女同性戀或男同性戀父母的孩子的擔憂，通常建立在針對同性戀者的偏見和刻板印象之上，而這些都是毫無根據的。總體上，研究表明女同性戀和男同性戀父母的孩子，與異性戀父母的孩子在發育、適應力或總體福祉上沒有明顯差異。

## 人們如何消除針對女同性戀、男同性戀及雙性戀者的偏見和歧視呢？

希望消除偏見和歧視的女同性戀、男同性戀和雙性戀者，可以公開談論自己的性傾向；不過他們要採取必要的預防措施以保障自身安全。他們可以審視自己四周是否存在針對同性戀的刻板印象。他們也可以從女同性戀、男同性戀及雙性戀者社群、以及給予幫助的異性戀社群中獲得支持。

希望消除偏見和歧視的異性戀者，可以審視自己對同性戀的刻板印象和偏見。他們可以去認識女同性戀、男同性戀及雙性戀者，並且可以和同性戀及雙性戀者社群合作，共同對抗偏見和歧視。異性戀者通常處於較有利位置，能夠要求其他異性戀者審視他們在想法和行為上的偏見或歧視。異性戀盟友可以鼓勵制定包容不同性傾向的非歧視政策。他們可以努力讓出櫃變得安全。當女同性戀、男同性戀及雙性戀者覺得可以毫無壓力地公開他們的性傾向時，異性戀者便有機會與公開承認同性戀或雙性戀傾向的人士接觸，並把他們當作一般人看待。

關於偏見的研究表明，當主流成員與小眾成員互動交流後，偏見便會減少。針對同性戀者的偏見也一樣。因此，讓異性戀者接受同性戀者的其中一個最有效的方法，就是讓他們與公開承認同性戀傾向的人士接觸。當一個人的密友或家庭成員是同性戀者，他們對同性戀的態度相對比較正面；而且這些同性戀者直接向該異性戀者出櫃，更能減低該異性戀者對同性戀的負面態度。

## 我在哪裡可以找到更多關於同性戀的資訊？

- 美國心理學會 (American Psychological Association)  
女同性戀、男同性戀、雙性戀及跨性別者事務辦公室 (Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Concerns Office)  
750 First Street, NE  
Washington, DC 20002  
202-336-6041  
電郵：[lgbt@apa.org](mailto:lgbt@apa.org)  
<http://www.apa.org/pi/lgbt/index.aspx>
- 家庭接受項目 (Family Acceptance Project)  
三藩市州立大學  
3004 16th Street, #301  
San Francisco, CA 94103  
家庭接受和支持，培養健康孩子 (Supportive Families, Healthy Children)  
[fap@sfsu.edu](mailto:fap@sfsu.edu)  
<http://familyproject.sfsu.edu/>
- 美國精神健康協會 (Mental Health America) (原名：全國精神健康協會)  
2000 N. Beauregard Street, 6th Floor  
Alexandria, VA 22311  
總機：(703) 684-7722  
免費電話：(800) 969-6MHA (6642)  
電傳打字機：(800) 433-5959  
傳真：(703) 684-5968  
<http://www.mentalhealthamerica.net/>

同性戀意味著什麼？如何與孩子談論性傾向和偏見 (What Does Gay Mean? How to Talk With Kids About Sexual Orientation and Prejudice)  
一項反欺凌計劃，旨在提高人們對男同性戀／女同性戀／雙性戀／跨性別 (GLBT) 年輕人的認識和尊重。此計劃主要印製了一本教育小冊子，名為《同性戀意味著什麼？如何與孩子談論性傾向和偏見》。此計劃鼓勵父母及其他人與孩子溝通，並討論尊重他人的重要性。
- 美國兒科醫生學會 (American Academy of Pediatrics (AAP))  
兒童與青少年健康科 (Division of Child and Adolescent Health)  
141 Northwest Point Blvd.  
Elk Grove Village, IL 60007  
辦公室：(847) 434-4000  
(800) 433-9016  
傳真：(847) 434-8000  
<http://www.aap.org>

男同性戀、女同性戀及雙性戀青少年：青少年及其父母須知 (Gay, Lesbian, and Bisexual Teens: Facts for Teens and Their Parents)

### 鳴謝：

美國心理學會衷心感謝以下單位 / 人士協助本資料之翻譯：香港中文大學心理學系麥穎思教授、余芷晴女士、成希女士、張曉靜女士、香港心理學會臨床心理學組有關同性戀者、雙性戀者、跨性別人士及雙性人的事宜之工作小組及 Stigma Watch。

### 如何引用本資料：

美國心理學會。(2008年)。解答你的問題：深入理解性傾向和同性戀 (Answers to your questions for a better understanding of sexual orientation and homosexuality)。華盛頓特區：作者。[檢索於 <http://www.apa.org/topics/lgbt/orientation.aspx>。]

本資料可以在未經許可的情況下部分或全部複製和發佈，前提是複製的內容需包括原有文獻引文及以下聲明：版權所有 © 2008 美國心理學會 (翻譯本於2014年出版)