



AMERICAN
PSYCHOLOGICAL
ASSOCIATION

解答你的问题

深入理解性倾向和同性恋

简介

自1975年以来，美国心理学会便一直号召心理学家带头消除长久以来社会对女同性恋、男同性恋及双性恋倾向的精神病污名化。心理学关心人们的福祉，致力消除对人们福祉的威胁。研究证实，女同性恋、男同性恋或双性恋者经常遭受的偏见和歧视，可对他们造成负面的心理影响。本小册子旨在提供准确的资讯，让大家深入理解什么是性倾向，以及偏见和歧视对女同性恋、男同性恋或双性恋者的影响。

什么是性倾向？

性倾向是指一个人对男性、女性或两性产生的持久情感，喜爱、爱情或性吸引的现象。性倾向也指一种身份意识，一种基于这些吸引力、相关行为、及身为这些相关社群一员而形成的身份意识。几十年的研究证实，性倾向并没有明显的、绝对的分界，反之它是一个渐变的模式，从仅受异性吸引的一端，渐变到仅受同性吸引的另一端，在这两个极端的范围内并没有分显的分界。然而，性倾向一般按三个类别来探讨：异性恋(对异性产生情感、爱情或性的吸引)，男同性恋/女同性恋(对同性产生情感、爱情或性的吸引)，双性恋(对男性和女性都产生情感、爱情或性的吸引)。世界各地的文化都描述过这些不同的性倾向。许多文化都使用特定的词汇去标签这些性倾向。在美国，最常见的标签是lesbians女同性恋者(被女性吸引的女性)，gay men男同性恋者(被男性吸引的男性)及bisexual people双性恋者(被两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标签，或者根本不用任何标签。

性倾向和性别是不同的概念，性别包括生理性别(与男性或女性相关的生理及遗传特征)，¹性别认同(认同自己身为男性或女性的心理意识)，及社会性别角色(界定女性和男性行为的文化规范)。

人们很多时把性倾向仅仅当作是一种个人特征，如同一个人的生理性别、性别认同或年

龄。这种观点的片面之处在于它忽视了性倾向是按照一个人与他人的关系来界定的。人们一般通过与其他人的互动来表达性倾向，包括握手或亲吻之类的简单动作。因此，性倾向和人际间的亲密关系息息相关，这些亲密关系满足了人们对爱、依恋和亲密感的需求。除了性行为之外，这些情感的联系包括伴侣之间的亲昵行为、共同的目标和价值观、相互扶持及持续的承诺。因此，性倾向不仅仅是一项个人特征。更确切地说，一个人的性倾向界定了一个社群，这个人有可能在这群人中找到满意而充实的爱情关系，而这种关系是很多人的身份意识中的必要部分。

人们如何知道自己是女同性恋、男同性恋还是双性恋？

目前的科学研究发现，成年人的性倾向通常是在童年中期至青春期初期形成的。这些情感、爱情及性吸引，可能在毫无性经验的情况下产生。人们可以是抱独身、禁欲主义，但仍然知道自己的性倾向，不论是女同性恋、男同性恋、双性恋或异性恋。

不同的女同性恋、男同性恋及双性恋者在性倾向上的体验也会很不同。有些人早在与他人建立关系之前就知道自己是女同性恋、男同性恋或双性恋。有些人在与同性及/或异性伴侣发生性行为之后才会确定自己的性倾向。偏见和歧视令许多人难以接受自己的性倾向，所以，认同或宣称自己是女同性恋、男同性恋或双性恋身份可以是一个缓慢的过程。

是什么导致一个人具有特定的性倾向？

目前为止，科学家对于一个人形成异性恋、双性恋、男同性恋或女同性恋倾向的具体原因还没有达成共识。尽管许多研究考察过可能会影响性倾向的因素，例如遗传、荷尔蒙、成长经验、社会及文化的影响，但尚无研究能够明确证实性倾向是由某个特定因素或多种因素所引致的。许多人认为先天和后天因素均发挥了复杂的作用。大多数人对自已的性倾向没有或有极少的选择意识。

¹ 有关跨性别者及性别认同的资讯请参阅另一本小册子「解问你的问题：关于跨性别者、性别认同及性别表达」

偏见和歧视如何影响女同性恋、男同性恋及双性恋者的生活？

美国的女同性恋、男同性恋及双性恋者由于性倾向而遇到诸多偏见、歧视及暴力。在二十世纪，社会对女同性恋、男同性恋及双性恋者普遍持有的强烈偏见。例如在二十世纪七十年代至九十年代的舆论研究经常发现：在公众人群的分类里，人们对女同性恋、男同性恋和双性恋者持有强烈负面态度。今天，虽然舆论日益反对歧视性倾向，但在美国社会中，对女同性恋和男同性恋者的敌视表现仍然普遍存在；对双性恋者的偏见也一样。双性恋者更可能同时面临来自某些女同性恋、男同性恋、以及异性恋者的歧视。

性倾向歧视的形式有很多种。严重的包括对女同性恋、男同性恋和双性恋者的骚扰和暴力行为。大量调查显示，口头骚扰和辱骂几乎是女同性恋、男同性恋及双性恋者的普遍经验。而且，在就业和住屋方面，对女同性恋、男同性恋及双性恋者的歧视仍然普遍存在。

人类免疫缺乏病毒(HIV)及爱滋病(AIDS)的出现令社会对女同性恋、男同性恋及双性恋者的看法更为负面。在疫情出现的早期，很多人认为爱滋病是「同性恋疾病」，这错误的认识延误了解决爱滋病所造成的社会问题。同性恋和双性恋者均超出比例地受到这种疾病影响。人类免疫缺乏病毒/爱滋病与同性恋和双性恋者的关联，以及有些人认为所有同性恋和双性恋者都受到感染的错误想法，进一步造成对女同性恋、男同性恋及双性恋者的污名化。

偏见和歧视如何影响人们的心理？

偏见和歧视会对社会和个人这两个层面造成影响。社会上出现针对女同性恋、男同性恋及双性恋者的刻板印象；尽管缺乏证据支持，这些刻板印象依然存在，不少人更利用这些刻板印象去合理化女同性恋、男同性恋及双性恋者所受的不公待遇。例如，女同性恋、男同性恋及同性恋者在就业机会、养育儿女及伴侣关系认可上所受到的限制，因这些刻板印象及假设而被合理化。

在个人层面上，这种偏见和歧视也可能带来负面后果，尤其是当女同性恋、男同性恋及双性恋者试图隐瞒或否认他们的性倾向时。尽管许多男女同性恋者知道如何应付针对同性恋的污名，但这些偏见及歧视仍然会对他们的心理健康和福祉造成严重的负面影响。污名的影响会因应个人和群体的其他特征(例如种族、民族、宗教信仰或残疾状况)而减低

或加剧。一些女同性恋、男同性恋及双性恋者受污名的影响可能较少；而另一些人则可能会因为其种族、性别、宗教信仰、残疾状况及其他特征而受到更负面的影响。

性偏见、性倾向歧视及针对同性恋的暴力行为是女同性恋、男同性恋及双性恋者的主要压力来源，并可能导致其重大的精神健康问题。社会的支持可以帮助人们有效地面对压力，但社会上针对同性恋的负面态度，令女同性恋、男同性恋及双性恋者难以在社会上找到这种支持。

同性恋是否是精神病？

不是，女同性恋、男同性恋及双性恋倾向均不是精神病。研究发现，这些性倾向与精神病的病理之间并没有任何关联。而异性恋行为和同性恋行为是人类性态的自然差异的体现。在不同的历史时期中，不同的文化均有对这两种行为的记载。尽管社会上仍然有人把女同性恋、男同性恋和双性恋者描绘为精神不正常，但数十年的研究和临床经验已经促使美国所有主流医学和精神健康组织得出结论：这些性倾向是人类生活经验的自然形式，而女同性恋、男同性恋和双性恋关系都是人类关系的自然形式。因此，这些主流组织很久以前就摒弃了把同性恋归类为精神病的做法。

将同性恋变成异性恋的改变性倾向治疗是怎么样的？

全美国主要的精神健康组织均十分关注意图改变性倾向的治疗。到目前为止，尚无科学研究证明，旨在改变性倾向的治疗(有时称为修复治疗或转化治疗)是安全或有效的。而且，推广这类改变治疗会强化社会对男女同性恋及双性恋者的刻板印象，并加重对他们的负面态度。对在比较保守的宗教环境下长大的女同性恋、男同性恋及双性恋者，这影响尤其明显。

若果当事人对自己受同性吸引而感到困惑时，治疗师可以提供一些帮助，包括协助当事人积极应对针对同性恋的社会偏见、协助他/她解决内心冲突及由此而引发的问题、以及协助他/她让自己生活得更快乐及满足。各个精神健康专业组织均号召其成员尊重个人(当事人)自决的权利；与当事人处理问题时，要小心留意一些敏感的因素如当事人的种族、文化、民族、年龄、性别、性别认同、性倾向、宗教信仰、社会经济地位、语言及残疾状况，并消除基于这些因素的偏见。

什么是「出柜」，为什么出柜很重要？

「出柜」一词是指女同性恋、男同性恋及双性恋者把自己受同性／异性吸引的这种自我认知告诉某一些人、对外广泛公开自己这种自我认知、以及认同女同性恋、男同性恋及双性恋者群体等经历。因为社会上的偏见和歧视，许多人对于出柜犹豫不决。有些人选择隐藏自己的性倾向；有些人选择在有限度的情况下出柜；有些人则决定以非常公开的方式出柜。

出柜通常是女同性恋、男同性恋及双性恋者在心理上迈出的重要一步。研究显示，当一个人对自己的性倾向感觉良好、并能将其融入生活中，有助于当事人提升心理幸福感和精神健康。这种融合通常涉及向他人公开自己的性倾向及身份认同；也可能包括参与同性恋社群。能够与他人讨论自己的性倾向，会让当事人更易获得社会支持，这对于精神健康和心理幸福感都是至关重要的。和异性恋一样，同性恋和双性恋者也希望可以与家人、朋友和熟人分享生活的点滴、并获得他们的支持。因此，和公开了性倾向的同性恋者相比，认为自己必须隐瞒性倾向的同性恋者会出现较多的精神健康问题，甚至更多的身体健康问题。

青春期的性倾向和出柜是怎么样的？

在青春期，青少年开始学会独立自主。在这一实验期，许多年轻人可能对性感觉产生疑惑。对性的感觉逐渐有意识是青春期的自然体验。有时，青少年会对同性产生感觉，致使他们对自己的性倾向感到困惑。这种困惑会随着时间的推移而消退，而不同的人会出现不同的结果。

一些青少年渴望并进行同性性行为，但并不认同自己是同性恋或双性恋者，这有时是因为受到社会上针对同性恋／双性恋的污名所影响。有些青少年会长长时间地感觉到受同性吸引，但并不进行任何同性性行为；这些青少年也可能会进行异性性行为。由于针对同性恋性倾向的污名及歧视，许多年轻人会在感受到同性吸引后的很多年，才开始和同性伴侣发生性行为、或向他人公开他／她的性倾向。

对于某些年轻人，这种探索同性吸引的过程会带来对女同性恋、男同性恋或双性恋者的身份认同。而对某些人而言，这种身份认同会结束困惑。当这些年轻人得到父母及其他人的支持，他们往往能够过上满足和健康的生活，并完成青春期发育的惯常过程。当一个人在承认自己的非异性恋身份时越年轻，他／她可获得的内在的自我心理支持和外在的社会支持就越少。因此，在年纪很小时就出柜的年轻人尤其需要父母和其他人的扶持。

认同自己是同性恋或双性恋的年轻人更有可能遇到某些问题，例如在学校受到欺凌或有负面经历。受这些经历影响，青少年可能会出现自杀的念头，也可能会进行高风险行为例如在无

保护措施下进行性行为、饮酒、滥药。不过，也有许多同性恋和双性恋的年轻人和其他青少年一样，并不会会有较高的身体健康或精神健康风险。这与青少年在四周环境中经历的偏见和歧视有密切的关系，而青少年身边的重要人物给予的扶持，可以有效地帮助青少年对抗偏见和歧视。

家庭、学校及社会给予年轻人的支持，有助降低他们面临的风险、促进他们健康成长。年轻人需要别人呵护和支持、对他们予以适当的寄望，以及鼓励他们积极融入同辈当中。能有效处理压力的同性恋和双性恋年轻人——就像所有能有效处理压力的青少年一样——往往具备良好的社交能力、能有效解决问题、有自主意识、有明确目标、并且对未来抱有期盼。

另外，有些年轻人因为没有遵循传统性别角色的定型(即遵循传统文化所定义的「男性」和「女性」应有的打扮和行为)，而被假定为女同性恋、男同性恋或双性恋者。无论这些年轻人是否自我认同为异性恋、同性恋或双性恋，他们都因为这些被假定而遭受偏见和歧视。对于这些年轻人，最好的支持就是在学校和社会中杜绝歧视的语言和行为。

同性恋或双性恋年轻人应该在什么年龄出柜？

这个问题并没有简单或绝对的答案。在不同的情况下，年轻人出柜的风险和好处都是不同的。有些年轻人的家庭对他们的性倾向给予明确和稳定的支持；这些年轻人即使年纪很小，出柜后面对的风险可能也不大。若果家庭的支持较少，年轻人出柜后可能会面对很大的风险。所有出柜的年轻人都可能在学校、社群、工作场所及信仰团体中遭受偏见、歧视甚至暴力对待。家人、朋友及学校的扶持是重要的缓冲，可降低这些经历的负面影响。

同性关系的性质是什么？

研究表明，许多男女同性恋者渴望并拥有忠诚的关系。例如，调查数据表明，40% 至60% 的男同性恋者和45% 至80% 的女同性恋者目前拥有爱情关系。而且，2000 年美国人口普查的数据显示，在550 万同居但未结婚的情侣之中，大约九分之一(594,391) 为同性伴侣。尽管几乎可以肯定人口普查数据低估了同居同性伴侣的实际数量，但它表明了在美国至少有301,026 户男性同性家庭和293,365 户女性同性家庭。

即使研究发现关于女同性恋、男同性恋和双性恋者的刻板印象有误导性，这些刻板印象仍然存在。例如，其中一种刻板印象是男女同性恋关系是不幸福的；然而，研究发现同性伴侣和异性伴侣在关系满意度和承诺程度上是相同的。

第二种成见是同性恋和双性恋者的关系是不稳定的。尽管社会对同性关系存有敌意，研究还是显示出许多同性恋者建立了持久的关系。例如，调查数据表明，18%至28%的男同性恋伴侣和8%至21%的女同性恋伴侣已经共同生活10年或以上。基于这些数据，我们可以合理地推论，如果同性伴侣关系得到社会的支持和认可，与异性伴侣关系处于平等的地位(例如与婚姻相关的法律权利和义务)，那么同性伴侣的稳定性可能会增强。

第三种常见误解是男女同性伴侣的目标和价值观不同于异性伴侣。事实上，研究发现无论是同性同居伴侣还是异性已婚伴侣，影响双方关系满意度、承诺和稳定性的因素都相同。

关于双性恋者关系的研究则少得多。如果这些双性恋者处于同性恋关系，那么他们有可能面对男女同性伴侣所面对的偏见和歧视。如果他们处于异性恋关系，那么他们的经验可能与异性恋伴侣类似，除非他们选择以双性恋者身份出柜；在这种情况下，他们所面对的偏见和歧视可能与男女同性恋者所面对的一样。

女同性恋者和男同性恋者可以成为好的父母吗？

许多女同性恋者和男同性恋者已为人父母；其他的则希望成为父母。2000年美国人口普查中，33%女同性恋伴侣家庭和22%男同性恋伴侣家庭表示家中至少有一名18岁以下的孩子。尽管没有可比较的数据，许多单身女同性恋者和男同性恋者也已为人父母。许多同性伴侣是兼职父母，他们的孩子并不和他们一同居住。

随着男女同性恋父母的社会和法律地位的提
升，有些人担心这些儿童的福祉。这些担心和关注大多数是基于对男女同性恋者的负面刻板印象。关于这个主题的绝大部分研究会探讨，与异性恋父母抚养的孩子相比，女同性恋和男同性恋父母抚养的孩子是否会处于不利位置。最常见的问题和答案如下所列：

1 女同性恋和男同性恋父母的孩子，比异性恋父母的孩子，在性别认同上，是否会有更多的问题？例如，这些孩子是否在性别认同或性别角色行为上产生问题？研究显示，答案很明确：女同性恋母亲的孩子在性别认同(包括性别认同、性别角色行为及性倾向)上与异性恋父母的孩子大致相同。关于男同性恋父亲的孩子，研究数量极少。

2 女同性恋或男同性恋父母抚养的孩子，在性别认同之外，是否有其他成长或发展的问题？例如，女同性恋或男同性恋父母的孩子，是否更容易发生精神崩溃？他们是否有更多的行为问题？或者他们的心理健康程度不及其他孩子？关于性格、自我概念及行为问题的研究显示，女同性恋母亲的孩子与异性恋父母的孩子几乎没有差别。关于男同性恋父亲的孩子，研究数量极少。

3 女同性恋和男同性恋父母的孩子，在社交关系上，是否更容易出现问题？例如，他们是否会被同辈取笑或以其他方式苛待？证据再次表明，女同性恋和男同性恋父母的孩子，与同辈和成人有着正常的社交关系。此研究显示，男同性恋和女同性恋父母的孩子在与同辈、父母、家人及朋友的交往中，过着与同龄人一样的社交生活。

4 这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？对于担心女同性恋或男同性恋父母的孩子遭受其父母、父母的男女同性恋或双性恋朋友、或熟人性侵犯，目前并无科学证据支持。

总括来说，社会科学研究表明，对女同性恋或男同性恋父母的孩子的担忧，通常建立在针对同性恋者的偏见和刻板印象之上，而这些都是毫无根据的。总体上，研究表明女同性恋和男同性恋父母的孩子，与异性恋父母的孩子在发育、适应力或总体福祉上没有明显差异。

人们如何消除针对女同性恋、男同性恋及双性恋者的偏见和歧视呢？

希望消除偏见和歧视的女同性恋、男同性恋和双性恋者，可以公开谈论自己的性倾向；不过他们要采取必要的预防措施以保障自身安全。他们可以审视自己四周是否存在针对同性恋的刻板印象。他们也可以从女同性恋、男同性恋及双性恋者社群、以及给予帮助的异性恋社群中获得支持。

希望消除偏见和歧视的异性恋者，可以审视自己对同性恋的刻板印象和偏见。他们可以去认识女同性恋、男同性恋及双性恋者，并且可以和同性恋及双性恋者社群合作，共同对抗偏见和歧视。异性恋者通常处于较有利位置，能够要求其他异性恋者审视他们在想法和行为上的偏见或歧视。异性恋盟友可以鼓励制定包容不同性倾向的非歧视政策。他们可以努力让出柜变得安全。当女同性恋、男同性恋及双性恋者觉得可以毫无压力地公开他们的性倾向时，异性恋者便有机会与公开承认同性恋或双性恋倾向的人士接触，并把他们当作一般人看待。

关于偏见的研究表明，当主流成员与小众成员互动交流后，偏见便会减少。针对同性恋者的偏见也一样。因此，让异性恋者接受同性恋者的其中一个最有效的方法，就是让他们与公开承认同性恋倾向的人士接触。当一个人的密友或家庭成员是同性恋者，他们对同性恋的态度相对比较正面；而且这些同性恋者直接向该异性恋者出柜，更能减低该异性恋者对同性恋的负面态度。

我在哪里可以找到更多关于同性恋的资讯？

- 美国心理学会 (American Psychological Association)
女同性恋、男同性恋、双性恋及跨性别者事务办公室 (Lesbian, Gay, Bisexual, and Transgender Concerns Office)
750 First Street, NE
Washington, DC 20002
电邮：lgbtc@apa.org
<http://www.apa.org/pi/lgbt/index.aspx>
- 美国精神健康协会 (Mental Health America)(原名：全国精神健康协会)
2000 N. Beauregard Street, 6th Floor
Alexandria, VA 22311
总机：(703) 684-7722
免费电话：(800) 969-6MHA (6642)
电传打字机：(800) 433-5959
传真：(703) 684-5968
<http://www.mentalhealthamerica.net>

同性恋意味着什么？如何与孩子谈论性倾向和偏见(What Does Gay Mean? How to Talk With Kids About Sexual Orientation and Prejudice)

一项反欺凌计划，旨在提高人们对男同性恋/女同性恋/双性恋/跨性别(GLBT) 年轻人的认识和尊重。此计划主要印制了一本教育小册子，名为《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。

- 美国儿科医生学会(American Academy of Pediatrics (AAP))
儿童与青少年健康科(Division of Child and Adolescent Health)
141 Northwest Point Blvd.
Elk Grove Village, IL 60007
办公室：(847) 434-4000
传真：(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)

鸣谢：

美国心理学会衷心感谢以下单位/ 人士协助本资料之翻译：香港中文大学心理学系麦颖 思教授、余芷晴女士、成希女士、张晓静女士、香港心理学会临床心理学组有关同性恋者、双性恋者、跨性别人士及双性人的事宜之工 作小组、Stigma Watch、北京大学心理系候选硕士生沈大为先生及中国科学院心理研究所研究员张建新博士。

如何引用本资料：

美国心理学会。(2008 年)。解答你的问题：深入理解性倾向和同性恋(Answers to your questions: For a better understanding of sexual orientation and homosexuality)。华盛顿特区：作者。 [检索于 www.apa.org/topics/sorientation.pdf.]

本资料可以在未经许可的情况下部分或全部复制和发布，前提是复制的内容需包括原有文献引文及以下声明：
版权所有© 2008 Reprinted in 2014 美国心理学会