



AMERICAN  
PSYCHOLOGICAL  
ASSOCIATION

# 解答你的问题

## 关于跨性别者，性别认同及性别表达

### 什么是跨性别？

跨性别者是一个统称，是指性别认同或性别表达与出生时的性别不符的人。性别认同是指一个人认同自己身为男性、女性或其他性别的心理意识。性别表达是指一个人透过行为、衣着、发型、声音或身体特征等，来向他人传达自己所认同的性别。跨性别者(transgender)，有时被称为变性人(trans)。虽然跨性别者一词不带任何褒或贬义，但不是所有外形或行为与性别不符的人都会把自己看成是跨性别者。流行文化、学术界及科学界不断改变对跨性别者的看法；而随着我们对跨性别者有更多的关注、理解和更开放的态度，这变化尤其明显。

### 性和性别有什么区别？

性(Sex)是一个人在出生时的生理特征(男性或女性)，与生理因素如染色体、荷尔蒙及外在和内在的生理结构有关。性别(Gender)是指社会性别角色，社会文化规范了男性或女性的角色、行为、活动及特质。这些社会性别角色影响了人们的言行举止、与别人相处的方式，也影响了人们对自己的感觉。尽管不同文化在生理性别方面大致相同，但社会性别方面可能大相径庭。

导致身体性征出现异常发育的各种状况统称为双性状况(intersex conditions)。有关双性状况(也称为性发育异常)的资讯，请参阅美国心理学会的小册子《解答你的问题：关于双性状况(Answers to Your Questions About Individuals With Intersex Conditions)》

### 跨性别者是否一直存在？

从古至今，许多西方和东方的文化和社会中均有关于跨性别者的记载。然而，性别表现不一致(gender nonconformity)的含义则因文化而异。

### 跨性别者有哪些类别或类型？

「跨性别(transgender)」一词概括了不同身份。「跨性别者(transsexual)」是指心理性别认同与生理性别不符的人士。跨性别者通常透过荷尔蒙疗法、外科手术及其他方式去改变身体，使身体尽可能符合他们的心理性别认同。这种透过医学方法去转换性别的过程，一般称为性别重建(gender reassignment)，但最近也称为性别确认

(gender affirmation)。出生时为女性，但性别认同和生活如同男性，并且透过或希望透过医学方法去变成男性，此类人士称为跨性别男性，也称为女变男(female to male/FTM)。相反，出生时为男性，但性别认同和生活如同女性，并且透过或希望透过医学方法去变成女性，此类人士称为跨性别女性，也称为男变女(male to female/MTF)。有些改变了性别的人比较喜欢被称为男人或女人，而非跨性别者。

易服(cross-dress)是指穿着文化传统上或刻板印象中认为该由异性穿着的衣服。易服者的易服程度各有不同，从只穿一件异性衣服到完全易服不等。易服者通常对自己的性别感到自在，并不希望改变自己的性别。易服是一种性别表达的方式，未必与情色活动有关。易服和性倾向也没有关系(有关性倾向的详细资讯请参阅《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)》)。社会对男性和女性易服有不同的接受程度。有些文化对女性穿着男性服装较为接受，有些文化则对男性穿着女性服装较为接受。

变装皇后(drag queens)通常是指在酒吧、俱乐部或其他场合，男人为了娱乐他人而装扮成女人。变装国王(drag kings)通常是指在酒吧、俱乐部或其他场合，女人为了娱乐他人而装扮成男人。

性别酷儿(genderqueer)是指有些人将自己的性别定义在「男性」和「女性」的二元结构之外。他们可能把自己的性别界定于男性和女性之间，或者用完全不同的词语来界定。他们可能要求既非男性也非女性的代词来称呼他们，例如用zie而非he(他)或she(她)，用hir而非his(他的)或her(她的)。有些性别酷儿并不认同自己是跨性别者。

其他跨性别者的类别包括中性者(androgynous)、多性别者(multigendered)、性别表现不一致者(gender nonconforming)、第三性别(third gender)及双灵者(two-spirit people)。这些词语的具体定义因人而异，也可能随着时间改变；但一般有混合或交替性别的含义。用这些词语来描述自己的人把传统的二元性别概念看作是一种束缚。

## 为什么有些人是跨性别？

对于为什么有些人是跨性别者，还没有统一的解释。跨性别的表达模式很多元化，令任何简单或单一的解释都难以立足。许多专家认为生理因素(如遗传或产前荷尔蒙水平的影响)，及童年、青少年或成年的经历，都可能和跨性别认同有关。

## 跨性别者的数量有多少？

因为目前没有人口研究可以准确地、完整地概括不同的性别认同和性别表达的方式，所以很难准确估计跨性别者的数量。

## 性别认同与性倾向之间有什么关联？

性别认同与性倾向并不相同。性倾向是指一个人对男性、女性或两性产生持久的情感、爱情或性吸引，而性别认同是指一个人认同自己身为男性、女性或其他性别的心理意识。跨性别者和非跨性别者一样，可能是异性恋、女同性恋、男同性恋、双性恋或无性恋。最近一些研究表明，在性别转换的过程中，伴侣的吸引力可能发生变化或出现新的探索期。然而，在转换之后，跨性别者通常仍然深爱在转换之前所深爱的人。社会通常以跨性别者转换之后的性别作为参考，来形容其性倾向。例如，一位跨性别女性，或者一个人在出生时为男性但转换为女性，若她受其他女性所吸引，那么她们会被认为是女同性恋者。同样，一位跨性别男性，或者一个人出生时为女性但转换为男性，若他受其他男性所吸引，那么他们会被认为是男同性恋者。

## 人们如何知道自己是跨性别者？

跨性别者以各种不同的方式完成自己的跨性别认同，这种认知可能在任何年龄发生。有些人的跨性别身份认同和感觉可以追溯到他们最年少时的记忆，他们可能隐约感到自己无法融入性别相同的人群，或者特别希望成为另一种性别。其他人在青少年时期或成年以后才意识到自己的跨性别认同、开始探索和体验与自己性别不符的态度和行为。有些人接受自己的跨性别感觉，而有些人则会感到羞耻或困惑。那些在成年后才意识到自己跨性别认同的人士，可能在以前一直努力适应自己的生理性别，却发现生活中事事不如意。有些跨性别者，尤其是变性者，会非常不满意自己的生理性别、身体性特征或符合该性别的性别角色。这些人通常会寻求性别确认治疗。

## 如果发现孩子出现跨性别或性别不符的情况，家长应该怎样做？

家长可能会基于各种理由担心性别表现不一致的孩子。有些孩子会对自己的生理性别、或别人加诸于他们身上的性别角色，表现出极大的困扰。有些孩子会因为他们的性别表

达方式，而在与同辈和成人相处时遇上困难。有些家长认为这可能只是一个过渡期，但当家长所认为的过渡期还未过去时，家长便可能开始担心。当孩子性别表现不一致时，家长可以与学校及其他机构合作，去处理孩子的特定需求，并确保孩子的安全。家长也可以咨询熟悉儿童性别问题的心理健康和医疗专业人员，用最合适的方法去帮助孩子。强迫孩子去表现得更符合其性别只会于事无补。而与其他面对同样情况的家长互相扶持，亦可能有所帮助。

## 跨性别者如何进行性别转换？

性别转换(gender transition)是一个复杂的过程，并可能涉及转换到非传统定义上的男性或女性。转换者一般会先在他们感觉安全的情况下，表达他们比较喜欢的性别。他们通常会慢慢的、一点一点的改变，然后完全转换到其偏好的性别的生活方式。如没有「适当」的方法转换性别，那么跨性别者可能会采取不同的方法：通过衣着打扮在外表上变成所喜欢的性别、改用新的姓名、更改身份证件上的性别(如果可能的话)、使用荷尔蒙疗法、或接受医学手术去改变身体以符合性别认同。

每个跨性别者的转换过程都是不同的。一个人如何表达自己的性别认同，可能受很多不同因素的影响。重要的第一步是寻找一位合资格、拥有性别确认治疗经验的精神健康专业人员。合资格的专业人员可以提供支援，以及转介相关服务。通过互助小组和跨性别社群，去联系其他跨性别者也是有帮助的。

世界跨性别健康专业协会(World Professional Association for Transgender Health WPATH)——一个致力于跨性别者治疗的专业组织，发表了《性别认同障碍医护标准(The Standards of Care for Gender Identity Disorders)》，提供了有关性别确认疗程和服务的建议。

## 跨性别者是否一种精神障碍？

只有当一种心理状态造成严重的痛苦或残疾时，才算是精神障碍。许多跨性别者并不把自己的性别视为痛苦或残疾，这意味着，认同自己为跨性别者并不是精神障碍。对于他们，重点在于寻找付担得起的方法，例如心理咨询、荷尔蒙疗法、医疗手术及必要的社会支持，以助他们自由地表达自己的性别认同，并减少身边的歧视。跨性别者可能会遇到许多其他困难，包括社会缺乏包容、他人直接或间接的歧视、甚或攻击。这些经历可能导致跨性别者更容易患上焦虑、抑郁或相关病症。

在美国，由保险公司、联邦医疗保险(Medicare)和医疗补助(Medicaid)支付的医疗费用，必须用于特定的障碍，而这

些障碍是按国际疾病分类标准(International Classification of Diseases ICD)或精神疾病诊断与统计手册(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders DSM-5)中的标准来定义的。根据精神疾病诊断与统计手册,当一个人强烈和持续地感受到性别不符,他们便会被诊断为患上「性别认同障碍」。有些精神健康专业人士和跨性别者,对「性别认同障碍」这一诊断提出强烈异议。有些人争论说,这种诊断应当取消,因为把性别表现不一致看成是一种病态是不恰当的。其他人则争辩说,保留这种诊断是必要的,因为它确保当事人获得相关护理和治疗的资源。

## 跨性别者面对哪些歧视？

大多数美国城市和州份的反歧视法,并不保护因为性别认同或性别表达而遭受歧视的跨性别者。因此,大多数城市和州份的跨性别者,几乎在生活的各个方面都遇到歧视。2011年,美国的全国跨性别平权中心(National Center for Transgender Equality)和全国男女同性恋工作小组(National Gay and Lesbian Task Force)发布报告《事事不公(Injustice at Every Turn)》,说出跨性别者所面对的严重歧视。报告访问了将近6,500名跨性别者,发现他们在就业、住屋、医疗保健、教育、法律体系、甚至在家庭中都受到众多歧视。此报告可在该网站<http://endtransdiscrimination.org>找到。

跨性别者还可能因为其他社会文化特征而受到歧视。若果跨性别者同时身为少数族裔、不同的民族或拥有不同的宗教信仰;较为贫穷/身处较低的社会地位;有身体残疾;较年轻或年长;那么他们可能会面对和这些特征相关的歧视。遭受歧视可能导致巨大的心理压力,令拥有这些特征的跨性别者疑惑:他们是因为自己的性别认同或性别表达还是其他特征,亦或是所有这些因素而遭受歧视。

研究显示,跨性别者一般都遭受歧视,而当跨性别者同时身为少数族裔时,他们所遭受的歧视最为严重。一般而言,和白色人种的跨性别者相比,有色人种的跨性别者会遭受更大的歧视;而当中非裔美籍跨性别者所遭受的歧视最为严重。

许多跨性别者成为仇视罪行(hate crime)的目标。他们也成为「细微歧视(subtle discrimination)」的受害者;轻微的包括别人的扫视或注视,反映了他们对跨性别者的不安或反对;严重的包括对跨性别者冒犯地提出有关他们身体的问题。

## 我可以如何支持跨性别者及其家人、朋友或对他们重要的人？

- 透过读书、参加会议或咨询跨性别专家,以获得更多有关跨性别议题的知识。
- 留意自己对性别表现不一致者的态度。
- 明白跨性别者有不同的社会文化身份(例如种族、社会阶层、宗教信仰、年龄、残疾状况等等);明白跨性别者会使用不同的方法表达自己的性别,并没有单一的、通用的方式。
- 使用名字和代词时,要合乎他人的性别表达和性别身份;如有疑问,请询问他们。
- 切勿臆测跨性别者的性倾向、性别认同、或他们的性别转换计划(如他们是否希望进行荷尔蒙或医学治疗)。如果你有理由需要知道(例如你是一名医生,需要执行必要的身体检查;或者你有兴趣与某个你已经知道是跨性别者的人士约会),请询问他们。
- 切勿将性别表现不一致,与跨性别状态混淆。并非所有表现中性化、或性别表现不一致的人士,都认同自己是跨性别者,或希望得到性别确认治疗。
- 在生活中,保持与跨性别者开放的沟通。
- 在处理自己对跨性别者的性别转换的反应上寻求支援。看着熟悉的人进行性别转换,你可能需要一些时间才能适应。看着亲近的人进行转换,可能非常艰难;尤其当你是当事人的伴侣、父母或子女时。
- 作为跨性别者,在处理自己的情绪和感受上寻求支援。你并不孤单。你可以向别人寻求支援,包括精神健康专业人员,以及跨性别者的社群和支援小组。
- 拥护及提倡跨性别者的权利,包括在社会和经济上的公正对待,以及他们获得心理护理和治疗的权力。
- 熟悉当地保护跨性别者免受歧视的法律。



## 我在哪里可以找到更多关于提倡跨性别者健康及人权的资讯？

- 美国心理学会 (American Psychological Association)  
750 First Street, NE  
Washington, DC 20002  
女同性恋、男同性恋、双性及跨性别者事务办公室  
(Lesbian, Gay, Bisexual and Transgender Concerns Office)  
[lgbc@apa.org](mailto:lgbc@apa.org)  
[www.apa.org/pi/lgbt/index.aspx](http://www.apa.org/pi/lgbt/index.aspx)  
[www.apa.org/pi/lgbt/programs/transgender/index.aspx](http://www.apa.org/pi/lgbt/programs/transgender/index.aspx)
- 全国儿童医疗中心 (Children's National Medical Center)  
性别与性的提倡与教育 (Gender and Sexuality Advocacy and Education)  
111 Michigan Avenue, NW  
Washington, DC 20010  
(202) 884-2504  
[www.childrensnational.org/gendervariance](http://www.childrensnational.org/gendervariance)
- 家庭接受项目 (Family Acceptance Project)  
三藩市州立大学  
3004 16th Street, #301  
San Francisco, CA 94103  
[fap@sfsu.edu](mailto:fap@sfsu.edu)  
<http://familyproject.sfsu.edu/>
- FTMI International  
(FTM是指女变男 Female to Male)  
601 Van Ness Ave., Suite E327  
San Francisco, CA 94102  
877-267-1440  
[info@ftmi.org](mailto:info@ftmi.org)  
[www.ftmi.org](http://www.ftmi.org)
- 性别教育與提倡  
(Gender Education & Advocacy)  
<http://gender.org>
- 性别频谱 (Gender Spectrum)  
510-788-4412  
[info@genderspectrum.org](mailto:info@genderspectrum.org)  
[www.genderspectrum.org](http://www.genderspectrum.org)
- 全国跨性别平权中心 (National Center for Transgender Equality)  
1325 Massachusetts Ave., NW, Suite 700  
Washington, DC 20005  
202-903-0112  
202-393-2241 (传真)  
[NCTE@NCTEquality.org](mailto:NCTE@NCTEquality.org)  
<http://transequality.org>
- 男女同性恋父母、家人及朋友跨性别网络 (Parents, Families, and Friends of Lesbians and Gays PFLAG Transgender Network TNET)  
PFLAG 全国办事处  
1828 L Street, NW, Suite 660  
Washington, DC 20036  
202-467-8180  
[info@pflag.org](mailto:info@pflag.org)  
<http://community.pflag.org/page.aspx?pid=380>
- Sylvia Rivera 法律项目  
(Sylvia Rivera Law Project)  
147 W. 24th Street, 5th Floor  
New York, NY 10011  
212-337-8550  
212-337-1972 (传真)  
[info@srlp.org](mailto:info@srlp.org)  
<http://srlp.org>
- 跨性别法律中心  
(Transgender Law Center)  
1800 Market Street  
San Francisco, CA 94102  
415-865-0176  
[info@transgenderlawcenter.org](mailto:info@transgenderlawcenter.org)  
<http://transgenderlawcenter.org>

- 跨性别青年家庭联盟  
(TransYouth Family Allies)  
P.O. Box 1471  
Holland, MI 49422-1471  
888-462-8932  
[info@imatyfa.org](mailto:info@imatyfa.org)  
<http://imatyfa.org/aboutus/index.html>
- 世界跨性别健康专业协会  
(World Professional Association for  
Transgender Health WPATH)  
1300 South Second Street,  
Suite 180  
Minneapolis, MN 55454  
612-624-9397  
612-624-9541(传真)  
[wpath@wpath.org](mailto:wpath@wpath.org)  
[www.wpath.org](http://www.wpath.org)

### 参考资料：

美国精神病学协会。(2013年)。精神疾病诊断与统计手册—第四版(DSM-5)。华盛顿：美国精神病学出版公司(American Psychiatric Publishing Inc.)

美国心理学会。(2006年)。《解答你的问题：关于双性状况者(Answers to your questions about individuals with intersex conditions)》。华盛顿：作者。〔检索于<http://www.apa.org/topics/sexuality/intersex.pdf>〕

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 questions: For a better understanding of sexual orientation and homosexuality)》。华盛顿：作者。〔检索于<http://www.apa.org/topics/sexuality/orientation.pdf>〕

亨利·班杰明国际性别焦虑协会(Harry Benjamin International Gender Dysphoria Association)。(2012年)。《性别认同障碍医护标准(The standards of care for gender identity disorders)》，第六版。明尼苏达州明尼阿波利斯：世界跨性别者健康专业协会(World Professional Association for Transgender Health)。〔检索于[http://www.wpath.org/site\\_page.cfm?pk\\_association\\_webpage\\_menu=1351](http://www.wpath.org/site_page.cfm?pk_association_webpage_menu=1351)〕

全国跨性别者平权中心(National Center for Transgender Equality)及全国男女同性恋工作小组(National Gay and Lesbian Task Force)。(2011年)。《事事不公(Injustice at every turn)》。华盛顿：作者。

世界卫生组织。(1992年)。ICD-10：国际疾病及相关健康问题分类。华盛顿：美国精神病学出版公司(World Health Organization)

### 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。