

我认为我可能会是跨性别者，
现在我该怎么办？

跨性别青年手册



Advocates for Youth
2000 M Street NW, Suite 750
Washington, DC 20036
Phone: 202 419 3420
Fax: 202 419 1448
www.advocatesforyouth.org
www.youthresource.org



**Advocates
for Youth**
Rights. Respect. Responsibility.®



是跨性别者意味着什么？

跨性别者感到他们出生时的性别不适合他们。跨性别者包括那些出生时是女性但认为自己是男性(女-到-男)和那些出生时是男性但认为自己是女性(男-到-女)的人。

跨性别者还包括那些被认为是“性取向模糊(genderqueer)”、中性人的人、和/或无性人 - 不能断定是男性还是女性的人。变性的人是那些选择医学手段将其变成适合于他们的性别的人。

异装癖(cross-dressers) 是那些喜欢穿异性的衣服，但不被认为是另一性别的人。你可能会发现自己很强烈认同一个或多个这样的定义或者都不认同。不管现在或以前都没有人必须急于给自己贴标签，还有些人选择不同的标签以更清楚的表达他们是如何看待自己的。

我怎样知道我不是跨性别者？

从我记事的时候起，我就始终觉得我是个女孩。

Tasha, 年龄19

我知道我是跨性别者，因为我的大脑认为我是女性，但我的身体不是。

Lana, 年龄26

你可能觉得将你的性别表述为不同于你那与生俱来的性别或出生时确定的性别时会感到更加自在。此性别可能是你与生俱来的性别或出生时所确定的性别的“反面”，或者可能既不是男性也不是女性，而完全是另外的情况。你可能对你身体上的性特征部位感到极度不舒服！例如你可能有乳房但你宁愿没有它们。或者，虽然你可能对你身体上的性特征部位没有感到极度不舒服，但同时又非常想要拥有另一种身体部位。

你可能对那些能接受你把自己看成为的那种性别的人们感觉更舒服。你可能简单的感觉你在另一种性别下才是真正的你。跨性别的人可能会有一些或全部的这种感觉。

我正常吗？

自从认为自己是性别的异类以来，我遇到好几个和我年龄相仿的人也这样，而且许多成年人以及许多其他人也尊重和喜爱性别异常。对许多人来讲，这可能不是‘典型的’，但是这确实是健康并普遍存在的。而且尽管有时会有如此感受，但我知道我不是唯一的一个有这种感受的人。

Mark, 年龄18

对我来说是正常的。我不能忍受在我现在的生物性别下渡过余生。我经过了大量的抑郁和低潮，我曾经回首过去；所有这些低潮都是因为我非常希望变成男性而导致的。

Riley, 年龄22

是跨性别者就像人活着一样正常。纵观历史，许多人认为他们是跨性别者。跨性别者无处不在。他们有教师、医生、建筑工人、和服务生。他们上大学、生孩子、享受工作。你可能每天都和其他跨性别者交往但你不知道！当然，做为跨性别者还不是“有代表性的”，你可能会遭遇许多不理解或感到不安或甚至歧视你的人。然而，你肯定是正常的。

是年轻的跨性别者会是什么样的？

在我从高中毕业以前，太恐怖了。从那以后，无论我走到哪里，被看作成女性简直是大棒了。

Tasha, 年龄20

是年轻的跨性别者就像是年轻的其他人一样。和我们年龄相仿的人要比成年人更容易接受我们，就像所有其他的孩子都是不同的。我们和其他孩子一样喜欢做同样类型的娱乐活动，如运动、阅读、写作、约会，和听音乐会。

Mark, 年龄18

大多数人会因为你的年龄而怀疑你的判断力。这将需要花费更长的时间来说服‘成年人’相信你真的知道自己是这个类型的人。

Chris, 年龄19

许多年轻跨性别者当他们发现如何更自然的表述他们自己时会感到极大的放松。其他的年轻人会因为被歧视或还不能进行转换而感到沮丧。仍然有其他一些年轻人发现做为跨性别者只是他们人生的一部分，他们仍然更多的考虑所有别的年轻人所考虑的事情 - 如上学、约会、工作和家庭。年轻的跨性别者可以以多种方式存在，就如同年轻有多种方式一样。

我应该向谁倾诉？

我首先不断的告诉我自己。我不厌其烦的这样做。一旦我觉得厌烦了，就说明我的内心已经完全接受了我所表达的这一状态。然后我就做好准备告诉其他人了。

Lana, 年龄26

人们对我的‘走出来’有各种各样的反应。我失去了一些朋友和一些约会，但是更多的人真正的尽力去理解。不是每个人都能被理解，但是随着时间和尊重的持续，人们开始学会理解。

Mark, 年龄18

那时我所告诉的第一个人是我的女朋友；在我们真正确定关系之前我告诉了她。我还告诉了我的两个最亲密的朋友、我的姐妹和我的父母。从那以后，我认为我完全走出来了并且不再隐藏。

Chris, 年龄19

你没有义务将你的身份类型告诉给任何人。但是，许多人发现与其他人分享他们是什么类型的人是非常重要的，特别是他们计划公开的转变性别。如果你觉定分享你的身份类型，首先告诉那些与你相处很舒服的人和那些你觉得会理解你的人。他们可能包括信任的老师、咨询员、姐妹、兄弟、父母、朋友或男同性恋、女同性恋、双性恋和跨性别者（GLBT）青年组里的人。

一些年轻人停在了那里并决定在他们人生的更晚一些时候进行全面转换，但是另一些年轻人选择立刻全天候的过上他们确认的性别的生活。如果你选择这样做，你可能需要向一些不同的人讲出来(走出来)。你绝对应该在经历此阶段时，向治疗师、青年组、朋友、家人及其他人寻求支持。

当我走出来时会发生什么？

这取决于你的家庭。我的家人完全接受我，而且现在，大约我走出来的六年以后，我几乎被好像我生来就是女孩那样对待。

Tasha, 年龄19



为转变而走出来是我所经历的最艰难的事情。有时候我都不相信我这样做了。从那时候起，所有的事情都进展的非常快。这取决于你的财务状况和你想怎样做。我在走出来后很快接受了治疗，而且在（走出来）的八个月内，我开始了睾丸素治疗。去做所有你准备去做的事情，并保持你感到舒服的步调。

Chris, 年龄19

许多人当他们走出来后感到放松和幸福。其他人感觉好像被扔进了狮子洞，有来自父母、朋友和家庭的挑战。你最可能将同时经历这两种经历。一些年轻的跨性别者可能会面临学校或他们家里的暴力。就是因为这个原因，才请确信在你向公众走出来之前有你可以倾谈的人。当你走出来时，你可能发现 PFLAG (同性恋者父母、家人和朋友) 是一个非常有用的资源。为了使走出来变得更容易，要尽可能的让更多信息、知识和支持包围着你。

变性意味着什么？我应该这样做吗？

我知道许多人经历了医学变性，也有些人没有。我没有而且我也不打算这样做。我真正在乎的人开始倾向接受真正的我，因此我觉得我没必要这样做。最幸福的人似乎只是做他们认为正确的事情。

Mark, 年龄18

我不能继续生活在这个男性的身体内。我的女性特质已经被压抑太久了。我需要逃出我的牢笼。

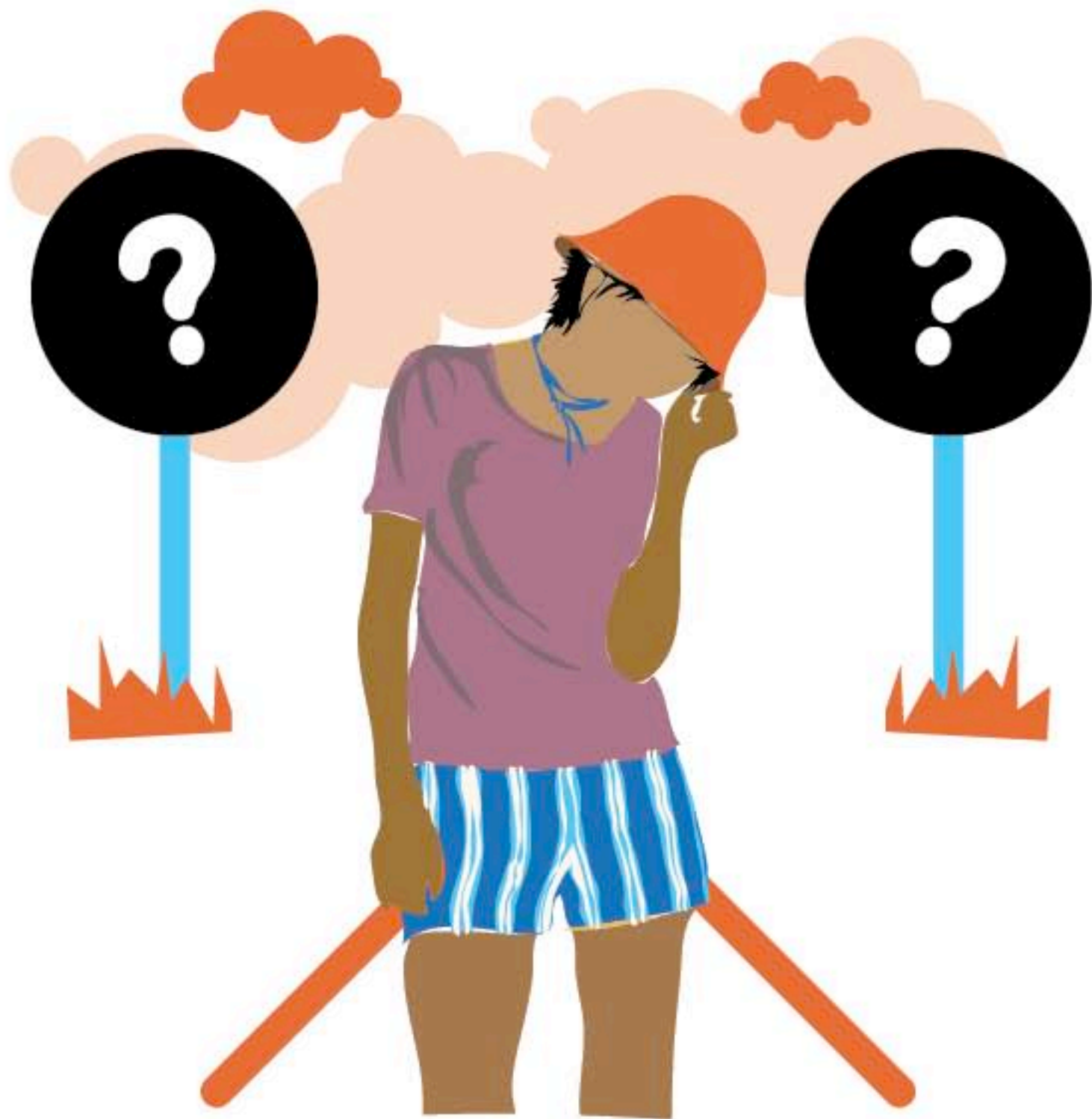
Lana, 年龄26

我计划医学变性。我从不认为当我会被看成女性时感到自在。

Riley, 年龄22

一些走出来的变性者很自然的告诉给他们亲密的朋友圈子。另一些人选择改掉姓名、代称、服饰风格和他们的外貌，以和他们明确的性别相一致。还有一些人选择服用荷尔蒙并做外科手术用医学手段改变他们的外貌。当你决定去采取这些步骤（如果是几步的话）时，向他人谈论你的感受是非常有益的，例如向擅长处理性别识别问题的心理保健专业人员、你信任的朋友和家人、以及其他变性人倾谈。你应该用使你感到舒适、不会被人造成压力的方式表达你自己。

医学变性，服用荷尔蒙并做一项或多项外科手术，是一个很大的步骤。对于一些人来说，是绝对必要的。大多数采用医学变性的人强烈需要性别和身体一致。他们希望一直、毫无疑问的被看作他们想要的性别。计划医学变性，你必须首先看治疗师，而且，在大多数情况下，要被诊断为性别识别紊乱(Gender Identity Disorder)。在大多数情况下，如果你还未满18岁，你将需要父母的同意才能进行医学变性。如果你想医学变性，由医学专业人员监督你的变性过程是非常重要的。没有在专业人员的医学指导的变性将会产生非常严重的健康风险。



是跨性别者对我的性取向来说意味着什么？ 我是同性恋还是异性恋或其他吗？

我爱男同性恋！！我喜欢看他们；喜欢他们如何行动。我把我自己看成异性恋的女性。
Tasha, 年龄19

我一直以来都是受到女性的吸引；但是跨性别者也可能受到异性或者同性、以及双性恋的吸引。
Riley, 年龄22

我认为我是女同性恋，因为我主要受到女性的吸引。现在我用“性取向模糊”来作为一个涵盖术语，并避免被贴上一个标签，尽管我是双性恋。自从以男性身份走出来，我又受其他男性吸引了。
Mark, 年龄19

作为跨性别者，必须要处理你的性别识别：你如何感受你是谁。这和你的性取向无关，而是看谁吸引你。一些跨性别者受到男性的吸引，一些受到女性吸引，有一些受到其他跨性别者的吸引，还有一些受到所有性别的人的吸引。人们可能依据什么人吸引自己来把他们自己划分为不同的类型。例如，一些被男人吸引的跨性别女性认为他自己是异性恋，因为他们被异性吸引。

另一些跨性别女性可能被男性吸引但定义自己为“性取向模糊”，而对“异性”的概念提出了挑战。不管谁吸引了你，无疑许多跨性别者会和他们爱的人保持一个幸福、健康的关系。记住，你值得和那些尊重你是什么样的人们去约会。

有哪些有关性传播疾病、艾滋病毒和怀孕的注意事项？

记住，没有性行为是避免意外怀孕以及艾滋病毒-HIV和其他性传染疾病(STIs)的最保险方式。事实上，许多年轻人选择诸如拥抱、接吻、交谈和按摩等活动表达感情。如果你决定进行性交，请负起责任并和你的伙伴谈论有关你们两个的保护措施的问题。这是你和你伙伴的责任以便保护你们两个以避免出现不希望的后果。

跨性别者可能在找到用语言描述的他们身体的感受如何的较安全的性行为(safer sex)信息方面有过一段艰难的时光。因为许多人认为他们的生物学肉体不能反映他们的性别识别，他们可能对身体部位用不同的术语。找到能够反映内心/情感的身体概念的信息可能是很难的。无论跨性别青年如何称呼他们的身体部位，下面一些或全面提示对每个人都适用：

- 对可能怀孕的阴道性交，用乳胶或聚亚胺脂的安全套并联合另外一种有效的避孕措施，如避孕药片(birth control pills)或避孕针(Depo-Provera)。
- 当用手触摸到别人的生殖器时，用乳胶或聚亚胺脂隔膜，如医用手套。
- 对于口交，不管你的嘴接触生殖器的那个部位，都要用安全套，牙科橡胶障(dental dam)或赛纶保险膜(saran wrap)。

- 对于肛交，要始终使用乳胶或聚亚胺脂的安全套和非油基润滑剂，如KY Jelly。
- 当共用性玩偶时，要始终使用乳胶或聚亚胺脂的安全套和非油基润滑剂。

两个重要提示：

- 润滑剂—不要和安全套一起用油性或油基润滑剂，因为这种润滑剂会弱化和/或破坏乳胶。只能用水基润滑剂，如KY Jelly。避免用nonoxynol-9，因为它会导致刺激并增加感染艾滋病毒和其他性病的风险。
- 记住血液直接接触是艾滋病毒感染的最确定的途径。共用毒品用具或针头—不管是刺入或纹身、服药或吸毒—都是极其危险的，因为你一旦用这些器具或针头，遗留在器具或针头上的血液会进入并接触你的血液。要避免共用针具、剃刀、或其他任何器具做任何事情。

我该怎样学会喜欢自己？

对待真实的自己是最重要的第一步，在这种情形下每个人都能这样做。你决定让这种情形和你一起走多远是非常重要的，但是远没有接受你自己更重要，因为接受你自己才会逐渐喜欢你自己。

Riley, 年龄22

对我来说，就是要持续关注我喜欢我自己什么方面、认为自己的身体哪方面特别棒，多和积极的人在一起，并且尽自己所能去避免那些媒体上指向女性（尤其是跨性别的女性）的负面信息。

Brynn, 年龄23

如果你刚刚发现或意识到你是跨性别者，记住，你是正常的而且你是讨人喜爱的，事实你也是。随着该重大发现的出现，你的生活也会深刻变化，而且对未来的日子感到焦虑、担心和失落是很正常的。还要记住，发现你自己的这些重要方面可以是真正令人惊奇的经历。你正在发现真实自己的旅程上向前迈进了一步，而且在这个旅程中，世界充满各种可能和挑战。你正在了解你自己的另外一面，而这真是令人奇妙的机会！

存在哪些针对跨性别年轻人的资源？

记住，你并不孤独，而且各种支援就在那里：

www.youthresource.com 是针对男同性恋、女同性恋、双性恋和跨性别者的网站。这里有许多有关年轻跨性别者的信息，还有在线信息栏可以让你与其他和你有一样或类似难题的年轻人交谈。

www.pflag.org 提供大量信息给跨性别者的家人和朋友。

www.youthresource.com/living/trans/index.htm 有更多的有关跨性别者生活的信息。

向其他与你面对同样课题的人交谈何以有助于你学会喜欢你自已，与此同时，也会有机会去帮助他人。

青少年倡导者

