

本手册仅适用于年满16周岁及以上的跨性别者及性别酷儿。

出柜前：

自我认同和对未来的计划

在向父母及其他人出柜前，首先自身要有清楚且积极的自我认同和相对全面的知识储备。

比如要清楚性别认同和性取向是两个独立的概念，相互之间并不影响，以及准确地了解有关跨性别的一些概念，如“性别酷儿”“泛性恋”等。了解国内对“跨性别”能够做出权威解释的医院以及医生，出柜前可以先与他们接触，获得权威的支持。可以阅读《2017年中国跨性别群体生存现状调查报告》等资料去了解中国跨性别群体的现状，扩充自己的知识储备，在应对父母的疑问时，能够做到有理有据，减少他们的担忧，向他们提供更多正面的信息。

另外，要尽可能全面地考虑父母可能会提出的问题，想好如何应答。比如，自己对今后的工作和生活有何计划，如何处理跟周围人（包括亲戚）的关系，服用激素会不会影响寿命，中国有多少人是这样（是跨性别者）等等。当父母知道了自己对这些问题都做了准备，他们的不安会减少许多。

思想准备

父母对孩子出柜一般不会给予特别正面的反应，一般来说，没有表现出强烈反对就是一个不错的信号。因此，出柜必然是长期的、持续的、循序渐进的。若父母一开始不能接受且不愿再继续对话，也要允许并且理解；当父母态度出现缓和时，可以继续尝试。出柜并获得理解和支持最终靠的是父母与孩子之间的爱，这份爱终会战胜偏见。

铺垫

循序渐进地向父母介绍有关跨性别的信息能为出柜带来更好的效果。如果事先没有任何铺垫就向父母出柜，父母可能一是不了解什么事跨性别，二是受到较大的冲击，难以有正面的反应。可以跟父母就跨性别相关新闻和公众人物进行讨论，也可以向父母推荐跨性别电影，等等。观察父母的反应，若父母表达反感，要注意控制自己的情绪，更不能在冲动之下草率出柜。

准备后路

尽管出柜前期期待最好的结局，但也要为最坏的可能做准备。

能够经济独立是非常重要的前提，如果目前还需要依靠父母作为经济来源，那么一定要想好一旦父母以中断经济来源为要挟时，自己的应对方式。

拿到自己的身份证、学位证等证件，准备好通讯设备和一定的资金，联系好必要时可以借宿的地点和可以倾诉的朋友。查询好附近能开具易性症证明且跨性别友好的三甲医院，当父母要求看心理医生时可以带父母前往；准备好授权书，授权朋友或有关机构在自己出柜后危急情况下申请法律手段介入，授权书可以采用语音、视频、纸质文件原件及照片的形式，仅仅是网络文字消息不起效用。另外，还可以事先与亲友取得联系，必要时请求支持。

出柜时：

时机和方式

在合适的时机出柜有利于带来正面的结果。当自己处于健康的心理状态时，更能在出柜时去照顾父母的感受。评估和父母的关系是否良好，以及父母的状况能否接受出柜的信息。同时，还要避开重大的节日，选择在较为私密、没有外人的环境下出柜。

出柜最好能面对面和父母进行交流，若选择电话、写信等方式，可能会增加父母的疑惑和担心。出柜不是一句话的事，这其中还包括表达对父母的理解、解答父母的疑惑、表明自己对未来的计划等等。出柜后，最好能有一段时间陪伴父母。

温和但坚定

在出柜过程中要保持冷静，态度和言行温和，与此同时要坚定自己的立场，不能因为父母负面的反应就退缩。出柜是一个循序渐进的过程，在第一次跟父母出柜时，避免提出更多的刺激性信息，如性别重置手术等，更不能用辍学、轻生等极端方式威胁父母，激化矛盾和冲突。

理解和共识

出柜不是和父母之间的战斗，而是帮助父母理解和接受自己的人生。因此，当父母给出负面的回应时，要做的不是愤怒、反击，而是接纳和理解。对于他们来说，要立刻不带任何偏见地接受，确实非常困难。此时表达出的气愤，也不代表他们今后再也不会改变想法。如果失去理智、以回击来使矛盾升级，父母的情绪一定会更为激动；而如果能冷静地表达对父母的理解，他们一定能更快平静下来，从而让爱占上风，反过来去理解自己的孩子。此外，可以寻求和父母的共识，如表现自己对家庭关系的珍视、仍然是一家人的事实，等等，拉近彼此的感情和联结。

等父母情绪平静下来，可以跟父母分享事先准备好的想法，解答父母的疑问。可以引用《中国跨性别群体生存现状调查报告》中正面的相关内容，让父母对跨性别群体有一些积极的印象。主动表达出自己对今后生活的一些想法，更能减少父母的担心。

单方出柜、寻求帮助

如果和父母中的一方出柜更为容易，可以这样选择，先取得一方的支持。若父母感到无助、焦虑，自己也难以表达清楚，可以根据事先做的准备带父母到特定医院见心理医生。必要时，还可以寻求诸如北京同志中心、跨儿中心、同志亲友会等组织或机构的帮助。

出柜后：

主动照顾父母

出柜时要寻求共识，减少父母的担忧，出柜后更要坚持这一点。可以主动照顾父母和其他亲人，也可以通过其他方式表达对父母的关心，加强和父母的联系，这样既能使得父母的爱转化为对自己的理解，也能让父母相信，孩子已经长大了，知道自己该做什么，从而更放心。

适当妥协

出柜后，应该多站在父母立场上考虑问题，在坚守自己底线的前提下可以为父母做出一些妥协，如过年见亲戚时稍微改变自己的外貌。这样的理解和让步，就能表达对父母的理解和尊重，增进和父母的感情。

更加积极的面对自己今后的人生

好好面对自己的学业或是工作，对自己今后的生活有明确的目标，并且关注自身的身体健康和心理状态，如果出现持续一段时间的情绪低落，感到疲惫，对很多事情失去兴趣，或情绪上的大起大落，应当及时找信任的排解，或是寻求专业的帮助，如北京同志中心跨性别热线、心理咨询等。