



中国大陆地区 跨性别出柜指南

■ 一碗面皮

To Pheng

To Janet

To MAX

To Devyn

To Pippi

To Guodongsiyangyuan

To Loki

To Acid Chen

To Patrick

To My partner

And To YOU

Thank you all!

I CANNOT MAKE THIS HAPPEN WITHOUT YOU GUYS!

免责声明:

当你出柜时，请遵守国家法律法规，尊重地方风俗和道德规范，最大限度考虑他人感受。如果发生法律纠纷，本作者不对阅读本文后的行为承担任何责任。成年读者，请为自己的行为负责。不建议未成年人阅读此文。

写在前面的话：

开始阅读本文之前，你首先要确定，你是跨性别人群中的一员。如果你不能确定，那么你还没有准备好，应该从认识自己开始着手，而不是急于出柜。

“勇敢不是说不畏惧，勇敢是说，你明明害怕却奋力去做。” 不知道是谁说的，但是这句鼓励过我的话，希望同样能鼓励你。

1. 首先祝贺你

出柜意味着你正追求一个新层次的生活，为了活得更真实而美好即将做出一次巨大的努力。祝贺你敢于面对真实的自己，勇敢的尝试新的人生。

如何判断自己是跨性别者，不同的人会给你不同的建议。但我能理解，出柜是个艰难的决定。也许你已经花费了数个月，乃至数年的时间来准备它，并不需要别人不断的问你，“你真的肯定么？”或者，“你知道这样做的后果么？”

所以祝贺你找到了真实的自我，也祝贺你即将迎来新的生活。

谢谢你的勇气，这不只是你个人为了追求自身幸福的一次努力，也是为了整个跨性别群体能够活得更加真实而做出的一次努力。许多年以后，也许没有人记得你这次努力。但是那时的孩子会明白，他们所在的那个更宽容的时代，源于每个先行者的前赴后继。

2. 你得明白

坦率的说，出柜的方法没有对错，很难一言概之。每个人的生活环境和想法差的太多了，所以别人的建议一方面未必真的有他们想的那么聪明，另一方面也未必适合你（**同样，包括我的建议**）。

有的出柜会失败，但这并不是因为你出柜的方法不对，或者你本身有错，不必自责。通常来说，在今天的中国双性恋或者同性恋比跨性别人群的接纳度高得多，尤其是对父母。所以我只是想告诉你，如果你出柜没被拥抱，相信我这不是你的错，错的是时代。

3. 告诉谁呢

3-1 不打无准备的仗

你要明白，告诉谁或者不告诉谁，是你的权利。

所以永远不要在你没准备好的时候出柜，或者对不在你出柜范围内的人，所谓“被迫”出柜。在必要时否认自己是跨性别者，不是撒谎或者不道德，是你要在跨性别不被理解的社会里保护自己。

冲动的、无准备的出柜，也许会有好的结果；但你也有受到伤害的可能性。伤害可能是精神上的、也可能是肉体上的，但更重要的是，有些事一旦发生就无法挽回。

出柜的对象可以包括很多种情况,可以是朋友、家人、父母。但是你必须明白,你要保证自己处于安全的环境,要出柜的对象是安全的人。一方面如果他(并非特指,“他”请理解为无性别泛指,以后不做特殊说明)不能接受,他不会伤害你;另外一方面,如果他侮辱你,你也不会因为冲动去伤害他。

你不必非要告诉谁,除非你信任他们,从而决定坦诚你自己。当然我能明白的是,在中国大陆地区,因为手术即使成年也需要父母许可。所以很多人为了加速这个过程,会在没准备好的情况下,急切地选择出柜。所以我尽量在接下来的部分,提供相对舒缓而有人情味的出柜建议。

3-2 预出柜

很多人在最终向父母出柜之前,会选择预出柜给自己的朋友,兄弟姐妹,或者父母同龄的长辈。一方面作为演练,试探后果,另外一方面一旦成功说服了他们,会在说服父母的时候得到支持力(尤其是说服诸如姑妈、姨妈之类的角色,往往是有这样的潜在心理)。

当然也有些人觉得:“我最爱的是父母,所以我一定要让他们最先知道。”

这都是个人选择。

我所要说的是,这是你的人生大事,就像你的母亲不能选择让别人替她把你生出来一样。我真的建议你,不要让别人代替你告诉你父母这件事。那样你父母在痛苦的同时会非常失望,因为你宁愿相信别人也不愿意首先相信他们。

中国大陆地区跨性别出柜指南

一般来讲女性较容易接受此类出柜事件，一方面较有同情心；另一方面她们本身也是中国目前社会中的弱势群体，鲜有机会伸张自己意愿，所以她们自己的意见鲜有尖锐和敌对情绪，习惯逆来顺受。所以很多人选择姑妈、姨妈、女性伙伴、或者母亲出柜。当然通常来讲对女性朋友出柜，即使失败，她也不会对你有什么肉体伤害，最多背后说点闲话，如果你能承受不妨一试。

当你选择的出柜对象是男性时，他们的态度往往比较极端，要么是接纳，要么强烈反对。而且可能会做出伤害你肉体或者情感的事件，所以需要慎重。男性友谊通常建立在对你的能力和人格魅力的认可上，所以你足够自信，他是你生死之交能与你患难与共，不妨一试。

需要补充说明的是，你可能选择对你已经出柜的性少数群体（包括诸如同性恋者，双性恋者，跨性别者等）朋友出柜。我这里要提醒的是，他们并不一定能因为自身的困境而宽容和理解你的处境和选择。这一方面是国情使然；另一方面也是因为人总是很难完全理解其他人的想法。所以你选择出柜对象的时候，一定要考虑你们的友谊是否达到你能信任他或她的程度，而非他是不是也有类似的问题。

因为独生子女政策，导致年青人鲜有兄弟姐妹。而对堂亲或表亲兄弟姐妹出柜，可能可以参考对朋友的出柜。但是表亲比朋友毕竟多了血缘纽带，一旦出柜失败，友谊破裂，所谓朋友中可能会有人利用这消息伤害你。但是亲人通常即使不接纳你，也不会伤害你。（对于亲人的出柜，只选择你信任的人。对于可能伤害你或者嘲笑你的亲戚，你有权选择不告诉他们。）

3-3 生我者

发自内心的说，出柜真的不一定你要成年。毕竟在青春期接受治疗会有很多优越性。但是，在中国目前看，你不成年的话，说出来的话大家都很难当真。

另外一方面，如果你出柜的潜台词是你耍手术的话，如果你不能自己支付手术费用希望你父母赞助你手术的话，你父母强烈的反对也不是没有理由。毕竟没有一个父母有义务“生你两次”。

如果你成年，如果你有稳定的收入（如果你自己是老板那更好），如果你自己能承担手术费用——那么你出柜将会相对于其他人有良好的预期。

对于父母的出柜问题是我想说的重中之重，所以后面做详细的说明。

4. 面对父母

4-1 有些时候

有些时候，你没准备好，或者你明知道真的不会有好结果（包括你没准备好；现实条件不允许；或者你与你父母关系不好等），但是由于中国大陆地区愚蠢的手术要求，你不得不面对你父母，告知真相。你所面临的困境，大家都深表同情。

但是另一方面，作为子女，且不说“身体发肤受之父母”，在你做一个人生如此重大的选择的时候，有义务告知父母，他们也有权利知道。

但是,当你预感到出柜不会很成功的时候,请你检查下一条目内容你是否做到。

4-2 时机成熟了么

什么是成熟的时机。每个人面对的条件不一样,但是以下几点是普遍的规律。

1. 你经济独立了么?
2. 你能承担激素治疗和手术费用么?
3. 你父母的精神和生理状况能承受这样的刺激么?

.....

诸如此类的原则还有很多,总得来说,首先你出柜是为了改变尴尬的现状,并努力生活的更好。急切的希望父母能赞助自己的手术费用,也是很多人的想法。但是一出柜就想着能得到大笔的手术费用显然不现实。即使你父母愿意赞助你,相信我,他们也需要时间消化你所给的信息。没有一个父母一听到这样的消息,马上就给钱,让孩子去手术的。除非,他们以为手术之后的你,会完全在生理上达到另一个性别的生理功能(这显然是无知和错误的)。

4-3 合适的时候

说到合适的时候,就不得不说,什么是合适的方式。通常来讲,面谈会是一个最佳的方式。中国人讲究,“人有见面之情”,任何方式也取代不了面谈。一方面,

书信或电话,你的语气和肢体语言不能很好地传递,导致你的情感无法完整的表达,这不利于出柜;另一方面,这样一个人生重大事件,能坐下来开诚布公的说出来,是对你父母的起码尊重和礼貌。

另外你得给父母消化的时间,但这段时间不能太长。过长的时间在不能接受这个事实或者与你矛盾激化的时候,他们会觉得长时间的黑暗与绝望。举例说明一下,如果你是个大学生,假期有一个多月,你在假期最后一天说完了,第二天就走人。这就是没有给父母时间消化,他们需要你,而你逃避了。但反过来说,如果你在假期的第一天就说了这样一件事,他们在接下来与你的相处中,会觉得黑暗而绝望(当然有些父母会这样,有些不会,绝望是人之常情),而你呢,你的假期也完蛋了。同理,重大节日(如春节、中秋节,但劳动节、国庆节这类以休假为主要目的的节日,可以不包括在内)、父母生日的聚会也不是个合适的选择,你难道想毁了全家的愉快气氛么。极度的欢乐被极度的痛苦瞬间代替,你也知道不会有好结果的吧。或许,一个假期一周或十天左右的时间,留给父母是个不错的选择。

还有就是,一旦时机成熟了,不要拖延。有人会说,“我时机永远成熟不了,我的父母永远不会接受。”这种情况也不是不存在,这种永远不会改善的境遇,其实也是时机成熟了的一种,因为你无论等多久也没有意义了。随着时间的推移,新的问题会产生:普遍的中国父母只有一个小孩,希望你结婚生子的想法,将被提上议事日程。与其鼓起勇气面对假结婚、真结婚、离婚,还不如坦诚的说出来。

4-4 原则

首先，你自己要理智而坚定。那即是说，你知道你要做什么，你知道做了之后会是什么样的结果，并且你不会后悔。

很多人会说，“我当然知道。”你真的知道么？你见过中国手术之后那样子么？知道功能不尽如人意，后遗症很多么？

只有你真的有心理准备，才不会被父母抛出的反例击退。

你表现的退缩犹豫，父母更认为你不一定非要走这样的路。

当然另一方面，你真的犹豫了，请再思考一阵子。把你的生殖器和性征摘掉了，你真的就幸福了么，失败的人生就忽然成功了么？错误的选择就忽然不存在了么？如果犹豫，请慎重，别听一些别有用心，或者无知的人说，“你这种情况一定是跨性别者，你该怎么怎么。”或者，“你不怎么怎么，你就是变态，你就不是跨性别者。”没有人比你更了解你自己，如果你按照他们说的做了，或者做了选择，到时候后悔了痛苦的是你自己，跟他们这些看客毫无关系。相信我，你父母比这些站着说话不腰疼的看客更在乎你，也更值得你在乎。

其次，你要有充分的准备，你要有科学知识；你要看很多的资料，但这些都是为了让你更理智而坚定，不是为了让你说服你父母的。调查显示，父母的受教育水平和社会地位，与出柜的接纳程度无关（往往社会地位高的父母反而会觉得此事使他们颜面无存，虽然这并不是真的）。无论你多有知识、你父母多有知识，最终能说服他们接纳你，并继续爱你的，一定不是冷冰冰的科学知识和逻辑，也不是血淋淋的案例；一定是因为他们爱你、他们希望你幸福的心战胜了一切的世

俗和恐惧。

感情在这件事中，比理智重要。所以当你拿着一大堆的文献递给你父母，你父母说，“我们没心情看”。或者你给他们看学者教授的访谈视频，他们说“我们不愿意听他们胡扯”的时候，请你明白：不是他们不愿意相信或学习，首先你的方法就不合适。而且这不是合适的时机，等他们平静下来的时候他们可能会主动说，“我们想看看那些。”

你要告诉他们诸如此类的话：

你爱他们，并且你还会一直爱他们。

你告诉他们这样的事实，不是想伤害他们，而是因为你不能欺骗他们，你想活得更真实。

你不能做个孝顺的儿子（或女儿），但是你会做个孝顺的女儿（或儿子）。

你还是他们疼爱的那个孩子，你的人格如此，除了性别什么都不会改变。你还是会上学、工作、陪他们看电视；你还是会喜欢音乐、享受生活。

你被性别困扰了很久，从多大开始的。这件事在多大程度伤害了你（比如你因此受到过肉体伤害或社会歧视），阻碍了你幸福生活下去。

但是说这些话的时候请尽量理智，不要歇斯底里。失控并不能传达你感觉有多不好，只能让父母觉得你病态而偏执、需要精神治疗。

有些事虽然是实话，但真的可能阻碍你出柜，你需要选择是不是在这个时候告诉你父母：

变性不能生育。

性方面会有困难，尤其是从女到男的跨性别者，会非常有困难。

手术之后器官再造无论是外观还是功能都差强人意，后遗症很多。

一次一次的手术，巨大的伤疤，漫长的恢复时间。

即使你想说服父母，也不要欺骗父母说，变了之后跟正常的男性或女性是一样的。因为谎话太容易被戳穿，你总不想伤害他们两次吧？

如果需要可以告诉他们，可以人工受精、代孕等等。或者说，结果你乐于接受。

还有就是，如果你父母要求你去看心理医生或者精神医生。答应他们，不要说没有用，或者你根本不相信，也不要试图说服他们心理医生都是骗子（因为事实并非如此，有骗子，但也有不是的）。因为第一，你马上回绝，你父母会认为这不是沟通的方式，你是偏执的、钻牛角尖的；第二，你父母之所以要求你如此，也是因为，他们希望他们能做的都为你做了。你要明白，他们爱你才想挽回你。你就算为了他们心里好受一点，也该答应与他们一块去。哪怕只是为了让他们相信你也爱他们，你也努力了，或者让心理医生安慰他们：他们的孩子也是正常的，只不过生理上有点障碍。

4-5 伴侣

如果你有男女朋友，他们很明白你的处境，并且支持你，这很好。但是一般来讲不要在你向父母出柜的时候，把他们带你父母面前引见给你父母。

首先，这是你的家事，你父母也有隐私，未必愿意让他在场，毕竟只有你是他们的孩子，他们有些话只想说给你听。

其次，你父母不能接受你出柜和你有伴侣这个事实的双重轰炸，他们还没准备好接受这个人的时候，他或她这样的出现显然是不合时宜的。如果你这样做了，那么你父母表现的不是很有风度，你也不要怪他们，毕竟他们还没有心理准备。这样双方见面也不会很愉快，你父母也不一定有耐心聆听你的诉求，他们可能只是希望快点结束这次谈话。

最坏的一方面，他或她的出现可能使失控的父母去责怪他们，会谴责他们把你带坏了，当然这不是真的。但这是一种常见的情况。

如果你的伴侣真的想支持你，他或她可以在你出柜之后安慰你。而不是同你一同面对你父母。

4-6 最坏的打算

即使最好的子女关系，最宽容的家庭氛围，也有可能面临出柜完全不被接受的情况。

如果他們要趕你走呢？不但手術不成，而且還面臨無家可歸的窘境時，你怎

么办？

在这个时候电话打给谁呢？他一定会接纳你么？

谁能给你个临时居所，谁能安慰你？

妇女和儿童权益保护机构？（真心的说，中国能给跨性别群体提供帮助和收留的机构太少。）

就如前面所说的，经济独立是非常重要的。

如果实在不能的话，请做好最坏的打算，找一个退路，起码可以暂时让你住几天。

5. 婚姻和孩子

5-1 妻子或丈夫

可能会有很多道德谴责的声音，但是无论那些谴责的人摆出多高尚的姿态，他们也不会替你面对你生活中的困难，也不能解决你面临的问题。如果你已经在婚姻中，但打算开始新的生活，你可能需要更多的勇气。并不是每个人都是自己三五岁，或者十来岁的时候就知道自己要什么，或者能决定自己的生活。很多人是在自己三四十岁的时候才第一次知道世界上还有跨性别人群存在的，这也没什么，人都是在不断认识自己的。

我本人出柜的时候还没有结婚，所以很难想象其中的困难。我所能说的是，

如果你有勇气不在乎别人的指责，选择自己的生活，那么你想做什么就去做吧。希望你能成功说服你的伴侣。

另外一种情况也是常见的，比如“我觉得我是个男人，但是我还是很爱我的丈夫，只不过我是以一个男人的方式爱他。”或者“我想跟我妻子一块做拉拉（女同性恋者）。”如果他或她能接受，这真的没什么，一来这是你们两个人的事，二来这也很常见。如果是这样的话，请勇敢的告诉他或她，并不因为你改变了性别你就变成了另一个人，你还是会很爱他或她，你们还是一家人。当然如果他们不能接受，请尊重他们的感受，协商个妥善的解决办法。

5-2 子女

“我都生过孩子了，我是个男人么？”或者，“我是孩子他爹，他能接受我变成另外一个妈妈么？”

这是一种常见的情况，一方面中国以前消息很闭塞，并不是每个人在结婚之前就能认识到自己是跨性别人群中的一员。另外一种情况就是，即使知道了，人也需要花很多时间去对号入座。这真的没什么。即使你读到这篇文章的时候，一些无知的而不负责任的评论对这样的情况骂声一片，也请无视他们。毕竟局外人无法体会你们经历过的艰辛，这也值得理解。（为了获得子女或逃避父母压力而隐瞒真实情况、欺骗对方结婚，这是不道德的。但是如果结婚的时候，你尚未认清真正的自我，这并不能说你的错。）

你觉得你是个男人或者女人，并不因为你以一种你不认可的性别生育了后代

就改变了。你以为女人要是有那个啥啥啥，不想试试爆丈夫的菊花么。又或者，你怎么知道要是男人也能生孩子，到底有多少男人想试试生孩子呢？所以有了孩子，这很好嘛，不是什么错事。不管怎么样，你都会爱你的孩子们吧？

一般来说，面对你的出柜，孩子不需要额外的心理辅导。如果他们很小的话，可以简单而直接的回答他们的问题（比如，为什么妈妈要穿得像个男人？因为这让妈妈觉得活得更好），直到他们真的能明白其中的含义。即使是特别小的孩子，也能敏感的感受到的生活中的这些变化。孩子正在学会认识世界，他们通常更容易接受这样的问题。当然，你得坦诚，你总得自己告诉孩子，而不是让他们先听到邻居或者其他亲戚的闲言碎语。

告诉他们，你永远是你的爸爸；或者他将有两个妈妈，你永远的爱他，这并不是一件坏事。

当然，你可能有青春期的孩子，他们已经清楚的知道了性是什么。不过，从目前的研究看，跨性别是不会传染的，他们不会因为你决定改变性别，而效仿你。如果你情绪稳定，一直以来关爱他们，他们是可以明白他们不能决定你的生活，正如你不能决定他们的一样。对青春期的孩子，尊重他们的选择，即使他们不能马上接纳你，这也不是他们的错。当然也并不是说你就错了，生活总有很多困难。

6. 完工

当你已经对你的家人坦诚你自己之后，他们需要一段时间接受你，你也终于可以在紧张和压力下喘口气了。约上你的朋友，出去玩一玩，即使不出远门，看

场电影、去酒吧喝一杯也都是不错的选择。

你得明白，这是一次重大变故的家庭变故，无论是对父母，对子女还是配偶，都是这样的。他们需要一段时间去消化理解。请给他们时间。很多父母在几年之内也不能接受孩子决定改变性别的事实，这也是常有的事。你接下来需要做的就是，在适当的时机表达你的爱意，送上卡片或者经常通电话。即使他们不接受，但是从经验上看，他们很可能只是口头上不接受，只要他们爱你，他们会回到你身边的。

祝你们幸福。

写在最后：

曾见有很多人寻求如何出柜的帮助。跟同性恋者不同，有手术诉求的跨性别者不可能藏一辈子，也不可能单纯说不结婚就满足了。所以出柜对这一群体来讲是个人生必经的过程。

本人不自量力的写此指南，想尽绵薄之力给迷惘中的中国跨性别群体做点贡献。文章赘冗，因想尽量全面。但一人之力终归有限，必有疏漏，欢迎指正。日后订正增删，更新 2.0 版。

最后还有些零星的嘱咐：

不要问别人，“你觉得我是什么，你觉得我该怎么做？”

没人能替你活着，也是因为他们不用替你活着，所以他们的建议即便中肯，也无法为你负责任。而且往往愿意给人下结论的人，负不了任何责任。

你真的准备好了么？

那就去做吧。

另外你可能会问，“如果我失败了，如果我父母不同意我做手术。那我应该怎么办，我只有死了。”这世界上没有一件事是过不去的。如果非死不可，不妨再跟你父母谈谈说你都活不下去了。

并且，泰国手术也不是非常贵，效果优于国内，不需要父母同意，你不妨一试。死都不怕的话，总不该怕活下去。

不要说，这不现实，那不现实。你不去做的话，永远都不现实。很多事你努力了也得不到，这样的例子不是没有，但是你不努力你一定得不到。要坦然面对。这话不是我说的，是大帝说的。

多宽容别人，你有权利做，别人就有权利说。做好自己的事，看看事情好的一面，不要谴责别人。你尊重别人，别人才尊重你。即使别人不尊重你，请你别降下自己的身段。

成文过程中受到很多人的不吝帮助，列于文前以表谢意。

为了能让更多人看到，从而帮助更多的人，欢迎转载。如果各种原因，使转载者无法注明出自鄙人，亦无怨言。助人为乐，乃人生价值。

一碗面皮于美国修订于 2012 年 11 月 27 日