

关于性别焦虑及其应对措施的科普

摘要：

这篇文章主要探讨了性别焦虑的识别、归类、成因以及需要排除的促成因素，阐释了通过常规非医学手段、HRT 与 SRS 来缓解性别焦虑的策略及其附带的风险。

我们应该如何识别自己的性别焦虑？

首先需要先尝试安抚你的性别焦虑，你要知道你是怎么样的，不着急，你慢慢去体验。给自己足够长的时间对自己性别焦虑和性别身份认同进行探索。

为什么你会提出这个问题？你从几岁的时候开始想？你对每个性别有什么认识？你对你身体的反应是厌倦的、接纳的还是淡然的？亦或者采取过什么对立的行为？如果是男孩子，你可以先尝试体验女生的生活方式，去女生沙龙里、混在女人堆里、取个女性化名字、化妆戴假发服饰。

（很多跨性别并不想要外表女性化而是内心）如果你内心不坚定，那么外表可以试试。每一位跨性别者的性别焦虑都会有所差异，有的甚至会千差万别。不同的跨性别者的性别焦虑类型可以区分多达数十种亚型，每一种性别焦虑的治疗方案，应对手段，心理咨询的方向都不尽相同。

对于跨性别群体来说，每一个个体的焦虑情况也往往是千差万别的。跨性别的总体的焦虑大致可以分为：第一性征焦虑，第二性征焦虑，社会性别焦虑，外貌焦虑和生理焦虑等。每一种引起性别焦虑的细节可能会同时属于以上多种类型，并且他们常常是相互影响，相互关联的。

第一性征焦虑指的是我们出生就有的第一性征引起的焦虑，第二性征焦虑指的是经过青春期发育的第二性征引起的焦虑。外貌焦虑指的是追求自己的外貌形象符合女性刻板印象下的形象。例如长发，裙子，丝袜和女性生理第二性征方面特有的外貌特征等，一般嗓音也包含在外貌焦虑内，女跨男也是同理。社会性别焦虑指的是社会认同。例如路人对你的第一印象是“美女”还是“帅哥”，以及你身边的朋友，亲人，同学，同事等亲近的人如何看待你的性别身份，包括嗓音在内，一般与外貌焦虑存在一定关联性。

第一性征焦虑和第二性征焦虑。一般对身体的器官存在焦虑，例如身体的第一性征与第二性征，如生殖器官，骨骼结构，喉结，脂肪分布以及声音方面的焦虑在属于外貌焦虑的同时，也属于第一性征焦虑和第二性征焦虑的一种。

除此之外一些不太常见的焦虑，例如对染色体的焦虑和对子宫以及生孩子功能的焦虑，一般也属于生理焦虑的一种。

本文档为“寒涟漪知乎资料归档项目组”整理的文本，仅对原始内容进行结构化处理与必要注释，不代表整理者立场。

原文版权归原作者所有。未经许可，任何形式的转载、分发、修改、再发布及商业使用均被禁止。

生理焦虑一般是指对一种生理现象感到焦虑。例如焦虑月经，或者焦虑勃起，遗精。但需要说明的是：如果指派性别下的女生单纯是焦虑月经并不一定说明是跨性别者，指派男性也是同理。

跨性别者的性别焦虑实际上任意一种都是可以单一存在的，不仅是以上进行大致分类的大类性别焦虑可以单一存在，包括每种最细节的性别焦虑也仍然可以单一存在。

单一存在外貌焦虑，仅仅只是追求外貌，其他二者都不在乎的跨性别者有很多。单一存在第一性征焦虑，仅仅只是追求做性别重置手术（SRS），其他一切都不追求的跨性别者也有一部分。单一存在社会性别焦虑的跨性别者也同样存在，仅仅追求身边人将其认同为“女性身份”，外貌改变仅仅是达成目的的手段，而性别重置手术（SRS）也仅仅是达成目的的手段；有的跨性别者没有第一性征焦虑，但因为仅仅焦虑身份证性别（社会性别），而去做性别重置手术（SRS），然后更改身份证性别。

从这也可以看出一些国家和地区法律上规定可以在不做性别重置手术（SRS）的情况下更改身份证性别的合理性。

存在两种焦虑方面：存在外貌焦虑，社会性别焦虑，但不存在第一性征焦虑和第二性征焦虑的跨性别者；存在外貌焦虑，第一性征焦虑和第二性征焦虑，但不存在社会性别焦虑的跨性别者；存在第一性征焦虑和第二性征焦虑，社会性别焦虑，但不存在外貌焦虑的跨性别者以上皆有，而几乎所有性别焦虑齐全的跨性别者则是较为“典型”的跨性别者，也是一般印象的跨性别者，但即使所有性别焦虑都齐全的跨性别者，不同性别焦虑的强弱程度也是各有不同的。

我们为什么会感到性别焦虑？从改变自己的性别的动机来看，需要先排除包括但不限于以下几点：

1. 屈辱目的。（如：想通过这种手段“作践”自己）
2. 摆脱家长控制。（如：家里重男轻女，想通过这种手段躲避家长控制）
3. 犯罪想要逃避法律。
4. 功利性。（如：为了经济利益）
5. 被亚文化扭曲。
6. 特殊生物学。（特殊的身体情况）
7. 脑发育障碍。
8. 精神疾病。（部分精神疾病可能会导致患者产生改变性别的想法，一

一般在疾病治愈后想法自然消失)

但是并不是说有精神疾病就一定不是跨性别者，很多跨性别者虽然患有抑郁症，但是抑郁症大部分程度上是性别焦虑导致的，做了性别重置手术以后抑郁症就好了。

但是很多时候情况往往是比较模糊的，现实中也是很多做了性别重置手术的人也有精神障碍，尤其是双相情感障碍和跨性别共病率高。有些精神疾病有独立存在的可能性，即使完成了性别重置手术，还是需要进行精神科治疗。

但是如果奇奇怪怪带有精神病性症状的跨性别一定要转给精神科医生。例如：有患者自宫，因为觉得有外力机器用电打睾丸，也有幻听说不自宫会丢命，自宫完还会高兴的笑，第一时间要识别出精神病性的情况，转介给精神科医生进行治疗，排除精神障碍导致的改变性别的想法。

我们应该如何处理自己的性别焦虑？性别焦虑会导致各种心理问题和精神问题，缓解性别焦虑本身的目的就是维护心理健康，但我们应当在尽可能不损害身体健康的情况下维护心理健康。所以性别焦虑的处理原则是：在尽可能不影响健康的情况下来最大化的缓解自身的性别焦虑。

首先，在慢慢探索自己的过程中，我们应该先尝试尽可能的尝试通过普通的，可逆的，不损害健康的方式进行性别转换，以此来尝试缓解自己的性别焦虑在外貌焦虑方面先从保养开始，购买品质上佳的刮胡刀，洗面奶，护肤品，修眉刀，脱毛膏。

保养皮肤（注意卫生，作息规律，多喝水，勤洗澡，使用洗面奶、洗发露、沐浴露等护理型产品），护肤品以及各种美容用品还有长年累月的保养对外貌所带来的改变是非常明显的。

脱去自己的体毛，胡须，也可以考虑激光脱毛，头发发质维护等进行改变。

声音可以通过练习伪声来改变。如果经过漫长的时间都无法练习成功，且声音焦虑非常严重，可考虑直接做声带手术进行改变。

留长发、女装，美容和化妆等方式可以极大程度改变外貌和形象。

在社会性别焦虑方面存在社会性别焦虑方面的跨性别者，对性别的追求并不仅限于这些外貌方面的改变，同时也更多的希望其他人能称呼自己为“小姐”“妹妹”“女士”等社会性别方面的认同，甚至单纯焦虑身份证性别。

其他人对自身的性别身份看法一般会随外貌焦虑的改变而改变。而关于身份证性别，可寻求不做手术的情况下进行身份证性别更改的渠道。例如可以先尝试移民到允许不做手术更改性别的香港，然后进行性别身份更换。

本文档为“寒澌漪知乎资料归档项目组”整理的文本，仅对原始内容进行结构化处理与必要注释，不代表整理者立场。

原文版权归原作者所有。未经许可，任何形式的转载、分发、修改、再发布及商业使用均被禁止。

当你感到以上普通的方式进行无数尝试以后，仍然无法有效的缓解自己的性别焦虑时，你就可以考虑开始进行激素替代治疗（HRT）了。

在第二性征焦虑方面。多数第二性征焦虑属于外貌焦虑的一种，可以通过外貌焦虑的处理方式进行解决。

但如果：你对勃起，遗精等生理反应感到焦虑。你对自己的乳房感到焦虑，想要发育出乳房。在充分尝试所有改变外貌的普通方法后，你对身体的脂肪分布仍然感到焦虑，想要让身体的脂肪分布更加女性化。你已满 16 岁，且性别焦虑持续时间已超过 2 年。同时你愿意为了以上改变付出包括但不限于以下代价：肝脏毒性、血栓风险、糖皮质激素作用、抑郁症风险、维生素 B12 缺乏风险、疲倦、骨密度下降、骨质疏松风险、癌症风险、生育功能永久性损伤或丧失。

在不规范进行 HRT 的情况下，性激素的波动会导致情绪不稳，判断力和自控能力低，容易做出冲动和不理智的事情。你就可以去医院开始进行激素替代治疗（HRT）了。

但如果你还未满 16 岁，或在性别焦虑持续时间少于 2 年的情况下未开始进行青春期发育，在进行进行激素替代治疗（HRT）之前，优先进行青春期阻滞剂进行治疗。

当你感到包括激素替代治疗（HRT）在内的以上方式进行无数尝试以后，仍然无法有效的缓解自己的性别焦虑时，你就可以考虑开始考虑是否需要进行性别重置手术（SRS）了。

在第一性征焦虑方面，性别重置手术（srs）可以改变你的第一性征。如果你对生殖器官感到非常焦虑，同时你愿意为了以上改变付出包括但不限于以下代价：高昂的经济成本、手术期间剧烈的疼痛、手术效果不理想和失败的风险、终生需要进行激素治疗、身份证性别更改后原有的学历信息与新身份证可能不兼容的风险。

关于学历方面，在身份证性别更改以后，学历性别更改是比较困难的。例如你身份证性别改为女性以后，学历性别仍然是原先男性的身份。但是理论上你可以在政府部门办一张证明，证明你原先的性别身份和新的性别身份是同一个人，然后再向其他人证明学历时，同时出具你的毕业证书和学历信息、你原先的性别身份和新的性别身份是同一个人的证明、新的身份证来证明你的学历信息，但是这样的缺点是会向其他人暴露你的性别转换经历，面临遭遇歧视的风险。