

MTF 群体焦虑类型的多样性与个体差异

本文系知乎问题“如果消除了性别刻板印象，是否就没有跨性别者了？”的回答

摘要：

这篇文章围绕 MTF 群体的焦虑多样性展开讨论，将焦虑分为“外貌焦虑”“社会性别焦虑”和“生理结构焦虑”三种。每种焦虑所占比例不同，决定了 MTF 个体的典型程度和需求差异。作者以自身为例，说明自己主要存在外貌焦虑和社会性别焦虑而生理结构焦虑极轻，因此不进行激素治疗（不吃糖），但这仅代表极小部分 MTF。文章指出存在许多仅因外貌焦虑而冲动吃糖的 MTF 最终停糖甚至后悔，这是被刻板印象影响的典型案例，并在末尾对 CD、无糖 MTF 和典型 MTF 做了简要分类。

偶然看到我以前一条回答的评论，忽然想到一个很关键的一点：对于 MTF 群体来说，每一个个体的焦虑情况也往往是千差万别的。

曾经我讲述过我不吃糖的一个依据是：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要远远大于糖给身体带来的改变，而所有的男性体征和肌肉分布也都可以通过脱毛、有方向性的健身来改变，声音可以通过伪声来改变，唯一存在的难以改变的身高、骨架问题也可以通过脱离刻板印象的束缚来淡化（我最常用来挡刀的就是我那 15 周岁就长到 182 身高的表妹了）。

但是对于大部分 MTF 来说，很显然对性别的追求并不仅限于这些外貌方面的改变，同时也更多地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，除此之外还有对生理器官方面本源性的焦虑。

跨性别的总体焦虑大致可以分为“外貌焦虑”“社会性别焦虑”“生理结构焦虑”。一般来说，以上三种占得越全，那这位 MTF 就越典型。

我是属于只有“外貌焦虑”和“社会性别焦虑”的 MTF，“生理结构焦虑”方面相比起大部分 MTF 来说极轻，所以我个人的情况只代表极小一部分 MTF 的情况，并不代表所有 MTF。截图中的三个评论如果仅针对有“外貌焦虑”的 MTF 来说其实是适用的，但同时并没有涵盖到我的所有情况，也无法针对大多数 MTF。

但不可否认的是，截图中所叙述的情况是客观存在的。我见过无数多几乎只存在“外貌焦虑”、在“生理结构焦虑”方面比我还要轻得多的 MTF，却依然在冲动下选择了吃糖，然后又停糖，甚至后悔。这也是一种十分典型的被刻板印象所坑害的 MTF。

最后需要注解的是：只存在“外貌焦虑”的 MTF 一般称为 CD，“外貌焦虑”和

"社会性别焦虑"同时存在则应是"无糖 MTF"，三者齐全则是"典型 MTF"。