

仅有外貌焦虑时的建议：先尝试保养与装扮而非吃糖

本文系知乎问题“作为男生渴望拥有女生的外表算是外貌焦虑还是性别焦虑呢？”的回答

摘要：

这篇文章针对仅有外貌焦虑的提问者给出建议：不建议进行激素治疗（吃糖），因为单纯的外貌焦虑不等于性别焦虑。作者建议先从皮肤保养、剃须、脱毛、修眉等基础护理开始，购买品质好的刮胡刀、洗面奶、护肤品、修眉刀、脱毛膏，条件允许可留长发或做激光脱毛；服装方面可先买女装、假发和长裤袜，出门戴口罩。如果仅拥有漂亮少女外貌就心满意足，则不算性别焦虑，可以伪娘身份生活；如果仍然为社会性别或生理性别感到焦虑，则需要去医院进一步诊断。

首先如果仅有外貌焦虑的话，建议不吃糖。外貌焦虑是性别焦虑的体现之一，但单纯的外貌焦虑不算是性别焦虑。

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。保养自己的皮肤，脱去自己的体毛、胡须。如果条件允许可以开始留长发，也可以考虑激光脱毛。

服装方面可以先买一些自己喜欢风格的女装和假发还有长裤袜，女装出门可以戴口罩。

如果发现自己仅仅拥有漂亮少女的外貌就感到心满意足的话，那严格意义上来说也并不算性别焦虑，题主日后可以以伪娘的身份生活。如果发现这样依然感到焦虑，为社会性别或生理性别焦虑，那需要去医院看看，然后再来判定自己的情况了。