

# 性别焦虑的自我认知与医疗干预历程

本文系知乎问题“如何评价未明子的《糖的代价-不要表面上叛离了一元二极性秩序，却又更深重地被资本主义的性榨取所奴役》？”的回答

---

## 摘要：

这篇文章以亲身经历说明，性别焦虑的表现先于对跨性别概念的认知：在尚未建立性别认同概念前，作者就因无法忍受男性性征发育而自行服用避孕药来缓解痛苦，后来接触相关知识后才正式探索并确认自我认同。

---

作者@三月甘霖。就从我个人的经历来说。我并不是了解到跨性别，了解到相关的各种知识之后再去看去试图摄取激素，而是我自己在我本身完全没有确定地建立任何性别方面的认同的时候，因为性别焦虑，就已经受不了自己的男性性征的发育了。然后凭借极其简单的中学生物知识——我需要雌激素，哪里有雌激素？避孕药里有。那就买了来吃。虽然后来了解到相关知识之后我知道这是很蠢的行为，毕竟避孕药中雌激素量极其有限，而别的成分对健康有害。不是说我有认同了再去吃这些东西。

那么这里就得解释一个概念：什么是性别焦虑。性别焦虑是指个体体验或表现出的性别与被分配的性别之间不一致的痛苦。尽管并非所有个体都会因为这样的不一致而痛苦，但许多人如果得不到渴望的躯体干预，例如通过激素和/或手术进行的干预，他们会非常痛苦。——《精神障碍诊断与统计手册》第五版，美国精神医学学会。

这些表现我都有（包括使用很智障的办法脱毛，以及使用很智障的方法限制阴茎的凸起），最终结果就是去吃避孕药去了。跟认同没关系，在我做这些的时候，我都完全没有性别认同的概念。我想的就是，男性青春期发育的那些让我巨难受，我得想办法避免、减轻。

在经过几年时间后，吃避孕药半年多时间以后，偶然的时机我接触到了相关的知识，才开始思考探索明确自己的认同，并且才能结束那种危害健康的缓解性别焦虑的方式。

那么按照未明子在视频中阐述的理论，我这种人属于什么呢？有性别焦虑，按照美国精神医学学会那套标准，我因为性别焦虑，达到了引起有临床意义的痛苦，或导致社交、职业或其他重要功能方面的损害的程度。自己为了减轻痛苦，方法就是通过各种物理和化学的方法去限制自己的指派性别性征。然后医学上认为，减轻这些痛苦的方法就包含进行激素替代疗法。以及在我通过各种方式进行性别过渡以改变性别表达，最终实现 RLE（以体验到的性别生活）之后，我因为性别相关问题导致的痛苦大大减轻。而在这个过程中也遭遇被迫断药和被强制半不可逆的改变性别表达（被剪头），在这个过程中，由性

别焦虑带来的痛苦大大增强，达到使人试图自杀的程度。在恢复过程中痛苦减轻。

请问按照未明子的理论，应该如何批判我？