

## 挣扎数十年，我要回归我本来的性别 | 镜相

2023-03-24 17:58 来源：澎湃新闻·湃客

字号 ▼

本文由镜相 X 浙江大学“深度报道与非虚构写作”课程合作出品，入选高校激励项目“小行星计划”。如需转载，请至“湃客工坊”微信后台联系。

采写 | 陈欢

指导老师 | 李东晓

编辑 | 吴筱慧

所谓跨性别，指性别认同异于原生性别的人。而跨性别女性，指生理性别是男性，自我认同性别是女性，即MtF(Male-to-Female)。

美国精神病学协会用 GID 划分标准提出，MtF 的发生率为0.0033%，即每 30,000个人中有1名，FtM(Female-to-Male，跨性别男性) 为每100,000个人中有1名。这意味着，日常生活中难被看到的跨性别人群，其实际数量很可能要比我们以为的要多得多。

2017年，联合国开发计划署等联合发布的《中国性少数群体生存状况调查报告》显示，在学校、工作单位或宗教社群中，仅有约5%的性少数人士选择公开自己的性倾向、性别身份或独特的性别表达方式。

根据MtF.wiki 这一网站，一位跨性别女性可通过获得诊断证明，进行HRT(激素替代治疗)、声带手术、SRS(性别重置手术)、FFS(面部女性化手术) 等途径获得帮助，达到自己的目标。



图 | 2021 年 11 月 11 日(生日前一天)，小玉做了六七小时的烫染发型

澎湃  
早晚报

查看更多

澎湃  
财经

查看更多

澎湃  
填字

开始答题

澎湃  
热榜



扫码下载  
澎湃新闻客户端

Android版

iPhone版

iPad版

关于澎湃 加入澎湃 联系我们 广告合作

法律声明 隐私政策 澎湃矩阵 新闻爆料

沪ICP备14003370号

沪公网安备31010602000299号

互联网新闻信息服务许可证：31120170006

增值电信业务经营许可证：沪B2-2017116

© 2014-2024 上海东方报业有限公司



小玉是一名大四的学生，也是一名跨性别女孩。

2022年9月6日七点整，我和小玉约了采访，在一家花店内置的咖啡馆。

“你到底是男孩子还是女孩子呀？”一个小女孩歪着头，打量着小玉，向她问出了这句话。

“世界上不是只有男性和女性。还有生理上是男性，心理上是女性的性别……”

小玉无奈地笑了笑，有些憋红了脸，像是不知道怎么继续解释，突然默不作声。

“我觉得你是男孩子。你的声音像男孩子……你戴的是假发吗？”小女孩注意到小玉的头发，继续问。

这段对话就发生在采访前的十分钟。

001

### “我到底要不要走出这一步”

“我对自己身份的认知，一直都是很压抑、迷雾笼罩的样子……”在探寻自己身份的过程中，小玉一直很迷茫，也不停问过自己很多问题，从“我到底想要什么”到“我怎么获得我想要的”等。

“‘我’是作为一个受男性本能驱使的，有些表现出跨性别特质的人。”这是小玉对第一阶段自我身份的定位。这一阶段发生在小学五六年级，她将其称为“种子萌发的无我期”。

小景是小玉在班上喜欢的女孩子。她扎着一头马尾辫，齐刘海恰好留到眉峰，翘鼻小嘴，笑起来，能看见弯弯的眼角和小巧白净的牙齿。小玉胆小内向，交际圈单一，而小景则开朗活泼，拥有一群聊得来，玩得开的朋友。

“我喜欢她，却又希望成为她。”对小景的喜欢，在小玉看来，是一种更为复杂的情感。“我在对方身上不仅感受到了自己、恋人，还感受到了母亲的存在。

“我想我的母亲。”这一情感背后，隐藏着小玉初步形成的性别认同、性取向和缺失的母爱。“当时我是完全忽略自己，并厌恶自己的。”小玉不愿意接受自己作为一个男生的形象，更想成为和其他女生一样的女孩。

到了初高中，小玉迎来了第二阶段。她将其称为“逃避与否定的动荡期”。这一阶段充斥着窒息般的不安全感。

“他们不要我了”、“我是没父母爱的”、“父母一点也不关心我”……小玉的父母在她十岁（四年级）时离异。这个时间段，她开始对父母的离异形成了非常消极的观念。与此同时，小玉仿佛能够预感到奶奶爷爷的离去。“我跟着奶奶爷爷，他们早晚要离开我，我要自己争取早日独立”、“奶奶爷爷也不关心我”……小玉是由奶奶爷爷带大的，与他们也最为亲密。可在小玉心里，奶奶爷爷带给她的只有物质上的支持，她的精神需求并没有得到满足。

“我觉得自己孤立无援，像个孤儿，痛苦又压抑。”家庭带来的不安全感，让小玉感到前所未有的窒息。“但好在我的生活里有还有些盼头”，小玉通过拼命提高成绩来获得老师和同学的认可，用打游戏来逃避现实的痛苦，她只能依靠这两种方式勉强自愈。

青春期雄性激素的旺盛，加之成绩进步的快感，这些都让跨性别思想被小玉暂且抛之脑后。“当时我对跨性别思想的追求，仅仅发生在幻想自己变成女性上。”小玉会看一些男生变成女生的小说与动画，她将自己代入其中，来满足幻想。然而，男性的外观焦虑仍然缠绕着她。看着校园卡上蓝底一寸照上的自己，留着简单的寸头，戴着圆形的黑框眼镜，穿着白色T恤。小玉只是自卑地希望成为女孩，也常常会幻想，假如变成女孩，父母是不是就不会离开，自己是不是就不必活得这么迷茫与痛苦。



图 | 校园卡蓝底一寸照

升入重点高中之后，这样的心理活动和实际行为还在持续着。“我很自卑，并且随着成绩的动荡，感到了自我价值的缺失。再加上皮肤问题，整个人不修边幅，人又黑，又显老又显丑，脸上都是月球坑和痤疮脓包。”

家里人对自己的不理解与不关心，自我的扭曲和价值感的缺失，让小玉有了抑郁症的苗头。“痛定思痛，我压抑着自己的痛苦，决定先考虑升学问题。”

“我依然没有找到我是谁。”小玉不愿面对镜子里瘦弱又丑陋的自己，可似乎只有逃避现实，才不至于被莫大的不安全感吞噬。



### “我想彻底做一名女性”

来到大学，小玉决定，最后以男生的身份努力一次。

他追求着喜欢的女生，渴望获得一段爱情。“我发现在一次又一次的感情关系中，我喜欢的女生，都是自己想像成的‘理想型’，而我其实并不喜欢对方的内在。”这让小玉想起了小学时，自己初步形成的性别认同与取向偏好。

小玉喜欢跳舞。他回忆起自己的练舞经历，想起让他印象最深刻的一句话——“算了吧，不好看”。后来，“不好看”这一词，在小玉抑郁症的记忆里，逐渐变成了“恶心”的代名词。男性特征带来的外观焦虑，正与日俱增，深深包裹住他。

“我父亲曾经是个恶魔。”提起父亲，小玉这样描述他，“啤酒肚、瘦精肉、流氓嘴、酒醉红脸、不修边幅、皮肤上都是脓包烂疮。恶心！”赌博、酗酒、不顾家、家暴、欠债、沾花惹草……小玉永远忘不了父亲曾经的形象，即使近两年父亲已有所好转。“我不愿意成为像他一样的男人。”小玉把印象中男性的“我”，描述为令人憎恶的“狗东西”。

在经历自我认知的彻底绝望后，小玉决定完全抛弃作为男性的“我”，重新面对心底的真实想法。“我到底想要的是什么？”小玉问过自己很多次，也经历过漫长的思想斗争。“我的确想彻底做一名女性，以女性特有的生理背景去生活。”这是她最终得出的结论。

尝试女装，是小玉在跨性别上迈出的第一步。2020年疫情期间，小玉窝在家里，有了充分的空间和资源得以实践。她用自己存的钱，在网上购置了一套水手服。水手服是绿色的夏日风格，胸前有个杏咖色的大蝴蝶结。“一开始尝试会有点紧张，但会很兴奋。”在那以后，她开始慢慢构建起自己的女性形象与性别认知。



图 | 小玉身着绿色夏季水手服

“我还是按计划向家里人摊牌了。”2021年暑假，小玉对自己生命中最重要的三个人，奶奶、母亲和父亲，说出了自己的想法。比想象中艰难，也比想象中容易。

对奶奶摊牌是小玉计划最久，也是最用心的。从2021年年初开始计划，小玉通过干家教不断攒钱，带奶奶去东极岛旅游。小玉的哥哥在那里开民宿，奶奶很想念他，这样

奶奶的两个愿望可以一并满足。小玉想向奶奶说明，自己是一个独立的个体，有能力自己赚钱。回了家，小玉用双手握住她的手，跪下来，开始说自己的事。

“我不能再做你的孙子了，我想做你的孙女。”五六年级时的起因和思想变化的过程第一次被家里人知道，小玉着重强调了跨性别在医学上是个少见又特殊的情况。她清楚地记得，奶奶听完后，绷着的脸一下子垮了，紧紧抓着她的手，手里全是汗。奶奶哭了。一直哭，一直哭，不停叫着她的小名。奶奶一下子无法接受，不知道怎么办了。

和母亲的坦白很直接，也更容易。“在她家玩的时候，她在我行李箱里看到过胸罩。所以一下子就猜出来我变性了。”小玉去了母亲家里说清楚情况。母亲的态度很坚决，不愿意也不接受小玉跨性别的身份。“知道这一点态度后，我和她基本断绝来往了。”

和父亲的交谈是紧接着的事。“我俩简直是跨频聊天。和他说话就像在对牛弹琴……”在小玉看来，这个男人的思想狭隘传统，脑回路既奇怪又扭曲。“我觉得他落后，他说我不懂社会和现实。”和父亲的交谈，以两人均不妥协作罢。

谈起奶奶和父亲现在的态度，小玉的脸色轻松了不少——所幸，他们都已经接受了小玉的跨性别身份。

在跨性别的路上，小玉并不是一个人。小玉有一个6人的QQ群。其余5人和小玉都是一个学校的。最初是小A将她拉进群的。

小B是小玉的前辈。2021年暑假，她刚刚在上海完成性别重置手术。自她从上海回来，小玉便和小A去探望过她。“居然真的能找到男朋友。”小玉与小B刚见面时，看见了她的男朋友。小B长得比小玉稍高些，175cm左右，肩膀特别宽。初见小B时，她穿着连衣裙。在小玉看来，有些五大三粗。不过她的脸蛋、腿、还有其他部位，几乎完全女性化了。但客观来讲，大家似乎都认为B术后效果不佳，好在B心里能够自洽。

群里的另外两位E、F是情侣。前些日子，她们刚在上海完成性别重置手术，在乘高铁回来的时候遇到了困难——她们的身份证性别还没变换，乘不了高铁。“我觉得我以后可能也会面对这种情况。”说到这，小玉有些失神。

看着三个身边人的性别重置手术效果不一，小玉不是没有顾虑，但她的态度很坚定，“我一定会去做这个手术的”。

“她们六个是我认识的第一批跨性别者。真正帮助我开启激素治疗的，是在网上认识的一个朋友。她是江苏人，叫璃清，也是跨性别女孩。”小玉和璃清都是MTF直播间的粉丝，是通过群聊认识的。璃清还在读高中，比小玉小好几岁，却对跨性别方面了解很多，交友也很广泛。在小玉的怂恿下，璃清建了一个50多人的“MTF”QQ群，以便经验交流。“我当时一窍不通，璃清帮我做了详细的科普，告诉我应该服用哪些激素，服用会有何副作用，怎么拿到药等。”对小玉来说，璃清是她跨性别过程中至关重要一个人。

2021年9月，小玉通过和她在北京的医生联系，开始了激素治疗。现在抗雄激素网上也有卖，但要贵得多。激素治疗的同时也需要部分指标的达标。小玉基本上会坚持三个月去校医院抽一次血，进行激素检查。

“激素治疗带来的变化让我觉得很神奇。”讲到这，小玉有些害羞地笑了笑，右手轻捂着嘴，不时将掉落的几缕刘海别到耳后。小玉能明显感觉到，自己的性格逐渐变得文静和内敛许多，好胜心和竞争心变弱，力气也没有原先那么大了。最明显的例子是打篮球。原先不管是运球还是投篮，小玉都非常迅速和激烈。激素治疗越到后面，小玉越发现，自己的身体没有那么果敢了，直至现在再也没有投进过三分球，连两分球都变得困难。

激素治疗还在继续。第一次见到小玉是在去年9月初。从外观上看，她和其他女孩基本已没有分别——黑棕相间的长波浪卷，柔和的面部棱角，银色的耳钉，金丝框眼镜，以及女性化的肢体语言。

“跨性别的路上，我的心绪是跌宕起伏的。好在总有人在我低沉时赶来帮我。”

2022年10月1日晚9点，小玉跳江了。

那晚，她正和家人在江边的商场附近散步。就在家人准备过马路回家的时候，小玉趁他们不注意，逆向往偏僻的建筑背面走去，随后来到江边。

走下一节又一节台阶，她的脑子里都是想死的念头。可是，她也很怕死。她不想回家，也不想他们找到她，小玉只想一个人呆着。

最后，她决定跳江，在他们的前面跳江。她想赌，赌自己在他们心中重不重要。

她爬下围栏，坐在潮湿的石头边，离水域只有一个身位的距离。

她给家人发了一个定位，准备等他们一到，就跳下江去。

“很窒息……那种窒息感很要命也很难受……”小玉闭着眼睛，紧皱着眉头，回忆着当时的场景。

在水下，她听到奶奶大声叫着自己的小名，声音里带着哭腔，一遍又一遍。然后，她逐渐失去了意识……

意识恢复的时候，她已经躺在病床上了。医院的时钟显示是晚上11点半。

回到家是零点整。是小玉自己想回来的，她实在闻不惯医院的消毒水味。

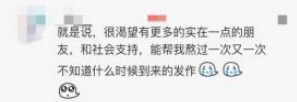
她好像赌赢了，但依然开心不起来。该死的抑郁症还在发作。

凌晨1点左右，她多年的闺蜜小涵来找她。“她觉得我每次带给她的都是负能量，她总是一副高高在上的姿态……”经过这晚的对话，小玉和小涵绝交了。

“抑郁症也让我看清了一些人。”小玉自嘲般地调侃着自己的抑郁症，有些无奈且失望。

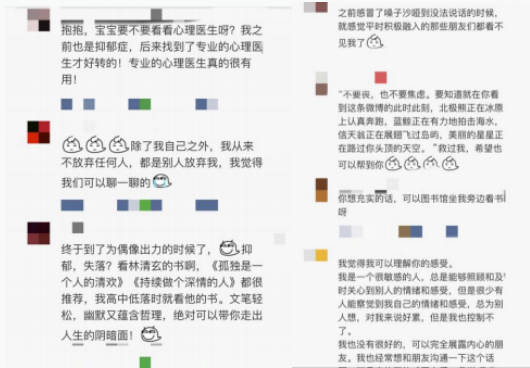
小玉在社交平台发了一长串文字，是关于抑郁症的。

发出的那一刻，很快就有很多人留言私信。她们鼓励她，跟她分享相似的经历，约定一起自习，一起聊天，一起约饭等等。“真的很感动很暖心！”分享到这里，小玉的神色轻松了不少，也逐渐放松了原本警惕的心情。



就是说，很渴望有更多的实在一点的朋友，和社会支持，能帮我熬过一次又一次不知道什么时候到来的发作

图 | 小玉的回复



抱抱，宝宝要不要看看心理医生呀？我之前也是抑郁症，后来找到了专业的心理医生才好转的！专业的心理医生真的很有用！

除了我自己之外，我从来不放弃任何人。都是别人放弃我，我觉得我们可以聊一聊的

终于到了为偶像出力的时候了，抑郁，失落？看林清玄的书啊，《孤独是一个人的清欢》《持续做个深情的人》都很推荐，我高中低落时就看他的书。文笔轻松，幽默又蕴含哲理，绝对可以带你走出人生的明暗面！

之前感冒了嗓子沙哑到没法说话的时候，就感觉平时积极融入的那些朋友们都看不见我了

“不要丧，也不要焦虑。要知道就在你看到这条微博的此时此刻，北极星正在冰原上认真奔跑，蓝鲸正在有力地拍击海水，猎犬鲸正在展翅飞过岛屿，美丽的星星正在路过你头顶的天空。”我过我，希望也可以帮到你

你想充实的呀，可以图书馆坐我旁边看书啦

我觉得我可以理解你的感受。我是一个很敏感的人，总是能够敏感和及时关心到别人的情绪和感受。但是很少有人能察觉我自己的情绪和感受，总为别人想，对我来说好累，但是我也控制不了。我也没有很好的，可以完全暴露内心的朋友。我也经常想和朋友沟通一下这个话

图 | 网友的暖心留言

去年4月初，她在学校的社交平台发过一个征友贴。让她很意外的是，不少人都来应征，希望和她成为朋友。“大家对跨性别女性的身份，似乎都保持着极为开放的态度。我收到了很多鼓励！”

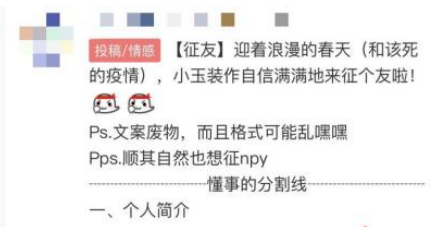


图 | 小玉的征友帖(部分截图)



图 | 网友的留言

“我想写一本以跨性别女性为主角的一本小说。”

“如果以后实在找不到工作的话，我就去做一些与之相关的公益活动。”

“我要去做性别重置手术！”

“我现在最大的盼头，就是声带手术之后恢复的那一刻，我要冲到 KTV 里去唱歌！”

（文中人物均为化名，图片由作者提供）

欢迎继续关注本期“小行星计划”专题：



# 在不同的温度沸腾

指导老师：李东晓

▼  
我要回归我本来的性别



澎湃 | 镜相 × 浙江大学传媒学院



海报设计：周震

目前镜相栏目除定期发布的主题征稿活动外，也长期接受投稿。关于稿件，可以是时代的小人物，有群像意义的个体故事，反映社会现象和社会症候的非虚构作品等。

投稿邮箱：[reflections@thepaper.cn](mailto:reflections@thepaper.cn)

(投稿请附上姓名和联系方式)

## 特别声明

本文为澎湃号作者或机构在澎湃新闻上传并发布，仅代表该作者或机构观点，不代表澎湃新闻的观点或立场，澎湃新闻仅提供信息发布平台。申请澎湃号请用电脑访问<http://renzheng.thepaper.cn>。

📌 收藏

我要举报

#镜相

#小行星计划

#高校写作

#独家



反馈