**我是女同性恋吗？**

****

[什么是强制性的异性恋？](#_什么是强制性的异性恋？)

[我怎么知道我是否是女同性恋？](#_我怎么知道我是否是女同性恋？)

[但我喜欢男性虚拟角色/男性名人？](#_但我喜欢虚构的男人/男性名人。)

[但我想我以前也曾喜欢过男人？](#_但我想我以前也曾喜欢过男人？)

[对男人的矛盾感觉](#_dk7xifao7nhv)

[强制性异性恋的迹象](#_l9z9zzze83ui)

[被男性“吸引”](吸引#_被男性)

[与男性的关系](#_mnqum34icod6)

[与男人的性和亲密关系](#_rvoygm7rusr)

[对女性的早期兴趣](#_对女性的早期兴趣)

[你的“异性恋”版本](#_nh5zc84ju2da)

[探索对女性的吸引力](#_x1vjkdpapdfh)

[性别感受](#_gw6rdp874wpm)

[关于女同性恋的问题](#_关于女同性恋的问题)

[吸引力 VS.强制性异性恋](#_5fb0rbmqzx6n)

[紧张和脸红](#_p4k0j9q2qxd5)

[假设的吸引力](#_322su1ru2pwf)

[性幻想](#_5jru3nrxxi8z)

[太长不看：你可能是一个女同性恋](#_太长不看：你可能是一个女同性恋)

[总结](#_mijlp5hlb010)

## **什么是强制性的异性恋？**

“强制性”是与“选择性”相对的概念。“强制性异性恋（compulsory heterosexuality）”正如同其字面意思——成为异性恋是我们的文化试图强加给我们的东西。

它影响着各种性别的人，但它大多作为影响女性的东西而被研究。这是因为强制性的异性恋很容易与厌女症联系在一起，这种厌女症导致女性的性特征甚至身份被我们与男性的关系所定义。

从很小的时候女性就被教导，让男人高兴是我们的工作。我们应该为男人而变得漂亮，我们应该改变我们的说话方式，这样男人就会更认真地对待我们，我们应该更想要男人的爱，相比于其他任何东西。我们的杂志充满了关于如何更好地取悦男人的性技巧，我们的电影是关于我们应该如何爱上男人的。如果没有男人大声评价我们在视觉上如何取悦他们，我们就无法在公众面前存在。

那么......如果你想和女人在一起会怎样？如果你根本就对男人没有兴趣会怎样？当你从小就被灌输要把自己与男人（而且只有男人）的浪漫/性关系视为主要的生活目标的理念时，你如何把它与*你自己*想要的东西分开？

强制性异性恋是我头脑中的声音，它说我一定实际上是异性恋*，即使我爱上了一个女人*。强制性异性恋迫使女同性恋者努力辨认你被*教导*要的东西（和男人在一起）和你*真正*想要的东西（和女人在一起）之间的区别，这就是为什么这么多女同性恋者在某一时刻会和男人约会。

强制性的异性恋与异性恋本位主义非常相似—默认所有人是异性恋的。我们从出生开始就被灌输，相信我们会找到另一个二元性别的人，坠入爱河，发生性关系，等等。在各种方面上，我们被教导只有与其他二元性别的关系是被认可的。如果你*不是*二元性别之一，这可能会更加令人困惑）。

从你出生之时起，强制性的异性恋就被植入了你的身体，需要很长的时间来把它去除。

## **我怎么知道我是否是女同性恋？**

如果你在怀疑自己是否是女同性恋，那么问问自己是否能和男人真实地快乐相处比问自己是否被他们吸引更重要。问问自己，你是否能与男人有健康的、充实的关系，并真正想和他们在一起。你可以被男人吸引，或者不知道自己是否因为强制性异性恋而被吸引，但这并不意味着你想和他们在一起。被吸引应该使人感觉良好。如果与男人的关系对你没有吸引力，如果你不能真正看到自己在与男人的关系中最终获得幸福，或者如果你被男人吸引这件事让你感到不舒服，你可能是一名女同性恋。女同性恋不是一个肮脏的词，作为一个女同性恋是美丽的。

许多女同性恋者**仍然**在与强制性的异性恋作斗争，即使她们知道自己不想要男人。如果你爱女人，但对此感觉很假，只要记住这些感觉是父权制社会的产物，它使你相信一种错误的想法，即你是由你与男人的关系来定义的。很难记住的是，你可能需要一段时间才能完全爱女人而不觉得自己是某种“错误”，但只要知道还有无数其他女人像你一样，这意味着这是社会的问题而不是你的问题。

## **但我喜欢男性虚拟角色/男性名人？**

女同性恋者可以喜欢男性名人和虚构人物。这通常是强制性异性恋的体现——男性名人/虚构人物是完全无法实现的暗恋对象，因此它使得这些女同性恋者与（现实中可接触的）男性保持距离。因为不可能和那个人在一起，所以她们可以避免浪漫和亲密关系，而这些因素通常是女孩可以认识到她们不希望和男人在一起，但不能确切地说明其原因或意味的缘由。即使对男性名人/虚构人物的吸引不是强制性异性恋的影响（这确实很难弄清楚），直女可以对女性有迷恋，直男也可以对男人如此，而没有人告诉他们不能成为/不再是异性恋，这是不公平的，所以反过来也不应该适用于女同性恋者。

## 

## **但我想我以前也曾喜欢过男人？**

如果你过去喜欢过男人，但不再被男人吸引或不再想追求与男性的关系，你可以认定为女同性恋。很多女同性恋者在意识到她们是女同性恋者之前，曾与男人约会或有过真诚的关系，这并不意味着她们不是女同性恋。如果你不关心男人或不再想和他们在一起，你现在就可以成为一名女同性恋。这是一个关于现在的身份——重要的是你现在的感觉！你对男人不感兴趣，所以不管你过去的感觉如何，你都可以认定为女同性恋。如果你现在认定为女同性恋，然后遇到一个男人并爱上他，称自己为女同性恋是错误的，但过去与一个男人有关系并不意味着你现在不能成为女同性恋。

许多女同性恋者在意识到自己是女同性恋者之前，曾经在生活中的某个阶段喜欢过男人。现在一个常见的误解是，每个人天生就知道自己是同性恋，这不一定是真的。成为同性恋可能是由于先天和后天的原因。如果你有过与男人交往的糟糕经历，不认为自己与男人在一起会真正快乐，所以现在不想再和男人约会，只想与女人约会，你也可以是一个女同性恋。尝试一下女同性恋身份来确定它是否适合你是没有问题的，因为许多女同性恋者在确定为女同性恋之前，并不确定她们对男人的感觉。这种尝试帮助她们认识到，随着时间的推移，有多少她们对男人的感觉实际上是强制性异性恋导致的。

如果你认为你可能会被男人吸引，但不想和他们约会或在一起，而是想和女人约会和在一起，那么你可以是一个女同性恋。女同性恋不需要意味着“只感受到女性的性吸引”，它可以意味着“只喜欢，只优先考虑女性和与她们的关系，并且只在这种情况下感到舒适”。许多女同性恋者通过这种方式发现，男人对她们的“吸引力”实际上是强制性的异性恋。

吸引这件事是超级复杂的。一个女人有可能认识到一个男人是有吸引力的，但却没有被他吸引。吸引往往是由社会条件强迫的，一些女同性恋者由于强制性的异性恋而感觉到男人有并不真实的吸引力。但我们并不想真正与男人约会或发生性关系。允许人们根据他们的对浪漫关系和性关系的意愿来确定认同是更为有效的。

## 

## **对男人的矛盾感觉**

你可以真正地对男人产生热情、积极、强烈的感觉，但它们仍然可能是强制性的异性恋。强制性异性恋是一种假设，即你对男人的任何感觉都必须是吸引力之所在，因为社会一直在谈论异性恋和吸引力，所以当你对一个男人有感觉时，你会想“哦，肯定是这样的”。然后作为“发现你的性欲”的一部分，你试图找到让你觉得男人有吸引力的方法。你想“我不被外貌吸引，只被性格吸引”或“我只喜欢有女人味的男人”，或者你通过想象他们在各种不寻常的场景中的表现来设法让自己被男人唤起，直到你在这些场景中找到吸引你的一个。

然后，当你不能把这种“吸引”带入现实生活中时，当你有机会与一个男人建立浪漫/性关系时，你就会认为是你的某些破碎部分阻止了你，或者是你性格的某些怪癖，或者是你的生活环境（“我的标准很高”或“我只喜欢年长的男人”或“我喜欢男人，但他们一旦喜欢我，我就不喜欢他们了”），来解释为什么你无法在现实生活中找到一个吸引你的男人。

这是非常难以识别的事情，因为在弄清你的性取向的过程中，你会质疑你的感觉，然后你又回到“我肯定对男人有强烈的感觉”，并假定你是异性恋或双性恋。但另一个重要的问题是：“我是否正确地分类和理解了这种感觉，我是否确定它实际上是一种吸引”。

社会如此强调异性爱和吸引力的重要性和强度，以至于必须积极提醒自己，有可能爱一个人，对他产生深厚的兴趣，而不对他产生浪漫或性感觉（特别是如果这种爱伴随着另一种强烈的兴趣，比如你对你喜欢的电视节目中的虚构人物的感觉）。

## **强制性异性恋的迹象**

如果你与这些事情有关联或认同这些事，我想说值得调查一下，为什么这些事情中有这么多能让你产生共鸣。是因为你对男人有特殊的品味，还是因为社会让你有这样的要求？是因为你有与男人有关的创伤的不良经历，还是因为这些类型的欲望已经在你的心中根深蒂固？以下这些绝不是曾经认为自己喜欢男人的女同性恋者的所有经历，但这些是我从女同性恋者那里收集到的最常见的经历。

### **被男性“吸引”**

* 决定被哪些人吸引——不是决定与哪些人约会，而是被*吸引*——基于他们与头脑中的有吸引力的品质清单的匹配程度。你脑海中有一个不可能达到的标准的 "清单"，一个男人必须满足这些标准，你才会被他吸引，如果你遇到一个符合所有标准的人，你只是增加更多不可能的标准（以此把这个男人排除在标准之外）。
* 我一直在测试男人对我的吸引力。我在房间里挑选一个或多个传统意义上有吸引力的男人，并试图强迫自己被他们吸引。
* 我喜欢和男人在一起的想法，但任何时候男人对我有所行动，我都会感到无比的不舒服。
* 我不喜欢实际的男人，只喜欢和男人在一起的想法。
* 我喜欢和男人结婚/和男人交往的想法，但我总能挑出一个理由，不想和任何对我感兴趣的男人或别人向我推荐的任何男人约会。这些理由有时是合理的，但往往是无关紧要的（例如，“我不喜欢把头发弄成这样的人”“他脸上有颗奇怪的痣”“他太高了”）。
* 我可以幻想男人，也觉得男人很有吸引力，但想到*现实中*和男人在一起，我就觉得恶心。
* 只有在女性朋友表达了被某个男人吸引之后，才会被他吸引。
* 我喜欢得到男人的关注，喜欢自己的吸引力（在男人身上）得到验证，但从关注变成互动的那一刻（即从调情到约出来），我就开始恐慌了。
* 嫉妒某个女性朋友与男人的关系，并假设你一定被她身边的男人所吸引（即使你在她对这些男性感兴趣之前，从未真正注意过他们）。
* 你认为与男人的关系是一件苦差事、负担，或者只是你必须处理的事情。
* 把与一个男人的强烈情感联系/依赖与爱情混为一谈（可能是由于精神疾病）。
* 你对每一个与你友好的人都有好感，因为对你来说，友谊和好感之间真的没有区别。
* 你觉得理论上你可以被男人吸引（你甚至可能对他们有幻想），但实际上你从来没有对他们有任何感觉。
* 随意挑选一个男人来被他吸引。
* 选择被一个男人吸引，不仅仅是选择采取行动，而是像开关一样转换你的吸引——常见于女同性恋。
* 拥有很高的标准，以至于没有一个人符合这些要求——并且不感到不符合标准的人有任何吸引力。
* 你对自己被女性吸引的确定程度远远高于你对被男性吸引的确定程度。
* 只喜欢/主要是喜欢那些在某些方面性别不一致（gender nonconforming）或女性化的男性。
* 另外，我喜欢的人总是一个极其男性化的男人，他体现了男性气质的一切。
* 你想和一个男人约会/谈恋爱/结婚/生孩子等等，但你梦想中的男人从来都不是某个具体的人，还不如说是一个纸板剪影。
* 我所有关于男人的幻想都是和不露面的、无名的男人在一起；幻想得越逼真，我编造的关于伴侣的细节越多，我就越不兴奋，越难以进入幻想中。
* 只/主要是被无法实现的、不感兴趣的、或虚构的男人或你从未或很少与之交往的男人所吸引。（如教师、已婚或年长的男人，以及住得很远的男人）
* 与只暗恋著名或虚构的男人类似，你喜欢的男人可能是同性恋或已经有了一段恋爱关系，因为他们也是可望而不可及的（如果他们有恋爱关系，你甚至可能开始怀疑你暗恋的其实是这对情侣中的那个女人）。
* 如果有任何暗示说他们可能会喜欢你，你就会失去对他们的所有感觉或变得非常不舒服。如果这些高不可攀的男性表示他们可能会回应你，你就会感到非常不舒服，并失去对他们的所有兴趣。
* 你把对男性认可的渴望误认为是吸引力。你不一定想和男人建立关系，但你想让男人想和你建立关系。
* 把你在男人身边的焦虑/不安/紧张/好斗理解为对他们的吸引力，或者把你在男人身边的焦虑误认为被吸引的慌乱感。
* 把对男人有吸引力的愿望理解为被他们吸引。
* 有很多你的“男性”暗恋对象后来都变成了跨性别女性。
* 你希望自己不被男人吸引/你希望自己是个女同性恋者

### **与男性的关系**

* 害怕一种不可避免的与一个男人产生的未来的家庭关系
* 或者期待一个理想化的，与你一生中任何见过的男女关系都不相似的关系，而且无法想象你与实际遇到的任何男人能够进入这种关系。
* 你有各种理由在与一个男人的关系中感到高兴，但你就是不高兴；或者一切都很顺利，但缺少一些东西，却无法弄清缺少的是什么。
* 对你所看到的大多数/所有现实生活中的男女关系的动态感到厌恶，和/或经常感到“也许这对他们有用，但我绝不希望我的关系是这样的”。
* 认为你有承诺恐惧症，因为不管从前谈过的每个男人有多好，都没有一段关系感觉合适，而且当关系将要进一步发展时，你会不愿意迈出那一步。
* 愿意进一步发展关系，但只是因为这似乎“到时候了”，或者因为对方非常想要进一步，即使你个人还没有准备好说我爱你，或者有标签，或者搬到一起等等。
* 或者试图在与男人的关系中大跨步冲到稳定阶段，试图使关系生米煮成熟饭，而不在情感上投入时间。
* 你与男人的关系毫无激情。
* 感觉你必须与男人建立关系和/或让他们认真起来，以证明一些东西（也许是一些你无法确定的模糊的东西）。
* 只和男生有网上关系；宁愿不看和你在网上互动的男生；选择不和一个男生见面，即使你看起来很喜欢他，他也会回应，并且在见面是完全可能的情况下。
* 交男朋友主要是为了让别人知道你有男朋友，而不是真的对他有浪漫/性方面的兴趣。
* 希望你的男友更像你的女性朋友。
* 希望你的男友对你的浪漫和/或性爱不那么感兴趣，并且你们可以像朋友一样出去玩。
* 你认为自己真的爱上了一个人，但却能在（失恋后）如此短的时间内忘掉他，为了不让你的朋友认为你无情，而假装自己比实际上更受打击。
* 分手后，对有男朋友这件事的怀念超过了对曾经的特定对象的怀念。
* 担心你的内心已经崩溃，无法真正爱上任何人。

### **与男人的性和亲密关系**

* 做爱不是出于对身体愉悦或情感亲密的渴望，而是因为你喜欢被需要的感觉。
* 或者喜欢“挑逗”对方以感觉自己被需要，但感觉做爱是件苦差事。
* 必须喝醉或嗑药才能与男人发生性关系。
* 与男人接吻、拥抱、约会和/或发生性关系的想法真的很可怕/令人焦虑，而与女人做这些事情的想法并不可怕（或明显没那么可怕）。
* 你对男人的幻想还是不知不觉中变成了有点同性恋的样子。也许你正在插入他，也许你不必看他的脸/不想看他的脸，也许你想和另一个女人玩3P，也许他非常有女人味，等等。这可能是一个“异性恋幻想”，但你把它变成了异性恋者可能完全不感兴趣的方式。
* 认为因为你不喜欢/追求与男人的性爱，所以你一定是无性恋。或者反过来，对男人的浪漫也是如此。
* 你对男人的幻想给你带来强烈的苦恼或焦虑。它们可能是侵扰性的的想法，不同形式的自我伤害或以其他形式表现的。
* 当我想到男人时，我想的是我可以容忍与他们做的所有事情（约会、接吻、做爱、结婚），但这些是我可以强迫自己做的事情，而不是我想做的事情。
* 当我在那些对我感兴趣的男人身边的时候，我感到强烈的焦虑。
* 当你称呼你的前男友的昵称或公开示爱的时候会感觉很奇怪/不对劲，但却很乐意跟你的女朋友这样做。
* 只有在权力极度不平衡且你的欲望不集中的情况下，才会对与男性的性行为感到舒服。
* 将与男性发生性关系作为一种自我伤害的形式。
* 你对与男人接吻或其他形式的身体接触没有太大的情绪反应，甚至感到不喜欢/讨厌这种事。
* 在与男性发生性关系期间/之后感到麻木或解离或哭泣（即使你不理解这种反应，认为自己很好，但却无缘无故地哭泣等）。
* 对与男人的性行为感到厌烦/不明白有什么大不了的事让其他女人想要这样做。
* 做爱是出于义务或希望做爱成为一个好的运动，或出于想为他做一些好的事情。
* 从不/很少对特定的男人产生性幻想，对于幻想对象的细节尽可能不详细，或者在幻想时根本不考虑男人的问题
* 不得不专心致志地对“吸引”你的男人进行幻想

### **对女性的早期兴趣**

* 在你认识到自己被女性的吸引之前，不承认过去/现在对女性的暗恋。
* 在特定的女性面前表现得异常好胜，害羞，或急于给特定的女性留下印象，而你对其他人却不是这样。
* 想亲吻你最好的女性朋友的嘴，无论出于任何理由（包括“为男孩练习”）。
* 与亲密的女性朋友拥抱时，会产生紧张感或感觉自己无法靠近。
* 看着一个亲密的女性朋友，感觉胸口有什么东西在收缩，并被对她的爱所淹没——你可能认为这是柏拉图式的爱。
* 在成长过程中，对某位女教师、女演员等有强烈而持久的敬佩之情，并且这种敬佩之情是深刻而崇高的。
* 在成长过程中与一位女性朋友有异常密切的关系，这种关系的不同和特别难以用言语表达。
* 认为 “如果我被女性吸引”或者“如果我最好的朋友/我不是一个女孩，她会是我的完美伴侣”，你们之间的关系会更简单
* 当一个女性朋友受到一个男人不好的对待时，你会觉得 "如果我是他/男人，我绝不会这样对待她/我的女朋友"。
* 对你认识的/在媒体上看到的任何女同性恋者完全着迷，认为她们都是非常酷的人。
* 在每部剧中，你最喜欢的角色都是那个以同性恋为特征或看起来像“铁T”的女人（如Kim Possible的Shego或Battlestar Galactica的Starbuck）。
* 在更衣室等地方，当你的女性朋友比平时在男人身边时穿得少时，感到奇怪的内疚和不舒服，而且比（同处一室的）她们更小心地不看对方。

### **你的“异性恋”版本**

* 认为所有异性恋女孩至少在某种程度上会被女性吸引
* 认为你对看到有吸引力的女性/衣着暴露的女性/胸部的兴趣是媒体对女性的物化造成的人为反应。
* 很喜欢以“美学”观点看女人，但“仅作为艺术方面兴趣”。
* 认为几乎所有的女性都比大多数男性更有吸引力，并且认为这是客观无争议的。
* 作为一个非常强烈的LGBT+“盟友”，面对恐同会奇怪地变得情绪化，但你认为你只是一个非常好的盟友，而且非常有同情心。
* 你在学校的朋友圈有一半是LGBT+。
* 对两个女性的爱情故事产生强烈的情感或有你不理解的强烈反应等等。
* 当你没有怀疑自己是同性恋时，别人却认为你是同性恋。

### **探索对女性的吸引力**

* 感觉你可以与一个女人产生浪漫关系并生活在一起，即使你无法想象与一个女人做任何性行为。
* 感觉你可以享受与女性的性互动，即使你无法想象对女性产生浪漫的感觉。
* 认为你不可能是女同性恋者，因为你不够有魅力，不够酷，或者与你认识的大多数女性处于同一水平线上。
* 当你在媒体中看到异性性行为/爱情的时候，经常想象自己处于男人的位置，或从未/很少想象自己处于女人的位置。
* 非常专注于异性恋色情片中的女性。
* 非常喜欢与女人接吻/发生性关系来“让男人兴奋起来”的想法。
* 但当男人真的表示有兴趣观看或加入时，你变得很生气。
* 只有在醉酒或其他类似情况下才会感觉/表达对女性的吸引或性兴趣。
* 看到两个女人之间的关系引起了比异性关系更强烈、更真实的情感反应。
* 你在男人面前会感到焦虑，在与女性相处的环境中会感到更舒服。
* 你对你可能约会的男人有很高的标准，而对女人的标准则相对较低。
* 与你的一个（女性）朋友被误认为是一对，对你来说是令人兴奋的，而当你与你的一个（男性）朋友被误认为是一对，你却没有任何反应，或者感觉很奇怪或者不对劲。
* 你的女性朋友的伴侣没有一个对她们足够好，而你对此非常在意，但你对与你交朋友的男人（和他们的伴侣的关系）没有同样的感觉。

### **性别感受**

* 你有关于很多自身性别的矛盾的感觉，并且这些感觉只有在你明白自己是/可以是女同性恋后才有可能解释。
* 认为你自己感到性别不一致以及感觉与传统女性身份脱节这件事意味着你不能成为一个女人，即使那是感觉最接近正确的--许多女同性恋者感到性别不一致，感觉与传统女性身份脱节，因为它与异性恋父权关系如此密切。
* 知道自己被女性所吸引，却无法将其解析为同性恋（特别是有任何性别不一致的时候），花了很长时间才弄清楚自己是直男还是女同性恋。
* 对你身上让直男认为你的身体是欠他们的部分感到不安，并且必须弄清楚这种不安对你意味着什么。
* 知道自己被女性所吸引，但作为一个直男，试图与她们互动，却感到奇怪的内疚和不自在，后来才意识到自己其实是一个跨性别女同性恋。
* 知道自己是同性恋，但当你试图与男性进行浪漫/性互动时，却出现了很多强迫性异性恋的现象，后来才意识到自己是个跨性别女同性恋，而不是男同性恋。
* 作为非二元人士，需要很长时间来梳理能够同时尊重/理解你的非二元身份和你的女同性恋身份。

### **关于女同性恋的问题**

* 想成为女同性恋，但感觉如果你不知道自己是女同性恋，你就不可能成为女同性恋。
* 对想成为女同性恋感到内疚，觉得自己只是在寻求关注或试图追赶潮流。
* 你认为或担心你可能是一个女同性恋，并且你发现自己有点不断/拼命地试图向自己证明你不是。
* 你压制你的女同性恋梦想，因为你认为探索这种欲望意味着你是一个自私地利用女同性恋的坏人/恐同者。
* 你希望自己是个女同性恋，这样你就可以摆脱与男人约会的不适。
* 幻想着成为一名女同性恋并且只和女人们/特定的女人在一起会有多大的乐趣，但又觉得这不适合你。
* 担心你过去对男人的一些吸引力实际上是真实的，所以你不可能是一个女同性恋。
* 担心由于你不能100%确定你不被男人吸引，也不能100%确定你不会改变主意，所以你不可能是一个女同性恋者。
* 担心你只是因为创伤而想成为女同性恋，这意味着你是假的女同性恋。
* 担心由创伤引起的复杂感觉改变了你的性体验（包括通过与男性发生性关系进行自我伤害的习惯或对任何性行为的恐惧等），而这可能意味着你不是一个真正的女同性恋。

## **吸引力 VS.强制性异性恋**

#### **紧张和脸红**

大量的浪漫媒体和常见的文化俗套都在传达这样的想法：如果你在某人身边紧张或脸红，你就知道你被他吸引了。正因为如此，你可能会觉得，如果你在一个男人身边感到紧张，你一定是被他吸引了，但这可能只是因为你正在经历你被告知要期待的身体反应，而不是因为你真的想和他约会。

**真实的吸引力：**你很紧张*，因为*你很想认识某人。*首先*你觉得他们很有吸引力，并且你会感到难为情，因为你在思考你被他们吸引这件事，同时希望他们也会喜欢你。

**强制性异性恋：**你很紧张，因为你意识到*他*被你吸引了，而且因为他如此密切地关注你——特别是如果他突破界限或太接近你的个人空间--你变得难为情，但这是因为你知道他在观察你。你会脸红，但这是因为你很不自在。

#### **假设的吸引力**

许多（对自己的性取向）有疑问的女性很难理清她们的吸引力，因为假设性的问题。我们的文化，总的来说，无视或质疑女性对女性的吸引力，它给了这种焦虑，即我们需要100%地知道我们无论如何现在和将来都不会被男人吸引，才能声称自己是女同性恋。

一个刚刚了解自己，对未来充满了 "如果 "的想法的年轻人，很难做到这一点。正因为如此，你可能觉得你不能排除被男人吸引的可能性，因为你*可能在*某一天被男人吸引。谁知道呢？

**真实的吸引力：**你想象一个假设的未来，你最终和一个男人在一起，这感觉很令人兴奋，让你感觉很好，很正确，充满希望和快乐。这是一种很美好的感觉，想起来很舒服，令人放心。

**强制性异性恋：**你想象一个假设的未来，你最终和一个男人在一起，这让你感到不舒服、害怕、悲伤、失望、错误。这是件令人不安的事情，你希望它不会发生。即使你觉得你可以和一个男人在一起，你也不愿意最后变成这样。

#### **性幻想**

我们的文化在谈到取向时非常强调性。有些人的取向包括性吸引，有些人的取向不包括性吸引，但我们大多数人觉得我们的性幻想是非异性恋的最重要迹象，因为在我们成长的恐同文化中，LGBT人士已经被彻底沦为性行为和性对象。

同时，我们也在一个异性恋和顺性别本位主义的社会中长大，这个社会反复教导和强调相同的关于性爱应该如何进行的单一 "剧本"，一遍又一遍。他们不教任何（关于）其他（性别和性取向）的东西，这就要求非异性恋和非顺性别的人单独和与伴侣一起发明他们自己的性脚本。

但是作为一个年轻人，当你被唤醒时，你的头脑中与这种感觉相关的潜在叙事的模板非常有限，所以许多人在他们的幻想中默认使用相同的异性恋剧本，因为它是无意识的和容易的。正因为如此，你可能会觉得你*一定会被*男人吸引，因为你想象着与男人做爱的抽象情境，尽管你在现实生活中完全没有与男人上床的欲望。

**实际的吸引力：**你对男人产生幻想，是因为你被他们的身体，或特定的男人，或与男人做爱的想法所吸引。你想象他们身体的特质，你喜欢你所想象的东西的概念。如果你那天晚些时候想起这个幻想，你可能会觉得它很尴尬，但你也觉得它很迷人。

**强制性的异性恋：**当你对男人进行幻想时，主要是扮演一种叙事方式。更注重动作而不是特征--你幻想中的男人可能是没有面孔或面无表情的，或者他们的身体可能象征着某种情感。你并不真正喜欢你所想象的概念。你甚至可能自己不在幻想中，取而代之的是另一个没有脸的女人。或者你可能把自己想象成那个男人。故事的进展遵循性的“脚本”，但细节更加模糊和抽象，甚至可能在整个幻想中转换和改变。如果你那天晚些时候想一想，你可能会隐约感到恶心或不舒服，或者觉得自己不被认可，或者这种想法是错误的。

根除强制性的异性恋确实很困难。我对渡过难关的最简单建议是：即使你*被*男人吸引，如果你不想，你**也不需要**和他们约会。如果你只想和其他女性约会，那么你就有权利这么做。其余的事情相比你现在想要的就没有那么重要了。

## **太长不看：你可能是一个女同性恋**

* 你希望自己是个女同性恋，这样你就可以摆脱与男人约会的不适。
* 男人在理论上是可以的，但在实践中却很糟糕。
* 感觉你可以与一个女人产生浪漫关系并生活在一起，即使你无法想象与一个女人做任何性行为。
* 感觉你可以享受与女性的性互动，即使你无法想象对女性产生浪漫的感觉。
* 当一个男人似乎对你感兴趣时，你就会对他失去兴趣——**非常普遍**。
* 你发现自己试图在浪漫或性方面对男人有吸引力，即使你对他们不感兴趣。
* 在童年和少年时期，你总是认为你要么永远不会结婚，要么柏拉图式地嫁给一个朋友。
* 你无法想象与一个男人有一个快乐和充实的未来。
* 你觉得你在表演你对男人的吸引力，无论目的是为自己和/或其他人。
* 在你的预期中，你默认与男人的关系是不能使人满足的。
* 你喜欢男人被你吸引的想法，但你不喜欢被男人吸引的想法。
* 一般来说，你不喜欢被男人吸引。
* 只有当别人指出一个男人的吸引力时，你才会注意到他的吸引力。
* 你认为你对女人的感觉不算数，或者所有女人都有“那样的感觉”，但它们是不被认可的，因为你认为那是每个人都会经历的阶段。
* 你不想和男人约会，但你觉得你必须这样做。
* 你认为，因为你能在与男人约会、结婚和/或做爱的过程中生存下来，所以你被男人吸引（提示：你不必仅仅满足于生存）。
* 你认为，几乎所有的女性都比大多数男性更有吸引力，并且认为这是客观无争议的。
* 你幻想中的男人是不露面的，或者象征着一种情感。
* 你不喜欢对男人进行幻想。幻想过男人后，你会觉得不舒服或不对劲。
* 在对男人进行幻想时，你并不真正喜欢你幻想中的男人，或幻想本身。你想象另一个女人来代替你自己，或者想象你是幻想中的男性角色。
* 女同性恋者感觉像是对你来说合适的形容，但你仍然出于某种原因怀疑自己。
* 你只对虚构的男人、名人或**完全**无法企及的男人（即你的老师、男同性恋、有固定关系的男人）感兴趣。基本上，只有在男人不可能喜欢你的时候，你才可能喜欢他们——**非常普遍**。
* 你喜欢/只被 "女性化 "的男人吸引，（即穿传统女性服装、有传统女性行为或外表、喜欢传统女性事物的男人），基本上你只喜欢那些足够 "女性化 "的男人。
* 你对你所看到的大多数/所有现实生活中的男女关系的动态感到厌恶，并且/或者经常感到 "也许这适合他们，但我绝不希望我的关系是这样的"。
* 认为你有承诺恐惧症，因为不管从前谈过的每个男人有多好，都没有一段关系感觉合适，而且当关系将要进一步发展时，你会不愿意迈出那一步。
* 当你与一个男人的关系升级时，你这样做主要是因为你觉得他想这样做，或者因为这样做是合适的。
* 你认为你对看到有吸引力的女性的兴趣源于媒体中对女性的性化和物化。
* 你认为所有直女都至少在某种程度上会被女性吸引（提示：100%的直女确实存在）。
* 你认为你必须学会如何去爱男人。
* 你发现自己希望自己是个女同性恋者，因为这样一来，你的余生只需和女人在一起，就会轻松很多。
* 你认为被男人吸引的女人过分夸大了男人的吸引力，你无法理解像她们一样发现一个如此有吸引力的男人。
* 你无法想象对某个男人/与某个特定男人的关系投入如此之多，或者像被男人吸引的的女人那样重视某个男人/与某个特定男人的关系。
* 你害怕与一个男人共度未来。
* 男人表达别的男人对他们的吸引力比女人表达男人对她们的吸引力更能让你感觉有共鸣（你觉得同性别的吸引力有其特殊性，以至于任何形式的同性间吸引力都比不同性别的吸引力更能让你产生共鸣）。
* 你认为你只需要给男人一个机会。
* 你在阅读或观看关于男女之间的情色作品，甚至只是一般的男女浪漫互动时都感到非常不舒服。
* 其他人告诉你，你表现得像一个反应过度的女同性恋盟友，或者你觉得你自己表现得像一个反应过度的女同性恋盟友。
* 你认为你和男人的关系不成功，是因为你一般不擅长人际关系。
* 你认为你只是有很高的标准，才使得你不想和任何男人约会。
* 你认为你只是个晚熟的人，最终会被男人吸引。
* 你只是随机挑选一个男人来被他吸引。
* 唯一吸引你的男人是那些伤害你、骚扰你或虐待你的人。
* 你认为女同性恋者不可能与女性有幸福的未来，但你认为你可能是这个规则的例外（这与内化的恐同有关）。
* 你爱他们是因为他们是你的男朋友，还是因为你爱他们所以他们是你的男朋友？如果是第一种情况，你可能实际上没有被他们吸引。
* 你翻阅过去的记忆，试图证明某个男人吸引过你（"但我13岁时就有男朋友了！"）。
* 你让自己与男人发生浪漫或性关系，来向自己和其他人证明男人对你有吸引力。
* 你知道女同性恋者的存在，但你认为你不可能是其中之一，因为如果你是，你就早已知道了——**非常普遍**。
* 你认为你对男人有吸引力，但就是不想和他们约会。
* 你不喜欢和丈夫/男友接吻/触摸/做爱，或者丈夫/男友对你没有吸引力，但一定是因为他不是你的真命天子（或其他借口）。
* 你和男人的大部分经历是男人被你吸引，而你有点顺其自然。
* 你只有在女性朋友表达了对一个男人的吸引力之后，才会感到他的吸引力。
* 你发现自己希望能和一个女人发生一次热恋，只是为了尝试一下，或者幻想一下。
* 你认为吸引力只是 "不被一个男人所厌恶"。
* 你喜欢消费描写女性间关系的情色小说，比其他类型的多得多，并且发现对女性的幻想比其他幻想更令人满意。
* 你渴望与你的女性朋友进行“柏拉图式”的身体接触，但却希望男人们不要打扰你。
* 你只被那些获得其注意力会在某种程度上有利可图的男人吸引（即有权力地位的男人，如你的老板）。
* 决定被谁吸引，或问别人你应该暗恋谁。
* 你试图通过与女性进行“柏拉图式的约会”和“对女性进行练习”来追求你对其他女性的感情。
* 你认为你太年轻/太忙了，无法被男人吸引，也无法与男人建立起美满的关系。
* “如果她是一个男人，我完全可以和[某女性]约会！”
* 你有抽象的暗恋，但实际上你并不想发展成浪漫和/或性关系--**非常常见**。
* 你和男人约会是因为这是你应该做的，和他们在一起是因为你找不到一个好的理由来分手。
* 你真的想成为一名女同性恋，只和女性约会，但感觉你不能这样做，因为你对男性有一些挥之不去的模糊想法，但和男性约会的想法让你感到苦恼、恶心、不安、无聊、不满意，或者让你感到被困住。
* 对你 "感兴趣 "的男人非常明确，但对女孩却完全没有标准，因为她们都是如此美丽。
* 在每部剧中，你最喜欢的角色都是那个以同性恋为特征或看起来像“铁T”的女人（如Kim Possible的Shego或Battlestar Galactica的Starbuck）。
* 你希望你的男朋友/丈夫更像一个女性朋友。
* 似乎你必须强迫自己去发现男人的吸引力，对他们产生好感，等等。
* 你对异性之间的恋情感到厌恶/中立，但对女性之间的恋情不感兴趣
* 你无法想象自己与一个男人建立非常长期的关系/与之结婚
* 你觉得你可以和一个男人有浪漫的关系，但是没有性关系，或者反之亦然
* 你对男人的吸引力感觉没有你对女人的吸引力那么真实，而且感觉前者更加被迫（而不是你主动的）

## 

## **总结**

由于厌女症和压迫我们的父权制，女性会对男性产生多种矛盾的感觉。你可能在读到这篇文章时，在与其中大部分内容相关后开始质疑自己，这没有关系。如果你不确定或有疑问，也可以随时尝试一下女同性恋的标签。如果你最终得出结论，你不是一个女同性恋，那也没关系。这些是强制性的异性恋的最常见的迹象。大量的女同性恋者仍然在与强制性异性恋作斗争。强迫性异性恋也有其他表现方式。你不一定非要与所有这些联系起来才能认定为女同性恋。我想向你保证，即使你目前有一个男朋友、一个丈夫，或者过去有一个，也不会在任何程度上影响你的女同性恋身份。即使你和男人发生过性关系，也是如此。如果你是一个跨性别女性/非二元人士，如果您通过对其他女性的爱而感受到与女性的联系，那么您仍然可以是女同性恋。非二元和跨性别的女同性恋者也一直存在，比如莱斯利·芬伯格和她最有名的书[*《Stone Butch Blues》*](http://www.lesliefeinberg.net/)就表现了这些。大量的女同性恋者因为是女同性恋者而感到被疏远，并且感到性别不一致或不安。女同性恋不是一个肮脏的词。如果你认为你不可能真正快乐地最终与一个男人生活在一起，就不要满足于男人。作为一个女同性恋者是使人感到治愈的，爱着女性并不会使你在任何方面具有压迫性或掠夺性。我希望你能做一些灵魂搜索，弄清楚你的意识。

## **参考**

* <https://veganscully.tumblr.com/>
* <http://thatdiabolicalfeminist.tumblr.com/>
* <http://cyberlesbian.tumblr.com/>
* <https://closet-keys.tumblr.com>
* <http://positive-lesbian-vibes.tumblr.com/>
* <https://adviceforwlw.tumblr.com>
* <https://butch-kira.tumblr.com>

原文：<https://docs.google.com/document/d/1I6qGAzzibnRJFin_c8U2OBm0588M-V0NmfobQnRii44/edit>