

A horizontal illustration depicting the life cycle of a woman. It starts with a crawling baby, followed by a toddler, a child in a helmet, a pregnant woman, a woman in a black top, a woman in a pink and blue dress, a man in a striped shirt, a man in a striped tank top, a woman in a black top, a woman in a black top, a woman in a black top, a woman in a black top, a woman in a black top, and ends with a crawling baby.

目录：

1. [简介](#)
2. [什么是性别？](#)
3. [性别烦躁简史](#)
4. [性别亢奋](#)
5. [身体烦躁](#)
6. [生化烦躁](#)
7. [社交烦躁](#)
8. [社会烦躁](#)
9. [性烦躁](#)
10. [外表烦躁](#)
11. [存在烦躁](#)
12. [掌控烦躁](#)
13. [冒名顶替综合征](#)
14. [临床诊断](#)
15. [治疗性别烦躁](#)
16. [性别烦躁的成因](#)
17. [染色体](#)
18. [激素的作用](#)
19. [“雄性激素促成的第二青春期”导论](#)
20. [“雌性激素促成的第二青春期”导论](#)
21. [结语](#)

简介

自人类文明之始，就有人内在的性别感受与其生理特征不一致。早在4500年前，苏美尔帝国有名为Gala的中性祭祀；从未被欧洲殖民者踏足的时代直到今天，北美的原始社会文化一直认可第三种性别



跨性别 - 形容词

指一个人的性别认同与出生时被指派的性别不一致。

译注：“女士”原意指贵族女性，而非现代的泛用称呼，“领主”一般指男性领主。

尽管如此，现代意义下的跨性别体验仅仅存在了大约130年。甚至直到1965年约翰·奥利文（John Oliven）为了准确表述才用“跨性别”替代大卫·考尔德威尔在1949年提出的词“易性者”，而后者曾经取代了马格努斯·赫施菲尔德（Magnus Hirschfeld）在1910年提出的词“异装癖”。

跨性别者的性别认同与基于生殖器的出生性别不一致。那么有阴茎的人可能是女孩，有阴户的人可能是男孩，或者有一种任意生殖器的人可能是不完全符合男或女性别划分的非二元性别者。

一名跨儿可以在生命中的任何时候意识到这一点。一些孩子在刚能理解两性差异时就能意识到这一点，一些人到青春期才会，还有一些人直到成年才会觉得有什么不对劲。很多人从来没有接触到或感受到“性别可能与出生性别不一致”的概念，因此只是接受了命运。

译注：“跨性别者(Transgender)”最初仅仅代替“易性者(Transsexual)”一词，即渴望以异性身份生活的人。随着性别平权运动发展，其含义扩大为开头所述的定义，但鉴于大众仍将“易性者”与“跨性别者”划等号，故使用 Transgender 的简写 Trans 作为广义跨性别者的代称，中文译为“跨儿”。译文尊重原文用词，Transgender 译为“跨性别者”，Trans 译为“跨儿”，两者基本无差异，读者可根据语境自行判断词义。

更常见的想法是，虽然对自己出生时被指派的性别不满意，但这和跨性别者的体验不一样。有些人可能觉得，自己作为跨性别者去转变的渴望是不尊重那些“投错胎”的“真正”跨儿。媒体传播的跨性别体验塑造了一种错误观念——跨性别者一定是什么样的，以及跨性别者的成长经历一定是什么样的。

这种内在与外在不一致的感受，就是所谓的性别烦躁。不论在二元性别之外的何种位置，每一名跨儿都会经历某种形式的性别烦躁。不同的群体在什么是性别烦躁，它如何表现出来，以及如何定义跨儿上有分歧，这些问题在跨性别内部被政治化了。然而总的来说，这些争论徒劳无效，因为本章开头的定义已经写明了什么是“跨性别”。

这个网站就是为了记录性别烦躁是如何表现的，并提供性别转变的一些资料，以便为那些正在质疑探索中的人、那些在跨性别道路上的人和单纯想成为盟友的人提供帮助。

译者说

人称代词的翻译原则：因为“她”这个字是民国时期的所谓大师为了方便翻译外文资料生造的，“他”本来可以代表所有性别。所以在they作为复数代词时，习惯翻译成“他们”，单数代词才会翻译成“Ta”。根据教育部、国家语言文字工作委员会组织制定的《通用规范汉字表》，“妳”字不是规范字。“妳”仅在港澳台等少数地区由少数人使用，故使用标准的“你”而非“ni”或“妳”。几个词汇：AMAB trans：出生/出生指派为男性的跨儿 AFAB trans：出生/出生指派为女性的跨儿 transfeminine：倾向女性认同的跨儿 transmasculine：倾向男性认同的跨儿 queer：酷儿。原意是怪异的，早先指同性恋，且带有辱骂、污名的意味。酷儿可描述性倾向，亦可描述性别认同。当描述性别认同时，与非二元性别类似，带有拒绝一切标签的姿态。当下使用该词有“我就是很怪，我就是变态，那又如何”的意味。

Contributors: limelight @iried_w @tsuyoikaze @yucandy

Title artwork based on works by **Jumpei JP Ueoka**



What is Gender?

追溯“性别”这个词的拉丁词源，“性别”简单说就是“种类”。12世纪的诺曼法语中*gendre*的意思是“男性或女性的特质”。

很多人认为心理学家约翰·马尼（John Money）发明了这个词，他在1955年提出用“性别”来区分心理上的性和身体上的性。然而，马尼不是第一人。文化人类学家**玛格丽特·米德**在1949年出版的《两性之间：变迁世界中

的性研究》中用这个词区分生理性别与性别化的行为、社会角色。《美国心理学杂志》(The American Journal of Psychology, [vol. 63, no. 2, 1950, pp. 312](#))这样评价此书：

“性别 – 名词

与女性气质和男性气质有关并区分两者的一系列特质。根据具体语境，这些特质可能包涵生理性别、基于性别的社会结构（即性别角色）或性别认同（对自我性别的感知）。

“此外，这本书超越了它的预设。因为它告诉了读者什么是“性”，什么是“性别”，什么是男性化的角色，什么是女性化的角色，什么是男女的生殖功能。

玛格丽特·米德从研究几个社区里的男女再到更具概括性的比较，最后分析我们时代、我们之间的性模式。

人类的性(形容词，不是动词)分为三类：

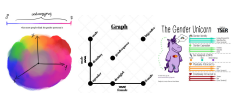
- **基因型**：由生物遗传确定的染色体核型（XX、XY及**其它变体**）
- **表现型**：可观察到的主要和次要性征（生殖器、脂肪和肌肉分布、骨骼结构等）
- **性别**：不可见的性征、一个人内在的性心理模式和性别表达。

这三类中都受到观念的桎梏。小学的健康课可能讲过，基因类型是二元的，要么是女性（XX），要么是男性（XY），但其实还有十几种其他的排列形式。

很多人认为表现型也是二元的。然而几百年以来，生物学已经认识到，群体内的性征呈现双峰型分布。大多数人与两极分类相差很小，但这也意味着，一些人仅仅因为生命本质不同而处于典型的两极分类之外。很多有两性特征的人处在中间。

然而，性别却是...神秘的。人们尝试用很多种方式解释性别光谱，但因为它本身是非常抽象的概念，没有能全面解释它的说法。

用于描述性别的一些方法



Sources: [Tumblr]
[TransStudent.org]

总之，有些人很男性化，有些人很女性化，有些人觉得

自己没有性别，有些人觉得两者都有，有些人处在中间，有些人处在边缘。有些人以不可知的形式在整个光谱中飘荡，就像风一样。性别不由他人规定，而由自己确定。

性别的一部分是社会建构的，一部分是习得的行为，一部分是在生命早期形成的生物特性。

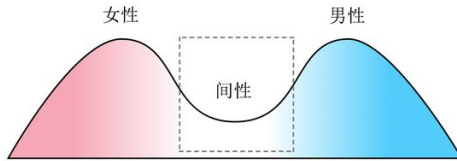
目前的证据表明，性别似乎是在妊娠期间，大脑皮层形成时确定的（见性别烦躁的成因部分）。这种心理模式会在潜意识层面确定倾向于性别光谱中的哪部分。它影响行为、世界观、感受到吸引的方式（不是性取向和激素作用）以及人际关系。

性别也会影响大脑对所处环境（你的身体）的预期。当环境不符合这些预期时，大脑就会以抑郁、人格解体障碍、现实解体障碍和分离型障碍的形式发出警告。大脑在潜意识层面告诉我们有什么不对劲。

在社会层面，性别与我们的**习性**有关：外表、举止和行为、沟通方式、反应方式、对生活的预期，以及生命中扮演的角色。作家苏珊·史崔克（Susan Stryker）在她的《跨性别史》（[Transgender History](#)）一书中这样描述习性：

“很多习性与改变次要性征以表达自我有关——走路扭胯、辅以手势说话、去健身房增肌、留长发、穿显乳沟的开领衣服、剃腋毛、留胡子茬，句末语调上扬或下降。即使这些行为和打扮往往内化到我们认为它们是天生的，但鉴于这些都是通过观察和实践习得的，称其为“第二天性”可能更好。

事实上，这些都是在我们之中逐渐建立的文化因素。即使本质上是“虚构的”，它们仍然是极度性别化的，人们



Cog
@CognitiveSoc



Magnus Hirschfield was writing about Third Genders and transitioning between sex and gender in the late 1800s.

This book of his, entitled "What do people need to know about the Third Gender?" was written in 1901.

This stuff isn't new, it was just sidelined.



4:28 PM - Feb 15th, 2020



Darkly Dai (Now with ad...
@Darkly_Dave

When ever people try to say trans people are a recent phenomenon or trend I think of this photo from Magnus Hirschfeld's institut für sexualwissenschaft (1919-1933 germany), that's him in the glasses with the big 'tache, everyone else in this photo is trans, it's from the 1920s.



1:52 PM - Sep 18th, 2021

会无意识地将这些性别化的习性与内在自我连结在一起。当被拒绝参与性别化的社会活动时，会对社会中所处的位置感到不适。

习性 - 名词

社会固化的习惯、技能和性格。是一个
人感知世界并做出反应的方式。

约翰·马尼（John Money）试图通过实验证明性别完全是社会建构的，孩子都可以在成长中相信自己就是“被塑造”的人。但他的实验失败了（见生化烦躁部分）。性别不会改变，所有人40岁时的性别和4岁时一样。改变的是成长中对性别的理解。

这些负面症状（抑郁、人格解体障碍、现实解体障碍）就是性别烦躁的症状。

性别**不是**性取向。虽然我们使用与性别相关的词语来描述性取向（同性恋/异性恋/双性恋等），但性别本身不影响性欲，性欲也不影响性别。

非二元性别是什么？

简单说，非二元性别就是既不符合男性的标准，也不符合女性的标准。非二元性别者可能不符合任一性别身份（**无性别**），对两种性别身份都符合（**双性别**），混合两者（扶她/他），在不同性别身份间切换（**流动性别**），部分符合（**半性别**），或者是符合整个性别光谱的定义（**泛性别**）。

非二元性别者可能符合某种性别的某些方面，但不符合其他方面。例如，一名**半性别女孩**可能出生时被指派为女性，而Ta只感到部分符合女性身份和女性气质。或者一名出生为男性，正在接受激素治疗以缓解性别烦躁的跨儿，Ta有女性化外表却不觉得很符合女性的身份。

本文某些地方会用以二元性别（男性/女性）区分的词汇而不是非二元的词汇，但这纯粹是为了方便。请明白，性别体验和表达的世界远比这种粗暴的划分要广阔得多。

性别烦躁简史

1948年，一位女士联系了著名的性学家阿尔弗雷德·金赛博士（Alfred Kinsey，就是那个出版金赛量表的[金赛](#)），她的男孩坚称自己是一个女孩。这位母亲希望帮助她做自己，而不是压制这种想法。金赛找到了德国内分泌学家哈里·本杰明（[Harry Benjamin](#)）博士，想看看他能不能帮助那个孩子。本杰明博士随后为这个孩子定制了一套雌激素治疗方案，并和她们家一起寻求手术治疗。

本杰明随后完善了他的方案，并在一生中治疗了几千名类似的患者。他不要报酬，救治病人的满足感就是报酬，并在治疗过程中逐渐深入地理解了这种情况。1973年，他为这种不协调的感受创造了一个词：性别烦躁。但直到2013年，美国精神病学协会才开始用这个词。

表1. 性倾向量表 (S.O.S) 性身份障碍与犹疑 (男性)						
	第1组			第2组	第三组	
简述 “性别感知”	类型 I 假的异装癖 男性化	类型 II 恋物异装癖 男性化	类型 III 真的异装癖 男性化 (不确定)	类型 IV 没做手术的易性症 不确定，在异装癖 和易性症之间流动	类型 V 真正中度易性症 女性化 (被困在 男性的身体中)	类型 VI 真正的高度易性症 女性化，完全心理 性倒错
穿着习惯 与社会生活	作为男性生活，偶尔 异装。不是真异装癖 ，过正常男性的生活。	作为男性生活，部 分时候异装。 女装外面穿男装。	尽可能地持续异装。 也许作为异性生活 并被接受。在不得已 的时候会在女装外面 穿男装。	经常异装，但不足以 缓解性别不安。可能 作为男性或女性或两 者交替生活。	尽可能地作为女性 生活工作。异装不 足以缓解性别不安。	可能作为女性生活工 作。异装不足以缓解 强烈的性别不安。
性对象选择 与性生活	异性恋、双性恋或同 性恋。性幻想中常见 异装和性转。可能 只是喜欢变身小说。	异性恋。极少是双 性恋。自慰时恋物 。有负罪感。会反 复自我否定。	除了异装时都是异性 恋。异装有性愉悦并 会缓解性别不安。可 能会反复自我否定。	低性欲。无性恋或自 体性欲。可能是双性 恋。也可能已经婚育。	低性欲。无性恋。 自我性欲或是同性 恋中的受。可能已 经婚育。	年轻时极度渴望作为女 性和直男建立关系。之 后低性欲。可能借助性 交时的性幻想实现婚育。
金赛量表	0-6	0-2	0-2	1-4	4-6	6
转变需求	不会真的这么想	拒绝	感觉想法很好，但 实际上拒绝	想法很好，但不会要 求做或承认这种想法	通常会明确要求	急切地要求并通常已经 完成，会明确指出。
雌性激素	不感兴趣 不会明确指出	基本不感兴趣 偶尔在减弱性欲上 有帮助	尝试着做 可能在情绪上有帮助	需要它来缓解 (性别烦躁)	作为手术前的 替代品	需要用来缓解部分 (性别烦躁)
心理治疗	不想要，没必要	可能会成功 (在有利条件下)	如果试着做了通常不 会成功治愈	只是用来引导，要么 会被拒绝或不成功	会被拒绝。没用。 宽泛的心理引导	心理引导和心理治疗 只会缓解症状
备注	只是偶尔对异装 感兴趣	可能会以男女的名 字伪造双重人格 (男 性化或女性化)	可能会幻想双重人 格趋向易性症	社会生活依情况而定	期望并为手术努力 通常已经完成	厌恶男性生殖器 如果长时间绝望会有 自杀、自残风险
*请参见下方文字说明 类型0：正常性取向和性别认同，同性恋或双性恋。异装和性转很奇怪且令人不适。绝大多数人。						

哈利·本杰明量表

如果你是一名跨儿，那你可能听过哈里·本杰明的坏话。1979年，（经允许）他的名字被用于成立哈里·本杰明国际性别烦躁协会（HBIGDA），该协会发布了跨性别者照护标准（SoC）。SoC以“哈里·本杰明规则”而为人所知，它臭名昭著地限制了确诊性别烦躁。该标准根据痛苦程度和性功能障碍，将患者分为六个等级。如果你不是“真正的易性症”（类型V及以上），通常会被拒绝治疗。

但问题是，诊断为类型V和类型VI必须对与出生性别相同的人产生性吸引。想做转变就必须成为异性恋，而不是同性恋或双性恋。你还必须经历对身体和生殖器的严重痛苦，并且在治疗前就按真实性别生活。许多跨儿通过社会指导和表演来达到标准，但对包括我自己在内的许多人来说，如果不符合全部标准，那就达不到转变的程度。

2011年，为了应对理解和接纳跨儿上日增的压力，HBIQDA重组并更名为世界跨性别者健康专业协会（WPATH）。在跨性别者真人指导下（这是第一次），WPATH发布了全新的照护标准（SoC第七版，十年来的第一版），该标准舍弃了本杰明量表，转而着眼于每个人的具体症状，并将性别与性欲完全分开。2013年，美国精神病学协会在《精神障碍诊断和统计手册》第五版中，依据WPATH的照护标准将诊断标准由性别认同障碍改为性别烦躁。这一变化为美国所有的跨儿提供了医学转变的支持。

这就是过去十年世界跨儿数量激增的原因。更容易获得的支持带来更大的数量，更大的数量带来更高的可见度，更高的可见度带来更强的意识，更强的意识带来更多得到治疗的人。[2014年的一项研究](#)显示，美国有0.6 % 的成年人和0.7 % 的青少年认同为跨性别者；[2016年的一项研究](#)显示，1.8%的高中生认同为跨性别者；[2017年同性恋者反诋毁联盟的一项调查](#)显示，18到34岁的受访者中，12%都不把自己当作顺性别者。

跨性别者正从阴沟中爬出来，我们无处不在。

那什么是性别烦躁呢？

顺性别者和跨性别者都常有这样的误解，即性别烦躁只是对自己的身体感到不适。然而，它甚至都不是诊断性别烦躁的主要依据。性别烦躁跨越生活中的方方面面，包括你如何与他人相处、他人如何与你相处、穿着打扮、行为举止、社会适应、对周边环境的感知、你与你身体的关系。因此，WPATH SoC 7和DSM-5的支持者认为不一定跨性别者才有性别烦躁。我们总是要像念咒一样重复说这点，因为大家要明白，没有明显感到身体不安的人也可以是跨性别者。

性别烦躁本质上是对内在自我的错误感受。这种错误没有逻辑支撑，也没有什么理论可以解释它。你无法描述为什么会是这样，但它就是如此。生命中有些东西不对劲，就算只想搞明白也不容易。

它就像是小孩子戴着大人的手套。可以把手伸进手套里，把手指伸进指套里，但手指不灵活。或许可以拿起东西，但不能像成年人一样操弄它。事情就是不太对劲。

伊维·温特斯（Evey Winters）在她[关于性别烦躁的帖子](#)中这样说。

“**烦躁不安** - 名词
对生活感到不安或总体不满的状态。与亢奋相对。”



你有没有在公共场合或正式场合的时候突然脚底发痒？因为不能马上脱掉鞋子挠一挠，所以只好忍着那种死去活来的感觉，这种奇痒越来越强，甚至让你想杀死旁边正和你说话的人。

我小时候经常在早晨上学前看电视。我每隔一段时间都会边看我最喜欢的频道，边我吃我的枫糖燕麦粥。但西弗吉尼亚州90年代初农村的有线电视太破了，我看《恐龙战队》时，音频却是另一个电视台的（通常是天气频道）。画面很稳定，音频也清晰。但就是不匹配。性别烦躁就像是这种伴随孩子整天的沮丧感。

就是当你点一杯清爽的健怡可乐，服务员却问：“可以换成百事可乐吗？”的感觉。

就是知道有什么不对劲，但是却无能为力。

简而言之，性别烦躁就是大脑对不恰当事物的情绪化反应。这种不协调深入大脑的 subsystem 中，以至于不能通过某个标志明确问题。识别它的唯一方法就是观察由此引发的情绪。根据所处环境与内在自我感受的一致与否，我们会有积极的（性别亢奋）或消极的（性别烦躁）反应。做转变需要认清这些信号。

顺性别者也会有这些信号，但由于这些信号通常与环境相一致，他们不会觉得有问题。然而，在几种值得注意的情况下，顺性别者也会有性别烦躁。将顺性别孩子当作异性抚养的尝试总会以失败告终（警告：自杀），孩子会不可避免地宣告自己的独特性。

这些亢奋与烦躁，兴奋与厌恶，都以不同的方式表现出来，有些明显，有些细微。性别烦躁也会逐渐改变，从觉醒前到觉醒后再到做转变，每个阶段都会有新的形态。本指南的目的是描述不同的表现形式，以帮助人们认识认识。

但我必须先强调一些非常重要的事情，重要到我要用粗体字写：

每一名跨儿会经历不同原因、不同程度的性别烦躁。

没有一致的跨性别体验，没有一套标准的感受 and 不安，没有一种真正的跨性别叙事。每一名跨性别者都会以独有的方式经历独属于自己的性别烦躁，困扰一个人的事可能不会困扰另一个人。

好啦，让我们把这个免责声明扔到一边，进入正题吧。

性别亢奋

说起不适感之前，我得先说说宽慰。性别亢奋本身就是性别烦躁的一个标志。你可能会问，“幸福怎么会是悲伤的表现呢？”答案很简单。



亢奋 - 名词

极度兴奋、幸福、喜悦、激动的感觉或状态。

想象一下，有群一生都住在地洞里的人，他们唯一的光是蜡烛和油灯。他们从来没有去过地表，甚至都不知道地表的的存在。一天，一个隧道塌陷了，露出了通向地表的出口。阳光洒进洞口，一开始是炫目的，所以人们害怕地跑开了。但瞳孔适应后又回到洞口，他们通过看到了一个明亮璀璨的世界，那里充满了从未见过的色彩。

那个世界很可怕，庞大而又充满了未知，所以他们为了安全回到了洞穴。但那个洞没有消失，每次经过时都能看到明媚的光。渐渐地，他们偷看的次数越来越多，也开始大胆跑到洞口的远处。他们开始渴望那片光，因此总是找借口去仰望它。

最后他们意识到自己想留在这个更温暖的地方。但他们必须回到洞里，因为那是家人和朋友的存在。从小到大一样黑的洞却开始成为折磨了。

这就是性别亢奋。它是一瞬的光芒，一开始可能是太过艳丽的绚烂，太难理解的困惑。但时光使你觉醒：你意识到自己属于光明，而黑暗成了烦躁之源。

许多跨儿找到一点点宽慰时才明白自己曾有多痛苦。Cosplay，舞台表演，变装，角色扮演，电子游戏；一点点地尝试不同的性别。他们发现这样更舒服，但会找借口逃避（“如果我看上去和这个角色的臀部差不多，那就和女孩的臀部差不多。”），他们努力说服自己这仅供娱乐，或者只是为了艺术。他们可能说，自己被不同代词（她/他/Ta.....）称呼时的喜悦只是新奇。却找一个又一个的借口接着这么做。扮演更多不同性别角色，买更多的衣服和戏服，更频繁地表演。你发现自己想一直这样演下去，因为这比面对现实感觉更好，做“自己”变成一件难受事了。最终，之前的你变成了一件戏服。

这就是我们在社群中说“成为跨性别者不需要有性别烦躁”的最根本原因。因为如果不细细察看，写在黑纸上的字是看不见的。

任何性别烦躁的源头都有对应的性别亢奋。



Nightling Bug 🔑
@NightlingBug



Fish don't notice water. It's all around them. Most fish have never left it.

And often, trans people in denial don't notice the gender dysphoria that suffuses their daily lives.

I'm just going to list some idiosyncrasies and discomforts that I didn't realize were dysphoria:

7:25 PM - Jan 10th, 2020

例如：

- 正确区分性别
- 用想要的名字称呼你
- 穿着正确性别的衣服
- 看到并感受身体的变化
- 照镜子（不是人格解体）
- 以符合期望性别的方式社交
- 做阳刚/阴柔/中性的发型
- 刮腿毛
- 不刮腿毛
- 参加一些本因出生性别而不能参加的活动（如新娘派对或单身汉派对）
- 觉得性感/按照正确的性别和性取向做爱。

即使只是以自己的身份存在于世间就很亢奋。

性别亢奋不是性兴奋或恋物。有时亢奋会引发性反应，但不是性反应的起源。性反应是多重因素的综合作用（例如，对自己身体感到兴奋）。跨儿不会“摆脱”表演或表现出真实自我。

也就是说，许多没有觉醒的跨性别者可能会诉诸恋物癖和其他癖好来表达性别或缓解性别烦躁感。转变期间还可能会有一些纠结。但这没什么好丢人的，获得性愉悦是自己的事。

然而，这些和性别是共生的。跨性别者的性别意识不会消失，即使回归了所谓的日常。



Erin, Sundresses Mom

@ErinInTheMorn



Just finished 22 valentines cards for my son's daycare class. We wandered about Target to get some candy. It is great just existing, being myself, with my son and living life being seen the way I truly am.

Even all of his daycare friends say "your mom's here!" :)

2:18 AM - Feb 14th, 2020



Jocelyn 🏳️‍🌈 🏳️‍⚧️ 🍷💕🐸
@TwippingVanilla

It really is. Just... existing. No mask, no filters, no misconceptions. Fully actualized. It's bliss. Cis folk take it so for granted.

3:52 AM - Feb 14th, 2020



Erin, Sundresses Mom

@ErinInTheMorn

Yes they do!

3:55 AM - Feb 14th, 2020

身体烦躁

大家都听说过“投错胎”的说法。身体烦躁就是由外在体征引起的不适感。但我们首先需要澄清体征是什么。

主要性征

在妊娠期发育的核心生殖特征

- 性腺
 - 睾丸
 - 卵巢
- 外生殖器
 - 阴茎
 - 阴蒂
 - 阴囊
 - 阴唇
 - 阴户
- 内部生殖器
 - 前列腺/气味腺
 - 子宫

第二性征

青春期及以后由激素塑造的所有两性性征。一般来说，青春期前的男女在这些性征上几乎没有差别。

- 脂肪分布
 - 腰、臀、臀型
 - 大腿、胳膊、后背
 - 脸颊和下颌线
- 肌肉量
 - 脖子、肩膀和上半身
 - 手臂和腿
 - 腹部

- 骨骼结构
 - 身高范围
 - 手脚大小
 - 肩宽
 - 胸腔宽度
 - 四肢的厚度和密度
 - 额头、眉毛、脸颊和下颌骨
 - 骨盆宽度
- 肤质和肤色
- 音高和共鸣
- 乳房发育
- 面毛
- 体毛（除了阴毛和腋毛）

主要性征只能通过手术干预。但有些第二性征也属于不可逆性征，即乳腺和声带。雌激素不会让声音更女性化，睾酮不会让乳房缩小（除了脂肪流失）。骨骼结构只会在25岁身体发育期前改变（如睾酮导致的增大和雌激素导致的臀部变宽）。

有些次要性征可以通过手术改变（隆胸、形体塑造、面部男性化 / 女性化），有些则完全不能改变。

身体烦躁有几种不同的表现形式。有时幻肢现象会让你感受到不存在的阴茎或阴道，不存在的子宫疼痛，或乳房缺失。

人可以在持续感知到一些不该存在的东西时，感受到这种反向幻觉。大脑会优先处理不该存在的感受，比如乳房的重量，或者睾丸或子宫的存在。

观察或触摸外生殖器可能使人恐惧或厌恶，从而使情绪爆发或渴望切除恶心的器官。出生为女性的跨儿在月经期间可能会有倒错感，或者有一种与激素周期脱节的感觉。

这可以表现为去除某些性征的渴望，比如强迫症似地剃掉体毛或面毛。但也可以表现为相反的强迫行为：一丝不苟地修饰、控制这些性征，比如保养完美的胡子，坚持美甲，或者花几个小时在健身房锻炼身体。

供参考

接受激素治疗的跨性别者生殖器不会明显区别于顺性别者。

- 雌激素使阴茎软化，勃起变得不明显，皮肤变薄并开始像阴道壁一样出汗。阴囊软化变色，**会阴缝**更明显。由于随机勃起的停止，勃起组织会在不使用的情况下萎缩，导致整个阴茎逐渐萎缩。振动更容易导致性唤起。
- 雄激素使阴道变得干燥易撕裂（会造成润滑问题）。由于随机勃起的开始，阴蒂包皮变厚，阴蒂头的长度增加。阴唇也变得更厚，毛发通常会变多。HRT常使阴蒂变得非常敏感。

厌恶体征可能让人嫉妒那些因病（如睾丸癌或乳腺癌）而被迫去除这些体征的人。有严重生殖器烦躁的出生为男性的跨儿经常想发生某种失去阴茎的奇怪事故。

有时这可能只是一种错位感，甚至无关性别与性。我的大半生中都讨厌自己太胖。但直到开始转变，我才意识到自己一点也不讨厌脂肪，而是讨厌男性化的脂肪。我觉得HRT后的女性曲线很棒。

一个人的身体烦躁可能且将逐渐改变，或好转，或恶化。例如，许多跨女做转变时，没有觉得和生殖器有脱节感。但随着其他更严重烦躁感的消失，她们就不怎么适应了。有些人可能坚持要做面部女性化手术，但转变2年后才觉得外貌还不错。

开始的时候才明白也是可以的。

如果你不讨厌身体，只是希望更女性化或更男性化也是可以的。

如果你只讨厌身体的某些方面，而不想改变所有性征也是可以的。

如果你根本不需要医疗转变也是可以的。身体感受不是做转变的一切。

身体烦躁不是成为跨性别者的必要条件。出生为女性不必厌恶胸部，出生为男性也不必厌恶阴茎。每一名跨儿的体验都不同，但全都是真实有效的。

内化的身体形象问题

世界上充斥着塑造男女身体的潜在信息。我们被广告和媒体轰炸，从而制造了美与丑的常规标准：不要太胖，不要太瘦，不要太高，不要太矮，不要有太宽的下巴，不要有太大的鼻子，要化妆但不要化太浓的妆，出门要戴胸罩，但不要让胸罩露出来。社会对以性别划分外貌的期望永远存在。

每个人都会吸收这些信息，而跨儿会内化与性别认同有关的因素。跨性别女孩在成长过程中将女性标准映射到自己身上，跨性别男孩将男性标准映射到自己身上，而非二元性别往往将两性的羞耻感内化于心。因为没有达到某个性别的标准而感到羞耻。

这样会造成什么呢？凯瑟琳（Kathryn）说得好：



Not Even a Chef
@EloraEdwards



When my friends back in high school would discuss who their ideal woman was, they were all describing physical traits of a person they'd want to date... as I explained who I wanted to be.

I always thought everyone had a dirty little secret like mine. A bit of closet shame.

12:35 AM - Jan 23rd, 2020



To My Side My Noble Pa...
@meimeimeixie



I was told that because I didn't have genital dysphoria, I wasn't "trans enough" to transition. I subsequently lived a decade of denial and self-hatred.

Funnily enough, after starting to transition, I began to recognize some of my anguish for what it was: genital dysphoria.

9:24 PM - Oct 16th, 2019



Jocelyn 🏳️‍🌈 🏳️‍⚧️ 🏳️‍🚩 🧡 🐢
@TwippingVanilla

[@MamaCoffeeCat](#) Me pre-hrt: I don't hate my penis at all.

Me 2.5 years on hrt: GET THIS THING OFF ME.

2:22 PM - Oct 17th, 2019



@TransSalamanders **Kathryn Gibbs** ✨



If you're under the assumption that you're a cis guy but have always dreamed of being a girl, and the only reason you haven't transitioned is because you're afraid you'll be an "ugly" girl:

That's dysphoria. You're literally a trans girl already, hon.

5:38 PM - Dec 31st, 2017



@TransSalamanders **Kathryn Gibbs** ✨



Don't feel too bad about never realizing it. I just had this eureka moment myself.

But that's literally dysphoria. You feel discomfort being reminded of the disconnect between who you want to be (who you ARE) and what you look like.

5:42 PM - Dec 31st, 2017

生化烦躁

主要性征在怀孕的第8周开始发育。通常在第11周就可以通过B超确定胎儿的生殖器了。然而，大脑在第14周到第24周之间才会形成。目前神经发育的主流学说是，根据胎儿血液中的睾酮浓度（由Y染色体上的SRY基因或其他因素影响），大脑在这10周之内向男性化或女性化方向发展。这个过程中大脑会处在渴望性激素的模式中。

如果大脑中有一种性激素（如睾酮），但身体却产生另一种（如雌二醇），脑内会发生生化功能紊乱。这会导致脑雾、心智能力下降，以及总体上的焦虑不安。我们通常用激素治疗这种情况导致的人格解体-现实解体障碍（DPDR）。

人格解体障碍是与自己身体的脱节，是对自己的疏离感。你觉得你在观察着身体里的陌生人。你可能不关心自己的身体，不关心体重或健康状况，因为你没有控制这幅肉体的权利。

泽尼亚·琼斯（Zinnia Jones）是这样描述人格解体障碍的：

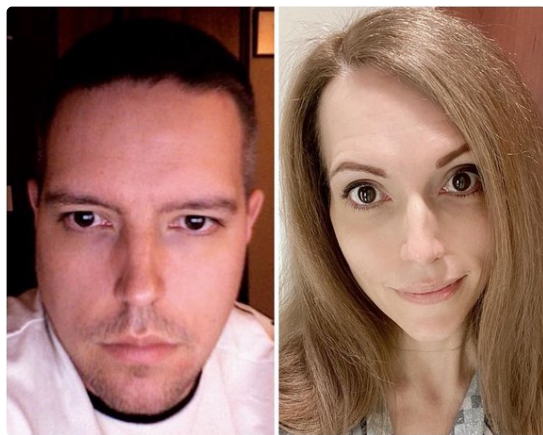
- 与自己的思想、感情或身体的分离感：“我知道我有情感，但我感受不到”
- 感知分裂成两部分，一部分参与世界的运转，另一部分静静地观察：“有一个人在活动，而另一个人只是看着”
- 感觉好像自己“不真实”或自我缺席：“我没有自我”
- 感到世界是遥远的、梦幻的、朦胧的、无机质的、黑白色的、人造的，就像一幅虚假的画
- 沉浸于自我，有一种强制性的自我审视或极度反思
- 与自己进行持续而连续的对话
- 感觉有副面纱或玻璃墙将你与世界隔开
- 情感或身体麻木，如有一种脑袋被棉花填满的感觉
- 缺乏主体感——感觉平淡、机械、无生命或像一只“僵尸”
- 无法想象事物
- 能够清晰地思考，但感觉对世界缺乏本质上的感受与思考
- 与生活的脱节感，阻碍你的创意和融入世界

你可能很少在意自己的外表，只满足衣着和个人卫生方面的基本需求。或者过度关注外表以试图感受喜悦感或对身体的自豪感，但只会更加空虚。

你可能不关心你身体的状态，甚至不害怕死亡，因为你对生命没有什么依恋。



Brea
theredgrll



#TransformationTuesday - 正如我在像这种动态所说，眼神反映生命。我发现跨儿转变后最大的变化总是眼睛；过去总是伤心或遥远，现在充满光和生命之气

NOV 5, 2019

现实解体障碍是一种对周围世界的超脱，是一种“万物皆虚空”的感受。

- 即便你一直在那里，周边的环境却似乎很陌生，就像有人把你的房子换成了舞台道具。
- 觉得在现实中活动就像是在跑步机上行走，建筑物在移动，而不是自己越过它们。
- 感觉与你在意的人情感脱节，好像你们被一堵玻璃墙隔开，或者那些人只是假扮他们的演员。
- 周围呈现扭曲的、模糊的、褪色的、二维的或人造的环境，或对周围环境高度敏感。例如，觉得树上的叶子有锋利边缘。
- 对时间感的扭曲，如感觉最近的事件发生在遥远的过去
- 距离感扭曲以及物体的大小和形状感知的扭曲
- 感觉自己是生命的被动观察者

如果你和《黑客帝国》或《楚门的世界》共情，那你可能有现实解体障碍。这也可以表现为超然感，就好比你不属于这个社会。你可能等着超能力出现，或者等着送霍格沃茨信件的猫头鹰飞来。十几岁的时候，我喜欢上了《迷离档案》中的一集，它讲的是一个男孩在房子下面发现了一艘宇宙飞船，并得知他和他的父母不是人类。

人格解体-现实解体障碍有时伴随着情感发育迟缓。你能笑也能找到乐子，但很少有真正的快乐。悲伤的时刻只觉得麻木，造成悲伤的起因和自己无关。这也可能朝相反方向发展，过度焦虑导致情绪反应对外界刺激不敏感，最后由看似很小的事件引起强烈情感爆发。

需要注意的是，人格解体-现实解体障碍并不专属于性别烦躁。这种情况与包括慢性抑郁症、强迫症和边缘性人格障碍在内的几种心理问题并发。人格解体-现实解体障碍本身不应该被视为性别烦躁的标志，它只是警告你有什么不对劲。在知道如何判定后，也很容易从外部发现。患有人格解体-现实解体障碍的人倾向于在日常生活中发呆；他们的眼神阴郁、死气沉沉，看上去就像是壳子里的人。在做转变时，最常见的评价就是眼睛变得有神采了。

波动



Nightling Bug 
@NightlingBug



You have an underlying sense that you are "not like" most people. Your friends might get you, but you draw an instinctive and unconscious line between you and "normal" people. When you interact with a "normal" person, you're not sure what to say or how to act.

You find it hard to prioritize your own feelings. You're aware of emotions you **should** be feeling, but they're distant and fake-seeming. When someone else is upset, it's much more real and urgent. You believe this is just your stoic, protective nature.

You often feel directionless in life. When asked about career goals in High School, you didn't really care about your answer. Even careers centered in your interests seemed kind of intolerable. You struggle to imagine a future for yourself where you are happy or fulfilled.

You only take steps to better your life when external forces **make** you. You'd rather withdraw and self-minimize and focus on escapist hobbies. You're just not motivated to attain nice things for yourself. (You tell yourself that this is a zen acceptance, a freedom from desires.)

9:00 PM - Jan 10th, 2020

生理和生化烦躁的强度很大程度上受体内其他因素的影响。鉴于它是一种内分泌平衡机制，它每天都可能波动变化。例如：

- 血糖失调或甲状腺疾病会导致排尿困难。
- 为了减少外界刺激而实行多巴胺戒断，可能会导致更糟糕的结果。
- 服用影响5-羟色胺的SSRI类抗抑郁药会减轻烦躁感。
- 跨性别女性AMAB（出生指派性别为男性）睾酮激增造成的吸引、欲望会使她们更加烦躁不安。
- 跨性别男性AFAB（出生指派性别为女性）在其月经周期过程中雌二醇和孕酮的波动，会使烦躁感相应加剧或减轻。

身体中无数的系统都在协同工作，它们都每天都会波动并控制着总体精神状态。这种一般性的烦躁会放大其他烦躁的影响。你可能某天觉得认错性别没什么大不了的，但接着又觉得像在胸口捅了一刀那么疼。某天看着镜子里的自我，接着凝视以前的你。

有些人通过性别流动有所体会，有些时候倾向于男性，有些时候倾向于女性，而别的时候则没有性别感，或者两性的感觉都有。其他人只是觉得它像一条季节性河流；有时因为下雨而丰水，有时因为干旱而成为涓涓细流。

这都是真实有效的，某天感到非常烦躁，但接着却不这么觉得，并不意味着你不是跨性别者。

它是双向的

你可能会听到反对者说，激素治疗总能改善精神状态。我向母亲出柜时她就是这么说的。“雌激素使人幸福。”这句话完全是错的。顺性别者接受跨性别激素治疗时，总会导致烦躁不安。这就是为什么很少给男性开螺内酯，抗雄激素因子会导致精神不稳定。5%-10%的顺性别女性患有多囊卵巢综合征，卵巢分泌睾酮而非雌激素。问到心理健康状况时，她们都会愤怒地说这很糟。

一个非常有力的例子是大卫·雷默（[David Reimer](#)）的悲剧。七个月大的时候，大卫和他的双胞胎兄弟因为严重包茎接受了包皮环切术（包皮的皮肤病）。大卫的阴茎因为事故被毁了。因此实施了阴道成形术，把他当女孩养，青春期还接受雌激素治疗。13岁时，他患有自杀倾向的抑郁症，再多的指导和鼓励也不能让一个男孩享受做女孩的乐趣。当他的父母告诉他发生了什么事时，他转回男性性别表达，进行睾酮治疗，并在十几岁的时候通过多次手术过渡回男性。

当人们以错误性别生活时，他们会明白的。

心理学家约翰·马尼（John Money）管理了大卫事件，并对大卫成长过程中所做的决定负有主要责任。马尼为了出名，对大卫的案子进行了大规模的错误报道，他的报告声称取得了圆满成功。这一结果影响到今天，因为马尼的报告被用作不对间性婴儿进行生殖器矫正手术的例子。但五十年后，仍然有医生认为可以改变孩子的生殖器，然后就可以把他们培养成某个性别。

这就是**间性人**社群的悲剧。大约每60个新生儿中就有一个处于间性状态（尽管并非所有都与生殖器有关）。通常，对间性儿童使用的“矫正”程序会导致功能和/或感知丧失。多数情况，医生倾向于将其指派为女性，因为阴户成型术比阴茎成型术简单。



Secret Gamer Girl

@SecretGamerGrrl



Worth noting that in the event a confused cis person were to attempt medical transition without being stopped by any of the absurd number of gate keepers and actual medical professionals whose sign-off is typically needed, here's what would happen: They take some pills, or a shot

which will then proceed to make them feel absolutely awful, like pouring sugar into the gas tank of their brain. At which point one assumes they would immediately cease taking the hormone supplements they did not actually need and resume a normal life with no lasting consequence

Should a REALLY stubborn and confused cis person ignore feeling like total garbage and keep on taking HRT they shouldn't be taking for several months, they might also experience some acne and/or their skin clearing up and looking great, and a woman might start growing facial hair

a man in such a position might deal with gynecomastia after like, a year or so, give or take, of again, feeling like complete garbage from taking unneeded estradiol supplements. Anyone, in a similar timeframe, might be looking at their genitals acting like the wrong sort, which

again, I kinda figure is something where one would go "hey this ain't right" and just stop taking the medication they are misusing. Where, again, things would just then go back to normal.

Oh and all of this is me talking about HRT. Usually what bigots are doing is talking about puberty blockers as if they were HRT. If some confused cis kid takes puberty blockers the grand total of what would actually happen is.. not starting puberty until they realized they were taking them for no particular reason and stopped. No side effects of any sort to worry about

4:50 AM - Jan 30th, 2020

社交烦躁

所有的社交性别烦躁都与一个核心概念有关：社会认为我是什么性别？社交烦躁关乎外界如何看待你，如何称呼你，以及你应当如何称呼他们。社交烦躁在性别觉醒前后表现不同。

当你还在黑暗中的时候，你只是觉得与其他人的相处方式不太正常，与你出生指派性别相同的人觉得你们的相处方式不自然。别人的行为习惯让人感到惊奇，而与你真正性别相同的人相处更容易。你与更接近自我的人相连。

例如，一个出生为男性的跨儿可能觉得在男性群体中非常不舒服。他们可能觉得与男性同龄人格格不入。男性化的社交很不自然，模仿男性朋友会很尴尬。他们可能会更多地享受与女性的友谊，但对阻止建立精神友谊的性别规范和异性恋规范感到失望。女性想建立友谊关系就会有这种情况。当女性出于原则而回避时，他们可能深受伤害。

当意识到性别不一致时，这种错误的感受就会加剧；当认识到自我时，这种感受会呈现出新的形态。对于二元性别的跨儿来说，这可能与被当作真实性别的强烈需求有关。当被以不分性别的方式称呼，被不同的人当作不同性别，或人们因为无法分辨性别而感到困惑时，一些非二元性别者会感到性别亢奋。

错误代词和错认性别的情况发生时，社交烦躁会发作；用“她”、“他”等与性别不一致的代词称呼是非常令人沮丧的。当然，包括顺性别者在内的人不尽然如此，但如果一名顺性别者因被叫错性别而感到侮辱，那么一名跨儿也会受伤。就像黑板上的钉子，或者用钢丝球擦皮肤。使用错误代词意味着正和你说话的人不认可你的性别。

如果一个人用中性代词而故意避开相应的代词，二元性别的跨儿也会感到不安。他人不知道该用什么代词称呼跨性别者时应当询问他们的代词。但矛盾的是，即使在这种情况下，因为某些人希望被当作顺性别者，询问代词的行为本身也可能导致性别烦躁。这就是第22条军规（译注：指两难境地）。

恐跨人士拒绝使用正确代词，但用错误代词会惹麻烦时，他们会恶意地使用“Ta”这种中性代词。这种情况下语气和意图很重要。

名字也是一样。不了解的话用出生姓名没什么问题，但故意这么说就是强烈的厌烦了。

当按指派性别生活时，被认成真实性别可能会兴奋或尴尬。比如：

- 为了侮辱那个出生指派性别为男性的跨儿而称其为女孩，这只会让她们脸红，而非生气。
- 称呼一名出生指派性别为女性的跨儿为先生可能会感觉更好。

社交烦躁引起的不适会迫使跨儿以夸张的行为宣告自我。倾向女性认同的跨儿(transfeminine)可能会而为了显得更端庄而化妆、穿女性化的衣服、用更细的声音说话。倾向男性认同的跨儿(transmasculine)会选择男性化的穿衣风格，站得更挺拔，压抑情感的表达，大声且粗声说话。

身体烦躁与社交烦躁

某些跨儿厌恶的体征，其他人可能只表现为社交烦躁。例如，因为外表被认错性别或被认成跨儿才会不舒服，而在以真实性别生活的环境中感到舒适。

我在嗓音上没有直接的身体烦躁，我其实很喜欢用男中音唱歌，在家会让嗓音放松下来。然而在公共场合，声音对女性身份至关重要，所以我花了很多精力练声。我会下意识地在接电话或离开家的那一刻用女声。

我们不孤单！

一个非常奇怪且令人惊讶的现象是，未出柜的跨儿会潜意识地找同类。我好几次听说过一个有趣的模式：一群朋友中的一个人意识到自己是跨性别者并开始转变，其他成员也意识到自己是跨儿并出柜。

跨儿潜意识地受到相互友谊的吸引，一方面是需要想法和行为相同且不批评的同伴，另一方面是社会排斥导致的亲情。当然，这不是跨儿的专利，其他的酷儿也会这样，但它的连锁反应是相当强大的。这非常类似于一群朋友因为一个结婚生子而都结婚生子的现象。

跨儿在转变后也经常继续混圈子，因为我们比顺性别者更了解彼此。当一群跨儿聚在一起时，屋子里会充满友情和同情。我们有过如此多的共同经历，以至于一见面就结合在一起了（除了性格冲突）。



Nightling Bug
@NightlingBug



When you interact with very masculine men, you're nervous. You don't really know how to carry on a conversation with them, or want to. You feel an expectation, from them, to be something you're not. You quietly judge them for being too "bro"-y, "basic."

Being vulnerable around strange men is terrifying. You're anxious when you use the public men's room. Changing in a gym locker room is unthinkable. You do not feel ownership of these spaces. You are very concerned about strange men observing you, or your body.

You're awkward at social touch. You might crave touch, like most people, but you feel like you're almost entirely incapable of receiving it warmly. When giving a hug, something about your torso feels like it will be *offensive* to others. (Whatever it is, they don't notice.)

You can't talk about sex, or attraction, or the bodies of people you're supposed to be attracted to. Even when your commentary is solicited, everything you could say feels unwanted and inappropriate, even if it'd be fine coming from someone else. You freeze up.

You struggle even to voice innocent physical compliments to others, like "Looking good!" You are hyper-aware that virtually anything could sound like unwanted sexual attention, coming from you. You feel like your attention is uniquely, universally unwelcome.

When an AFAB friend expresses disapproval, you're devastated. You scramble to get their approval back. You're worried you're coming across as a simpering "nice guy," all of whom you despise. You just value your AFAB friends' opinions more highly, for reasons you can't explain.

8:25 PM - Jan 10th, 2020

社会烦躁

尽管我们想改变现有的性别歧视，社会依旧期望人们符合传统社会性别角色。其中最令人窒息的的是婚姻与父母角色；“丈夫”、“妻子”、“母亲”、“父亲”，这些词都意味着沉重的负担。错误的角色——甚至是任何角色——都会像铅球一般沉重。社会期望你按照戒条行事，违背它们就意味着成为糟糕的配偶或父母。

一位出生为女性的跨儿可能因为母职而产生严重心理障碍。生育被理所当然地认为是女性的天职，哪怕是怀孕和分娩的过程都充满了性别期望。怀孕意味着无关自我的母职，而随之而来的是一大堆关于看孩子、母乳喂养和抚育的期望。

融入([Passing](#))顺性别的倾向女性认同的跨儿也会遇到这种情况。如果你抱着一个婴儿或在照顾孩子，那就被当作了母亲（孩子是混血儿就会被降级为保姆，不过这扯远了）。这表明你已经被当作一个女人了，但是当顺性别女性谈论生育经验时会无效。

当你迎合真正性别的社会标准时，社会烦躁可能以意想不到的方式出现。例如，许多跨女有这样的体会：她们会出于羞耻而在做转变前遮挡胸部。对赤裸上身游泳普遍不适，甚至在自我了解前就这么觉得了。

羞耻感

违背社会角色表现为强烈的羞耻感。在未出柜状态中成长并努力适应社会性别常规往往会使有不同期待的父母和同龄人失望。父亲可能对不愿意参加体育运动或其他男性活动的“儿子”失望；女同龄人可能会对混男生圈子的“女孩”感到不喜；十几岁的男孩可能会排斥不会开“玩笑”的出生为男性的跨儿。

这类情况可能会导致跨儿被欺凌、虐待和孤立。这种分裂感产生了不合期待的羞耻感，然后表现为由烦躁不安导致的抑郁症，加剧他们的痛苦。

这种羞耻感在暴露跨性别身份时尤为强烈。恐跨朋友和家人在出柜时会以消极态度甚至是暴力应对，从而将这种羞耻感转化为极端的内疚和耻辱。结婚的跨儿可能会对自己出柜而破坏配偶的生活而感到十分自责。他们可能会受到邻居与同龄人的指责，并担心这会影响到他们的配偶和孩子。

这也是性别烦躁的一种形式，因为顺性别者不会受此影响。



Dr. Emmy Zje

@Emmy_Zje



The irony in “trans women mimic gender stereotypes” is the only time I DID mimic stereotypes was when I was forced to interact with men. And I did so out of a sense of survival and a longing to try and fit in.

I didn't transition into stereotypes...I transitioned out of them.

1:03 PM - Jan 22nd, 2020



kiva

@persenche



[@Whorrorer](#) i can know a cis woman for a year and not feel like i'm all that close to her.

i can know a trans woman for three hours and feel like i've known her my whole life.

2:32 AM - Jun 8th, 2019

羞耻感还表现为社会中的系统性恐跨症。现在的跨性别成年人就是看着恐跨的媒体长大的。美国社会80年代末和90年代初的“恋跨”风潮对当时的跨儿孩子们是一种可怕的创伤：周围所有的成年人和同龄人嘲笑、讥讽和厌恶那些他们不仅认同，还强烈共情并仰望的人。这种羞耻感伴随着我们的一生；这是许多跨儿直到30多岁或更晚才出柜的根本原因，因为只有到了中年，他们才能克服这种羞耻感。

羞耻感会积累，直至爆发为激进的行动。跨性别者常有这样的经历：隐藏身份、更不愿意隐藏内心真实感受，直到他们突然被铺天盖地的羞耻感压倒，最后发誓再也不要这样了。这种循环不断重复。

约会与浪漫关系

社会烦躁强烈地影响到求爱的仪式。当你非男非女时，被迫成为男友或女友非常令人迷惑且不公平。出生为男性的跨儿可能会希望自己是被宠爱的那个人，而生出生为女性的跨儿可能会对将来伴侣的关注感到不适（超越女性所感受的不适，因为这包括真正的关注，而不仅仅是不要的关注）。他们的伴侣对填补这些求爱角色的期望可能会成为沉重负担。相比之下，以真实性别约会会很亢奋。给一个跨性别女孩买花，她会很高兴的。

一名未出柜的跨儿能会感到异性恋规范的压力，以至于压制了处理人际关系的本能，而扮演了一个表演的角色。许多跨性别女性试图扮演异性恋丈夫对妻子的角色，但做转变后才发现更喜欢妻子的角色。她们甚至不会被女性所吸引。

除了不适感，许多跨儿意识到他们对动态关系的感受与外表不符。转变后才意识到，他们实际上从来没有像与出生性别一样的顺性别者那样约会过，而总有着与真实取向相符的浪漫关系。男同性恋关系、女同性恋关系与异性恋关系有完全不同的模式；不同的求爱仪式、不同的观念、不同的沟通方式。男男关系和男女关系不同，女女关系和女男关系不同，即使不清楚自己是男是女。

举个例子，我在向妻子出柜后才意识到，以前的约会都像女同性恋模式一样：先要成为好朋友。永远不会道明在约会，因为约会只是坐着聊天或一起闲逛。因此，我的几次关系仅仅因我太害怕迈出第一步而破坏了友谊。我会总会想和她们在一起，出于人格魅力而非性吸引。我的初恋在第一次约会时告诉我，我与她曾经约会过的任何男人都不一样，因为我喜欢聊天而不是上床。两个月后，她和我分手了，因为我不是她想要的独断伴侣。

这种动态对于非二元性别者更复杂：其中一些人认为自己的约会风格是“酷儿”；有些人努力确定在一段关系中的角色；还有一些则扮演了一个典型的二元性别角色；一些希望被当作是男朋友/女朋友，即使自己非男非女；有些人希望扮演一个社会意义上的中性角色或由兼有男女特质的角色。



Dr. Emmy Zje

@Emmy_Zje



Guilt is a byproduct of shame, shame is a byproduct of transphobia, and transphobia is a byproduct of lies based in fear.

Once you realize this, you can begin to see “trans” for what it is...a beautiful manifestation of nature. A gift to be cherished, not a curse to be hidden.

1:58 PM - Dec 1st, 2019

性烦躁

与社会烦躁密切相关的是围绕性、性关系和性行为的烦躁。异性恋规范期望出生为男性者在上，而出生为女性者在下。大众媒体、有毒的男子气概和色情作品加强了这种动态，甚至在跨性别色情作品中也是如此（大部分跨性别vs顺性别的色情作品都涉及跨性别女性）。这种角色错位常会导致来自伴侣和同龄人的羞耻感。

这当然不是绝对的，毕竟很多异性恋顺性别伴侣逃离了这些模式，在这段关系中找到了新动态，或者为了满足欲望而纠缠在一起。一些伴侣在性方面根本不兼容，于是寻求其他伴侣。然而，许多外部压力阻碍了这种自我觉醒，打破这些规范可能是极其困难的，甚至是痛苦的。当涉及到保守主义或宗教美德主义时尤其如此。

顺性别同性恋出于道德回避了这一点，而探索自身角色会使自身满足。一些同性恋伴侣在建立关系时就明确了一种既定的攻受关系。其他人则通过攻受互换消解这一问题。然而，同性恋关系仍然会陷入对男性化和女性化角色的期望（女同攻/受，男同攻/受）。

这都意味着什么？对于做转变前迈进所谓“异性恋”的跨儿，有时会发现自己对性交失去了兴趣，因为插入式性行为不能给予他们期望的满足感。在极端情况会有完全倒错感，还会引发恐惧。性行为可能生理上令人愉悦，但这种体验是不合适的，行为本身也是被迫的。

这可能会导致性欲消退，因为性冲动的一半由心理因素构成。许多跨性别者到成年才有性经验，因为严重的性别烦躁而失去性冲动，导致了表现为厌恶的性功能障碍。他们可能仍然会为伴侣表演，却得不到那么多的享受，甚至为了完成任务而脱离现实。

通过这种标志性的性别烦躁，他们获得了一种脱离自我的性身份。一些跨儿在出柜后才意识到，他们从来没有真正认同以前的性取向，而是通过它减少性生活中的烦躁。



Callidora

@Adoratrix



I get the thinking. Trans girls grow up falsely believing they're guys, and so are assumed/expected/raised to experienced and express normative heterosexual attraction to women. If you're a trans lesbian, you transition, but you're still into women. So it's the same, right? No

So let's talk details. To begin with, it's worth pointing out that most trans lesbians don't exactly experience normative heterosexual attraction to women in the same way that cis het men do. Dysphoria and confused gender feelings mess with that a whole lot

Before I transitioned, just the thought of doing any sexual or romantic with a girl made me nauseous, because doing that would feel like I was adopting a masculine role - the role of the boyfriend, the male lover - and that kicked my latent dysphoria into overdrive

When I first transitioned, my family and friends assumed I was going to be solely or primarily interested in men. Every mainstream cultural message I'd ever absorbed about women (including trans women) told me I needed to be into men

Many trans healthcare systems operate on a really really crude system where a cis doctor asks you a bunch of stuff like 'what toys did you play with as a child?' to see if you match up well enough with what a woman is "supposed to be". And women are "supposed to be" into men

So, there's a lot of internal and external pressure faced by trans lesbians to disavow their own lesbianism and experience attraction to men. This is nothing like what any straight man experiences, but it is a whole lot like what cis lesbians experience!

One last thing is, the way it feels to be a trans lesbian experiencing attraction, sex and romance to other women. It doesn't feel like cis het attraction. It's not burdened by any of those weird, crude expectations. I don't recognize any of that in my life

例如，一些跨性别女性在做转变前认同为男同性恋，因为希望有一个在做爱时像对待女性一样对待她们的伴侣，这个要求一旦被解除，她们发现自己其实是女同性恋。其他人可能试图以男同性恋的身份生活，但发现这个角色不能满足他们，因为在伴侣眼中仍是男性身份。

When I read cishet experiences of their sexuality, I feel nothing but alienation. When I read lesbian experiences, they resonate with me deeply and I recognize those things in how I experience my sexuality with the people I love and am attracted to

9:37 PM - Jan 11th, 2020



 **Kathryn Gibes** ✨
@TransSalamander



Did any other trans girls get to the point pre-transition where they had to basically dissociate in order to top or was that just me lol

4:43 PM - Jun 8th, 2019

强迫性的男性凝视

作者注：这种特殊的性烦躁难以用概括性术语来说明，所以我将根据个人经历写。以下内容是以我二元性别跨性别女性的角度呈现的。因此，这可能不完全适用于所有跨性别者。非常抱歉。

有一句话在女同性恋圈子里很有名：“我是想成为她，还是和她在一起？”

很难分辨出性吸引和嫉妒之间的区别，尤其作为未出柜的跨儿青少年。我们的整个社会都建立在异性恋基础上；这是文化上的默认选项，以至于青春期前的孩子头脑中也充斥着男女的性吸引。因此，对“异性”生活的兴趣总是被视为性吸引。

这样做的后果是什么？通常是……羞耻感。跨儿孩子经常根据真实性别内化对同龄人的看法，并且不会物化和他们相似的人。因此，孩子会出于不想被看到对性物化的渴望而隐藏这些兴趣。如果儿童在严苛道德规范的环境中长大，例如保守的宗教环境，情况可能会更复杂。

作为一个在福音派基督教家庭中的未出柜跨性别青少年，如果我被发现以性的眼光看女性，我就会受到惩罚。我知道如果我被发现穿女装，会有很多没准备好回答的尴尬问题。这对我来说是一个非常严重的问题，因为我对女装，特别是内衣有着强烈的迷恋。



在《辛普森一家》的一个片段中，Moe Szyslak接受了测谎仪测试。测试结束时，他承认将整晚盯着西尔斯目录中亲密关系部分的女人看。Moe渴望的物化行为的羞耻感是整个场景的关键，也是笑点。我从小就知道人们会如何看待我喜欢穿女装。

出于羞耻和恐惧，我尽可能地掩饰这种渴望，因为我实在不能忍受别人把我当作十几岁的男孩，那种看着所有材料都能自慰的男孩。更糟糕的是，我还相信我的兴趣与性有关。

不能总戴着有色眼镜看世界。我理解我对女性的兴趣的唯一理论是性欲，因此我所有的女性化兴趣都变成了一种性欲。我想成为新娘的愿望变成了新娘情结，我想生孩子的愿望变成了对怀孕的色情想法，我想成为一个女孩的愿望变成了异装恋物癖。

但最重要的是，我害怕被看到对其他女性的“性”趣。我有名声不好的男性朋友，他们看热闹不嫌事大，还爱盯着别人看。我以前的老板有个坏习惯，就是在一起出去吃午饭的时候向漂亮的女人抛媚眼，我和他在一起很不舒服。

我不能忍受将自己的身份和那种男性凝视联系起来。即使在最漂亮的女人身边，我也会回避她们，因为我不想被当成那种盯着女性看的人。我不想被当作色狼。

这就是强迫性的男性凝视：**异性恋逻辑**下默认未出柜的跨性别女性是异性恋。这种认知失调会引起对同龄人欣赏和性欲的强烈内疚和羞耻。

一旦你从这个男性框架跳出来——把自己看作女性，并接受这些兴趣和观察——羞耻和内疚就完全消失了。即使本质上是女同性恋的兴趣，且真正包含了性欲，它也不再被这种物化所玷污。我能够不加评判地欣赏我女性同龄人的女性气质和美丽，我可以赞美她们，而不必担心被认为是讨好她们的人，也不必担心我的意图被误解。

这是种解脱后才能用语言表达的烦躁感。当我开始融入女酷儿圈子时，更是松了一口气：女性和男性一样饥渴，我们只是（通常）更尊重这种欣赏和性欲。我从这种先前没意识到的负罪感中解脱出来。

外表烦躁

服饰、头发、妆容、首饰、眼睛、耳环和其他修饰，甚至个人卫生都可以是外表的一部分，比如刮体毛、护肤。这些东西在社会中都是按性别划分的，尤其是衣服和头发。

虽然美国20世纪60年代的性解放和80年代的商业时尚热潮已经在模糊两性气质差异上做出了不朽贡献（主要通过将男性气质化为两性气质），但仍然存在着遵守传统性别规范的巨大压力。穿与性别不一致的服装就会被视为同性恋，一位女性穿着定制西装都会被视为女同性恋，一个[因为儿子想开冰雪奇缘派对而穿上艾莎服装](#)的爸爸，也会被视为反叛和虐童。

几十年来，男人留长发一直被视为[摇滚乐的反叛](#)，留长发的男人被歧视为懒汉和流浪汉。短发女性通常被认为是同性恋或女汉子（除非是老年人，因为这符合社会期望），女性常被迫留长发。在90年代，男性穿耳洞更常态化，但仍然被视为一种反叛行为，并且一些老板不允许男性戴耳环。男性化妆被有毒的男性气质所污名化，即使是喜欢化妆的男性也会因为压力而避免化妆。

不论如何，外表是按性别划分的。不论在性别光谱中处于什么位置，跨儿希望以真实性别的样子展现自己很正常，对摆脱性别表达束缚的渴望也很普遍。出生为男性的跨儿可能希望有更女性化的特质，而出生为女性的跨儿可能希望拥有更男性化的外表。这可以是与生理性别完全相逆的努力，也可以是在追求中性气质的渴望。它甚至可能只是与生理性别表现不一致的愿望。

不是所有倾向女性的跨儿都表现得女性化，不是所有倾向男性的跨儿都表现得男性化，不是所有的非二元性别者都追求中性气质。酷酷的出生为男性的跨儿是真实的，可爱的出生为女性的跨儿也是真实的。外表不是性别，性别不是外表。

外表烦躁通常出现在早期，表现为对另一性别的造型着迷，并希望能够像该性别的人一样。这种渴望可以通过尝试中性风格来满足，但常常通过“我没有足够的信心去尝试”这样的话自我检验。生理男性经常遇到这种问题，这种渴望往往受困于社会规范，导致对女性化外表的兴趣被误解为性欲。

转变后的外表烦躁通常是以指派性别外表生活时的高度不适。它甚至可能无关外表，而只是衣服给你的感受。在我做转变的一年半里，我不能忍受穿中性t恤，因为它们让我觉得更男性化。即使现在我也得把领子剪下来，因为紧紧的脖子使我烦躁不安。

外表对身体烦躁的影响

服装在身体烦躁中也起主要作用。男装总是剪裁地四四方方。女装有更多的曲线，突出腰线和臀型。男裤胯部较低，留给外生殖器空间，也没有曲线，而女裤则相反。女装通常是合身的，而男装很少合身。男装通常由更结实、更厚的材料制成，所以只能穿一件。女装通常由更薄更有弹性的材料制成，可以穿多件。

因为这些设计迎合性别规范，它们往往会增强倒错感。男女牛仔裤的差异往往会对跨儿的舒适感产生重大影响。不幸的是，这是双向的，因为与穿性别相符的服装会暴露体型。

我选择了非常女性化的外表，我从五岁起就渴望穿裙子。我讨厌穿西装，讨厌那种不合身的拉扯感。我绝大多数时候都不愿意穿牛仔裤，因为男士牛仔裤总导致倒错感（然而，女士的牛仔裤和紧身裤却很美好）。当我进入转变时期并逐渐表现得更女性化时，身体与女性标准的不一致再次导致了性别烦躁（胯宽，肩宽，腰宽，胸小）。我到第二年才有了足够的体型变化，女装才与我的体型相符。

这很像其他常见的身材焦虑：避免穿合身的衣服，选择更柔软的面料和更宽松的版型。性别烦躁的典例是只穿运动裤和卫衣的孩子。为了不让衣服紧贴身体，版型会过大。出生为女性的跨儿可能更喜欢穿压缩式运动胸罩来尽量缩小胸部，并避免收腰的东西。

内心中常常表现为对你希望成为目标的强烈嫉妒。对影响自我的体型拥有者的嫉妒，对一个人在街上穿着的强烈渴望，尤其是对其他跨儿的嫉妒。这种感觉常常会持续到转变期，因为即使对于顺性别者而言，成为他人的渴望也是完全正常的。

外表对社交烦躁的影响

外表对于避免错认性别很重要，尤其是在转变的早期。很多跨性别者认为表演性别是真实自我被接纳的必要途径。比实际需求更贴近女性化或男性化的外表，以弥补身体的不完美，并确保被正确区分性别。那些追求医学转变的人可能会发现，随着身体的变化，他们能够在表演部分性别气质的情况下被正确地区分性别，这种需求变得不那么重要。

在2011年WPATH改革前，表演外表是必要的；没有极度女性化或男性化的人都会冒被医生认为是骗子的风险，并失去哈里·本杰明量表标准下的治疗。跨性别女性会因为没穿裙子，而是牛仔裤和衬衫或者妆不够好失去雌激素处方。这就是跨儿医本主义很危险的原因之一：它迫使我们回归现有体系，将那些不符合性别气质刻板印象的人开除跨籍。



Nightling Bug
@NightlingBug



When you get ready to go, you just roll out of bed and throw on whatever. You don't really do any self-grooming, or care about what's on your body. You're a little proud of your lack of vanity, your deeper, non-appearance-level existence.

Your clothes are chosen almost entirely for comfort. And for you, comfortable means loose and baggy. You can't stand wearing clothes (that others claim are flattering!) that are close-fitting in the wrong places, that draw your own attention to certain parts of your body.

Clothes shopping for yourself is a hassle at best and a source of stress and anxiety at worst. When you do find clothes that fit and look okay, they don't make you *happy*. You don't feel more confident in them. You're just relieved you can go home.

Occasions where you *must* dress up, like weddings and funerals and job interviews, are the worst. Even after all of the grooming and wardrobing, you feel self-conscious and awkward in formalwear. It makes you feel *fake,* like a lump of sludge pretending to be a fancy person.

7:26 PM - Jan 10th, 2020



Cherry Blossom
@DameKraft



Feeling envious of other girls for being pretty is a thing that many many women feel. Dysphoria is a real headfuck of a layer on top of that feeling, yet I just wanna say that if you're a trans woman feeling envious of another trans woman, that's you being a actual woman.

3:17 AM - Nov 5th, 2019

外表对于青春期前的儿童中尤其重要，因为没有显著的第二性征，衣服和头发是展现孩子性别的唯一方式。如果一个婴儿穿了粉色衬衫，陌生人就会认为Ta是女孩。即使中性的儿童服装也明显地以颜色和图案区分性别。对于跨性别儿童来说，要么被迫剪掉头发，要么留长，而这可能是极其痛苦的。拒绝给跨性别女孩或倾向女性的非二元儿童穿裙子，或者强迫跨性别男孩或倾向男性的非二元儿童穿裙子，都会使其心情低落。

存在烦躁

当按照错误的出生指派性别成长时，你会错过很多真实性别的体验。留宿聚会、露营、童子军、购物旅行、拉拉队或运动项目。男女混做的项目可能会因为参与方式不同而有非常不同的感受，如舞会、宗教仪式（如犹太人的男女受戒礼），甚至是求爱行为。这种烦躁也可能有生物学原因，比如对没有生孩子或母乳喂养感到难过。

这些遗憾可能会以失落和受伤表现出来。此外，对已经有了但本不应有的回忆，或以错误性别参与的活动，也可以由于尴尬的细节化为伤疤。想象一下，当你知道你本应是新娘，却不得不在婚礼上扮演新郎；在成长过程中梦想着完美婚礼，接着在其中扮演错误的角色。

有些时候，存在烦躁会以真实存在的方式表现，以逝去的青春打击你。所有的约会、少年的嬉戏、聚会，甚至只是年轻时不负责任的性关系——都成为了无法挽回的青春。

许多跨儿试图重拾这些遗憾：举办或参加酷儿舞会；组织留宿聚会；和伴侣重新宣誓成婚；青春期仪式——让母亲帮忙选购第一副文胸，或父亲教怎么刮胡子。然而，存在烦躁终究是永远无法缓解的。你能以新的体验来取代失去的体验，但时间一去不复返。

这是肯定跨儿青少年的重要原因之一。男孩想做普通男孩的事情、女孩想做普通女孩的事情，而非二元儿童想做任何感觉正确的事情。他们永远不会忘记错过的青春。

掌控烦躁

在柜子里长大，即使并没有意识到自己在柜子里，也会建立一种减轻性别烦躁的应对机制。以下是柜中的跨儿缓解日常性别烦躁的方法：

- 电子游戏让你选择性别时，往往会选择与指派性别相反的选项。可能会有一些借口：“它默认是男性，我也不在意。”“我不想盯着一个男人的屁股看几个小时。”
- 偏爱文学与电影中和真实性别一致，或打破性别规范的角色（花木兰、小妇人）
- 选择更有代入感或更能满足强烈欲望的色情作品，如同性恋情色片、婚纱捆绑，或性转剧情
- 异装
- 找借口剪短发，或留长发
- 刮体毛，或拒绝刮体毛
- 穿宽松的大码服装以掩盖体型
- 尽可能的避免社交，寻求独立
- 密切了解性别相关的话题，如男女服装设计
- 对于指派女性，痴迷于健身
- 与顺性别朋友一起购物，通过他们的外表感受自我

由于性别不一致的儿童受到了诸多虐待，许多跨儿出于需要在成长过程中学会了隐藏本性。他们说，在生活的某个阶段试图“接受”指派性别，极力表现男性气质或女性气质，以试图“修复”自己。甚至一眼看起来都是有毒的性别气质倾向，但是这只是掩饰真实自我的结果。

- 精心打理面部毛发（所谓“故意留的胡须”）
- 化妆成完美女性化的外表。
- 高度男性化或女性化
- 避免时尚话题，谈及时选择离开。
- 对于生理男性者而言，痴迷于健身。
- 在一段关系中承担非常符合性别刻板印象的角色（如尽职尽责的端庄主妇）
- 结婚生子，期待这能“解决”你的问题
- 对性别和性取向采取极端保守态度。（译注：“恐同即深柜”）
- 出于自我防卫目的，恐同恐跨，以防被怀疑。
- 防止参加任何与自己真实性别有关的活动。

最后，另一个极为常见的应对机制是逃避或沉迷，以忘记自己的感受。

- 在兴趣爱好上花费大量时间



Nightling Bug 🔑
@NightlingBug



You're worried that you might be homophobic, even though you believe in gay rights, because "LGBT+ stuff" fills you with a deep discomfort. It all seems so flamboyant and overtly sexual. It makes you want to shrink down and disappear, before you die of secondhand embarrassment.

Later, when you meet real queer people, or your friends come out of the closet, you start to idolize them. But you're also jealous. They're **free** and **real** in a way that seems impossible for straight people, like you. They have huge, **real person** worries and desires and lives.

9:38 PM - Jan 10th, 2020

- 长时间工作
- 不停地看电影、电视或书籍
- 把所有休闲时间都花游戏或社交媒体上
- 痴迷于打扫自己的生活空间。
- 睡觉，睡大觉

冒名顶替综合征

“**冒名顶替综合征**（又称自我能力否定症、冒充者综合征）是一种心理模式。表现为怀疑自己的成就，并持续恐惧被发现“欺骗”行为。

总体上说，社会非常善于让跨儿怀疑自我。我们在一生中接收到了无数的潜在信息，说成为跨儿是不正常的，并且跨儿必须是特别的。顺性别媒体对“投错胎”叙事的执念，导致跨儿青年内化了许多虚假信息。很多很多跨儿孩子抱着“自己不是跨儿”的想法长大，因为他们希望自己本来就是另一种性别，而不是意识到这一点。很多非二元性别的孩子在成长过程中知道有些事情不对劲，但因为觉得自己不是二元性别的跨儿，所以不相信自己就是跨儿。

除此之外，“跨儿讨厌自己的身体”或“厌恶自己的生殖器”这样的信息渲染了错误的认知，以至于许多没有身体烦躁（或者认为不够强烈）的人觉得自己不够“跨性别”。

是的，你足够跨了

除此之外，恐跨媒体不断传递这样的信息：跨儿实际上不属于他们的真实性别，只是试图欺骗人们相信这一点。这种信息就像病毒一样被传播内化了。尤其在面对这么多的性别刻板印象时，会产生很多对自己性别真实性的怀疑。与这些刻板印象的冲突，很容易让自己相信没有达到真实性别的标准（注：顺性别男女也经常这样想）。

此外，由于恐跨的虐待史，许多跨儿自尊心受损，并常伴有自我怀疑。性别烦躁也会导致抑郁，从而进一步助长并强化了这些怀疑。这都会导致严重的自我否定，致使一些人一次又一次地挣扎着接受自己的性别认同。

不过，事实是这样的...只有跨儿才会担心自己是不是真的跨性别者！顺性别者不会对自己认同有这种执念，他们会想一想，然后就不管了。如果你一遍又一遍地重复这些想法，这是大脑在告诉你走错了路了。

人世间充满了各种因素，让我们怀疑自我，也阻止我们逃脱既定的社会秩序。这些制度和观念体系试图否定跨儿的自我实现。



Nightling Bug
@NightlingBug



Twitter
Logo

[@TorgHacker](#) You don't need dysphoria to be trans!

But also, I've seen "angst over not being dysphoric enough" described as a sort of meta-dysphoria? Because it's distress you experience when you're worried you aren't _____ enough to be your gender.

12:42 PM - Jan 22nd, 2020



Faith
@RoseOfWindsong



Twitter
Logo

Gay people 2 decades ago: *exist*

Bigots: "They're trying to turn our children gay! We must protect our children!"

Trans people now: *exist*

Bigots: "They're trying to convince our gay kids they're the wrong gender! We must protect our gay children!"

1:36 AM - Jan 28th, 2020

自我女性恋论

在20世纪80年代跨性别意识刚刚萌芽的时候，雷·布兰查德（Ray Blanchard）的自我女性恋论（Autogynephelia, AGP, AG）得到了极大的强化和支持。这是伪科学的论断，目的是用[性欲倒错](#)来“解释”跨性别女性身份。布兰查德按照性倾向为男或女来区分跨性别女性，同时也否认她们的女性身份。他的理论完全忽略了跨性别男性，并且彻底否认了非二元认同。

自我女性恋论声称，跨性别异性恋女性实际上只是想以女性外表吸引直男的男同性恋，而跨性别女同性恋实际上是渴望从女性性欲中得到满足的直男。

布兰查德的理论在很大程度上取决于这个事实：刚做转变的女性常常因女性化外表产生性唤起。他的研究对象大多是首次寻求激素治疗的患者，因此女性化外表仍然是非常新奇的。

这令人费解，它在很长一段时间内被认为是有效的心理学理论，甚至大学课本里都写了。布兰查德的研究不是严谨的科学研究，他的数据有极大的缺陷（操控患者，并舍弃所有与假设不符的数据）。他的很多理论都是基于厌女思维，这个男人的研究中从来没有顺性别女性的对照组。你可以在Julia Serano精彩的论文[《驳AG论》](#)中理解这个理论有多荒谬。

该理论在21世纪前十年的后期被现代心理学彻底否定，但其危害已经造成。在大众眼里，跨性别女性都是恋物癖变态。媒体对跨性别女性的描述反映了这种态度，进一步公众意识中传播负面形象。

跨性别女性将这些信息内化，并得出她们不是跨性别者而是恋物癖的结论。我经历过这种感受，几乎我认识的所有80后青春期觉醒的跨性别女性都经历过。

你不是恋物癖，想象自己时女性的感觉是性别亢奋。

父权制的压迫

否定出生为女性的跨儿的常见原因是将性别与对妇女的系统性压迫混为一谈，特别是没有进行医学转变的非二元性别者。“你只是因为女性的境遇而不想成为女性”这样的信息会深深地影响潜意识，造成自我怀疑。但这没有什么意义，因为如果你只是出生为女性的跨儿而不是女性，那么你就是跨性别者。总体而言，社会对待跨性别者的态度比对待女性的态度要差。因此，“通过转变逃避系统性压迫”是一个愚蠢的概念（我个人从来没有遇到过这样的跨儿）。

激进女权主义“抛弃女性角色”的说法也会让你更难探索自我感受。“我是非二元性别，还只是女权主义者？”“我是个男性，还只是男性化的女同性恋？”因此，我鼓励你与顺性别女性女权主义者，特别是女同性恋者谈谈。她们会抱怨制度化的压迫和父权制，但这都是外在问题，她们想成为女性。即使是非常男性化的女同性恋也想成为女性，她们只是与主流女性气质不同。

这会引起一个问题：人们认为非二元性别是中性风，而中性风就是不那么女性化。女性化的非二元性别者是真实的！你可以保留乳房，你可以喜欢身体曲线，你可以不介意别人称呼你“她”。但这并不能意味着你没那么跨性别。

如果你觉得自己不是二元性别的女性，那你就不是二元性别的女性。顺性别女性不会感到这种分离感。

有毒的男性气质

出生指派为男性的孩子在“做男子汉”的信息中长大。主流媒体中很少有积极的男性气质，男性化的出生为男性的非二元性别者也常常在跨儿中失声，以至于男酷儿很孤独。指派为男性的非二元性别者常常被当作顺性别同性恋男性，或者被当作跨性别女性。

你可以成为性别酷儿！你的性别认同是真实的！

跨儿医本主义

它影响所有人。跨儿医本主义（又名“真正的跨性别”）是一种源于哈里·本杰明量表（类型V和VI）的跨性别观念。它试图加强WPATH之前制定的规则：跨性别者要有强烈的身体烦躁，要求医学转变，并常常否认非二元认同。跨儿医本主义的核心是至上主义，将二元性别的跨儿置于其他性别认同的需求之上，并反对扩大跨性别认同。他们希望设立更高的门槛，反对非二元性别者称自己为跨性别者，并希望更少的人治疗性别烦躁。

简单来说，很多跨儿医本主义者讨厌新人“很容易就成为跨性别”了，尽管他们中的很多人都是新人。这种观念始于心怀不满的年长跨儿，但后来又蔓延到其他二元性别者中，特别是年轻的跨性别男性中。

如果跨儿最先接触的跨性别概念是跨儿医本主义，会严重影响自我接纳，甚至将他们推向深渊。跨儿医本主义者不会说“不，你不是跨性别者。”

****不要被迷惑。***这是将自己的快乐建立在忽视他人痛苦之上的PUA策略。

反跨保守女性主义（TERF）/ 性别本质主义

性别本质主义认为，人的存在有一种与生俱来的属性，而这种属性基于天生的性器官。反跨保守女性主义和性别本质主义思想脱胎于第二波女性主义中的性别分离主义，它完全否定了跨性别和非二元性别身



Jocelyn
@TwippingVanilla



A friend of mine who just started her transition this week asked me yesterday if I ever got turned on by seeing myself. I knew immediately what she was actually asking, so this is a PSA for all those trans femmes out there feeling invalidated by their own bodies.

Im gonna be blunt: Your gender is not invalid because you get an erection when seeing yourself dressed as feminine. We've all gotten it. It doesn't mean you're fetishizing. It doesn't mean you're not actually trans.

All it means is that you feel good about how you look.

Gender Euphoria is sexy. Being comfortable in your clothes is sexy. Liking the way you look is sexy. *Feeling sexy is sexy!!*

That triggers a turn on, the body reacts to sexy things.

Here's the kicker: Cis Women get this too!!! It's literally just a lady boner!

Over time this reaction happens less and less as you get more used to preseting as yourself. Eventually most clothes are just clothes, it's just your new normal.

But that special outfit that makes you feel really hot? That new dress that you try on for the first time and feel really cute in? That lingerie that you bought specifically to feel sexy in?

Yes, that triggers it. All it means is thst you're happy.

Let me tell you, the massive relief my friend displayed at learning that this was completely normal was palpable. The poor girl had been stressing about that so hard.

She didn't even know about AGP, but she knew the stigmas and was terrified that this meant she was fake.

1:46 PM - Jul 22nd, 2019

份。这场运动基本被右翼反动分子、种族主义者和恐同者取代，并且现在得到了福音派基督教组织的支持。

这些人会不惜一切代价否定你的存在。不要给他们机会。

性别废除主义/后性别主义

后性别主义是一种源于激进女权主义中的**超人类主义**思想，它认为性别的存在弊大于利，并试图在社会中彻底消除性别。性别废除主义认为，性别全部是建构的。所有觉得自己属于二元性别的人，要么是在鼓吹性别刻板印象，要么就是在无知地遵循系统化的洗脑教育。

译注：**超人类主义**，即以技术手段，致力于研究并发展旨在改善人类自身的社会运动、思想运动。这种技术将增强人类感官、情感和认知能力，并从根本上促进人类健康并延长寿命。由于这种改善依靠生物或机体技术，它或多或少是永久性的，并与人体融合。（*Britannica*）

性别废除主义不承认性别烦躁，并试图否定感受到它的人。他们实际上就是性别本质主义运动的极左派。本部分将重点介绍美国精神病学协会《精神疾病诊断与统计手册》第五版（DSM-5）的诊断标准。我关注这个标准的原因是没有其他人关注。英国国家医疗服务体系（NHS）基本与美国精神病学协会的诊断标准相同。其他国家也有自己的标准，但要么差不多，要么过时了。

WPATH的照护标准描述了性别烦躁的症状，但没有明确的诊断标准，而是由精神科专家自己进行诊断。它总体上主张，如果身心健康的患者说他们有性别烦躁，那么应当相信他们。这里的关键是“身心健康”，精神科专家需要确保没有其他导致性别烦躁的因素。

WPATH声称，如果你认为你是跨儿，你就是跨儿。这也是社群大多数人的态度。只要你认为出生性别与真实性别不符，你就是跨性别者。然而，保险公司对自我诊断不太满意，所以采用DSM-5定义的性别烦躁标准。

注意，这些是青少年和成人的诊断标准。儿童按照不同的**标准诊断**。我也稍微改变了措辞，因为官方标准是按照二元性别划分的。

成年人被精神科医师诊断为性别烦躁，则必须满足这六个标准中的两个，且持续时间超过六个月。

- **体验/表达的性别与第一和/或第二性特征之间显著地不一致**

即一个人看待世界和与世界互动的方式与出生指派性别人群的常规方式不一致。有大量的特征符合这种描述，可以是人际互动方式、说话方式、爱好、着装、肢体语言和行为举止等性别相关的方面。

- **去除自己第一和/或第二性特征的强烈欲望**

- **对拥有另一种性别的第一和/或第二性特征的强烈欲望**

这两方面强相关。是前文所说的身体烦躁，即由出生性别导致的身体不适。

- **成为另一种性别的强烈欲望**
- **希望被视为另一种性别的强烈欲望**

这就是社交和社会烦躁。是一个人想如何与世界互动的方式。

- **深信自己拥有另一种性别的典型感觉和反应**

这是不言自明的。

如上文所述，正式诊断只需要满足其中两个条件。你可能会注意到，只有两个与身体有关。对于一名跨儿来说，经历性别烦躁却不厌恶也不想改变身体是完全真实的。身体烦躁只是成为跨儿的众多方式之一。

关键是，如果你认为自己是跨性别者，即出生性别与真实性别不一致，你就满足了两个标准！你有成为另一种性别的强烈愿望，你认同为另一个性别，你强烈确信自己的性别不是出生性别。

因此这么说，自我认同为跨儿而不经历性别焦虑是不可能的。根据WPATH的标准，任何人都可以认同为跨儿。因此，“成为跨性别者不必有性别烦躁”是逻辑悖论。

那我们为什么还要这么说呢？因为大多数人不知道性别烦躁是什么，千篇一律的话语比解释性别烦躁的细微表现容易得多。但这篇文章可以帮人们理解这一点。

如何治疗性别烦躁？

根据个体需求，治疗方案差异很大。每个人的转变都是独一无二的，没有统一的转变方式。本部分列出了可能的途径。

社会转变

一个词：出柜。简单说，就是在向全世界宣布你是跨性别者。你宣布你希望使用一个新的名字和新的代词——或者只是希望人们知道你是与出生被指派的二元性别不一致的跨性别者。对于一些非二元性别者来说，这还不够。因为性别是一个光谱，所以有“非二元男性”和“非二元女性”这种东西。

社会转变是出柜行为，它可以减轻自我压抑。

法律转变

即修改你的法律文件以反映真实性别。可以在法院更改姓名和性别，改变身份证上的性别，或重新签发出生证和结婚证。

外表转变

即改变自己的造型。不论是衣服，发型，还是化妆，社会极力按性别划分这些事情，改变外表既是对自我的肯定，也是告诉周围人希望自己被称呼为什么。

医学转变

成年人采用激素替代疗法和手术。青少年常常使用青春期阻滞剂，直到够做出选择激素的年龄。对于青春期前的人来说，什么都不用。因为恐跨人士总是弄错，所以我需要再重复一遍。

青春期前的儿童不会进行医学转变

虽然美国儿科学会[强烈鼓励对跨性别青年的肯定和接纳](#)，并支持其他形式的转变，但明确不支持医生在性激素作用之前（[Tanner stage 2](#)）开始激素治疗或使用青春期阻滞剂。

此外，不会有美国外科医生会给未成年人做性别变更手术（不包括间性人的“矫正”，这不在本文讨论范围）。儿童基本没有明显性征，使其在没有外饰的情况下被当作男或女。发型和衣服就足以让孩子被当作男孩或女孩了。

激素转变

男性化激素治疗（女性性征转为男性性征）常常通过肌肉注射或局部凝胶使用睾酮。性腺激素水平提高通常会导致排卵停止，而排卵使卵巢中产生大部分雌激素。

女性化激素治疗（男性性征转为女性性征）常常通过口服药片、贴剂或常规注射（肌肉或皮下）使用雌二醇。植入缓释材料的做法越来越普遍，用抗雄激素药阻断睾酮的产生或吸收也是常规手段。

美国通常使用螺内酯——有睾酮阻断副作用的降血压药。在美国以外，最常用醋酸环丙孕酮，一种美国没有的雄激素受体拮抗剂。医生也可能会开比卡鲁胺，它也能阻断雄激素受体。然而，一些医生可能会简单地选择用大剂量雌二醇使身体停止产生睾酮。

对于青少年，青春期阻断剂可能包括上述雄激素阻断剂。或者在医保范围内使用抗促性腺激素（阻断促使性激素产生激素的药物），如醋酸亮丙瑞林（每隔几个月注射一次）或醋酸组胺（每年植入一次）。

手术转变

跨性别的手术通常分为三类：

下体手术（生殖器改造）。

- 女性化：
 - 睾丸切除术（切除睾丸）
 - 阴囊切除术（切除阴囊组织，睾丸切除术后）
 - 阴道成形术（创建阴道腔）
 - 外阴成形术（创建外阴，有或没有深度）
- 男性化：
 - 子宫切除术（切除子宫和宫颈）
 - 卵巢切除术（切除一侧或双侧卵巢）
 - 阴道切除术（切除阴道腔）
 - 阴蒂阴茎化手术（使阴蒂增大成阴茎）
 - 阴茎成形术（皮肤移植造阴茎）
 - 尿道成形术（通过阴茎延长尿道）
 - 阴囊成形术（使用大阴唇和假睾丸构建阴囊）

供参考

下体手术的新领域是出生为男性的非二元性别者手术，这种手术尝试在不切除阴茎的情况下进行阴道成形术。这种特殊的手术极具实验性，在美国只做了不到十几次，但前景很乐观。

另一种非二元性别的下体手术是生殖器切除手术，其目的是完全切除外生殖器，只留一个尿道口。

上体手术（胸部改造）

- 女性化：
 - 通过脂肪填充或植入隆胸。
- 男性化：
 - 双侧乳房切除术（乳房组织切除）和胸部重建。

面部女性化/男性化手术（头骨、软骨和面部皮肤改造）。

一个人越年轻，就越不需要做这些手术，尤其对于20岁之前开始医学转变的人。

- 女性化：
 - 前额重构

- 眼窝重构
- 眉部提拉
- 发际线矫正
- 眼袋整形术（眼袋提升）
- 隆鼻（鼻子的整形）
- 脸颊植入
- 唇部提拉
- 唇部填充
- 下颌重构
- 气管削除（喉结缩小术）
- 除皱术（面部提拉）
- 男性化：
 - 丰额头
 - 丰颌
 - 丰下巴
 - 气管增大（喉结增大）

其他女性倾向的跨儿手术：

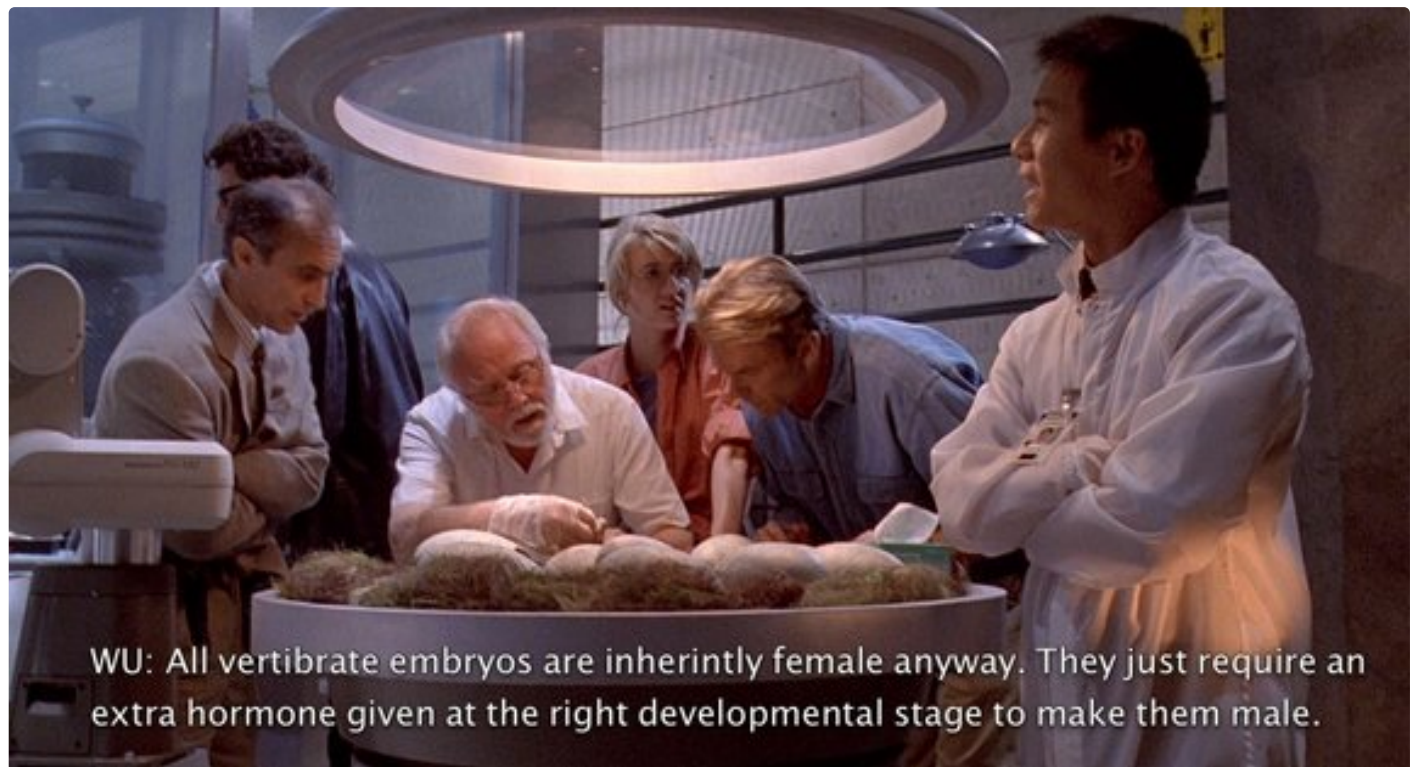
- 丰臀术：腹部的脂肪被移植到臀部，以增加臀腰比。
- 嗓音女性化手术：为了永久地提高音调，在声带中进行切口。
- 灰姑娘手术：削脚骨以缩小脚的尺寸 **风险极高**
- 削肩术：缩短锁骨，以减少肩膀的宽度。 **风险极高**

性别不一致的成因

坦白说：我们不清楚。现代生物学和心理学证实**不是**后天因素导致的；没有人会变成跨性别者，性别认同是先天的，甚至在胎儿时期就明确了。它似乎是遗传的；跨性别父母更有可能生出跨性别子女，并且很多时候双方会相互觉醒：孩子向父母出柜，父母意识到他们也可以出柜。

下文的学说阐释了影响性别认同的因素。这不是说这些因素决定了性别认同或概括了一个人的性别，因为性别与社会、文化因素密不可分。这也不是对性别认同的规定。

如果看过《侏罗纪公园》，你可能对这个场景有印象：



虽然是泛泛而谈，但这不是科幻而是现实。

人类胎儿的性腺最初处于未分化状态，即既能发育为卵巢，也能发育为睾丸。Y染色体上的SRY基因产生名为**睾丸决定因子**（TDF）的蛋白质，该蛋白促使SOX9（另一种蛋白质）的合成，由此开启了连锁反应。SOX9促使性腺细胞分化为支持细胞和睾丸间质细胞，由此组成睾丸；若TDF合成受阻，性腺细胞便分化为卵泡膜细胞和卵泡，由此组成卵巢。

睾丸一形成便开始分泌睾酮，通常于妊娠8周至24周水平激增。高水平的睾酮以及**胎盘中的另一激素**促使阴茎和阴囊发育。外生殖器大约在第9周开始形成，第11周时可以辨认。如果睾酮水平没有激增或身体没有反应(如雄激素不敏感综合征)，那么生殖器将发育为外阴、阴道和子宫。

这一过程中的干扰可能会导致生理错位，而许多间性人正是如此。生殖器官通常部分发育：外生殖器部分形成，但功能性性腺仍然存在。有时儿童具有功能完整的男性或女性生殖器，但性腺不完整。有时Y染色体未产生TDF蛋白的胎儿长出了完整的女性生殖器官。

这是斯威耶综合症，女性患者数量仍是未知数。[一位性染色体为XY的无卵巢斯威耶综合症女性](#)在2015年藉由体外受精技术成功生育了一个孩子。通常斯威耶综合症会使卵巢丧失全部功能，但在[2008年](#)，[一位](#)有青春期，月经正常，有过两次自然受孕的女性在她的女儿被确诊后发现她也是。

事实上，由于绝大多数人从未进行过染色体核型分析，我们无从得知这些情况有多普遍。这是如何影响性别认同的？而外生殖器分化的过程也同样发生在大脑之中。

脑分化

胎儿的大脑在第12周到第24周之间才真正开始发育。大脑皮层容纳了所谓的大部分意识，它在这段时期会大幅增长。在此之前的结构更像是框架，是维持身体功能所必需的基本神经系统。脑沟回在在生殖器发育很久之后的[第14周开始形成](#)。

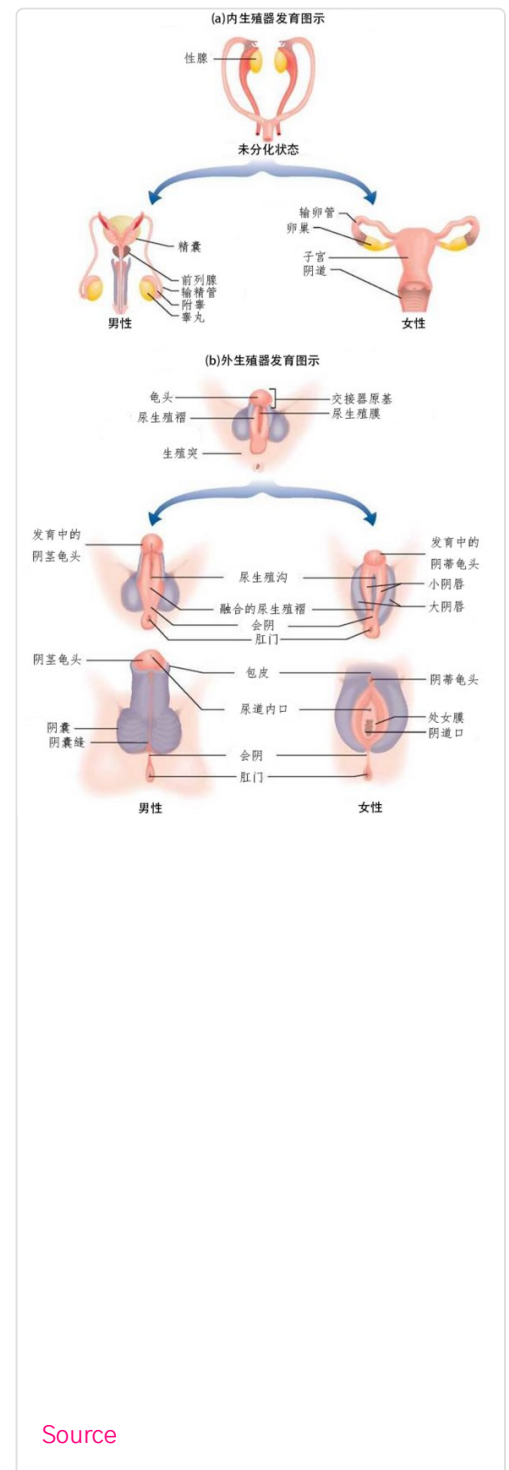
核磁共振成像研究[反复验证](#)，顺性别男性和顺性别女性大脑之间存在微小但显著的差异，这种差异与研究中跨性别者的性别认同一致。注意，[这并不意味着有这种差异的人就会是那种性别](#)，因为性别认同没那么简单。但它证明了男女的大脑存在差异。[也有证据](#)表明，大脑可以整合这些差异，或许非二元性别者的大脑就是如此。

胎儿11周后的睾酮水平会直接影响大脑皮层的男性化进程，以及其他大脑结构的变化。在对CAH（先天性肾上腺增生症）和CAIS（完全性雄激素不敏感综合征）的女童患者的研究已经[反复验证](#)了这一点。

“我们发现胎儿睾酮水平与分性别的游戏行为之间有显著联系。”
—— [Fetal Testosterone Predicts Sexually Differentiated Childhood Behavior in Girls and in Boys](#)

在中期妊娠，母体内过量的睾酮可以（并且确实会）引起女胎的大脑男性化，而对睾酮产生或吸收的干扰可以（并且确实会）引起男胎的大脑女性化。这种干扰也不一定是外部的。不同的遗传因素会导致大脑对睾酮的不同反应。

2018年发布的大规模跨性别者研究发现，在跨性别者中，[几个关键基因](#)从数据上看可能会更长（如有更多的重复片段）。单个基因可能不足以导致男性化障碍，但多个共同作用下肯定会降低胎儿大脑男性化程度。这些基因都是由父母遗传给孩子的，证明了跨性别父母更有可能生育跨性别孩子。



性别是天生的

可悲的是，西方社会极力阻止进一步认识性别。古代文明对性别有深入的理解，但殖民主义使其消亡。百年前的德国科学家曾积极地开展跨性别医学研究，并取得了卓越的成果，但1933年纳粹使其付之一炬。当代保守主义和新纳粹仍穷尽手段阻止跨性别医学的发展。

但我们仍在进步，每年都加深一些认识。

我们确信，它绝非心理疾病，也不由创伤或外部因素引发。没有什么能把一个人变成跨性别者。性别在子宫里就定下了，是如同种族或瞳色的不可变因素。它与性取向无关，与性癖或恋物癖无关，也与父母或同龄人的影响无关。跨性别孩子的性别认同与顺性别孩子一样坚定。

And it gets even weirder!



Lisa T Mullin

@LisaTMullin



Normally the Y chromosome carries 27 genes, only 4 are related to sex. One, the SRY, determines (via the SOX9 gene) whether testes or ovaries form in the early fetus. Another 3 determine sperm production if testes form.

The SRY is just a signaler to 3 dark DNA areas to produce more SOX9 genes, above a certain threshold testes form, below that ovaries.

But that is just the start of the story. If ovaries form then another gene, FOXL2, keeps them as ovaries.

FOXL2 works with estrogen receptors to keep the ovary as an ovary without which it would turn into testes and start producing testosterone by inhibiting SOX9 production.

Male and female mammals produce SOX9 as far as I know all their lives (I need to check up on that) and even if there are already ovaries if the level becomes high enough then the ovaries will turn into testes.

But FOXL2 production depends on enough estrogen and/or the estrogen receptors working correctly. If something goes wrong with either then SOX9 production increases and existing ovaries will turn into testes and produce testosterone.

So there is a feedback loop: No SRY means less SOX9, thus ovaries form. They produce estrogen which causes FOXL2 production which suppresses SOX9 production to keep the ovaries as ovaries. If something goes wrong and SOX9 levels climb enough then those ovaries will become testes

7:00 PM - Feb 2nd, 2020

还有染色体！！！！

- 性染色体有远比XX和XY要多的组合，医学上称此类情况为性别分化异常。它们并不会总导致间性状况，且许多人在青春期开始时才表现出来。
 - XX男性综合征（46,XX Male）：精子减数分裂过程中，SRY基因在交叉互换中进入不含Y染色体的精子。精卵结合后即产生带有SRY基因的XX型胚胎，最终发育为有XX染色体组却表现为男性的孩子。
 - 斯威耶综合征（46,XY Female）：有XY染色体组的孩子表现为女性。很多种基因型都可能导致这种疾病，包括：
 - SRY基因的缺失或缺陷
 - DHH合成基因的缺失或缺陷
 - 肾上腺损伤引起的SF-1蛋白质缺乏
 - CBX2基因的缺失或缺陷，使对睾丸形成的调控（TDF 级联反应）受阻
 - XX特纳氏综合征：斯威耶综合征非常像，但其发生于有XX染色体组的孩子身上，导致卵巢功能丧失。
 - 特纳综合征（45,X）：导致多种异常的、表现为女性的孩子。其病因为精子的性染色体丢失。
 - 克兰费尔特综合征（47,XXY）：患者多为有更多的女性化特质的男孩子。在极少数案例中，患者出生性别为女性，致使发育出女性化的睾丸而非卵巢。
 - 49,XXXXY克兰费尔特综合征：往往是致死的，幸存的孩子完全不育。
 - 三X染色体综合征（47,XXX），四X染色体综合征（48,XXXX）和五X染色体综合征（49,XXXXX）：将使女婴具有愈发严重的健康问题。
 - XXYY综合征：由于携带双份SRY基因，表现为男性。常常会导致性腺机能减退，因此需要补充睾酮，但其余方面与一般男性相似。
 - 镶嵌现象：指由妊娠期突变引起的，体内部分细胞有一套染色体组，而其它细胞有另一套染色体组的现象。染色体可能是XX/XY（产生两套生殖器），X/XY（较轻微的斯威耶或特纳综合征）或XX/XXY（较轻微的克兰费尔特综合征）。
 - 嵌合现象：两个受精卵合并为一个胚胎，导致孩子一半细胞有一套DNA，另一半有另一套DNA。患者可能表现为典型的男性或女性，甚至保有生育能力。染色体核型分析取决于取样位置，而不一定与患者情况一致。在极少数案例中有两套完整的生殖器官。



TransEthics™
@TransEthics



#Bla...



Twitter
Logo

I'm going to regret paying the co-pay for this test eventually because it was pretty pricey... but I had my karyotype done. Just got the results.

I –a trans woman– have XX chromosomes.

the GC crowd can g[REDACTED]k themselves

12:13 PM - Feb 2nd, 2020

- **先天性肾上腺增生**（CAH）：肾上腺过度活跃导致XX孩子的女性生殖器男性化。
- **雄激素不敏感综合征**（AIS）：对雄激素部分或完全拮抗，导致XY染色体组的孩子睾丸外的所有器官都不会男性化。AIS患者性别认同常为女性，但部分案例认同为男性。
- **5 α -还原酶缺乏症**（5ARD）：丧失将睾酮代谢为二氢睾酮（DHT）的能力，这阻碍了青春期前的男性生殖器发育，那时会突然生长出阴茎。
- **芳香化酶缺乏症**：由于睾酮水平过高，导致女孩子男性化（睾酮还可以在妊娠期间透过胎盘屏障进入母体）。
- **芳香化酶过多综合征**：由于所有睾酮转化为雌二醇，引起男孩子女性化。



Open Ocean Exploration

@RebeccaRHelm



Twitter
Logo

Friendly neighborhood biologist here. I see a lot of people are talking about biological sexes and gender right now. Lots of folks make biological sex seem really simple. Well, since it's so simple, let's find the biological roots, shall we? Let's talk about sex...[a thread]

If you know a bit about biology you will probably say that biological sex is caused by chromosomes, XX and you're female, XY and you're male. This is "chromosomal sex" but is it "biological sex"? Well...

Turns out there is only ONE GENE on the Y chromosome that really matters to sex. It's called the SRY gene. During human embryonic development the SRY protein turns on male-associated genes. Having an SRY gene makes you "genetically male". But is this "biological sex"?

Sometimes that SRY gene pops off the Y chromosome and over to an X chromosome. Surprise! So now you've got an X with an SRY and a Y without an SRY. What does this mean?

A Y with no SRY means physically you're female, chromosomally you're male (XY) and genetically you're female (no SRY). An X with an SRY means you're physically male, chromosomally female (XX) and genetically male (SRY). But biological sex is simple! There must be another answer...

Sex-related genes ultimately turn on hormones in specific areas on the body, and reception of those hormones by cells throughout the body. Is this the root of "biological sex"??

What does this all mean?

It means you may be genetically male or female, chromosomally male or female, hormonally male/female/non-binary, with cells that may or may not hear the male/female/non-binary call, and all this leading to a body that can be male/non-binary/female.

Biological sex is complicated. Before you discriminate against someone on the basis of "biological sex" & identity, ask yourself: have you seen YOUR chromosomes? Do you know the genes of the people you love? The hormones of the people you work with? The state of their cells?

Of course you could try appealing to the numbers. "Most people are either male or female" you say. Except that as a biologist professor I will tell you...

The reason I don't have my students look at their own chromosome in class is because people could learn that their chromosomal sex doesn't match their physical sex, and learning that in the middle of a 10-point assignment is JUST NOT THE TIME.

1:45 AM - Dec 20th, 2019



plant lesbian

@alicemiriel



Twitter
Logo

[@RebeccaRHelm](#) As a fellow genetics lab teacher, this is the same reason my department stopped chromosome testing in lab. A really cool experiment would turn into guys getting freaked out they have XXY, etc.

12:23 AM - Dec 21st, 2019

激素的作用

正如“性别烦躁的成因”一节中所说，每个人的DNA都有男性和女性身体的遗传指令，而使用哪一组指令则由性腺产生的激素控制。这种分化完全取决于你是否有SRY基因，在怀孕6-8周，SRY基因会引发睾丸发育而不是卵巢发育。从那以后，人体的主要性征和次要性征都是性腺激素的作用。

雌激素（主要是雌二醇）使形成外阴，阴道和子宫。雄性激素（主要是睾酮）使形成阴茎和阴囊，使**斯基恩氏腺**向下移动扩大成前列腺。分化至此结束，直到9-10年后青春期开始。而我们都知青春期的作用。

那么这是如何实现的呢？为什么细胞会分化成这样？在解释这个问题之前，我们要先解释什么是**受体**。

激素受体

简单说，受体就像汽车的钥匙打火器（新车还用钥匙打火吗？）体内的每个细胞都有不同功能的锁。它们就像给细胞发出信号的开关，激活其基因序列的不同部分。每种受体只能接受特定的化合物，就像只能用特定的钥匙开锁一样，不同的化学物质拧钥匙的能力不同。有些可以完全启动汽车，而有些只能拧到电源模式。

化学物质与受体结合的能力称为**相关结合亲和力**，以化学物质与受体结合可能性的百分比来衡量。因此，如果激素B仅在10%的情况下与激素A结合，那么它被认为具有10%的结合亲和力。同样，化学物质的作用能力称为反式激活能力。与受体结合但不起任何作用的化合物被称为**拮抗剂**，起作用的化合物被称为激动剂。如果它只起一点作用，就叫**部分激动剂**。

你可以把拮抗剂想象成会所的保镖。他们站在门口防止其他人通过，但自己却不进去。大多数拮抗剂被称为**阻断剂**。它与**抑制剂**不同，抑制剂是一种减慢化学反应的化合物，或加速反应的活化剂。在受体中，抑制剂降低受体的能力，使其对与受体结合的东西反应不那么有效，活化剂像助推器一样增强受体的能力，使其反应更强。

在某些情况下，激素可以通过减慢或增强细胞活动而作为另一种激素的抑制剂或活化剂。例如，孕酮增加细胞活性，使细胞对雌激素和雄激素作出更积极的反应；睾酮增强多巴胺受体的交互能力，使大脑用更少的多巴胺达到相同效果。

激素有什么

激素主要有四种：

- **氨基酸**，如控制睡眠的褪黑素，或调节新陈代谢的甲状腺素。
- **多肽**，如催产素和胰岛素，它们是氨基酸的聚合体。
- **类二十烷酸**，由脂质和脂肪酸生成，主要影响免疫系统。
- **类固醇**，是由体内器官产生的信号分子，以便将信息传递给体内的其他器官。

以转变为目的，我们最关注最后一类，因为所有的性激素都是类固醇。它们分为七大类：

- 雄性激素
- 雌性激素
- 孕激素
- 糖皮质激素
- 盐皮质激素
- 神经类固醇
- 氨基类固醇

激素治疗最关注前三类。注：不论外表如何，所有人类体内都有这些激素。比例是影响体型的因素。

雄性激素

雄性激素有十几种，但我们最关注睾酮和双氢睾酮。

睾酮是人体的主要男性化激素，它在肾上腺、睾丸和卵巢中产生（在卵巢中立即转化为雌酮和雌二醇）。它促使肌肉和骨细胞生长，更高的浓度促进更大的肌肉量和更厚的骨骼结构。这也意味着睾酮对骨骼健康至关重要，因为它影响骨骼结构内的钙分布。因此，严重缺乏睾酮可导致骨质疏松。睾酮是性冲动的主要因素，促进大脑皮层内的交配欲望。

双氢睾酮（DHT）由前列腺、皮肤和肝脏中的睾酮转化而来，通过促使随机勃起、面毛生长和体毛生长，在青春期男性生殖器的发育中起着主要作用。矛盾的是，DHT也导致了雄性激素脱发，因为它阻碍了头皮毛囊的血液循环（抱歉，对跨性别兄弟是一把双刃剑）。DHT与雄激素受体的结合强度是睾酮的十倍，所以减少它对女性化转变至关重要。

雌性激素

雌激素有四种：雌二醇、雌酮、雌三醇和雌四醇。后两者只在孕期产生，对胎儿健康很重要，但和转变没有关系。

雌二醇是女性化激素，因为它是乳腺组织主要的生长信号激素，还促使脂肪堆积在大腿、臀部、臀部、胸部和手臂，同时阻止脂肪沉积在腹部，从而产生身体曲线。雌二醇还能促进胶原蛋白合成，使皮肤更柔软，肌腱和韧带更灵活。

雌酮的作用一直是医学研究中的难题，因为与雌二醇相比，它有非常低的结合亲和力（0.6%）和反式激活能力（4%）。这种只停留在血液中的激素似乎没有任何作用。然而，它可以通过17β-羟基类固醇脱氢酶转化为雌二醇，在体内发挥雌激素电池的作用。

新研究逐渐证明，身体可能为了调节总雌二醇水平，通过释放HSD17B1将雌二醇转化为雌酮，再释放HSD17B2将其转化回来。这两种酶都在乳腺组织中产生，可能对无卵巢的雌激素主导个体（如跨性别女性）在出现类似月经的周期性症状时发挥作用。

孕激素

最主要的孕激素是**孕酮**，它对人体有许多作用，且是**女性化激素治疗的重要部分**。

孕激素受体的最大作用之一是调节性腺功能（卵巢和睾丸）。下丘脑满是对激活反应强烈的孕激素受体，下调**促性腺激素释放激素**水平，从而减少了垂体产生的**促黄体激素**。

促黄体激素使卵巢和睾丸产生雌激素和雄激素。促黄体激素和促卵泡激素在排卵中起着重要作用，这是卵巢中雌激素的另一个重要来源。因此，适用于孕激素受体的合成孕激素，通常是防止排卵的避孕手段。对于出生为男性的跨性别者来说，孕激素是拮抗睾酮的有用工具。

另一种满是孕激素受体的细胞是乳腺组织。孕酮对乳腺组织内乳管的生长和成熟中起主要作用。虽然“孕酮对乳房发育的影响”的正式研究很少，但在跨性别女性社群中已经看到很多它对乳房发育的显著改善。孕酮还被证明可以增加乳房组织的血流量，并促使脂肪沉积在乳房中，这两者都会增大乳房。

此外，孕酮提高睡眠质量，改善心血管健康，促进生酮作用（降低甘油三酯），增强代谢功能，降低乳腺癌风险。

盐皮质激素

盐皮质激素在转变中不起作用，但有一种主导激素所以值得说：**醛固酮**。

醛固酮是肾脏从血液中水分子再吸收的**停止**信号。它由肾上腺产生，以调节身体水合作用。为什么它意义重大？

因为在跨性别激素治疗中常用的一种药物是极其强的醛固酮拮抗剂——螺内酯。螺内酯与盐皮质激素受体的结合比醛固酮更强，但不激活受体。它只会阻止肾脏接收停止水分子再吸收的信号。

这就是螺内酯利尿的原理。

供参考

为什么出生为女性的跨儿不在服用睾酮的同时服用雌激素阻断剂呢？

在女性生殖系统中，雌激素有两个不同的来源。卵巢包含成千上万的卵泡，这些细胞结构产生卵子。垂体产生黄体生成素（LH）和促卵泡激素（FSH），促使卵泡生长为黄体细胞。卵泡中的卵泡膜细胞产生睾酮，粒膜细胞产生**芳香化酶**，将睾酮转化为雌二醇。这是雌激素的第一种来源，但不是最大的来源。

注意：这就是多囊卵巢综合征导致卵巢产生睾酮的原因；卵巢囊肿干扰芳香化酶分泌，使睾酮不能转化。

月经周期两周后，下丘脑促使垂体产生周期早期三到四倍的黄体生成素和促卵泡激素峰值。这种峰值导致卵泡膨胀到释放卵子，此时卵泡的剩余结构叫黄体。然后，黄体开始产生孕酮和更多的雌激素，使子宫为受精卵着床做准备。这是第二种来源。

服用睾酮会导致下丘脑启动黄体生成素和促卵泡激素峰值的基因失活，所以卵泡永远不会成熟，永远不会排卵，黄体也永远不会形成，从而去除卵巢内的一个重要的雌激素来源。

所以不仅仅是“因为睾酮更强”，而是因为卵巢比睾丸复杂得多，也更容易破坏。请停止传播虚假信息。

“雄性激素造成的第二青春期”导论

男性化激素替代治疗（HRT）的效果

本文收集了接受雄激素替代治疗的出生为女性的跨儿资料。这些信息主要来自于社交媒体和群聊，因此可信度不能保证。但由于跨性别医学研究缺乏资金支持，很多跨性别医学研究都不能保证可信度。

请注意，这只是**可能**出现的改变。每一个接受男性化HRT的人并不一定都会出现全部变化。年龄、基因、病史、初次青春期的女性化程度和激素水平都会对结果有所影响。因为每个人的身体都不一样，所以结果有随机性。一些改变也可能需要多年时间才会显现

嗓音变粗

雄激素使声带组织变厚、变硬，音调会永久降低。这种变化会在几年内逐渐发生。因人而异，有些人声音根本没有变化。这种变化不会是剧烈的，女高音不会变成男低音，但可能会变成女低音或男高音。

声音不会直接变成男性。音高只是人们性别发声的一部分，说话的方式有更大的作用。需要进行发声训练，以扩大共鸣，改变说话风格。

体温分布改变

雄性激素使更多的血液向四肢回流，从而升高区域体温。因此，男性的核心温度往往较低，但口腔和体表温度较高。基础体温可能会升高。会感觉更温暖，可能穿衣更单薄。气候寒冷的话，露出小腿可以帮助散热，却不会觉得太冷。

这种改变相当快;身体习惯时会盗汗。

排汗方式改变

当体温分布改变，出汗方式也会明显改变。头、背和臂膀上都会出汗。可能会经常出汗，所以要多喝水。

体味变化

常最先改变的事：汗液和体味都会增强，尤其在运动的时候。会有更酸、更像麝香的气味。最终趋于平衡。

到处都是体毛



Adam, the ever curious ...

@AFortune69



Twitter
Logo

Night sweats/being HOT even at normal room temperature. The night sweats went away after a week or two the being constantly warm has not gone away it has just become normal.

Your scent changes, even the smell of your urine. Like I knew that going in, but it was still weird.

4:46 PM - Mar 22nd, 2021

雄激素显著增加腿部、腹股沟、臀部、胸部、背部和手臂的体毛。头发会变得更厚、更长、更黑。可能发生在面部毛发生长之前，并且需要一年多才能开始。培健生发水/米诺地尔有助于毛发生长，但小心有毒，尤其对猫有毒。

男性秃顶

男性秃顶是由一种睾酮代谢而来的雄激素——**二氢睾酮**（DHT）引起的。高水平的睾酮使更多DHT形成，而促成雄脱的基因导致头皮上的毛囊血液循环减少，从而将毛囊“窒息”死亡。不管怎样，发际线可能会后移，但如果家中男性长辈秃顶，那么你也可能秃顶。培健生发水也可能有帮助。

合成雄激素**诺龙**不会代谢成DHT，如果脱发严重，可以用它替代睾酮。但是，DHT对生殖器发育很重要，这是一把双刃剑。

皮肤变厚、变油

睾酮使表皮增厚、变韧，使皮肤变粗糙。身体产生的胶原蛋白会随雌激素水平下降而减少。而这会导致皮肤更加坚韧和干燥（尤其是膝盖和肘部）。手、手臂和腿上的静脉可能会变得更明显，但不会静脉曲张。

脸和头皮会变油。不止在脸上的痘痘很可能成困扰。情况往往在刚给药时最糟糕，一般在头几年后有所改善。

手脚变大

长时间（3-5年）的作用下，手可能会变得更坚韧，有更多的老茧。可能最后要换个大点的戒指。

睾酮也会使韧带和肌腱保留更多的水分，改变柔韧性。足弓会逐渐降低，脚会因此变大。

指甲变厚、变硬

角蛋白水平因雄激素而升高，手、脚指甲都会逐渐变厚。

肌肉量增加

雄激素刺激肌肉生长，这就是健美运动员普遍使用合成代谢类固醇（类似睾酮）的原因。不必锻炼，肌肉量就会自然而然地增多，但锻炼能有实质性的收获，尤其对于手臂和肩膀。需要明白的是，一开始不会意识到力量变化。

上半身增加的肌肉重新塑造了肩颈线条，打造出更男性化的轮廓。还能提高身体处理脂质的能力，让减肥更容易。

脂肪分布

雌激素促使脂肪堆积到大腿、臀部和髋部，雄激素则促使大部分脂肪堆积到腹部。睾酮会让你的身体遵循雄激素模式，体重沉积于腹部，而减肥则会带走所有的体重。胸部、大腿和臀部的脂肪会随

着肌肉的增加而慢慢转移，但这可能需要很长时间。

面部特征改变

随着体脂的迁移，面部脂肪也会迁移。颈部，下巴和下颌线变丰满，而嘴唇和上脸颊收缩。因为睾酮会使虹膜中的色素沉着消失，长期作用下眼睛的颜色可能会变浅。

这个过程极其微妙和缓慢，需要数年时间，并且很容易觉得什么都没变。最大的变化似乎在第3年和第4年发生。自拍几张照片比较。

咖啡因、酒精和精神药品耐受性增强

体重越重，稀释化学物质的血液就越多。睾酮水平提高使新陈代谢速度增加，血液毒素的代谢速度会增加。

心理变化

正如生化烦躁一节所述，大脑有固定的激素模式，错误的模式就像省电模式或过热保护的笔记本电脑。HRT可以使停止人格解体-现实解体综合症（DPDR）症状在两周内消失。脑雾消散了，更容易集中注意力于复杂的事务（如果你没有其他的精神障碍，如ADHD）。

注意缺陷与多动障碍（ADHD）

如患有ADHD，症状可能会改变。雄激素加强多巴胺受体功能，因此睾酮水平上升会提高大脑中多巴胺的活化电位。多巴胺是大脑短期记忆的关键神经递质。短期记忆能力增强会让人更不容易分心，也更容易维持认知负荷。

然而，雌二醇促进多巴胺的产生，所以当雌激素水平下降时，大脑中的多巴胺就会减少。症状会恶化，而非改善。

感情丰富

DPDR的缓解普遍伴随情感和表达能力增强。情绪变得更可控，不太可能即刻爆发。请注意：压抑情绪可以迅速地造成心理创伤

然而，情感表达能力可能会降低。有些人在开始服用睾酮后失去了哭泣的能力，但这可能是与睾酮剂量大小有关而非普遍情况。尽管一些研究发现雄性激素改变了大脑情绪处理部分的功能，其中的原因仍不清楚。如果你真的失去了哭泣的能力，随着大脑变得更加适应和第二青春期的结束，它可能会及时回来。

给药（注射或凝胶）之前和之后常常发生情绪失调，并导致耐心降低，攻击性增加。

食欲/饭量增加

你会饿的。睾酮能显著加快身体的新陈代谢，肌肉量增加则需要更多营养，因此卡路里会消耗得更快。

睡眠

一些人称会失眠，能记起来的梦也变少了。然而，这远非普遍现象。

自信心

睾酮能促使建立强烈的自信。困难会变得没那么可怕，自尊加强，焦虑减少。很多人称，自己更倾向于引发争论，更愿意在面对冲突时直言不讳，坚定立场。但不一定有更多的敌意或争论，只能说对胡说八道的容忍度更低。

外向性格

各种类型的跨性别者都常常发现自己转变后更善于交际。然而，这可能实际上不是激素治疗的作用，而只是不必压抑个性的结果。

生殖器变化

所有的生殖器都来源于同一种组织，它们在妊娠期没有明显结构差异。它们的许多表现都由体内激素调节。皮肤分泌物、肤质、敏感度和勃起行为都是激素的表现。雌激素减少，雄激素增加时，它们的形状向阴茎和阴囊靠拢。

下体发育

DHT（上文提到过）在生殖器勃起组织的发育中起关键作用。由于DHT水平随着睾酮的增加而升高，也导致斯基恩氏腺（有时也叫女性前列腺）膨胀。这将诱导阴蒂随机勃起，致使勃起组织发育。增长量因人而异，常常为1-3英寸（2.54-7.62厘米）。

阴蒂头和阴唇会逐渐变干、变厚，内阴唇也可能开始长毛。自体润滑能力显著降低，插入式性行为可能导致疼痛。为避免撕裂和出血，请使用更多的润滑剂。



Blotchkat
@blotchkat



I know a lot of people have the effect that they can't cry. But honestly, I'm about to cry right now just thinking about crying.

I'm extremely sensitive and emotional now in a way that I didn't allow myself before.

I cry a lot, but it's always tears of joy now.

6:10 PM - Mar 22nd, 2021



Willow Blm & Free Pales...
@whangdoodler

I was told aggression could be more common but i feel like my "nerves" are in better shape than before T and therefore i usually feel more calm.

6:46 PM - Mar 22nd, 2021



Elijah ★ (Bug/Bugself
@crypticenbug



@beee_dl I had a decent sleep schedule before I started T, and afterwards it basically just flipped

7:12 PM - Mar 22nd, 2021



Aren
@zeghostboy



I've been on T for literally a week and a half, and all I will say is that bottom growth and increased libido starts waaaayyy quicker than you might think.

8:23 PM - Mar 22nd, 2021

Missing tweet for 1431244822044622848

Missing tweet for 1431244926214356993

性高潮喷射量增加

前列腺膨胀会使前列腺液分泌量增加。如果以前不会喷射的话，现在可能会变成这样。

敏感度和性反应改变

性刺激可能以阴蒂头和干部的抚摸为主。

萎缩

阴道和子宫常常在头五年内萎缩，因此可能需要切除子宫。症状包括下腹部的深悸和没有其他经期症状的痉挛，特别是在性交后。避免阴道萎缩可以使用出生为男性的跨性别者在阴道成形术后用的阴道扩张器。

性欲增强

在最初的一两年里，性欲肯定会上升，给药后处于最强状态。

性高潮

性高潮的“样式”是可以改变的。它更像是在腹股沟的爆炸，而非源源不断的瀑布。

性吸引

睾酮能增加视觉刺激的性唤起。因此可能会更快地注意到偏好的性别，特别是女性恋者（被女性的外形所吸引）。

月经停止

雄性激素水平上升使下丘脑减少分泌控制卵巢的激素。起作用的雌激素将减少，也可能停止排卵。排卵停止，促卵泡激素水平降低，子宫就不容易堆积、排出内膜，致使经血停止。

然而，可能仍然有其他经期症状，因为下丘脑仍继续传递月经周期的其他信息。尽管不常见，全子宫切除术后都有可能出现这种情况。

****但这并不代表着绝育。没有月经仍然可以排卵。此外，停止使用睾酮将重新唤醒卵巢，它们不会死亡。**



Adam, the ever curious ...
@AFortune69



The jokes about teenage boys always being horny, well, it's a thing. Not uncontrollably, get yourself in trouble horny, but I'd have sex multi times a day...

Also, I find I 'notice' women more now, I still mostly prefer men but the ratio has adjusted a bit more towards center.

4:50 PM - Mar 22nd, 2021



Blotchkat
@blotchkat



Orgasms being different was mentioned and I have to second this.

My clit now really functions like a small penis.

So, before I would have these orgasms that could be very intense, yet never satisfying. Now my orgasms are less intense, but it's like, I actually feel I "finish".

5:39 PM - Mar 22nd, 2021

“雌性激素导致的第二青春期”导论

女性化激素替代治疗（HRT）的效果



Moony
@MoonyXIV



cw menstruation: if u take it for a while and then stop taking it for a bit your period will come back and it will be ANGRY

5:45 PM - Mar 22nd, 2021

本文收集了接受雌激素替代治疗的出生为男性的跨性别者资料。这些信息主要来自于社交媒体和群聊，因此可信度不能保证。但由于跨性别医学研究缺乏资金支持，很多跨性别医学研究都不能保证可信度。

请注意，这只是**可能**出现的改变。每一个接受女性化HRT的人并不一定都会出现全部变化。年龄、基因、病史、初次青春期的男性化程度和激素水平都会对结果有所影响。因为每个人的身体都不一样，所以结果有随机性。一些改变也可能需要多年时间才会显现

胸部发育

与大众的印象不同，大多数跨性别女性并不会追求胸部增大，因为它常常不必要（而且对于很多人来说，也很难做到）。每个人出生时都有乳腺组织，没有雌激素刺激发育的话只会一直保持休眠状态。胸部发育一般需要2-5年时间，但是最长也可持续10年，就像顺性别女性那样。

胸部发育时会产生疼痛，乳晕内部和周围也会有压痛感。请避免用胸部撞上任何东西，因为这真的会很痛。乳头和乳晕会变得更加敏感，大小会增加，颜色会变深。你需要购入一些运动内衣。

可能会伴随泌乳。当输乳管成形并打开时，会有一些正常的泌乳，所以不必特别注意。但是如果没有刻意刺激而出现了大量泌乳，可能代表泌乳素失衡。如果发生该问题，请告知医生。

皮肤细腻

睾酮会使表皮层变厚、变硬。所以抑制睾酮会使皮肤变薄。并且，雌激素会增加胶原蛋白分泌，也会使皮肤变得更软、有光泽。腿部静脉曲张可能会更加明显。已经变浅的纹身可能会变清晰。

抑制睾酮后，皮肤油脂也会变得更少，面部和头皮更甚，粉刺和头皮屑明显减少。

柔韧性增强

睾酮让水更好地保留在韧带和筋腱中，使其伸缩能力降低。抑制雄激素会让韧带释放水分并增强柔韧性。

手和手腕变细

当皮肤开始变细腻的时候，手也会逐渐开始缩小。因为没有睾酮，流经手部的血液减少，导致组织尺寸进一步缩小。因为脂肪和体液从手指转移，需要更小的戒指。随着韧带变细变展，手指会缩

短。

足部变小

就像手一样，脚的形状也会发生变化。雄激素促使更多血液流向脚部，并促进软骨中的水分积聚。雌激素会让足部韧带更伸展。总的来会让足弓变大，足部长度缩短可达2厘米。很多人称自己的鞋码小了一到两码。

指甲变薄、变软

指甲由角蛋白组成，而雄激素受体激活角蛋白基因会使其变厚。抑制睾酮会让指甲变薄，也更容易被破坏。

体毛变少

体毛并不会完全停止生长。当毛囊受DHT的影响完成发育的时候会保持状态。但像指甲一样，体毛疏密受角蛋白影响，而角蛋白基因由雄激素受体激活。抑制雄激素会让体毛变得更细、颜色变浅，但遗传基因也起重要作用。

体温分布改变

雄性激素使更多的血液向四肢回流，从而升高区域体温。因此，女性的核心温度往往较高，但口腔和体表温度较低。基础体温可能会下降至36.4℃左右。

耐寒性降低，因此可能需要更频繁地增减衣物，特别因为许多楼宇将空调设为[设为男性的舒适温度](#)。

排汗方式改变

当体温分布改变，出汗方式也会明显改变。由头部和臂膀主要排汗到全身出汗。胸下的汗会因此造成困扰。

体味变化

男性体味的主要成分之一是汗液中的[类固醇信息素雄甾烯酮](#)。雄二烯酮由睾酮代谢而来，阻断睾酮会阻断体味的来源。汗液会因此呈现出更甜的女性体味。

由于药物改变体内皮质醇的吸收作用，服用螺内酯的人可能会没有体味。

肌肉量减少

雄激素刺激肌肉生长，健美运动员因此常常使用合成代谢类固醇（即睾酮）。拥有雄性激素的人不用锻炼就自然地会有更多肌肉，上半身尤其如此。阻断雄性激素会导致肌肉萎缩、增肌困难，但也



The author's hands. This change occurred over the course of three and a half years.

塑造了女性化的肩颈线条和腰线。

随之而来的是力量大幅减小。搬东西更费力，瓶子也更难打开。

脂肪分布女性化

雄激素促使脂肪堆积到腹部，而雌激素则使脂肪堆积到大腿、臀部和髋部。改变激素模式会使脂肪按照雌激素曲线堆积，而雄激素作用下储存的脂肪会分解。脂肪随着体型变化而迁移的错觉就是这么来的。腰线在肋骨下方收缩成形，腹部变得更柔软和平坦。

雌激素使体重集中在身体的更下部分，上半身肌肉减少，因而重心降低，步态也随之改变。走路时用臀部而非肩膀支撑身体变得更自然。

面部特征改变

随着体脂的迁移，面部脂肪也会迁移。颈部、下巴和下颚线条变细，而嘴唇和上脸颊变丰满。眉毛和上眼睑上抬，露出更多的眼白。眼睛周围皮肤和肌肉组织的改变会导致眼球形状，焦距和视觉清晰度改变。因为睾酮会使虹膜中的色素沉着消失，眼睛的颜色可能会变深。

这个过程极其微妙和缓慢，需要数年时间，并且很容易觉得什么都没变。自拍几张照片比较。

头发改变

头皮血液循环会改善。由雄性激素脱发失去的毛囊可能会重新激活，发际线和斑秃会恢复。头发变密、变长，毛囊更强壮。

卷发可能因发量增多变明显，发色也可能改变。发质可能会更像母亲而非父亲。

骨盆前倾

由于肌肉组织萎缩，韧带灵活性增加，重心降低，盆骨会向脊柱和大腿骨前方旋转。这种仅仅10-20度的旋转却足以改变脊柱和髋骨的排列，背部弧度增大，臀部会因此更突出。根据盆骨形状的变化和背部弧度增大程度，身高会下降1-2英寸（2-5cm）。

注意，这种髋关节旋转与出生为女性的人在青春期和怀孕期间的改变不一样。骨细胞迁移使盆骨自身形状改变。**然而**，如果仍然处于高生长激素水平的青春期初期，使用激素*可能*导致髋关节旋转。也有长时间使用激素而发生髋关节旋转的跨性别老年人。2017年，一位80岁的跨性别女性在reddit上说，在30年的HRT治疗过程中，她的医生发现骨盆变化与女性髋关节旋转一致。

咖啡因、酒精和精神药品耐受性降低

体重越轻，稀释化学物质的血液就越少。睾酮水平降低使新陈代谢速度减慢，血液毒素的代谢速度会降低。某些抗雄激素也会伤肝，进一步降低代谢速度。

心理变化

正如生化烦躁一节所述，大脑有固定的激素模式，错误的模式就像省电模式或过热保护的笔记本电脑。HRT可以使停止人格解体-现实解体综合症（DPDR）症状在两周内消失。脑雾消散了，更容易集中注意力于复杂的事务（如果你没有其他的障碍，如ADHD）。

注意缺陷与多动障碍（ADHD）

如患有ADHD，症状可能会改变。雄激素加强多巴胺受体功能，因此睾酮水平下降会降低大脑中多巴胺的活化电位。多巴胺是大脑短期记忆的关键神经递质。短期记忆能力降低会让人更容易分心，也更难维持认知负荷。

好消息是雌二醇促使大脑分泌更多的多巴胺。

感情丰富

DPDR的缓解普遍伴随情感和表达能力增强。无情绪和分离症状会减轻，情绪会加强。本就高昂的情绪会变得更高昂，本就低落的情绪会变得更低落。转变之前无法哭泣的人会重新获得悲伤和喜悦。

Authors Note:

由于螺内酯影响盐皮质激素，它会影响短期记忆。ADHD症状可能会因此严重恶化，维持注意力或意识到周围环境变得更加困难。我将2017年的一场车祸归咎于螺内酯造成的认知不清。

但这也意味着，如果生命早期有创伤经历（谁能没点创伤），创伤后应激障碍（PTSD）可能会发作。所以需要治疗师的帮助（某些情况下是必需的）。

情绪波动

雌激素水平波动时，情绪可能会发生明显的，甚至是戏剧性的变化。无缘无故的哭泣；经前综合症的愤怒；做好应对准备。

食欲

许多人声称饭量减小。手臂和肩膀的肌肉减少使身体燃烧脂质的能力降低，因此饱腹感出现得更早。

然而，孕酮增强了线粒体的能力，提高了代谢率。为补充消耗的能量，食欲会增强。

这意味着和先前相比饭量减小。许多人说他们饱得更快了。

睡眠

很人声称，HRT后睡眠模式改善。这可能是DPDR减轻的结果，因为出生为男性和女性的跨性别者中都出现了这种情况。也就是说，使用孕酮可以显著的改善睡眠质量，睡眠更深，梦更多。

外向性格

各种类型的跨性别者都常常发现自己转变后更善于交际。然而，这可能实际上不是激素治疗的作用，而只是不必压抑个性的结果。

感观增强

跨性别者的HRT **多次证明**，在女性化和男性化两种HRT中，大脑灰质和白质的分布发生了变化。激素模式改变使大脑形成了新的结构和神经通路，从而导致了感官知觉变化。这些是已经观察到的变化，但尚不清楚这是激素自身的作用，还是大脑对激素的反应。

- **改善嗅觉**，尤其是对其他人的嗅觉。人的汗味变得非常明显，有时甚至令人难以忍受。
- **改善颜色感知**。颜色可能会变得更深、更丰富。
- **改善空间感知能力**。许多跨性别者的本体感受很差，HRT后有消失倾向。
- **味觉变化**。某些食物变得更可口或难吃；例如，香菜的肥皂味可能变重或变淡。辣椒素（辣椒素）的耐受性增强。巧克力和葡萄酒变得更加美味。

使用螺内酯常导致对高盐食物的强烈渴望，如泡菜、橄榄或土豆制品。因为它是一种保钾利尿剂，钠排出体外，大脑会促使你补充钠。

空间感知变化，自信心下降

常有人说有自己变小的感觉，甚至在穿高跟鞋的时候都会有。比你高的人似乎高耸在你的上方，感觉空间更大。

人们还说，有避免对抗，而不是制造对抗的倾向。睾酮能增强自信心，而水平降低则会产生相反的效果。

生殖器变化

所有的生殖器都来源于同一种组织，它们在妊娠期没有明显结构差异。它们的许多表现都由体内激素调节。皮肤分泌物、肤质、敏感度和勃起行为都是激素的表现。雄激素减少，雌激素增加时，它们的形状向外阴靠拢。

敏感度增加

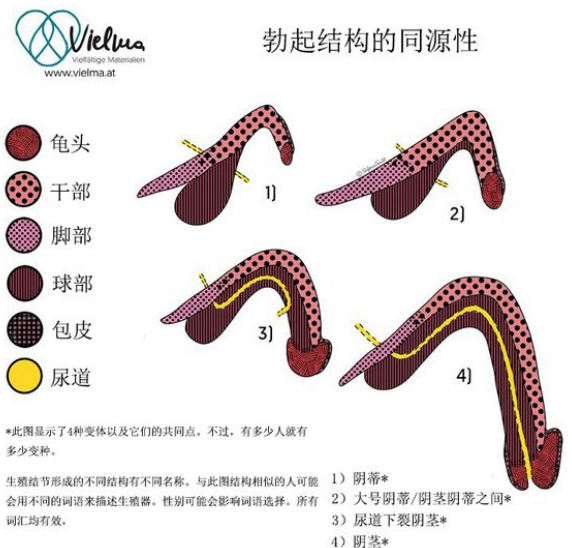
龟头和阴茎干部的皮肤变得更薄更脆弱，更容易被撕裂和刺激，同时也**显著地**对触摸更敏感。整个器官对压力更加敏感，振动相较于按抚是更好的刺激形式，因为按抚可能会导致疼痛。

分泌液和女性化体味

尤其在性唤起期间，沿着阴茎干部的皮肤会分泌与阴道相同的液体（跨性别女孩的确会湿）。这些液体促进阴道内菌群的形成，也会使阴茎的气味（和味道）与外阴的气味（和味道）更接近。

肤色和肤质变化

阴囊向下延伸至会阴，类似于外阴唇和内阴唇，软化后呈现出更柔软、天鹅绒般的质地。会阴缝（阴囊形成前外阴开口的垂直线）周围的皮肤也会变黑。有些人的阴囊上会有条纹。



射精减少

血液中的DHT水平会因游离睾酮减少显著下降。睡眠时，前列腺增大，[DHT](#)主要刺激随机勃起，而勃起可以维持勃起组织。如果没有DHT，前列腺会再次萎缩，随机勃起也会停止（不再有晨勃）。

不论如何，整个器官将随着勃起组织的长期萎缩而萎缩。阴茎的形状会因此变得更像圆锥形。龟头首先收缩，接着可能失去变硬的能力。插入性性交会变难，勃起本身也可能变疼。

可以通过定期诱导勃起来对抗变化，但会越来越困难。

清澈的精液

精液的主要成分来自前列腺。前列腺液是一种质地粘稠的透明液体，而白色和粘性的性状常由睾丸分泌的精液带来。精液是睾丸的产物，因此睾丸失能时（抗雄激素或雌激素的作用）会停止分泌这些液体，只剩下前列腺液。

有些人甚至会停止分泌前列腺液，在高潮期间不会射出任何东西。

不言自明，女性化HRT会导致不育。但与一些报道相反，改变不是永久性的，无论是为了逆转变还是为了生育，很多人能够通过停止激素治疗恢复睾丸功能。

睾丸缩小

细胞会随着睾丸失能逐渐萎缩。这种萎缩可能伴有疼痛，有时表现为外伤的疼痛或隐隐的悸动感，有时疼痛信号从睾丸沿着会阴神经到直肠。

性变化

刚开始HRT时可能因为睾酮水平直线下降而完全丧失性冲动。这种情况能持续3-12个月，在某些情况下根本不会再有性冲动。孕酮常常使性冲动回归。当性欲卷土重来时，一开始可能意识不到新的性欲是[完全不同的体验](#)。

性敏感带增强

身体变得对触摸更敏感，性敏感带也变得更强烈。乳房、腹部、大腿内侧和颈部尤其容易引发性唤起。

性高潮

性高潮的形式和体验都发生了显著的变化（见上方链接）。幸运儿将获得无不应期的多重性性高潮的能力。难以达到性高潮是HRT的代价，人们必须重新学习如何获得它。也可能变得比以前容易与伴侣达成共同高潮。

性吸引

跨性别者在转变中改变性取向也[并非闻所未闻](#)。这种改变几乎都是因为消除了自己设置的心理障碍，而激素治疗常常促使这一过程。在大多数情况下仅会使性吸引力范围从单性恋扩展到双性恋/泛性恋，但有些人也发现性吸引很大程度上基于现实利益，而真正的与之相反。

类似月经的周期性症状

显然不是在荒唐地说经血。症状差异很大（就像顺性别妇女一样），通常持续2-4天，每26-32天重复一次（有些人说每两周一次）。与给药方案无关。可以用像Clue一样的月经追踪软件观察到这种模式。

- 肠和腹部肌肉痉挛，程度从肠道的轻微抽痛到剧痛痉挛不等
- 腹胀，有振水声
- 放屁、腹泻等肠道问题
- 情绪不稳定波动和非理性思维
 - 抑郁和身材焦虑加重
 - 人格解体或分离型障碍
 - 烦躁感加重
 - 易怒（经前综合症）
- 肌肉和关节疼痛
- 乳房肿胀和乳头压痛
- 长痘
- 疲劳
- 食欲变化，自发的食欲（参见：chocolate cravings）
- 性欲自行改变
- 生殖器气味改变

目前还没有这方面的研究，但据报告，很多人出现了这种异常现象（包括鄙人），医生也确认了很多人的情况。切除过子宫的顺性别女性也有先例（我认识两个没有进行医学干预，有周期但无月经的顺性别女性）。

雌激素和孕酮激活了指示下丘脑卵巢和子宫周期性功能的基因序列。不论有没有卵巢或子宫，它会像出生为女性的人那样做。这种周期影响体内众多的器官和辅助系统，使各种不同的激素和酶释放，而它们会影响身体机能甚至行为。

稍后的网页更新将提供更详细的解释。

结语

每年都会有新的研究表明跨性别人口数量的上升。随着认知度提高，越来越多的人意识到他们的人生不对劲，并选择出柜。美国性少数人群者反诋毁联盟（GLADD）估计3%的人都是跨性别者，我在更激进的估算中也见过5%甚至10%的数字。我们对性别理解越深，就会有更多描述性别的词汇，就会有更多人认识到被迫遵循僵化的性别结构是错误的。

人类的性敏感带：



Source: [Topography of Human Erogenous Zones](#)

然而这一切改变令人恐惧：这让保守派恐惧，他们认为对性别新的认识会使父权制社会结构消解；这让根据哈里·本杰明规则转变的保守跨性别者恐惧，现在这么多人轻易地获得曾经需要通过行动、谎言和操控才能获得的结果——他们担心，如果谁都可以是跨儿，公众就不会把跨儿当回事；这使厌女的反跨团体恐惧，他们努力否认跨性别者的权利——他们认为，如果谁都能是男人或女人，那男人或女人的地位就会受损。

成为跨性别者绝非跟风行为。

性别焦虑也不是突然出现的。

更没有人塑造了孩子的性别。

请不要再这么想了。