

# 跨性別 出櫃指南 (第二版)

■ 一碗面皮

跨性別生活社

目錄

免責聲明： ..... 2

版權聲明： ..... 2

致謝： ..... 2

寫給台灣跨性別朋友的話： ..... 4

寫在前面的話： ..... 5

I. 需要認清的現實： ..... 6

    I-1. 你是一個勇士 ..... 6

    I-2. 沒有後援的戰役 ..... 6

    I-3. 理智、情感和知識 ..... 6

II. 出櫃的準備 ..... 7

    II-1. 目的 ..... 7

    II-2. 選擇合適的時機 ..... 8

        II-2.1. 避免急功近利 ..... 8

        II-2.2. 避免無限拖延 ..... 8

        II-2.3. 避免被迫出櫃 ..... 9

    II-3. 出櫃環境的選擇 ..... 9

    II-4. 出櫃的對象的選擇 ..... 10

III. 注意事項 ..... 11

    III.1. 語言和態度 ..... 11

    III.2. 保持尊重 ..... 12

    III.3. 要寬容 ..... 12

    III.4. 不要說謊 ..... 12

    III.5. 不要涉及過多難以理解或接受的資訊 ..... 13

    III.6. 回避刺激性資訊 ..... 14

    III.7. 性取向具有不可勉強性 ..... 14

    III.8. 尊重出櫃對象停止談話的意願 ..... 15

IV. 出櫃對象和內容 ..... 15

    IV.1. 預出櫃 ..... 15

    IV.2. 面對父母 ..... 15

        IV.2.1. 試探 ..... 16

        IV.2.2. 尊重宗教信仰 ..... 16

        IV.2.3. 留給父母一些時間 ..... 16

        IV.2.4. 是否引入第三方 ..... 17

        IV.2.5. 適當的內容 ..... 17

        IV.2.6. 避免指責父母 ..... 18

        IV.2.7. 不要逼迫父母接納或者學習 ..... 18

        IV.2.8. 父母的態度分化 ..... 19

        IV.2.9. 其他關係 ..... 19

        IV.2.10. 最壞的後果 ..... 19

    IV.3. 面對配偶 ..... 19

    IV.4. 面對子女 ..... 20

    IV.5. 面對朋友 ..... 22

V. 出櫃後 ..... 23

附錄一 要點提示卡片： ..... 25

附錄二 認識跨性別： ..... 26

## 免責聲明：

當你出櫃時，請遵守法律法規，尊重地方風俗和道德規範，最大限度考慮他人感受。如果發生法律糾紛，本文作者不對閱讀本文後的行為承擔任何責任。成年讀者，請為自己的行為負責。

儘管，作者十分希望提供幫助給未成年人，但考慮到一方面未成年人的出櫃可能不被重視並可能對其人身自由等權利造成影響，另一方面在作者法律責任界定上尚有困難，故而不建議未成年人閱讀此文。

## 版權聲明：

本文版權由跨性別生活社所有。歡迎轉載，但轉載或節選請保留出處。機構合作請聯繫：[admin@trans-life.org](mailto:admin@trans-life.org)



## 致謝：

在成文過程中受到很多人無私而慷慨的幫助，列於此致以我誠摯而卑微的敬意（排名不分先後）：

無機酸

雨雪霏霏

皮皮

J. Bystrom

A. Micek

P. Tao

M. Bai

J. Ender

臉書「小男孩」粉絲專頁

以及我的伴侶

也感謝我的讀者，你，感謝你抽出人生中寶貴的一段時間來閱讀我的作品。

僅以本文獻給那些我深深愛著和深深愛著我的人們。

## 寫給台灣跨性別朋友的話：

本人生活在美國，對我而言台灣是個熟悉又陌生的概念。本文能夠達成，必須要感謝我遠在台北的朋友 Audi 對我一如既往地支持，並為我耐心地解釋台灣的跨性別發展現狀。當然他也在語言上給了我很大的幫助。儘管對於我來講，為台灣的朋友撰寫這樣的手冊，可以說是自不量力的。但這是我作為一個華人的一點心意，如果寫的不好也不要見怪。

跨性別出櫃指南第一版成文之時，即對本次再版有所承諾。早在成文之際，已經覺得完工倉促，不甚滿意。時隔三年，世界日新月異，再版也已不該再做拖沓。本版與第一版在整體和細節上都有著非常大的變化，本版中添加了許多對新的問題的解答甚至新的章節，這卻是在我當初意料之外的。我希望面向的讀者也不單單局限於已經出櫃的人；我希望這本小冊子對已經出櫃的人或者他們身邊的人，以及那些關心和想瞭解跨性別者的人也能有所有助益。畢竟，「出櫃」不單單只涉及如何讓別人接納自我，也幫助我們瞭解如何去看待他人。

三年之後，重新審視出櫃這個話題，感慨良多。人活著到底是為了什麼；生從何來，死往何處，即便沒有答案，這也是每個人都思考過的問題。大到生死，小到當下，人每時每刻都在做著選擇，即便不知道是不是對的。選擇再版這樣的一個小冊子，我所希望的是，能有一個人的生活能因為我寫的這些話變得美好了那麼一點點，那就足夠了。哪怕只有那麼一點點，那對於我和在成文過程中對我給予極大幫助的人們來講也是莫大的慰藉。畢竟，救一人即是救全世界，我不敢說救一人，只希望哪怕一個人的生活美好一點，大家的生活也會都美好一點，大概世界也就美好一點。

## 寫在前面的話：

這是一本寫給跨性別者朋友的小冊子，這並不是說對其他群體毫無用處，但至少缺乏針對性。「我是否是跨性別者」，或者更廣泛的問題「我究竟是誰」，這是對每一個人都非常重要的問題。如果你不確定你自己是誰，那麼對別人解釋你是誰就更為困難。所以希望每一個準備出櫃的人能準備好這一個問題的答案，不只是為了周圍的人，也是為了你自己的人生更加明確。

如何回答「我是誰」這個問題，很多人花費了一生的時間。認識自己永遠沒有「太早」或者「太晚」這種說法，人都是在逐漸的認識自己、接納自己並最終超越自己的。「我是誰」不是簡單地給自己一個社會學標籤，人是如此的多樣，世界是如此的精彩，並不一定真的有那麼一個已知的標籤 100% 的符合你。即使同為跨性別者，每個人的需求也各不相同。你究竟是誰，你究竟想要怎樣的生活，這是任何人都無法回避的來自內心的疑惑。深刻的認識自己，對接納自我認同和幫助別人接納你都十分有幫助。別人無法回答你是否是跨性別者，又或者你是怎樣的一個跨性別者，認識自己是一個你需要自己聆聽自己的心聲的旅程。

而出櫃並沒有一種「標準步驟」，也並沒有「正確方法」，這本小冊子只能起到一些提示作用，真正如何去選擇、如何去面對，還要完全依靠你自己的判斷。

另外一種情況在跨性別者中也很常見，你可能已經出櫃過一次了，但並不是作為跨性別者而是作為同性戀者或者是其他情況出櫃的。一般來講一個成功的出櫃經驗，以及身邊對性少數群體有所瞭解和願意接納的人都會對這一次出櫃產生幫助，下面提供的一些資訊希望對你也能有幫助。

如果你已經準備好了，請繼續閱讀（對於種種原因無法完整閱讀者，請跳轉至附錄一中的要點提示卡片）。

\*注意，文章所有「他們」都沒有明確的性別指向，只是中文習慣的泛指。

## I. 需要認清的現實：

### I-1. 你是一個勇士

你是一個勇士，這既非恭維也非鼓勵，這是一個事實。這並不僅僅因為作為跨性別者在當下想要活得真實不容易。而是作為人本身，遵從自己內心、想活得真實、敢於活得真實，也是一種非常奢侈而罕見的品格。究竟能有多少人敢說，「我的生活是出於我自己的意願，不是妥協於境遇」，想來不會太多。

出櫃可能會使你面臨無比的困難和悲傷，也可能會提高你生活的幸福感和真實度，沒有人能在出櫃之前預料到最終的結果。這是一個前所未有的局面，但是你已經決定無論結果如何都要試一試。從這種角度上看，出櫃可以說是一種驚人的勇氣，也可以說是對自我的一種責任或者進一步說是對社會的一種責任。儘管你有了足夠多的勇氣，你還是需要對出櫃各方面可能遇到的困難有充分的估計，並準備好應對的方法。這也正是本文的目的。

### I-2. 沒有後援的戰役

無論別人給你多少經驗，或者曾經有多少人成功的出櫃並被接納了，你的人生還是得你自己面對。出櫃這件事別人無法替代，很可能日後你也會慶幸這件事沒有人可以替代你。這是一種自我的伸張，「我」在支配「我的生活」。這種是一個獨特而可貴的人生體驗，並不是每個人都有幸體驗過。

跨性別的道路不是戰役，跨性別的道路更像是戰爭，自己跟自己，自己跟世界。但是出櫃這件事只是宏大的人生戰爭中的一個戰役，它可能會勝利，也可能失敗。你可以說它無比的重要，也可以說它根本無足輕重。因為出櫃無論成功還是失敗，都改變不了你是誰，你想成為什麼樣的人。而且即使一次沒有成功，你還有無數次的機會。只要你活著一天，你就有希望證明自己，就有希望讓別人愛你。

出櫃固然是人生中的一件大事，可能預示著一個嶄新的人生篇章。但是還是請你放輕鬆，「戰略上藐視敵人，戰術上重視敵人」，做好最充分的準備，但是不要執著於結果。

### I-3. 理智、情感和知識

如果你認為出櫃是兩個理智者之間，完全依靠邏輯和哲學推導出來的結論進行的資訊傳遞的話——那麼還是要勸你再多想想。

你為什麼要出櫃，為什麼要向特定的這一個人或者一群人出櫃？

因為你在意他們，在意他們的生活，在意他們怎麼看你，在意你跟他們如何共同的生活下去。而且你也相信，他們同樣的在意你。畢竟，很難相信有人會向對自己毫不在意的人出櫃。這種相互間的情感，是雙方關係的基礎，也決定了任何影響其中某一方的事情，不單單是講道理就行的。



這也解釋了很多人的說法，「為什麼我的父母/伴侶不肯聽我講道理。」這些人關心的不是道理，對於這些人來說道理是對外人的，對於自己的子女/伴侶，更多的是情感佔主導而非理智。出櫃過程中最重要的部分就是調動感情，而不是傳遞知識或者擺事實講道理。

當然，即便是情感是出櫃中最重要的因素，有一定的知識也是必要的。對於自身的認識永遠是越多越好，但是這並不是說你要在出櫃的時候全部地把這些知識灌輸給你的出櫃對象。更多地瞭解知識是為了堅定你自己，而非用於說服他人。複雜的概念的解釋會沖淡情感的共鳴，盡量把概念控制在你需要傳遞的資訊範圍內即可。當然，具備更多的知識對於你回應意想不到的質詢或者解答出櫃對象的錯誤觀念都有很大的幫助。在附錄二里，提供了一些基礎知識和對於一些常見的錯誤觀念的解答，雖然這不足以幫助你克服所有的問題，但是希望對你自己蒐集知識有一個提示作用。

另外，尋找一個或多個當地的專業支持者，對於那些預見父母態度非常激烈但是不得不出櫃的人來講是十分有必要的。父母常常拋出「一起去看精神科醫師/身心科醫師」的要求，在這種情況下激烈的反對往往激化雙方矛盾、並且無法解決問題。這也是一次對於雙方關係穩定的有力制衡，你表現出了你的努力和對他們意願的尊重，在此之後他們也應該考慮對你表現出同樣的尊重。同時，如果你有進一步的荷爾蒙治療需求或者手術計劃，那麼這也是一個必不可少的環節。因而在出櫃前，瞭解到當地哪一些精神科醫師對跨性別者有經驗和積極的態度，將在日後對你有意想不到的幫助。

## II. 出櫃的準備

### II-1. 目的

我出櫃的目的是什麼？

這是一個你必須回答自己的問題。你只有你的目的是明確的情況下，你才有可能進行進一步的規劃。你的目的可能是傳達一個關於自我的資訊，維持一種情感和人際關係，甚至結束或建立新的人際關係。總之，在出櫃之前給自己一個明確的目標是十分有必要和有幫助的。

如果一個人的目的只是單純的傳遞「我是跨性別者」這一資訊的話，那麼這個人完全不需要看這本小冊子，只要張嘴說出這句話就可以了。以單純性傳遞資訊為目的的出櫃是不存在失敗可言的，除非對方有間歇性失憶之類的問題，否則無論有多壞的直接和間接影響，資訊你都已經傳遞出去了。

當然大部分人的出櫃的目的還都是為了生活得更好，而不是更糟，所以時間、地點、對象、方式和方法也就需要被重視起來。這是接下來將會談到的。



## II-2. 選擇合適的時機

### II-2. 1. 避免急功近利

什麼是一個合適的時機，每個人都有不同的境遇，很難一概而論。但是有一些情況是你必須考慮到的，這些時機屬於不太適合的時機，以下是一些在時機把握上急功近利的例子：

#### 1. 出櫃對象生理無法承受刺激性資訊

避免因專注達成自己目的而忽略他人的感受。尤其是嚴重的生理或心理狀況已經存在於對方身上的時候，無論如何這都不是一個對其出櫃的好時機。你的一時衝動可能會帶來不可挽回的後果。畢竟你的目的是讓自己的生活獲得更好而不是更糟，也並非是要傷害他人的健康乃至生命。

#### 2. 出櫃對象自身正處於煩惱或者麻煩當中

研究表明，人對一方面環境不適的情況下，對其他方面的承受能力也會降低。人在繁忙和煩惱中，耐心和忍耐程度都會極大地降低。當你要出櫃的對象對自己生活自顧不暇的時候，建議你不要選擇這個時機出櫃。因為他們自身所處的煩惱已經夠他們受得了，他們無法冷靜而有耐心地聆聽你的訴求。這使得本來在雙方都放鬆的條件下可以輕鬆達成的共識，在這一時刻難以達成。

#### 3. 出櫃對象對你的經濟或者人身權利處於統治性制約地位

你要明白一點，沒有人有權利反對你的性別認同，但是同時沒有人有義務支持你的性別認同。那即是說，出櫃不出櫃是你的事情，對方接受不接受是對方的事情。無論你認為自己多麼義正辭嚴或者雙方關係多麼深厚，你都無法強迫對方接納你的性別認同、並維持雙方固有的關係。一旦對方對你的情況產生強烈的反對或反感，你可能因此失去經濟來源甚至人身自由。經濟獨立和人格獨立是有相當大的聯繫的，謹慎地審視你自己的獨立程度是十分必要的。

#### 4. 帶有強烈的其他目的性

並不是說你不可以有其他的目的，但是在出櫃時表現出強烈的附加目的，不但使出櫃可能遇到更多的困難，被認為目的不單純；也可能無法使你達到你希望的目的。這類目的可以包括，希望出櫃對象（一般是父母或其他親友）提供手術資金；或者希望跟出櫃對象建立或結束伴侶關係。即使你有類似的目的想要達成，出櫃看起來並不是一個合適的時機談論這種目的。

### II-2. 2. 避免無限拖延

與急功近利的完全相反的一種情況也是應該避免的，那就是無限拖延。這並不是說每個人都有出櫃的必要，但是對於有出櫃想法的人來講，把握住合適的時機出櫃是避免生活陷入困境、獲取更有利的生活資源的重要手段。

在當前的台灣，隨著年齡的增長，一個人不可避免地會受到來自家庭或社會的對於婚姻和生育的壓力。在你已經知道自己的性別認同的情況下，走入傳統二元性別婚姻無異使你的處境更加不利和複雜。更重要的是，一旦陷入婚姻或者生育欺詐，你在道德層面就很難受到親友的認同和接納，同時會深深地傷害婚姻另一方。這是有理智和有良知的人都應該盡量避免發生的事情。

另外更早的進行手術和荷爾蒙治療可能會受到更好的效果，更早的開始一個新的社會性別可能在人生經歷、建立職業人際關係，以及獲得與自己性別認同相符合的學歷都有極大的幫助。

### II-2.3. 避免被迫出櫃

出櫃不單單可以被人主動選擇，所有出櫃的情況中，可能最尷尬最被動的一個情形就是被迫出櫃。即有人在你出櫃之前，質疑你是否是跨性別者，或者從別處聽來你的性別認同。這是一個你可能要極力避免的情況。你需要記住：不要在你沒有準備好的時候出櫃，也不要向你計劃的出櫃範圍之外的人出櫃。因為保證你的自身安全永遠是第一位的。果斷地否認跨性別質詢並非不誠實，這是尊重自身隱私權利和對自身安全負責的表現。

當然既然你已經閱讀到這裡了，對於出櫃毫無準備是不太可能的。你需要避免的就是過分拖延和避免計劃外出櫃。

當然也有另外一種情況，你已經「被出櫃」過了，但是當時你出於種種原因否認了別人投來的出櫃質詢。對於這種情況，坦誠自己當時沒有承認的原因和顧慮，在當下重新出櫃時是十分有必要的。不要給出櫃者一種錯覺——你本來不是跨性別者，是他/她誤導了你，導致你成為跨性別者的。這種錯誤資訊對他/她接納你和認識跨性別者都是十分不利的。坦誠自己的顧慮，並強調自己重新審視了你們之間的關係，你十分信任和珍視與對方的關係，這對於你的出櫃會很有幫助。

### II-3. 出櫃環境的選擇

出櫃環境的選擇跟你選擇的出櫃對象與你的關係有關。但是有幾個方面希望你列入考慮範圍當中：

#### 1. 安全性

你是否會因為出櫃遭到強烈反對失去人身自由。環境中是否有什麼物體或工具能被對方使用對你造成人身傷害。雖然，如果雙方關係已經可以預見的差到這種程度了，是不建議你對其出櫃的，但是你可能另有考慮，或者無法預見到出櫃會使雙方關係急劇惡化。避免被人傷害的同時，也要避免傷害別人，要防止你因為受到侮辱而對他人造成身體傷害。所以，出櫃前對環境做相應的檢查是有必要的。

#### 2. 自主性

你的證件是否在你自己手中，你的銀行卡是否在他人名下或者與他人聯名。一旦你因為出櫃失敗，導致無法接觸到自己的證件或者錢。你基本上就等於失去了一切自

由，或者行動能力。作為個人，沒有身份證也拿不到戶口本，想補辦證件或者銀行卡那都是不可能實現的。

### 3. 後備方案

如果出櫃後，你當即喪失了對當前環境的使用權，或者對住所的居住權，你有應急措施麼。將必要的財物和生活必需品，妥善安置在可以暫時收留你居住的地點，是一個十分明智的舉動。大部分人都沒有面臨這樣的窘境，但是也要有這樣的心理準備，畢竟跨性別者因為出櫃而無家可歸的人也不在少數。後備方案也包含另一個因素：如果你出櫃失敗了，情緒十分沮喪，誰會安慰你。是否有一個人（無論知道或者不知道你的性別認同）能在你需要安慰和支持的時候，為你提供這種精神幫助。

### 4. 私密性

即便你對自己是跨性別者這件事情已經可以十分坦然地面對了，但是你出櫃的消息可能會使你出櫃的對象有失態的表現。他們也可能更希望將這件事情控制在私人範圍內或者視為隱私。所以私密的環境對保證你的談話順利進行下去十分有必要，畢竟你也不希望剛一開頭就被談話對象以場合不合適為理由制止吧。

### 5. 舒適性和抗干擾性

選擇你和對方都覺得舒適的環境，有利於談話順利和有序的進行。另外，要盡量避免有外界的干擾，避免有外界因素持續打斷你們的談話。

出櫃最佳的方式是面談，面談使得感情的交流可以從面部表情和肢體語言傳遞，並且顯得更為正式和尊重對方。另外，「見面之誼」是客觀存在的，見面交流使得雙方互相有所克制。但是如果因為雙方關係已經極端惡劣，你對安全性十分擔憂的話，建議你推遲出櫃而不是寫信或者打電話。因為在這種惡劣的情況下，你還要堅持出櫃往往意味著你的出櫃帶有強烈的目的性，這種惡化的關係導致目的很難達成。比如說，你跟你父母已經到了水火不容的情況下了，但是你必須要他們同意才能手術，這種情況下你認為打個電話問題就真的能解決麼？緩和矛盾在這種情況下顯得比傳遞資訊更為重要。當然以上都是建議，怎麼做你還是需要自己把握。

## II-4. 出櫃的對象的選擇

出櫃與否或者向什麼人出櫃，這完全是你的個人選擇。沒有人規定你一定要怎麼做，一定要向什麼人出櫃。即使你有很多人非常珍視，非常想跟這些人分享你的人生，也並非意味著你要一次性的或者在很短時間內告訴這個範圍內的所有人。出櫃完全可以分期分批的，在這個過程中你也可以掌握更多的經驗，獲得更多的人的支持，從而更從容的應對接下來的人生挑戰。

總得來講出櫃對象的選擇要遵循一定的原則：

### 1. 安全性

現實世界非常的殘酷，儘管跨性別本身既非道德敗壞也非精神錯亂，但是得知你是跨性別者這一資訊的人，還是可以利用這一資訊以各種方式攻擊和傷害你。避免向

你不信任或者你認為不安全的對象透露這一資訊並不是說謊，而是一種必要的自我保護手段。

### 2. 必要性

跨性別者跟其他的性少數群體有一個根本的不同，那就是相當多的跨性別者不滿意與現階段的社會身份或者生理狀態。你現在的出櫃的範圍是否會影響你以後新的社會身份的生活，這是一個需要考慮的問題。是否周圍的人都知道你的跨性別身份，會影響他們徹底接納一個全新性別的你？又或者你還有沒有機會做一個全新的你？他們是否還能認為你是一個徹底的男性/女性？將出櫃的範圍控制在你認為必要的範圍內，將會對你下一步的生活的可控性產生積極的幫助。畢竟現在不知道的人，將來你想讓他們知道會很容易；而現在知道了的人，將來你想讓他們忘了可就難了。

### 3. 可靠性

你出櫃的對象能否遵守約定，他/她是否是個值得信賴的人，這是在出櫃前就應該有所考量的。即便你出櫃的對象支持你，並且沒有傷害你的意圖，但是他/她的某些不經意的舉動仍然可能對你造成惡劣的影響。例如，他/她是否能尊重你們之間的約定，不會在你未許可的情況下把你的私人資訊透露給其他人；他/她是否能夠不自作主張地，想要「幫助」你或者「糾正」你。這也可能是你在出櫃時想要申明的，是否有人可以用「為了你好」的名義，干涉你的自由意志、扭曲你的自我認同。

出櫃對象的選擇條件當然也不局限於以上條件，每個人都有不同的考量。但是現實情況是，有些時候你並沒有許多選擇：如果你想要在台灣做手術，那麼必須得得到父母的同意（這裡不討論合理性）；或者你已經進入婚姻，這涉及到你的家庭穩定；又或者你已經為人父母，需要給孩子一個答案。接下來的一些其他條目，希望也可以在你不得不出櫃的時候，給你一些幫助。

## III. 注意事項

### III. 1. 語言和態度

不理智的言論和失控的情緒，往往容易令人產生當事者精神失常或者人格不成熟、不健全的認識。對自己的情緒和言論進行管理是很重要的。另外避免非理智言談舉止造成不可逆傷害，不管在什麼情況下都是十分必要的，不單純局限於出櫃這一個階段。人都有衝動的情緒，但是能不能克制住是一個人成熟與否的一種標誌。需要明確一點，你的出櫃沒有被接納並不是你的錯，但這並不意味著你可以隨意釋放你的不良情緒。你的不良情緒可能刺激對方產生強烈的抵觸，最終導致不可控制的後果。

另外，不管你對對方多麼的失望和憤怒，都應該避免使用「恩斷義絕」式的表達方式。一方面對方可能根本不能在短時間內理解你要表達的意思，只是看到你情緒很激動，認為你精神狀態不穩定。另外一方面，很可能雙方冷靜下來，或者在關係雙方關係恢復之後，你會十分後悔你曾經說過的話。即使你真的一點也不後悔你說過的話，請記住，這些話對你的出櫃目的的達成一點好處也沒有，反而有損你的風度。



一旦對話的某一方情緒和行為失控，立即終止出櫃對話，不要試圖進行激烈的反駁或抗爭。這有助於避免關係惡化，以及其他悲劇的發生。你還有其他的機會，不必急於一時。

### III. 2. 保持尊重

尊重是雙向的，也是單向的。雙方能夠互相尊重當然是理想狀態，但是如果對方不能做到尊重你，你還是應該保持起碼的道德底線，給予對方起碼的尊重。你要理解，無論他們接納你還是不接納你，他們拒絕跟別人分享你出櫃的消息是他們的權利。他們可能是基於羞於承認這一事實，也很可能是出於保護你、怕你受到傷害的心態；他們可能覺得周圍的人對你並不安全和可靠。在這種情況下，是否跟你們共同認識的人分享你的出櫃資訊，你應該尊重他們的感受；尤其是周遭其他人對你來講的重要性遠遠次於他們的時候。即便是他們只是出於羞於承認這一事實，但違背他們的意願，將他們暴露在更多知情者中間，可能會導致你們的關係僵化。

### III. 3. 要寬容

這裡說的寬容不是說外界對跨性別者的，而是跨性別者對外界的。不要逼迫你周圍的人在你一出櫃就馬上毫不猶豫、不犯錯誤的接受你。即使是那些對你出櫃表示接納和理解的人，也可能常常犯一些「錯誤」。你要寬容你身邊的人對你的「新性別」的認同不是斬釘截鐵的，他們可能還會使用你的舊的暱稱，叫你是「兒子」、「女兒」、「哥哥」、「妹妹」。捫心自問，你走到今天這一步，你花了多長時間；你認識到自己是跨性別者和你真正把這個消息告訴別人中間又花了多長時間。你和你身邊的人在認識上有一道時間的溝壑，這不是說多努力就能一瞬間解決的。不要因為對你的稱呼或者行為上不符合你認同的性別，就心生不滿或者感到難過，人都是在逐漸接受新世界的。

當然你也要區分一點，對方到底是不適應，還是根本沒有意願接納你，甚至於故意刺激你希望你能「改過自新」。如果，你在生活中發現對方根本沒有意願接納你，那麼這種關係就要有新的考量了。畢竟出櫃是你試圖尊重他們，但他們不尊重你的話，那就是另一回事了。

### III. 4. 不要說謊

真誠能否換來真誠這不好說，但謊言顯然是無法換來真誠的。急功近利者往往會陷入一種誤區：誤以為過度美化跨性別者或跨性別者的生活可以使人更容易接受其出櫃。

跨性別者也是人，既不是天才、聖人也不意味著精神有問題。強調跨性別者多麼有創造力、多麼聰明、多麼有藝術性、多麼與眾不同，這些不實的資訊往往會讓人產生質疑進而產生反感。另外一個可怕的誤區就是，極力聲稱跨性別手術的安全性和良好效果。有人甚至聲稱手術後跟生物學男女是一樣的，甚至可以生育等等，這種謊言

在資訊發達的時代太容易被戳穿了。而被戳穿的那個時候，說謊者將面臨更加嚴重的信任危機。

並不推薦你在出櫃過程中對跨性別細節進行如此深入的探討。但是如果對方拋出諸如此類的疑問，你既不想撒謊也不想嚇壞對方的話，你可以選擇回避的方式來處理。回避不是說不堅定，而是有階段性的完成當前目標。回避的方式有很多，但是最好不要出現「我不知道」、「我沒想清楚」等語言，這些語言可能使對方認為你對人生缺乏判斷，或者出櫃只是一時衝動。

### III.5. 不要涉及過多難以理解或接受的資訊

幾乎找不出什麼事能一蹴而就，出櫃本身也是這樣的。你可能除了告訴身邊的人「我是誰」以外，還有更多相關的東西想要分享。這不是說不可以，但是你要考慮到人的承受能力是有限的。現階段大眾文化中難以接受的部分，試圖保留到日後情緒和情感都恢復之後再說似乎較為合適。

一些容易混淆的概念會給出櫃本身帶來意想不到的困難。你總不想讓對跨性別毫無瞭解的人誤以為你徹底的瘋了吧。

這樣的例子有很多，比如：

1. 我並不是男的，我是一個女性，但是我喜歡女性，我有個女朋友你們要不要見一見。跨性別者的性取向跟順性別者一樣，是多樣的。但是對性或者性別缺乏瞭解的人常常把性取向和性別認同混為一談，往往會產生難以理清的疑問：既然你喜歡女人何必做女人呢？

2. 我覺得我是男性，但是我是有打算懷孕生小孩兒的。

這並非是說跨性別者沒有生育的權利。儘管關於生育的話題可能是周圍人非常關心的話題，但是也常常引入另外一個擔憂：你的後代會不會跟你一樣；或者質疑你是不是真的屬於某個性別，因為你在性或者生育方面跟這個性別的大部分人有極大的不同。這些質疑，可能分配在日後解釋更為妥善。

1. 我希望我自己既非男性也非女性/既是男性也是女性。

區別於二元性別分類的性別認同廣泛存在與不同的社會和文化當中，這是非常正常的事情。但是，這種資訊傳遞給對跨性別或者性別本身缺乏認識的人，是否也在傳遞一種「對性別搖擺不定」的錯覺。你需要想清楚，在出櫃的時候，你是否想跟對方在這一問題上糾纏。

當然難以迅速理解的資訊不僅僅限於以上的這些，需要你自己酌情考慮以避免一次性傳遞過多對方可能無法接受的資訊。這不只是為了對方的情緒和接受能力考慮，也是為了你自身著想。試想如果對方完全無法接受你的資訊，甚至惡言相加，你是否還能平靜和理智。如果你也變得煩躁甚至歇斯底里，那麼這個出櫃就是一場不歡而散的爭執而已，並不能帶來你所期待的對生活和人際關係的改善。

### III. 6. 回避刺激性資訊

避免在出櫃過程中釋放刺激性資訊，可以使出櫃過程更溫和，雙方更容易達成一致。這裡所說的刺激性資訊是指，容易造成順性別者生理不適，和順性別者普遍認為對生活有極大負面影響的資訊。例如如下資訊：

#### 1. 父母要「斷子絕孫」了。

儘管這並非事實，跨性別者也有生育和撫養子女的權利。但是這種引發憂慮的話題，盡量避免在出櫃時過分強調。

#### 2. 割除生殖器等。

即便不是當事者的父親或兄弟，一般的順性別男性聽到其他人要割除陰莖的時候也會產生極大的不適。而女性聽眾對於割除子宮、不能成為母親也會有極大的擔憂。對於身體的改造，即是你已經拿定了主意，也盡量避免在出櫃時談論細節。畢竟，讓人先接納自己是首要任務，細節可以留在日後詳談。這也符合人接受事物的普遍規律。

#### 3. 學歷證書作廢。

華人社會並非宗教社會，跨性別者受到的壓力多數是世俗壓力。而在世俗的問題中，真正在意你的人所擔心的一個重要問題就是，你是否會因為是跨性別者而無法生存。事實上學歷問題還是有很多的解決或者替代方法的，你的生活或許要受到影響，但是你已經決定了不是麼。這種影響如果是不可避免的，你能有所選擇的就是，是否一下把這些煩惱都推向關心你的人。

諸如此類的資訊很多，需要你自己斟酌，是否一次性的把所有的問題都丟出來真的能對你的出櫃有所幫助？

### III. 7. 性取向具有不可勉強性

你可能已經清楚地知道性取向和性別認同無關，但這裡還是需要對性取向做以說明。對於絕大多數人而言，性取向並不是對心理性別或者性別認同的取向。對於絕大多數人，性取向是對特定的性別特徵的取向。那即是說，對於大部分伴侶關係來講，一方心理上覺得自己是男是女並沒有那麼重要，而身體特徵上是否令對方能夠接受顯得十分重要。所以需要明確一點，你不得不接受一個事實：當你的特定性別特徵有所改變的時候，你的伴侶就可能不再對你有性趣了。這並不是說他/她對你的情感一直都是假的，或者對你只有肉體的需求；而是說人性中總有一部分是別人勉強不了自身也無法控制的。你不能勉強自己假裝自己是某個性別，你也不能勉強別人假裝對你有性趣。

儘管，實際上很多人並沒有因為出櫃而在短時間內馬上失去伴侶，但是隨著社會身份的轉變以及生理狀況的逐步改變，很多的情侶都沒有走到最後。這並不是說你不好，也不是說誰錯了，只是大家沒有那麼合適。這種結果可能在當初誰也沒有預料到，但是還是做好心理準備，如果真發生這種情況，不要逼問對方當初為什麼說「什麼都沒有關係」。



另外，荷爾蒙水平可能會影響人的性取向，一些人在荷爾蒙治療之後性取向發生了改變。當然這是誰也不能預測的事情，也不是當前的主題。但是你也要知道，也有可能你逐漸的沒有那麼對他/她有性趣了。

### III.8. 尊重出櫃對象停止談話的意願

無論你多麼希望能把談話進行下去，你也要考慮對方的意願。一旦對方提出不想進行交流，或者不想繼續這一內容的時候，你都應該尊重對方的意願。勉強進行談話，往往會激化雙方矛盾，也無法達成你的預設目的。

終止談話或者一次失敗的出櫃開場白，不等於你沒有機會第二次嘗試。但是你不要步步緊逼，要體諒對方的心情和接受能力。這不只是一種風度，也是保證出櫃順利進行的必要手段。

## IV. 出櫃對象和內容

### IV.1. 預出櫃

出櫃並沒有特定的順序，有一些人選擇最先同最重要的人開始出櫃，另一些人因為種種原因，會選擇次要的人開始出櫃，以作為對重要關係出櫃的一種預熱或者「預出櫃」。需要強調的是，「預出櫃」不是必須的，同時也伴隨著一定的收益和風險。一方面預出櫃一旦成功，你可能獲得了更多的支持；另一方面如果你預出櫃的對象是親戚的話，如果他們可能會因為反對而通知你的父母或其他親友，極大地干擾你的出櫃進度。

較多人選擇了關係親密的女性進行第一次出櫃，可能基於女性的包容性或者女性不容易有過激行為的考慮。但是無論如何，預出櫃和其他的出櫃並沒有什麼本質區別，在時間地點的選擇上還是需要考慮到前文提到的那些注意事項。

### IV.2. 面對父母

向父母出櫃是大多數跨性別者必須面對的一個情況，這不只是一種手術流程的要求，也是一種對父母的起碼的尊重。這裡談到的不是說「身體發膚，受之父母」的觀念，而是說把你是誰、你想做怎樣的人、你想過怎樣的生活，這些對你人生最重要的資訊傳達給把你帶到這個世界上、撫養你成人的人。無論你跟你父母關係如何，或者他們是否支持你的決定，告知父母也是基本的禮貌。

為了手術而不得不向父母出櫃，這也是最為常見的出櫃原因之一。對於面向父母的出櫃，除了之前提到的注意事項之外，還將在這裡做以更為詳細的分析。

### IV. 2. 1. 試探

很多人把旁敲側擊的試探作為向父母出櫃前的重要步驟。瞭解父母對跨性別群體或者其他性少數的態度和接納程度，對你把握出櫃能否成功是有一定幫助的。但值得注意的是，人對外態度和對內態度常常持有雙重標準。「我不管別人家的孩子，我只想管好我自己家的孩子」，這也是常常聽到的反應。所以即便是父母對別人的跨性別經歷表示無動於衷，你也要有被他們反對的心理準備。

### IV. 2. 2. 尊重宗教信仰

如果父母有虔誠的宗教信仰，事情可能更為困難或者更為簡單。如果他們信任的宗教人士或宗教領袖恰好支持跨性別者，你的出櫃將變得更為容易。總的來講，常見的宗教派別中，都有支持跨性別者權益的宗教領袖，適當瞭解他們的言論和態度，對你說法父母有很大的幫助。

需要注意的是，即使父母因為宗教信仰的原因，反對你的跨性別人生，你也要極力避免攻擊父母的宗教信仰。一旦引發家庭內部宗教矛盾，其結果往往是難以收場的，也是誰都不希望看到的。

### IV. 2. 3. 留給父母一些時間

除了前文提到的出櫃時間的選擇，面向父母的出櫃還需要考慮到更多的因素，包括給父母保留一些接受的時間。你可能需要考慮到如下的內容：

#### 1. 不要說完就走

例如，選擇寒暑假的最後一天進行出櫃，就不是一個恰當的時機。一方面出於禮貌或者責任，在父母最需要安慰的時候，你不應該把這種困境丟給父母一走了之；另外一方面是，在他們迷惑不解的時候，如果你不能留下來解答他們的疑惑，很有可能一些跨性別無知者、反對者甚至仇視者會趁機給你的父母灌輸對你極其不利的言論。總的來說，為出櫃後預留一周到十天左右的緩衝期，繼續保持跟父母在一起比較恰當。

#### 2. 不要長時間的影響父母的生活

與說完就走完全相反的一個極端例子就是，在寒假暑假的第一天進行出櫃。如果的出櫃不能獲得成功，你在家的這段時間對你和你的父母都是極大的煎熬。

#### 3. 避免選擇盛大節日、父母生日當天以及家庭聚會作為出櫃時機

一方面這是尊重你父母享受生活的權利，一方面也避免父母產生「你是不是故意來氣我的」或者「你是不是故意丟我的醜」這種質疑。無論父母是否支持你的出櫃，避免讓父母失態，在情感、道德上以及戰略上都是是非必要的。如果你父母感到自己顏面盡失，那麼你面臨的阻力將不僅僅來自於跨性別認同本身。而即便你父母不支持你的出櫃，但在你保全他們的面子問題上做出的克制，他們可能也還是會領情的。

### IV. 2. 4. 是否引入第三方

父母在面對子女出櫃的時候，除了震驚之外，最常問的兩個問題，一個是「是不是我們做錯了什麼事」，另外一個就是「是不是誰影響了你，使你變成這樣的」。你可能有具備成功出櫃經驗的跨性別朋友，或者已經接納你跨性別身份的伴侶，但是你在是否讓他們陪伴你一起跟父母出櫃的問題上你一定要特別的慎重。因為第三方的出現，勢必引發另一個問題的討論，「是不是他/她把你帶壞了」。

你的面對父母的出櫃是家庭內部事宜，如果引入第三方很容易讓父母認為這是隱私外洩，或者使他們產生極大的不適。一個外人的在場，可能會使父母出現逃避的心理，他們會不想進行交流、只希望一切都趕快結束。也有可能他們有很多的話想說，但只想說給你聽，在這種情況下私密的對話無法達成，也就無法進行有效的交流。

如果你父母不能接受你的出櫃，一旦出現交流失控，你父母開始譴責第三方對你的「縱容」或者「壞的影響」時，這在你父母和第三方之間造成的相互傷害是日後很難愈合的。尤其在第三方是你最好的朋友或者是日後成為了你的終身伴侶的情況下，你父母在未來的日子何以自處。

有真心願意支持你的朋友，有理解你、願意跟你共同生活的伴侶，這對你的生活和出櫃都有極大的幫助，是一件十分值得感恩的事情。但是還是建議你不要在面對父母出櫃的時候邀請他/她在場。更適宜的方式似乎是，接受他們在你對父母出櫃之前和之後的支持與安慰；把你與父母的交流限制在你與父母之間。不管怎麼樣，決定權還是在你手裡。

### IV. 2. 5. 適當的內容

選取適當的談話內容和表達方式，是十分重要的。不同的家庭背景、不同的父母受教育程度，其關心的內容也可能大不相同。不過，總的來看父母的受教育程度與是否接納跨性別子女之間的關係不大。真正讓父母接納你的並不是他們有多少知識，而是他們有多麼愛你。

在傳遞基本的出櫃資訊之外，展開以下圍繞著情感的話題是較為適宜的：

1. 你成為跨性別者，並不是因為父母做錯了什麼事。
2. 你很愛他們，並且還會一直愛他們。
3. 告訴他們這樣的事實，不是為了傷害他們；而是為了讓他們更瞭解你。
4. 你無法成為你所希望的兒子/或女兒，但是你會成為一個好的女兒/兒子，回報父母同樣的愛。
5. 除了你的性別，什麼都不會改變，你們的關係也不會改變。
6. 性別從（具體時間）起就讓你感到困擾或痛苦，已經干擾了你的正常生活。告訴父母這一事實是你能更健康、積極的面對生活的需求。

7. 你能理解父母有疑惑或者感到痛苦，但是很多事情不是誰能控制的。

8. 即使父母暫時不能接納這一事實，你也會一樣的愛他們，希望他們也能一樣的愛你。

用談話內容喚起情感上的共鳴，同時保持不卑不亢的態度，對雙方溝通十分有利。雖然一般的出櫃應該避免釋放刺激性資訊，比如「自殺的念頭」、「嘗試自殘」的等等；但是如果你真的有輕生或自殘的念頭的話，請務必跟你父母分享——一方面你可能急需心理干預；另外一方面，你父母有認識到這種緊迫性的權利和需要。

### IV. 2. 6. 避免指責父母

雖然道理上講，如果跨性別認同是錯誤的，假設跨性別者是遺傳的，那麼父母對你有不可推卸的責任；假設跨性別者是後天教育的結果，那麼父母要麼對你的教育有責任、要麼對你的教育有失職。但是事實上，沒有人能解釋一個人到底為什麼成為了跨性別者；而跨性別者也並不是錯誤，既不是你的錯誤也不是你父母的錯誤。所以，出櫃的過程中要避免指責父母。

也要避免將父母與其他人的父母作比較。你還記得你多麼討厭父母拿別的孩子跟你相比較麼，同樣的，避免用別人父母的行為來做以比較乃至要求你的父母，也是非常值得注意的。別人能否得到父母的支持，跟你能否得到父母的支持並沒有必然的聯繫。而引入一個「成功的獲得父母支持」的例子，也會引出其他的話題，「你究竟認識多少這種人」或者「是不是那些人把你帶壞了」。

### IV. 2. 7. 不要逼迫父母接納或者學習

支持你或者不支持你是父母的權利；想要學習與否也是他們的權利。正如他們無權逼迫你改變性別認同一樣，你也無權逼迫他們做他們不想做的事。

人都願意相信自己已經相信的事情，對於改變一種固有的觀念來講，人們可能需要更多的時間和更多多方蒐集來的獨立資訊。一方面你父母尚且需要時間來消化你是跨性別者這一事實，他們可能根本沒有心情去學習更多的知識；另一方面，他們也會潛在的質疑你提供的資料是否是你編造的或者經過精心篩選的，是否隱瞞了很多事實。

一個愛你的人總會願意為了你去學習一些新的知識，改變一些固有的看法。但是一切都需要時間。你父母也可能會在不久的將來拋出更多的疑問，或者指出更多對你不利的證據。但這些都是他們關心你，為了你付出了努力、蒐集了新的資料、學習新的事物的表現。而你要做的也就是，在這種情況下充實自己，真誠的回答他們的提問，解答他們的疑惑。你可以準備一些客觀而中肯的資料，一方面為了自己學習更多知識，一方面可以等待父母希望學習的時機到來。



### IV. 2. 8. 父母的態度分化

大部分的台灣醫院在手術問題上只需要父母中的一方同意即可，那即是說，父母中有一個人接納你的出櫃，在某種意義上你的出櫃就是成功的。

你可能會遇到一種情況就是，你跟父母中的一方關係較好，跟另一方的關係十分惡劣。你當然可以選擇先跟與你關係融洽的一方出櫃，至於是否向另一方出櫃這是你的選擇。另外一種情況就是，同時向父母雙方出櫃，但是父母的態度不同，只有一個人能接納你。這類情況並不影響你去手術，但是希望你明白一點，你不是父母中某一個人的孩子，你是你父母雙方的孩子。不要因為對你的出櫃態度不同，引發父母之間的矛盾，進而動搖你父母的婚姻。如果其中一方向另一方隱瞞真相，來幫助你達成手術，可能會引發巨大的家庭危機，這也是你需要考慮的問題。

### IV. 2. 9. 其他關係

對其他的親友的出櫃問題上，盡量的考慮父母的感受、聽取他們的意見。如果父母希望暫時不對外公開，你也應該適當的予以考慮。畢竟父母對他們的社交範圍和人際關係比你更為瞭解。而你要做一個涉及到他們的決定時，尊重他們的意見也是再合理不過的事情了。

對兄弟姐妹或者表兄弟等同齡親屬的出櫃，可以參考對朋友出櫃的內容。不過這取決於你是否認為自己必要向這些人出櫃。請記住，有親屬關係不等於你可以信任他們，也不等於他們會尊重你。另外，血緣的關係往往比友誼更為難以割斷，這意味著他們可能會給你一生的支持，同時也有可能他們無法接受你，你還不得不在日後的一些場合里繼續跟他們保持關係。這些都是你需要慎重考慮的事情。

### IV. 2. 10. 最壞的後果

其實並沒有什麼結果是最壞的結果，人生中不如意的事很多，但是彌補或者改變現狀的辦法也同樣的多。與父母的關係可能是你人生中最為獨特的一種關係，也往往是人最重要的一種關係。一次出櫃沒有被接納不等於以後都沒有機會了，你總還可以再次進行嘗試。一般來講，父母看到子女繼續的正常生活，態度就會逐漸地緩和下來；而經濟上的獨立也會對你被接納產生積極的影響。

即便是你不幸有了一對「最不講道理」的父母，也不等於你的人生就完了。永遠都不要放棄希望，即使得不到父母的認同，無法在台灣手術，你還是可以選擇其他的國家和地區，只不過手術費用可能略高而已。要記住，辦法總比困難多。

## IV. 3. 面對配偶

與父母關係類似，配偶屬於一個你無法逃避的關係。無論你想或者不想，一旦性別角色發生改變，你不得不給配偶一個交代。跨性別認同是不是對婚姻的一種背叛，這是一個複雜的問題，往往取決於雙方婚前的約定。但是如果隱瞞跨性別認同這個事實，是不是對自我和對配偶的雙重背叛呢？

你可能想說，「我不知道事情會發展成這樣」，或者「我以前不知道我還有別的選擇」。這並不是你的錯，並非每個人都在很小的時候意識到自己是跨性別者。很多人在成年之後才意識到自己是跨性別者。還有一些人因為其他各種原因，只知道自己跟別人不一樣，並不知道自己可以過跟別人不一樣的生活，並不知道世界上還有跨性別者。

這不是一個自怨自艾的時候，畢竟你打算要出櫃就意味著你已經思考了很久了。在出櫃時傳達如下的資訊是或許是有必要的：

1. 這是一個艱難而慎重的決定，這種慎重要傳達給你的配偶。
2. 這並非不愛他/她，也並非自私，正是因為非常地尊重他/她，才讓你必須坦誠的告訴他/她。
3. 這並不是他/她做錯了什麼，也不是說他/她做什麼才能挽回你，而是說你更真實了。

出櫃是理智的決定，但是接納出櫃者更多的是情感的作用，你專注傳達的應該是這種情感和喚起與情感有關的積極回憶。至於你們如何處理你們的關係，建議這個話題跟出櫃的話題分開進行，不要試圖一次性完成。一方面這個話題非常的複雜涉及到生活的方方面面，另外一方面容易引發更多的矛盾，導致談話不能順利進行。

當然也並非說出櫃就預示著你就要失去自己的婚姻或者伴侶，因為很可能他/她就是那個你最愛的、想共度一生的人（這並非是你不正常，在成年之後才認識到自己是跨性別者的人中，大部分人的性取向跟自己結婚的配偶是一致的，換句話說喜歡跟自己性別認同相同的人）。在這種情況下，只要你的配偶願意，你還是可以保持這種伴侶關係的，儘管可能在日後法律上會遇到某種困境，但是情感和家庭上並不意味著你會失去一切。

如果你確實是一直都知道自己要走出這一步，但是在走出這一步之前因為種種原因還是先走入了婚姻，並且對配偶隱瞞了這一切的話，請記住人得為自己的選擇承擔責任。並不是說你沒有權利改變自己的人生，但是如果因為出櫃產生矛盾和爭端，你有義務考慮對方的感受。更進一步的，如果你的出櫃同時意味著你想結束這段婚姻關係的話，建議不要把這兩個目的混為一談地放在同一次談話中進行。

出櫃是人生的選擇，但是涉及到配偶的時候就演變為一種理智與情感，性取向和性別認同的碰撞。無論對方能不能接受你的出櫃，在未來的日子裡有兩個問題是你和你配偶都要回答的：我還愛對方麼？對方還愛我麼？還有一個問題是時間留給你的配偶的：如果你逐漸成為另外一個性別，他/她還愛你如故麼？

希望以上的問題能幫助你和你的配偶對雙方關係的發展做出抉擇。

#### IV. 4. 面對子女

無論是孩子出生前已經完成性別轉換的跨性別者，還是性別轉換發生在其子女成長過程中的跨性別者，其中很多人都有這樣的一個疑問：孩子能接納我麼？這也進而引發了另外一個常見的疑問：對孩子有影響麼？

對孩子的影響這個問題可能包含有兩層意思：獲知父母的性別轉換對孩子是否有影響；跨性別認同是否遺傳。在討論這件事情之前，有一個問題請你對你自己作出回答：我是不是認為跨性別是不好的？

如果你認為跨性別是錯的，或者是病是不道德，你只是被迫做了錯事或者壞事；那麼你的跨性別人生很可能對孩子有很不良的影響。這種影響並非直接來自於跨性別經歷本身，而是來自於你認為自己不道德。這種潛移默化的影響，對孩子顯然是不利也不公正。

從目前已知的研究來看，一個跨性別的父母有一個跨性別的子女的可能性非常小。目前的研究認為一些條件或許能促成跨性別認同，但是事實上並沒有什麼辦法能控制人是否成為跨性別者。從這一點上看，你真的不需要過多的為子女操心。另外，跨性別認同並非疾病，即使孩子真的成為跨性別者也並沒有什麼不好。如果你的孩子日後真的成為跨性別者，起碼有一點是值得欣慰的——比起你來說，他們有一個更理解他們的父母。

事實上，大部分孩子並不需要因為父母的跨性別人生接受額外的心理輔導。孩子對父母的出櫃的接受能力往往比父母對孩子出櫃的接受能力強得多。很小的孩子也能敏感的察覺到父母的改變，並對父母的變化有所理解，即便可能不能理解過於複雜的資訊。但是你可以對孩子的疑問或者你面臨的局面給予直接而簡答的回答。一種你可能需要極力避免的情況就是，閒言碎語和錯誤的資訊先一步攻佔了你孩子的大腦。一旦孩子產生了自卑或者抵觸情緒，這種不良資訊帶來的影響是很難消除的。所以，比外界先一步告訴你的孩子關於你跨性別的資訊，是十分的有必要的。你可以傳達類似如下資訊：

1. 你對孩子的愛是不變的。
2. 你覺得這樣生活得更好。
3. 兩個爸爸或者兩個媽媽，並不是壞事，只是不同；而不同並不是錯誤。
4. 生活中總有一些事不能控制。

你可以選擇避免給出過多的細節資訊，直到孩子能逐步理解其中的含義。

對於青春期的子女來講，他們可能已經對性或者性別有了清楚的認識。幸運的是，他們成長於更為開放、知識更豐富的時代，瞭解跨性別者對他們來說並不困難。但是你可能需要更多的將他們當作成年人來平等看待，也需要理解他們可能對你的跨性別人生有更多的情緒波動。年長的子女可能面臨青春期的躁動，或者需要更多的時間接受你的跨性別資訊，甚至是需要特殊的心理輔導才能渡過難關。你需要做的是傳達你的愛意，並表示出足夠的尊重與耐心，不可因為他們是你的孩子就表現得氣急敗壞或者認為他們認同你理所應當。

對於那些在性別過渡之後才為人父母的人來講，往往有這樣的擔憂，「我曾經的身份會不會被孩子發現」、「如果孩子發現我曾經的身份我應該怎麼辦」。事實上，孩子遠比成人想想的敏感的多，即使是很小的孩子也可能注意到父母與其他人的不同，提出自己的疑問比如，「為什麼媽媽聲音這麼粗」或者「為什麼爸爸沒有喉結」。孩子往往並不認為不同有什麼錯，他們只是需要給不同一個答案，但是孩子的



提問很可能是分場合的，不考慮周圍情況的。在公開場合被提問「為什麼媽媽要刮鬍子」或者「為什麼爸爸只能蹲著小便」，這種問題可能會讓成人產生極大的尷尬。

適時的告訴孩子真相可以避免很多問題，其中就包括避免孩子公開的提到了你可能不想讓人知道或不想讓人注意的資訊。同時，對於孩子的疑問表現出煩躁甚至發怒或者撒謊對孩子的影響，遠遠大於孩子得知自己有一個跨性別的父母的影響。你可以選擇在孩子的成長過程中順其自然地讓其知曉你的過去，也可以選擇準備答案等待孩子的提問。但是無論你多麼不想回答、多麼不想面對，請記住不要對孩子釋放不良情緒，畢竟孩子沒有任何過錯。

### IV. 5. 面對朋友

大多數同齡人之間的交流可能相對於跟父母或子女交流更為輕鬆，觀念也可能較為接近。能跟你做朋友的人，很可能對性少數群體接納度也很高（畢竟他們可能早就注意到你有些與眾不同）。很多人的朋友對其出櫃表示早就有準備、或者早該如此，你的朋友可能給你意想不到的支持和肯定。一些朋友可能不能支持你的跨性別認同，但同時也認為你的跨性別認同並不影響你們之間的交往和友誼。你也應該報以理解的態度，只要他們沒有對你表示輕視或者其他不良反應。

跟朋友的出櫃，在跨性別這類資訊之外，主要傳達的資訊一般還包括：

1. 你很重視他們的友誼。
2. 出櫃是非常艱難的決定，促使你做出決定的原因是對他們的信任。
3. 你希望保持這種友誼；跨性別認同不會影響這種友誼。
4. 你十分的堅定；同時你也尊重他們的不解。
5. 假如他們無法接受你的出櫃，你也希望他們能把談話內容限制在你們之間，不要透露給其他人。

你希望傳達出這種出櫃背後的深刻的友情和他們對你的重要性；這種人際關係的互動往往會激發出他們同樣的情感體驗，他們更容易重視和珍視你的友誼以及你的出櫃。

當然也會有一些出乎意料的情況發生，那些你認為理所應當支持你的人（比如他/她自身也屬於性少數群體），也有可能表現出強烈的反對和歧視。跟面向的家屬出櫃不同，朋友的關係建立在互相理解和信任的基礎之上，雙方關係也不存在有道德和法律的約束。總的來說，如果朋友表現出厭棄和強烈的反對情緒，可能比起說服朋友來講，更重要的可能是審視你們的友誼是否合適。說「沒有誰的友誼是不可替代的」固然過於絕對，但是在你的跨性別道路上，尤其是當你完成向你認同的性別的過渡之後，你會有更多地機會認識到沒有這種成見的朋友。維持或扭轉一個強烈反對甚至於在精神上壓迫、傷害你的「友誼」是否有意義，這就是見仁見智的事了。

## V. 出櫃後

「我是跨性別者」這一資訊已經被你傳遞出去了，可能面臨的情況也無非就是三種：接納、待定和反對。

如果你被接納那麼恭喜你，你的出櫃已經取得了初步的成功，你的人際關係也將更加真實而充滿人情味。你的生活也將上升到一個新的層次，體會到一種前所未有的輕鬆。接下來，你的其他的有關跨性別的目標也將更容易達成。

如果你的對象表示需要更多的時間思考和接受這一資訊，那麼也必須要恭喜你。因為一般有這種態度的人，都非常的理智和樂於思考。一個有理智講道理的人，假以時日總是會理解和接納你的，更何況你們還有其他的關係作為紐帶。他們可能會需要你提供更多的資訊和作證來幫助他們瞭解和接納你。儘管這聽起來有些麻煩，但是你要明白一點，一個講道理的人如果接納你，更多的是基於理智而非情感，這樣的支持往往更為堅定和有正義性，也更有可能幫助你一起說服其他的反對者。還有一種情況，你出櫃的對象假裝你沒有出櫃過，對你的出櫃資訊不予理睬。但這並不意味著你的出櫃資訊沒有傳遞，只是出櫃對象選擇了一種沈默的態度。你可以在某種程度上當做這是一種默許，你可以按照自己的想法生活。如果對方仍然默不作聲，那你就繼續下去。如果對方開始有反對言論或行為，那麼這是一個真正的對話的開始。

如果非常不幸，你出櫃的對象可能表示無法接受或者強烈的反對。但是無論是哪一種不好的情況，你都不要輕易撤回出櫃資訊（當然遇到威脅生命等極端情況，保障生命安全是第一位的）。聲稱自己說過的話是玩笑、或者還沒想清楚之類的，或許能緩和你一時的矛盾，但是都將使你的再次出櫃變得極為困難。因為撤銷跨性別出櫃，往往不但不能使你回到你出櫃之前的狀態，反而使你的出櫃對象多了一層擔憂：你的精神狀態不穩定；或者你思想極其不成熟，視人生為兒戲。

如果你受到強烈的反對，你可以選擇以後回避跟跨性別有關的話題，而非直接聲稱自己之前說的都不作數。你可能需要考慮從反對者周圍入手，或者爭取更多的支持者幫助你說服反對者。但是，不要以一戰論英雄，不要因為一次的受挫，影響你接下來的行動和信心。節日的問候，生日的祝福，都是修復關係的好手段，畢竟愛你的人遲早都會接納你。必要的時候向你後備方案中那個支持你的人傾訴你的苦惱，釋放壓力對你的精神健康和更快振奮都有很大的幫助（即使他/她可能並不知道你為什麼苦惱，但是社交的安撫作用會仍然存在）。

你要明白一個跨性別者的出櫃，對於很多家庭來講都是重大的變故。其對父母、子女關係，配偶關係都會產生深遠的影響。所以，一些家庭無法在短時間內接受跨性別者，也是在所難免的。這並不是你的錯，可能大家需要的都只是時間。當然也有很多人的人的經驗是，他們的父母或者摯友也只是口頭上的反對，在人生的道路上還是繼續支持了他們的。接受一個自己不願意接受的資訊，對於很多人來講這一過程中最難的是承認這種接受。所以如果只是口頭上的反對，你也要多做理解。

你已經完成了人生的一次里程碑式的戰役，無論成敗，都應該放鬆一下心情。看場電影或者跟朋友一起出去喝上一杯都是不錯的選擇。你是一個英雄，應該獎勵一下自己，因為你不但履行了一種對自我的責任，也達成了一種積極的社會使命。

祝你幸福！

我愛這個世界，我深切地希望你和世上每個人都能得到幸福。

即使暫時不能幸福，也請不忘最初的善良。

一碗面皮

在美國修訂於 2016 年元月

## 附錄一 要點提示卡片：

本卡片可以打印出來，用作出櫃的提示。

出櫃前請檢查：

1. 是否有明確的出櫃目標。
2. 是否掌握必要的跨性別知識。
3. 出櫃時機是否適宜（考慮出櫃對象是否能承受出櫃資訊等）。
4. 出櫃環境是否適宜（安全性、私密性等）。
5. 是否掌握自己的證件；資金和銀行卡是否在自己名下，是否在自己手中。
6. 是否具有出櫃失敗的備用住處或者有朋友可以提供精神安慰。

注意事項：

1. 調整情緒，注意語言和態度。
2. 避免說謊、避免透露過多難以理解的資訊以及回避刺激性資訊。
3. 不要勉強出櫃對象。
4. 一旦情況失控，或對方拒絕交流，請馬上停止。
5. 必須接受出櫃有成功也有失敗這一事實，不可強求。
6. 不要輕易撤銷出櫃資訊。

向父母出櫃的要點：

1. 尊重父母的宗教信仰、以及父母是否向親友透露你出櫃消息的意願。
2. 在出櫃後陪伴父母一周左右的時間，以安慰父母和幫助其消化資訊。
3. 避免在節日、家庭聚會或父母生日出櫃。
4. 嚴格控制第三方介入你的出櫃。
5. 明確地告訴父母，你是跨性別者並非他們有錯誤。
6. 傳達你的愛意。
7. 如果你有自殘或者輕生的念頭，務必告之父母。
8. 如果父母不能接受你的出櫃，避免指責父母；不可逼迫父母、激化矛盾。

向配偶出櫃的要點：

1. 傳達出櫃的慎重性。
2. 你的跨性別者認同既不是對方的錯誤，也不是對方能輓回的。
3. 傳遞情感。
4. 不要過多糾纏於理清雙方關係，甚至家庭和財產分割。

向子女出櫃的要點：

1. 跨性別不會改變對他們的愛。
2. 跨性別不是壞事也不是錯誤，只是不同。
3. 直接回答孩子的疑問，不要閃爍其詞、避免撒謊或發怒。
4. 在孩子聽到流言蜚語之前，先一步樹立孩子正確的觀念。
5. 尊重孩子、體諒孩子的不良情緒。

向朋友出櫃的要點：

1. 傳遞對他們的友誼重視和對他們的信任。
2. 希望友誼可以不受跨性別影響繼續保持下去。
3. 尊重他們的不解，即使他們無法接受你的出櫃，也希望他們能為你保守秘密。
4. 斷絕惡性「朋友」關係。

## 附錄二 認識跨性別：

文/一碗面皮

跨性別，是英語 Transgender 一詞受到廣泛認可的中文翻譯。雖然這個詞來源於英文，但是跨性別者或跨性別現象本身的存在是跨語言、跨國界、跨文化乃至跨越歷史時期的。跨性別一詞的引入是為了描述一種個體性別認同（自我認可的性別）與傳統二元性別預期不完全相符的情況。這種情況更通俗的來講，就是說一個人認為自己是男是女跟自己出生證明上寫著的那個的「性別」（也就是「分配性別」，Assigned Gender）或多或少的有一些區別。這種區別可以是很強烈的，也可能是很細微：可以認為自己完全屬於另一種性別；也可以是認為自己只是不完全屬於男性或者女性；還可以是認為自己既不屬於男性也非女性等等。

這種有別於個體自身分配性別的性別認同，一般稱為跨性別認同。而持有這種性別認同的人，就被稱之為跨性別者。同樣的為了避免使用「正常」作為「跨性別」的對立面來「非正常化」跨性別者，那種生理性別、社會性別、心理性別基本一致的人就被稱為順性別者（Cisgender）。廣義跨性別（Trans\*）描述了一個非常複雜的集合，可以包括行為、認同、現象等等，不過更多的時候跨性別還是用來描述一類性別認同。習慣上，分配性別為男性，但是自身性別認同為女性的跨性別者被稱為跨性別女性（MtF 或者 M2F, Male to Female）；而分配性別為女性但持有男性性別認同的跨性別者相對應得稱為 跨性別男性（FtM 或者 F2M, Female to Male）。還有一些人可能持有既非男性也非女性、或者既是男性又是女性等等的不同性別認同。根據每個人對性別的自我定義不同，又衍生出一系列繁多的名稱，比如無性別、雙性別、跨性別酷兒、雙靈魂、第三性等等。跨性別者的性別認同是多種多樣的，順性別者乃至相當多的跨性別者可能都很難搞清楚其中的細微區別。但總的來講，從性別角度上一個人可以認為自己是任何人，其他人能做的就是尊重這種自我定義的權利，而非質疑這種定義的合理性。

為什麼會有跨性別者存在？是不是跨性別現象是人類中獨有的現象？跨性別認同到底是不是疾病？等等的一系列問題自十九世紀末以來一直困擾著很多醫生、學者以及跨性別者本身。一些問題得到瞭解答或部分解答，另一些問題目前還不知道答案。

從目前已知的研究結論和共識來看，至少有一點是可以明確的：跨性別認同本身並非一種疾病，也不是精神障礙，只是人類中一類比例較少的性別認同。人類目前並不具備干涉或者塑造自我以及他人性別認同的能力，所以既沒有辦法主動地使一個人成為跨性別者，也沒有辦法避免一個人成為跨性別者。但由於跨性別認同本身是一種正常的性別認同，故而也就談不到「治癒」或者「預防」。因此，對跨性別認同的干預既是不合理、缺乏正義性的，也是無法實現的。

關於跨性別認同的非病理性，一個常見的誤解就是：既然跨性別者是正常的，為什麼跨性別者還要就醫、有人甚至還要動手術呢？

一個人具備一種正常的性別認同不等於一個人沒有其他方面的問題。一個順性別男性，他的性別認同是正常的，他要不要去醫院看他的性功能障礙呢。一個順性別女性，她的性別認同是正常的，她要不要心理干預她的更年期抑鬱呢。又或者，跟性別



認同完全無關的，一個人為了使自己更符合自己的審美預期去割雙眼皮，他/她是不是就有精神問題呢？顯然很難這樣講。

同樣的，一個人持有跨性別認同的同時，可能還有其他方面的心理或者生理困擾，這個時候就需要尋求醫療干預或者其他解決辦法，但這不能就認為其性別認同有問題。的確有一部分跨性別者使用手術的方式賦予自我一種自己認可的性別（性別重分配手術，Sex/Gender Reassignment Surgery，縮寫為 SRS 或 GRS），但值得注意的是相當多的跨性別者接受的手術，只是基於審美需求，而不涉及到器官功能性改變，比如鼻部整形、胸部整形。這種情況跟順性別者的整容手術唯一的區別可能僅僅是當事者所持的性別審美偏好有所不同而已。另外，也並非所有的跨性別者都有關於性別的醫療需求，這同樣是常常受到忽視的一個事實——相當多的跨性別者生活得非常健康和滿意，也沒有就醫要求或經歷。

不可否認，有一種關於跨性別者的診斷名稱叫做性別焦慮（Gender Dysphoria），但是這種診斷並非針對跨性別者的性別認同，而是針對的是一些跨性別者由於性別認同或其他原因帶來的一種生活或社會功能上的影響。換句話說，一個人持有跨性別認同，不等於一個人有性別焦慮。而實際操作上，一些對本身性別並不焦慮的跨性別者，為了照顧到其手術或其他醫療需求，醫生還是可以有針對性的給予這些人一個性別焦慮的診斷。但是這種診斷的目的並非是指出一個人不正常，而是為了保證跨性別者平等就醫的權利。

除了手術，也有一些跨性別者選擇用使用荷爾蒙來影響自己的性別特徵，這種方法被稱為荷爾蒙替代療法（Hormone Replacement Therapy，縮寫 HRT）。不過廣泛地使用現代醫學手段幫助跨性別者，也還只是最近幾十年的事情。因此，關於跨性別者接受手術或者荷爾蒙治療會導致壽命縮短或者會導致癌症的說法，都是一些不明真相者的猜測或者是毫無根據的流言。事實上，並沒有任何已知研究結論指向跨性別醫療幫助對跨性別者的預期壽命有直接影響。但是，的確有相當多的獨立研究指向類似的結論——跨性別醫療幫助的開展，極大地提高了跨性別群體的生活滿意度。雖然不是每個人都對自己的醫療結果滿意，也並非每個跨性別者都有醫療需求，總體上看跨性別群體是受益於現代科技帶來的性別改變的。

儘管受到醫療水平的制約，現代跨性別手術或者跨性別的荷爾蒙療法的歷史還不足百年（上世紀三十年代開始），但是作為一種性別認同或者一種生活方式，跨性別現象貫穿了有記載的人類歷史，也廣泛的存在於不同的文化中。歷史上著名的跨性別者的身份可能包括古埃及的法老、古羅馬的皇帝、瑞典的國王等等，時間上的跨度長達幾千年。這當然並非意味著跨性別僅僅是權貴尋求刺激的方式，而是代表了一種跨性別的廣泛性，畢竟歷史上平民的生活罕有記載。這同時也告訴人們另一個事實——跨性別認同完全可以是一種自發的認識——人不需要模仿跨性別範例才能成為跨性別者，甚至一個人都不需要知道「跨性別」這一詞彙就可以成為事實上的跨性別者。誠然，人的確可能因為某一個例子知道了跨性別者的存在，從而認識到自己的內心需求，但是這種性別認同是自發的而非灌輸或習得的。故此，假設有父母發現自己的子女是跨性別者，也不必認為是「社會墮落」把自己的孩子「教壞了」。同樣，已經或將要成為父母的跨性別者們也無需擔心自己的子女因為模仿自己而被動成為跨性別者。

其實，無需過多地重申跨性別者並非有道德問題，也不必因為新聞報道中有個別極端的跨性別者的一些舉動就妖魔化整個跨性別群體。跨性別者本身是多種多樣的：跨性別者有各種各樣的職業，過著各式各樣的生活。很多人對跨性別者的認識限於新聞報道或者書籍中的刻板印象，因為他們並沒有在生活中發現跨性別者的存在。而事實上跨性別者存在的比例雖然不高，但也足以讓每一個現代都市中的人都有可能認識那麼一或幾個，只是人們並沒有意識到身邊的跨性別者而已。究其原因，一方面，跨性別者除了性別認同與大多數人不一樣之外，本身也只是芸芸眾生中的普通成員，如果當事者不主動告知他人可能永遠不會發覺。另一方面，也是一個殘酷的現實，跨性別者由於家庭或者社會的不理解和其他人為因素，承受著不必要的精神壓力和生活壓力。所以跨性別者很少主動地告訴別人自己的跨性別事實，有些甚至極力隱藏自己。這種壓力甚至是精神傷害也導致了相當多的跨性別者背井離鄉、隱姓埋名甚至自殺。

雖然，跨性別相關的概念正在以驚人的速度發展著，學術界和社會也都越來越關注跨性別者的存在和跨性別者的生活，但同時也必須承認人類對跨性別知之甚少、關於跨性別者或跨性別手術的很多問題目前還不能和好的解決或解釋。儘管，短時間內可能很難瞭解關於跨性別的所有事實，也很難解決跨性別者面臨的所有困境，但這既不應該妨礙人們更友善的對待跨性別者，也不應該妨礙跨性別者勇敢地接納自己。畢竟，跨性別只是不同，而不同既非錯誤也非疾病。同樣，疑惑和不解既不應該成為傷害他人的藉口，也不應該成為關愛他人的障礙。

\*跨性別認同在歷史上因為認識不足等緣故，曾經被錯誤地稱為「性別倒錯」、「性別認同障礙」等等，這些名稱既不反應事實，也不尊重當事者，故而不宜再做使用。類似的原因，「變性人」、「變性手術」、「人妖」等詞語，也應該被淘汰。