

愛不分他／她

輔導老師，您好：

我是大三的阿芷，近期意外與國中當時很要好的一位女性朋友重新搭上線。開始每天都會聊天，跟她相處時都會感到很開心，也特別在意她的一舉一動，可是我之前都跟男生在一起耶，我好混亂老師我不知道該怎麼辦？我會突然喜歡女生嗎？我也不知道跟誰說……我不確定我到底是喜歡甚麼性別的人？

By 混亂的 阿芷

親愛的阿芷，你好：

謝謝你的來信，願意讓我們陪著你面對混亂的自己，好像以往的親密關係都是與男性在一起，感受到你面對現在的情況有些不知所措和迷惘，我很謝謝你願意來信告訴我你的困擾，這個階段有好多不確定性，也代表著你正在努力的面對這個熟悉又有點陌生的自己，這很不容易也需要鼓起一些勇氣去探索，同時也想讓你知道有許多人跟你一樣有相同的困惑，根據2020年同志熱線與美國同志組織GLSEN合作的調查中，有約12.2%的青少年持續在探索他們的性取向，而你的來信可以讓更多有同樣困惑的人知道自己不孤單，接著讓我們一起來梳理自己吧！

流動的性傾向

性傾向是指能讓一個人產生情慾與性慾的對象，阿芷可以先想想看這位女性朋友對你來說是否具有性吸引力呢？然而，也想告訴阿芷的是現在的研究中性傾向並未有明確的影響因素，也並非全然天生且固定不變的，性傾向的改變因人而異，也許因為環境、年齡不同也會出現不同的情形，所以阿芷可以用光譜來理解性傾向的變化，並非二元的去區分，則是會依受到同性（異性）吸引的程度不同，而在光譜不同的位置，這樣來看性傾向有許多不同的樣貌，不是單純的分成同性戀、雙性戀等，目前也有「疑性戀Questioning」一詞來代表處在保持質疑、持續探索階段，且不輕易將自己歸類呈主流的性傾向（如同性戀、雙性戀）的人，而阿芷會發現性傾向有著其他的多元性喔。

我的特質	屬性
生理性別—我生下來是	雄 雌
性別認同—我覺得我是	男生 女生
性別氣質—我看起來像	陽剛 陰柔
性傾向—我喜歡的是	女生 男生

愛，是什麼樣子？

接著想要邀請阿芷能夠回想與對方的互動，除了是否有性吸引力之外，能從彼此日常的相處中感受到悸動、尊重、信任、快樂嗎？對一個人產生戀愛的感覺除了心動之外，伴隨著的是在這段關係中可以如你所是，並且是有信任、親近感的，也就是和對方互動時即便有些衝突或困難，都能夠彼此溝通不用擔心關係會因此破壞，這也是阿芷可以試著回想雙方互動看看的。

最後，在信裡感受到阿芷有些著急地想確認自己屬於哪一個性傾向，這個過程有些徬徨、擔心，但認同自己是一個緩慢的過程，可以試著放慢步調，和你信任的朋友聊聊，在過程中能透過對話整理自己的想法，給自己一個空間，不要急著定義自己是哪一個傾向，而是在過程中更加認識自己，或許會發現不用定義為任何性取向，你可以是你自己。若還是覺得很混亂，需要有人陪伴和整理，阿芷可以前來諮商中心預約喔！

參考資料：

財團法人台灣同志諮詢熱線協會 認識同志 / <https://hotline.org.tw/book/10>

美國心理學學會 (2008)。解答你的問題：深入理解性傾向與同性戀。 <http://www.apa.org/topics/lgbt/chinese-orientation.pdf>

王振園。疑？我是什麼戀？——不確定的性別／性傾向認同，第三屆亞太地區性別平等教育論壇

~有心理困擾或需求，歡迎前來學生諮商中心~

電話預約初談：(02)2861-0511轉12612至12615

親自預約初談：直接前往大孝館2樓 學生諮商中心 安排會談時間