

專欄名稱：學生諮商中心【心靈診所】

專欄作者：詹俊彥 實習諮商心理師

跨越二元性別：在不被理解中，



慢慢走向真正的自己



輔導老師，您好：

我是大二理學院的學生小美，生理性別為男性，但心理認同自己是女生。大一時，我在學校的打扮偏中性，到了大二上學期，我開始留長頭髮、開始化妝，想讓外表更靠近心裡的樣子。班上有同學注意到我的變化，在背後叫我「娘娘腔」，分組時，也常常沒人找我。我知道那些話帶著惡意，卻又因被看成像女生而開心，隨之而來，也有很深的孤單。平常上廁所時，我很想走進女廁，卻擔心造成誤會，只能少喝水，憋尿憋到回家。回到家中，父母不斷要求我剪短頭髮，讓我感到很受傷，覺得為什麼想做自在的自己卻這麼的困難？

覺得活著好累的小美

親愛的小美，妳好：

謝謝妳的來信，從大一到大二，慢慢讓外在更靠近自己心裡想要的樣子，這是跨出很大一步的歷程，我想妳在這個過程中，經歷了許多害怕和擔心，擔心他人怎麼看妳、又會如何對待妳。同時，我也感受到妳想做最自在的自己，那份堅定又勇敢的心。當妳提到同學的對待、想上廁所只能憋到回家、還有父母不斷要求妳剪短頭髮時，我感受到妳承受了許多的辛苦和無力。或許，同學與父母的反應，來自於他們對性別的理解仍停留在較為單一的樣貌，也不太了解什麼是「跨性別」。因此，讓我們從這裡開始，一起來認識什麼是「跨性別」。

什麼是「跨性別」？

「跨性別」指的是一個人的性別認同，和出生時被指定的生理性別不相同。更廣泛來看，只要一個人的性別表現或性別認同，跨越了社會對性別的既定想像與分類，例如不完全符合社會對於「像男生或女生」的期待，都可能被理解在跨性別的範疇中。這包含大家較熟悉的變性者、扮裝者，以及認同自己不是單一男性或女性的「非二元性別」者。相對地，若一個人的性別認同與出生時被指定的生理性別一致，則稱為「順性別」。



與跨性別者相處的小撇步

提高對多元性/別的敏感度，傳達友善的態度

當遇到外型超出自己既有性別想像的同學時，用平常心相處即可。我們可能會因成長背景與性別框架，出現一些困惑或不安的感受，這些都是可以被覺察與反思的。試著檢視自己的態度，思考怎樣的互動方式，能讓對方感受到尊重與安心。

尊重性別是隱私，勿替他人出櫃

剛認識可能是跨性別的朋友時，若對對方的性別有疑問，可以先放在心裡，避免私下討論或議論。即使已知道對方的性別認同，也請不要替對方出櫃，將出櫃的選擇權交給當事人本身。

特別留意稱呼方式

許多跨性別者並不希望被以出生時被指定的性別來稱呼。若想表達友善卻不確定如何稱呼，可以直接詢問對方：「請問我該怎麼稱呼你？」或「你希望我怎麼稱呼你？」這樣的詢問通常會被視為尊重的表現。若仍不確定，也可以先使用較中性的稱呼，例如「同學」。



當社會對性別的想像仍然有限時，像小美這樣的處境，其實並不少見。當我們願意理解多元、尊重差異，世界就會多一份安全與空間，讓每一個人都能安心地活出真實的自己。



參考資料：

台灣同志諮詢熱線（2024）。性別多元宇宙：跨性別生命故事集。大塊文化。

~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