

跨性别：

你需要知道的**111**件事

—— 献给所有的跨性别者和他们的朋友

■ 一碗面皮



警告和免责声明：

本手册仅限成年人阅读。其中可能含有令人不适的内容。本手册非医疗建议，内容搜集整理自互联网（截止时间：2012 年底，具体条目如需出处，请联系作者）。对跨性别过程中面临的个人选择本手册作者不持任何态度，需要读者自行斟酌（文中某些行为可能会损害健康）。请尊重遵守当地习俗和法律，作者不承担任何连带责任。

文化与政策

- 1.** 跨性别（Transgender，简称 TG）所包含内容的非常复杂。总体上可以指一个人的社会性别、生理性别、自我性别认同有冲突的状态。而有这样的体验或者经历的人，则可以被称之为跨性别者。
- 2.** 顺性别（Cisgender，本词中文原译为本手册作者），指一个人的生理性别、自我性别认同和社会性别，三者统一的状态。这个词被创造出来，即是为了避免使用“正常”和“不正常”等有歧视色彩的词语来探讨和指代性少数群体。
- 3.** “《中华人民共和国宪法》第二章第三十三条：凡具有中华人民共和国国籍的人都是中华人民共和国公民；第三款：国家尊重和保护人权；第二章第三十七条：公民的人身自由权利不受侵犯；第三十八条：公民的人格尊严不受侵犯，禁止用任何方法对公民进行侮辱、诽谤和诬告陷害。”在中国境内，一切歧视跨性别者的言论和行为，应属于违宪行为。
- 4.** 不同跨性别者的跨性别行为和状态有所不同：有些满足于单纯从服饰上将性别表达为自己所要的性别；有些则追求用药物手段使自己外观上接近自己希望的性别；还有一些人追求通过手术来达到身心统一。

- 5.** 一般地，有手术意愿的跨性别者可以被称之为 TS，来自于 Transsexual 的缩写。
- 6.** 跨性别不会传染，但是跨性别者可能因为环境因素影响才开始意识到自己的跨性别需求。
- 7.** 跨性别在过去曾一度被认为是一种精神类疾病，但是随着人类认识的进步，其在 2009 年已被从法国的精神类疾病名录中剔除。越来越多的国家正在或已经将跨性别去疾病化。
- 8.** 跨性别不是一种疾病，故而不存在是否能治愈、先天产生还是后天导致的问题。
- 9.** 有研究表明相当一部分的跨性别者曾经想到过或尝试过自杀。但这并不意味着将跨性别本身于精神问题划等号，这一情况产生的根源通常是社会理解和宽容程度不够，以及对跨性别者横加指责。
- 10.** 跨性别者都是普通人，既不是天才、圣人；也不是低能、道德败坏者。跨性别者是各种各样的人，有军人、医生；也有工人、艺术家，遍及各行各业、各个社会阶层；同样也有“好人”和“坏人”。
- 11.** 有些跨性别者认识到自己的跨性别状况是非常早的：有些人声称第一次意识到这样的状况只有三四岁。但是更多的人是随着年龄的增加、自我认识完善，逐渐发现自己跨性别的需求的。

- 12.** 在中国，一些人或团体将跨性别冠以“易性癖”等有歧视色彩的精神类疾病的名称，这是需要改进的地方。由于社会认知度不够和主观歧视等缘故，也常有“人妖”之类不太友好的词语被使用在跨性别者身上。
- 13.** 跨性别者中出生时性别为女性，但认为自己是男性的群体被称为 FtM，缩写自 female to male。相对应的，出生性别为男性而自认为女性的人群，则称为 MtF（male to female）。对跨性别者使用其喜欢的称呼方式，是对跨性别者人格尊重的表现。
- 14.** MtE（male to eunuch），此类人群可以自认为男性或太监，出于男性生殖器厌恶、太监自我认同、或者性虐意愿等，自愿对自己的男性生殖器进行不同程度的阉割，其阉割过程可能伴有性兴奋。
- 15.** 跨性别人群中有一类人（出生时生理性别可能是男性也可能是女性）并不认为自己是绝对的男性或者绝对的女性，故不同程度地去除自己的性征。其手段可能是阉割，但与 MTE 不同的是，阉割不是目的，目的是追求无性别状态；他们也不认同自己是太监。
- 16.** 变装者（Cross-Dresser, CD），一度被错认为是程度较低的 TS。其实，变装者追求的是异性装扮的性别表达，并不一定伴随性别焦虑。

- 17.** 变装者一方面是基于自我表达的需要，另一方面也有社会文化因素。一些文化和风潮中，会出现鼓励女性着男性服装，或者男性使用女性化配饰的情况，这时变装并不一定带有主观的跨性别色彩。
- 18.** 变装可以是不同程度的，穿着一件异性服饰，或者全身都穿异性服饰。也可以是在不同场合的：有些在公众场合；有些在半公开场合，如同性恋聚会场所；有些只局限在私人场所，如在家。
- 19.** FtM 中也有人性取向为男性；MtF 中也有人性取向为女性——性别认同与性取向无关。
- 20.** 有迹象表明，一些跨性别者在性别转换的过程中，性取向可能出现改变或者反复。
- 21.** 跨性别者自身感受到的真实存在的跨性别者的比例远远高于官方统计，大部分国家都如此。
- 22.** 跨性别者中同性恋者和双性恋者比例可能高于顺性别者。
- 23.** 出柜——使用在跨性别人群中的时候，一般指：跨性别者对周围的人坦承自己跨性别的身份，寻求认同和支持的过程。跨性别者追求爱与被爱的情感需求，与顺性别者没有任何不同。

- 24.** 通常，跨性别者的出柜选择是个慎重而艰难的决定，伴随着对听话者无比的信赖和珍视。所以无论接受和认同跨性别群体，请不要伤害他或她。
- 25.** 激素替代疗法 (hormone replacement therapy, 简称 HRT) 是一些跨性别者选择实现自身性别外观的方式之一，包括使用雄性激素或雌性激素等。但是，并不是每个跨性别者都有接受 HRT 的需求；也不是每个跨性别者都能满足于 HRT。
- 26.** 有些跨性别者只是追求短时间的 HRT 效果，如 FTM 追求改变声音。但有些跨性别者的 HRT 意愿会持续终生。
- 27.** 目前中国大陆，大部分跨性别者尚无法得到有效地医疗支持。私自使用激素制剂，加之知识和自我保护的不足，给很多人带来了较高的健康风险。
- 28.** 缺乏数据统计表明跨性别对寿命有直接影响。
- 29.** 一些发达国家的保险公司，有条件的赔付性别重塑手术的费用，并持续支付 HRT 的费用。
- 30.** 一些国家如巴西，政府负担其公民做性别重塑手术的费用

- 31.** 在中国大陆，想要进行性别重塑手术，通常必须父母许可。一些跨性别者由于无法得到家人支持，选择伪造材料手术、或者选择黑诊所摘除性腺或乳房，情况堪忧。
- 32.** 一些国家和地区，只要有跨性别者本人的更改证件性别的要求，加上医生的意见，就可以更改出生证明。另一些国家和地区修改出生证明或证件性别需要按照严格的手术或治疗标准执行。但是也有相当多的国家和地区无法修改出生证明，也无法更换证件性别。
- 33.** 在中国大陆，目前性别重塑手术的执行标准和证件性别更改具体流程，都处于空白状态。各地执行标准不一。请具体咨询当地公安部门。
- 34.** 在大陆地区，跨性别者一旦更改了户籍性别，新性别的婚姻权利立即受法律保护，完全享有顺性别者的一切婚姻权利。
- 35.** 截至目前，中国香港地区，跨性别者变更证件性别之后无法登记结婚。
- 36.** 在台湾，目前跨性别者如果不切除性腺则不能更改证件性别。

激素与生活

- 37.** 跨性别者与顺性别者一样也有各种形式的自慰。
- 38.** 很多 FtM 选择用改装过的婴儿药剂勺达成站立小便。一些 FtM 使用硅胶制造的男性生殖器模型作为填充假体，使裤子显得更充实。一些高级假体也具备站立排尿和充当性交道具多种功能。当然这些假体可能产生不适。
- 39.** 一些 MtF 选择用医用皮肤粘合剂来隐藏生殖器，但这种做法可能导致皮肤问题和其他疾病。
- 40.** 在中国，大部分的 FtM 会竭力隐藏自己的乳房，其中相当多的人选择了束胸。束胸可能会导致乳腺增生。
- 41.** HRT 能在一定程度上把跨性别者还原为他们想要的性别，其影响包括体态和性征。但是 HRT 也并非万能。某种意义上 HRT 相当于把一个性别的更年期和另一个性别的青春期压缩在了一个很短的时间内，并可能伴随各种心理和生理上的不适。
- 42.** 发达国家相关医务工作者普遍认为：HRT 的开始时间不受性腺摘除与否的限制。只要适当的激素使用剂量和定期的体检，无论是否已经摘除性腺都是相对安全的。

- 43.** 对于 FtM，在摘除性腺前的 HRT 过程中，按时体检是十分必要的，有迹象表明雄性激素过高可能导致多囊卵巢症。
- 44.** 无论是 FtM 还是 MtF，在 HRT 的过程中都有罹患代谢类和其他并发症的风险。故而定期的额检查血常规、糖脂代谢、肝脏功能都十分必要。
- 45.** 过量使用激素不会得到更快的效果，往往会适得其反。故而定期检查激素水平，保证合理而稳定的激素水平，才能最安全有效的收获 HRT 效果。
- 46.** HRT 带来的效果一些是可逆的，在停止外源激素后会得到恢复。但是相当多的效果是不可逆的，如 FtM 声音低沉、MtF 乳头增大。故而开始 HRT 之前务必慎重。
- 47.** 通常情况在开始 HRT 后，三个月左右的时间里，FtM 的月经将停止。故而当开始 HRT 三个月以上仍持续有月经的 FtM，应该调整治疗方法、检测激素水平，或者寻求其他医疗帮助。
- 48.** HRT 后，大部分 FtM 表示性欲增强。不过 MtF 中一些人表示性欲下降，另一些人则表现为亢进。
- 49.** 有迹象表明 HRT 影响 FtM 的阴道分泌能力，故而在 HRT 过程中如果进行阴道性交，应考虑适当使用润滑剂。

- 50.** HRT 过程中，定时定量是最重要的一个原则。药物用量不可随意增大或者减小；口服或注射一定要按时。养成记录的好习惯，有助于避免遗忘、方便日后查验。
- 51.** 对于 FtM 来讲，HRT 的效果，凝胶和激素贴片效果优于注射；注射优于口服。MtF 目前口服激素制剂较多，大陆地区贴片不容易获得。
- 52.** 雄性激素有促进骨骺闭合的作用，故而青春期 FtM 的 HRT 过程，请务必遵循医嘱，且不可贸然行事，否则可能对最终身高产生不可逆后果。
- 53.** MtF 的 HRT 相对较为复杂，包括雄性激素拮抗剂（用以抵御自身分泌的雄性激素的作用）和雌性激素。
- 54.** 有些 MtF 会选择搭配其他辅助类激素获得胸部更好发育，或模拟女性生理周期起伏的作用。
- 55.** FtM 的 HRT 相对简单，一般只需要使用单一的雄性激素制剂，不需要额外搭配抗雌制剂。
- 56.** 为了追求发育出更大的阴蒂，以备后续手术，一些医生会为有这样需求的 FtM 提供其他辅助类激素制剂，并建议使用真空增大器来帮助阴蒂发育（真空增大器可能造成阴蒂水肿和其他损伤）。

- 57.** 雄性激素的 HRT 使得大部分 FtM 在经过一段时间后能自然而然的发出男性的声音，但有些人则无论 HRT 多久都始终不发生声音改变，就如同顺性别者中的男性也会有终身没变声的情况。
- 58.** 雌性激素不能改变 MtF 的声音，但是持续的科学声音训练使得大部分 MtF 可以收获理想的女性嗓音。
- 59.** 雄性激素对亚洲裔 FtM 胡须增长的刺激作用通常是十分缓慢的，目前还不知道什么手段能加速这样的过程。
- 60.** HRT 会在一定程度上减慢 MtF 的胡须生长，但是无法彻底消除胡须。故而想消除胡须，只能选择电针脱毛或者激光脱毛类的治疗方法。
- 61.** FtM 在 HRT 后能否长出喉结等，主要取决于自身遗传条件，而非传说中低龄开始 HRT 才能长出喉结。但有医生表示，如果在中年或老年才开始 HRT，效果远不及青春期开始 HRT 的人。
- 62.** HRT 不能消除 MtF 的喉结，对面部骨骼导致的雄性化改变的作用也甚微。故而一些 MtF 选择面部去雄性化手术，和喉结去除手术帮助完善外观。需要注意的是，喉结去除手术，并不能改善声音。
- 63.** HRT 可以抑制 MtF 的雄性脱发和发际线退后的现象，但对于已经脱发的区域没有逆转功效。

- 64.** 一般对于 FtM，每个人开始 HRT 之后都会损失一定量的头发，包括发际线推后造成的损失和雄性脱发。
- 65.** 过去曾经有研究认为，只有男性才能从父亲处遗传脱发基因。现在的研究结果更倾向于，人从父母双方获得脱发基因的概率是相等的。也即是说，如果有脱发基因，FtM 开始 HRT 后有谢顶的风险。
- 66.** 一项研究表明，对 FtM 手术摘除的一些卵巢进行的解剖显示，HRT 两年之后仍能见到持续排卵的迹象。故而 HRT 过程中的 FtM 即使已经停止月经，进行阴道无避孕措施性交，仍有怀孕的风险。
- 67.** HRT 过程中的 MtF，仍然有可能产生有活力的精子，亦可能有能力通过阴道性交使女性怀孕。缺乏统计数据证明，HRT 与精子畸形或者后代畸形是否有关。
- 68.** HRT 不能使 FtM 的乳房完全消失，但是雄性激素可能会使乳腺组织不同程度的萎缩，使乳房不同程度的缩小、松弛或下垂。
- 69.** HRT 会使 MtF 乳腺发育，过程中有肿胀或疼痛都是正常反应。但是如果发生异常，如肿块或疼痛不能忍受，请及时就医。
- 70.** 通常 MtF 在 HRT 的帮助下可以获得平均为 A 到 A+的罩杯大小。当然有一些人非常幸运的达到了 B 或者 C，乃至以上。

- 71.** 跨性别不等于孤身一人，也不等于绝育。一些跨性别者选择在开始 HRT 以前保留生殖细胞，以确保日后能有机会能获得自己的后代。
- 72.** 很多跨性别者则选择人工受精或者代孕，也有些 FtM 选择自己怀孕产子。当然更多的跨性别者选择收养小孩，以满足自己为人父母的愿望。跨性别者的生育权，目前仍然难以得到尊重和保障。

手术与康复

- 73.** 在美国大部分的 TS 都认为只有上身手术是唯一必要的手术,相当多的人终身没有做生殖器再造手术。
- 74.** FtM 的上身手术一般指男性胸廓成型手术,包括乳腺的切除,多余脂肪的去除,以及乳晕乳头尺寸的重塑和重新定位。当然有一些人满足于单纯的胸部吸脂手术之后的效果。
- 75.** 男性胸廓成形手术有很多种,最常见的是两种:沿着乳房下缘的大切口(此种手术乳头和乳晕被重新移植)和乳晕下缘的微创切口(此种手术不涉及乳头乳晕的重新移植,故而也不能重新定位乳头)。与任何手术一样,这两种手术也有风险,手术失败后果包括诸如,乳头乳晕坏死和乳房皮肤松弛。
- 76.** 这两种男性胸廓成型手术方案的选择,主要取决于 FtM 自身的乳房大小和皮肤弹性,较大的乳房相对而言微创手术的效果不佳。而有较大尺码、或者乳房下垂的 FtM 选择大切口的手术的主要好处是,乳头乳晕可以被重新定位在正确的位置上。
- 77.** 一般微创手术只适用于 B 罩杯以下。美国一些医生只为 A 罩杯的 FtM 做微创手术,以确保乳头位置正确。手术效果良好的重要前提是,选择适合自身的条件的手术方案。

- 78.** 美国和台湾地区一度流行为胸部略大而无法接受微创手术的人，做环绕乳晕切口的“甜甜圈”式手术。但术后几年会有较大几率因为皮肤张力导致乳晕和乳房皮肤分离，从而中间产生环状的缺损区域。
- 79.** 男性胸廓重建手术的目的是重建一个看起来“正常”的男性胸廓，而非乳腺摘除手术。故而对 FtM 的乳腺会参考男性平均值适当的保留，以避免术后胸廓凹陷等状况。
- 80.** 由于乳腺不会被去除干净，所以即使是做过男性胸廓重建手术的人仍有乳腺癌风险。有医生坦言，经过乳腺手术（不限于男性胸廓再造手术）的人，罹患乳腺疾病的几率高于未经过手术者。
- 81.** 很多 MtF 满意于 HRT 之后的乳房发育状况，不再申请做隆胸手术。
- 82.** 对于 MtF 的胸部手术，手术内容和风险可以参考女性隆胸手术，而手术的价格主要取决于手术方案和手术中使用的假体。一般来讲，更为逼真的水滴形假体价格高于传统的半圆形假体。
- 83.** 关于隆胸手术的手术方案，欧美的医生倾向于乳腺后间隙（假体放置于乳腺于胸大肌之间）而中国的医生多数采用胸大肌后间隙（假体放置于胸大肌下）。前者假体波动性较好，但如果自身乳房过薄，假体边缘显得较为明显；后者术后假体位置相对固定，逼真程度不及前者。

- 84.** 无论是 FtM 还是 MtF，大部分人手术后几年乳头的敏感度都很低。有些人逐渐恢复了；有些人终身没有。
- 85.** 跨性别者的下半身手术主要是指生殖器重塑手术。包括原有生殖器的去除和新生殖器的重塑。当然，并没有真正的“变性手术”，所有的性别重塑手术都只是尽量从外观和功能上模拟另一种性别的生殖器。FtM 无法产生精子；MtF 无法产生卵子，也无法怀孕。
- 86.** FtM 的外生殖器重塑手术主要分成两种：阴蒂释放手术（将原有的阴蒂做成一个婴儿尺寸的小阴茎）和阴茎再造手术（用身体其他部分的肌肉和皮肤组织，重塑一根阴茎，并缝合在会阴位置）。
- 87.** 阴蒂释放手术所产生的阴茎可以达使 FtM 达到性高潮，但因为尺寸欠佳，可能无法进行阴道性交。而阴茎重建手术尺寸通常可以进行阴道性交，但阴茎本身无性快感，性高潮需要靠手术中不同程度保留的阴蒂（保留在阴茎根部或附近）来达到性高潮。
- 88.** 网络统计显示：在 HRT 的帮助下，平均白种人的阴蒂可以达到本人拇指的大小。欧美医院的统计显示，阴蒂释放手术平均能释放出一个 4.5 厘米左右的小阴茎（拉伸长度）。
- 89.** 来自欧洲一些医院的统计表明，只有三分之一左右的人能在阴蒂释放手术之后满意；而不满意的人中，有大半会选择再进行阴茎再造手术。

- 90.** 释放手术的费用很低廉，一些地区的医生因为经济利益缘故更推荐阴茎再造手术。在中国大陆，开展 FIM 释放手术的医院不多，或许跟中国传统观念有关，但更深层次的原因尚不可知。
- 91.** 一项由加拿大人对世界各地的人做的网络调查显示，即使不考虑手术费用，大部分 FIM 也不会选择阴茎再造手术。
- 92.** 阴茎再造手术的皮瓣来源多种多样，可以是腹部、腹股沟、阴股沟、前臂、小腿、身体侧面、或者背部，当然取材部位的疤痕难以避免。总的来说，前臂是欧美和泰国地区使用最多的材料。台湾的医生倾向于小腿。中国大陆的一些医院喜欢从短裤能覆盖道的身体部位取材，以避免可见伤疤，故而选择腹部或者阴股沟。
- 93.** 由于各种原因，中国大陆地区和台湾地区的大部分医生，不建议或不提供 FIM 阴囊重塑手术以及放置睾丸假体。
- 94.** 阴茎重建手术产生的人工阴茎需要足够的硬度来完成性交，通常需要植入适当的支撑物，例如硅胶假体、自体骨骼、或者其它装置（其中有些具有可控的勃起功能）。与此同时该手术也面临着支撑物本身老化损坏，或支撑物刺穿人工阴茎风险。
- 95.** 阴茎再造手术的逼真程度与医院技术水平有极大关系，例如能否模拟龟头、尿道口和阴囊等结构。

- 96.** 任何一种 FtM 生殖器再造手术都有术后漏尿的风险。而阴茎再造手术还有额外的一种风险是，有一定几率再造的阴茎不能成活。
- 97.** 一旦选择摘除性腺，术后补充外源性激素将必不可少，否则会导致骨质疏松和其他问题。不过由于雄性激素会导致勃起，一般下半身手术前后两个月都要停止补充雄性激素。由于雄性激素对凝血功能不产生影响，故而胸部手术不需要中断 HRT。
- 98.** 对于 FtM 是否应该保留子宫或者卵巢，不同的研究有不同的结论。但大多数国家的医生认为，跨性别者可以按照自己的意愿保留自己的器官。
- 99.** MtF 的下半身手术主要指阴道成形手术。当然有一些 MtF 满足于只摘除睾丸，并不对阴茎进行其它处理，或重塑阴道。
- 100.** 主流的阴道成形术分为两种，一种是利用阴茎表皮翻转形成阴道内壁；另一种是截取乙状结肠充当阴道内壁。
- 101.** 阴茎表皮翻转手术的前提是，阴茎足够长，使手术有足够多材料来保证术后阴道长度。如果阴茎皮不够，可能会嫁接阴囊皮或者其他皮肤。由于阴茎表皮没有分泌功能，故而术后性交需要使用润滑剂。
- 102.** 选用结肠作为材料的阴道成形术，由于结肠本身能分泌肠液，一般不需要额外使用润滑剂。

- 103.** 相对于 FtM 的生殖器再造手术，MtF 的手术是较为成熟的技术，欧美或者泰国等开展较早的地区都有普遍的共识，价格也相对 FtM 手术便宜。通常无论是何种手术方式，龟头会都被削成合适的大小以制作阴蒂，故而都能使 MtF 在术后达到性高潮。由于前列腺通常予以保留，故而理论上手术不影响肛交中前列腺高潮的获得。
- 104.** 在 MtF 阴道成形术中，外阴部分的形状逼真程度，和阴道口是否粘膜化是医生技术水平的重要标志。技术高超的医生可以做出逼真而粘膜化的阴道口。粘膜通常来自于原来阴茎中的尿道粘膜。
- 105.** 阴道成形术可能会因为施术者的技术问题，发生例如在手术过程中不小心刺破直肠造成粪瘘等状况。另外阴道成形术也有失败风险，包括阴道长度或宽度不够，性交疼痛等其他问题。
- 106.** 一些医生对结肠手术表示担忧，因为它有潜在的导致日后肠粘连的风险。另一些研究表明对乙状结肠的截取对健康无害。
- 107.** 无论何种阴道成形手术，术后按医嘱通模具扩张阴道，防止阴道缩短或变窄都是必要的。
- 108.** 通常，一旦切除睾丸人将进入更年期状态，补充外源性激素预防骨质疏松和缓解更年期症状将是必不可少的。但作为 MtF，术前和术后两个月内都不能服用雌性激素。因为雌性激素影响凝血功能，会对手术和康复产生影响。

写在最后：

- 109.** 爱白跨性别小组是致力于帮助跨性别者寻找医疗资源、传播跨性别知识、提供跨性别交流空间的公益组织。如果需要帮助，请联系
Email: trans@aibai.org
- 110.** “一碗面皮”不是 FtM 也不是 MtF，它甚至不是一个人，它是一群关爱跨性别群体并乐于为跨性别群体付出的人共同的名字。
- 111.** 爱人之前，请先爱己。

一碗面皮于美国写在 2012 年平安夜

感谢成文过程中所有给予热情帮助的朋友们