

對同性朋友好心動，我是同志嗎？—談談性傾向探索

撰文／陳禹馨

「樹洞阿樹洞，我有一個秘密只能跟你說...

就是啊...我不知道我是不是喜歡上我的好閨蜜了？

以前我們吃飯、上課都黏在一起，睡前還會講好久好久的電話，

但是這學期選的課不一樣了，我們也就各忙各的。

我才發現，一沒見到她我就好想她，收到她的訊息嘴角還會不自覺上揚。

難道我是愛上她了嗎？這有可能嗎？

我們都是女生，明明以前都還會一起討論帥哥，難道我其實是同性戀嗎？

好多疑惑旋繞在腦袋裡，誰能告訴我，我到底怎麼了？」

性傾向是什麼

這些困擾，也許你曾聽身旁的友人訴苦、曾在網路論壇看過文章討論，又或許你自己曾經歷，又或是正在經歷。接下來，在思考我們是否是同性戀之前，或許可以先試著了解性傾向的意義。

根據美國心理學會的定義，性傾向指的是：「一個人對男性、女性或兩性產生的持久情感，喜愛、愛情或性吸引的現象。」，其中，產生性吸引力是性傾向中很重要的要素，我們可以進一步將性吸引力分為三個向度，分別是認知、情緒及行為層面，即我們對自己的性傾向身分認定，與同性、異性互動時感受到的情緒吸引，及與同性、異性間的性行為來進行探討。此外，研究亦指出大多數人難以決定自身的性傾向，也就是說我們難以透過理性、意志，去決定、改變自己想成為同性戀、異性戀、雙性戀或其他性傾向的認同狀態。

性別光譜

看到這裡可能你會好奇，如果對同性／異性感受到情緒吸引，但沒有想發生性行為的想法，這樣又該如何歸類呢？這裡我們可以透過「性別光譜」來進一步探索！性別光譜最早是由金賽提出的概念，金賽將性傾向分為七等份，多數人依其受同性／異性吸引的程度不同，散落於光譜中間的五等份，僅有少數人是光譜兩端完全的同性戀或完全的異性戀。

在我們對自身的性傾向感到迷惘時，我們也可以利用光譜的概念，來為自己找到屬於自己的定位喔！例如：若我們還難以快速地認定自己喜歡同性／異性的程度，我們可以利用前面介紹的「認知」、「情緒」及「行為」來思考。我們可以在白紙上畫出三條帶狀的光譜，

一端是同性、一端是異性，然後想一想我們受到同性／異性情緒吸引的程度、與同性／異性間發生性行為的行為與想法，最後再回到我們對於自己的性傾向身分認定，思考看看會落在光譜中的哪個位置。或許畫完的結果如你原先預期，又或許在定位的過程中有一些新發現，無論如何，更重要的是：如何接納、認同如其所是的我們。

性傾向流動性

「可是...我以前只喜歡過異性呀？性傾向是會變動的嗎？」

根據研究指出，性傾向的確是有可能變動的喔！而且，在不同的性別、性傾向群體、性關係形式及年齡間有所差異，對照之下，在女性、非極化性性向者（意即非完全同性戀或完全異性戀者）、開放式關係及 21-26 歲年齡間，具有較高的性傾向流動性。不過，大部分的狀況下，性傾向仍是一個長期、穩定的人格特性。

文化因素

在我們的社會裡，大多數人仍視異性戀為社會主流，人們經常被預設為是異性戀個體，逢年過節女性／男性被詢問「交男朋友／女朋友了嗎？」是極為平常、一般的。因此，性傾向的認同與形成不僅僅來自於對自我的認識，同時也深受社會脈絡的影響，例如：社會對各種性傾向的態度，社會常見的交往型態、婚姻制度規範及傳統期待等等。當社會對於多元性傾向的態度是包容、接納的，我們對於自己的獨特性、對自我身分的詮釋，便更能以欣賞的眼光看待之。

結語

在面對性傾向可能發生動態改變歷程時，感到懷疑、困惑，甚至是有一些焦慮的感受都是很正常的，因為答案並非只有「是」與「否」兩種選擇，而更可能是介於是與否之間的灰色地帶。或許不一定能夠很快速地得到一個明確、肯定的解答，但那也沒關係，期許我們能在其中逐漸找到屬於自己的定位，並能學習欣賞屬於自己獨一無二的模樣。

參考資料

鄭穎澤（2016）。性傾向流動性之文獻回顧。婦研縱橫，(104)，49-63。

劉安真、程小蘋、劉淑慧（2002）。「我是雙性戀，但選擇做女同志！」～兩位非異性戀女性的性認同形成歷程。中華輔導學報，(12)，153-183。

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