

沒有答案也沒關係 —— 在性別探索中安放你的迷惘

撰文／廖郁嘉

「一個男生聲音這麼小，像女生，怎麼可以，大聲一點！」

「你到底喜歡男生還女生？選一個吧？」

「上體育課每次都男生站一邊、女生站一邊，你站到這邊人家會覺得很奇怪！」

這些話，都是一位名為小安的大學生，在成長過程中時常聽見的真實聲音。一直以來，小安是個氣質溫和、心思細膩的孩子。但在這習慣將性別二分的社會裡，這樣的特質卻讓他吃足了苦頭。小安回想起國小三年級時，因為背課文的聲音太小，被老師當眾斥責「別像個女生」，老師的舉動彷彿給了其他同學某種許可，從那天起，小安就常常被同學明目張膽地嘲笑是「娘娘腔」，為了保護自己、為了不讓家人擔心，小安學會了隱藏真實的感受，努力在每一段關係裡扮演一個符合社會期待的「正常人」。

到了大學，小安對自己的性別認同卻越來越迷惘，在體育課時，面臨男女分組的時刻總是讓小安感到極度尷尬與無所適從，站到哪一邊都覺得自己格格不入，甚至會引來同學的竊竊私語與異樣眼光，而在感情上，小安曾與異性交往，後來卻對同性產生好感，當他試著與朋友分享這段經歷時，卻被嫌奇怪，甚至被質疑過去的情感經驗的真偽，這些「非同即異」的二元觀念，讓小安感到非常混亂，甚至開始懷疑自己是不是真的很「不正常」。

有時小安心中也會浮現「我好累」、「我也想要好好的做自己」，但這些想法過不久就會被壓抑下去，直到大一的某天，小安帶著一頂假髮，悄悄走進了校園的無障礙廁所。在那裡，有一大片鏡子。當小安換上女裝、戴好假髮，看著鏡子裡面的自己時，心裡突然湧現出一種自在的感受：「這樣舒服多了。」那一刻小安才真正意識到，自己想要開始為成為這個真實的樣子而努力。

小安的故事，或許也正是你或你身邊朋友的縮影。在性別與情感的探索期，當你的感受與主流社會的期望產生落差時，迷惘、焦慮甚至自我懷疑，往往會如影隨形。但請你先深吸一口氣，告訴自己：「感覺迷惘是完全正常的，現在沒有答案，也沒有關係。」

一、 解開性別的枷鎖：看見光譜上的自己

過去我們習慣用二分法來看待性別，但事實上，性別的概念是非常立體且充滿多樣性的！要理解自己，我們可以試著從四個不同的面向來重新認識性別，它們就像是光譜，每個人都落在不同的位置上：

1. 生理性別 (Sex)：這是指出生時，根據身體內外生殖器官、染色體或賀爾蒙等生理特徵，被指定的性別。除了常見的男性與女性之外，也有同時參雜男女生理構成的「雙性人 (Intersex)」存在。
2. 性別認同 (Gender Identity)：這是指「我覺得自己是男生還是女生」的主觀認知。當你的性別認同與出生時的生理性別一致時，稱為「順性別」；當兩者不一致時，則稱為「跨性別」。跨性別者可能透過改變打扮，甚至尋求賀爾蒙或手術來讓身體更符合自我認同，但請記得，不一定要動手術才能成為跨性別者。
3. 性別氣質 (Gender Temperaments)：這是指我們表現出來的氣質，例如陽剛或陰柔。一位外表陰柔的男生，他的性別認同可能依然是男性；打扮與生理性別不同的人，也不一定就是跨性別者。
4. 性傾向 (Sexual Orientation)：這是指你對哪種性別的人會產生愛戀與親密行為的渴望。無論是喜歡同性的同性戀 (Gay/Lesbian)、對男女都會產生情慾的雙性戀 (Bisexual)、或是超越二元框架的泛性戀 (Pansexual)，都是自然的情感展現。

二、 為什麼我們會感到不安？看見你的隱形壓力

當卡在「我究竟是誰」的迷惘中時，痛苦往往不只來自內心，有時也來自外在環境的壓力。

1. 二元空間與生活規範：我們的校園與社會充滿了以生理性別劃分的隱形門檻。例如體育課的分組、日常表單的填寫，或是出入廁所的焦慮。許多跨性別學生為了避免他人的異樣眼光，甚至習慣憋尿而不敢去公共廁所。在住宿時，被迫以生理性別被分配到男宿或女宿，更是讓人時常得顧慮他人的眼光，無法好好放鬆。
2. 情感關係中的刻板印：當你試著探索親密關係時，也可能被社會的刻板印象所刺傷。例如，大眾往往預設女同志的關係一定要是陽剛的「T」配上陰柔的「P」，或者男同志一定是「1 號」與「0 號」的組合。如果你是雙性戀，在探索的過程中，更經常被周遭的人要求「選邊站」，甚至被質疑過往的情感經驗是假的。這些非同即異的二元觀念，會讓正在摸索的你感到更加迷茫與困惑。

3. 出櫃猶豫與被誤解的擔心：在校園或生活中，我們有時會聽到別人把「異性戀」當成理所當然的預設，或是聽到帶有偏見的言論，身處在這樣的環境，你可能會擔心如果坦承自己的性傾向或性別認同，會不會遭到排斥？會不會失去家人或朋友的愛？這些擔憂都是非常真實的。

三、在探索中安放自己：你可以怎麼做？

面對這些迷惘與外在挑戰，請記得，你擁有按照自己步調前進的權利。

以下有幾個方法，希望能幫助你在探索的過程中，找到安放身心的角落：

1. 允許自己流動，沒有答案也沒關係：性別與情慾的探索是一條持續不斷的道路，每個人的發展脈絡都是獨特的。你今天覺得自己是某個模樣，明天有了新的體會，這都是可以的。只有你自己知道你想和誰有親密的行為，以及你的性別認同是什麼，不確定自己是不是同志也沒關係，請把標籤當成幫助你認識自己的工具，而不是限制你的牢籠。
2. 建立專屬你的安全感與支持網絡：你不需要一個人承擔。在校園裡或社會上，有許多和你一樣正在探索，或是已經走過這段路的夥伴。你可以試著參與校內的性別友善社團、同志社團，或者在網路上認識其他同志朋友，又或是去去那些掛著彩虹旗的同志友善店家，感受那份接納與善意。當你置身在友善的環境中，你會發現，做自己其實可以很自在。
3. 記得決定權在你手上：出櫃不是義務，你可以自己決定要不要告訴別人你的性傾向或性別認同，告訴別人這件事，有時確實有些讓人不安或害怕，出櫃與否，永遠取決於你是否感到安全、是否準備好。
4. 善用專業資源：如果你在探索的過程中感到痛苦、遭受欺負，或者因為家庭與感情的壓力喘不過氣，請一定要說出來，你可以尋求學校學生輔導中心的心理師協助，或是聯繫校外的專業資源。

親愛的同學，青春期的成長本來就伴隨著無數問號，而性別與情感的探索更是其中重要的一環，你的迷惘證明了你正在認真地傾聽自己內心的聲音，你的不安則是因為你正在突破舊有框架，長出屬於自己的翅膀。請記得，沒有答案也沒關係。在這條探索的旅途上，試著接納所有不確定，無論你最終走到光譜的哪一個位置，你本身，就是最美好且完整的存在。

參考文獻

教育部（2024）。多元性別友善教學資源手冊：大專校院版。國立屏東大學。

https://www.gender.edu.tw/web/index.php/m1/m1_01_01?sid=616

官曉薇（2020）。多元性別族群相關人權公約及一般性建議簡介。載於行政院，多元性別權益保障。行政院。