



疾病

性别焦虑症

(性别焦虑症)

作者: George R. Brown, MD, East Tennessee State University

最后一次全面审校 4月 2021 | 内容末次修改日期 4月 2022

性别焦虑症是指某人持续感到出生时的性别与自己内心认同的性别（男性、女性、双性、中性或其他性别）不匹配，从而产生显著的痛苦感或功能障碍。

- 有些人感觉自己的性别与出生时的性别不一致，有些人感觉自己既非男性也非女性，而是介乎两者之间，或是两者的组合，或者性别认同变来变去。
- 性别焦虑症患者会经历与出生时性别和其性别认同不匹配相关的痛苦感或功能受损。
- 医生根据跨性别者的显著心理痛苦症状（如焦虑或抑郁）作出诊断。
- 缓解痛苦的治疗选择包括心理治疗，有时还包括性别认定激素治疗或性别确认手术。

有些人一直认为自己生存于和自己内心认同的性别（男性、女性或其他性别）不相符的身体中。这些感觉可能始于儿童期。例如，一个出生性别为男性的人感觉自己是一个女人困在男人体内，反之亦然。这种不匹配感（称为性别不协调或性别不一致）不被视为疾病，除非它造成严重痛苦或干扰患者的功能。痛苦通常是焦虑、抑郁和易激惹的组合。

有些人感觉自己既非男性也非女性，而是介乎两者之间，或是两者的组合，或者性别身份变来变去。性别酷儿是一个合成名词，是上述某些性别认同类型的统称。可使用的其他术语描述，包括非二元性别和无性别。

有多少人有性别焦虑症是未知的，但估计每 1000 名出生性别为男性的婴儿中有 5 至 14 人，每 1000 名出生性别为女性的婴儿中有 2 至 3 人出现性别焦虑。更多人认为自己是跨性别，而未达到性别焦虑症的标准。

异装癖（穿着异性服装）者（几乎都是男性）通过穿戴异性服装获得性兴奋，但他们在心里并不认为自己是异性。

对于一些性别焦虑症患者，生理性别与性别认同之间的不一致感是完全、严重、令人困扰且长期存在的，并且他们可能会寻求药物治疗和手术来解决这种不一致。易性癖这个术语被用来描述这种疾病，但在专业人员中却不受欢迎；不过，许多性别认同与其生物性别相关的通常情况不同的人将自己称为“跨性别”。

这些人多为男性，他们认为自己是女性身份（有时早在孩童时）并且厌恶其生殖器和男性特征。然而，大多数性别认同障碍儿童在成年后并不会变成为跨性别成人。

出生时难以通过生殖器分辨男女的患者（**生殖器性别不明**）或遗传畸形者（如 **Turner 综合征** 或 **Klinefelter 综合征**）可能患有程度各异的性别焦虑症。然而，如果儿童可以清晰地了解并坚信自己的生理性别，即使他们的生殖器不明显，也很少出现性身份障碍。

性别焦虑症的症状

性别焦虑症通常在 2 至 3 岁时出现。

性别焦虑症在儿童中的症状

性别焦虑症儿童可有以下表现：

- 喜欢穿异性服装
- 坚决否定自己的生理性别，认为自己是异性性别
- 希望自己醒来后变成异性
- 喜欢参加更适合异性的游戏和活动
- 厌恶自己的生殖器

例如，一个女孩坚信自己将会长出阴茎从而变成男孩儿；并坚持站着小便；而相反的，一个男孩幻想自己是女孩，且躲避粗暴打闹的游戏和竞争性游戏。他喜欢坐着小便并希望将自己的阴茎和睾丸切除。对于患有性别焦虑症的男孩，青春期的躯体生理变化会令其非常苦恼，他们常会要求通过治疗使自己的身体更趋于女性。

不过，大多数喜欢玩异性活动的儿童（称作性别错位行为）不会出现性别焦虑症。很少有实际诊断出性别焦虑症的儿童在成年后仍有性别焦虑。因此，关于是否支持儿童对其他性别的社会和/或医学转变存在争议。

性别焦虑症在成人中的症状

虽然大多数性别焦虑症患者在童年早期即开始出现症状或开始感到不一样，但有些直到成年才承认这些感受。

一些人，尤其是男性，在早期仅表现为变装癖，直到晚年才承认自己患有性身份障碍。其中部分患者可能会通过结婚或参军来逃避或否认自己想变成异性的性别。但他们一旦接受这些想法，很多都会公开变身为令人信服的女性角色，不论是否接受了激素治疗或性别确认手术（以前称为变性手术）。还有的患者会出现 **焦虑**、**抑郁** 和 **自杀行为** 等问题。痛苦于不能被社会和/或家庭所接受可能是导致这些问题的原因或促因。

性别焦虑症的诊断

- 医生根据特定标准进行评估

多数性别焦虑症儿童只有到 6-9 岁时才给予确诊。

当儿童或成人出现以下情况时，医生可诊断为性别焦虑症：

- 认为自己的生理性别与自己的心理性别不符，且这种想法已持续 6 个月或更长时间
- 为这种想法感到极度痛苦或无法正常运作
- 存在某些其他症状，因年龄组而异

医生确诊性别焦虑症还需要依据其他症状，这些症状在儿童中和在青少年与成人中略有差异。

儿童须另外具备以下至少 6 个症状：

- 有强烈而持续的愿望变成异性或坚持认为自己是异性（或其他性别）
- 对异性服饰表现出强烈偏好，女孩子则拒绝穿太女性化的衣服
- 玩耍时强烈希望扮演成异性
- 对典型的异性玩具、游戏和活动表现出强烈偏好
- 对异性玩伴表现出强烈偏好
- 强烈排斥与自己的生理性别相符的玩具、游戏和活动（例如，男孩拒绝玩卡车或足球）
- 强烈厌恶自己的生理结构
- 强烈向往符合自己心理性别的性特征

青少年和成人须另外具备以下至少 1 个症状：

- 有强烈的愿望去除自己的性征，年幼的青少年则设法阻止第二性征（青春期出现的性征）的发育
- 强烈向往符合自己心理性别的性特征
- 强烈向往成为异性（或其他性别）
- 强烈希望以异性的身份生活或被当作异性

• 坚信自己感觉像个异性，举手投足也像异性

- 坚信自己感觉像个异性，举手投足也像异性

性别焦虑症的治疗

- 心理治疗
- 有时进行性别认定激素治疗
- 有时进行性别确认手术和其他性别相关手术

认为自己的生理性别与心理性别不符的成人如果不存在精神痛苦，也不妨碍正常社会功能的话，则不需要治疗。有些患者只要能以异性的身份工作、生活和装扮，就感到心满意足。为便于他们能够以异性的身份工作和生活，常用的手段包括获得异性身份的证明（例如驾照）。他们可能不会通过任何方式去寻求解剖结构的改变。他们中很多都不存在符合精神疾病诊断标准的症状。在大多数西方文化中，大多数请求治疗的重度性别焦虑症患者都是那些生理性别为男性的患者，他们认为自己是女性，并且厌恶自己的生殖器和男性特征。

当这些人寻求治疗时，大部分人都不想接受心理治疗。他们想要激素治疗和/或手术，使他们的外表与他们感觉到的性别身份相似。

许多人似乎在以下几方面得到的帮助最大：

- 激素治疗
- 电解
- 可根据意愿进行不可逆转的性别确认手术

在人们可以接受激素治疗和/或性别确认手术之前，不再需要心理治疗。但是，精神保健医师可以通过以下方式提供帮助：

- 确定是否存在任何精神健康障碍（例如 [抑郁症](#) 或 [物质使用障碍](#)）
- 帮助人们处理他们的状况可能引发的问题（如不赞同或歧视）
- 以一种舒适的方式帮助人们找到表达自己感觉到的性别的方法
- 如果适用，帮助他们改变性别角色，坦承事实并转换到另一种性别

性别认定激素治疗

一些性别焦虑症患者除接受异性的行为、衣着和风格外，还会接受激素治疗以改变他们的第二性征：

- **生理性男性**如果使用女性激素雌激素可出现乳房发育和其他生理改变，如生殖器废用（生殖器萎缩）及不能勃起。
- **生理性女性**如果使用男性激素睾酮可出现面部毛发生长、嗓音变粗以及体味和体脂分布改变等特征。

除躯体效应之外，激素疗法还具有显著的有益心理作用，包括感觉更轻松、减轻焦虑，并且更能够作为首选性别进行交互。

性别确认手术

另一些人要求进行性别确认手术。这种手术是不可逆的。

不管是哪个性别的变性手术，术前都需要

- 使用相应的性激素（男变女需要雌激素，女变男需要睾酮）
- 完全以异性身份生活至少 1 年

对于**生理性男性**，手术包括切除部分阴茎和睪丸，然后进行阴道再造。剩余的阴茎充当阴蒂。此剩余部分通常具有很高的性敏感度，便于达到性高潮。男变女也可能包括非生殖器整容手术，以创建或增强女性特征（例如，隆胸、隆鼻、提眉、喉结缩小 [切除部分喉结]，和/或下颌重构）。有些患者接受声带手术，以改变音质。

对于**生理性女性**，手术包括切除乳房（乳房切除术），有时切除内部生殖器官（子宫和卵巢）、闭合阴道、制作人工阴茎，通常也制作阴囊。女变男手术在外表和功能方面的效果不如男变女手术，这可能是女性较少做性别确认手术的原因。并发症常见，主要是泌尿系统问题。但是，女变男手术的技术在不断改善，有更多的生理性女性开始要求手术。

虽然重度性别焦虑症患者在接受性别确认手术后不能生育，但许多患者都可以拥有满意的性关系。他们在手术后即有获得性欲高潮的能力，有些人是在术后第一次发现性快乐。不过，很少有人单纯为了能够在性功能上表现为异性而进行性别确认手术。他们的手术动机通常是为了实现自己内心认同的性别。