



關於性傾向和 同性戀問題的解答

原著：美國心理學會

Answers to your Questions about Sexual Orientation and Homosexuality

Originally authored by American Psychological Association

什麼是性傾向？

性傾向 (sexual orientation) 是對一個人的持久情感，浪漫，喜愛或性吸引。性傾向是有別于性生理構造，性別認同（心理上對男性或女性的認同），和社會性別角色（遵從文化上對男性和女性行為規範的認知）。

性傾向的範圍很廣泛，包括絕對同性戀、絕對異性戀、以及不同程度的雙性戀。雙性戀者會對同性和異性都覺得有感情，愛慕和性吸引。同性戀者有時候會被叫做“基”（gay，用于男或女同性戀者），或 lesbian（女同性戀者）。

性傾向不同于性行為，因為性傾向所指的是感覺和自我意識 (self-concept)。人們可能會，亦可能不會在性行為中表現他們自己的性傾向。

什麼導致一個人有特定的性傾向？

對於一個人的性傾向的根源，存在着不同的理論。但當今大部分的科學家都同意性傾向很可能是很多複雜的環境、認知和生理因素相互影響的結果。對於大部份人來說，性傾向是在一個人的早期就已經形成了。而最近的研究也有相當的證據表明生理因素，包括基因和天生的荷爾蒙 (inborn hormone)，對性傾向的形成是十分重要的。總的來說，我們要認識到性傾向的成因是有很多的，而這些成因對每一個人來說都是不一樣的。

性傾向不同于性行為，因為性傾向所指的是感覺和自我意識。人們可能會，亦可能不會在性行為中表現自己的性傾向。

Your generous donation is vital for PFLAG Northern CA Chinese Chapter's well-being. Thank you for your support!

你慷慨的捐款對 PFLAG 北加州中文分部是至關重要的。謝謝你的支持！

For donation details 捐款詳情: www.pflag-chinese.org



性傾向是否是一個選擇？

不是。人類不可以選擇自己成為同性戀者或异性戀者。對於很多人來說，性傾向在青少年時期、當還沒有任何性經驗之前就已經形成了。雖然我們可以去選擇是否遵循我們的感覺，但是心理學家並不認為性傾向是一個有意識的、可以自願改變的選擇。

心理治療可否改變一個人的性傾向？

不能。雖然大部份的同性戀生活得很快樂和成功，但是有一些同性戀和雙性戀的人往往由于家庭成員和宗教團體的壓力去嘗試通過心理治療去改變他們的性傾向。

但是並不是每一個去找專業心理輔導的同性戀或雙性戀者都真的要改變他們的性傾向。同性戀和雙性戀者尋求心理輔導可能是要去幫助自己克服在“表白”過程中遇到的困難和尋找對付歧視的方法。但更多時候，同性戀者和雙性戀者尋求心理輔導去克服生活中的困難，就正如异性戀者尋求心理輔導的原因一樣。

什麼是所謂的“變向治療”（Conversion Therapies）？

有一些心理治療師在他們的報告裏斷言所謂的“變向治療”可以幫助求助者由一個同性戀者轉變成一個异性戀者。但是仔細地對這些報告進行分析驗證之後，發覺這些報告有很多疑點。例如，這些報告很多都是來自于在意識形態上譴責同性戀的組織。而且他們的報告記錄也是很粗劣的。例如，這些治療的結果並沒有如正規的精神治療一樣在治療後繼續跟進和監測以便分析治療的真確性。

美國心理協會對這樣的治療和這些治療給病人所帶來的潛在危害都感到很憂慮。在1997年，美國心理協會的代表理事會（American Psychological Association Council of Representatives）通過了一個決議，重申反對在治療中的反同性戀態度，並明確列出病人有自我選擇治療和接受不帶偏見的治療的權利。任何人嘗試通過心理輔導去處理有關性傾向的問題都有權要求輔導是在中立的、沒有受到社會上偏見左右的專業環境中進行。

同性戀是否是一種心理疾病或情緒問題？

不是。心理醫師，精神病醫師和其他精神健康專業人士都同意同性戀不是一種疾病，心理失調或情緒問題。35年的客觀緊密科學研究已經表明同性戀並不跟心理失調，或情緒和社會問題有任何聯繫。

在過去，由于精神健康專業人士和社會中的偏見，同性戀曾經一度被認為是一種精神病。以前的研究只是局限于在接受心理輔導的同性戀和雙性戀者，所以令到研究的結果也有偏

倚。當研究人員開始考察並沒有接受心理輔導的人的數據材料後，同性戀是精神疾病的看法就迅速地被證明是不正確的。

在 1973 年，美國精神病協會（American Psychiatric Association）確認這些新的、設計更完善的研究的重要發現，並將同性戀正式排除在心理和情緒失調病的診斷手冊之外。兩年之後，美國心理協會（American Psychological Association）通過一個決議，支持美國精神病協會的行動。自此之後的近三十年中，兩個協會都敦促所有精神健康專業人士協助消除認為同性戀是精神疾病的偏見。

心理醫師，精神病醫師和其他精神健康專業人士都同意同性戀不是一種疾病，心理失調或情緒問題。

同性戀和雙性戀人士是否可以成為好的家長？

是的。我們要認識到，家長的性傾向是不會支配或決定他們孩子的性傾向的。比較由同/雙性戀家長撫養的孩子和由異性戀家長撫養的孩子的研究表明，這兩組孩子在成長過程中的四個重要方面上都沒有區別。這四個重要方面包括：智力、心理適應能力、社會適應能力和在朋友中的受歡迎程度。

另外一個關於同性戀的杜撰謠傳就是男同性戀者比男異性戀者更有性侵犯兒童的傾向。可是，並沒有研究可以表明同性戀者比異性戀者更有可能侵犯兒童。

為什麼有些同性戀者和雙性戀者要告訴其他人他們的性傾向？

從心理健康的角度來說，向其他人表白自己的性傾向對於一些同性戀者和雙性戀者是十分重要的。事實上，同性戀和雙性戀的自我認同發展，即俗稱的“表白”或“現身”（coming out），被證實跟他們的心理適應能力有着很密切的關係。如果他們對自身的同性戀和雙性戀的感覺/意識有更正面的認同，他們通常都會有更好的精神健康和更強的自尊心。

為什麼“表白”過程會對一些同性戀和雙性戀者來說是那麼困難呢？

對於一些同性戀和雙性戀者來說，“表白”是很困難的，但對於其他一些同/雙性戀者來說却不是很難。通常同性戀和雙性戀者在最初意識到他們的性傾向跟社會上的常規不同時都會感到憂慮、異常和孤立。這種現象對於在少年和青少年時期就開始意識到自己的同性或雙性戀傾向的人來說尤其普遍。而通常取決於他們的家庭和在哪裏生活，他們在對同/雙性戀的誤導和偏見中的掙扎程度是有不同的。少年和青少年對於這樣的偏見和愚昧的承受能力是特別的脆弱。他們也可能會擔心被家庭、朋友、同事和宗教團體所排斥。

還有一些同性戀和雙性戀者會擔心，如果他們的性傾向被別人知道後，可能會被解雇或在學校裏被別人騷擾襲擊。不幸的是，同性戀和雙性戀者的確比異性戀者更容易被身體攻擊和受暴力襲擊。在九十年代中期一份在加州做的調查研究表明，接近五分之一接受調查的女同性戀者和四份之一的男同性戀者曾經因為他們的性傾向而成爲仇恨犯罪的受害人。另一份對近 500 個在加州的年青人的調查表明，一半的受訪男性表示曾經受過不同程度的仇恨同性戀的攻擊，包括由簡單的叫罵到身體上的暴力。

如何克服對同性戀和雙性戀者的偏見和歧視？

研究表明那些對同性戀和雙性戀有最正面態度的人通常都認識一個或多個同性戀或雙性戀者——通常是朋友或同事。因此，心理學家相信，對同性戀和雙性戀社群的成見通常都不是因爲個人的實際經歷而造成的，而是因爲愚昧、無知和偏見所造成的。

更重要的是，就正如保護其他弱勢和少數社群一樣，保護同性戀和雙性戀者免受歧視和暴力是十分重要的。美國有些州已經立法，把僅僅因爲別人的性傾向而攻擊他人定爲“仇恨犯罪”（hate crime）。而有一些州更加立法保護人們免受基于性傾向的歧視。

爲何讓社會更好地認識同性戀是重要的？

以爲更多地接觸關於同性戀的知識會令更多人變成同性戀的恐懼是沒有根據的——關於同性戀的知識不會令一個人變成同性戀或異性戀。教育人們關於性傾向和同/雙性戀可能幫助減少反同性戀的偏見。對於青少年來說，關於同性戀的正確信息是特別重用的。因爲不管他們是同性戀、雙性戀或異性戀，他們都正處於剛剛開始和嘗試去認識他們自己的性傾向的時候。

是否所有同性戀和雙性戀的男子都是愛滋病毒感染者？

不是的。這是一個常見的杜撰謠傳。事實上，感染上愛滋病毒的機率是跟一個人的性行爲有關，而不是他/她的性傾向。更重要的是認識到，我們可以通過安全的性行爲和不吸毒來防止感染上愛滋病毒。

聲明：此中文翻譯並沒有得到美國心理協會的審閱，贊同或批准。雖然翻譯已經盡可能準確及忠誠地反映英文原文的意思，翻譯者並不對其中的錯漏負責。英文原文的版權屬於美國心理協會，翻譯者不聲稱擁有其版權。英文原文可以在以下網站找到：
<http://www.apa.org/pubinfo/orient.html>

翻譯：凱，特別鳴謝 Ben Chan.

DISCLAIMER: This Chinese translation has NOT been reviewed, endorsed or approved by the American Psychological Association, the copyright owner of the English version. Even though very effort has been made to assure that the original English message is translated into Chinese accurately and faithfully, the translator is not responsible for any errors. The copyright of the original English text belongs to American Psychological Association and the translator does not claim that copyright. Original English text can be obtained by going to:
<http://www.apa.org/pubinfo/orient.html>

Translated by Kai, with special thanks to Ben Chan.