

同志问答

FAQ

常见问题解答

爱白文化教育中心
华文同性资料中心
版权所有

<http://www.aibai.cn/>

<http://www.gaychinese.net/>

爱情白皮书的同志问答的 FAQ（常见问题解答）由星星在爱白网友 Silvano 的协助下制作，涵盖了这个栏目开设以来所有常见的问题。问题归为 5 类，包括"情感与关系"、"性倾向和性观念"、"性知识与性技巧"、"性安全"、"性心理和爱情心理"。请根据自己问题所属的类别点击不同分支(上面)，寻找相关的指引。

FAQ 的旨在针对广大网友较典型的心理或生理问题，给予一般性的分析和建议，使大家能在这些问题上得到便捷的回答。它是阶段性的总结，也是新的起点，因此欢迎大家继续提问。

星星曾就有关性倾向的一些基本概念与一位网友对话，澄清这些概念，有助于理解这个 FAQ 中的很多观点，推荐大家先看看。

如果FAQ解决不了你的疑难或困惑，或者你需要更深入的交流，请[点击](#)这里进入提问页，留下你的问题。

编辑小记

历经多月的准备工作，FAQ 终于和大家见面了。我们是在重新阅读了 1999 年专栏开张以来的每一则问答之后开始的，因此这里的每一则提问，虽然文字组织过，都真实代表了一部分网友的心态；而每一则回答，几乎都经过星星彻底而严谨的重写。作为编辑者，我希望大家能够珍惜这份心血，能够从中增长实用的知识、掌握技巧、得到启示，却不要迷信盲从。思想家爱默生认为，每一个人都是伟大的，每一个人都应当自己思想。因为生活是具体的，千变万化，外人的建议则是笼统的，而每个人都有能力比他人更了解自己。因此同志问答充其量只能作为星星提供的一个启发性的角度，认同的人可以引为参考，凭良心和技巧过好自己的生活。

Silvano

目 录

[情感与关系]

1. 怎样判断一个人思想是否成熟？成熟是否应该作为确定关系的指标呢？
2. 交往时间的长短也许不能成为彼此了解的标准，那有没有这样的标准呢？
3. 两个人谈到哪种程度才算很深入，才可以确定之间的关系？
4. 怎样才算真正完全的了解一个人？
5. 年龄相差悬殊的感情关系应该注意什么？
6. 我从来没有交过同志朋友，初次交往应该注意什么？
7. 我爱上了我的老师/学生，怎么办？
8. 如何知道我是否爱他（她）？
9. 如何知道他（她）是否爱我？
10. 寻求爱情的最好的办法是什么？
11. 爱情失败的主要原因有哪些？
12. 怎么样做才能使爱长久？
13. 性和爱情可以分离吗？
14. 我为了不伤父母的心，打算牺牲自己，要结婚了，凭什么说我不道德？
15. 我和一个已婚同性人相爱至今多年，我们需要的是其他同性人的宽容和理解，而不是道德谴责，难道这样也有错吗？
16. 我的恋人要离开我去结婚了，怎么办？
17. 我想向一个同性别的好友公开自己的性倾向，但是又怕失去他（她）这个朋友，怎么办？
18. 参与同性性行为的人就是同性倾向吗？
19. 为什么这个“圈子”里的人好像不是在 419，就是关系都很短暂？同性人之间有长久的真爱存在吗？
20. 我已经结婚了，在与其他同性人的交往中应该注意些什么？
21. 男女同性人组织名义家庭要注意些什么？
22. 我好像总是喜欢中老年人，这使我受到很大局限，应怎么看待呢？
23. 暗恋有什么不好？
24. 为什么说“网恋”是不健康的？
25. 初次和网友见面应该注意些什么？

[性倾向和性观念]

1. 什么是性倾向？它是怎样形成的？
2. 同性倾向的人所占人口比率是多少？中国有多少同性人？
3. 性倾向可以遗传吗？
4. 我喜欢上了一个异性倾向的人，有什么办法可以把他（她）变成同性倾向吗？
5. 同性倾向真的不可改变吗？但为什么报道说有改变成功的呢？
6. 同性倾向和同性恋可有什么不同？

7. 我刚刚接触同性网站，不知道什么是 419、MB、SM、shemale 和 cc?
8. 1 和 0 是什么意思? T 和 P, GWM 和 GAM 呢?
9. 如何知道自己的性倾向?
10. 我的性幻想有男有女，如何得知自己是不是同性倾向呢?
11. 我很喜欢一个人，如何知道他（她）的性倾向?
12. 可以从一个人的外表、衣着、言行举止来判断他（她）的性倾向吗?
13. 我和一个同性别的朋友性交，他（她）没有拒绝，他（她）是同性倾向吗?
14. 我打算向父母公开我的同性倾向，但他们的思想很守旧，怎么办?
15. 向朋友公开同性倾向要注意些什么?
16. 双性倾向的人应该如何面对感情生活?
17. 我还是学生，同性倾向使我很压抑，学业也受到影响，怎么克服?
18. 在厕所或其他公众场合亮出阴茎的人是同性倾向吗?
19. 易装者都是同性倾向的吗?
20. 恋童的人都是同性倾向吗?
21. 童年遭到同性性侵犯和同性倾向的形成有关系吗?
22. 同性倾向的人中很少有阳刚的男人，对吗?
23. 同性倾向在哪些西方国家能够享受较宽松的环境?
24. 我不是同性倾向，但我有一个朋友是，我很希望帮助他（她），能为他（她）做些什么呢? 可以帮助他（她）改变吗?

[性知识与性技巧]

1. 男同之间做爱怎样才能得到更大的快感呢?
2. 女同应该怎么做爱呢?
3. 第一次肛交应该注意什么?
4. 0 和 1 的角色是固定的吗?
5. 如何享受做 0 的快感呢?
6. 肛交前如何清洗直肠?
7. 性行为需要节制吗? 运动过后不宜射精对吗?
8. 经常肛交对身体有害吗?
9. 肛交后排便流血是怎么回事?
10. 为什么说肛交一定要用水性润滑剂? 哪里可以买到?
11. 频繁手淫对身体有害吗? 会影响身体发育吗?
12. 阴茎要多长才算正常? 有什么增长的方法吗?
13. 我好像有点早泄，如何治疗呢?
14. 为什么别人给我口交或肛交时，我很难射精，但自己手淫就可以?
15. 我的阴茎是弯曲的，这正常吗?

[性安全]

1. 如果两个人都健康，做爱即使不采取安全手段（使用安全套等），也会感染性病吗?
2. 如何正确使用安全套?

3. 我有……的症状，是性病吗？如果是，应如何治疗？
4. 艾滋病是如何传播的？
5. 感染了 HIV 可以从症状上看出来吗？
6. 如何得到可靠的 HIV 检测结果？
7. 理发或刮胡子时被共用的剃刀刮伤了，会感染 HIV 吗？
8. 怎样口交才能确保安全呢？
9. 别人为我口交，我有危险吗？
10. 在肛交时做 1 号有危险吗？
11. 阴茎在大腿间和肛门外摩擦射精，会有危险吗？
12. 怎样检测一个人有没有性病？
13. 什么是 HPV？
14. 什么是尖锐湿疣？它是如何传染的？有何症状？
15. 为什么说尖锐湿疣是无法根除的病呢？
16. 阴虱是什么？它是如何传染的？
17. 生阴虱后应当如何治疗？
18. 吞咽精液有害吗？
19. 什么样的人需要做包皮切割手术？
20. 为什么说舔肛是危险的行为？
21. 阴茎在什么情况下会折断？
22. 同性之间关于肝炎应该注意什么？
23. 精液呈黄色是怎么回事，出现怪气味呢？
24. 请问女同的性生活应当如何保持生理健康呢？

[性心理和爱情心理]

1. 我沉迷于 A 片和色情图片，这样做合乎道德吗？
2. 我喜欢玩 SM，正常吗？进行的时候要注意些什么呢？
3. 我喜欢比我岁数大很多的，是不是恋父？正常吗？
4. 我爱上了我的上司/下级，怎么办？
5. 我相信他/她就是我命中注定的爱人，但是他/她现在离开我了，怎么办？
6. 我一直在努力寻找属于我今生今世的那个人，为什么总是找不到？
7. 我很喜欢小说和漫画里面纯美的同性爱情描写，但现实总是一次次让我失望，到底哪里可以找到纯粹的爱情？

关于性倾向的对话

编者按：最近，爱白一位网友 Dove 和同志问答主持人星星用电子邮件，就性倾向等问题进行了三次深入的讨论，澄清了许多重要的基本概念。征得双方同意，爱白将通信内容整理成对话形式，向广大网友推荐。

第一次对话

Dove: 星星你好，有问题想请教你，我在网上查阅了一些关于性倾向的资料，虽已有了一些认识但还不是很能确定是否认识对了，所以在这里将我的认识说出来，请你逐一作出评价。

星星: 你好。回答之前，我得说一句，你信里提到的许多问题都是既可泛泛而谈，也可以从科学角度讨论的。如果泛泛地谈，说什么都无所谓，不过从科学的角度则不同了，不但不可随便立论，而且在谈之前先要将定义的问题解决。

Dove: 爱情和性是一个综合体但是有时是可以分离的，但情和性倾向也可以分离吗？我想有时也可以吧，我想加上感情的因素后会使得性倾向看起来变得比较复杂，张北川教授说过：“爱在某种程度上是能够超越性取向的。随着社会文明的进步，人们越来越多地强调爱的意义，这是否会导致性取向一类概念最终在某一天消亡？”你对这句话有什么看法？

星星: 这就是一个很好的例子，爱、情，还有爱情都是没有科学定义的。所谓科学的定义是指不受个人意愿影响、可以客观地验证的定义。相反，性则是一个可以通过科学手段验证的概念。比如说一个人有同性倾向，这就可以在实验室里验证。所以，“情和性倾向能否分离”实际上是无法给与科学的回答的。至于张北川的话，我觉得没有什么实际意义，因为社会文明的进步也许会使“人们越来越多地强调爱的意义”，但不会由此而消除性的意义和重要性。相反，至少从迄今为止的社会文明的进步来看，性从被丑化、鄙薄发展到越来越重要、开放。所以，各种性取向不会消亡，只会更被接受。

Dove: 许多人认为同性爱与同性倾向不是一个概念，在一个网站上看到有人对同性爱这样定义：

一．同性的迷恋。在同性交往中存在一种感情更充沛、态度更积极的反应，有一种难以抑制的热情和冲动。而只存在迷恋同性的心理倾向和外部行为特征，而没有发生过类似异性间性行为的情况，称之为“假性同性恋”，即具备同性恋倾向。

二．追求同性性发泄，以和同性使用类似异性间性交的行为过程来达到性的满足。某

些婚后与妻子做爱时仍是暗自幻想同性性交场面的也属此列。对这类称之为“真同性恋”。

这种观点认为同性倾向是指对同性有些兴趣甚至有些简单的性接触，但不见得就是同性爱，真正的同性爱在它认为应该是只想和同性谈恋爱而且发生性关系了才对。可我并不认同这种观点，总觉得有些过时和肤浅，是不是这样？你知道这观点是什么人基于什么分析观念说的吗？

星星：如我上面所说，在种种称呼、概念中，只有同性倾向是可以科学的方式严格地定义的，其他称谓实际上是个人的选择。同性恋是一个不但不科学而且语法都不通的概念，如果用它来形容两个同性人之间的恋爱，至少从语法上是通的，用它来形容同性倾向的人根本就是错的，所以所谓真假同性恋当然也根本没有任何意义。同性爱也是如此，同性倾向的人用“爱同性”来形容，那还说过得去。至于同性倾向，从科学角度分类，只有是与不是，根本没有什么真的和假的。

Dove：曾看过万延海的一篇报道，报道中介绍了一段文字，是摘自美国咨询学会、美国教师联盟、美国心理学会、美国学校健康学会、全国学校心理学家协会等众多协会（有些我不记得了）关于“青少年和性倾向”的声明 [以下简称“声明”——编者]：

性倾向是一个人身份的一部份，是一个人对另一个人感受到持久的情绪的、浪漫的、性的或爱情的吸引。性倾向是一个连续统一体。换句话说，一个人并不一定必须要么是同性恋者，要么是异性恋者，而是可以对两种性别的人们感受到不同程度的吸引。性倾向发展是一个人终生的事情——不同的人们在各自生活的不同点上认识到他们 / 她们是异性恋者、同性恋者或双性恋者。

性行为并不一定要等同于性倾向。许多青少年——许多成年人也一样——可能在没有任何性经验的情况下认同自己是同性恋者或双性恋者。其他年轻人和同性别人士有过性经验，但是他们 / 她们不认为自己是同性恋者或双性恋者。这种情况和青春期特别有关，因为这个时期是探索的时候——探索是这个发展阶段的特点。

星星：这并不是完全科学的结论，部分上是那些组织屈于社会和政治的压力所作的妥协。“性行为并不一定要等同于性倾向”这一句是科学的，也就是说，不能通过性行为来判断性倾向。有些性行为甚至并不需要性冲动，那么性倾向当然并不关键。

Dove：我对这份声明总觉得不是很明白。它说一个人并不一定要么是同性恋，要么是异性恋，而是可以感受到不同程度的吸引，这话易造成理解的困难，好像是在形容双性恋似的。

你以前说过：绝对的同性爱者（对异性完全没有兴趣）和绝对的异性爱者（对同性完全没有兴趣）的人都是少数。大部分人介于其中，少数人是倾向于同性即同性倾向，多数人倾向于异性即异性倾向，倾向于双性的就是双性爱。你的观点和这份声明有什么异曲同工之处吗？

星星：从科学的角度，百分之百的同性倾向和百分之百的异性倾向是两个极端，很少



有人是居于这两个极端点的，绝大多数的人都在两者之间，但这并不意味他们是双性倾向。绝大多数的人趋于两个极端之其一（也就是说，是 80-90%同性，或 80-90%异性）；双性倾向是那些几乎在中间的，也就是说，他们是 50%左右同性，50%左右异性。但这与声明里的话并不同，并不是同一个人可以在一生中不断变化，而是每个人的基本性倾向是不变的。

Dove: 照声明的话理解，同性倾向和同性爱在性的问题上本质是相同的，他们主要性兴趣指向的都是同性，区别在于同性倾向还可以受到异性的吸引，但这种吸引不是主要。异性倾向和异性爱也是同样的关系。

星星: 我个人对这两个词的区分是这样的，我觉得同性倾向是英文 **homosexual** 的意思，同性爱、同性恋、同志是英文 **gay** 的意思，其间具体的区别在于：同性倾向是指那些为同性别的人所吸引（性吸引），由同性别的人引起性冲动的人。同性爱、同性恋、同志是指那些具有同性倾向并接受、面对，而且在一定程度上以同性倾向的面目出现的人。也就是说，同性倾向不是抉择。而同性爱、同性恋、同志则是抉择，是在知道自己的性倾向后，选择的生活方式。比如，一个同性倾向的人与异性结婚，对我来讲就不能称为同性爱、同性恋、同志。这个区分方法在美国和很多其他西方国家是公认的，原因在于这是唯一可以客观地验证的分类，在中国好像没有人倡议。当然，在一般生活中和口语了，很多人将 **gay** 和 **homosexual** 混为一谈。

Dove: 前面我提到的第一种观点认为同性倾向不同于同性爱，其中很强调的就是有无性关系发生，我觉得这种观点有些肤浅。假定一个人的性向是同性，就算他从来没有与喜欢的同性发生性关系也依然是同性爱者，这就跟异性爱一样，一个异性倾向的男孩喜欢上一个女孩，虽然他们没有性关系，但也不能仅此就认为那男孩就不是异性爱。

星星: 对，原因正如我在开头说的，爱、喜欢等等都是无法定义、验证的，而性倾向则是可以严格地限定其内涵和外延的。

Dove: 同时，这种认为只要对同性有了兴趣并发生性关系就是同性爱的观点也容易造成误导，因为对于异性倾向的人而言，也可能在某一阶段（尤其在青少年时期）对某一同性有一些兴趣甚至发生性关系，但不能因此断定他是同性爱者，因为他内在的真实倾向其实主要指向的还是异性。我这么理解好像有点绕，也不知是不是理解对了。

星星: 这是正确的，不能通过性行为来判断性倾向，这个道理很简单，上面已经说过。不过有一点应该指出，很多人、机构宣扬的所谓年轻时期的疑惑，或提出的所谓探索期性倾向的概念，固然在一定程度上是事实，但经常由于政治、社会的原因被引申得过分。现代心理学的观点是，在十五六岁之前，可能有一个探索期；但是现在有人说二十几岁乃至三十岁还有可能在探索，那是自欺欺人。这个年龄段的人绝不可能不知道自己真正的性倾向，只不过是知道但不愿意对自己承认罢了。这个现象之所以存在，是由于社会、父母、甚至本人内心鄙视同性倾向，便怀有侥幸心理，希望朋友、子女或自己可以度过这个所谓探索阶段，变为异性倾向。这想法可怜又可笑，因为如果这是真的，那么所有异性倾向的孩子乃至中青年人也都有变为同性倾向的可能了。其实确实有人认为中青年变为同性的现象存在，但是这些人只不过是到了中年才承认了自己的性倾向，并不是他们的性倾向改变

了。

Dove: 许多人将一个对同性有了一些兴趣的人说成有同性倾向，似乎并不正确，因为这种兴趣并不一定能代表他的性取向，而称之为有同性倾向也是不对的，因为同性倾向意味着一种性取向，其实就是同性恋，这么说对不对？

星星: 这又是一个根本没有意义的争辩，因为"兴趣"又是一个没有科学定义的词。什么叫兴趣？对什么有兴趣？是对一个人的思维能力有兴趣还是对他的阴茎有兴趣？在这些没有定义之前，用它来讨论性倾向是浪费精力。

Dove: 性行为并不一定要等同于性倾向，同性倾向（不是绝对的同性爱）也可以对异性有一些性兴趣（但主要的性兴趣还是针对同性），异性倾向对同性的感觉也是如此。如果一个人是同性倾向的话，对异性也可以产生一些性兴趣，那这种性兴趣和他对同性的性兴趣比起来，它们的区别是量上的还是质上的？在对同性的性兴趣占主要的前提下，是不是有的人对异性可以性兴趣多一些而有的人少一些，而且这种多少还可以改变？

星星: 性行为不完全取决于性倾向，对；但是性兴趣则不能混为一谈。性行为并不完全取决于性倾向，是因为性行为可以在几乎没有性兴趣的情况下发生（如结婚的同性人很多可以和异性配偶发生性关系，尤其是女同性人）。

Dove: 我对声明里面的这句话感到特别困惑：“性倾向发展是一个人终生的事情——不同的人们在各自生活的不同点上认识到他们 / 她们是异性恋者、同性恋者或双性恋者。”似乎是说有的人会在一生中几次改变其性倾向，这让我觉得挺可怕的。

星星: 如我刚才所说，这是不科学的。科学的说法应该是如下：一个人的性倾向是稳定而且确定的，是在百分之百的异性倾向和百分之百的同性倾向之间的。但是一个人在一生中有可能要逐渐地发现、承认、面对自己真正的、精确的性倾向。

Dove: 我想不同的人会在不同的生活点上认识到自己是同性爱或异性爱，这是可能的，但这是认识的改变而不是真实性倾向的改变，是对自我真实性倾向的逐渐认识的过程，对于有的人来说，这种认识不是一蹴而就。人的性倾向本身应该是稳定的而不是飘移不定。

星星: 对，你的看法与我刚才说的是一样的。

Dove: 不过这么说也有点奇怪，对于成年人来说，如果说没有认同真实性倾向倒可以理解，但是说他对真实性倾向没有认识到就不大会吧？性倾向是人的本性，为什么会认识不到呢？

星星: 不是认识不到，而是无法面对。人的心理具有很强的自我保护能力，比如，很多在幼年被强奸的人可以下意识地使这样的经历在自己的记忆中消失。在社会、文化、甚至法律都对同性倾向极尽压迫的情况下，很多人会下意识地否认自己的性倾向，用各种借口来将自己的同性倾向的种种迹象解释下去，你上面所列举的很多论调就是为了这个目的

而发明的。

Dove: 照我理解一个人的性倾向是很早的时候就确定下来了，还需要发展和探索吗？不明白声明中所说的“性倾向发展是一个人终生的事情”是什么意思，所说的“探索”指的是什么？

星星: 应该理解成使自己正视、面对、以至能够勇敢地以自己的真正性倾向出现的过程。

Dove: 说了很多，滋扰之处还请见谅。谢谢解答，祝您身体健康。：)

星星: 性倾向确实是个复杂的问题，而且由于种种禁忌，人为地搞得更为复杂。你希望搞清楚的心愿是好事，越多的人能深入探究，越有可能达到以科学的认识取代偏见和哗众取宠的言论。

第二次对话

Dove: 星星你好，又来向你请教。对于你上次跟我说的性取向及同性爱或异性爱不同概念的说法我大致理解了，也觉得很对。确实同、异性爱这种说法包含了一种生活方式，而性取向只是人的一种本性，同或异性性取向的人也可能会选择与自己相背离的感情生活方式，于是对个性取向为同性但却又只和异性发展感情甚至结婚的人，将他那样的感情称之为同性恋显然不合适。这么说，只有当一个人的性取向是同性且选择了与同性谈恋爱时，才能将他的感情称为同性恋。可是，当他是同性倾向却又只和异性发展感情时，又该怎样去给他的感情定位呢？称之为性取向为同性的异性恋者吗？好古怪。

星星: 如果你读过我的专栏，大概会注意到我从不用同性恋、异性恋。恋字用在这个地方很不严谨，实际上，恋是一个过程、一种行为，也就是恋爱的恋，如果我们说两个人在谈恋爱，他们在认识之前是陌生人，在谈恋爱时或许可以成为恋人，谈成功了而结合则应成为爱人。也就是说，没有人是长久的恋人的，因此人的性质（性倾向）也就不应用恋来形容。

另外我并没有说同性倾向而又结婚的人是与异性发生感情，结婚严格地讲是建立了一种关系，是否有感情、有什么样的感情、感情是否真挚都不包括在内，所以你问“同性倾向却又只和异性发展感情时，又该怎样去给他的感情定位呢？称之为性取向为同性的异性恋者吗？”我的回答是，第一，并不见得要有感情；即使有，也不必定位，至少不必在讨论性倾向的时候定位。因为感情是很含混的，父子之间有感情，姐弟之间也有感情，但都与性无关。至于这样的人应被称为什么，你已经说过了：同性倾向而选择与自己性倾向背离的。

很有趣的是，你一再用力取向，而我总是用力倾向。我觉得取向包含选择的意味，也许我们可以称这样的人为“同性倾向但异性取向的人”吧。：)

Dove: 可以明显地感觉到，一些专家在说同性恋时指的也是同性倾向的人，可能只是为了方便大众理解吧，或者不想区分它们。我想知道对此国际主流心理学界是怎么看的，常说的 2%—5%的人口比例，严格来说指的是与同性相恋的人（即同性恋）还是指同性倾向的人？

星星: 2%—5%是指同性倾向的人，他们选择的生活不影响他们在人口内的比例。

Dove: 不同的地方对双性恋的定义也有所差别，我见过的几种说法中，有一种认为双性恋应是指对同、异性两种人在性爱上的喜爱程度能达到，至少接近于一种平衡的状态，对于双性爱者而言，对同、异性的性取向及其相应的喜爱都是很明显且程度相当的。还有一种说法认为它是指同时存有对异性及同性的性兴趣与性行为，虽然程度会各有不同。我较赞同前一种说法，因为我觉得一个异性倾向的人，就算他能够对同性产生一些兴趣发生一些关系，但如果对同性的性爱感受明显不如对异性的感受好，即有着显著的质量差别的话，这时称之为双性则不合适。这时也涉及到了一个性谱的问题，除了绝对的同、异性倾向外，许多人介于其中，是不是有的人会是 60%倾向同性、40%倾向异性；有的人是 70%同性、30%异性，或者还可以分得更细？我知道性倾向是不能用很具体的数字定义的，这里也只是为了方便形容。

星星: 你说的基本上对，是符合现代心理学定义的。所谓分得更细是不可能也不必要的，因为性倾向并不能像体重那样精确地称量。心理学的概念是，人口中绝大多数的人是趋于百分之百的异性倾向与百分之百的同性倾向这两个极端之一的。双性倾向的人是指那些趋于 50/50 的。

第三次对话

Dove: 同性倾向的概念在许多地方被描绘得很模糊，我的一位朋友曾说她跟同性好友在一起时比跟异性相处更快乐，她怀疑自己有同性倾向，其实她性向是异性，她把同性倾向仅理解成了感觉而非一种本性。还可以听见像“你其实是异性恋不过有一点同性倾向”或“你的同性倾向很重”之类的说法，同性倾向这个词原本的意义完全被模糊了。所以我上次使用性取向多于性倾向，其实两者在实际运用中都会被人误用，问题不在于词语本身，而是用的人不明白它的涵义。就像“同性恋”一词从字面理解不能将它等同于“性向为同性”，但实际运用中同性恋指的就是同性性向。看到有些网站上有人对自己的性向迷惑而询问同性恋的科学解释，是想评定自己的性向，当时网站上给出的解释我在第一次讨论时已经说出来了。只能说，那样的解释用来帮人评定自己的性向，很可能造成误导，因为在将同性恋理解为一种性向的前提下，说明同性恋是必须包括同性性行为和同性性吸引的综合体，就会让许多没有同性性行为但性向为同性的人认为自己不是同性恋，即认为自己性向不是同性。

星星: 你的后一点说得很对，有关同性倾向的这些词的含义，不但目前在中国还没有严谨地定义，而且即使有了也无法防止使用上的混乱。比如，知识界了解到 HIV 病毒是导致艾滋病的病原体已经近二十年了，至今很多人向我提问时仍用艾滋病毒，而实际上是没有艾滋病毒这样一个东西的。如你所说，对基本概念的迷惑、混淆才是更大的问题，称呼

是什么倒无所谓。

性行为实际上不能作为判断性倾向唯一的、基本的因素，因为人的性欲望经过几千万年的进化，已经与其他动物很不同。在动物界里，人类唯一不仅仅将性视为延续基因的手段，还视为交流信息、表示爱抚的手段，另一方面，也可以由于感情上的缘故而拒绝。也就是说，人类的性行为已不受传宗接代的生理冲动支配，它是有选择、有理智因素在内的一个主动行为。正因为这样，人类绝大多数都可以在没有性欲的情况下仍然发生性行为，这就是为什么很多同性倾向的人仍可以结婚生育，也是为什么不能由于他们的性行为等同于异性倾向的人，就证明他们是异性倾向。

反之，异性倾向的人有很多在不同时间有过同性倾向人的经历，有的是试验性的尝试，这在性开放的地区是很普遍的，也有的是在特定环境下为了泄欲，比如在监狱里和海员中。同样，不能由于这些人有过同性性行为就判定他们为同性倾向。

Dove: 争论该用哪一个词还在其次，重要的是理解词的准确解释，可惜如今的《中国精神障碍分类与诊断标准》对同性恋的解释其实仍然不完善。所以想请你仔细说明一下，在对性向深有研究的地方，对同、异性倾向和同、异性恋具体的定义是怎样的？

星星: 美国心理学会（American Psychological Association）的定义（见 <http://www.apa.org/pubinfo/orient.html>）如下：

Sexual orientation is one of the four components of sexuality and is distinguished by an enduring emotional, romantic, sexual or affectionate attraction to individuals of a particular gender. The three other components of sexuality are biological sex, gender identity (the psychological sense of being male or female) and social sex role (adherence to cultural norms for feminine and masculine behavior). Three sexual orientations are commonly recognized: homosexual, attraction to individuals of one's own gender; heterosexual, attraction to individuals of the other gender; or bisexual, attractions to members of either gender. Persons with a homosexual orientation are sometimes referred to as gay (both men and women) or as lesbian (women only).

Sexual orientation is different from sexual behavior because it refers to feelings and self-concept. Persons may or may not express their sexual orientation in their behaviors.

Silvano 将它翻译了出来，是这样：

性倾向是性意识的四个组成部分之一，以感情、情爱、性和情感方面长期持久地为特定性别的人所吸引为特征。性意识的其余三个组成部分为生理性别、性别认同（心理上对

于自己是男性还是女性的觉知) 以及社会性别角色 (对文化成规所要求的男性或女性行为的依循)。一般认为有三种性倾向: 同性, 为本性别的人所吸引; 异性, 为不同性别的人所吸引; 双性, 为任何性别的人所吸引。性倾向为同性的人有时被称为 gay (男女均可), 或 lesbian (专用于女性)。

性倾向与性行为是有区别的, 因为它关乎感情与自我认识。人可以在性行为中表现, 也可以不表现出其性倾向。

对于性倾向, 美国心理学会的网站还有如下解释, Silvano 的翻译同样附在后面:

Sexual orientation exists along a continuum that ranges from exclusive homosexuality to exclusive heterosexuality and includes various forms of bisexuality. (性倾向以一个连续统一体的形式存在, 从绝对同性倾向绵延到绝对异性倾向, 中间包括多种形式的双性倾向。)

基本上和我谈过的一致。

Dove: 有许多人所感受到的性引力实际上介乎于纯粹的同 / 异性爱、双性爱 “三点” 之间的某一处, 例如某些人可能主要或较多地感觉到异性的性引力, 有时或常常也感受到同性的性引力。我觉得定义这种人的性向为双性似乎不合适, 因为双性倾向指的是对两种性别的喜好程度接近于 50%, 而他们对两种性别并不是喜好程度接近于 50%, 而是明显的更偏好于一种性别。可这种人又并不是接近于百分百地中意一种性别, 对另一种性别也可以时常感受到性吸引, 判断他们性向为同或异性也不大合适。于是我就觉得有些困惑, 对这种人都不清楚该用何种性倾向来形容。

星星: 这些人正是绝大多数的同性和异性倾向的人。

Dove: 我想知道如今心理学界在判断一个人性向时持的是什么标准。像金赛的调查是重视性行为的调查, 在我国已进行的几个非正式的小调查也是以性行为为重; 还有的调查是侧重自我认同, 同性恋占人口比例其实指的是性向为同性的人占人口的比例, 而有没有发生过性行为和当事人承不承认都不能作为准确判断性向是否为同性的科学依据。既然如此, 将调查重点放在性行为和自我认同上能得到准确的答案吗, 2%-5%的人口比例准确地反映了事实吗? 我觉得性行为和当事人的认识可以作为判断的依据, 但不应成为判断的标准, 心理学应该有一套客观的比较完善的判断性向的心理分析法, 但不知具体是怎么做的? 听说美国的心理学博士拉瑞鲁迪格表明现在已经有了准确测量一个人对自己的心理感受的指标, 我觉得有必要将这些科学知识在网站上公布。

不知不觉又说了这么多，很高兴能和你谈论这些，希望这么多问题没有让你太伤神。：)

星星：你说的恰恰是性行为研究的一个很困难的关键，虽然知道自我描述不是很准确的，仍然只能通过这个来进行调查，因为如果我们同意上面对性倾向的定义，那么只有依靠本人的描述才能知道一个人是什么性倾向。这正是同性倾向在人口内的比例至今仍有争执的原因，很多同性活动家认为由于社会偏见影响人们的回答，现在的估计是偏低的，有的人甚至认为应该高于 10%。有一点可以确定，文化、政治制度肯定对人们回答的坦率度有影响，比方如果现在在埃及做一个普查，肯定会很低的，因为在那里同性倾向是可以被判死刑的。另外一个侧面的证据是：很多国家（包括中国）都有过同性人越来越多的错觉，有的卫道士甚至认为是世风日下的表现，其实，这只是由于社会的开放，使得更多的人敢于承认他们的性倾向罢了。

有一点是所有严肃的科学家都认同的，就是不论具体的比例是什么（如你所说，大多认为是在 2-5%之间），这个比例是不因地域、历史时期的改变而改变的，也就是说，人类中的同性倾向的比例是不变的，改变的只是对同性倾向的接受程度。

（文章作者：Dove, 星星；编辑：Silvano）

1. 怎样判断一个人思想是否成熟？成熟是否应该作为确定关系的指标呢？

答：成熟是一个相对的概念，一个心理健康的人的一生，是一个不断成熟的过程。当然对于感情关系，两个人都应有一定的成熟程度。比如，至少对感情的理解应该一致，有的人认为同性之间只是“玩玩”，这样的显然不宜于发展长久的感情关系。如果说指标，下面列举的这些很重要：

- 能健康地接受、面对自己的性倾向。
- 能够对自己、对别人有能力进行客观的评价，不自卑也不自傲。
- 对别人的评价，应该能在外表与内涵之间有允当的平衡。
- 对感情关系的理解，应该是在心理上和其他各方面，力求平等，不应有过分的依赖感。
- 要懂得爱不是拥有，也不是对对方的控制。应该有足够的自信心和互相信任感。
- 有能力心平气和但非常坦率地交流，能清楚地解释自己，也能耐心地听对方的解释，学会从两方面看问题。

2. 交往时间的长短也许不能成为彼此了解的标准，那有没有这样的标准呢？

答：交往到两个人都觉得关系可以进一步，可以超越友谊。标准之一是彼此应该有信任感，能够无话不谈，能够针对人生中的任何大事交换意见。

3. 两个人谈到哪种程度才算很深入，才可以确定之间的关系？

答：要对生活中的重要问题，比如未来的计划、抱负，对性倾向的内心态度和面对方式（比如以后如何对待社会、家庭压力，坚持不结婚等等）、生活方式、社会现象等等，坦率地交换过意见。并不必须两个人思考完全一致，但至少要明了对方的态度。也应针对两个人的关系，有坦率地交流，在交往的各阶段，对于关系处在什么阶段双方应有明确的共识。

有时两个人交往了几个月，其中一人已经觉得两个人是订下终身了，而另一个还在同时与他人交往。这往往是由于两个人之间，以意会代替坦率地交流，各自仅仅“猜测”对方的感觉。这一点，对中国人来讲，极为重要，因为中国的传统交往方式是很晦涩含蓄的。

4. 怎样才算真正完全的了解一个人？

答：完全了解过于绝对，一个人往往不能完全了解自己，何况别人。但高度的了解，对感情关系来说是必须的。

高度的了解包括了解对方对重大问题的看法、处事待人的方式、品格和道德观，并能坦率地相互交流。

5. 年龄相差悬殊的感情关系应该注意什么？

答：年龄相差悬殊的人之间，完全可以保持健康的感情关系，但也确实有一些需要注意的特殊情况。

首先是感情关系应该在各个方面力求平等。这本来是所有的感情关系都应注意的，不过年龄相差悬殊的人之间，由于阅历、成熟程度等等的不同，保持平等比较困难，但必须努力。不平等的关系，尤其是如果一方在心理上、经济上依赖另一方，是很难长久的。

有些人担心如果年龄相差太大，会导致没有共同兴趣，其实这并不一定妨碍感情关系，只要两个人能有足够的交流，各有各的兴趣不是坏事。

6. 我从来没有交过同志朋友，初次交往应该注意什么？

答：交同志朋友与交任何朋友一样，首先应以友谊开始，不能做朋友的人，是不可能做爱人的。

不要将每个初次认识的人都做为“准爱人”来评价，不要仅凭肤浅的外部印象很快地选择或摒弃，要通过交流和了解来让自己有充分的选择根据。

交往中要坦诚、直爽，要花时间和精力加深了解，要交流各自的抱负、未来的计划、对性倾向的认识以及对彼此的期望和要求，而这样的交流只有两个人面对面才能达到。

不要急着给关系定性，互相宣布是爱人并不就意味着爱情的存在。爱情在感情上有了一定深度的交流后会自然产生，应该是深刻的友谊的升华。

如果希望有长期的爱情，不要过早发生性关系。

7. 我爱上了我的老师/学生，怎么办？

答：师生之间很难在心理上平等，教师对学生的命运有很强的控制力，这对发展爱情很不利。另外，如果一名教师对一个学生产生爱情，也很难处理如何公平对待所有学生的问题，以及别人对此事的看法问题。

还有一点很重要，很多自己以为爱上老师的学生实际上是将对老师的敬仰、羡慕与爱情混淆。

8. 如何知道我是否爱他（她）？

答：问这个问题的很多，回答之前先说一下我对爱的定义。爱的前提是相互了解，在没有较深的相互了解之前爱是不可能的，能有的只是喜欢或甚至只是性欲望，这不是爱。有些人说爱上了从未见面的人，这实际上是爱上了一个幻想。



爱一个人使你会时时事事想到他（她），有时会在考虑自己之前考虑他（她），所谓爱是无私的就是这个意思。当然这并不是说爱一个人就应该纵容他（她），如果他（她）所做的使你不快，仍然要直言。

爱是会改变你的，有一句我很喜欢的话：I love you not only because of who you are, but also because of who I am when I am with you.（我爱你不仅由于你，也由于和你在一起时的我。）健康的爱情能使爱人之间互相激励，共同完美自己。

9. 如何知道他（她）是否爱我？

答：首先是要有足够的了解和信任，然后应该直接问他（她）。

10. 寻求爱情的最好的办法是什么？

答：寻找爱情的第一步是广交朋友，不要刻意去找爱情，不要将结识的每一个人都视为“准爱人”；要先从友谊开始，决不能以性开始。

交往中要坦诚交流对人生的看法，谈谈各自的抱负和对未来的期望，对学业、事业的计划，对重大问题（如婚姻等）的看法和准备。

友谊到了一定程度，爱情会自然发生，不能做朋友的人是决不可能成为爱人的。

如果寻求长久爱情，不要过早的与对象发生性关系。

11. 爱情失败的主要原因有哪些？

答：爱情失败的最主要的原因是一开始基础就不扎实，有的甚至根本就不是爱情。有些人还没见面就宣布爱，那实际上是毫无意义的。还有的在初次见面或很早就发生性关系，这往往会导致关系的变性，不利于发展长久的感情。

爱情的基础必须建立在非常深的相互了解之上，这不仅意味着两个人之间必须有长期、面对面的交流，而且交流的范围要深广、坦率。有些人觉得爱情中一切都是可以意会的，不必挑明了谈，这是最常见的导致爱情破裂的失误。对于关键的问题，必须清楚明了地谈。如果像有的人在一起几年，还没有谈过如何面对婚姻的压力，或像有的人在一起几个月，才发现一方认为不能有其他性伙伴，另一方却不以为然，这怎么可能持久？

即使有了坚实的基础，爱情也仍有萎顿乃至消亡的可能。这往往是时间久了就将爱情视为理所当然的后果。事实上爱情像奇花异草一样，不能移到盆内就不管了，需要时时浇灌、除虫，精心培植才可能长久。

最常见的导致爱情破裂的导火线，是两个人之间不再有交流。延续爱情，重要的一条就是要时时不忘交流，内心有问题或想法，要尽早坦率地告诉对方，两个人共同讨论解决，一

个人憋在心里久了，几乎肯定会给爱情带来损伤。

12. 怎么样做才能使爱长久？

答：有些人觉得爱情的持续在于如何使对方总有一种新鲜感，其实这是很肤浅的看法。

一个正常、健康的爱情会经过几个阶段。刚开始时固然有所谓新鲜感，有激情，有强烈的浪漫感，但这是不可能也不应持久的。随着爱情的深度发展，两个人之间有了更深的交流，爱会由激情转为互相尊重、互相敬爱。两个人会开始在事业、爱好、等等方面有更深的协调和互助。两个人之间对爱的表达也从浪漫逐渐升华为相互的支持、在心理、实际生活各方面的帮助。

要做到这些，主要是靠两个人之间不断的、坦诚的交流。不能只通过猜测，要直接地谈，要常交流各自对感情的看法和感觉、对未来的抱负、期望和计划。如果对对方有任何不快、不满的地方，要清楚地告诉他（她），一起讨论、处理。要注意互相尊重，保持关系的平等，发展共同的爱好，即使是玩也好。

还有一点也很重要，在一个健康的爱情关系里，两个人应该各自有自己的空间。有些人在有了爱情之后，就摒弃朋友，停止一切社交，放弃自己的爱好等等，这实际上对感情是极有害的。

13. 性和爱情可以分离吗？

答：性和爱本来就是两回事，之所以常常联系在一起，是由于爱给性的享受带来燃料，有爱的性是最有快感的性；性是爱的表达，是爱情的反馈渠道之一。

能不能没有爱的性？当然可以，虽然有些人从道德的角度反对，但实际上只要不伤害别人，这无可非议，是个人的抉择。要指出的只有一点，如果一个人的生活中只有无爱的性，那么他的生活是十分空虚的，如果从来没有过有爱的性，那么他没有享受过人生中最美好的一件事。

能不能没有性的爱？爱是多种的，母子之间也是爱，但那不是平时人们所说的爱情。所谓没有性的爱情不是爱情，是友谊。

14. 我为了不伤父母的心，打算牺牲自己，要结婚了，凭什么说我不道德？

答：你愿意牺牲自己是你的抉择，但你无权牺牲那个将和你结婚的无辜的人。不愿伤自己父母的心并不意味着你就可以无视对方和对方父母的心。

15. 我和一个已婚同性人相爱至今多年，我们需要的是其他同性人的宽容和理解，而不是道德谴责，难道这样也有错吗？

答：与一个已婚的人发生关系无异于为虎作伥，是帮助一个已经骗取了婚姻的人去做更无耻的事。你的行为严重地伤害了无辜的人，任何有基本道德感和正义感的人都会谴责，同性人也不例外。

而且，如果一个人能够如此自私地欺骗自己的配偶在婚外与你苟且，是安全可能有一天也这样对待你的。

16. 我的恋人要离开我去结婚了，怎么办？

答：这是他的抉择，你除了告诉他这样做有多么不道德之外，没有别的怎么办。实际上你应该庆幸，离开这样的一个人是你幸运。

下次要吸取教训，这是应该早在结识之初就谈过的问题之一。

17. 我想向一个同性别的好友公开自己的性倾向，但是又怕失去他（她）这个朋友，怎么办？

答：如果是一个真正值得珍惜的朋友，公开是不应该影响你们的友谊的。当然如果过于突兀，也许对方需要一段适应时间，但如果你们之间的友谊确实经得住考验，应该在这之后更深才是。

如果真的友谊破裂，那么这显然不是什么可以共患难的朋友，失去了未尝不是好事，这就是患难之中见真心的意思。

当然，公开要有一定的技巧，最主要的是要让对方知道你希望保持友谊，并没有追求的意思。

18. 参与同性性行为的人就是同性倾向吗？

答：不能单从这一点判断一个人是否是同性倾向。

19. 为什么这个“圈子”里的人好像不是在 419，就是关系都很短暂？同性人之间有长久的真爱存在吗？

答：同性人口占总人口的 3%，可以算出中国有多少同性倾向的人，所谓“圈子”只不过是其中很小的一部分。

“圈子”的定义本身就是一个所谓循环逻辑，同性人中的那些喜欢到同性人聚集场所出没的人被视为“圈子”，那么这个圈子中的人只寻求性不是很正常的吗？所幸的是，他们并不代表所有的同性倾向的人，只不过是较为注目的一部分罢了。

同性人之间，即使在中国，也大有长久相爱，一起生活并很幸福的人，不过你很可能不会

在这种所谓“圈子”里看到他们的。

20. 我已经结婚了，在与其他同性人的交往中应该注意些什么？

答：结了婚的同性人结交其他同性人，与任何日常交往没有什么不同，都必须把关系严格限制在友谊之内。婚姻是一个道德和责任的承诺，既然结了婚就不应该在婚外（不论是与同性还是异性）发生关系或发展感情。

如果已经对妻子/丈夫公开了自己的性倾向，有意在婚外寻找伴侣，也必须在涉及各方都知情并同意的前提下才能开始，并且你的妻子/丈夫应该有同等的自由。

21. 男女同性人组织名义家庭要注意些什么？

答：有些人为了对付家人亲友，组织这样的家庭，不过能持久成功的很少。

同性倾向的人结婚本来就是一个谎言，而谎言是越复杂越容易被识破的。两个同性倾向的男女结婚涉及更多的人，更容易被揭穿。

22. 我好像总是喜欢中老年人，这使我受到很大局限，应怎么看待呢？

答：喜欢任何一个“类型”本身都是局限，要想不局限，只有开阔视野，不这样限制自己。

不要以为自己喜欢的“类型”是一成不变的，人的一生中，爱好往往会由于种种因素而转移。

23. 暗恋有什么不好？

暗恋有很多类型，但基本的心理基础大多相同，都是缺乏自信甚或自卑。因为觉得自己“配不上”对方，或者不会被接受，所以不敢向对方吐露，只是在内心爱慕。还有一些人，不敢面对亲密关系，下意识地将精力集中在不可能的“对象”身上，以避免面对现实生活，有些甚至沉浸在这种感觉之中，还有些人认为这是很浪漫的事情。

在同志群体内，有些人因为内心深处不能真正接受自己的同性倾向，仍然觉得同性低人一等，注意到或想象出许多同志的缺陷，慢慢培养成在一种只对非同志有仰慕的心理。这种暗恋，虽然是同志群体特有的，但心理基础仍然是自卑。

暗恋对人的影响是非常不好的，一个是往往会加剧、巩固自己的自卑感，有时甚至恶性循环，一再沉浸于暗恋，一再失望，之后更自卑，只能继续暗恋。最严重的，有的时候会产生对于暗恋对象的仇恨心理和伤害欲望，因此而引发暴力行为的现象时有发生。

因为暗恋的基础是自卑，解决暗恋的方法，也要从此着手。要学会让自己对自己有客观的评估，要增进关于性倾向的知识，学会真正地接受自己。在适当的情况下，可以考虑



向暗恋的对象说明。要注意这不是指向对方示爱，而是为了让自己断绝内心的侥幸心理。

如果自己无法做到这些，应该和身边朋友谈谈，能向别人吐露畸形情结，有时是恢复的起始之步。

24. 为什么说“网恋”是不健康的？

答：因为网恋所恋的不是一个真正的人，而是一个幻想。

凭借网络所获得的了解是非常片面的，即使经过很长时间的网上交流，如果没有长时间面对面的接触，你心目中的对方形象也不过是在片面了解之上建筑了自己的期望而塑造的一个偶像，并不真是他/她本人。

25. 初次和网友见面应该注意些什么？

答：坦诚，要以自己的真正面目出现，不要为了取悦对方而掩饰自己。如果希望能有长久的关系，应该避免性行为，要先做朋友，加深了解。

另外要学会保护自己，第一次见面应该在公共场合，不要轻易去对方的住处或旅店，不要将自己的电话和其他私人联系资料过早地告诉对方。第一次与对方独处之前应该告诉自己的朋友：去什么地方，会去多久等等。通过网络诈骗的事例很多，不可掉以轻心。

如果你寻求的是爱情，那么不应该初次见面或之后不久就发生性关系。

[性倾向和性观念]

1. 什么是性倾向？它是怎样形成的？

答：性倾向是一个人在性的方面的喜好、欲望与表达的结合。

科学界对性倾向的生成的具体过程还没有定论，但有几点已为科学家所公认：

- 1.性倾向是不可选择的。
- 2.性倾向是不可改变的。
- 3.绝大多数的人都处于 100%的异性倾向与 100%的同性倾向这两个极端 之间,很少有人处于某一个极端点上，大多数的人是处于接近两个极端的位置。

我曾经与一位网友针对与性倾向有关的问题有过一次长篇对话，可以看看作为参考：
<http://www.gaychinese.net/news/open.php?id=10346>

2. 同性倾向的人所占人口比率是多少？中国有多少同性人？

答：关于同性倾向在总人口内的比率学界有很多争议，由于从统计学的角度对这个问题进行调查有种种困难，所以至今没有公认的答案。现有的估计为 2%到 10%的都有，大多数的科学家认为应在 3%左右。

虽然具体比率仍有争议，有一点则是为科学家所公认的：同性倾向在总人口中所占的比率不由于文化、历史时期等因素而不同，在世界范围内是一样的，不一样的只是由于历史文化条件的不同，同性人口在不同国家、不同时期的公开程度。

中国现在有十多亿人，其中有百分之三左右是同性倾向，当然这包括自己还未认识到，以及认识到但不愿承认的人在内。

3. 性倾向可以遗传吗？

答：大多数科学家认为性倾向的形成是天生的，但并不是遗传的，同性倾向的人生育的后代里，并没有比异性倾向的后代有更高的同性倾向比率。

4. 我喜欢上了一个异性倾向的人，有什么办法可以把他（她）变成同性倾向吗？

答：就像一个同性倾向的人无法改变为异性倾向一样，一个异性倾向的人也不可能被变为同性倾向。

一个同性倾向的人喜欢异性倾向的人是一厢情愿，也是自找苦吃，不会有美满的结果的。

5. 同性倾向真的不可改变吗？但为什么报道说有改变成功的呢？

答：历史上，由于种种（大多是宗教性的）偏见，对同性倾向的人有过残酷的压制，甚至出现过将同性人活活烧死的习俗。

即使在现代文明中，也大有人用所谓种种治疗企图改变同性人的性倾向，包括所谓麻痹治疗，对同性人展示同性性材料，而当他们有性冲动的迹象时，就用种种刺激（包括电击）造成痛苦，妄图使他们改变性倾向。近一百年来这些野蛮的手段，其结果是彻底的失败，迄今为止世界上没有一个经得起科学考验的成功案例。相反，失败的新闻常常出现。美国最有名的一个号称能改变同性人的组织的发起人，曾说自己即是成功的例子，几年前却在一家同志酒吧被人认出，被迫承认骗局。给我来信的中国朋友中就有曾经过所谓“心理医生”的治疗，但在受了很大的身心伤害，花费了很多钱之后，仍然是同性倾向。

由于社会偏见的存在，总会有骗子迎合、利用人们内心的惧怕，妄图牟利。

2001年中华精神病学学会正式宣布同性倾向不是病，是正常的。所以任何声称能治疗、改变同性倾向的人和组织都是完全违背科学规律的。

6. 同性倾向和同性恋可有什么不同？

答：严格地讲，只有同性倾向是可以科学的方式严格地定义的，同性恋是一个不但不科学而且语法都不通的概念，如果用它来形容两个同性人之间的恋爱，至少从语法上是通的，用它来形容同性倾向的人根本就是错误。

我个人对这两个词的区分是这样的，同性倾向是英文 **homosexual** 的意思，同性爱、同性恋、同志是英文 **gay** 的意思，其间具体的区别在于：同性倾向是指那些为同性别的人所吸引（性吸引）、由同性别的人引起性冲动的人。同性爱、同性恋、同志是指那些具有同性倾向而且接受、面对，在一定程度上以同性倾向的面目出现的人。也就是说，同性倾向不是抉择。而同性爱、同性恋、同志则是抉择，是在知道自己的性倾向后，选择的生活方式。比如，一个同性倾向的人与异性结婚后，对我来讲就不能称为同性爱、同性恋、同志。这个区分方法在美国和很多其他西方国家是公认的，原因在于这是唯一可以客观地验证的分类，在中国好像没有人倡议。当然，在一般生活中和口语中，很多人将 **gay** 和 **homosexual** 混为一谈。

我曾与一位网友就这些有过长篇的对话，请看看作为参考：

<http://www.gaychinese.net/news/open.php?id=10346>

7. 我刚刚接触同性网站，不知道什么是 419、MB、SM、shemale 和 cc？

答：这些大多算是在网上谈性时的行话吧，知道可以，但最好不用。

419 是英语 **for one night** 的谐音，是一夜情的意思。



MB 是英语 Money Boy 的缩写，是男妓的意思。

以上两个都不是地道的英语，是非英语国家杜撰出来的。英文里一夜情是 one night stand，男妓则是 hustler。

SM 是英语 sadomasochism 的缩写，是虐待癖/被虐癖的意思。

Shemale 是指所谓“人妖”，也就是扮为女性的男人。

cc 是英语 sissy 的谐音，是“女气”的意思，这是骂人的话，有教养的人不应使用。

8. 1 和 0 是什么意思？T 和 P，GWM 和 GAM 呢？

答：1 和 0 分别指肛交时插入者和被插入者。

T 指的是女同性人中“男性化”的一方，P 则相反——其实这样非此即彼的归类有害无益，因为它简化、歪曲了人类复杂多样的行为和心理，当然也无法反映现实生活中的女同性人的真实面貌。

GWM=同性白种男性；GAM=同性亚裔男性。

9. 如何知道自己的性倾向？

答：性倾向的基础在于性，如果使你性冲动、对你有性刺激的是与你性别相同的人或他们的形象，比如你性幻想时的偶像是与你同性别的人，那么你就是同性倾向。

性倾向是十分直觉的，如果没有外界的压力和偏见，一个人应该在青春期就知道自己的性倾向。

10. 我的性幻想有男有女，如何得知自己是不是同性倾向呢？

答：如果你还未有过真正的性接触，那么这样的幻想多数出于意愿，与真实的人接触是最好的辨别办法。

11. 我很喜欢一个人，如何知道他（她）的性倾向？

答：一个人的性倾向不公开的话就只有自己能知道，而且即使自己知道了也还存在一个能否接受、正视的问题。因此要想知道一个人的性倾向，除了问他（她），没有别的办法。

12. 可以从一个人的外表、衣着、言行举止来判断他（她）的性倾向吗？

答：很多人自认为可以根据这些可靠地判断别人的性倾向，但实际上并非如此。在中国，



十几亿人口中有 3%是同性倾向，只要略微想一想就会知道，通过外在的观察是决不可能发现所有同性倾向的人的。

13. 我和一个同性别的朋友性交，他（她）没有拒绝，他（她）是同性倾向吗？

答：他（她）也许是，也可能只是好奇。关键并不仅仅在于他（她）是不是，还在于假如是，他（她）能否健康地接受。在了解清楚这些以前，与这样的人发生关系是极不智的。

14. 我打算向父母公开我的同性倾向，但他们的思想很守旧，怎么办？

答：要先帮助他们增进知识，让他们逐渐了解性倾向的本质，明白性倾向不是一个抉择，也与他们的对后代的教养无关。对父母公开时不能像投一个炸弹那样，说了就完了。要给他们时间提出问题，对他们的问题要坦率地回答。要有准备，面对他们的接受需要时间这一事实。

可参考爱白的“给同志父母”栏目。

15. 向朋友公开同性倾向要注意些什么？

答：首先要学会保护自己。在中国目前的环境，一定要先告诉靠得住、会支持你的朋友，有了朋友的支持，其他的人就容易对待了。

如果是对要好的同性别的朋友公开，应该使他们放心。社会的偏见很可能使他们误以为你的目的之一是追求他们，这一点要澄清。

16. 双性倾向的人应该如何面对感情生活？

答：双性倾向的人在感情问题上确实有具体困难，最理想的当然是能有一个同性和一个异性伴侣，并且两人都能接受共有。但这实际上是近乎不可能的。所以在现实生活中，双性倾向的人大多在一生中的各个时期都只选择某一种生活方式，或者是和同性，或者是和异性。如果有真爱，是完全可以幸福的。

17. 我还是学生，同性倾向使我很压抑，学业也受到影响，怎么克服？

答：首先是要正视、接受自己的性倾向，要知道自己并不是唯一一个，与自己同样倾向的大有人在。如果不能接受，为此内心受到煎熬，当然会影响学业。

关键是要增进知识，多了解一些有关性倾向的科学论断，这有这样才能消除内心的偏见，以健康地面对自己的性倾向。

18. 在厕所或其他公众场合亮出阴茎的人是同性倾向吗？

答：这属于暴露癖，在同性、异性人中都有的，不能仅以此来判断性倾向。

19. 易装者都是同性倾向的吗？

答：简单地说，易装有两种，有的只是喜欢异性的服饰，有的则觉得自己的生理性别与心理性别是相反的。前者即 transvestite，后者是 transsexual。

Transvestite 在同性、异性倾向的人中都有，而 transsexual 实际上是异性倾向，所以两者都不简单等于同性倾向。

我写过一篇关于这个问题的文章，可以看看作为参考：

<http://www.gaychinese.net/news/open.php?id=5648>

20. 恋童的人都是同性倾向吗？

答：恋童癖在异性、同性倾向的人中都有，而且在各种人群中的比率大致相同。

21. 童年遭到同性性侵犯和同性倾向的形成有关系吗？

答：人的性倾向是不能改变的，也不会由外界因素而造成。

有些同性倾向的人的第一次性经验是遭受性侵犯，就自然地觉得是这种侵犯铸就了自己的性倾向，实际上，遭到性侵犯当然非常不幸，但这只是使自己意识到了本身的性倾向，并不是导致。这个道理也适合于第一次性经历不属于性侵犯但发生在认识自身性倾向之前的情况。

对少年儿童的性侵犯是极其不道德的，有时能给他们造成终身的心理损害，是所有的同性倾向的人都应该抨击、唾弃的。

22. 同性倾向的人中很少有阳刚的男人，对吗？

答：所谓“阳刚”实际上是一个很可笑的概念，如果在一千人中进行调查，大概至少会有几百个不同的答案。有些人觉得阳刚全在外表，但也有人觉得内在的品质才是最能说明男子气概的。不论是什么，这是一种很无聊的标签。

至于同性人中的类型，同性人占全人口的 3%，有些人由于自己知道的几个同性人不符合自己的阳刚标准，就觉得同性人都是如此。实际上，同性人与异性人一样，也是各式各样的都有，根本不能只用一个词概括，而异性倾向的男人也不会每个都符合这个“阳刚”标准的。

23. 同性倾向在哪些西方国家能够享受较宽松的环境？



答：同性倾向在西方国家的权益是经过几十年的斗争而换来的，而这些斗争仍在继续。即使在一个国家里，不同地区对同性倾向也未必能有同等的宽容和接受。比如在美国，东西海岸就比南部各州对同性人接受、宽容得多。

就世界范围而言，北欧的国家最早开始接受同性倾向，已有同性婚姻法的几个国家就大多在北欧。澳大利亚和加拿大也对同性人有高度的保护，接下来是美国。

不论在任何国家，总的趋向是大城市比乡村地区的接受程度高。

24. 我不是同性倾向，但我有一个朋友是，我很希望帮助他（她），能为他（她）做些什么呢？可以帮助他（她）改变吗？

答：你能为同性倾向的朋友所做的，最主要的是继续和他（她）做朋友。同性倾向的人，除了性倾向之外，与其他人没有任何区别，他们希望的是朋友、亲人能继续将他们视为正常，继续像以前一样对待他们。如果你能这样做，会帮助他们尽早地接受、正视自己的性倾向。

1. 男同之间做爱怎样才能得到更大的快感呢？

答：感觉因人而异，不同的人享受快感的途径也当然不同。这里能谈的只是一些一般性的建议。

男性做爱要注意的第一点就是不要仅以射精为目标。一个健康的男性，完全有可能在几分钟内达到性高潮、射精，但男性的性高潮至多只能持续十秒钟左右，这样不是对性的真正享受。

两个相爱的人如果方法正确，做爱可以是一次盛宴，而不是一顿快餐。如果可能，做爱前两人可以一起洗浴，将洗浴融于做爱之中。做爱时彼此要适当进行性爱抚、性挑逗，要探索全身，因为每个人的性敏感区域都不同；不要把所有的注意力都集中在阴茎上。

在做爱姿势、方式、场合等方面要多试验，性和吃饭一样，千篇一律是没有很大兴味的。不要有先入之见，比如认定自己不会喜欢、不能接受肛交，又比如以前和某人试了某一方式不理想，就不愿再试，这些都是不必要的限制。其实什么性行为最有快感不是一生不变的，往往会由于环境、性伙伴不同而改变。

要建立反馈的渠道，或是用声音，或是用动作，来让对方知道你的感觉，让对方逐渐摸清哪些行为是你所喜欢的。

最后，由于性的快感有很大一部分是心理上的，心情放松很重要，在偷偷摸摸或心情紧张的情况下做爱是不理想的。要想放松，很重要的一条是要放心，所以应该是先经过检查没有性病再做爱。

2. 女同应该怎么做爱呢？

答：同性倾向的女性之间做爱的方式很多，包括相互手淫、口交和用性玩具等。要注意的安全问题和基本技巧与男性没有什么不同，可以看看相关的回答。

3. 第一次肛交应该注意什么？

答：人的肛门周围的括约肌有很大的伸缩性，肛交时有痛苦甚至被伤害并不是由于肛门从生理角度无法承受阴茎，大多是由于心理上的紧张导致括约肌不能放松。

不安全的肛交是多种性病（包括艾滋病）的主要传染途径，所以要注意的第一条是安全，应该在两个人都经过性病检查无病后才做。

第一次做最重要的是要与一个自己非常信任的人做，因为只有这样才能放松。

肛交前可以洗肛，具体办法是用灌肠用的器具将比体温略冷的清水灌入直肠，排除后再灌，反复几次直至排出来的水基本是清洁的。应该注意的是洗肛只能给人感觉上的洁净，对防止性病毫无用处。

阴茎插入之前应先用手指蘸了润滑剂插入肛门，按摩括约肌，这也可以帮助放松。

插入时要缓缓的，如果遇到抵触应该停止，等待括约肌环放松了再继续。

可以试用下面的姿势：插入者背卧，被插入者跨越在上面，自己下蹲，同时由自己控制将对方阴茎插入。由于能自己控制插入的速度等，比较容易放松。

4. 0 和 1 的角色是固定的吗？

答：很多人认为一个人做 0 做 1 是固定的、不可改变的，实际上这是内心的种种因素作祟。从生理的角度讲，任何人都可以两者都做，当然喜欢与否、喜欢的程度如何是因人而异的。

很多人内心还受社会偏见的影响，认为做 0 是一种耻辱，这实际上是一种自我限制。

没有内心束缚的人往往是两者都可以做的，有的即使不喜欢也会为了爱人的愉快而两者都做。

5. 如何享受做 0 的快感呢？

答：做 0 的快感来源有两个，一个是阴茎对前列腺的刺激，一个是心理上的。

对前列腺的刺激可以给很多人带来很强的快感，有的人甚至可以单单通过对前列腺的刺激达到性高潮。但并不是所有的人都如此，有的人几乎没有任何感觉。

从心理上，有些喜欢做 0 的人是喜欢被控制的、被拥有的感觉，也有的人觉得这是两个人之间最高的融合。

6. 肛交前如何清洗直肠？

答：肛交之前洗肛是很好的卫生习惯，有条件的话最好是用医疗灌肠器，一般是由一个大号注射器和一根 40cm 长，比小手指略细的胶管构成，胶管两端开口，同时在一端的侧面也有开口。

为了性交而灌肠，不过是为了将肛门和直肠清洗干净，所以不必插入很深，只要 10-15cm 就可以了，在清洗之前应该先排便。清洗时应将水缓慢地推入，用的水应该比体温略低，但不应用冷水。不要靠胶管的运动清洗，应该在注入一定量的水之后，排泄出来，再重新注入水，再排泄，如此重复，直至排出来的水是清的。



如果没有灌肠器，可以用手指洗，整个手指完全插入都可以，不要用很浓的肥皂水，因为大部分的肥皂都会使肛门内的软组织干燥。至于洗至什么程度，只要插入的手指不带出任何不洁就可以了。

要注意，洗肛并不能防止感染性疾病。

7. 性行为需要节制吗？运动过后不宜射精对吗？

答：正常的性行为从生理和心理角度看都没有必要节制，但不应影响生活的其他方面。如果一个人由于性而废寝忘食，荒废学业、工作，那是不正常的，那样的性生活也不能持久。这种情况多数不是由于性欲过强，而是心理上有其他问题而以性来发泄。

从医学角度讲，在运动后射精没有什么不好，有些人觉得运动是性的理想的序曲，在运动后做爱能得到更大的愉快。

8. 经常肛交对身体有害吗？

答：只要肛交的方式正确，严格地履行性安全的守则，对身体没有害处。

9. 肛交后排便流血是怎么回事？

答：这有两个可能，一个是缺乏经验方法不正确，心理上过于紧张而造成软组织受伤。另一个是肛交引发了已有的隐性病症如痔疮之类，导致出血。不论是什么原因，如果出现这种情况，应该立即停止，而且在未完全愈合之前不应再肛交。如果重复发生，那么应该搞清缘故，必要时应该去就医。

10. 为什么说肛交一定要用水性润滑剂？哪里可以买到？

答：目前的安全套都是用乳胶制成的，而油脂可以破坏乳胶，使安全套上出现肉眼看不到的微孔，而且变得容易破裂。所以肛交时一定要使用水质的、专门为性行为制作的润滑剂，在医药商店可以买到。

不要用化妆品或洗涤用品，如肥皂水、浴液或洗发剂等，因为这些东西都含有油脂，而且还含有其他化学物质，对肛门的软组织有很强的刺激性。

如果是与经过检查没有性病的人做爱而不戴安全套，水质的润滑剂也比油质的好，不会污染衣物和床单。

11. 频繁手淫对身体有害吗？会影响身体发育吗？

答：手淫即使一天多次也不会给身体带来害处，不会影响身体或阴茎的发育。反之，由于偏见而对手淫产生罪恶感却不能自己，这种内心矛盾倒反而会对心理有害。

由于每个人的性欲望不同，而且欲望受其他很多因素的影响，没有什么手淫频率是所谓“正常的”，这完全因人而异。最好的准则是在感觉到欲望时不要顾虑，放心去享受。

12. 阴茎要多长才算正常？有什么增长的方法吗？

答：从医学的角度，凡是在勃起后长于 5cm 的都被视为正常。很多人对自己的阴茎长度有自卑感，但这往往并不是由于他们的阴茎真的比平均的短很多，而是由于其他自卑心理的延伸。

阴茎的平均长度在 12 至 18cm 之间，但这并不是说短于 12cm 的就不正常。

目前没有效果良好而又没有副作用的阴茎延长方法，有些手术虽然表面上将阴茎延长了一些，但往往导致失去敏感性，有的会造成勃起困难，所以除非确实短于 5cm 而且妨碍正常的性行为，不应考虑。

从心理的角度，不要为了自己的阴茎长度花费精力，阴茎的长度与你的性感、人格没有任何关系。何况，世界上是有人专门喜欢阴茎偏小的人的。

13. 我好像有点早泄，如何治疗呢？

答：绝大多数的早泄是由于心理上的问题，与自己所爱的人做爱，轻松愉快的心态是预防早泄的主要办法。如果有了早泄的情况，可以用下面的办法治疗：

- 1) 建立你的基本时间，自己一个人，在轻松的环境下手淫，然后记录下从开始到射精的时间。
- 2) 找到你自己的“性高潮前的不可停止之点”，也就是说，找到你在射精之前，无论用任何办法都不能防止射精的那最后一刻，仔细地体验在那一霎那之前的感受。
- 3) 以后在你临近那一点时，采用下面三个办法中的一个来防止射精：
 - a. 对有的人，只要所有的刺激都停止，等待要射精的急迫感消除就行了。一旦急迫感消失，再开始刺激，如此反复几次。如果这个办法对你有效，应该继续使用。
 - b. 对有的人，下面这个办法更有效。在将要到达那最后一点时，用拇指和食指挤压阴茎和龟头相接的部位。有的人会因此而立即射精，如果你是这种情况，那么这办法对你不适用。
 - c. 躺在床上将腿弯曲起来使膝部接近胸部，把不用于手淫的另外一只手放在腿的下面，用食指和拇指在阴囊根部形成环形，在邻近那最后一点时，将睾丸向下拉，以防止射精。
- 4) 百分之九十八左右的男子可以用上面三个办法之一停止射精，一旦你知道自己多快会射

精，找到了三个之中对你最有效的办法，可以频繁地练习，以延长时间为目标。

另外，如果有爱人，应该在爱人的帮助下治疗，两个人之间建立反馈的渠道，定下讯号，然后开始由爱人对你进行性刺激，从轻度的开始，如果你觉得趋进高潮，对他发出讯号使他停止，等临近高潮的感觉消失后再让他开始，如此反复，逐渐使用较强的性刺激，便可以逐步克服早泄。

14. 为什么别人给我口交或肛交时，我很难射精，但自己手淫就可以？

答：这实际上很正常，多是以下两种原因造成的。

自己手淫时，知道什么能给自己带来最大的快感，而别人则不会事先知道。有了固定的爱人，这个问题可以很快地解决。首先建立交流的渠道，要以声音、动作让对方知道什么给你带来快感，要多试验，多探索。

也有的人在与别人做爱时由于种种原因不能在心理上完全放松，于是无法达到性高潮。针对这样的情况，最好的办法是不要将性高潮视为最高目标。男性的性高潮只延续几秒钟，真正的享受在高潮之前。所以做爱时不要强迫自己一次达到高潮，如果一时不能达到，不妨停一会，改为较缓和的性爱抚、性挑逗，自然会逐渐到达的。这是一种心理上的调剂。由于性不是完全可控制的，过分的希望往往会欲速而不达，反而是放松了之后才会达到。

作为性伙伴，不要以为对方没有达到高潮是对你反应不佳，这往往与你无关，不要施加压力，那只会使他更难达到。

15. 我的阴茎是弯曲的，这正常吗？

答：阴茎的主要构造是两个半圆柱体，一边有可能比另一边短些，在勃起时会将阴茎向一边（或上下）牵扯。很少有人是两面完全相等的，也很少有阴茎是完全笔直的。

除非弯曲程度影响性行为，否则不必担心。如果确实弯曲严重，可以通过手术矫正。

[性安全]

1. 如果两个人都健康，做爱即使不采取安全手段（使用安全套等），也会感染性病吗？

答：这要看所谓健康是指什么，有些性病有很长的潜伏期，有的有非活跃期，还有一些即使在活跃期也无明显的症状与不适。比如 HIV，感染后就可能有长达十年的潜伏期，并毫无症状。所以，不能通过自我感觉和外表观察来判断一个人是否带有病原体。

有些人希望通过对方的经历、学历、职业和社会地位等来猜测对方是否有性病，这也是完全不可靠的。经历除了本身的可信度之外，还有另外一个问题。有些性病是并不必须通过性行为就可以感染的，所以不能断言没有过性经历的人就不可能带有性病病原体。

感染性病的人存在于各行各业，各个社会阶层，所以也不能以此来判断。同时也不能以为已婚的人较安全，这是毫无根据的。

使用安全手段（包括安全套）虽然能大大降低感染率，但并不能百分之百的保证安全。唯一的安全是在两个人有了足够的信任之后，能保证不再与第三者接触，并都接受性病检查确认无病，才能保证。

如果符合上述条件，那么不论如何做爱（即使不采取性安全手段），也不会感染性病。性病与其他传染病一样，必须有病原体进入体内才会导致，不会无中生有。

性病检查应当包括 HIV、梅毒、淋病和生殖器疱疹等。

2. 如何正确使用安全套？

答：第一：要注意安全套的有效期，过期的不要用。

第二，一定要用水质的，专门为性交制作的润滑剂，油质的会破坏乳胶。

第三，戴上时要用手指握住末端的小空间，排出空气，这样射精时精液才有空间而不会导致安全套破裂。

第四，插入之前要在安全套之外和阴道、肛门内用足够量的润滑剂。

第五，即使用安全套，仍应尽量避免在体内射精。

第六，如果在体内射精，应该立即退出，不要等阴茎软下来，因为这有可能导致体液外溢。

第七，退出时要用手指握住阴茎根部安全套外露的部分，防止安全套脱落。

3. 我有……的症状，是性病吗？如果是，应如何治疗？

答：很多性病的初期症状极为相似，有些甚至有经验的医生也只能在取样化验之后才能判断，所以不能仅靠语言的描述来诊断，必须经过临床检查才行。

有些人不好意思为了性病去就医，希望自己吃药治疗。首先，对医生没必要不好意思，医生的职责是治病，不是评论你的行为，也见到过无数性病患者，你根本不足为奇。

至于用药，在确诊之前用药很危险。第一，导致性病的病原体包括病菌和病毒，抗生素只对病菌药效，对病毒毫无作用，而且即使是对病菌，也必须针对病菌选用合适的抗生素。自己随便吃药只不过会使病菌产生抵抗力；也有可能将症状暂时压下去，但还会复发，而且比初时更严重。

所以，一旦怀疑自己有了性病，应该立即停止与任何人的性接触，尽快就医。

4. 艾滋病是如何传播的？

答：艾滋病是由人类免疫缺陷病毒(human immunodeficiency virus,缩写为 HIV)导致的，有些人将 AIDS（艾滋病）和 HIV 混为一谈，将 HIV 称为“艾滋病毒”，这是不正确的。

感染了 HIV 的人并不会立即患上 AIDS，有的可以长达十年不患，但在这期间仍能感染别人。所以，区别 HIV 阳性和艾滋病是很重要的。

一个人在感染了 HIV 之后要发展到什么地步才会被视为患有艾滋病呢，这个标准是通过体内的某一免疫细胞（T-cell）数量决定的，由于 HIV 病毒破坏这种细胞，所以当体内这种细胞的数量降低到一定程度，就被视为患有艾滋病。

HIV 病毒主要存在于血液和精液中，唾液内有时也有少量的存在。

HIV 的传播是通过上述体液的交换，如果一个带有 HIV 病毒的人的血液、精液进入一个健康人的体内，就有传染的可能。血液和精液进入体内的最常见方式是：不安全的性行为，不符合安全条件的输血，共用针筒吸毒等。

不安全的性行为包括不使用安全套的阴茎-阴道或阴茎-肛门性交，不使用可入口安全套的阴茎-口腔性交也有一定感染危险。由于 HIV 可以通过阴道、肛门以及龟头上的粘膜进入体内，即使性交时没有软组织破损，也仍有可能感染。而且，不论是对插入者还是被插入者都有危险。

HIV 病毒与其他病毒一样，不会在人体内无中生有，必须从另外的途径（人体）感染。所以，两个经过检查没有病毒的人之间，无论发生什么样的性行为，都不会感染 HIV。

5. 感染了 HIV 可以从症状上看得出来吗？

答：HIV 病毒在体内可以有很长的潜伏期，有的可以长达十年以上。感染后很多人没有任何症状，即使有初期的症状也与许多常见病如感冒非常相似，所以，一个人是否带有 HIV 病毒是不能凭症状、自我感觉或外表来判断的。

6. 如何得到可靠的 HIV 检测结果？

答：目前世界范围内使用的检查方式有数种，在中国也是如此，比较先进的方法可以在高危行为三十天之后，通过专门的血液检查，测出体内是否有 HIV 病毒，其他方法则需要高危行为三个月后。

如果你不清楚你能得到的检查是哪一类，那么最好是在高危行为后九十天再检查。当然，在这九十天中不能有任何不安全的行为。

7. 理发或刮胡子时被共用的剃刀刮伤了，会感染 HIV 吗？

答：HIV 是病毒，病毒与病菌不一样，病菌是一个单细胞生物，病毒只是一小段 DNA 或 RNA 材料。病毒不能在体外生存，所以即使是带有 HIV 病毒的人的血液，一旦到了体外，病毒也会在很短时间内失去活力和传染性。

8. 怎样口交才能确保安全呢？

答：百分之百的安全口交，只有在两个经过性病检查没有病原体的人之间发生才可能；除此以外，口交不能保证不感染性病。

在非 100% 安全的前提下口交，应该注意以下几点：

口交前三十分钟内不应漱口刷牙，因为这可能使牙龈破损，增加感染的可能。

口交时动作不应过分强烈，以免损伤口腔内的粘膜。

应在射精前停止，决不能在口内射精。

以上措施主要针对 HIV，还有一些其他性病感染性更强，只要口交就有可能染上。

9. 别人为我口交，我有危险吗？

答：有人迷信地以为只要自己不为别人口交，只接受口交，就可保证安全，这想法不但极为自私，而且缺乏基本的科学根据。很多病原体可以通过龟头上的粘膜和尿道口进入体内，所以即使只接受口交，仍然可以感染包括 HIV 在内的性病。

10. 在肛交时做 1 号有危险吗？

答：由于包括 HIV 在内的病原体可以通过龟头上的粘膜进入体内，在不使用安全套的肛交中做 1 号仍然危险。

11. 阴茎在大腿间和肛门外摩擦射精，会有危险吗？

答：阴茎在大腿之间和肛门外摩擦(frottage)是性行为的一种，就预防 HIV 来说，如果这些部位的皮肤没有损伤，是相对安全的。但有些比 HIV 更容易传播的病毒如 HPV(导致尖锐湿疣的病毒)，是很容易通过这样的途径传染的，所以并不安全。

12. 怎样检测一个人有没有性病？

答：很多性病有潜伏期或非活跃期，有些即使在活跃期症状也不明显可见，而且很多性病初期的症状极为相似，所以，只有经过专门、全面的医疗检查才能知道一个人是否有性病，是否带有性病病原体。

有些人企图通过一个人的举止、风度、外表甚至学历来判断这个人是否健康，这是根本不可靠的，也很危险。

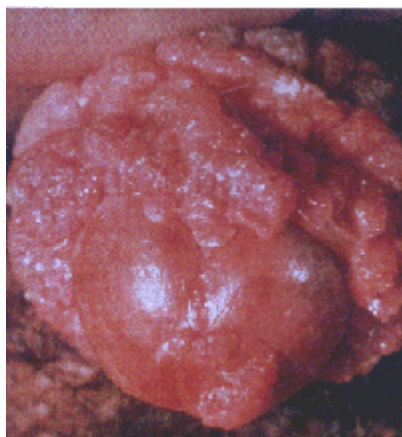
13. 什么是 HPV？

答：HPV 是 human papilloma virus（人类乳突状病毒）的英文缩写，可导致尖锐湿疣。另外，感染 HPV 能提高宫颈癌、直肠癌以及口腔、喉癌的可能性，所以感染者应该经常检查这两种癌症的初期迹象。

目前已发现的 HPV 病毒已有七十多种，而且没有办法从体内根除，一旦感染 HPV，终身都有感染别人的能力。

14. 什么是尖锐湿疣？它是如何传染的？有何症状？

答：尖锐湿疣是由 HPV 导致的一种性病，常出现在身体上的几个部位，包括阴茎，肛门和口腔内。严重的疣可以发展得很大，呈菜花状（见下图），所以中文对此病的俗称就是菜花（疣的俗称是猴子）。



尖锐湿疣主要通过性行为，包括阴茎-阴道、阴茎-肛门等性行为传染，但也可以通过非性行为的皮肤接触感染，在极少见的情况下，甚至有通过衣物、毛巾等感染的。这一点与 HIV(导致艾滋病的病毒)不一样，后者只有通过体液交换才能感染。

使用安全套对防止尖锐湿疣的传播无效。

尖锐湿疣本身可以通过药物和手术治疗，但由于目前没有办法从体内将 HPV 病毒根除，复发的可能性很高，而且终身可以感染别人。

感染 HPV 能提高宫颈癌、直肠癌以及口腔、喉癌的可能性，所以感染者应该经常检查这两种癌症的初期迹象。

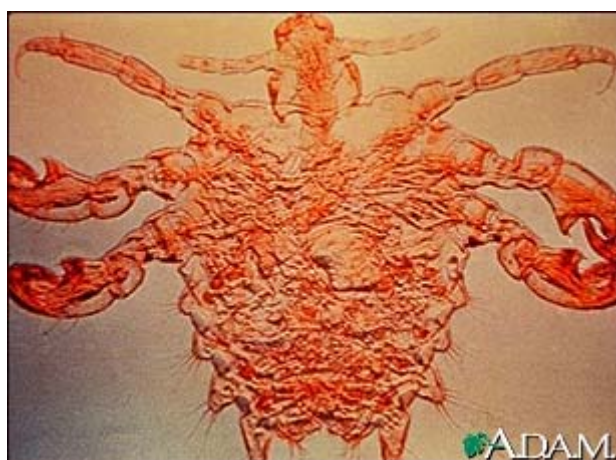
15. 为什么说尖锐湿疣是无法根除的病呢？

答：导致尖锐湿疣的 HPV 病毒已发现的有七十多种，而目前没有能从体内将这类病毒根除的办法。尖锐湿疣本身可以通过药物和手术治疗，但由于病毒还在体内，还可能复发，也可以感染别人。

感染 HPV 能提高宫颈癌、直肠癌以及口腔、喉癌的可能性，所以感染者应该经常检查这两种癌症的初期迹象。

16. 阴虱是什么？它是如何传染的？

答：阴虱是一种肉眼可见的寄生虫（见下图，放大多倍），大多数出现在阴部的阴毛根处，



极偶尔会出现在腋毛和眉毛里。感染了阴虱的部位会痒，这是因为阴虱通过将头部埋进毛孔吸血而生存，为了使血液不凝结，阴虱排出化学物质，而这种化学物质引起局部的痒。由于患者有可能搔抓，往往会造成皮肤炎症，降低皮肤抵抗力，有时会导致并发的其他感染。

阴虱传播的主要渠道是性行为，但也可以通过衣物、床上用品传播。

17. 生阴虱后应当如何治疗？

答：阴虱的治疗有多种方式，但最主要的是要防止复发，而防止复发最要紧的是除了治疗身上的，还要清除感染源。如果一个人生了阴虱，所有与他（她）有亲密关系的人都必须检查治疗；另外，要对衣物、床上用品和毛巾等作高温消毒处理，杀除虫卵。这些最好在医生指导下进行。

18. 吞咽精液有害吗？

答：精液大部分是水，其他部分是蛋白质，吞咽健康人的精液对身体没有任何害处。不过，如果是未经全面性病检查确认无病的人的精液，那么不但不应吞咽，根本不应入口，不能允许他在你口内射精。

19. 什么样的人需要做包皮切割手术？

答：包皮过紧，在勃起时过度约束龟头，带来痛苦，甚至妨碍性行为，不能勃起，这样的人应考虑包皮切割手术。

没有上述情况的人，不应轻易考虑包皮切除手术，因为手术带有一定冒险性，而且可能对阴茎的外观或性快感造成影响。

20. 为什么说舔肛是危险的行为？

答：肛门是人体排出种种有毒或有害物质的通道之一，粪便中含有高密度的病毒和病菌。

舔肛可以感染多种疾病，其中最严重的是甲型肝炎。

有些人以为在舔肛前清洗肛门附近即可无忧，实际上根本没有效用，因为这样杀不死肝炎病毒。

21. 阴茎在什么情况下会折断？

答：阴茎是由韧带和海绵组织等构成的，所谓阴茎折断实际上是指阴茎内部的韧带断裂，原因都是外伤。这可能在运动时发生，但非常罕见，绝大多数是在做爱时姿势不正确而动作过猛造成的，在同性和异性性行为中都可能出现。

发生断裂时，有时可以听到断裂的声音，之后除了疼痛，阴茎的侧面可能出现肿块，勃起受影响或阴茎出现不正常的扭曲。

治疗阴茎折断关键是要快，延误时间越长，治愈的可能性越小。一旦发生，应立即去急诊，如果及时，通过手术可以复原；如果耽误，可能导致终身无法勃起。

22. 同性之间关于肝炎应该注意什么？

答：同性之间有可能传染甲型和乙型肝炎，由于这两种肝炎目前无法根治而且严重影响身体健康，很值得大家注意。

这两种肝炎有完全不同的传染方式，其间的区别值得注意。

甲型肝炎是通过消化系统传播的，共用食具、接吻和舔肛是感染的主要渠道。

乙型肝炎是肝炎中最严重、也是伤害最大的一种。乙肝通过体液交换传染，尤其是血液，其传播方式与 HIV 相似，男性之间最常见的感染渠道是不用安全套的肛交。

患肝炎的人终身可以感染别人，所以做爱时应该应该严格地采取性安全的措施。性活跃的人应该接受甲、乙肝疫苗。甲肝疫苗一般需注射两次，乙肝疫苗要三次，其中第二、三次相隔六个月，必须注意不要忘记。

23. 精液呈黄色是怎么回事，出现怪气味呢？



答：精液偶尔微呈黄色不见得是不正常，但如果长期如此，或出现怪气味，则应当就医检查。未经化验无法知道是什么病导致的，因为有多种性病可以使精液变色、变味。

24. 请问女同的性生活应当如何保持生理健康呢？

答：性健康对男性女性没有什么根本的不同，性病是病原体导致的，在人与人之间通过性行为传播。所以，最有效的安全方式是两个人都经过性病检查无病之后才发生性行为。如果不能做到这一点，那么要将任何人都视为有可能带有病原体的人，严格地履行性安全的守则。

具体地讲，在未知对方是否无病之前，要防止体液交换。比如如果用手指抚慰对方的阴部，要注意手部没有皮肤破裂的地方，也要注意修剪指甲，防止划破对方的皮肤。如果口交，最好的办法是使用乳胶薄膜(牙医用的 dental dam)。

1. 我沉迷于 A 片和色情图片，这样做合乎道德吗？

答：看色情材料本身没有什么不道德，不过沉迷于这些对心理健康不利。

色情材料的存在，是为了帮助性幻想的展开，性幻想本身是正常健康的，只要它不是一个人性活动的全部。如果一个人的性活动局限于幻想，那不但是一种严重的缺失，长久下去还有可能影响正常、真实的性生活。

2. 我喜欢玩 SM，正常吗？进行的时候要注意些什么呢？

答：SM(性虐待和被虐待癖)是人类性趋向中正常的一种，对很多人来说，SM 能增强性快感。对 SM 有兴趣的人有各种不同程度，严格地讲，几乎所有长久的性伙伴都在性行为中融有一定程度的 SM，或是偶尔用 SM 性行为来避免单调，当然也有的将性行为完全建立在 SM 之上。

有关 SM，最应注意是要了解这种行为的本质。SM 基本上是由于心理需要，焦点并不在行为，而在内心，说穿了实际上就是一个心理游戏，要各自扮演角色。也就是说，并不需要真有对身体的伤害或刺激，主要是在内心、在幻想中扮演不同的角色，S 主要是要满足对 M 的支配欲，M 则主要是愿意享受被支配的感觉。这一点很重要，否则很可能过于注重暴力，以至身体受伤却得不到快感。

在具体进行时，最要紧的一点是要在开始之前规定限度，也应该预定信号，可以是某一词或动作，M 一旦发出，S 就应该立即停止。S 和 M 之间的信任是 SM 行为成功的关键。

3. 我喜欢比我岁数大很多的，是不是恋父？正常吗？

答：“恋父”、“恋老”并不简单地指喜欢比自己岁数大的人，从本质上来讲，与喜欢比自己高的人没有什么区别。实际上这个现象只有在存在高度的依赖感时，才属于不健康的心理状况。

有一种流行的迷信，认为如果一个人童年缺乏父爱，就有可能“恋父”、“恋老”，这是没有任何科学依据的。一个人的成长过程不能预言他(她)会喜欢什么样的人。

与年龄差距较大的人发展爱情，确实有其固有的需要注意的问题。除了两个人应该记住彼此有背景、爱好等等不同之外，最主要的是要维持关系的平衡。这一类的关系中，有些是一人依靠另一人，不论是在心理上还是在经济上，这样做都极不健康，这种不平衡的关系不可能长久。

4. 我爱上了我的上司/下级，怎么办？

答：首先当然要搞清楚对方是否同性倾向，如果不是，那么根本不必考虑。

健康的爱情是应该建立在平等的基础之上的，上司和下属之间，至少在心理上是很难平等的，有时还可能有别的因素破坏平衡，所以这样的关系不合适，也很少能有长久的。

不只是上下级之间，即使是同事之间的爱情也往往会由于工作关系而搞得不必要的复杂，因为将公事和感情分开从理论上说固然可以，但实际做起来是不容易的；当这样的关系存在于工作环境中的人际网内，处理起来会更为复杂。

5. 我相信他/她就是我命中注定的爱人，但是他/她现在离开我了，怎么办？

答：不论是所谓命中注定的爱人，还是一个人一生中只会有一次真正的爱、一个真正的爱人，这些观念都是迷信，是受了才子佳人式小说电影的毒害。

人的感情实际上是极富弹性的，失恋、爱人离去甚至死亡固然都会带来痛苦，但都不是不能从中自拔的。

爱情的涵容更是比一般人所想象的要广大得多。人可以终生葆有爱的能力。一次恋爱的结束并不是爱情可能性的终结，更不是世界末日。

面对失恋，不论失恋的原因是什么，最主要的不在于忘记。常有人问忘不了以前的爱人怎么办，实际上忘记不可能也不必要。爱情是很强烈的生活体验，当然不可能轻易忘掉。关键是要给自己时间，不要急着寻求新的爱，要给自己愈合的空间，借以回想一下。对美好的爱情，应该记住与之俱来的愉快，对不圆满的爱情，要总结教训，下次避免犯同样的错误。

再次投入去爱的时候，不要将新的对象和旧的爱人相比，这不仅对两个人都不公平，而且会给新的关系带来障碍。

6. 我一直在努力寻找属于我今生今世的那个人，为什么总是找不到？

答：爱情不是天上掉下来的，爱人也不是。爱情是需要经过自己的努力，花费心血培植的。没有任何人是注定属于你的，其实连注定合适的人都不存在。如果先行想象出一个理想的形象，并被她/他占据内心，那么等于自我封闭，对感情生活极为不利。

7. 我很喜欢小说和漫画里面纯美的同性爱情描写，但现实总是一次次让我失望，到底哪里可以找到纯粹的爱情？

答：艺术作品中描写的只是爱情的一个极狭窄的侧面，在爱情电影中看到的总是两个人在海滩上月影下留连，但从不让观众看到两个爱人回到家里如何分工，谁做饭，谁清洗卫生间，因为这些作品旨在娱乐，不是展示爱情的样本。以艺术作品为标准来寻求自己的爱情是注定会失望的，因为实际生活中根本不存在这样的爱情。



纯粹的爱情本身就是一个错误的概念，因为爱情是人生的一部分，而且是与人生的其他部分(如健康、事业等等)不可分开的，所以永远不会也不应纯粹。爱情的最高境界是爱人之间最坦率无间的交流，这不是可以单纯地通过寻求得到的，必须经由两个人的努力。

爱白/华文同性资料中心
本版 2007-7-8 制作