

同志問答

FAQ

常見問題解答

愛白文化教育中心
華文同性資料中心
版權所有

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

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

愛情白皮書的同志問答的 FAQ（常見問題解答）由星星在愛白網友 Silvano 的協助下製作，涵蓋了這個欄目開設以來所有常見的問題。問題歸為 5 類，包括"情感與關係"、"性傾向和性觀念"、"性知識與性技巧"、"性安全"、"性心理和愛情心理"。請根據自己問題所屬的類別點擊不同分支(上面)，尋找相關的指引。

FAQ 的旨在針對廣大網友較典型的心理或生理問題，給予一般性的分析和建議，使大家能在這些問題上得到便捷的回答。它是階段性的總結，也是新的起點，因此歡迎大家繼續提問。

星星曾就有關性傾向的一些基本概念與一位網友對話，澄清這些概念，有助於理解這個 FAQ 中的很多觀點，推薦大家先看看。

如果FAQ解決不了你的疑難或困惑，或者你需要更深入的交流，請[點擊](#)這裏進入提問頁，留下你的問題。

編輯小記

歷經多月的準備工作，FAQ 終於和大家見面了。我們是在重新閱讀了 1999 年專欄開張以來的每一則問答之後開始的，因此這裏的每一則提問，雖然文字組織過，都真實代表了一部分網友的心態；而每一則回答，幾乎都經過星星徹底而嚴謹的重寫。作為編輯者，我希望大家能夠珍惜這份心血，能夠從中增長實用的知識、掌握技巧、得到啓示，却不要迷信盲從。思想家愛默生認為，每一個人都是偉大的，每一個人都應當自己思想。因為生活是具體的，千變萬化，外人的建議則是籠統的，而每個人都有能力比他人更瞭解自己。因此同志問答充其量只能作為星星提供的一個啓發性的角度，認同的人可以引為參考，憑良心和技巧過好自己的生活。

Silvano

目 錄

[情感與關係]

1. 怎樣判斷一個人思想是否成熟？成熟是否應該作為確定關係的指標呢？
2. 交往時間的長短也許不能成為彼此瞭解的標準，那有沒有這樣的標準呢？
3. 兩個人談到哪種程度才算很深入，才可以確定之間的關係？
4. 怎樣才算真正完全的瞭解一個人？
5. 年齡相差懸殊的感情關係應該注意什麼？
6. 我從來沒有交過同志朋友，初次交往應該注意什麼？
7. 我愛上了我的老師/學生，怎麼辦？
8. 如何知道我是否愛他（她）？
9. 如何知道他（她）是否愛我？
10. 尋求愛情的最好的辦法是什麼？
11. 愛情失敗的主要原因有哪些？
12. 怎麼樣做才能使愛長久？
13. 性和愛情可以分離嗎？
14. 我為了不傷父母的心，打算犧牲自己，要結婚了，憑什麼說我不道德？
15. 我和一個已婚同性人相愛至今多年，我們需要的是其他同性人的寬容和理解，而不是道德譴責，難道這樣也有錯嗎？
16. 我的戀人要離開我去結婚了，怎麼辦？
17. 我想向一個同性別的好友公開自己的性傾向，但是又怕失去他（她）這個朋友，怎麼辦？
18. 參與同性性行為的人就是同性傾向嗎？
19. 為什麼這個“圈子”裏的人好像不是在 419，就是關係都很短暫？同性人之間有長久的真愛存在嗎？
20. 我已經結婚了，在與其他同性人的交往中應該注意些什麼？
21. 男女同性人組織名義家庭要注意些什麼？
22. 我好像總是喜歡中老年人，這使我受到很大局限，應怎麼看待呢？
23. 暗戀有什麼不好？
24. 為什麼說“網戀”是不健康的？
25. 初次和網友見面應該注意些什麼？

[性傾向和性觀念]

1. 什麼是性傾向？它是怎樣形成的？
2. 同性傾向的人所占人口比率是多少？中國有多少同性人？
3. 性傾向可以遺傳嗎？
4. 我喜歡了一個异性傾向的人，有什麼辦法可以把他（她）變成同性傾向嗎？
5. 同性傾向真的不可改變嗎？但為什麼報道說有改變成功的呢？
6. 同性傾向和同性戀可有什麼不同？

7. 我剛剛接觸同性網站，不知道什麼是 419、MB、SM、shemale 和 cc？
8. 1 和 0 是什麼意思？T 和 P，GWM 和 GAM 呢？
9. 如何知道自己的性傾向？
10. 我的性幻想有男有女，如何得知自己是不是同性傾向呢？
11. 我很喜歡一個人，如何知道他（她）的性傾向？
12. 可以從一個人的外表、衣著、言行舉止來判斷他（她）的性傾向嗎？
13. 我和一個同性別的朋友性交，他（她）沒有拒絕，他（她）是同性傾向嗎？
14. 我打算向父母公開我的同性傾向，但他們的思想很守舊，怎麼辦？
15. 向朋友公開同性傾向要注意些什麼？
16. 雙性傾向的人應該如何面對感情生活？
17. 我還是學生，同性傾向使我很壓抑，學業也受到影響，怎麼克服？
18. 在廁所或其他公眾場合亮出陰莖的人是同性傾向嗎？
19. 易裝者都是同性傾向的嗎？
20. 戀童的人都是同性傾向嗎？
21. 童年遭到同性性侵犯和同性傾向的形成有關係嗎？
22. 同性傾向的人中很少有陽剛的男人，對嗎？
23. 同性傾向在哪些西方國家能夠享受較寬鬆的環境？
24. 我不是同性傾向，但我有一個朋友是，我很希望幫助他（她），能為他（她）做些什麼呢？可以幫助他（她）改變嗎？

[性知識與性技巧]

1. 男同之間做愛怎樣才能得到更大的快感呢？
2. 女同應該怎麼做愛呢？
3. 第一次肛交應該注意什麼？
4. 0 和 1 的角色是固定的嗎？
5. 如何享受做 0 的快感呢？
6. 肛交前如何清洗直腸？
7. 性行為需要節制嗎？運動過後不宜射精對嗎？
8. 經常肛交對身體有害嗎？
9. 肛交後排便流血是怎麼回事？
10. 為什麼說肛交一定要用水性潤滑劑？哪里可以買到？
11. 頻繁手淫對身體有害嗎？會影響身體發育嗎？
12. 陰莖要多長才算正常？有什麼增長的方法嗎？
13. 我好像有點早泄，如何治療呢？
14. 為什麼別人給我口交或肛交時，我很難射精，但自己手淫就可以？
15. 我的陰莖是彎曲的，這正常嗎？

[性安全]

1. 如果兩個人都健康，做愛即使不采取安全手段（使用安全套等），也會感染性病嗎？
2. 如何正確使用安全套？

- 3· 我有……的症狀，是性病嗎？如果是，應如何治療？
- 4· 艾滋病是如何傳播的？
- 5· 感染了 HIV 可以從症狀上看出來嗎？
- 6· 如何得到可靠的 HIV 檢測結果？
- 7· 理髮或刮鬍子時被共用的剃刀刮傷了，會感染 HIV 嗎？
- 8· 怎樣口交才能確保安全呢？
- 9· 別人為我口交，我有危險嗎？
- 10· 在肛交時做 1 號有危險嗎？
- 11· 陰莖在大腿間和肛門外摩擦射精，會有危險嗎？
- 12· 怎樣檢測一個人有沒有性病？
- 13· 什麼是 HPV？
- 14· 什麼是尖銳濕疣？它是如何傳染的？有何症狀？
- 15· 為什麼說尖銳濕疣是無法根除的病呢？
- 16· 陰虱是什麼？它是如何傳染的？
- 17· 生陰虱後應當如何治療？
- 18· 吞精液有害嗎？
- 19· 什麼樣的人需要做包皮切割手術？
- 20· 為什麼說舔肛是危險的行為？
- 21· 陰莖在什麼情況下會折斷？
- 22· 同性之間關於肝炎應該注意什麼？
- 23· 精液呈黃色是怎麼回事，出現怪氣味呢？
- 24· 請問女同的性生活應當如何保持生理健康呢？

[性心理和愛情心理]

- 1· 我沉迷于 A 片和色情圖片，這樣做合乎道德嗎？
- 2· 我喜歡玩 SM，正常嗎？進行的時候要注意些什麼呢？
- 3· 我喜歡比我歲數大很多的，是不是戀父？正常嗎？
- 4· 我愛上了我的上司/下級，怎麼辦？
- 5· 我相信他/她就是命中注定的愛人，但是他/她現在離開我了，怎麼辦？
- 6· 我一直在努力尋找屬於我今生今世的那個人，為什麼總是找不到？
- 7· 我很喜歡小說和漫畫裏面純美的同性愛情描寫，但現實總是一一次次讓我失望，到底哪里可以找到純粹的愛情？

關於性傾向的對話

編者按：最近，愛白一位網友 Dove 和同志問答主持人星星用電子郵件，就性傾向等問題進行了三次深入的討論，澄清了許多重要的基本概念。征得雙方同意，愛白將通信內容整理成對話形式，向廣大網友推薦。

第一次對話

Dove：星星你好，有問題想請教你，我在網上查閱了一些關於性傾向的資料，雖已有了一些認識但還不是很能確定是否認識對了，所以在這裏將我的認識說出來，請你逐一作出評價。

星星：你好。回答之前，我得說一句，你信裏提到的許多問題都是既可泛泛而談，也可以從科學角度討論的。如果泛泛地談，說什麼都無所謂，不過從科學的角度則不同了，不但不可隨便立論，而且在談之前先要將定義的問題解決。

Dove：愛情和性是一個綜合體但是有時是可以分離的，但情和性傾向也可以分離嗎？我想有時也可以吧，我想加上感情的因素後會使性傾向看起來變得比較複雜，張北川教授說過：“愛在某種程度上是能夠超越性取向的。隨著社會文明的進步，人們越來越多地強調愛的意義，這是否會導致性取向一類概念最終在某一天消亡？”你對這句話有什麼看法？

星星：這就是一個很好的例子，愛、情，還有愛情都是沒有科學定義的。所謂科學的定義是指不受個人意願影響、可以客觀地驗證的定義。相反，性則是一個可以通過科學手段驗證的概念。比如說一個人有同性傾向，這就可以在實驗室裏驗證。所以，“情和性傾向能否分離”實際上是無法給與科學的回答的。至于張北川的話，我覺得沒有什麼實際意義，因為社會文明的進步也許會使“人們越來越多地強調愛的意義”，但不會由此而消除性的意義和重要性。相反，至少從迄今為止的社會文明的進步來看，性從被醜化、鄙薄發展到越來越重要、開放。所以，各種性取向不會消亡，只會更被接受。

Dove：許多人認為同性愛與同性傾向不是一個概念，在一個網站上看到有人對同性愛這樣定義：

一·同性的迷戀。在同性交往中存在一種感情更充沛、態度更積極的反應，有一種難以抑制的熱情和衝動。而只存在迷戀同性的心理傾向和外部行為特徵，而沒有發生過類似異性間性行為的情況，稱之為“假性同性戀”，即具備同性戀傾向。

二·追求同性性發泄，以和同性使用類似異性間性交的行為過程來達到性的滿足。某些婚後與妻子做愛時仍是暗自幻想同性性交場面的也屬此列。對這類稱之為“真同性戀”。

這種觀點認為同性傾向是指對同性有些興趣甚至有些簡單的性接觸，但不見得就是同性愛，真正的同性愛在它認為應該是只想和同性談戀愛而且發生性關係了才對。可我并不認同這種觀點，總覺得有些過時和膚淺，是不是這樣？你知道這觀點是什麼人基于什麼分析觀念說的嗎？

星星：如我上面所說，在種種稱呼、概念中，只有同性傾向是可以科學的方式嚴格地定義的，其他稱謂實際上是個人的選擇。同性戀是一個不但不科學而且語法都不通的概念，如果用它來形容兩個同性人之間的戀愛，至少從語法上是通的，用它來形容同性傾向的人根本就是錯的，所以所謂真假同性戀當然也根本沒有任何意義。同性愛也是如此，同性傾向的人用“愛同性”來形容，那還說得過去。至于同性傾向，從科學角度分類，只有是與不是，根本沒有什麼真的和假的。

Dove：曾看過萬延海的一篇報道，報道中介紹了一段文字，是摘自美國諮詢學會、美國教師聯盟、美國心理學會、美國學校健康學會、全國學校心理學家協會等眾多協會（有些我不記得了）關於“青少年和性傾向”的聲明〔以下簡稱“聲明”——編者〕：

性傾向是一個人身份的一部份，是一個人對另一個人感受到持久的情緒的、浪漫的、性的或愛情的吸引。性傾向是一個連續統一體。換句話說，一個人并不一定必須要麼是同性戀者，要麼是異性戀者，而是可以對兩種性別的人們感受到不同程度的吸引。性傾向發展是一個人終生的事情——不同的人們在各自生活的不同點上認識到他們／她們是異性戀者、同性戀者或雙性戀者。

性行為并不一定要等同于性傾向。許多青少年——許多成年人也一樣——可能在沒有任何性經驗的情況下認同自己是同性戀者或雙性戀者。其他年輕人和同性別人士有過性經驗，但是他們／她們不認為自己是同性戀者或雙性戀者。這種情況和青春特別有關，因為這個時期是探索的時候——探索是這個發展階段的特點。

星星：這并不是完全科學的結論，部分上是那些組織屈于社會和政治的壓力所作的妥協。“性行為并不一定要等同于性傾向”這一句是科學的，也就是說，不能通過性行為來判斷性傾向。有些性行為甚至并不需要性衝動，那麼性傾向當然并不關鍵。

Dove：我對這份聲明總覺得不是很明白。它說一個人并不一定要麼是同性戀，要麼是異性戀，而是可以感受到不同程度的吸引，這話易造成理解的困難，好像是在形容雙性戀似的。

你以前說過：絕對的同性愛者（對異性完全沒有興趣）和絕對的異性愛者（對同性完全沒有興趣）的人都是少數。大部分人介于其中，少數人是傾向于同性即同性傾向，多數人傾向于異性即異性傾向，傾向于雙性的就是雙性愛。你的觀點和這份聲明有什麼異曲同工之處嗎？

星星：從科學的角度，百分之百的同性傾向和百分之百的异性傾向是兩個極端，很少有人是居于這兩個極端點的，絕大多數的人都在兩者之間，但這並不意味他們是雙性傾向。絕大多數的人趨于兩個極端之其一（也就是說，是 80-90% 同性，或 80-90% 异性）；雙性傾向是那些幾乎在中間的，也就是說，他們是 50% 左右同性，50% 左右异性。但這與聲明裏的話並不同，並不是同一個人可以在一生中不斷變化，而是每個人的基本性傾向是不變的。

Dove：照聲明的話理解，同性傾向和同性愛在性的問題上本質是相同的，他們主要性興趣指向的都是同性，區別在于同性傾向還可以受到异性的吸引，但這種吸引不是主要。异性傾向和异性愛也是同樣的關係。

星星：我個人對這兩個詞的區分是這樣的，我覺得同性傾向是英文 **homosexual** 的意思，同性愛、同性戀、同志是英文 **gay** 的意思，其間具體的區別在于：同性傾向是指那些為同性別的人所吸引（性吸引），由同性別的人引起性衝動的人。同性愛、同性戀、同志是指那些具有同性傾向并接受、面對，而且在一定程度上以同性傾向的面目出現的人。也就是說，同性傾向不是抉擇。而同性愛、同性戀、同志則是抉擇，是在知道自己的性傾向後，選擇的生活方式。比如，一個同性傾向的人與异性結婚，對我來講就不能稱為同性愛、同性戀、同志。這個區分方法在美國和很多其他西方國家是公認的，原因在于這是唯一可以客觀地驗證的分類，在中國好像沒有人倡議。當然，在一般生活中和口語了，很多人將 **gay** 和 **homosexual** 混為一談。

Dove：前面我提到的第一種觀點認為同性傾向不同于同性愛，其中很強調的就是有無性關係發生，我覺得這種觀點有些膚淺。假定一個人的性向是同性，就算他從來沒有與喜歡的同性發生性關係也依然是同性愛者，這就跟异性愛一樣，一個异性傾向的男孩喜歡上一個女孩，雖然他們沒有性關係，但也不能僅此就認為那男孩就不是异性愛。

星星：對，原因正如我在開頭說的，愛、喜歡等等都是無法定義、驗證的，而性傾向則是可以用嚴格地限定其內涵和外延的。

Dove：同時，這種認為只要對同性有了興趣并發生性關係就是同性愛的觀點也容易造成誤導，因為對於异性傾向的人而言，也可能會在某一階段（尤其在青少年時期）對某一同性有一些興趣甚至發生性關係，但不能因此斷定他是同性愛者，因為他內在的真實傾向其實主要指向的還是异性。我這麼理解好像有點繞，也不知是不是理解對了。

星星：這是正確的，不能通過性行為來判斷性傾向，這個道理很簡單，上面已經說過。不過有一點應該指出，很多人、機構宣揚的所謂年輕時期的疑惑，或提出的所謂探索期性傾向的概念，固然在一定程度上是事實，但經常由于政治、社會的原因被引申得過分。現代心理學的觀點是，在十五六歲之前，可能有一個探索期；但是現在有人說二十幾歲乃至三十歲還有可能在探索，那是自欺欺人。這個年齡段的人絕不可能不知道自己真正的性傾向，只不過是知道但不願意對自己承認罷了。這個現象之所以存在，是由于社會、父母、甚至本人內心鄙視同性傾向，便懷有僥倖心理，希望朋友、子女或自己可以度過這個所謂探索階段，變為异性傾向。這想法可憐又可笑，因為如果這是真的，那麼所有异性傾向的孩子乃至中青年人也都有變為同性傾向的可能了。其實確實有人認為中青年變為同性的現

象存在，但是這些人只不過是到了中年才承認了自己的性傾向，並不是他們的性傾向改變了。

Dove：許多人將一個對同性有了一些興趣的人說成有同性傾向，似乎並不正確，因為這種興趣並不一定能代表他的性取向，而稱之為有同性傾向也是不對的，因為同性傾向意味著一種性取向，其實就是同性戀，這麼說對不對？

星星：這又是一個根本沒有意義的爭辯，因為"興趣"又是一個沒有科學定義的詞。什麼叫興趣？對什麼有興趣？是對一個人的思維能力有興趣還是對他的陰莖有興趣？在這些沒有定義之前，用它來討論性傾向是浪費精力。

Dove：性行為並不一定要等同于性傾向，同性傾向（不是絕對的同性愛）也可以對异性有一些性興趣（但主要的性興趣還是針對同性），异性傾向對同性的感覺也是如此。如果一個人是同性傾向的話，對异性也可以產生一些性興趣，那這種性興趣和他對同性的性興趣比起來，它們的區別是量上的還是質上的？在對同性的性興趣占主要的前提下，是不是有的人對异性可以性興趣多一些而有的人少一些，而且這種多少還可以改變？

星星：性行為不完全取決於性傾向，對；但是性興趣則不能混為一談。性行為並不完全取決於性傾向，是因為性行為可以在幾乎沒有性興趣的情況下發生（如結婚的同性人很多可以和异性配偶發生性關係，尤其是女同性人）。

Dove：我對聲明裏面的這句話感到特別困惑：“性傾向發展是一個人終生的事情——不同的人們在各自生活的不同點上認識到他們／她們是异性戀者、同性戀者或雙性戀者。”似乎是說有的人會在一生中幾次改變其性傾向，這讓我覺得挺可怕的。

星星：如我剛才所說，這是不科學的。科學的說法應該是如下：一個人的性傾向是穩定而且確定的，是在百分之百的异性傾向和百分之百的同性傾向之間的。但是一個人在一生中有可能要逐漸地發現、承認、面對自己真正的、精確的性傾向。

Dove：我想不同的人會在不同的生活點上認識到自己是同性愛或异性愛，這是可能的，但這是認識的改變而不是真實性傾向的改變，是對自我真實性傾向的逐漸認識的過程，對於有的人來說，這種認識不是一蹴而就。人的性傾向本身應該是穩定的而不是飄移不定。

星星：對，你的看法與我剛才說的是一樣的。

Dove：不過這麼說也有點奇怪，對於成年人來說，如果說沒有認同真實性傾向倒可以理解，但是說他對真實性傾向沒有認識到就不大會吧？性傾向是人的本性，為什麼會認識不到呢？

星星：不是認識不到，而是無法面對。人的心理具有很強的自我保護能力，比如，很多在幼年被強姦的人可以下意識地使這樣的經歷在自己的記憶中消失。在社會、文化、甚至法律都對同性傾向極盡壓迫的情況下，很多人會下意識地否認自己的性傾向，用各種藉

口來將自己的同性傾向的種種迹象解釋下去，你上面所列舉的很多論調就是爲了這個目的而發明的。

Dove：照我理解一個人的性傾向是很早的時候就確定下來了，還需要發展和探索嗎？不明白聲明中所說的“性傾向發展是一個人終生的事情”是什麼意思，所說的“探索”指的是什麼？

星星：應該理解成使自己正視、面對、以至能夠勇敢地以自己的真正性傾向出現的過程。

Dove：說了很多，滋擾之處還請見諒。謝謝解答，祝您身體健康。：)

星星：性傾向確實是個複雜的問題，而且由于種種禁忌，人爲地搞得更爲複雜。你希望搞清楚的意思是好事，越多的人能深入探究，越有可能達到以科學的認識取代偏見和嘩衆取寵的言論。

第二次對話

Dove：星星你好，又來向你請教。對於你上次跟我說的性取向及同性愛或异性愛是不同概念的說法我大致理解了，也覺得很對。確實同、异性愛這種說法包含了一種生活方式，而性取向只是人的一種本性，同或异性性取向的人也可能會選擇與自己相背離的感情生活方式，于是對一個性取向爲同性但却又只和异性發展感情甚至結婚的人，將他那樣的感情稱之同性戀顯然不合適。這麼說，只有當一個人的性取向是同性且選擇了與同性談戀愛時，才能將他的感情稱爲同性戀。可是，當他是同性傾向却又只和异性發展感情時，又該怎樣去給他的感情定位呢？稱之爲性取向爲同性的异性戀者嗎？好古怪。

星星：如果你讀過我的專欄，大概會注意到我從不用同性戀、异性戀。戀字用在這個地方很不嚴謹，實際上，戀是一個過程、一種行爲，也就是戀愛的戀，如果我們說兩個人在談戀愛，他們在認識之前是陌生人，在談戀愛時或許可以成爲戀人，談成功了而結合則應成爲愛人。也就是說，沒有人是長久的戀人的，因此人的性質（性傾向）也就不應用戀來形容。

另外我並沒有說同性傾向而又結婚的人是與异性發生感情，結婚嚴格地講是建立了一種關係，是否有感情、有什麼樣的感情、感情是否真摯都不包括在內，所以你問“同性傾向却又只和异性發展感情時，又該怎樣去給他的感情定位呢？稱之爲性取向爲同性的异性戀者嗎？”我的回答是，第一，並不見得有感情；即使有，也不必定位，至少不必在討論性傾向的時候定位。因爲感情是很含混的，父子之間有感情，姐弟之間也有感情，但都與性無關。至于這樣的人應被稱爲什麼，你已經說過了：同性傾向而選擇與自己性傾向背離的。

很有趣的是，你一再用力取向，而我總是用性傾向。我覺得取向包含選擇的意味，也許我們可以稱這樣的人爲“同性傾向但异性取向的人”吧。：)

Dove：可以明顯地感覺到，一些專家在說同性戀時指的也是同性傾向的人，可能只是爲了方便大眾理解吧，或者不想區分它們。我想知道對此國際主流心理學界是怎麼看的，常說的 2%—5%的人口比例，嚴格來說指的是與同性相戀的人（即同性戀）還是指同性傾向的人？

星星：2%—5%是指同性傾向的人，他們選擇的生活不影響他們在人口內的比例。

Dove：不同的地方對雙性戀的定義也有所差別，我見過的幾種說法中，有一種認爲雙性戀應是指對同、异性兩種人在性愛上的喜愛程度能達到，至少接近于一種平衡的狀態，對於雙性愛者而言，對同、异性的性取向及其相應的喜愛都是很明顯且程度相當的。還有一種說法認爲它是指同時存有對异性及同性的性興趣與性行爲，雖然程度會各有不同。我較贊同前一種說法，因爲我覺得一個异性傾向的人，就算他能够對同性產生一些興趣發生一些關係，但如果對同性的性愛感受明顯不如對异性的感受好，即有著顯著的質量差別的話，這時稱之爲雙性則不合適。這時也涉及了一個性譜的問題，除了絕對的同、异性傾向外，許多人介于其中，是不是有的人會是 60%傾向同性、40%傾向异性；有的人是 70%同性、30%异性，或者還可以分得更細？我知道性傾向是不能用很具體的數字定義的，這裏也只是爲了方便形容。

星星：你說的基本上對，是符合現代心理學定義的。所謂分得更細是不可能也不必要的，因爲性傾向并不能像體重那樣精確地稱量。心理學的概念是，人口中絕大多數的人是趨于百分之百的异性傾向與百分之百的同性傾向這兩個極端之一的。雙性傾向的人是指那些趨于 50/50 的。

第三次對話

Dove：同性傾向的概念在許多地方被描繪得很模糊，我的一位朋友曾說她跟同性好友在一起時比跟异性相處更快樂，她懷疑自己有同性傾向，其實她性向是异性，她把同性傾向僅理解成了感覺而并非一種本性。還可以聽見像“你其實是异性戀不過有一點同性傾向”或“你的同性傾向很重”之類的說法，同性傾向這個詞原本的意義完全被模糊了。所以我上次使用性取向多于性傾向，其實兩者在實際運用中都會被人誤用，問題不在于詞語本身，而是用的人不明白它的涵義。就像“同性戀”一詞從字面理解不能將它等同于“性向爲同性”，但實際運用中同性戀指的就是同性性向。看到有些網站上有人對自己的性向迷惑而詢問同性戀的科學解釋，是想評定自己的性向，當時網站上給出的解釋我在第一次討論時已經說出來了。只能說，那樣的解釋用來幫人評定自己的性向，很可能會造成誤導，因爲在將同性戀理解爲一種性向的前提下，說明同性戀是必須包括同性性行爲和同性性吸引的綜合體，就會讓許多沒有同性性行爲但性向爲同性的人認爲自己不是同性戀，即認爲自己性向不是同性。

星星：你的後一點說得很對，有關同性傾向的這些詞的含義，不但目前在中國還沒有嚴謹地定義，而且即使有了也無法防止使用上的混亂。比如，知識界瞭解到 HIV 病毒是導致艾滋病的病原體已經近二十年了，至今很多人向我提問時仍用艾滋病毒，而實際上是沒

有艾滋病毒這樣一個東西的。如你所說，對基本概念的迷惑、混淆才是更大的問題，稱呼是什麼倒無所謂。

性行為實際上不能作為判斷性傾向唯一的、基本的因素，因為人的性欲望經過幾千萬年的進化，已經與其他動物很不同。在動物界裏，人類唯一不僅僅將性視為延續基因的手段，還視為交流信息、表示愛撫的手段，另一方面，也可以由于感情上的緣故而拒絕。也就是說，人類的性行為已不受傳宗接代的生理衝動支配，它是有選擇、有理智因素在內的一個主動行為。正因為這樣，人類絕大多數都可以在沒有性欲的情況下仍然發生性行為，這就是為什麼很多同性傾向的人仍可以結婚生育，也是為什麼不能由于他們的性行為等同于异性傾向的人，就證明他們是异性傾向。

反之，异性傾向的人有很多在不同時間有過同性傾向人的經歷，有的是試驗性的嘗試，這在性開放的地區是很普遍的，也有的是在特定環境下為了泄欲，比如在監獄裏和海員中。同樣，不能由于這些人有過同性性行為就判定他們為同性傾向。

Dove：爭論該用哪一個詞還在其次，重要的是理解詞的準確解釋，可惜如今的《中國精神障礙分類與診斷標準》對同性戀的解釋其實仍然不完善。所以想請你仔細說明一下，在對性向深有研究的地方，對同、异性傾向和同、异性戀具體的定義是怎樣的？

星星：美國心理學會（American Psychological Association）的定義（見 <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 將它翻譯了出來，是這樣：

性傾向是性意識的四個組成部分之一，以感情、情愛、性和情感方面長期持久地為特

定性別的人所吸引為特徵。性意識的其餘三個組成部分為生理性別、性別認同（心理上對於自己是男性還是女性的覺知）以及社會性別角色（對文化成規所要求的男性或女性行為的依循）。一般認為有三種性傾向：同性，為本性別的人所吸引；異性，為不同性別的人所吸引；雙性，為任何性別的人所吸引。性傾向為同性的人有時被稱為 gay（男女均可），或 lesbian（專用于女性）。

性傾向與性行為是有區別的，因為它關乎感情與自我認識。人可以在性行為中表現，也可以不表現出其性傾向。

對於性傾向，美國心理學會的網站還有如下解釋，Silvano 的翻譯同樣附在後面：

Sexual orientation exists along a continuum that ranges from exclusive homosexuality to exclusive heterosexuality and includes various forms of bisexuality.（性傾向以一個連續統一體的形式存在，從絕對同性傾向綿延到絕對異性傾向，中間包括多種形式的雙性傾向。）

基本上和我談過的一致。

Dove：有許多人所感受到的性引力實際上介乎于純粹的同／異性愛、雙性愛 “三點” 之間的某一處，例如某些人可能主要或較多地感覺到異性的性引力，有時或常常也感受到同性的性引力。我覺得定義這種人的性向為雙性似乎不合適，因為雙性傾向指的是對兩種性別的喜好程度接近于 50%，而他們對兩種性別并不是喜好程度接近于 50%，而是明顯的更偏好于一種性別。可這種人又并不是接近于百分百地中意一種性別，對另一種性別也可以時常感受到性吸引，判斷他們性向為同或異性也不大合適。于是我就覺得有些困惑，對這種人都不清楚該用何種性傾向來形容。

星星：這些人正是絕大多數的同性和異性傾向的人。

Dove：我想知道如今心理學界在判斷一個人性向時持的是什麼標準。像金賽的調查是重視性行為的調查，在我國已進行的幾個非正式的小調查也是以性行為為重；還有的調查是側重自我認同，同性戀占人口比例其實指的是性向為同性的人占人口的比例，而有沒有發生過性行為和當事人承不承認都不能作為準確判斷性向是否為同性的科學依據。既然如此，將調查重點放在性行為和自我認同上能得到準確的答案嗎，2%-5%的人口比例準確地反映了事實嗎？我覺得性行為和當事人的認識可以作為判斷的依據，但不應成為判斷的標準，心理學應該有一套客觀的比較完善的判斷性向的心理分析法，但不知具體是怎麼做的？聽說美國的心理學博士拉瑞魯迪格表明現在已經有了準確測量一個人對自己的心理感受的指標，我覺得有必要將這些科學知識在網站上公布。

不知不覺又說了這麼多，很高興能和你談論這些，希望這麼多問題沒有讓你太傷神。：)

星星：你說的恰恰是性行為研究的一個很困難的關鍵，雖然知道自我描述不是很準確的，仍然只能通過這個來進行調查，因為如果我們同意上面對性傾向的定義，那麼只有依靠本人的描述才能知道一個人是什麼性傾向。這正是同性傾向在人口內的比例至今仍有爭執的原因，很多同性活動家認為由于社會偏見影響人們的回答，現在的估計是偏低的，有的人甚至認為應該高于 10%。有一點可以確定，文化、政治制度肯定對人們回答的坦率度有影響，比方如果現在在埃及做一個普查，肯定會很低的，因為在那裏同性傾向是可以被判死刑的。另外一個側面的證據是：很多國家（包括中國）都有過同性人越來越多的錯覺，有的衛道士甚至認為是世風日下的表現，其實，這只是由于社會的開放，使得更多的人敢于承認他們的性傾向罷了。

有一點是所有嚴肅的科學家都認同的，就是不論具體的比例是什麼（如你所說，大多認為是在 2-5%之間），這個比例是不因地域、歷史時期的改變而改變的，也就是說，人類中的同性傾向的比例是不變的，改變的只是對同性傾向的接受程度。

（文章作者：Dove, 星星；編輯：Silvano）

[情感與關係]

1. 怎樣判斷一個人思想是否成熟？成熟是否應該作為確定關係的指標呢？

答：成熟是一個相對的概念，一個心理健康的人的一生，是一個不斷成熟的過程。當然對於感情關係，兩個人都應有一定的成熟程度。比如，至少對感情的理解應該一致，有的人認為同性之間只是“玩玩”，這樣的顯然不宜於發展長久的感情關係。如果說指標，下面列舉的這些很重要：

- 能健康地接受、面對自己的性傾向。
- 能夠對自己、對別人有能力進行客觀的評價，不自卑也不自傲。
- 對別人的評價，應該能在外表與內涵之間有允當的平衡。
- 對感情關係的理解，應該是在心理上和其他各方面，力求平等，不應有過分的依賴感。
- 要懂得愛不是擁有，也不是對對方的控制。應該有足夠的自信心和互相信任感。
- 有能力心平氣和但非常坦率地交流，能清楚地解釋自己，也能耐心地聽對方的解釋，學會從兩方面看問題。

2. 交往時間的長短也許不能成為彼此瞭解的標準，那有沒有這樣的標準呢？

答：交往到兩個人都覺得關係可以進一步，可以超越友誼。標準之一是彼此應該有信任感，能夠無話不談，能夠針對人生中的任何大事交換意見。

3. 兩個人談到哪種程度才算很深入，才可以確定之間的關係？

答：要對生活中的重要問題，比如未來的計劃、抱負，對性傾向的內心態度和面對方式（比如以後如何對待社會、家庭壓力，堅持不結婚等等）、生活方式、社會現象等等，坦率地交換過意見。並不必須兩個人思考完全一致，但至少要明瞭對方的態度。也應針對兩個人的關係，有坦率地交流，在交往的各階段，對於關係處在什麼階段雙方應有明確的共識。

有時兩個人交往了幾個月，其中一人已經覺得兩個人是訂下終身了，而另一個還在同時與他人交往。這往往是由于兩個人之間，以意會代替坦率地交流，各自僅僅“猜測”對方的感覺。這一點，對中國人來講，極為重要，因為中國的傳統交往方式是很晦澀含蓄的。

4. 怎樣才算真正完全的瞭解一個人？

答：完全瞭解過於絕對，一個人往往不能完全瞭解自己，何況別人。但高度的瞭解，對感情關係來說是必須的。

高度的瞭解包括瞭解對方對重大問題的看法、處事待人的方式、品格和道德觀，并能坦率地相互交流。

5. 年齡相差懸殊的感情關係應該注意什麼？

答：年齡相差懸殊的人之間，完全可以保持健康的感情關係，但也確實有一些需要注意的特殊情況。

首先是感情關係應該在各個方面力求平等。這本來是所有的感情關係都應注意的，不過年齡相差懸殊的人之間，由於閱歷、成熟程度等等的不同，保持平等比較困難，但必須努力。不平等的關係，尤其是如果一方在心理上、經濟上依賴另一方，是很難長久的。

有些人擔心如果年齡相差太大，會導致沒有共同興趣，其實這並不一定妨礙感情關係，只要兩個人能有足夠的交流，各有各的興趣不是壞事。

6· 我從來沒有交過同志朋友，初次交往應該注意什麼？

答：交同志朋友與交任何朋友一樣，首先應以友誼開始，不能做朋友的人，是不可能做愛人的。

不要將每個初次結識的人都做為“准愛人”來評價，不要僅憑膚淺的外部印象很快地選擇或擯棄，要通過交流和瞭解來讓自己有充分的選擇根據。

交往中要坦誠、直爽，要花時間和精力加深瞭解，要交流各自的抱負、未來的計劃、對性傾向的認識以及對彼此的期望和要求，而這樣的交流只有兩個人面對面才能達到。

不要急著給關係定性，互相宣布是愛人並不就意味愛情的存在。愛情在感情上有了一定深度的交流後會自然產生，應該是深刻的友誼的升華。

如果希望有長期的愛情，不要過早發生性關係。

7· 我愛上了我的老師/學生，怎麼辦？

答：師生之間很難在心理上平等，教師對學生的命運有很強的控制力，這對發展愛情很不利。另外，如果一名教師對一個學生產生愛情，也很難處理如何公平對待所有學生的問題，以及別人對此事的看法問題。

還有一點很重要，很多自己以為愛上老師的學生實際上是將對老師的敬仰、羨慕與愛情混淆。

8· 如何知道我是否愛他（她）？

答：問這個問題的很多，回答之前先說一下我對愛的定義。愛的前提是相互瞭解，在沒有較深的相互瞭解之前愛是不可能的，能有的只是喜歡或甚至只是性欲望，這不是愛。有些人說愛上了從未見面的人，這實際上是愛上了一個幻想。

愛一個人使你會時時事事想到他（她），有時會在考慮自己之前考慮他（她），所謂愛是無私的就是這個意思。當然這並不是說愛一個人就應該縱容他（她），如果他（她）所做的使你不快，仍然要直言。

愛是會改變你的，有一句我很喜歡的話：I love you not only because of who you are, but also because of who I am when I am with you.（我愛你不僅由于你，也由于和你在一起時的我。）健康的愛情能使愛人之間互相激勵，共同完美自己。

9· 如何知道他（她）是否愛我？

答：首先是要有足够的瞭解和信任，然後應該直接問他（她）。

10· 尋求愛情的最好的辦法是什麼？

答：尋找愛情的第一步是廣交朋友，不要刻意去找愛情，不要將結識的每一個人都視為“准愛人”；要先從友誼開始，決不能以性開始。

交往中要坦誠交流對人生的看法，談談各自的抱負和對未來的期望，對學業、事業的計劃，對重大問題（如婚姻等）的看法和準備。

友誼到了一定程度，愛情會自然發生，不能做朋友的人是決不可能成為愛人的。

如果尋求長久愛情，不要過早的與對象發生性關係。

11· 愛情失敗的主要原因有哪些？

答：愛情失敗的最主要的原因是一開始基礎就不扎實，有的甚至根本就不是愛情。有些人還沒見面就宣布愛，那實際上是毫無意義的。還有的在初次見面或很早就發生性關係，這往往會導致關係的變性，不利于發展長久的感情。

愛情的基礎必須建立在非常深的相互瞭解之上，這不僅意味著兩個人之間必須有長期、面對面的交流，而且交流的範圍要深廣、坦率。有些人覺得愛情中一切都是可以意會的，不必挑明瞭談，這是最常見的導致愛情破裂的失誤。對於關鍵的問題，必須清楚明瞭地談。如果像有的人在一起幾年，還沒有談過如何面對婚姻的壓力，或像有的人在一起幾個月，才發現一方認為不能有其他性夥伴，另一方却不以為然，這怎麼可能持久？

即使有了堅實的基礎，愛情也仍有萎頓乃至消亡的可能。這往往是時間久了就將愛情視為理所當然的後果。事實上愛情像奇花異草一樣，不能移到盆內就不管了，需要時時澆灌、除蟲，精心培植才可能長久。

最常見的導致愛情破裂的導火綫，是兩個人之間不再有交流。延續愛情，重要的一條就是要時時不忘交流，內心有問題或想法，要儘早坦率地告訴對方，兩個人共同討論解決，一

個人憋在心裏久了，幾乎肯定會給愛情帶來損傷。

12· 怎麼樣做才能使愛長久？

答：有些人覺得愛情的持續在於如何使對方總有一種新鮮感，其實這是很膚淺的看法。

一個正常、健康的愛情會經過幾個階段。剛開始時固然有所謂新鮮感，有激情，有強烈的浪漫感，但這是不可能也不應持久的。隨著愛情的深度發展，兩個人之間有了更深的交流，愛會由激情轉為互相尊重、互相敬愛。兩個人會開始在事業、愛好、等等方面有更深的協調和互助。兩個人之間對愛的表達也從浪漫逐漸升華為相互的支持、在心理、實際生活各方面的幫助。

要做到這些，主要是靠兩個人之間不斷的、坦誠的交流。不能只通過猜測，要直接地談，要常交流各自對感情的看法和感覺、對未來的抱負、期望和計劃。如果對對方有任何不快、不滿的地方，要清楚地告訴他（她），一起討論、處理。要注意互相尊重，保持關係的平等，發展共同的愛好，即使是玩也好。

還有一點也很重要，在一個健康的愛情關係裏，兩個人應該各自有自己的空間。有些人在有了愛情之後，就擯棄朋友，停止一切社交，放棄自己的愛好等等，這實際上對感情是極有害的。

13· 性和愛情可以分離嗎？

答：性和愛本來就是兩回事，之所以常常聯繫在一起，是由于愛給性的享受帶來燃料，有愛的性是最有快感的性；性是愛的表達，是愛情的反饋渠道之一。

能不能沒有愛的性？當然可以，雖然有些人從道德的角度反對，但實際上只要不傷害別人，這無可非議，是個人的抉擇。要指出的只有一點，如果一個人的生活中只有無愛的性，那麼他的生活是十分空虛的，如果從來沒有過有愛的性，那麼他沒有享受過人生中最美好的一件事。

能不能沒有性的愛？愛是多種的，母子之間也是愛，但那不是平時人們所說的愛情。所謂沒有性的愛情不是愛情，是友誼。

14· 我爲了不傷父母的心，打算犧牲自己，要結婚了，憑什麼說我不道德？

答：你願意犧牲自己是你的抉擇，但你無權犧牲那個將和你結婚的無辜的人。不願傷自己父母的心並不意味你就可以無視對方和對方父母的心。

15· 我和一個已婚同性人相愛至今多年，我們需要的是其他同性人的寬容和理解，而不是道德譴責，難道這樣也有錯嗎？

答：與一個已婚的人發生關係無異于為虎作倀，是幫助一個已經騙取了婚姻的人去做更無耻的事。你的行為嚴重地傷害了無辜的人，任何有基本道德感和正義感的人都會譴責，同性人也不例外。

而且，如果一個人能够如此自私地欺騙自己的配偶在婚外與你苟且，是安全可能有一天也這樣對待你的。

16· 我的戀人要離開我去結婚了，怎麼辦？

答：這是他的抉擇，你除了告訴他這樣做有多麼不道德之外，沒有別的怎麼辦。實際上你應該慶幸，離開這樣的一個人是你幸運。

下次要吸取教訓，這是應該早在結識之初就談過的問題之一。

17· 我想向一個同性別的好友公開自己的性傾向，但是又怕失去他（她）這個朋友，怎麼辦？

答：如果是一個真正值得珍惜的朋友，公開是不應該影響你們的友誼的。當然如果過于突兀，也許對方需要一段適應時間，但如果你們之間的友誼確實經得住考驗，應該在這之後更深才是。

如果真的友誼破裂，那麼這顯然不是什麼可以共患難的朋友，失去了未嘗不是好事，這就是患難之中見真心的意思。

當然，公開要有一定的技巧，最主要的是要讓對方知道你希望保持友誼，並沒有追求的意思。

18· 參與同性性行為的人就是同性傾向嗎？

答：不能單從這一點判斷一個人是否是同性傾向。

19· 爲什麼這個“圈子”裏的人好像不是在 419，就是關係都很短暫？同性人之間有長久的真愛存在嗎？

答：同性人口占總人口的 3%，可以算出中國有多少同性傾向的人，所謂“圈子”只不過是其中很小的一部分。

“圈子”的定義本身就是一個所謂循環邏輯，同性人中的那些喜歡到同性人聚集場所出沒的人被視爲“圈子”，那麼這個圈子中的人只尋求性不是很正常的嗎？所幸的是，他們并不代表所有的同性傾向的人，只不過是較爲注目的一部分罷了。

同性人之間，即使在中國，也大有長久相愛，一起生活并很幸福的人，不過你很可能不會

在這種所謂“圈子”裏看到他們的。

20· 我已經結婚了，在與其他同性人的交往中應該注意些什麼？

答：結了婚的同性人結交其他同性人，與任何日常交往沒有什麼不同，都必須把關係嚴格限制在友誼之內。婚姻是一個道德和責任的承諾，既然結了婚就不應該在婚外（不論是與同性還是異性）發生關係或發展感情。

如果已經對妻子/丈夫公開了自己的性傾向，有意在婚外尋找伴侶，也必須在涉及各方都知情并同意的前提下才能開始，并且你的妻子/丈夫應該有同等的自由。

21· 男女同性人組織名義家庭要注意些什麼？

答：有些人爲了對付家人親友，組織這樣的家庭，不過能持久成功的很少。

同性傾向的人結婚本來就是一個謊言，而謊言是越複雜越容易被識破的。兩個同性傾向的男女結婚涉及更多的人，更容易被揭穿。

22· 我好像總是喜歡中老年人，這使我受到很大局限，應怎麼看待呢？

答：喜歡任何一個“類型”本身都是局限，要想不局限，只有開闊視野，不這樣限制自己。

不要以爲自己喜歡的“類型”是一成不變的，人的一生中，愛好往往會由于種種因素而轉移。

23. 暗戀有什麼不好？

暗戀有很多類型，但基本的心理基礎大多相同，都是缺乏自信甚或自卑。因爲覺得自己“配不上”對方，或者不會被接受，所以不敢向對方吐露，只是在內心愛慕。還有一些人，不敢面對親密關係，下意識地將精力集中在不可能的“對象”身上，以避免面對現實生活，有些甚至沉浸在這種感覺之中，還有些人認爲這是很浪漫的事情。

在同志群體內，有些人因爲內心深處不能真正接受自己的同性傾向，仍然覺得同性低人一等，注意到或想像出許多同志的缺陷，慢慢培養成在一種只對非同志有仰慕的心理。這種暗戀，雖然是同志群體特有的，但心理基礎仍然是自卑。

暗戀對人的影響是非常不好的，一個是往往會加劇、鞏固自己的自卑感，有時甚至惡性循環，一再沉浸于暗戀，一再失望，之後更自卑，只能繼續暗戀。最嚴重的，有的時候會產生對於暗戀對象的仇恨心理和傷害欲望，因此而引發暴力行爲的現象時有出現。

因爲暗戀的基礎是自卑，解決暗戀的方法，也要從此著手。要學會讓自己對自己有客觀的評估，要增進關於性傾向的知識，學會真正地接受自己。在適當的情況下，可以考慮

向暗戀的對象說明。要注意這不是指向對方示愛，而是爲了讓自己斷絕內心的僥倖心理。

如果自己無法做到這些，應該和身邊朋友談談，能向別人吐露畸形情結，有時是恢復的起始之步。

24· 爲什麼說“網戀”是不健康的？

答：因爲網戀所戀的不是一個真正的人，而是一個幻想。

憑藉網絡所獲得的瞭解是非常片面的，即使經過很長時間的網上交流，如果沒有長時間面對面的接觸，你心目中的對方形象也不過是在片面瞭解之上建築了自己的期望而塑造的一個偶像，並不真是他/她本人。

25· 初次和網友見面應該注意些什麼？

答：坦誠，要以自己的真正面目出現，不要爲了取悅對方而掩飾自己。如果希望能有長久的關係，應該避免性行爲，要先做朋友，加深瞭解。

另外要學會保護自己，第一次見面應該在公共場合，不要輕易去對方的住處或旅店，不要將自己的電話和其他私人聯繫資料過早地告訴對方。第一次與對方獨處之前應該告訴自己的朋友：去什麼地方，會去多久等等。通過網絡詐騙的事例很多，不可掉以輕心。

如果你尋求的是愛情，那麼不應該初次見面或之後不久就發生性關係。

[性傾向和性觀念]

1· 什麼是性傾向？它是怎樣形成的？

答：性傾向是一個人性的方面的喜好、欲望與表達的結合。

科學界對性傾向的生成的具體過程還沒有定論，但有幾點已為科學家所公認：

- 1.性傾向是不可選擇的。
- 2.性傾向是不可改變的。
- 3.絕大多數的人都處于 100%的异性傾向與 100%的同性傾向這兩個極端 之間,很少有人處于某一個極端點上，大多數的人是處于接近兩個極端的位置。

我曾經與一位網友針對與性傾向有關的幾個問題有過一次長篇對話，可以看看作為參考：
<http://www.gaychinese.net/news/open.php?id=10346>

2· 同性傾向的人所占人口比率是多少？中國有多少同性人？

答：關於同性傾向在總人口內的比率學界有很多爭議，由于從統計學的角度對這個問題進行調查有種種困難，所以至今沒有公認的答案。現有的估計為 2%到 10%的都有，大多數的科學家認為應在 3%左右。

雖然具體比率仍有爭議，有一點則是為科學家所公認的：同性傾向在總人口中所占的比率不由于文化、歷史時期等因素而不同，在世界範圍內是一樣的，不一樣的只是由于歷史文化條件的不同，同性人口在不同國家、不同時期的公開程度。

中國現在有十多億人，其中有百分之三左右是同性傾向，當然這包括自己還未認識到，以及認識到但不願承認的人在內。

3· 性傾向可以遺傳嗎？

答：大多數科學家認為性傾向的形成是天生的，但并不是遺傳的，同性傾向的人生育的後代裏，並沒有比异性傾向的後代有更高的同性傾向比率。

4· 我喜歡上了一個异性傾向的人，有什麼辦法可以把他（她）變成同性傾向嗎？

答：就像一個同性傾向的人無法改變為异性傾向一樣，一個异性傾向的人也不可能被變為同性傾向。

一個同性傾向的人喜歡异性傾向的人是一廂情願，也是自找苦吃，不會有美滿的結果的。

5· 同性傾向真的不可改變嗎？但為什麼報道說有改變成功的呢？

答：歷史上，由于種種（大多是宗教性的）偏見，對同性傾向的人有過殘酷的壓制，甚至出現過將同性人活活燒死的習俗。

即使在現代文明中，也大有人用所謂種種治療企圖改變同性人的性傾向，包括所謂麻痺治療，對同性人展示同性性材料，而當他們有性衝動的迹象時，就用種種刺激（包括電擊）造成痛苦，妄圖使他們改變性傾向。近一百年來這些野蠻的手段，其結果是徹底的失敗，迄今為止世界上沒有一個經得起科學考驗的成功案例。相反，失敗的新聞常常出現。美國最有名的一個號稱能改變同性人的組織的發起人，曾說自己即是成功的例子，幾年前却在一家同志酒吧被人認出，被迫承認騙局。給我來信的中國朋友中就有曾經過所謂“心理醫生”的治療，但在受了很大的身心傷害，花費了很多錢之後，仍然是同性傾向。

由于社會偏見的存在，總會有騙子迎合、利用人們內心的懼怕，妄圖牟利。

2001 年中華精神病學會正式宣布同性傾向不是病，是正常的。所以任何聲稱能治療、改變同性傾向的人和組織都是完全違背科學規律的。

6· 同性傾向和同性戀可有什麼不同？

答：嚴格地講，只有同性傾向是可以科學的方式嚴格地定義的，同性戀是一個不但不科學而且語法都不通的概念，如果用它來形容兩個同性人之間的戀愛，至少從語法上是通的，用它來形容同性傾向的人根本就是錯誤。

我個人對這兩個詞的區分是這樣的，同性傾向是英文 **homosexual** 的意思，同性愛、同性戀、同志是英文 **gay** 的意思，其間具體的區別在于：同性傾向是指那些為同性別的人所吸引（性吸引）、由同性別的人引起性衝動的人。同性愛、同性戀、同志是指那些具有同性傾向而且接受、面對，在一定程度上以同性傾向的面目出現的人。也就是說，同性傾向不是抉擇。而同性愛、同性戀、同志則是抉擇，是在知道自己的性傾向後，選擇的生活方式。比如，一個同性傾向的人與異性結婚後，對我來講就不能稱為同性愛、同性戀、同志。這個區分方法在美國和很多其他西方國家是公認的，原因在于這是唯一可以客觀地驗證的分類，在中國好像沒有人倡議。當然，在一般生活中和口語中，很多人將 **gay** 和 **homosexual** 混為一談。

我曾與一位網友就這些有過長篇的對話，請看看作為參考：

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

7· 我剛剛接觸同性網站，不知道什麼是 419、MB、SM、shemale 和 cc？

答：這些大多算是在網上談性時的行話吧，知道可以，但最好不用。

419 是英語 **for one night** 的諧音，是一夜情的意思。

MB 是英語 Money Boy 的縮寫，是男妓的意思。

以上兩個都不是地道的英語，是非英語國家杜撰出來的。英文裏一夜情是 one night stand，男妓則是 hustler。

SM 是英語 sadomasochism 的縮寫，是虐待癖/被虐待癖的意思。

Shemale 是指所謂“人妖”，也就是扮為女性的男人。

cc 是英語 sissy 的諧音，是“女氣”的意思，這是罵人的話，有教養的人不應使用。

8· 1 和 0 是什麼意思？T 和 P，GWM 和 GAM 呢？

答：1 和 0 分別指肛交時插入者和被插入者。

T 指的是女同性人中“男性化”的一方，P 則相反——其實這樣非此即彼的歸類有害無益，因為它簡化、歪曲了人類複雜多樣的行為和心理，當然也無法反映現實生活中的女同性人的真實面貌。

GWM=同性白種男性；GAM=同性亞裔男性。

9· 如何知道自己的性傾向？

答：性傾向的基礎在於性，如果使你性衝動、對你有性刺激的是與你性別相同的人或他們的形象，比如你性幻想時的偶像是與你同性別的人，那麼你就是同性傾向。

性傾向是十分直覺的，如果沒有外界的壓力和偏見，一個人應該在青春期的時候就知道自己的性傾向。

10· 我的性幻想有男有女，如何得知自己是不是同性傾向呢？

答：如果你還未有過真正的性接觸，那麼這樣的幻想多數出於意願，與真實的人接觸是最好的辨別辦法。

11· 我很喜歡一個人，如何知道他（她）的性傾向？

答：一個人的性傾向不公開的話就只有自己能知道，而且即使自己知道了也還存在一個能否接受、正視的問題。因此要想知道一個人的性傾向，除了問他（她），沒有別的辦法。

12· 可以從一個人的外表、衣著、言行舉止來判斷他（她）的性傾向嗎？

答：很多人自認為可以根據這些可靠地判斷別人的性傾向，但實際上並非如此。在中國，

十幾億人口中有 3%是同性傾向，只要略微想一想就會知道，通過外在的觀察是決不可能發現所有同性傾向的人的。

13· 我和一個同性別的朋友性交，他（她）沒有拒絕，他（她）是同性傾向嗎？

答：他（她）也許是，也可能只是好奇。關鍵并不僅僅在于他（她）是不是，還在于假如是，他（她）能否健康地接受。在瞭解清楚這些以前，與這樣的人發生關係是極不智的。

14· 我打算向父母公開我的同性傾向，但他們的思想很守舊，怎麼辦？

答：要先幫助他們增進知識，讓他們逐漸瞭解性傾向的本質，明白性傾向不是一個抉擇，也與他們的對後代的教養無關。對父母公開時不能像投一個炸彈那樣，說了就完了。要給他們時間提出問題，對他們的問題要坦率地回答。要有準備，面對他們的接受需要時間這一事實。

可參考愛白的“給同志父母”欄目。

15· 向朋友公開同性傾向要注意些什麼？

答：首先要學會保護自己。在中國目前的環境，一定要先告訴靠得住、會支持你的朋友，有了朋友的支持，其他的人就容易對待了。

如果是對要好的同性別的朋友公開，應該使他們放心。社會的偏見很可能使他們誤以為你的目的之一是追求他們，這一點要澄清。

16· 雙性傾向的人應該如何面對感情生活？

答：雙性傾向的人在感情問題上確實有具體困難，最理想的當然是能有一個同性和一個異性伴侶，并且兩人都能接受共有。但這實際上是近乎不可能的。所以在現實生活中，雙性傾向的人大多在一生中的各個時期都只選擇某一種生活方式，或者是和同性，或者是和異性。如果有真愛，是完全可以幸福的。

17· 我還是學生，同性傾向使我很壓抑，學業也受到影響，怎麼克服？

答：首先是要正視、接受自己的性傾向，要知道自己并不是唯一一個，與自己同樣傾向的大有人在。如果不能接受，為此內心受到煎熬，當然會影響學業。

關鍵是要增進知識，多瞭解一些有關性傾向的科學論斷，這有這樣才能消除內心的偏見，以健康地面對自己的性傾向。

18· 在廁所或其他公眾場合亮出陰莖的人是同性傾向嗎？

答：這屬於暴露癖，在同性、异性人中都有的，不能僅以此來判斷性傾向。

19 · 易裝者都是同性傾向的嗎？

答：簡單地說，易裝有兩種，有的只是喜歡异性的服飾，有的則覺得自己的生理性別與心理性別是相反的。前者即 transvestite，後者是 transsexual。

Transvestite 在同性、异性傾向的人中都有，而 transsexual 實際上是异性傾向，所以兩者都不簡單等于同性傾向。

我寫過一篇關於這個問題的文章，可以看看作為參考：

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

20 · 戀童的人都是同性傾向嗎？

答：戀童癖在异性、同性傾向的人中都有，而且在各種人群中的比率大致相同。

21 · 童年遭到同性性侵犯和同性傾向的形成有關係嗎？

答：人的性傾向是不能改變的，也不會由外界因素而造成。

有些同性傾向的人的第一次性經驗是遭受性侵犯，就自然地覺得是這種侵犯鑄就了自己的性傾向，實際上，遭到性侵犯當然非常不幸，但這只是使自己意識到了本身的性傾向，並不是導致。這個道理也適合于第一次性經歷不屬於性侵犯但發生在認識自身性傾向之前的情況。

對少年兒童的性侵犯是極其不道德的，有時能給他們造成終身的心理損害，是所有的同性傾向的人都應該抨擊、唾棄的。

22 · 同性傾向的人中很少有陽剛的男人，對嗎？

答：所謂“陽剛”實際上是一個很可笑的概念，如果在一千人中進行調查，大概至少會有幾百個不同的答案。有些人覺得陽剛全在外表，但也有人覺得內在的品質才是最能說明男子氣概的。不論是什麼，這是一種很無聊的標籤。

至于同性人中的類型，同性人占全人口的 3%，有些人由于自己知道的幾個同性人不符合自己的陽剛標準，就覺得同性人都是如此。實際上，同性人與异性人一樣，也是各式各樣的都有，根本不能只用一個詞概括，而异性傾向的男人也不會每個都符合這個“陽剛”標準的。

23 · 同性傾向在哪些西方國家能够享受較寬鬆的環境？



答：同性傾向在西方國家的權益是經過幾十年的鬥爭而換來的，而這些鬥爭仍在繼續。即使在一個國家裏，不同地區對同性傾向也未必能有同等的寬容和接受。比如在美國，東西海岸就比南部各州對同性人接受、寬容得多。

就世界範圍而言，北歐的國家最早開始接受同性傾向，已有同性婚姻法的幾個國家就大多在北歐。澳大利亞和加拿大也對同性人有高度的保護，接下來是美國。

不論在任何國家，總的趨向是大城市比鄉村地區的接受程度高。

24· 我不是同性傾向，但我有一個朋友是，我很希望幫助他（她），能為他（她）做些什麼呢？可以幫助他（她）改變嗎？

答：你能為同性傾向的朋友所做的，最主要的是繼續和他（她）做朋友。同性傾向的人，除了性傾向之外，與其他人沒有任何區別，他們希望的是朋友、親人能繼續將他們視為正常，繼續像以前一樣對待他們。如果你能這樣做，會幫助他們儘早地接受、正視自己的性傾向。

1· 男同之間做愛怎樣才能得到更大的快感呢？

答：感覺因人而異，不同的人享受快感的途徑也當然不同。這裏能談的只是一些一般性的建議。

男性做愛要注意的第一點就是不要僅以射精為目標。一個健康的男性，完全有可能在幾分鐘內達到性高潮、射精，但男性的性高潮至多只能持續十秒鐘左右，這樣不是對性的真正享受。

兩個相愛的人如果方法正確，做愛可以是一次盛宴，而不是一頓快餐。如果可能，做愛前兩人可以一起洗浴，將洗浴融于做愛之中。做愛時彼此要適當進行性愛撫、性挑逗，要探索全身，因為每個人的性敏感區域都不同；不要把所有的注意力都集中在陰莖上。

在做愛姿勢、方式、場合等方面要多試驗，性和吃飯一樣，千篇一律是沒有很大興味的。不要有先入之見，比如認定自己不會喜歡、不能接受肛交，又比如以前和某人試了某一方式不理想，就不願再試，這些都是不必要的限制。其實什麼性行為最有快感不是一生不變的，往往會由于環境、性夥伴不同而改變。

要建立反饋的渠道，或是用聲音，或是用動作，來讓對方知道你的感覺，讓對方逐漸摸清哪些行為是你所喜歡的。

最後，由于性的快感有很大一部分是心理上的，心情放鬆很重要，在偷偷摸摸或心情緊張的情況下做愛是不理想的。要想放鬆，很重要的一條是要放心，所以應該是先經過檢查沒有性病再做愛。

2· 女同應該怎麼做愛呢？

答：同性傾向的女性之間做愛的方式很多，包括相互手淫、口交和用性玩具等。要注意的安全問題和基本技巧與男性沒有什麼不同，可以看看相關的回答。

3· 第一次肛交應該注意什麼？

答：人的肛門周圍的括約肌有很大的伸縮性，肛交時有痛苦甚至被傷害并不是由于肛門從生理角度無法承受陰莖，大多是由于心理上的緊張導致括約肌不能放鬆。

不安全的肛交是多種性病（包括艾滋病）的主要傳染途徑，所以要注意的第一條是安全，應該在兩個人都經過性病檢查無病後才做。

第一次做最重要的是要與一個自己非常信任的人做，因為只有這樣才有可能放鬆。

肛交前可以洗肛，具體辦法是用灌腸用的器具將比體溫略冷的清水灌入直腸，排除後再灌，反復幾次直至排出來的水基本是清潔的。應該注意的是洗肛只能給人感覺上的潔淨，對防止性病毫無用處。

陰莖插入之前應先用手指蘸了潤滑劑插入肛門，按摩括約肌，這也可以幫助放鬆。

插入時要緩緩的，如果遇到抵觸應該停止，等待括約肌環放鬆了再繼續。

可以試用下面的姿勢：插入者背臥，被插入者跨越在上面，自己下蹲，同時由自己控制將對方陰莖插入。由于能自己控制插入的速度等，比較容易放鬆。

4· 0 和 1 的角色是固定的嗎？

答：很多人認為一個人做 0 做 1 是固定的、不可改變的，實際上這是內心的種種因素作祟。從生理的角度講，任何人都可以兩者都做，當然喜歡與否、喜歡的程度如何是因人而異的。

很多人內心還受社會偏見的影響，認為做 0 是一種恥辱，這實際上是一種自我限制。

沒有內心束縛的人往往是兩者都可以做的，有的即使不喜歡也會為了愛人的愉快而兩者都做。

5· 如何享受做 0 的快感呢？

答：做 0 的快感來源有兩個，一個是陰莖對前列腺的刺激，一個是心理上的。

對前列腺的刺激可以給很多人帶來很强的快感，有的人甚至可以單單通過對前列腺的刺激達到性高潮。但並不是所有的人都如此，有的人幾乎沒有任何感覺。

從心理上，有些喜歡做 0 的人是喜歡被控制的、被擁有的感覺，也有的人覺得這是兩個人之間最高的融合。

6· 肛交前如何清洗直腸？

答：肛交之前洗肛是很好的衛生習慣，有條件的話最好是用醫療灌腸器，一般是由一個大號注射器和一根 40cm 長，比小手指略細的膠管構成，膠管兩端開口，同時在一端的側面也有開口。

為了性交而灌腸，不過是為了將肛門和直腸清洗乾淨，所以不必插入很深，只要 10-15cm 就可以了，在清洗之前應該先排便。清洗時應將水緩慢地推入，用的水應該比體溫略低，但不應用冷水。不要靠膠管的運動清洗，應該在注入一定量的水之後，排泄出來，再重新注入水，再排泄，如此重複，直至排出來的水是清的。

如果沒有灌腸器，可以用手指洗，整個手指完全插入都可以，不要用很濃的肥皂水，因為大部分的肥皂都會使肛門內的軟組織乾燥。至于洗至什麼程度，只要插入的手指不帶出任何不潔就可以了。

要注意，洗肛并不能防止感染性疾病。

7· 性行為需要節制嗎？運動過後不宜射精對嗎？

答：正常的性行為從生理和心理角度看都沒有必要節制，但不應影響生活的其他方面。如果一個人由于性而廢寢忘食，荒廢學業、工作，那是不正常的，那樣的性生活也不能持久。這種情況多數不是由于性欲過強，而是心理上有其他問題而以性來發泄。

從醫學角度講，在運動後射精沒有什麼不好，有些人覺得運動是性的理想的序曲，在運動後做愛能得到更大的愉快。

8· 經常肛交對身體有害嗎？

答：只要肛交的方式正確，嚴格地履行性安全的守則，對身體沒有害處。

9· 肛交後排便流血是怎麼回事？

答：這有兩個可能，一個是缺乏經驗方法不正確，心理上過于緊張而造成軟組織受傷。另一個是肛交引發了已有的隱性病如痔瘡之類，導致出血。不論是什麼原因，如果出現這種情況，應該立即停止，而且在未完全愈合之前不應再肛交。如果重複發生，那麼應該搞清楚緣故，必要時應該去就醫。

10· 為什麼說肛交一定要用水性潤滑劑？哪里可以買到？

答：目前的安全套都是用乳膠製成的，而油脂可以破壞乳膠，使安全套上出現肉眼看不到的微孔，而且變得容易破裂。所以肛交時一定要使用水質的、專門為性行為製作的潤滑劑，在醫藥商店可以買到。

不要用化妝品或洗滌用品，如肥皂水、浴液或洗髮劑等，因為這些東西都含有油脂，而且還含有其他化學物質，對肛門的軟組織有很強的刺激性。

如果是與經過檢查沒有性病的人做愛而不戴安全套，水質的潤滑劑也比油質的好，不會污染衣物和床單。

11· 頻繁手淫對身體有害嗎？會影響身體發育嗎？

答：手淫即使一天多次也不會給身體帶來害處，不會影響身體或陰莖的發育。反之，由于偏見而對手淫產生罪惡感却不能自己，這種內心矛盾倒反而會對心理有害。

由于每個人的性欲望不同,而且欲望受其他很多因素的影響,沒有什麼手淫頻率是所謂“正常的”,這完全因人而異。最好的準則是在感覺到欲望時不要顧慮,放心去享受。

12· 陰莖要多長才算正常?有什麼增長的方法嗎?

答:從醫學的角度,凡是在勃起後長于 5cm 的都被視為正常。很多人對自己的陰莖長度有自卑感,但這往往并不是由于他們的陰莖真的比平均的短很多,而是由于其他自卑心理的延伸。

陰莖的平均長度在 12 至 18cm 之間,但這并不是說短于 12cm 的就不正常。

目前沒有效果良好而又沒有副作用的陰莖延長方法,有些手術雖然表面上將陰莖延長了一些,但往往導致失去敏感性,有的會造成勃起困難,所以除非確實短于 5cm 而且妨礙正常的性行為,不應考慮。

從心理的角度,不要為了自己的陰莖長度花費精力,陰莖的長度與你的性感、人格沒有任何關係。何況,世界上是有人專門喜歡陰莖偏小的人的。

13· 我好像有點早泄,如何治療呢?

答:絕大多數的早泄是由于心理上的問題,與自己所愛的人做愛,輕鬆愉快的心態是預防早泄的主要辦法。如果有了早泄的情況,可以用下面的辦法治療:

- 1) 建立你的基本時間,自己一個人,在輕鬆的環境下手淫,然後記錄下從開始到射精的時間。
- 2) 找到你自己的“性高潮前的不可停止之點”,也就是說,找到你在射精之前,無論用任何辦法都不能防止射精的那最後一刻,仔細地體驗在那一霎那之前的感受。
- 3) 以後在你臨近那一點時,采用下面三個辦法中的一個來防止射精:
 - a. 對有的人,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,再開始刺激,如此反復幾次。如果這個辦法對你有效,應該繼續使用。
 - b. 對有的人,下面這個辦法更有效。在將要到達那最後一點時,用拇指和食指擠壓陰莖和龜頭相接的部位。有的人會因此而立即射精,如果你是這種情況,那麼這辦法對你不適用。
 - c. 躺在床上將腿彎曲起來使膝部接近胸部,把不用于手淫的另外一隻手放在腿的下面,用食指和拇指在陰囊根部形成環形,在鄰近那最後一點時,將睪丸向下拉,以防止射精。
- 4) 百分之九十八左右的男子可以用上面三個辦法之一停止射精,一旦你知道自己多快會射

精，找到了三個之中對你最有效的辦法，可以頻繁地練習，以延長時間為目標。

另外，如果有愛人，應該在愛人的幫助下治療，兩個人之間建立反饋的渠道，定下訊號，然後開始由愛人對你進行性刺激，從輕度的開始，如果你覺得趨進高潮，對他發出訊號使他停止，等臨近高潮的感覺消失後再讓他開始，如此反復，逐漸使用較強的性刺激，便可以逐步克服早泄。

14· 為什麼別人給我口交或肛交時，我很難射精，但自己手淫就可以？

答：這實際上很正常，多是以下兩種原因造成的。

自己手淫時，知道什麼能給自己帶來最大的快感，而別人則不會事先知道。有了固定的愛人，這個問題可以很快地解決。首先建立交流的渠道，要以聲音、動作讓對方知道什麼給你帶來快感，要多試驗，多探索。

也有的人在與別人做愛時由于種種原因不能在心理上完全放鬆，于是無法達到性高潮。針對這樣的情況，最好的辦法是不要將性高潮視為最高目標。男性的性高潮只延續幾秒鐘，真正的享受在高潮之前。所以做愛時不要強迫自己一次達到高潮，如果一時不能達到，不妨停一會，改為較緩和的性愛撫、性挑逗，自然會逐漸到達的。這是一種心理上的調劑。由于性不是完全可控制的，過分的希望往往會欲速而不達，反而是放鬆了之後才會達到。

作為性夥伴，不要以為對方沒有達到高潮是對你反應不佳，這往往與你無關，不要施加壓力，那只會使他更難達到。

15· 我的陰莖是彎曲的，這正常嗎？

答：陰莖的主要構造是兩個半圓柱體，一邊有可能比另一邊短些，在勃起時會將陰莖向一邊（或上下）牽扯。很少有人是兩面完全相等的，也很少有陰莖是完全筆直的。

除非彎曲程度影響性行為，否則不必擔心。如果確實彎曲嚴重，可以通過手術矯正。

[性安全]

1· 如果兩個人都健康，做愛即使不採取安全手段（使用安全套等），也會感染性病嗎？

答：這要看所謂健康是指什麼，有些性病有很長的潛伏期，有的有非活躍期，還有一些即使在活躍期也無明顯的症狀與不適。比如 HIV，感染後就可能有長達十年的潛伏期，并毫無症狀。所以，不能通過自我感覺和外表觀察來判斷一個人是否帶有病原體。

有些人希望通過對方的經歷、學歷、職業和社會地位等來猜測對方是否有性病，這也是完全不可靠的。經歷除了本身的可信度之外，還有另外一個問題。有些性病是并不必須通過性行爲就可以感染的，所以不能斷言沒有過性經歷的人就不可能帶有性病病原體。

感染性病的人存在于各行各業，各個社會階層，所以也不能以此來判斷。同時也不能以為已婚的人較安全，這是毫無根據的。

使用安全手段（包括安全套）雖然能大大降低感染率，但并不能百分之百的保證安全。唯一的安全是在兩個人有了足夠的信任之後，能保證不再與第三者接觸，并都接受性病檢查確認無病，才能保證。

如果符合上述條件，那麼不論如何做愛（即使不採取性安全手段），也不會感染性病。性病與其他傳染病一樣，必須有病原體進入體內才會導致，不會無中生有。

性病檢查應當包括 HIV、梅毒、淋病和生殖器疱疹等。

2· 如何正確使用安全套？

答：第一：要注意安全套的有效期，過期的不要用。

第二，一定要用水質的，專門為性交製作的潤滑劑，油質的會破壞乳膠。

第三，戴上時要用手指握住末端的小空間，排出空氣，這樣射精時精液才有空間而不會導致安全套破裂。

第四，插入之前要在安全套之外和陰道、肛門內用足夠量的潤滑劑。

第五，即使用安全套，仍應儘量避免在體內射精。

第六，如果在體內射精，應該立即退出，不要等陰莖軟下來，因為這有可能導致體液外溢。

第七，退出時要用手指握住陰莖根部安全套外露的部分，防止安全套脫落。

3· 我有……的症狀，是性病嗎？如果是，應如何治療？

答：很多性病的初期症狀極為相似，有些甚至有經驗的醫生也只能在取樣化驗之後才能判斷，所以不能僅靠語言的描述來診斷，必須經過臨床檢查才行。

有些人不好意思為了性病去就醫，希望自己吃藥治療。首先，對醫生沒必要不好意思，醫生的職責是治病，不是評論你的行爲，也見到過無數性病患者，你根本不足為奇。

至于用藥，在確診之前用藥很危險。第一，導致性病的病原體包括病菌和病毒，抗生素只對病菌藥效，對病毒毫無作用，而且即使是對病菌，也必須針對病菌選用合適的抗生素。自己隨便吃藥只不過會使病菌產生抵抗力；也有可能將症狀暫時壓下去，但還會復發，而且比初時更嚴重。

所以，一旦懷疑自己有了性病，應該立即停止與任何人的性接觸，儘快就醫。

4· 艾滋病是如何傳播的？

答：艾滋病是由人類免疫缺陷病毒(human immunodeficiency virus,縮寫為 HIV)導致的，有些人將 AIDS（艾滋病）和 HIV 混為一談，將 HIV 稱為“艾滋病毒”，這是不正確的。

感染了 HIV 的人并不會立即患上 AIDS，有的可以長達十年不患，但在這期間仍能感染別人。所以，區別 HIV 陽性和艾滋病是很重要的。

一個人在感染了 HIV 之後要發展到什麼地步才會被視為患有艾滋病呢，這個標準是通過體內的某一免疫細胞（T-cell）數量決定的，由于 HIV 病毒破壞這種細胞，所以當體內這種細胞的數量降低到一定程度，就被視為患有艾滋病。

HIV 病毒主要存在于血液和精液中，唾液內有時也有少量的存在。

HIV 的傳播是通過上述體液的交換，如果一個帶有 HIV 病毒的人的血液、精液進入一個健康人的體內，就有傳染的可能。血液和精液進入體內的最常見方式是：不安全的性行為，不符合安全條件的輸血，共用針筒吸毒等。

不安全的性行為包括不使用安全套的陰莖-陰道或陰莖-肛門性交，不使用可入口安全套的陰莖-口腔性交也有一定感染危險。由于 HIV 可以通過陰道、肛門以及龜頭上的粘膜進入體內，即使性交時沒有軟組織破損，也仍有可能感染。而且，不論是對插入者還是被插入者都有危險。

HIV 病毒與其他病毒一樣，不會在人體內無中生有，必須從另外的途徑（人體）感染。所以，兩個經過檢查沒有病毒的人之間，無論發生什麼樣的性行為，都不會感染 HIV。

5· 感染了 HIV 可以從症狀上看出來嗎？

答：HIV 病毒在體內可以有很長的潛伏期，有的可以長達十年以上。感染後很多人沒有任何症狀，即使有初期的症狀也與許多常見病如感冒非常相似，所以，一個人是否帶有 HIV 病毒是不能憑症狀、自我感覺或外表來判斷的。

6· 如何得到可靠的 HIV 檢測結果？

答：目前世界範圍內使用的檢查方式有數種，在中國也是如此，比較先進的方法可以在高危行爲三十天之後，通過專門的血液檢查，測出體內是否有 HIV 病毒，其他方法則需要在高危行爲三個月後。

如果你不清楚你能得到的檢查是哪一類，那麼最好是在高危行爲後九十天再檢查。當然，在這九十天中不能有任何不安全的行爲。

7. 理髮或刮鬍子時被共用的剃刀刮傷了，會感染 HIV 嗎？

答：HIV 是病毒，病毒與病菌不一樣，病菌是一個單細胞生物，病毒只是一小段 DNA 或 RNA 材料。病毒不能在體外生存，所以即使是帶有 HIV 病毒的人的血液，一旦到了體外，病毒也會在很短時間內失去活力和傳染力。

8. 怎樣口交才能確保安全呢？

答：百分之百的安全口交，只有在兩個經過性病檢查沒有病原體的人之間發生才可能；除此以外，口交不能保證不感染性病。

在非 100% 安全的前提下口交，應該注意以下幾點：

口交前三十分鐘內不應漱口刷牙，因為這可能使牙齦破損，增加感染的可能。
口交時動作不應過分強烈，以免損傷口腔內的粘膜。
應在射精前停止，決不能在口內射精。

以上措施主要針對 HIV，還有一些其他性病感染性更強，只要口交就有可能染上。

9. 別人爲我口交，我有危險嗎？

答：有人迷信地以爲只要自己不爲別人口交，只接受口交，就可保證安全，這想法不但極爲自私，而且缺乏基本的科學根據。很多病原體可以通過龜頭上的粘膜和尿道口進入體內，所以即使只接受口交，仍然可以感染包括 HIV 在內的性病。

10. 在肛交時做 1 號有危險嗎？

答：由于包括 HIV 在內的病原體可以通過龜頭上的粘膜進入體內，在不使用安全套的肛交中做 1 號仍然危險。

11. 陰莖在大腿間和肛門外摩擦射精，會有危險嗎？

答：陰莖在大腿之間和肛門外部摩擦(frottage)是性行爲的一種，就預防 HIV 來說，如果這些部位的皮膚沒有損傷，是相對安全的。但有些比 HIV 更容易傳播的病毒如 HPV(導致尖銳濕疣的病毒)，是很容易通過這樣的途徑傳染的，所以并不安全。

12 · 怎樣檢測一個人有沒有性病？

答：很多性病有潛伏期或非活躍期，有些即使在活躍期症狀也不明顯可見，而且很多性病初期的症狀極為相似，所以，只有經過專門、全面的醫療檢查才能知道一個人是否有性病，是否帶有性病病原體。

有些人企圖通過一個人的舉止、風度、外表甚至學歷來判斷這個人是否健康，這是根本不可靠的，也很危險。

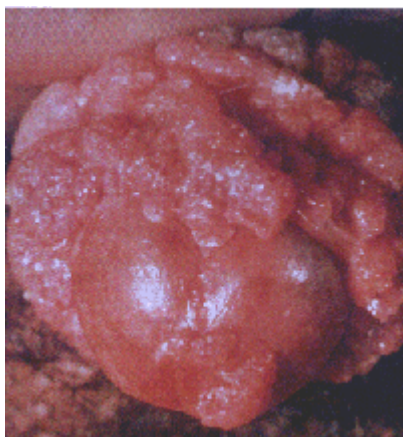
13 · 什麼是 HPV？

答：HPV 是 human papilloma virus（人類乳突狀病毒）的英文縮寫，可導致尖銳濕疣。另外，感染 HPV 能提高宮頸癌、直腸癌以及口腔、喉癌的可能性，所以感染者應該經常檢查這兩種癌症的初期迹象。

目前已發現的 HPV 病毒已有七十多種，而且沒有辦法從體內根除，一旦感染 HPV，終身都有感染別人的能力。

14 · 什麼是尖銳濕疣？它是如何傳染的？有何症狀？

答：尖銳濕疣是由 HPV 導致的一種性病，常出現在身體上的幾個部位，包括陰莖，肛門和口腔內。嚴重的疣可以發展得很大，呈菜花狀（見下圖），所以中文對此病的俗稱就是菜花（疣的俗稱是猴子）。



尖銳濕疣主要通過性行為，包括陰莖-陰道、陰莖-肛門等性行為傳染，但也可以通過非性行為的皮膚接觸感染，在極少見的情況下，甚至有通過衣物、毛巾等感染的。這一點與 HIV（導致艾滋病的病毒）不一樣，後者只有通過體液交換才能感染。

使用安全套對防止尖銳濕疣的傳播無效。

尖銳濕疣本身可以通過藥物和手術治療，但由于目前沒有辦法從體內將 HPV 病毒根除，復發的可能性很高，而且終身可以感染別人。

感染 HPV 能提高宮頸癌、直腸癌以及口腔、喉癌的可能性，所以感染者應該經常檢查這兩種癌症的初期迹象。

15 · 為什麼說尖銳濕疣是無法根除的病呢？

答：導致尖銳濕疣的 HPV 病毒已發現的有七十多種，而目前沒有能從體內將這類病毒根除的辦法。尖銳濕疣本身可以通過藥物和手術治療，但由於病毒還在體內，還可能復發，也可以感染別人。

感染 HPV 能提高宮頸癌、直腸癌以及口腔、喉癌的可能性，所以感染者應該經常檢查這兩種癌症的初期迹象。

16 · 陰虱是什麼？它是如何傳染的？

答：陰虱是一種肉眼可見的寄生蟲（見下圖，放大多倍），大多數出現在陰部的陰毛根處，



極偶爾會出現在腋毛和眉毛裏。感染了陰虱的部位會癢，這是因為陰虱通過將頭部埋進毛孔吸血而生存，為了使血液不凝結，陰虱排出化學物質，而這種化學物質引起局部的癢。由於患者有可能搔抓，往往會造成皮膚炎症，降低皮膚抵抗力，有時會導致并發的其他感染。

陰虱傳播的主要渠道是性行為，但也可以通過衣物、床上用品傳播。

17 · 生陰虱後應當如何治療？

答：陰虱的治療有多種方式，但最主要的是要防止復發，而防止復發最要緊的是除了治療身上的，還要清除感染源。如果一個人生了陰虱，所有與他（她）有親密關係的人都必須檢查治療；另外，要對衣物、床上用品和毛巾等作高溫消毒處理，殺除蟲卵。這些最好在醫生指導下進行。

18 · 吞咽精液有害嗎？

答：精液大部分是水，其他部分是蛋白質，吞咽健康人的精液對身體沒有任何害處。不過，如果是未經全面性病檢查確認無病的人的精液，那麼不但不應吞咽，根本不應入口，不能允許他在你口內射精。

19 · 什麼樣的人需要做包皮切割手術？

答：包皮過緊，在勃起時過度約束龜頭，帶來痛苦，甚至妨礙性行為，不能勃起，這樣的人才應考慮包皮切割手術。

沒有上述情況的人，不應輕易考慮包皮切除手術，因為手術帶有一定冒險性，而且可能對陰莖的外觀或性快感造成影響。

20 · 為什麼說舔肛是危險的行為？

答：肛門是人體排出種種有毒或有害物質的通道之一，糞便中含有高密度的病毒和病菌。

舔肛可以感染多種疾病，其中最嚴重的是甲型肝炎。

有些人以為在舔肛前清洗肛門附近即可無憂，實際上根本沒有效用，因為這樣殺不死肝炎病毒。

21 · 陰莖在什麼情況下會折斷？

答：陰莖是由韌帶和海綿組織等構成的，所謂陰莖折斷實際上是指陰莖內部的韌帶斷裂，原因都是外傷。這可能在運動時發生，但非常罕見，絕大多數是在做愛時姿勢不正確而動作過猛造成的，在同性和異性性行為中都可能出現。

發生斷裂時，有時可以聽到斷裂的聲音，之後除了疼痛，陰莖的側面可能出現腫塊，勃起受影響或陰莖出現不正常的扭曲。

治療陰莖折斷關鍵是要快，延誤時間越長，治愈的可能性越小。一旦發生，應立即去急診，如果及時，通過手術可以復原；如果耽誤，可能導致終身無法勃起。

22 · 同性之間關於肝炎應該注意什麼？

答：同性之間有可能傳染甲型和乙型肝炎，由于這兩種肝炎目前無法根治而且嚴重影響身體健康，很值得大家注意。

這兩種肝炎有完全不同的傳染方式，其間的區別值得注意。

甲型肝炎是通過消化系統傳播的，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嚴重、也是傷害最大的一種。乙肝通過體液交換傳染，尤其是血液，其傳播方式與 HIV 相似，男性之間最常見的感染渠道是不用安全套的肛交。

患肝炎的人終身可以感染別人，所以做愛時應該應該嚴格地採取性安全的措施。性活躍的人應該接受甲、乙肝疫苗。甲肝疫苗一般需注射兩次，乙肝疫苗要三次，其中第二、三次相隔六個月，必須注意不要忘記。

23 · 精液呈黃色是怎麼回事，出現怪氣味呢？



答：精液偶爾微呈黃色不見得是不正常，但如果長期如此，或出現怪氣味，則應當就醫檢查。未經化驗無法知道是什麼病導致的，因為有多種性病可以使精液變色、變味。

24 · 請問女同的性生活應當如何保持生理健康呢？

答：性健康對男性女性沒有什麼根本的不同，性病是病原體導致的，在人與人之間通過性行為傳播。所以，最有效的安全方式是兩個人都經過性病檢查無病之後才發生性行為。如果不能做到這一點，那麼要將任何人都視為有可能帶有病原體的人，嚴格地履行性安全的守則。

具體地講，在未知對方是否無病之前，要防止體液交換。比如如果用手指撫慰對方的陰部，要注意手部沒有皮膚破裂的地方，也要注意修剪指甲，防止劃破對方的皮膚。如果口交，最好的辦法是使用乳膠薄膜(牙醫用的 dental dam)。

1· 我沉迷于 A 片和色情圖片，這樣做合乎道德嗎？

答：看色情材料本身沒有什麼不道德，不過沉迷于這些對心理健康不利。

色情材料的存在，是爲了幫助性幻想的展開，性幻想本身是正常健康的，只要它不是一個人性活動的全部。如果一個人的性活動局限于幻想，那不但是一種嚴重的缺失，長久下去還有可能影響正常、真實的性生活。

2· 我喜歡玩 SM，正常嗎？進行的時候要注意些什麼呢？

答：SM(性虐待和被虐待癖)是人類性趨向中正常的一種，對很多人來說，SM 能增強性快感。對 SM 有興趣的人有各種不同程度，嚴格地講，幾乎所有長久的性夥伴都在性行爲中融有一定程度的 SM，或是偶爾用 SM 性行爲來避免單調，當然也有的將性行爲完全建立在 SM 之上。

有關 SM，最應注意是要瞭解這種行爲的本質。SM 基本上是出于心理需要，焦點并不在行爲，而在內心，說穿了實際上就是一個心理遊戲，要各自扮演角色。也就是說，并不需要真有對身體的傷害或刺激，主要是在內心、在幻想中扮演不同的角色，S 主要是要滿足對 M 的支配欲，M 則主要是願意享受被支配的感覺。這一點很重要，否則很可能過于注重暴力，以至身體受傷却得不到快感。

在具體進行時，最要緊的一點是要在開始之前規定限度，也應該預定信號，可以是某一詞或動作，M 一旦發出，S 就應該立即停止。S 和 M 之間的信任是 SM 行爲成功的關鍵。

3· 我喜歡比我歲數大很多的，是不是戀父？正常嗎？

答：“戀父”、“戀老”并不簡單地指喜歡比自己歲數大的人，從本質上來講，與喜歡比自己高的人沒有什麼區別。實際上這個現象只有在存在高度的依賴感時，才屬於不健康的心理狀況。

有一種流行的迷信，認爲如果一個人童年缺乏父愛，就有可能“戀父”、“戀老”，這是沒有任何科學依據的。一個人的成長過程不能預言他(她)會喜歡什麼樣的人。

與年齡差距較大的人發展愛情，確實有其固有的需要注意的問題。除了兩個人應該記住彼此有背景、愛好等等不同之外，最主要的是要維持關係的平衡。這一類的關係中，有些是一人依靠另一人，不論是在心理上還是在經濟上，這樣做都極不健康，這種不平衡的關係不可能長久。

4· 我愛上了我的上司/下級，怎麼辦？

答：首先當然要搞清楚對方是否同性傾向，如果不是，那麼根本不必考慮。

健康的愛情是應該建立在平等的基礎之上的，上司和下屬之間，至少在心理上是很難平等的，有時還可能有別的因素破壞平衡，所以這樣的關係不合適，也很少能有長久的。

不只是上下級之間，即使是同事之間的愛情也往往會由于工作關係而搞得不必要的複雜，因為將公事和感情分開從理論上說固然可以，但實際做起來是不容易的；當這樣的關係存在于工作環境中的人際網內，處理起來會更為複雜。

5· 我相信他/她就是我命中注定的愛人，但是他/她現在離開我了，怎麼辦？

答：不論是所謂命中注定的愛人，還是一個人一生中只會有一次真正的愛、一個真正的愛人，這些觀念都是迷信，是受了才子佳人式小說電影的毒害。

人的感情實際上是極富反彈性的，失戀、愛人離去甚至死亡固然都會帶來痛苦，但都不是不能從中自拔的。

愛情的涵容更是比一般人所想像的要廣大得多。人可以終生葆有愛的能力。一次戀愛的結束並不是愛情可能性的終結，更不是世界末日。

面對失戀，不論失戀的原因是什麼，最主要的不在於忘記。常有人問忘不了以前的愛人怎麼辦，實際上忘記不可能也不必要。愛情是很強烈的生活體驗，當然不可能輕易忘掉。關鍵是要給自己時間，不要急著尋求新的愛，要給自己愈合的空間，藉以回想一下。對美好的愛情，應該記住與之俱來的愉快，對不圓滿的愛情，要總結教訓，下次避免犯同樣的錯誤。

再次投入去愛的時候，不要將新的對象和舊的愛人相比，這不僅對兩個人都不公平，而且會給新的關係帶來障礙。

6· 我一直在努力尋找屬於我今生今世的那個人，為什麼總是找不到？

答：愛情不是天上掉下來的，愛人也不是。愛情是需要經過自己的努力，花費心血培植的。沒有任何人是注定屬於你的，其實連注定合適的人都不存在。如果先行想像出一個理想的形象，并被他/她占據內心，那麼等于自我封閉，對感情生活極為不利。

7· 我很喜歡小說和漫畫裏面純美的同性愛情描寫，但現實總是一次次讓我失望，到底哪里可以找到純粹的愛情？

答：藝術作品中描寫的只是愛情的一個極狹窄的側面，在愛情電影中看到的總是兩個人在海灘上月影下留連，但從不讓觀眾看到兩個愛人回到家裏如何分工，誰做飯，誰清洗衛生間，因為這些作品旨在娛樂，不是展示愛情的樣本。以藝術作品為標準來尋求自己的愛情是注定會失望的，因為實際生活中根本不存在這樣的愛情。



純粹的愛情本身就是一個錯誤的概念，因為愛情是人生的一部分，而且是與人生的其他部分(如健康、事業等等)不可分開的，所以永遠不會也不應純粹。愛情的最高境界是愛人之間最坦率無間的交流，這不是可以單純地通過尋求得到的，必須經由兩個人的努力。

愛白/華文同性資料中心
本版 2007-7-8 製作