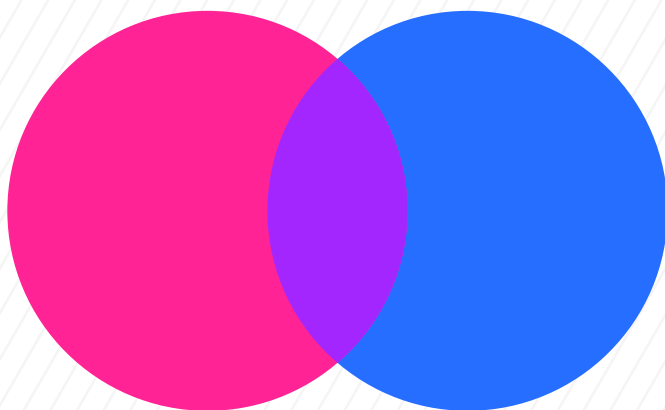

看见更多元的世界 双 / 泛性恋手册

r&B 双性恋团体 出品



目录

主策划

Stephanie
豆豆

编写团队

Stephanie
豆豆
布达
言 Ada
三千
玖

Dracarys
Mumiko
开心
珊珊
Elisabeth

手册设计

冉奥升

1	欢迎来到双性恋的世界	2
2	基本用语	4
3	科学那点事儿	6
4	多元情欲	10
5	当多元成为可能	12
6	“双”们是如何定义自己的呢?	16
7	“双”生活 —— 生命故事	18
8	双性恋需要出柜吗?	22
9	写给双性恋的家人、伴侣及朋友	24
10	迷思和困境	26
	双性恋的忠诚度	26
11	恐双 —— 针对双性恋的恐惧及污名	28
12	历史说	30
13	相关资源	34
	编后记	36

欢迎来到 双性恋的世界

你眼中的世界是非黑即白的吗？在这个同性恋和异性恋只能二选一的世界，一个双性恋者的生活并不轻松！

双性恋的世界是很多元的。对于一些人来说，伴侣的性别并不重要，但对于其他人来说，伴侣的性别是吸引力的重要组成部分。无论你赞成以上哪一种说法，或者在两者之间，你都可以说自己是双性恋。

作为中国大陆第一个双性恋团体，r&B 双性恋团体自 2013 年 9 月成立以来，遇到很多对无法定义的多元情欲感到迷惑甚至恐惧的朋友，同时，也有感于同志社群仍然存在的对双性恋者的迷思和偏见，我们决定翻译由 BiPhoria 出品的英文版《认识双性恋》*，并对其中一部分内容本地化，以符合中国读者的需求。

这本手册可供正在自我探索的朋友、双 / 泛性恋者的伴侣和亲友、以及想要科普多元情欲知识的朋友们使用。

* 英文版原名为 *Getting Bi in A Gay/Straight World*，第二版在 2014 年由 BiPhoria 的 Jen Yockney 编写。

词汇表

来源：同语出版
同性恋 / 双性恋 / 跨性别 / 间性人 ABC 手册

双性恋 (Bisexual)，指对男女两性皆会产生持久的情感依恋和 (或) 性欲的人。而泛性恋 (Pansexual)，是指对任何性别皆能产生持久的情感依恋和 (或) 性欲的人，包括男性、女性、跨性别 (Transgender)、间性人 (Intersex) 等。除双性恋和泛性恋之外的其他性取向 (Sexual orientation)，还包括单性恋 (异性恋、同性恋) 和无性恋等。

有些人可能觉得自己符合双性恋的描述，但却不想标签自己为双性恋，有些人更愿意用其他标签来描述自己，比如酷儿、泛性恋等，或者有些人会使用金赛量表来描述自己的性取向。有些人还想要强调自己是被其他方面所吸引的，比如外表、人格等。

在本手册中，我们使用双性恋这个词语，是因为这是最普遍的，并且在一般的语言使用中，最容易理解的。这对于公众倡导和教育很重要。但需要明确的是，

当我们提到双性恋， 其实更多的是在谈多元情欲。

此外，双性恋或者泛性恋这两个性取向标签，对于很多人是一种骄傲身份的标志。

生理性别 (Sex)，是性染色体、性腺、性激素、内外生殖器等。第二性征等与性行为 and 生殖繁衍相关的人类体质差异的总称。常见的两种生理性别是男性 (Male) 和女性 (Female)，间性则是居于男女之间的各种生理性别的总称。

性别表达 (Gender expression)，是个人基于性别认同而外在表达的某种社会性别。一个人在认同的性别有可能和 TA 外在表达的性别不一致。例如，一个相信自己是女人的人，却有阳刚的打扮或举止。

社会性别 (Gender)，是各个社会对生理性别进行的文化建构。社会性别是社会设定的性别规范、个人在性别规范框架下确立的性别认同、以及个人基于这种性别认同而呈现出的性别表达这三者的互动过程。

跨性别 (Transgender)，通常是指一个人在心理上无法认同自己与生俱来的性别，相信自己应该属于另一种性别。它涉及到各种与性别角色部分或全部逆转有关的个体、行为以及相关群体。

性别规范 (Gender norms)，是指一定的社会在一定的时期内，对被指派了各种社会性别类型的人所应具有恰当行为的规定。例如，规定男人应该阳刚、女人应该阴柔。

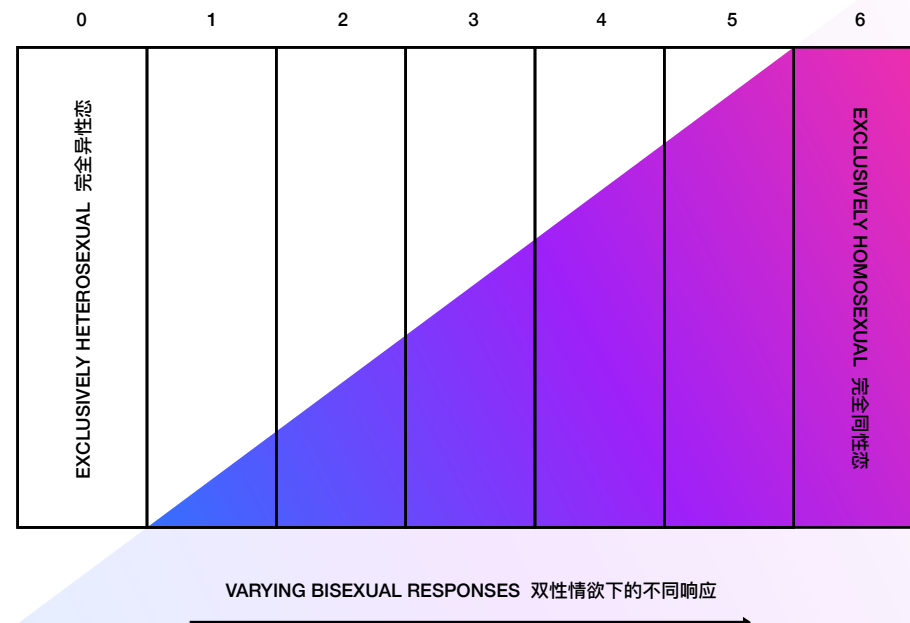
顺性别 (Cis-gender)，性别认同与生理性别一致，且性别表达与性别规范相符的情形。

性别认同 (Gender identity)，指个人基于性别规范而内在认同的某种社会性别。一个人自己认同的性别有可能和别人指派给 TA 的性别不一致。例如，一个出生时被宣布是女孩的人认为自己应该做个男人。

间性人 (Intersex)，间性人是性别相关的生理特征不同于典型男 / 女的个体。间性指的是生理性别，是一种与生俱来的生理构造。间性人可能有任何一种性别认同、性别表达、性取向。间性的身体可能还有性征之外的其他非典型生理构造。间性人在身体完整和性别认同上的自主权应当得到尊重。

无性恋 (Asexual)，不具有性取向、对性爱不感兴趣的人，但不等于没有对情感交流的需求。

3 科学那点儿事儿



阿弗尔雷德·金赛 (Alfred Kinsey) 在著名的金赛报告 (Kinsey Reports) 中，把人们的性行为放在一个由 0 到 6 的尺度上：0 是完全的异性恋，6 是完全的同性恋。

那双性恋在哪里呢？有些人说是 3，但如果不是那么居中，你就是“很直”或者“很弯”吗？其实我们想说，双性恋是在 0 和 6 之间的光谱上存在的。

1980 年，社会学家福利兹·凯恩 (Fritz Klein) 提出，性取向不只关于性行为，还受到不同国家有关同性亲密关系的立法、文化因素和社会地位等的影响，另外，是否有更开放的朋友圈或更包容的工作环境也是重要影响因素。凯恩还提到，性取向会随时间改变，他研究过去和现在的性取向，询问一个人的理想性取向是什么，并发现一个人的性吸引、性行为 and 性幻想并不一致。凯恩的性 / 别网格更加复杂！

性吸引

性行为

性幻想

情感偏好

社会偏好

生活方式

自我认同

过去

现在

理想

凯恩量表洋洋洒洒二十一个栏位，究竟该怎么使用与理解呢？

举例来说：一个交往过女朋友的男生，习惯看 A 片自慰，但最近喜欢上系里的学长。虽然有时还是会觉得有不错的女生，但是自从认识了一些同志朋友，现在就多在同志圈活动；只是家庭氛围保守，觉得自己未来还是会和异性结婚。他认为自己还是在探索性取向的过程中。

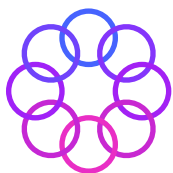
大家觉得这个男生的性取向是什么呢？

根据凯恩量表的分类，我们可以把上面的叙述分别放入不同的表格中，交叉参照；他过去的情感偏好是异性，现在则是男女皆有；目前的生活方式比较接近同志社群（社会偏好），但未来还是想选择异性恋的生活方式。以上这些讯息，不同的人或许会结论出不同的答案；站在尊重每个人主观认同的角度，就让我们接受他现在“探索中”的认同状态吧！

凯恩量表将性与浪漫爱以外的情感模式罗列出来，显示出这些情感也都塑造着我们的认同。顺道一说，在情感生活里，无性恋者也可能受到同性或者异性在情感上的吸引，只是无性恋者不会从他人身上感受到性吸引罢了。

这些研究仍然在不断发展，越来越多的论述表明，多元情欲受到社会机制、文化结构、个人心理等因素影响塑造而成，呈现着非常多样的生命状态。

多元情欲



多元性别与多元情欲

多元性别指的是性别并不只有男女二元的现象。多元情欲则指情欲并不只有同性恋或异性恋二元的现象。

随着经济的改善、社会的开放以及科技的发展，人们通过研究发现，传统的性别角色与后天的社会建构更息息相关，生理性别不只限于男与女，在性器官之外，还存在染色体的不同组合、性激素的变化，形成各种介于男女之间的性别身份。换言之，多元性别指的是在男女二元性别之外，还有跨性别 (Transgender)、间性人 (Intersex) 等性别身份的存在。情欲的调查则以金赛博士的性学报告最为知名，研究显示，只拥有异性恋或者同性恋情欲经验的人是少数，多数人的情欲经验落于这两者之间。

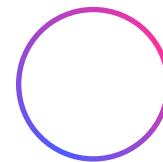
多元性别有时也用来泛指所有性别身份与性取向，即英文的 LGBT；随着越来越多人对性别身份与性取向增加认识，近年来这个词汇也逐渐扩充，目前常见的扩充为 LGBTQIA —— 女同性恋、男同性恋、双性恋、跨性别、酷儿、间性人与无性恋。

然而以上的定义，将二元与多元对立起来，恐怕会落入另一个层次的二分法。事实上，传统的男女角色也是性别的多元样貌的一部分，典型的异性恋情欲也是多元情欲的一种。更进一步说，即使是一个

典型的异性恋男性，他身上也存在不符合男性性别刻板印象的特质，以及不完全符合传统异性恋规范的情欲，这些特质，在社会传统的压力下，往往会被压抑。

本手册中，多元情欲一词的使用，在某些段落中，旨在凸显双性恋者在异同二元之外的生命经验，但在另外一些段落里，则是描写情感的多元特质，不限于描述双性恋的情感状态。多元是生命的实相，透过认识自身的丰富，才更能明白如何与自己相处，也与他人相处。

另一个与多元情欲相关的词汇是情欲流动。情欲流动指的是情欲的本质是无法因为规范而不转移的，情欲并不因异性恋或者同性恋这样的划分而固定不变。这个词多用于描述双性恋等非单性恋的情欲经验，其情欲不同于单性恋者只限定于某个性别。更广义来说，流动是情欲的本质，在异性恋、同性恋这些单性恋中，一样面临着情欲变化的可能。因此，情欲流动这个词，亦能作为情欲本质的一种强调。



情欲流动

当多元 成为可能

我们生活的世界使我们相信性别是非男即女的，一个人要么是“男”，要么是“女”，TA的心理性别和性别表达都应该与TA的生理性别一致，即“顺性别”（Cisgender）。不仅如此，一个人的性吸引与性取向也应该与性别交叉对应，男配女，女配男。因此，如果一个人的生殖器官包括阴道、子宫，则TA的生理性别一定为女，（TA也应该/必须自我认同为一个女性，TA的性别表达也应该充满“女人味”），TA的性吸引群体则应为与TA性别相反的、充满“男人味”的男性——这就是朱迪斯·巴特勒（Judith Butler）在《性别麻烦》（*Gender Trouble*）里所描述的“异性恋矩阵”（Heterosexual matrix）。性别、性别表达与性取向之间的必然关系被强制建立并且制定了，顺性别X异性恋从仅为统计数据上的“多数”变成了具有伦理所指的“常态”，我们的认知因此被绑架。

不仅如此，我们生活的文化里还充斥着“单性恋霸权”（Monosexist）的思路，它再次挟持了我们对性别与性取向的认知的自由，强迫我们认为只有当一个人被与自己性别相反的人吸引，并且只被这类人吸引时，才是“正常”的。同样，单性恋霸权也是建立在异性恋常态的性别二元对立的分化之上，它为我们预设了一个非此即彼的性取向选项。异性单性恋（Hetero-monosexist）霸权的文化保证了男权社会里女性对男性的依

5

附，维护了男女性别不平等的权力关系，而这又反过来巩固了政治目的之一为“繁殖的性”（Reproductive sexuality）的男权制度的生产与再生产。

但是，我们的选项并非“非此即彼”，因为性别并非只有男女。

性别分为生理性别（Biological sex）、心理性别（Gender identity）和性别表达（Gender expression）。生理性别除了男、女之外，还有基于生殖器官与激素水平程度各不相同的间性人（Intersex）、无性人。因此，二元对立、非男即女的性别观是社会建构而成，并非生理事实。Monique Wittig 则说，“‘男性’和‘女性’是政治分类，而不是自然事实。”（“‘Men’ and ‘women’ are political categories, not natural facts.”）

心理性别也可以被称作“性别认同”。它无需与生理性别吻合，性别认同是我们在后天社会化的过程中，通过无数次不自觉的对带有性别符号的行为举止的模仿——或用巴特勒的话来说，通过无数次的“性别操演”——而逐渐确定的。波伏娃于巴特勒之前就说道：“一个人不是生来为女人，而是变成女人的”。（虽然波伏娃在《第二性》里并没有深究“变成”一种性别背后的社会和心理机制。）性别认同为一道连续的谱表，里面包含了从无性别到顺性别、再到跨性别之间的无数种可能性。

而性别表达则给了我们更多的自由，即使我们自我认同为一类性别，但我们仍可以做出与这类性别“不符”的行为举止，比如，即使一个人自我认同为女性，她仍然可以选择中性的性别表达；而即使一个人自我认同为男性，他也可以化妆、剃毛、穿裙子。不同于生理性别只能通过变性手术被改变，每个人的性别认同和性别表达都可以是流动、多变的，它可以随着我们的心情、喜好而变，也可以随着我们社交的场合的不同而变。

因此，生理性别的多样性，再加上心理性别与性别表达的多元性和流动性，使得性别的排列组合骤增，性别因此而多元化。

所以，我们的选项并非只有“非此即彼”，因为性别不是“非男即女”。多元性别挑战了、甚至颠覆了男权社会制定的“异性恋矩阵”里强制的交叉对应的顺性别 X 异性恋系统。并且，既然性别除了男女之外还有如此多选项，二者只能选其一的“单性恋常态”也成了——一个彻底的伪命题。

双性恋正是可以对任何性别认同、任何性别表达产生爱慕情绪和性吸引的性取向。无论是性别认同为男性 + 偏男性气质的人，还是性别认同为女性 + 偏中性气质的人，亦或是性别酷儿，亦或是跨性别，都可以成为双性恋喜欢的对象。“双”这个字并不意味着拘泥于二元男女对立，双性恋可以指对男女之外的任何其他性别认同的性吸引 (Trans-inclusive)，这种情况也可以称作为泛性恋 (Pansexuality)。

当我们认识性别的多元化之后，我们也许会发现，我们之前产生过性吸引的对象其实都不太一样…… TA 们有的帅气，有的柔美，有的中性…… 因此，如果我们喜欢过的人的生理性别 (以及心理性别) 皆不一样，我们可以称自己为双 / 泛性恋；如果我们喜欢过的人的生理性别都一样，但 TA 们并非顺性别，我们也可以因此称自己为双性恋。也许，我们每个人的伴侣 (或是产生过吸引的人) 的性别都比我们预想的多元化！

6

“双” 们是 如何定义自己的呢？

什么是双性恋，每个双性恋者都会有自己的认识和理解，很难下一个具体的定义。
而每一个人的各自的理解，确实又是对双性恋一词最好的诠释。

“‘双’并不拘泥于二元男女对立，双性恋可以对性别系谱上的任何性别认同与任何性别表达产生爱慕兴趣和性吸引。”

—— Chloe

“双性恋指的是能对超过一种性别产生情感或性欲。一个人情感和性欲所指向的性别可能不完全相同，对性别的定义和区分也因人而异，但只要在某种意义上能够‘喜欢上’或‘爱上’不止一种性别的人都可以自我认同为双性恋。”

—— BB

“双性恋喜欢的对象不局限于单一性别，仅此而已。
是很平常的性取向，并不稀奇古怪。”

—— 布达

“双性恋，就是当你爱上一个人的时候，根本不会去考虑 TA 的性别，而是被这个人身上的某些迷人的特质吸引，性别这回事当然也会看得到啊，不过绝对不是你首先要考虑的事情。”

—— 豆豆

“双性恋就是会跟男性，女性，或者是其他性别的人产生情感联系，会有性吸引。性别只是一个元素，并非重点。”

—— 珊瑚

“对于男性和女性都会感受到性吸引力的人，这种性吸引力通常包括两个维度，即情感和身体，在判断自己的性取向时，这两个维度满足其中一个，即肉体的性吸引是双性或情感的性吸引是双性，便可以认同自己为双性恋。”

—— Lilith

“双性恋和别人不一样的地方，除了可以爱上两种性别之外，还有，可以勇敢面对真实的自己。”

—— 言 Ada

7

“双”生活 —— 生命故事

每个人的生命体验都是特别的，双性恋 / 泛性恋者常常会有与众不同的精彩生命故事。对双性恋 / 泛性恋者来说，无论现在身边的那个TA是什么性别，又或者正享受着单身，那些现在或者曾经出现在我们感情经历中的或男、或女、或者其他性别生命个体，都是珍贵的体会和存在。

“我已经出柜 10 年了，而且现在还在继续……我最初是跟我最好的朋友出柜的，然后开始向其他朋友出柜。大家都比较容易接受，没多久认识我的朋友就都知道了。我妹妹的朋友有些跟我是重叠的，所以其他人都知道的时候她也知道了。但我始终没有向父母出柜，其实也没有必要这么做，因为我妹妹有一次喝醉了的时候替我说了。结果呢？最后我听说，我爸认为我是拉拉，我妈认为我其实还是直的只是这个阶段是这个样子。不过出柜不都是那么容易的，我觉得出柜是永无止境的，除非我把双性恋这几个字纹在额头上。”

“那个时候的我，已经察觉到了我对她感情的不寻常，而她的一番话更是让我觉得我是爱着她的，而她，也爱我。只是想想她说的那个情景，我就难以抑制的心跳加速，甜蜜地傻笑。与此同时，我也很困扰，我是喜欢男生的啊，现在喜欢上自己的好朋友算怎么回事？于是我又到网上去查找资料。通过比较各种案例、名词解释，我几乎确定了，我不是同性恋，也不是异性恋，我是‘花心’的双性恋。”

—— 布达，湖北人，泛性恋

“在双性恋的聚会里，我会遇到一些人喜欢谈论男人和女人不同的吸引力，而对于另一些人来说性别并不是衡量吸引力的指标。人们看一个人的性别不仅仅局限在男或者女。这使我可以安心的去重新探索我是谁，对我而言这种感觉简直太棒了！”

—— 译自英文版《认识双性恋》

“我是双性恋、无性恋 (Asexual)、跨性别，我喜欢叫自己人妖，因为我的心理性别介于两性之间；我也不能说 man 的那部分是男性，娘的那部分是女性，我的每一个部分都是又娘又 man，况且，谁定义的‘娘’和‘man’嘛！”

“对于我而言，最困难的事情是，面对孤独。可能是因为我害怕面对其他人会怎么想，害怕自己的喜好来回变化——我曾经希望我可以安于某一种性别的吸引就不要变了。虽然我现在可以接受自己是一个双性恋，这一点没有问题。可是，出柜对我而言依然很难，我发现，尤其是对于那些我真正在乎的人出柜真的太难了。虽然我还没经历过那种出柜后对方很糟糕的反应，所以也许我的恐惧是多余的。最糟糕的一次是，我妈用那个老段子说，‘这不过是一时兴起’，但我敢肯定她 10 年后还在想这个事情！我认同自己是双性恋，因为**我的爱包含对两种性别的爱，而且只有这种方式对我而言是有意义的**，而不是其他任何的方式。而这就是我思考问题的方式，在我生活中的其他领域也是这样的。”

—— 译自英文版《认识双性恋》

“我对男朋友说，我不会再和姑娘断绝联系，我真的很难再去经历一遍她的离开。我对姑娘说，我不愿舍弃男友，这个让我终于安心了的男友。那时候，包括我自己，都难以理解我的双重关系，**我同时爱着他们两个人**，我的梦里会同时出现他们两个人，我闭上眼睛他们的脸有时重叠有时分开，但都是同时出现在我的眼里。这样的 3 人关系一直持续了一年半左右。很多人会谴责不忠，但是这事曝光后他们依然选择和我在一起。我很想和他结婚，也很想永远和她在一起。有很多人会羡慕，我被两个人爱着；也有人嫉妒，说迟早打水漂遭报应，可我真实的内心有时放纵却常常自责。我爱他和她，心灵的爱，身体的爱；我带给他们快乐，那是一种无与伦比的幸福感；但带给他们的痛苦，我却加倍的自责。**因为真的很爱，我做不出选择。**”

—— 言 Ada，杭州人，男女各占一半的双性恋

“我交往过几个男朋友，但当我发现女性的奥妙之后，我就再也无法回头。我是一个女权主义者，我以为是我忍受不了男人的直男癌，但跟女人交往之后，我也曾一度在一段关系里面陷入受虐和控制的循环——这跟很多人想象的同性恋的恋爱关系是平等美好的不一样。我容易被中性气质的人所吸引——所谓的‘娘娘腔’的男人和 T（包括女同志里面的 t 和跨性别男人），我仍然骄傲地称自己为双性恋，因为我觉得这样的多元和流动恰恰才是生命的常态，而我愿意拥抱这样的美丽！现在，我的爱人总是戏称我是‘没有出柜的女同性恋’，但我想，**正是因为我这些多元的经历，才让我更加了解自己，成为我自己啊。**”

—— Stephanie，广东人，双偏拉

“24 岁之前我都觉得自己是铁直的直人呢，**直到遇到第一个女朋友，我才意识到自己是双！**但是那种感觉真的很美好啊，你会一下子觉得整个世界都变成五彩斑斓的啦，仿佛之前的人生只有黑白灰。后来我很快跟父母出柜，不断的争取着我认为本属于我的自由，我选择跟谁生活在一起难道不是我的自由么？！这一出柜，就出了 6 年，女友也换了两任，后来父亲终于松口，我却落回单身。满心期待的想找个新女友重新开始了，30 岁那一年却遇到了现在的老公。**我是真的爱上他了，不然怎么肯嫁。**我跟他之间没有秘密，他知道我的身份，也支持我热爱的同运事业，我没有理由拒绝。”

—— 豆豆，天津人，泛性恋

8

双性恋 需要出柜吗？

告诉别人你是一个双性恋可能真的很难，但是对于很多人来说这是逐渐接纳你的性取向的一种方式，这也意味着你再也不需要隐藏了。

可是你真的需要出柜么？如果你要出柜，那么你该向谁出柜，又该怎样出柜呢？

第一个你应该去出柜的人，而且也许是你唯一必须要出柜的，就是你自己。当你向自己出柜时其实会很有启发性，坦诚自己到底是谁以及在吸引谁。感觉上会像是卸掉了肩上的重担。这个过程你可以慢慢来，想想自己感受到了什么，哪种感觉是你想要的。切莫心急哦！

如果你做了以上这些尝试后，还觉得自己要跟其他人出柜，那么你就需要挑选一个好的时机。如果你觉得自己没准备好，真的没必要当天就去出柜。对很多人来说，当你第一次参加过一场双性恋的活动，或者听到其他人讲述他们的出柜经历之后，再去出柜，会容易很多。

气氛也很重要哦！如果你只是拉着一个人跟对方说“我有很重要的事情要告诉你，我觉得你最好先坐下听”，那么对方肯定会觉得要发生很可怕的事情了，这有点适得其反了对不对！我们会建议你，不要把自己的性取向预设成为一件倒霉事，相反的，如果你在对方很放松而且心情不错的时候，很自然的把这件事讲出来，效果会更好。

有些人并不了解你为什么要跟他们出柜，或者觉得并不想跟你如此直接的讨论跟性有关的话题。所以与其做个深呼吸然后告诉别人你是双性恋，倒不如跟他们说你刚刚参加了一次双性恋的活动，或者很喜欢电影中的一个双性恋角色，或者评论一下某个出柜的双性恋明星真的很有勇气等等这些，来作为一个暗示。

顺便提一下，你真的不需要跟每个人都出柜。有很多双性恋只跟自己的部分亲朋好友或者同事出柜。你有权决定自己要跟谁出柜。而且你完全可以不跟任何人出柜，除了你自己。当你考虑跟一个自己在经济上有所依赖的人去出柜的时候，比如你的父母或者你的老板，而你又很担心这个人会恐同或者恐双，那么你真的要考虑周全，如何出柜，或者有没有必要这么做。

说到底，只有你自己才有权决定该不该出柜。因为这是你的事情，是你的生活，你拥有主动权，所以只有你能决定什么时候出柜，要不要出柜。

9

写给双性恋的家人、 伴侣及朋友

看这本小册子的人也许并不是双，也许你只是作为伴侣、朋友或者家人的身份而希望了解更多，希望能够提供一些帮助，或者更理解他们。可以先试试这些方法：

1

也许你还不能理解双性恋到底是怎么回事，但还是希望你可以尊重当事人自己的选择，接纳他们，给他们更多的支持就是最大的帮助。

2

如果有任何人想要说服你或者你身边的双性恋，认为他们其实就是直人或者同性恋，请勇敢的站出来并纠正这种说法。因为只有双性恋自己才最了解真实的情况，只有双性恋自己才知道自己到底喜欢的是谁！

3

双性恋就像任何人一样，有权选择自己的生活方式。作为他身边的人，或许会担心一些不符合主流框架的状态会遇到麻烦，但只要过程中彼此都能坦诚、善待、承担责任，不论 TA 选择一对一、单身或是多重伴侣的感情模式，都应该被尊重。

4

活在当下才是最重要的，不要去过分介意一个双性恋以前是不是一直都是双，或者曾经是直人或是同性恋。

5

向恐同发起挑战吧！因为双性恋也会因此受到伤害，恐同很可能会伤害到双性恋的爱人，或者阻碍双性恋去表达甚至维系一段感情。

6

向恐双发起挑战吧！恐双有时候来自同性恋或者直人，甚至是双性恋自己。他们也是在充满恐双的氛围下成长起来的，所以这种恐惧有可能已经被内化到他们的身体里，但却是需要被驱除掉的。

7

如果你觉得身边的双性恋变得孤单或者被孤立了，请帮助他们找到其他的双性恋吧。

迷思和困境



双性恋的 忠诚度的

对于双性恋最多的污名莫过于“男女通吃，男女都想要”。可是就像一个直男并不一定会同时与多位女性交往一样，我们没有理由假设双性恋就都喜欢有多个伴侣。与你产生恋爱关系的毕竟是独特的个体，而不是一种或几种性别。当然也会有人觉得多个伴侣才是他们想要的，但这样的情况在异性恋和同性恋中也一样存在。

如果你处于单一伴侣关系中，并开始意识到自己其实是双性恋的话，也许你会很想探索自己的感受，对与不同性别的人交往这件事产生好奇。这样的想法是很自然的，也并不意味着你就是个“不忠诚”的人。和伴侣谈谈这件事也许能帮助你搞清楚，但如果你担心会伤害到伴侣的感情，也可以先求助于双性恋团体或者论坛等。

各种性取向的人们都可能遇到在专一关系中被其他人吸引的情况。要结束一段关系来开展新恋情吗？要和伴侣开诚布公地谈谈，尝试开放关系或多边关系吗？要止步于好奇而放弃诱惑吗？要出轨、拥有秘密的关系吗？这些选择关乎每个人的道德观、性情、对亲密关系的理解等，与性取向本身是没有关系的。



多关系 多边

并非所有人都会选择一夫一妻制的亲密关系，所以你可以选择多元的亲密关系。而多边关系这个词本身就包含很多的爱，表示你同时拥有不止一个伴侣，而且他们之间都知道对方的存在。如果你真的要这么做，你需要多花一些时间考虑周全，你和你的伴侣们需要开诚布公，需要互相理解，需要尊重彼此之间的界限。

最重要的三原则是：沟通，沟通，还是沟通！

要把自己真实的需求说出来，告诉对方你的感受，你的恐惧，说出你想要的以及你需要的一切。最重要的是坦诚，并且尊重每一个伴侣（或潜在伴侣）的意见和感受，让多方都能达成一致。

人无完人。作为一个勇于尝试多边关系的人，这条路本身会伴随一些有可能的问题而存在，因为你所选择的不是像电影或者电视剧中已有的那些一夫一妻式的剧本，你需要自己去摸索。

“有些人觉得多边关系在双性恋中更为普遍，我觉得是因为多边关系的人在双性恋群体中出柜会更容易被接纳或者不被排斥。其实接触过更多的双性恋个体后，你会发现双性恋并没有比其他人更多的去选择多边的亲密关系。”

恐双 —— 针对双性恋的 恐惧及污名

这只是暂时的一个阶段？

类似的，“青少年”也是一个暂时的阶段，我们能说一个处于青少年的孩子他不是青少年，而是一个幼儿，或者是成年人？总之，不管之后这个人的性取向是否会再流动，但此时此刻 TA 确定自己是双性恋，那 TA 就是。所有性别认同都可以是过渡期，很多双性恋也经历过同性恋或异性恋的过渡期。

双性恋都是滥交、花心？

双性恋不等于就会选择多重关系，对亲密关系的认知和选择与性取向无关。在以单一伴侣制和单一性恋为主的社会中，双性恋者的多元情欲只是凸显了亲密关系中多（性别）伴侣的可能性，也一定程度上挑战了这样的制度，但是单一性恋的群体选择多边关系也很常见。多边关系的重点是处理和伴侣（们）之间的关系，做出妥协和协商。

你只是自我认同不好的同性恋而已？

对我们来说，自我认同是无法量化的，并且没有标准，感到困惑是人生的常态。这样的说法企图用二元对立的性取向来抹杀双性恋及多元情欲的存在。

你其实还是更偏好某种性别？

一般来说，对两种性别都一样喜欢的双性恋其实反而是少数，大部分双性恋还是会更偏好某种性别。但是“比起橘子更喜欢苹果”和“只喜欢苹果”是不一样的。

你最后还是会和异性结婚？

在中国很多同性恋者也选择和异性结婚，比如“同妻”、“同夫”问题。我们应该看到，问题最根本的原因在于强制性的异性恋和婚姻霸权，所有的人包括异性恋者都受到婚姻制度的压迫。在社群内部制造矛盾，排斥双性恋者并不能解决这个问题，反而制造了新的压迫。

当一个双性恋者愿意承担社会压力与同性伴侣交往，伴侣却自困于对双性恋的不理解和对社会压力的恐惧，反而徒增彼此感情的困扰。这方面问题需要更多的交流与沟通，以达到理解与信任。

11

在中国和西方的历史上记录了不少同性爱的故事，包括“龙阳之好”、“断袖之癖”，以及形容男女关系的第一词“对食”。这些野史暗示着古代人们性生活中多元情欲的存在。本章历史说将双性情欲的历史放置在世界同志历史的脉络，体现双性情欲以及双性恋运动的发展轨迹，并聚焦中国的本土实践。

1970 为了纪念石墙事件，第二年首次在纽约市及西好莱坞 (West Hollywood) 同时举行 LGBT 骄傲游行 (Gay Pride Parade)，双性恋活动家布伦达·霍华 (Brenda Howard) 则因协调举办了这次骄傲游行，被称为“骄傲之母”。

1969 现今美国最大的同志中心 —— 洛杉矶同志中心 (Los Angeles LGBT Center) 成立。

1969 年 6 月 28 日，美国当时最大的同志酒吧 —— 石墙酒吧 (Stonewall Inn，简称 Stonewall) 遭到警察的“日常”临检，警察与在场人群的冲突升级，演化成了后来被认为是现代同志运动起点的石墙事件。自此，许多美国同志组织建立起来。

1948 美国性学家金赛 (Alfred Kinsey) 出版了《男性性行为》(Sexual Behavior in the Human Male, 1948) 一书，后来又出版了《女性性行为》(Sexual Behavior in the Human Female, 1953) 被合称为《金赛性学报告》(The Kinsey Reports)，打破人们对性取向非同即异的认知。

1914 “Bisexual”这个词第一次被用来描述对男女两种性别皆有兴趣 (性) 趣，出现在美国医学会杂志：“所有人天生具有生理上的 bisexual 特质 —— 具有爱两种性别的能力。”在此之前，这个词仅仅被用来指代间性人 (intersex) 或者是被认定为具有两种性别的人。

1791 中国古典文学作品中的双性情欲 —— 《红楼梦》。《红楼梦》中贾宝玉与女孩们的故事不需多说，贾宝玉与秦钟、蒋玉菡等人的故事也叫人浮想联翩。

1682 日本江户时代的小说家井原西鹤曾写作艳情小说《好色一代男》，小说主人公世之介“从由衷受到爱情的吸引开始，直到五十四岁为止，一共经历过女性三千七百四十二人，男性七百五十二人”。世之介的父亲年轻时“昼夜沉迷于女色与男色”，而世之介则终身沉迷于领悟“色道”，到他十岁出头，已能够对偶遇的男子说出求爱之语。多元情欲在这部小说中体现的淋漓尽致。

- 2016 香港第一个双性恋 Facebook 专页“爱无界 Love Unbounded”成立。
- 2015 中国大陆第一个双性恋资讯微信公众号“mB 双生活”开通。
- 2013 中国大陆第一个全国性的双性恋团体 r&B 成立，同时期广州和北京也成立地方双性恋小组。
- 2011 中国大陆第一个以普及双性恋知识为主要内容的微博“双性恋_bi”开通，后更名为“mB 双生活”。
- 2010 以双性恋话题交流为核心的 QQ 群，由活跃在豆瓣双性恋小组的言 Ada 建立，为论坛网络里的双性恋者提供一个更便捷的交流网络，后发展为中国大陆首个双性恋团体 r&B 的后援中心。
- 2007 华人地区首个双性恋团体台湾 Bi the Way 拜坊由一群于 PTT (台湾大学 BBS 站) 双性恋板相识的网友们共同发起。
- 2007 豆瓣网成立双性恋小组“双生活”，主旨是“双生活是普通的生活，双生活是特别的存在”，从此内地双性恋人群有了可以讨论双性恋话题的网络空间。
- 2003 著名香港歌手张国荣自杀。早年《TIME》专访张时，他曾大方说道“说我是双性恋更加恰当，因为我曾经有过很多女朋友，二十二岁时曾向毛舜筠求婚”。

2000 年以来，随着同志运动的发展，双性恋组织也慢慢发展起来。由于双性恋议题的多元性以及当下主流身份政治关注性取向作为压迫的唯一来源，双性恋议题一直都处于边缘状态。组织由于缺少明确诉求，难以申请资金发展项目，因此在政策和制度改革方面难以有更大影响力，只局限于圈内聚会及文化倡导。

- 2001 台湾的 PTT 论坛 bi 版中的双性恋话题交流开始活跃。
- 2000 英国曼彻斯特举办第一次双性恋国际会议，来自 20 个国家的 300 人参与了五天的会议。
- 1999 美国双性恋倡导组织 BiNet 宣布 9 月 23 日为双性恋可见日 (Bi Visibility Day) 或者国际庆祝双性恋日。
- 1984 最早也是最古老的双性恋政治团体 BiPOL 主办了首届双性恋权利集会。
- 1981 David Burkle 在伦敦建立了英国第一个双性恋小组 (London Bi Group)。
- 1976 哈里特·利维 (Harriet Leve) 和马吉·鲁宾斯坦 (Marguerite or Maggi Rubenstein) 共同创办了旧金山双性恋中心 (San Francisco Bisexual Center)。旧金山双性恋中心是迄今运作最久的双性恋中心，用于向湾区 (Bay Area) 双性恋提供咨询和支持服务，并出版刊物。SFBC 1984 年关闭，后于 1987 年建立湾区双性恋网络 (Bay Area Bisexual Network, BABN)。

相关资源

华人 bi 组织

Bi the Way · 拜坊

成立于 2007 年，台湾第一个双性恋团体，经营网络论坛，同时举办主题活动和讲座。更多信息可以搜索拜坊的 Facebook、豆瓣与博客。

爱无界

成立于 2016 年，香港双性恋社群。

Facebook:

LoveWithoutBoundariesHK

r&B 双性恋团体

成立于 2013 年，覆盖中国大陆，最初在豆瓣双生活小组引发出群，然后由一群中国同志运动活跃者组织起来，朋友们可以自行通过微信群组织小聚，小组成员以及线下活动分布在全国各个城市。

邮箱: bisexualchina@163.com

新浪微博: @rnb双生活

微信平台: rnb0923

豆瓣小组: 双生活

相关网站

双性恋历史 Bisexual History

“把双性恋写入同志运动历史”，来看看历史上的今天对于双性恋来说有什么特别之处。
twitter.com/bisexualhistory

双性恋指数 Bisexual Index

一个由英国的社会运动者及其他双性恋组成的合作网络，目的是改变人们对于双性恋的看法。
bisexualindex.org.uk

双性恋.org

告诉全世界双性恋的社群是怎样的。我们希望可以为双性恋发声，分享准确的信息，答疑解惑，并提供更多相关资源。
bisexual.org

文学作品

欲海有情天 (教我如何爱你)
作者王尔德。

我爱她也爱他：18 位双性恋者的生命故事

作者陈洛葳，是台湾第一个双性恋团体“Bi The Way”发起人之一。她为双性恋下的定义是：你说你是你就是。书中并呈现了 18 位双性恋者真实的生命故事，既有渗出了边界的惊惶犹疑，也有悠游两个世界间的从容自在。

好色一代男 / 好色一代女 / 好色五人女

日本小说，作者井原西鹤，除主人公外有大量形态各异的人物出场，包括几乎所有的性少数人群，对人的情欲的描写细致入微。

双性情欲

当中大部分文章均由麦海珊执笔，有十位朋友在书中坦诚分享他 / 她们的私密情欲经验。

品花宝鉴 / 红楼梦 / 金瓶梅
明清小说，包含多元情欲的作品。

另一个衣柜：双性恋者的生命故事与认同

作者 Loraine Hutchins，双性教育者，社会运动活跃人士，诗人。本书讲述七十多位双性恋者的故事。



电影作品

爱疯狂

本片讲述了一个家庭 30 多年的悲欢离合，主角 Zac 游离于同性恋和双性恋之间。这部作品完全不同于其他的同性恋电影，直到影片最后，你可能也不会有一个最终的判断。但是那种家庭之间的亲情与爱和冲突，却让人不能不心生感动。

r&B 推荐指数：五星 / 豆瓣评分：8.1

吻我

米娅的爸爸莱斯即将迎娶福瑞达的母亲伊莉莎白，她们如今已经是没有血缘关系的姐妹了，可这并不能阻止她们之间的关系越来越亲密。一种炽热的感情正在以无法阻挡的速度席卷着两人的内心，而她们明白，一旦这种感情被公之于众，将会对各自的家庭带来多大的伤害。

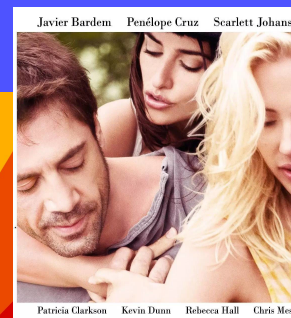
r&B 推荐指数：五星 / 豆瓣评分：7.2

午夜巴塞罗那

维姬和克里斯蒂娜在度假时认识了名声并不太好的艺术家胡安并结伴去奥维耶多过周末，三人之间构筑起一种奇特的关系。在盛夏的充满浪漫气息的欧洲名城，一段诙谐而又深刻的关于爱的故事拉开了序幕。

r&B 推荐指数：五星

豆瓣评分：7.8



编后记

自从小组成立以来，想要编写中国本土的双性恋手册的念头已经有几年，但每次都是心有余而力不足。由于人员和议题分散，除了双性恋组织的志愿工作，我们都还有另外的全职和志愿工作，因此能够持续本地的活动和社交账号更新已经很难。所幸的是，小组的结构和核心志愿者也在这几年的组织中也日渐清晰，2016 年底我将离开中国，回头想想自己还有什么心愿想要急迫的达成，第一个浮现在脑海中的就是双性恋手册。中国的同志议题总是以同性恋这个议题和概念先行，且不论这个以身份为主导的运动方向在中国的适用性，双性恋这个名词背后可能涉及的个体总是在这样的同志平权运动中身影模糊、心情苦涩。首先是单一性恋者对于多元情欲和实践的怀疑和恐惧，其次是学者和活动家对于超越身份的理论的泛化理解抹杀了个体遭遇的不同形式和根源的歧视和暴力。到底，非单一

性恋者的生命体验和社会、政治诉求是什么？同志运动的婚姻平权能够解决吗？多偶制或者多边关系就是双性恋者的终极目标？抑或是，消除婚姻（异性或同性）、家庭的压迫，和打破对性取向和性实践的优先等级道德排序，才是双性恋 / 非单一性恋运动的理想？

我们组织，和我，在这几年的活动组织中，仍然在寻找我们在同志运动中的位置（或者没有位置）和我们想做的事情。这本手册是这几年思索的集结和延续。对我来说，双性恋运动并不只是一个性身份的运动，而是一个超越局限的运动—超越二元对立的思考模式。毕竟，“双”只是多元的起点，人的性和性别，是从双开始，在光谱上流动的彩虹。只有用非二元对立的思考方式，看到生活的复杂性，我们才能更为阔达地理解生命，抵达人性的自由。

—— Stephanie

感谢您的阅读，这是 r&B 双性恋团体翻译编辑的第一版手册，手册中如有任何错误，请您联系我们，我们将会不断修改手册；如有任何意见和建议也请联系我们，我们会非常珍惜您的支持，使手册更易阅读、更实用。

如果您有双性恋者个人故事、双性恋者自我认同的疑问或有关双性恋的资源，请您联系我们。

如果你想加入到双性恋运动中来，也请联系我们，我们期待你的加入！

r&B 双性恋团体

成立于 2013 年 9 月，是中国第一个双性恋团体 / 网络。r&B 双性恋团体通过线下和线上的活动聚会、公众教育、倡导和口述史工作，致力于建立社群交流平台，让双性恋者找到归属感，建立自我认同；让同志社群和社会大众认识、了解双性恋，消除对双性恋者的歧视和暴力；推动多元性别教育，打破二元思维，让每一个生命更自由。

感谢西财彩虹同伴的支持
感谢 r&B 双性恋团体成员的努力和支持
感谢正在看这本手册的你

如果你对本手册有任何意见或建议
欢迎扫码反馈



勘误及致歉声明

由于审读及校对的时间相对紧张，第一版《双/泛性恋手册》出现几处错误，现向相关人员及广大读者致歉，并更正如下：

1. 封二，编写团队中，原描述：Chole，更正为：Dracarys
2. 第12页，章节标题需添加脚注：文/Dracarys，原文发表于酷拉时报，原文标题为《涨姿势I当多元成为可能Deconstructing Heteo-monosexism》
3. 第17页，原描述：Chloe，更正为：Dracarys

以上，由此给诸位带来不便，再次致歉。并请持续关注r&B双性恋团体，及我们后续即将出版的第二版双/泛性恋手册。

r&B 双性恋团体 手册编写组
2017年4月