

2021

性与性别少数群体心理健康与亲密关系报告

The Chinese Gender and Sexual Minorities
Psychological Health Survey



北同文化
BEIJING LGBT+

本次调研报告由**北同文化**发起，
中国科学院心理研究所专家提供
调查问卷和技术支持，旨在促进社会全面了解
中国性与性别少数群体的心理健康、亲密关系和危险性行为现状，
指出在教育、就业、医疗等方面对其赋权的重要性和必要性，
推进中国性与性别少数群体的心理健康水平、亲密关系状况
和HIV防治和治疗服务的改善。

项目团队：

项目发起：辛颖

项目负责：辛颖，江兰，秦韶彦，王芸

报告撰写：翟婧雅，江兰，郭菲，蔡济民，王薪舒，陈祉妍

报告协调：唐述岩，翟婧雅

报告翻译：唐述岩，郑斌，张若愉、任帅

排版及设计：张瀛心

特别感谢李谷老师及王钰宸咨询师的时间付出，在报告撰写上给到了诸多建议。



CONTENTS

目录

一 引言 Introduction

一、研究目的	1
二、主要概念	1
三、研究方法	2
四、样本描述	3

二 性与性别少数群体总报告

一、性与性别少数群体心理健康与影响因素	4
(一) 抑郁与自杀意念	4
(二) 心理健康影响因素	6
1. 孤独感	6
2. 依恋	6
3. 就业	6
4. 性传播疾病	7
5. 婚姻压力	7
6. 单身与非单身	7
7. 出柜	7
8. 学历水平	8
二、性与性别少数群体的亲密关系	8
(一) 亲密关系基本情况	8
(二) 约会暴力	8
(三) 自评亲密关系影响因素	9
三、性与性别少数群体的危险性行为	9
(一) 危险性行为	9
(二) 性传播疾病与HIV检测	9

三 跨性别者分报告

一、跨性别者心理健康及相关影响因素	10
(一) 抑郁与自杀意念	10
(二) 心理健康影响因素	11
1. 身份认同厌恶和焦虑	11
2. 社会支持	11
3. 婚姻压力	11
二、跨性别者危险性行为	12
(一) 危险性行为	12
(二) 性传播疾病与HIV检测	12

CONTENTS

目录

四 发现与建议

一、发现

- 1. 性与性别少数群体的心理健康水平低于全国平均水平····· 13
- 2. 性倾向未确定的群体抑郁水平明显偏高····· 13
- 3. 跨性别者面临着更高的心理健康风险····· 13
- 4. 高学历与心理健康水平呈正相关····· 13
- 5. 青少年性与性别少数群体心理问题突出····· 13
- 6. 家庭深刻影响着性与性别少数群体的心理健康····· 13

二、建议

- 1. 推进性与性别少数群体心理健康动态监测和心理资源支持····· 14
- 2. 减少对性与性别少数人群的歧视，降低其心理压力····· 14
- 3. 预防亲密关系暴力的发生，减轻受害者的羞耻感····· 14
- 4. 提高性与性别少数群体的社会支持，降低抑郁与焦虑风险····· 14
- 5. 提升性与性别少数群体亲密关系技能····· 14
- 6. 推动性与性别少数群体与父母展开沟通交流····· 14
- 7. 促进性与性别少数群体的安全性行为，加强健康教育····· 14

导言

一 研究目的

- (1) 评估性与性别少数群体的抑郁、自杀意念现状，揭示性与性别少数群体心理健康水平以及相关的风险因素与保护因素；
- (2) 评估性与性别少数群体的亲密关系现状，了解性与性别少数群体的总体亲密关系情况和可能存在的约会暴力现状；
- (3) 评估性与性别少数群体的危险性行为的现状，以及不同子群体在HIV检测意识和求助行为上的差异；
- (4) 跨性别者因出生时被指派的生理性别并不符合其内心认同的性别身份而备受困扰，是性与性别少数中较为特殊的群体。因此，本调查撰写了跨性别者分报告，评估跨性别者的心理健康、亲密关系和危险性行为现状以及心理健康相关的影响因素。

注：本报告中的“他”包含所有性别

二 主要概念

性倾向(Sexual orientation):

在性欲上和情感上持久地被某种性别的人所吸引。当个人仅被同性所吸引，或同时被多种性别所吸引，或不确定被哪种性别所吸引时，他就属于性倾向上的少数群体。

出生指派性别 (Birth-assigned sex) :

指一个人出生时被他人（父母、医生或警官）所指派或分配的性别。

性别认同 (Gender identity) :

指的是个人在情感上和心理上认为自己属于某个性别。当个人的性别认同与出生时的被指派性别不一致时，他就属于性别认同上的少数群体。

性别表达 (Gender expression) :

指的是个人通过衣着打扮、言行举止等外显的方式来表达自己的性别。当个人的性别表达不遵从社会的性别规范时，他就属于性别表达上的少数群体。

间性人 (Intersex) :

间性人出生时具有的性别特征（包括生殖器、性腺和性染色体变异）不符合男性或女性的性别特征。

性与性别少数群体 (Sexual and gender minority) :

是其性别身份、性倾向或性行为与周围社会的大多数不同的群体。

顺性别性少数群体 (Cisgender sexual minority) :

指的是在性别认同上与自己出生时被指派的生理性别一致，但在性倾向上属于少数群体的人。

同性恋 (Homosexual) :

是性倾向之一，是指只对同性产生爱情和性欲的人，具有这种性倾向的个体被称之为同性恋者。

双性恋 (Bisexual) :

是性倾向的一种，一般指能对男性和女性皆产生爱慕感、建立浪漫关系，或认为两者皆有性吸引力的人。

泛性恋 (Pansexual) :

指性倾向的一种，指对任何性别皆能产生爱情和性欲的人，包括男性、女性、跨性别者、间性人等。

顺性别异性恋 (Cisgender heterosexual) :

指的是在性别认同上与自己出生时被指派的生理性别一致，而且在性欲上和情感上持久地被异性所吸引。

跨性别者 (Trans/Transgender) :

指性别认同或性别表达不同于其出生时被指派的生理性别的人。值得注意的是，跨性别也有同性恋、双性恋、异性恋和其他性倾向。

包括:

- 1 **跨性别男性 (Transgender man)** : 指认同自己是男性的跨性别者，又称女跨男 (FTM)。
- 2 **跨性别女性 (Transgender woman)** : 指认同自己是女性的跨性别者，又称男跨女 (MTF)。
- 3 **性别非二元 (Gender nonbinary)** : 指一个人性别认同和性别表达不同于社会常规下男/女二元划分的性别角色。术语性别酷儿 (Genderqueer) 是性别非二元的前身。
- 4 **性别未定者 (Gender questioning)** : 指一个人正在思考如何描述和标记自己的性别认同，这些人认为自己可能是跨性别者或非二元性的人，但可能自己没有表现出性别多元化的迹象。

三 研究方法

调查形式:

线上问卷



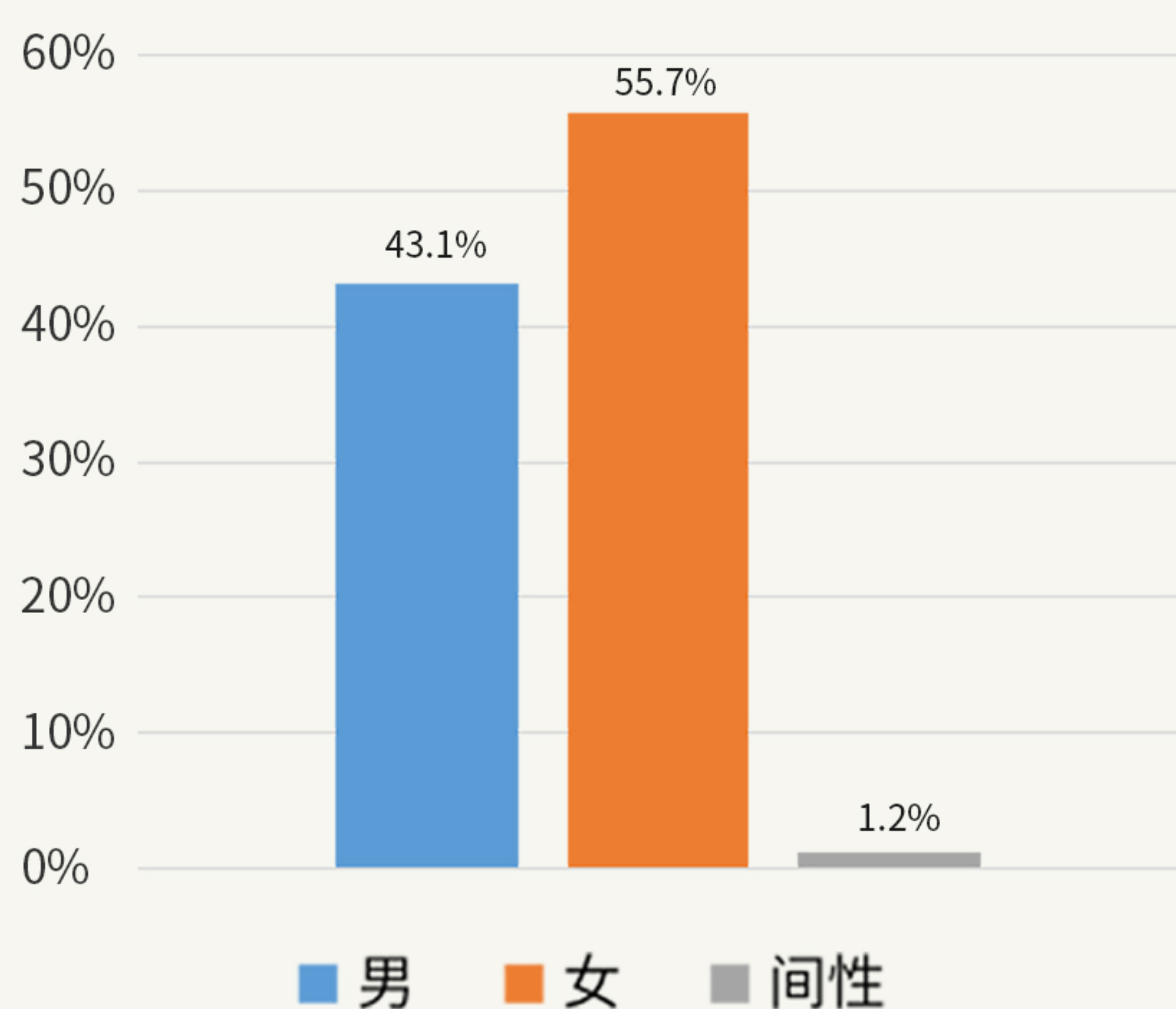
问卷发放渠道:

性与性别少数的社群的社交平台和社群相关新媒体平台

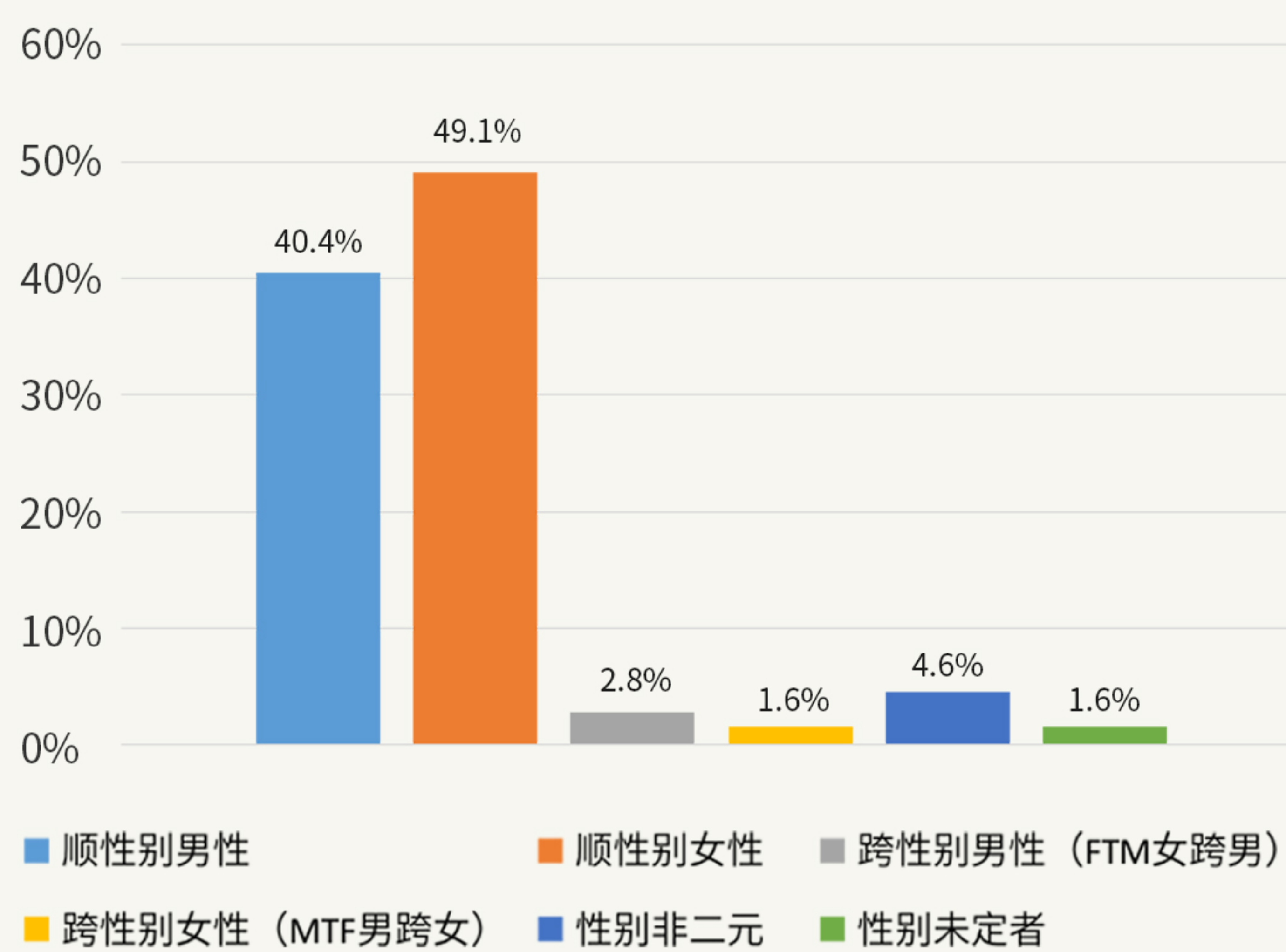


有12017人完成调查，最终有效问卷9355份，有效问卷率为80.0%。

四 样本描述



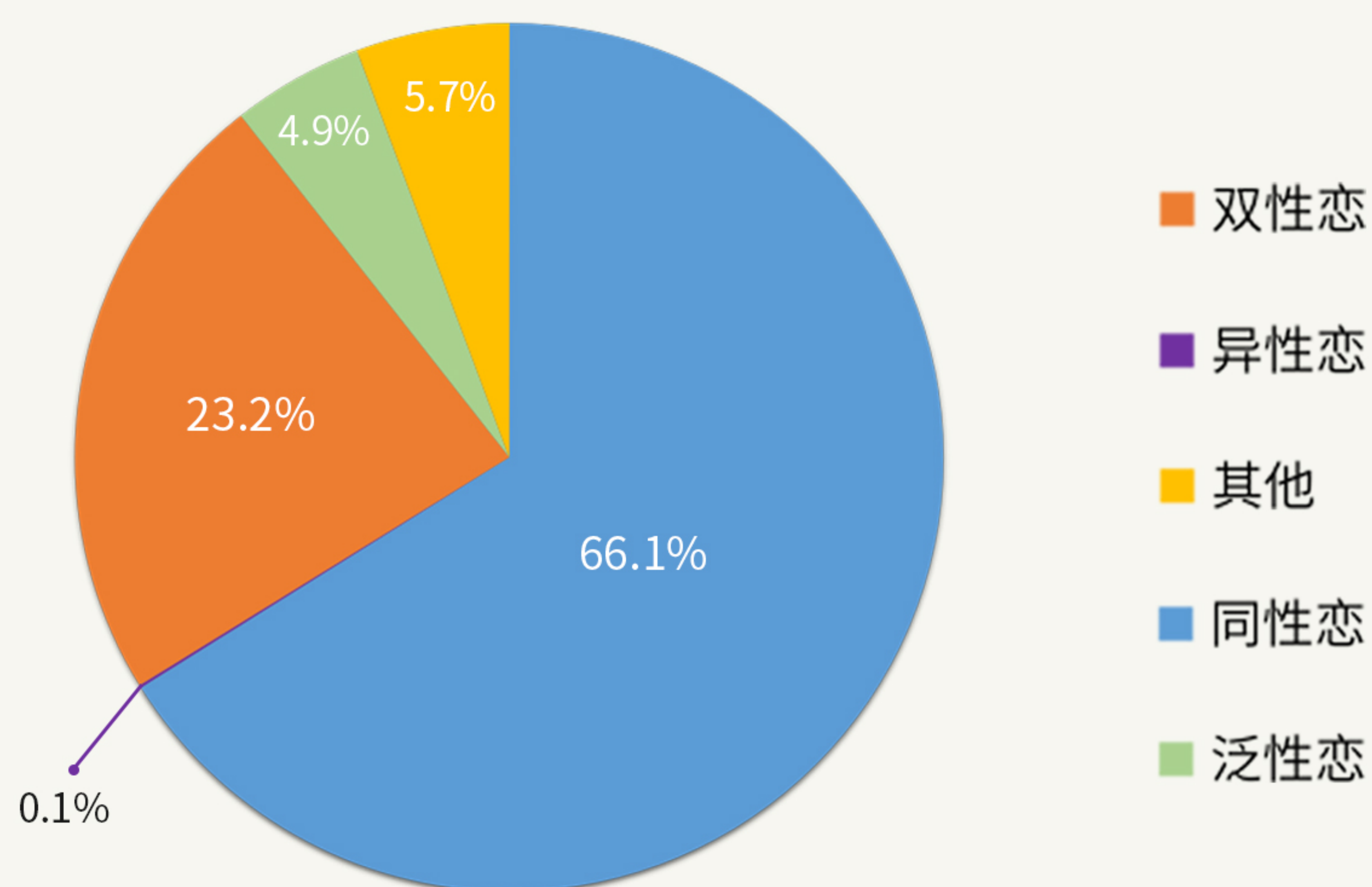
指派性别 (sex)



性别身份 (gender)

参测人员性别与性别身份情况:

- 年龄:** 总体较为年轻 (22岁)
- 地域:** 覆盖内地全部省市
- 学历:** 以大学本科/专科群体为主

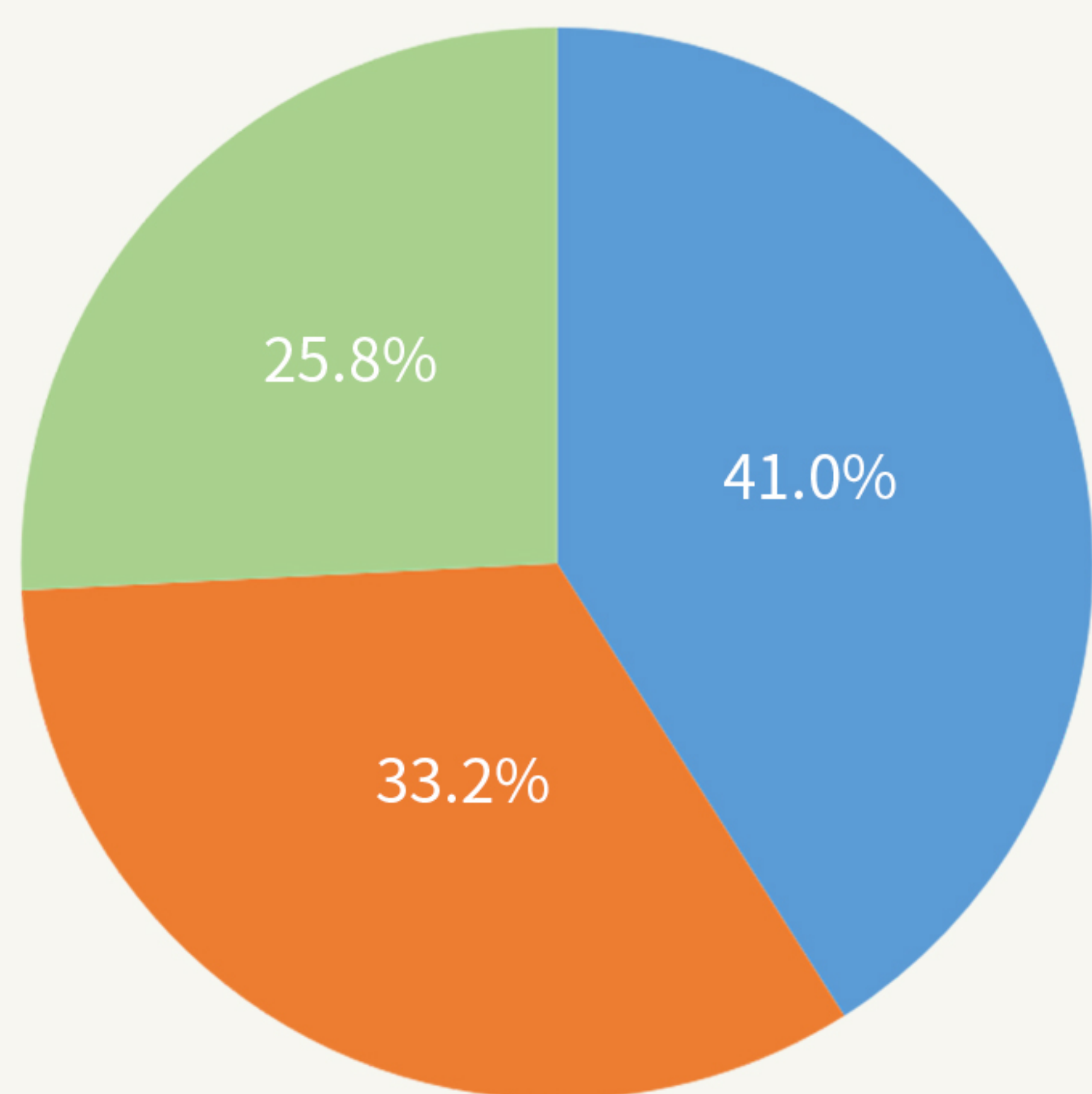


参测人员性倾向分布情况

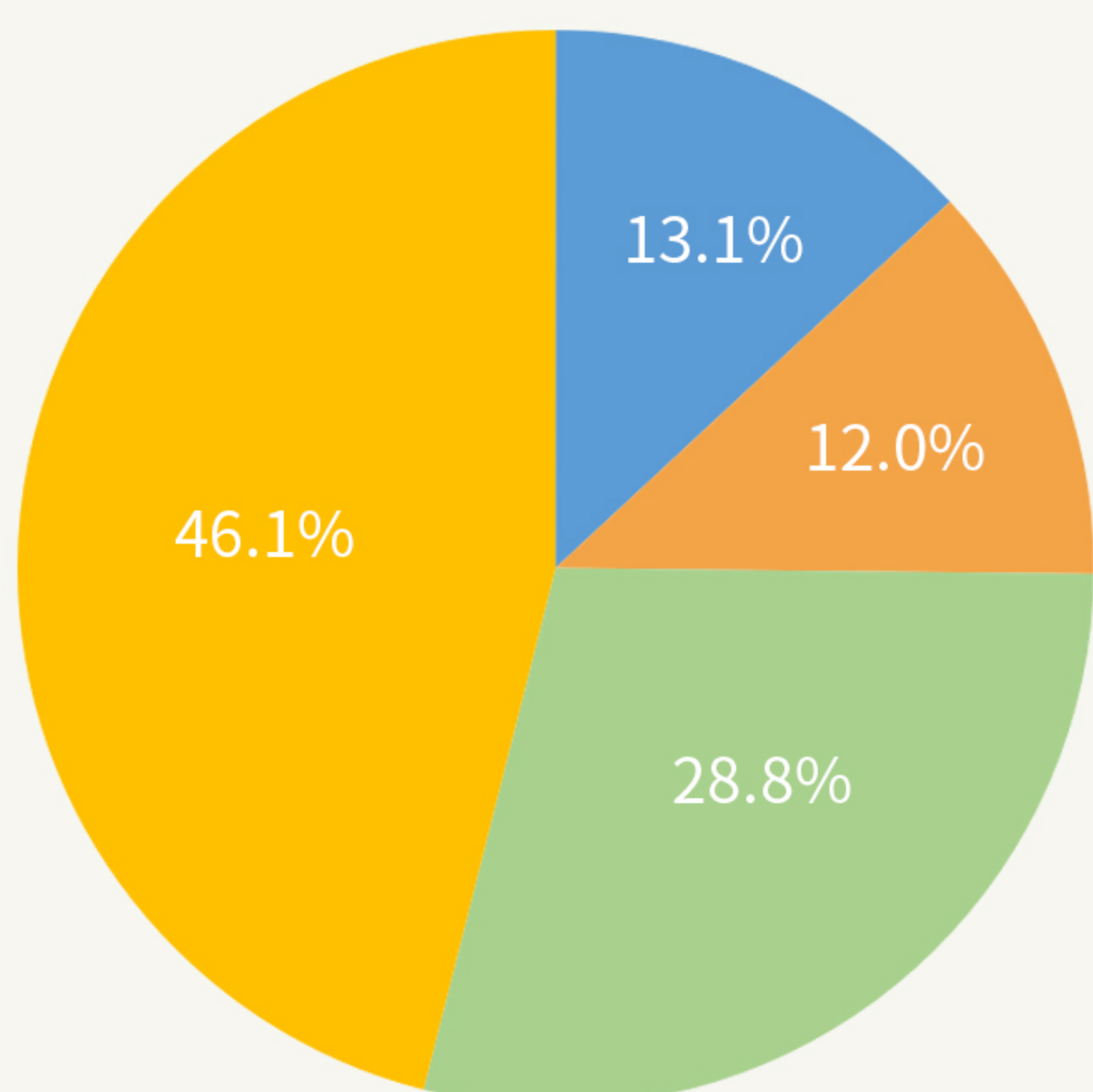
除非特别注明，则此部分包括了顺性别性少数群体和跨性别及间性人等群体的数据

一 性与性别少数群体心理健康与影响因素

(一) 抑郁与自杀意念



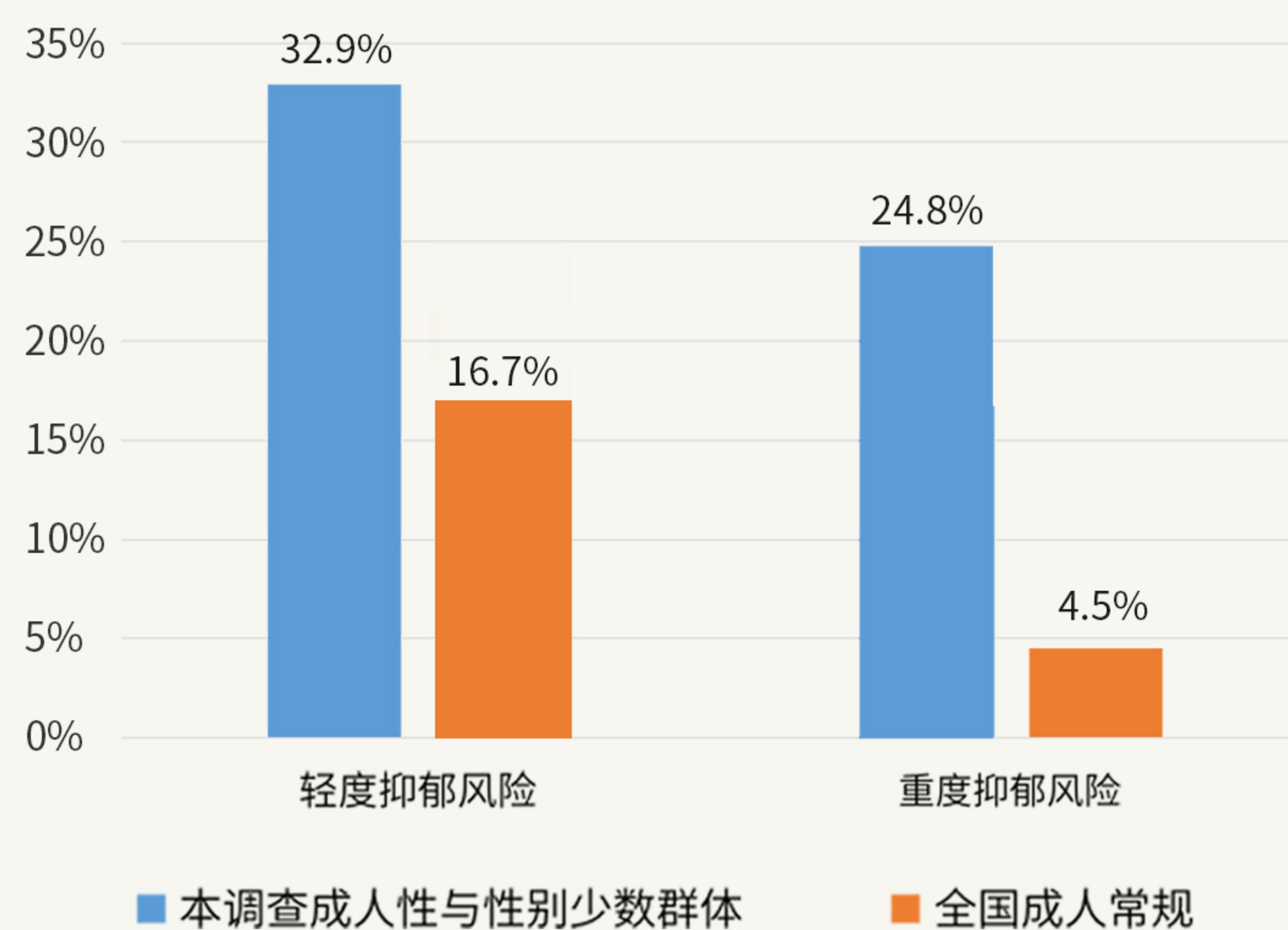
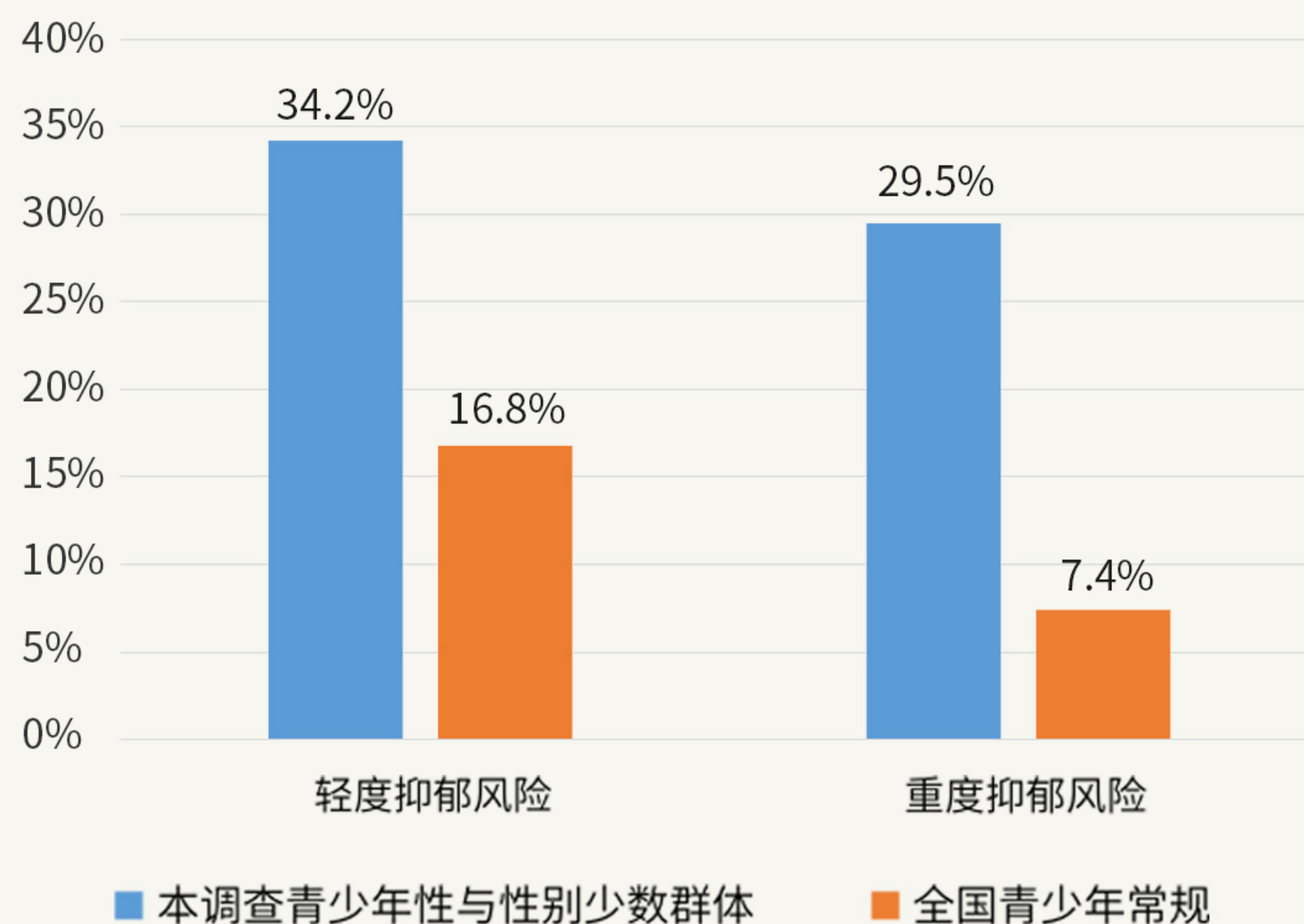
■ 无抑郁 ■ 轻度抑郁风险 ■ 重度抑郁风险
性与性别少数群体抑郁分布



■ 最近一周想过 ■ 最近一个月想过 ■ 最近一年想过 ■ 没想过
性与性别少数群体自杀意念分布

1 总体情况

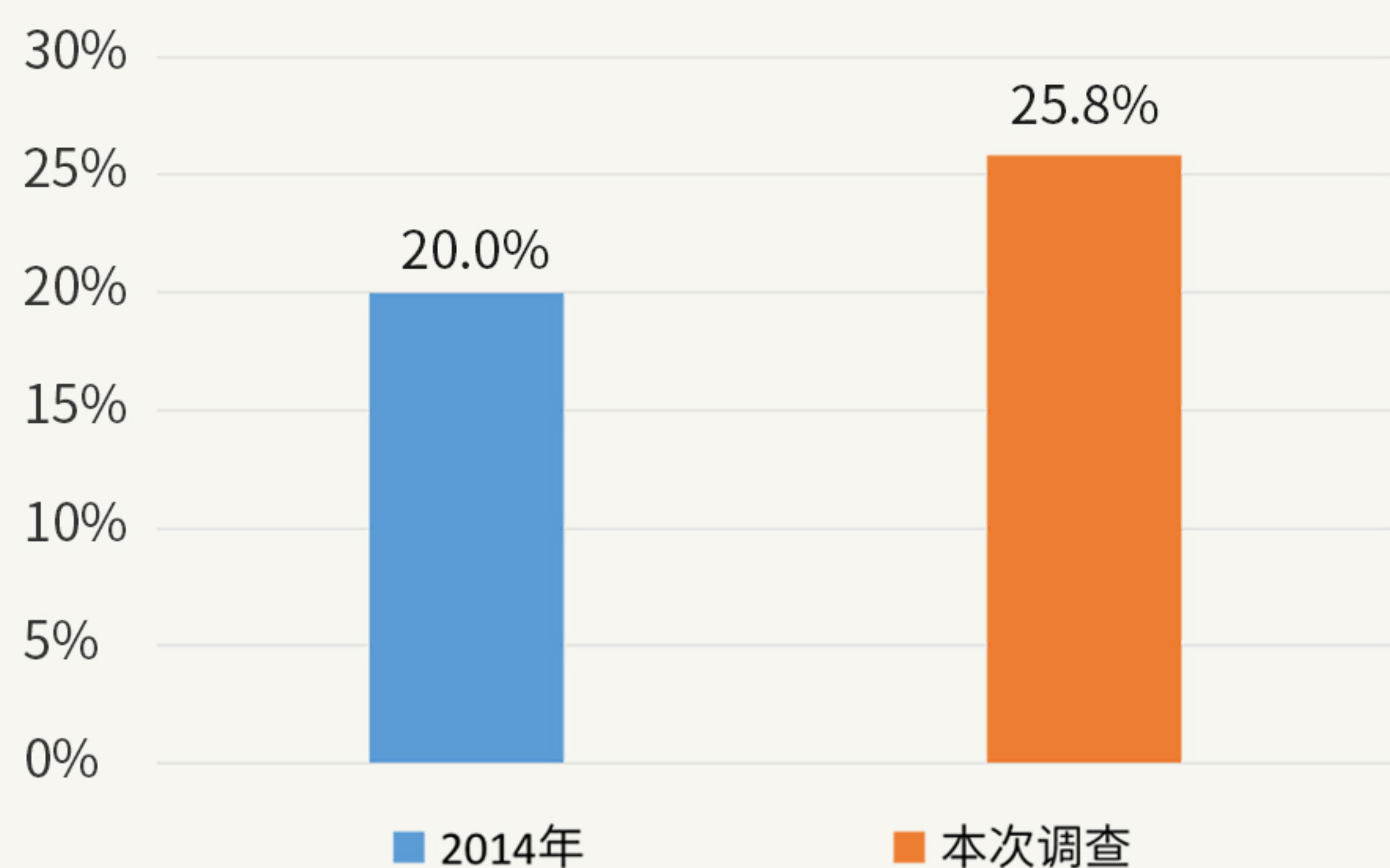
1. 仅有41%的性与性别少数群体无抑郁风险，59%的性与性别少数群体具有轻度抑郁或重度抑郁风险。
2. 54%的性与性别少数群体在最近一年内想过自杀，有13.1%的人在最近一周内想过自杀。2019年一项研究发现，全国普遍人群的自杀意念为12%，与之相比，性与性别少数群体的自杀意念更高。



2 年龄与抑郁分布

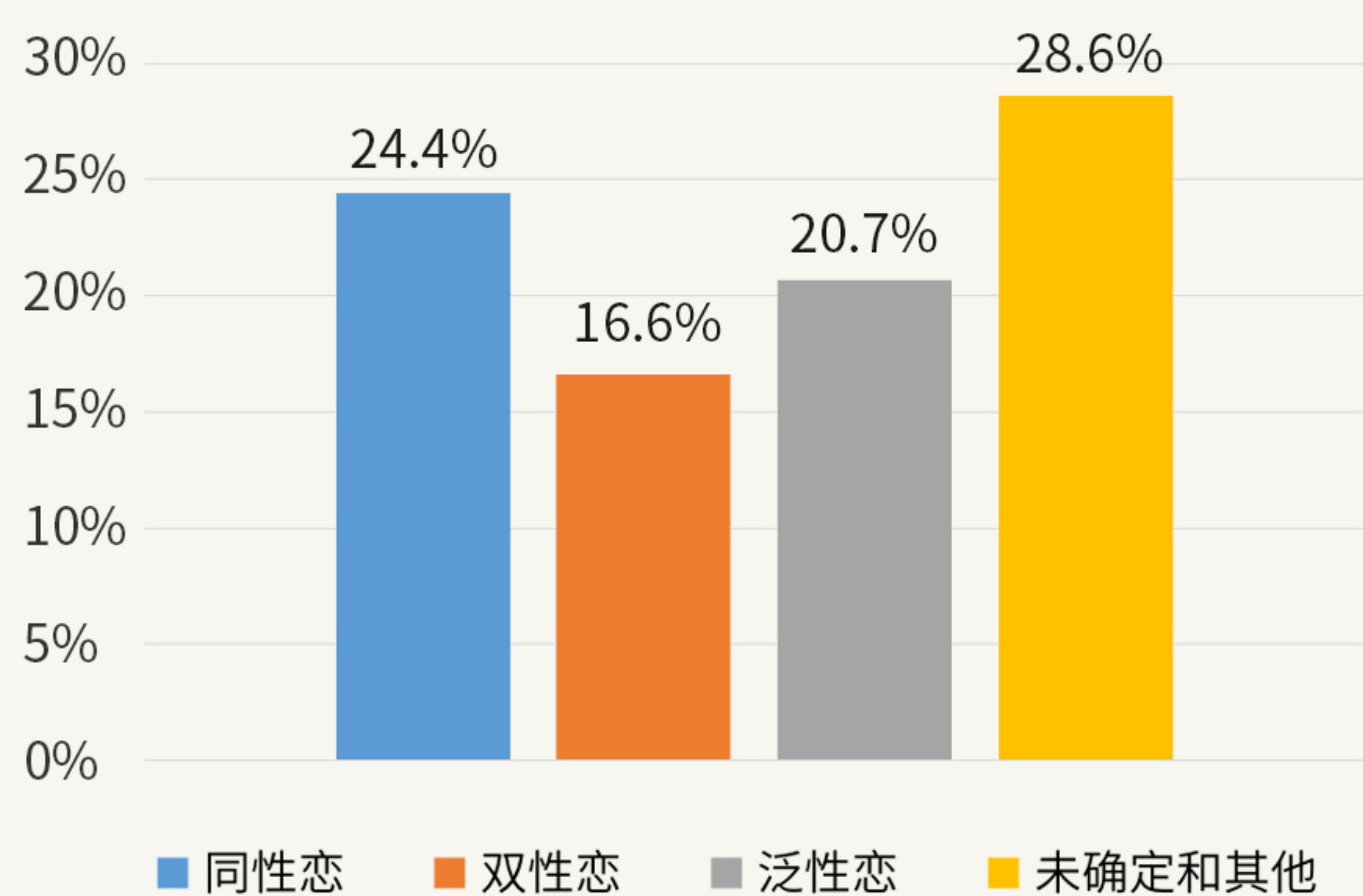
1. 青少年（年龄为18周岁以下）性与性别少数群体的轻度抑郁风险是2008年全国调研数据的两倍以上，重度抑郁风险更是全国调研数据的近四倍。
2. 成人性与性别少数群体的轻度抑郁风险是全国调研数据的近两倍，重度抑郁风险更是全国调研数据的五倍以上。

3 年代变化

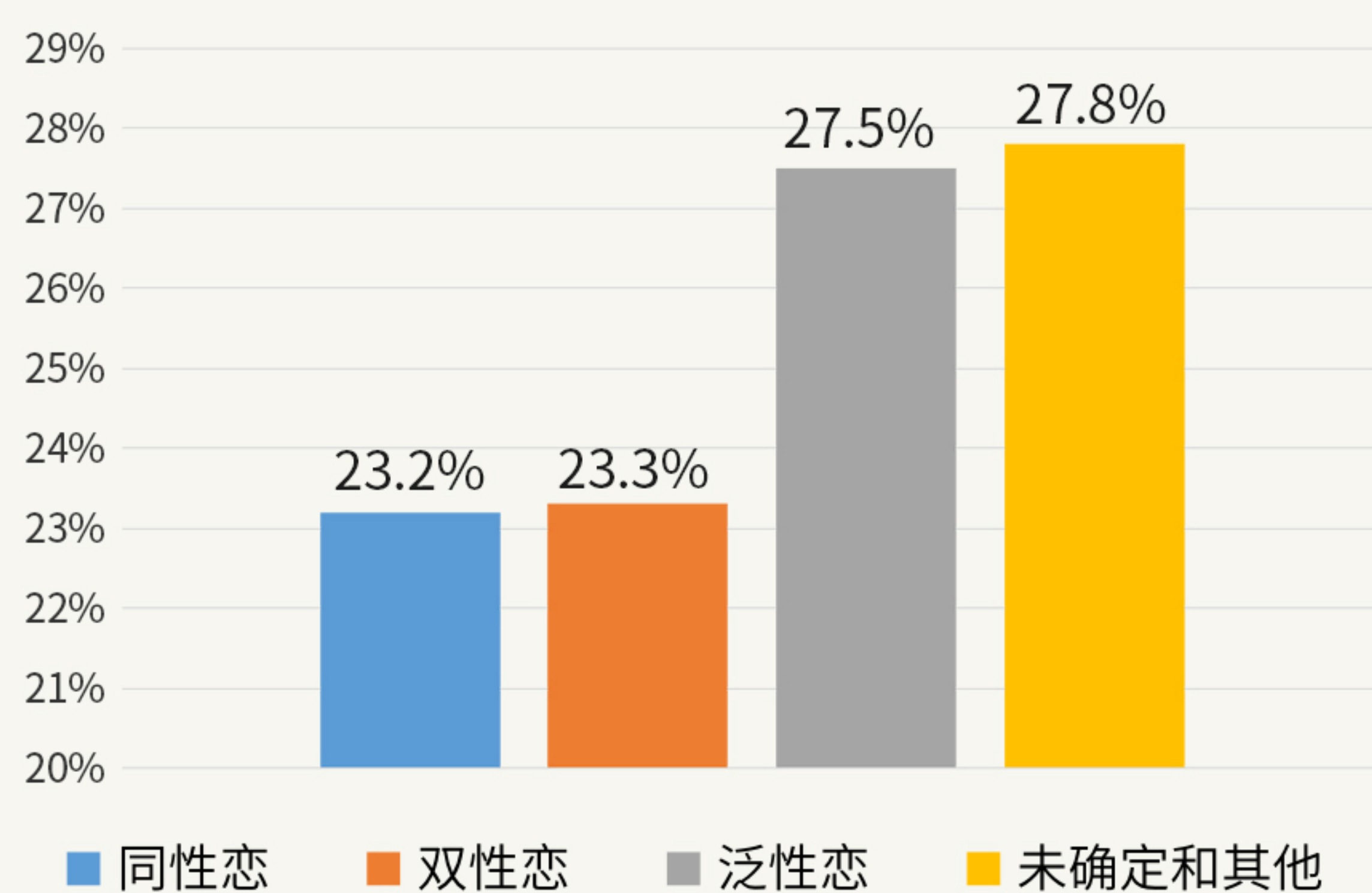


前后两次调查性与性别少数群体中重度抑郁风险比例分布

4 顺性别内部

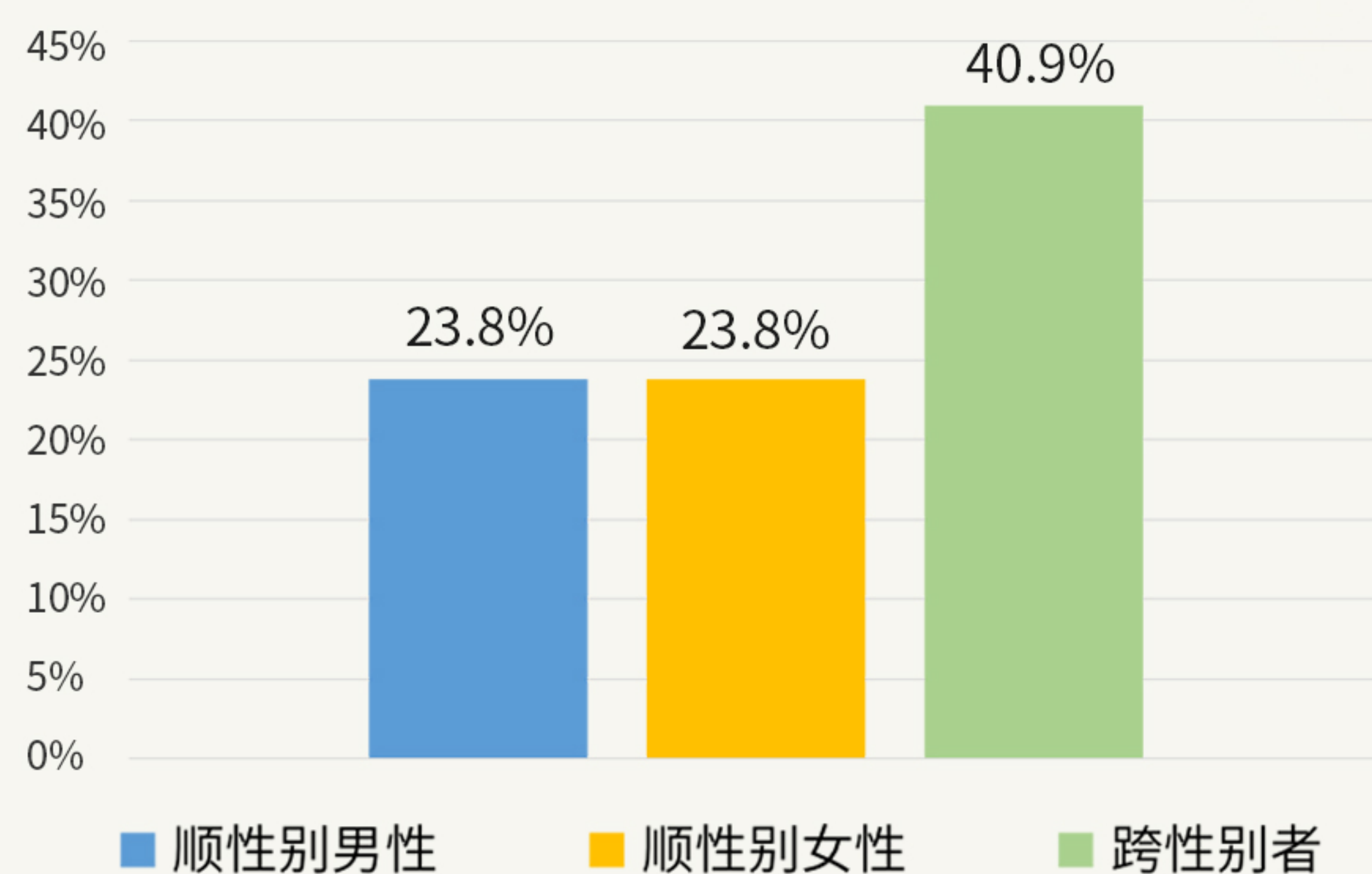


顺性别男性中不同性取向子群体在重度抑郁风险上的分布



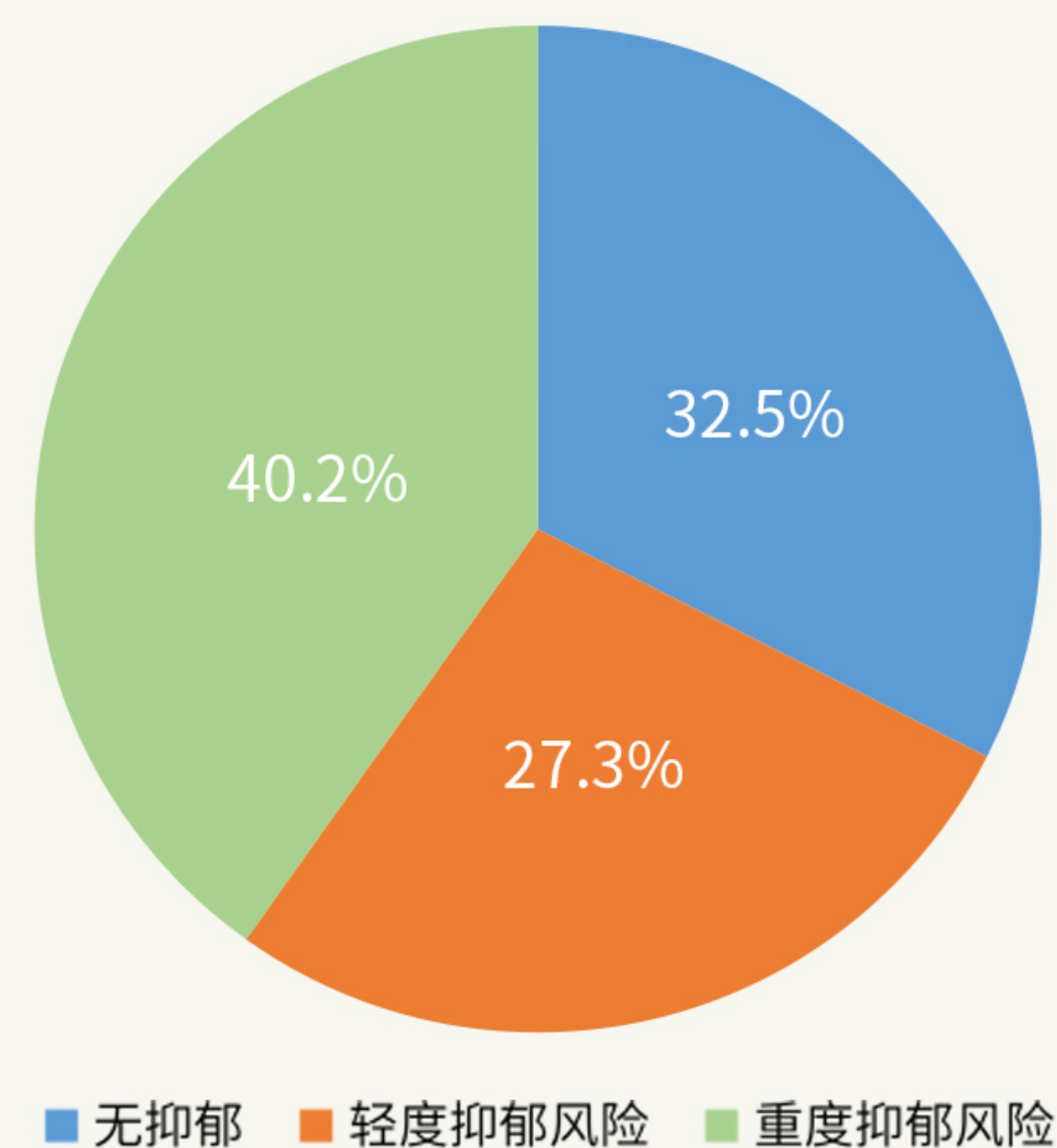
顺性别女性中不同性取向子群体在重度抑郁风险上的分布

无论在顺性别男性还是顺性别女性中，性倾向为未确定/其他的人重度抑郁比例最高。

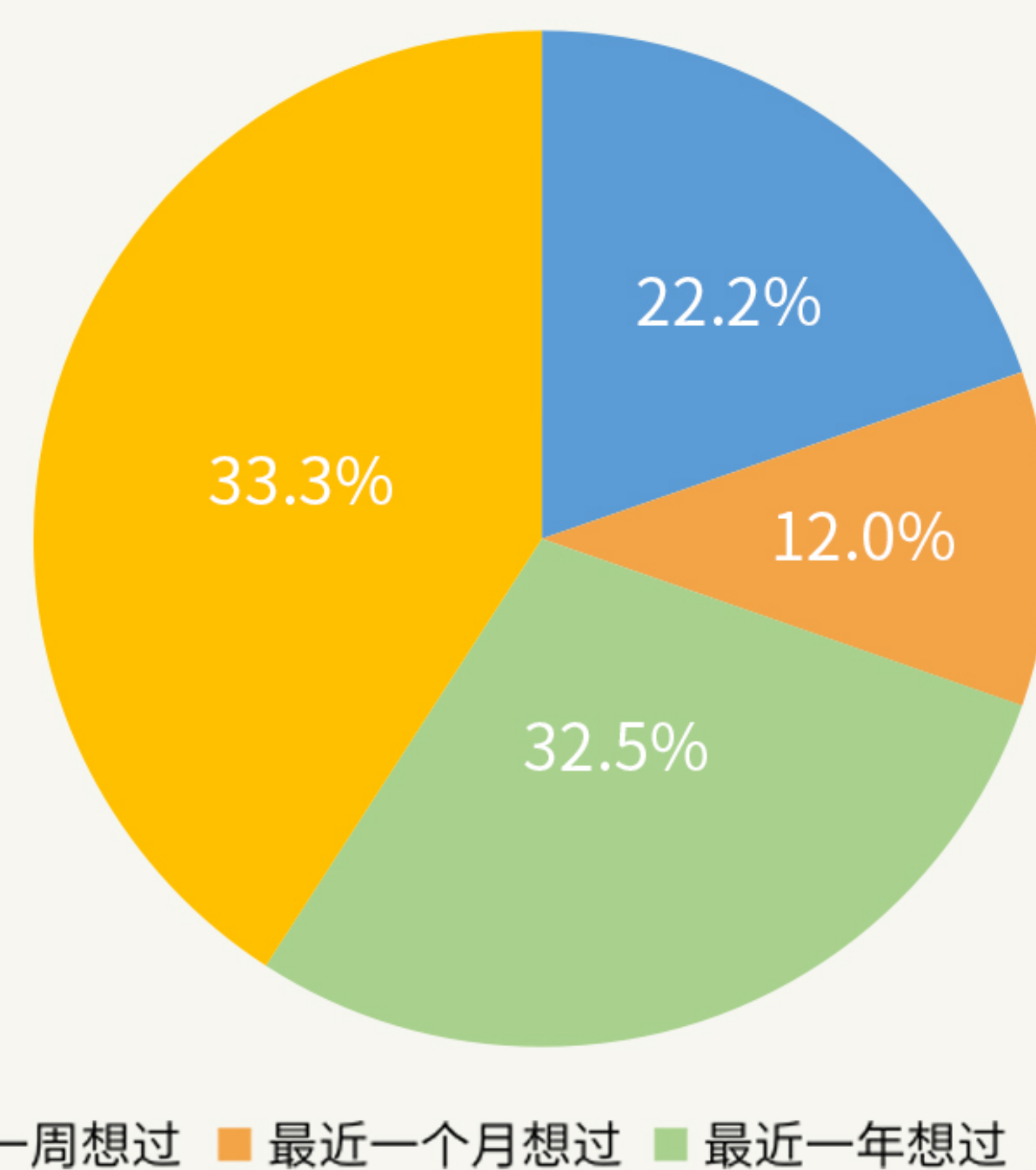


顺性别男性、顺性别女性和跨性别群体在重度抑郁风险上的分布
跨性别者的重度抑郁风险（40.9%）显著高于顺性别男性女性的性少数群体（23.8%）。

5 间性人



间性人的抑郁分布情况

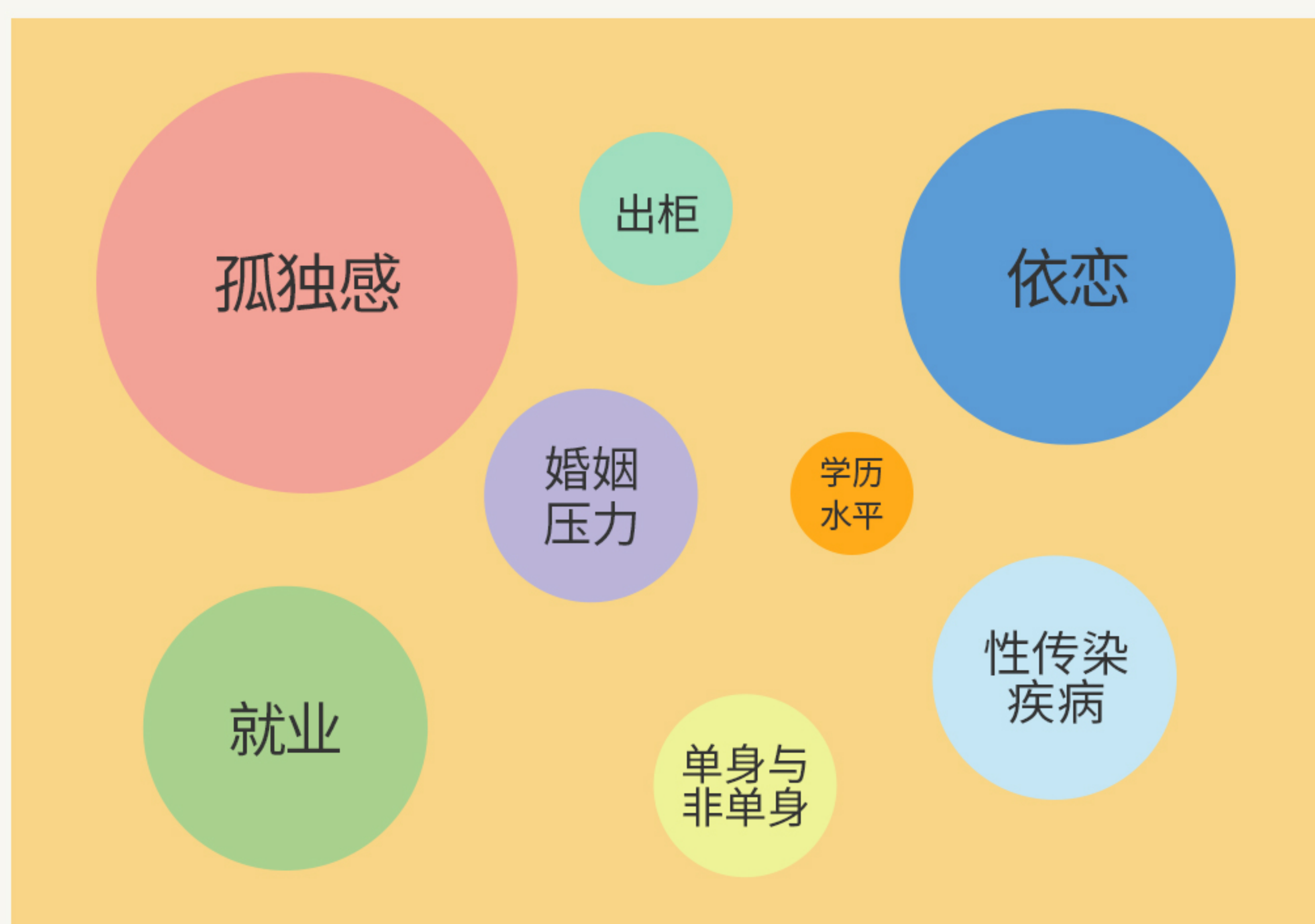


间性人的自杀意念分布情况

- 1.只有32.5%的间性人不存在抑郁问题，40.2%的间性人存在重度抑郁风险，27.4%的间性人存在轻度抑郁风险。
- 2.间性人群体在性与性别少数群体中具有极高的自杀意念。

二 心理健康影响因素

性与性别少数群体总体心理健康的影响因素排序



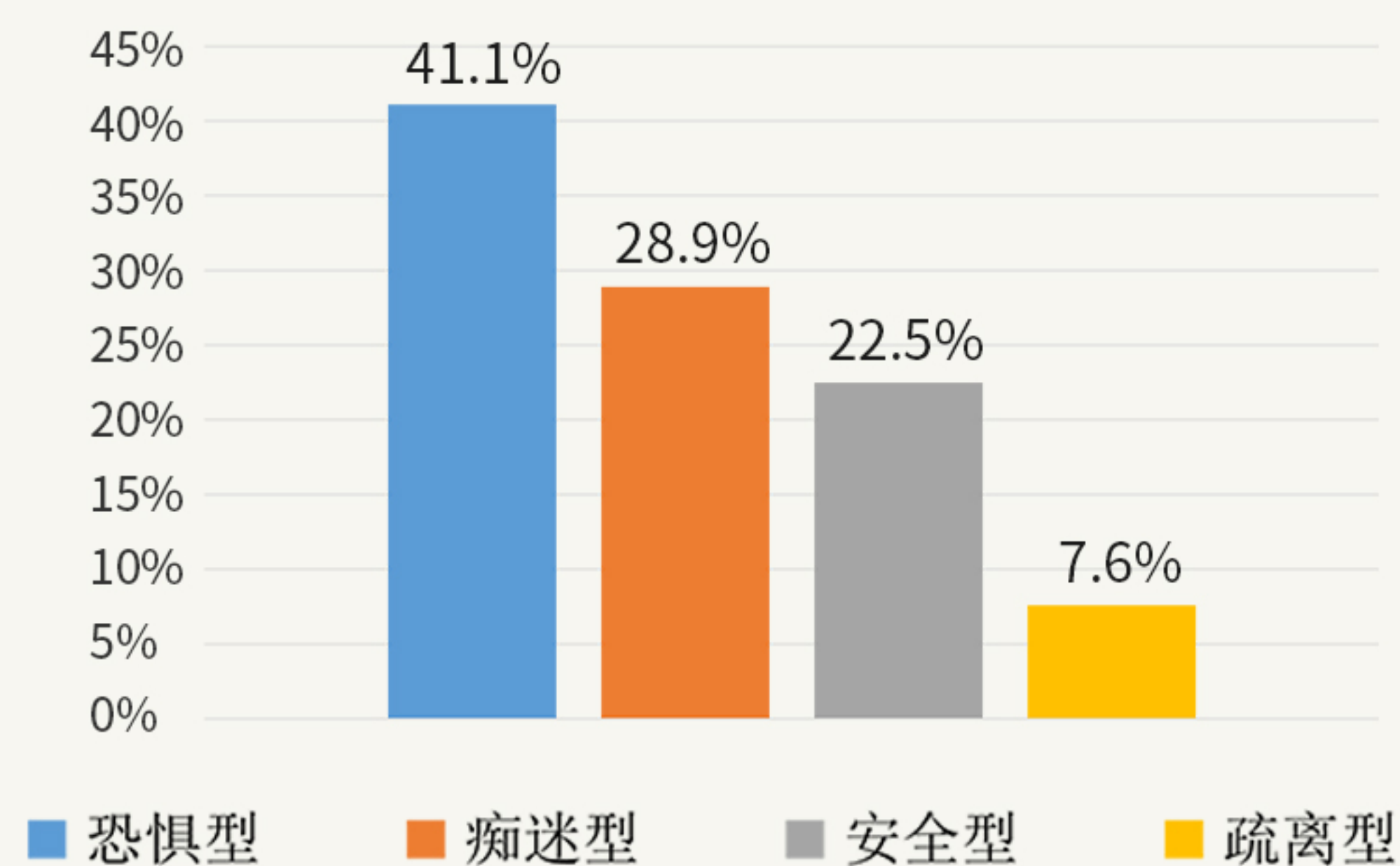
注：面积越大，表示相应因素对心理健康的影响越大。

本次调查共发现了性与性别少数群体心理健康的八大影响因素，孤独感和依恋是所有调查的因素里对性与性别少数群体心理健康影响最大的两个因素。

1 孤独感

本次调查显示性与性别少数群体孤独感与心理健康密切相关：相比于独处的状态，性与性别少数群体孤独的感受对于抑郁的影响更大。虽然性与性别少数群体可能处在独处的状态下，但他可能内心不觉得孤独。还有一种情况是，该群体可能没有处在独处的状态（身边有很多朋友），但内心却感到孤独。孤独的感受和独处的状态是可以独立的两个维度，而孤独的感受对抑郁有更大的影响。

2 依恋



性与性别少数群体依恋类型分布

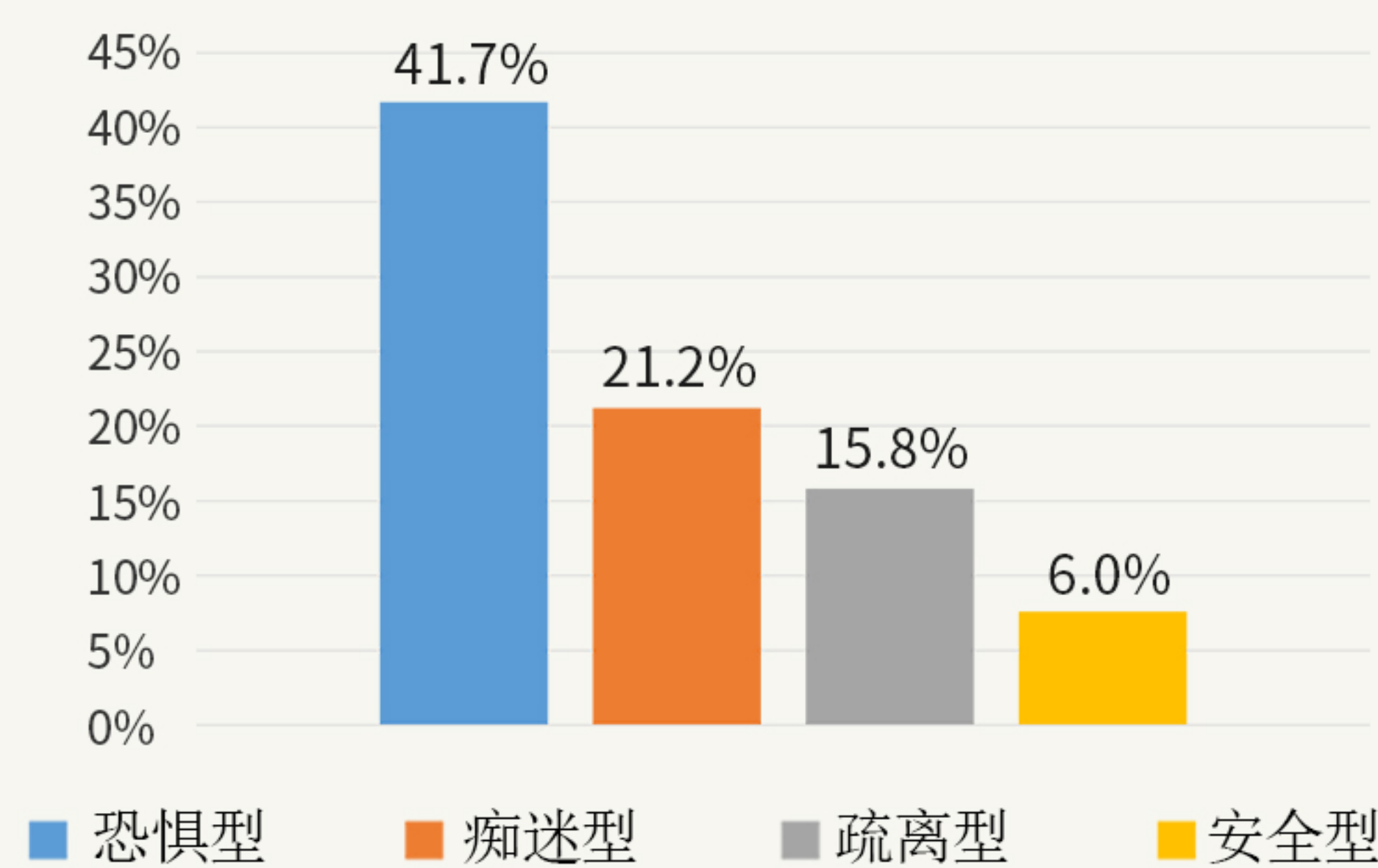
在亲密关系领域的研究中，依恋理论影响深远。心理学家将人们的依恋模式分为不同的类型，认为它们是从我们婴儿时和父母的相处中发展出来的，并由此影响了我们的一生。

恐惧型依恋，即认为自己是无价值的，他人也不值得信赖，他们期待亲密但又恐惧亲密，因此还是拒绝与他人亲近。

痴迷型依恋，即认为自己是无价值的，但他人是值得信赖的，他们渴望与人亲密，但总是发现、怀疑和恐惧另一半并不想达到同样的亲密。

安全型依恋，即认为自己是值得价值的，他人也是值得信赖的，他们容易与人亲密，并安心地依赖和被依赖，不用担心会被抛弃。

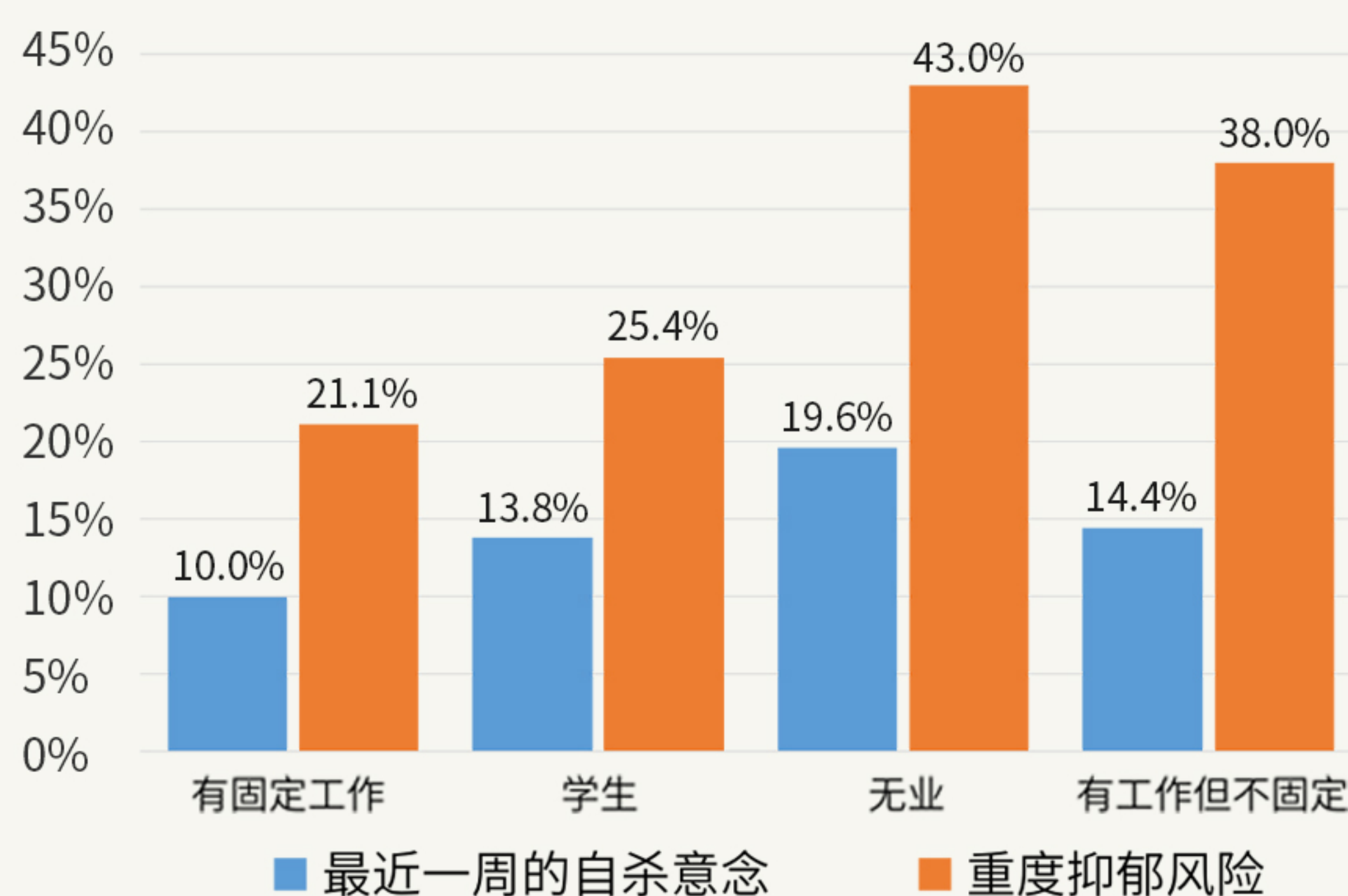
疏离型依恋，即认为自己是值得价值的，但他人是不值得信赖的，他们感到与人亲密是不舒服的，难以信任和依赖他人。



不同依恋类型上重度抑郁分布的差异

依恋类型会影响到性与性别少数群体的心理健康。恐惧型依恋者的占比和重度抑郁风险最高，分别为41.1%和41.7%，安全型依恋者的重度抑郁风险最低，为6.0%。

3 就业

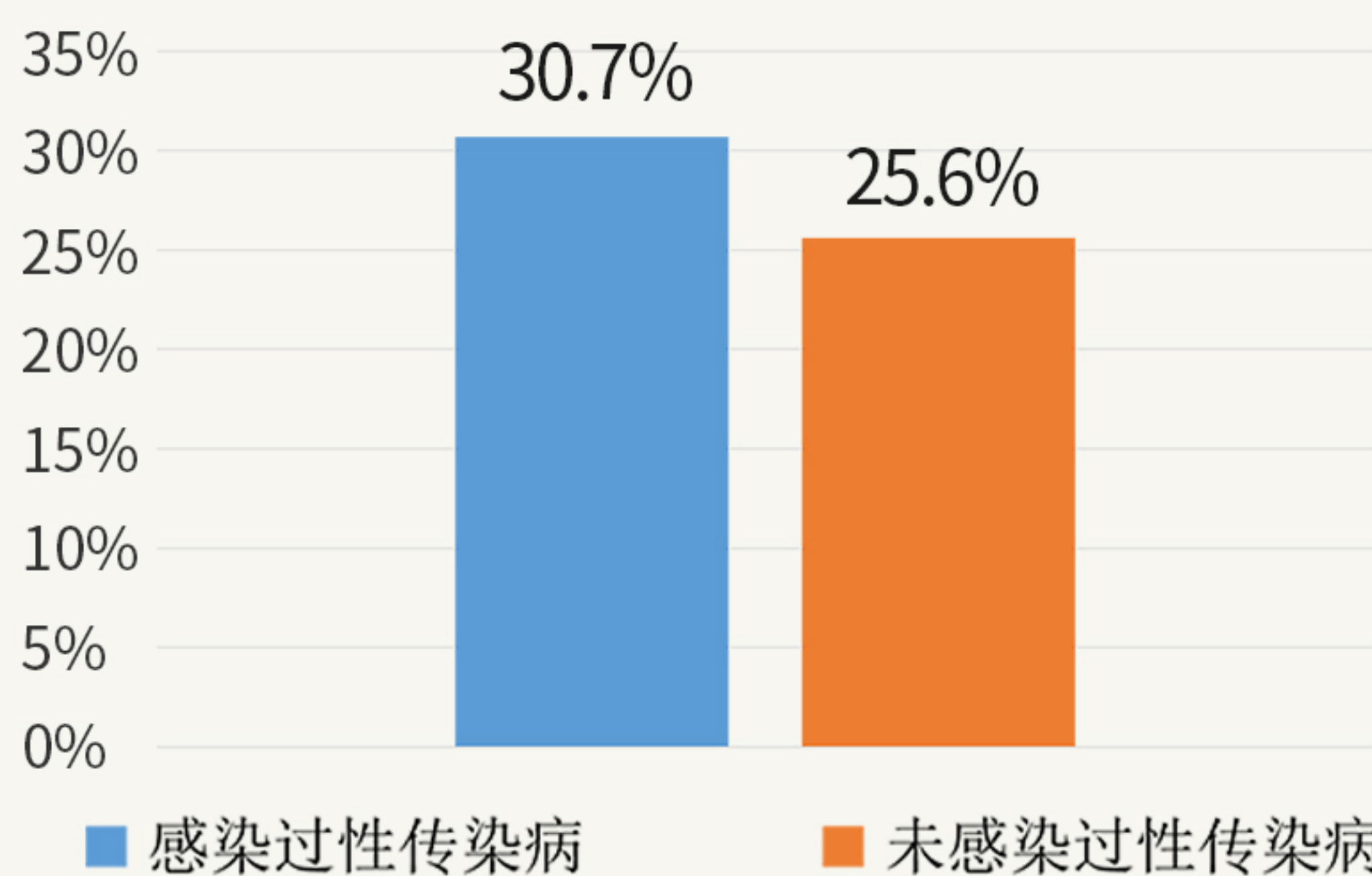


不同就业情况上心理健康分布情况

1.自杀意念风险最高的群体是无业者，最近一周内出现自杀意念的比例为19.6%，其次是有工作但不固定者（14.4%）和学生（13.8%）。

2.相比于无业者，学生、有固定工作和有工作但不固定三种状态的人重度抑郁风险更低。（这个结果的背后还有一种可能性，即重度抑郁情况会影响到人们进行正常工作的能力，从而导致了人们就业状况的不稳定，所以该结果仅能说明就业情况和心理健康风险之间存在一定的相关性，不能直接说明就业情况导致了心理健康风险的发生。）

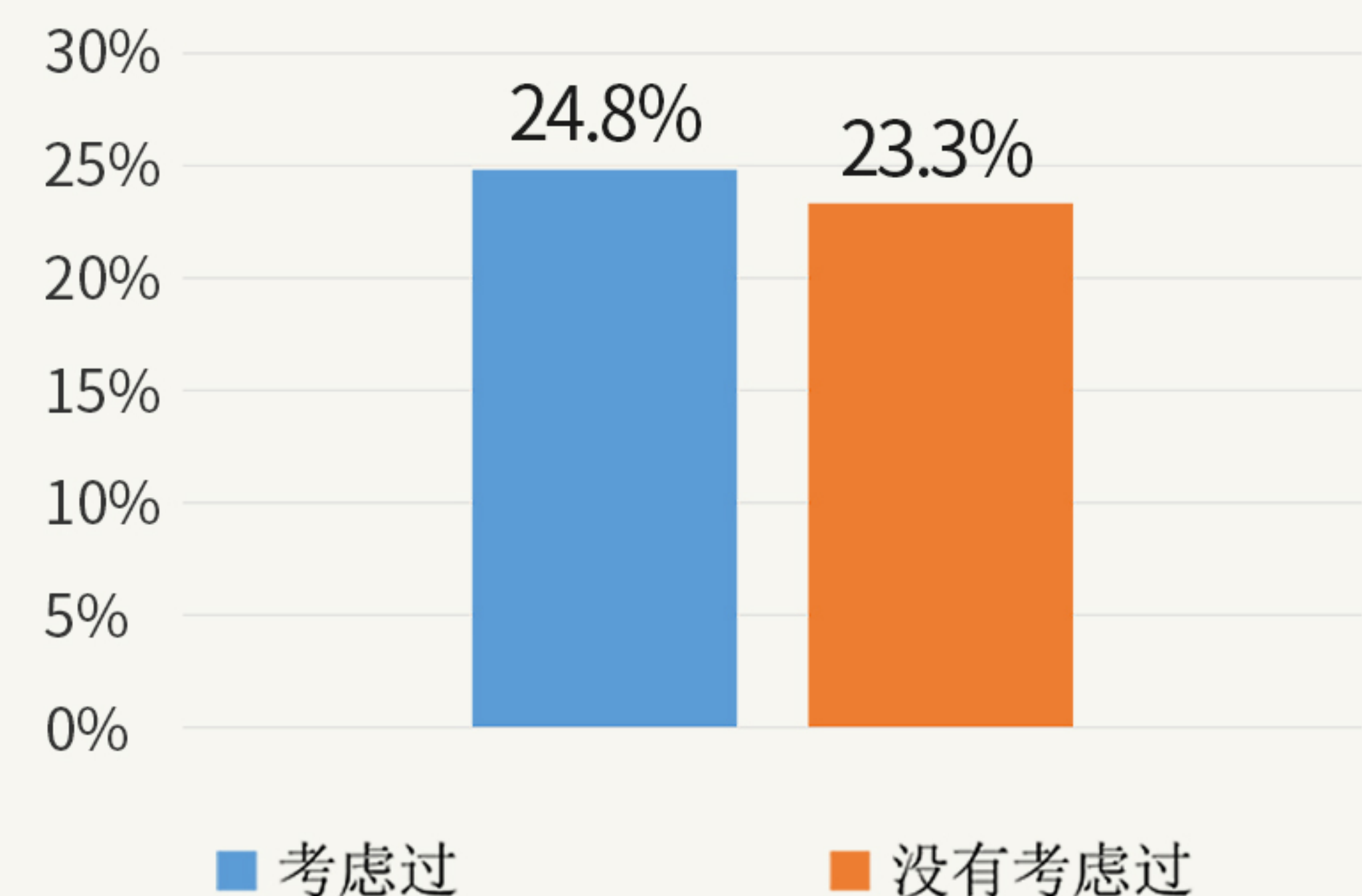
4 性传播疾病



是否感染性传播疾病在重度抑郁风险上的差异

- 1.有3.3%的性与性别少数群体曾感染过性传播疾病，包括HIV、梅毒、HPV（人乳头瘤病毒）、阴虱等。
- 2.感染过性传播疾病的性与性别少数群体更容易遭受抑郁症状的侵扰，其重度抑郁检出率（30.7%）显著高于没有感染性病者（25.6%）。

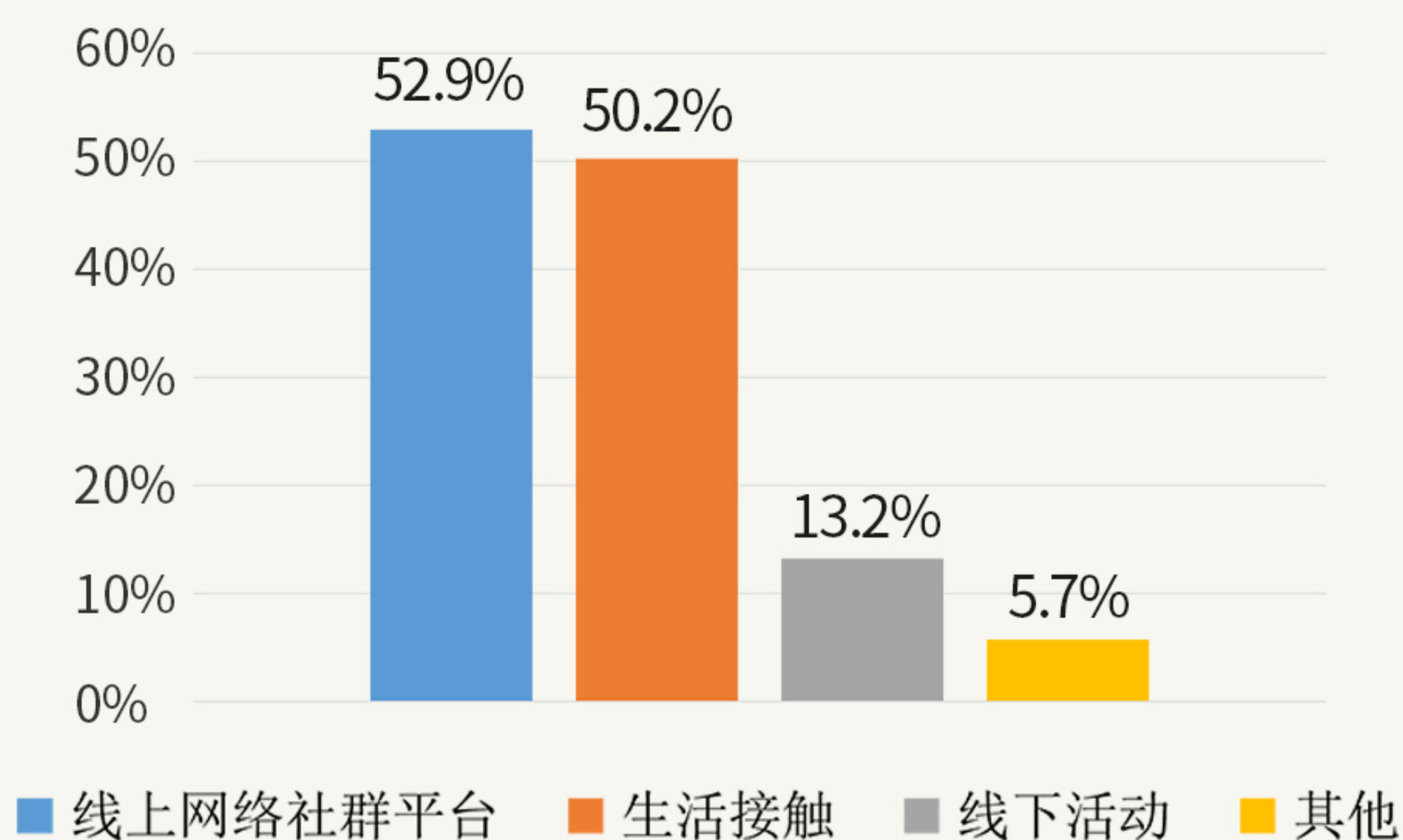
5 婚姻压力



考虑过与异性恋结婚者和未考虑过与异性恋结婚者在重度抑郁风险上的差异

有29.9%的顺性别性少数群体考虑过和异性恋结婚，并且考虑过与异性恋结婚的顺性别性少数群体的重度抑郁风险高于没有考虑者。

6 单身与非单身

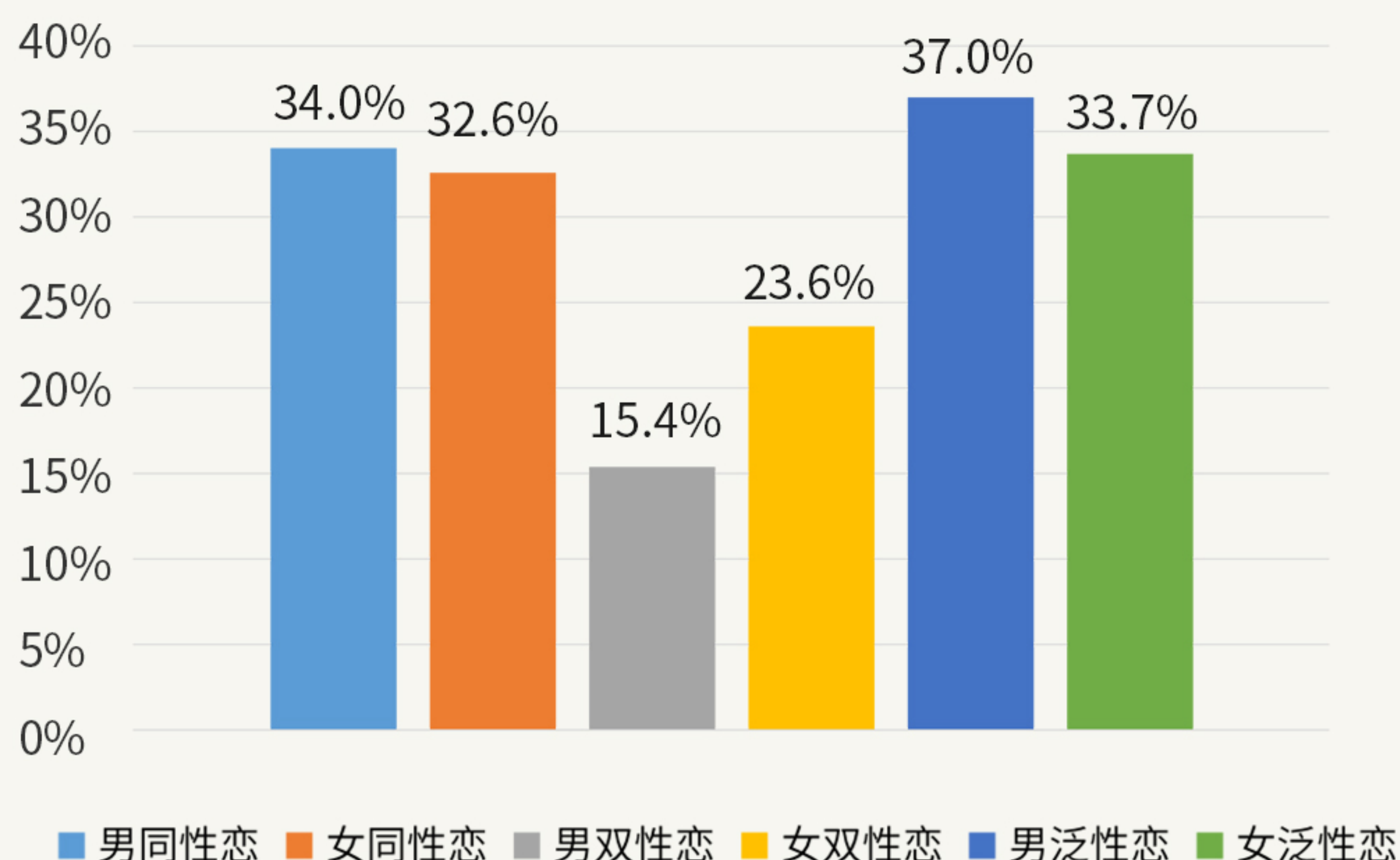


性与性别少数群体的择偶渠道

- 1.性与性别少数群体中有68.0%的人目前处在单身状态。
- 2.性与性别少数群体在择偶方面可能存在困难。有超过半数的性与性别少数群体（53.8%）的人因为择偶资源有限而感到焦虑，并且有26.5%的人认为找到伴侣非常有困难。

7 出柜

【出柜情况】



顺性别性少数群体不同身份认同与出柜情况

注：问卷设计中未能包括跨性别群体的出柜情况，但值得注意的是，跨性别群体也面临着因出柜所带来的压力。

有2385人已经出柜，占作答此题人群的30.3%。其中，泛性恋出柜比例最高，为34.2%。

【出柜计划】

肯定会出柜和非常想出柜的人数高达45.8%，只有8.3%的人表示根本不会考虑。

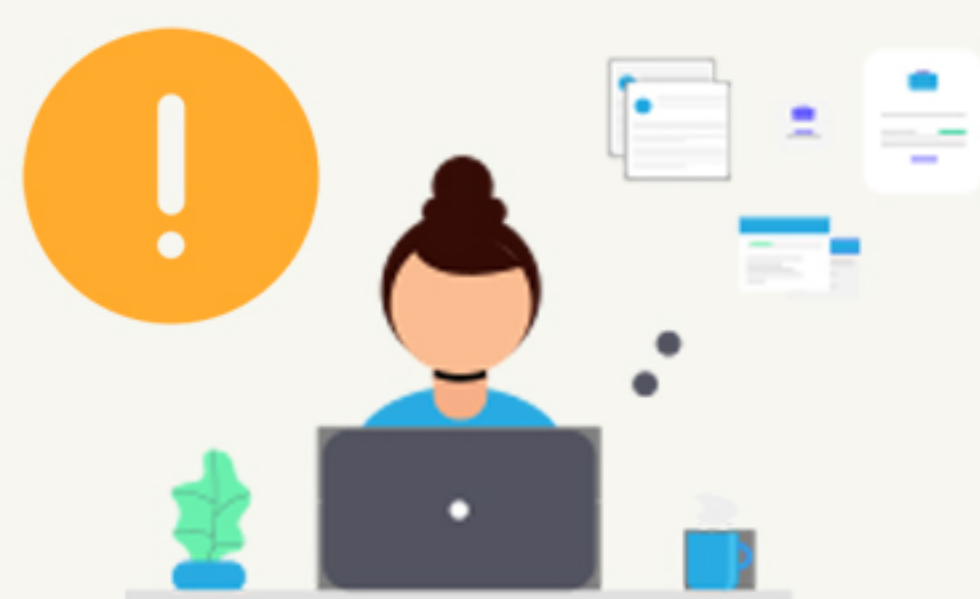
【不出柜的原因】



“担心父母不能接受”
(86.4%)



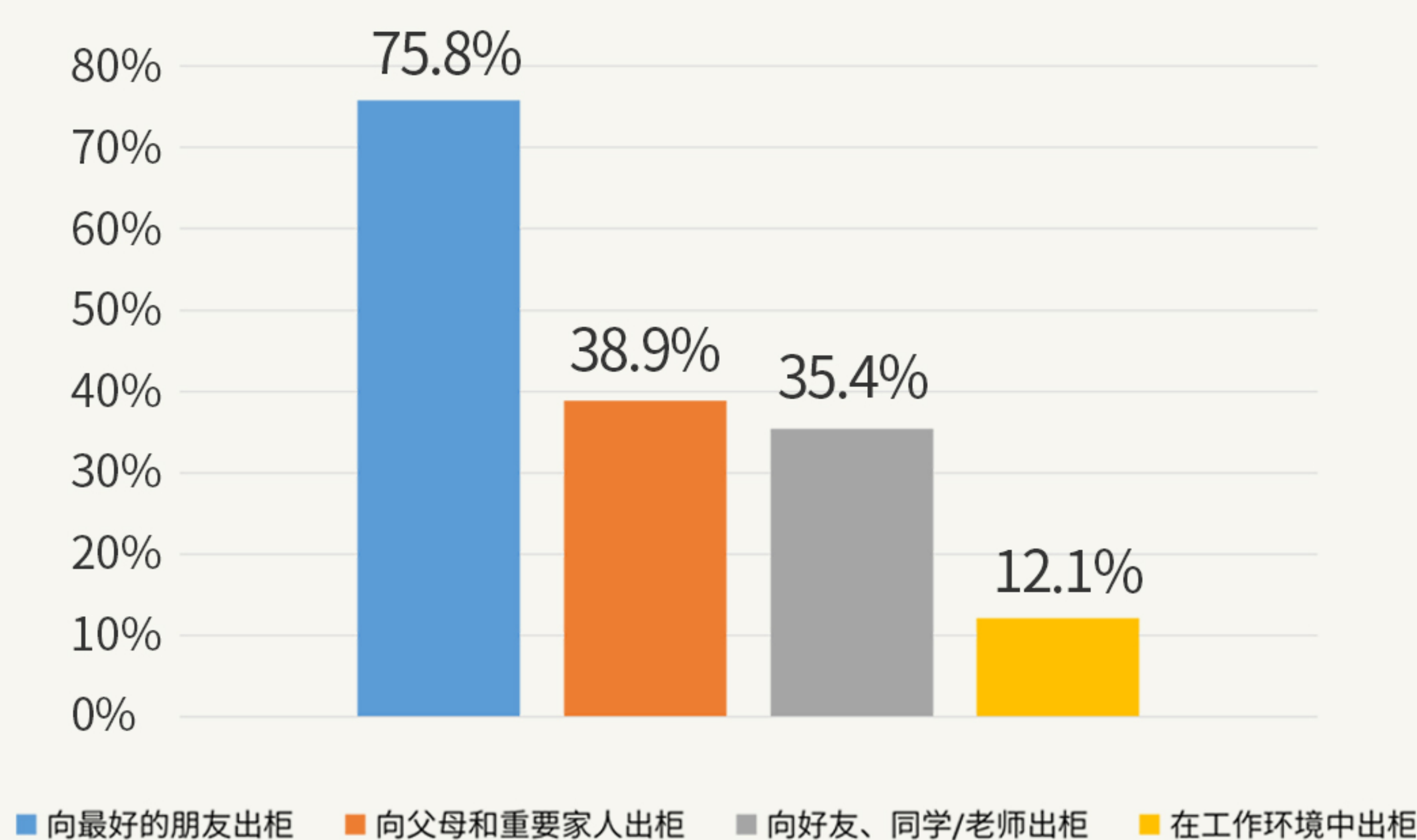
“担心被所有人知道，
被人指指点点” (39.6%)



“担心影响工作”
(34.6%)



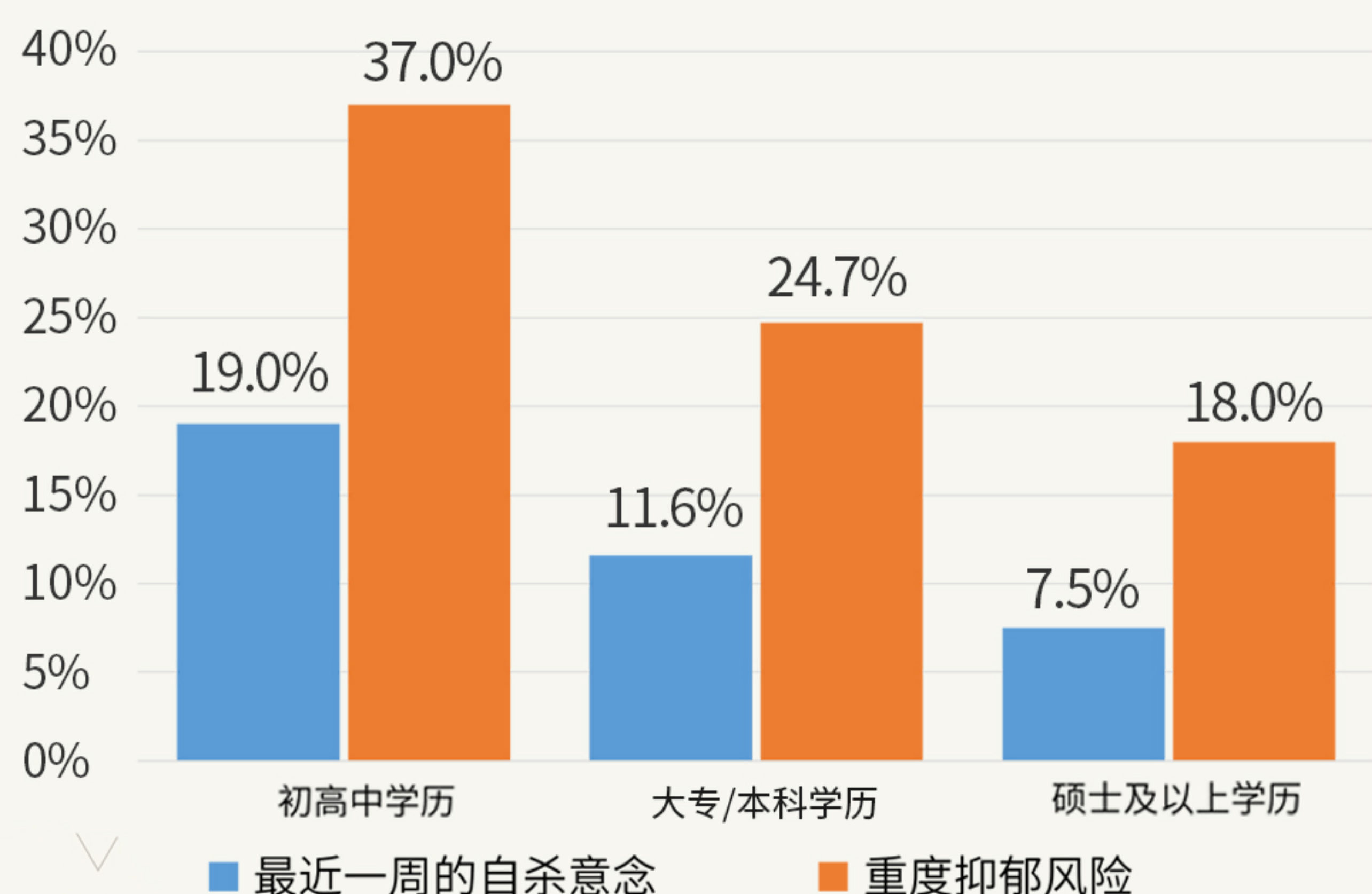
“好友不能接受而远离自己”
(25.3%)



顺性别性少数群体出柜对象

调查发现，在学校环境中向好友、同学/老师出柜，可以对心理健康有好处，如降低抑郁风险和孤独感等。

8 学历水平



不同学历水平上心理健康分布情况

1.随着拥有学历水平的提高，性与性别少数群体的抑郁风险和出现自杀意念的比例在降低。

2.在18岁以上的成年性与性别少数群体中，初高中学历群体的自杀意念比例最高，远高于其他学历人群。

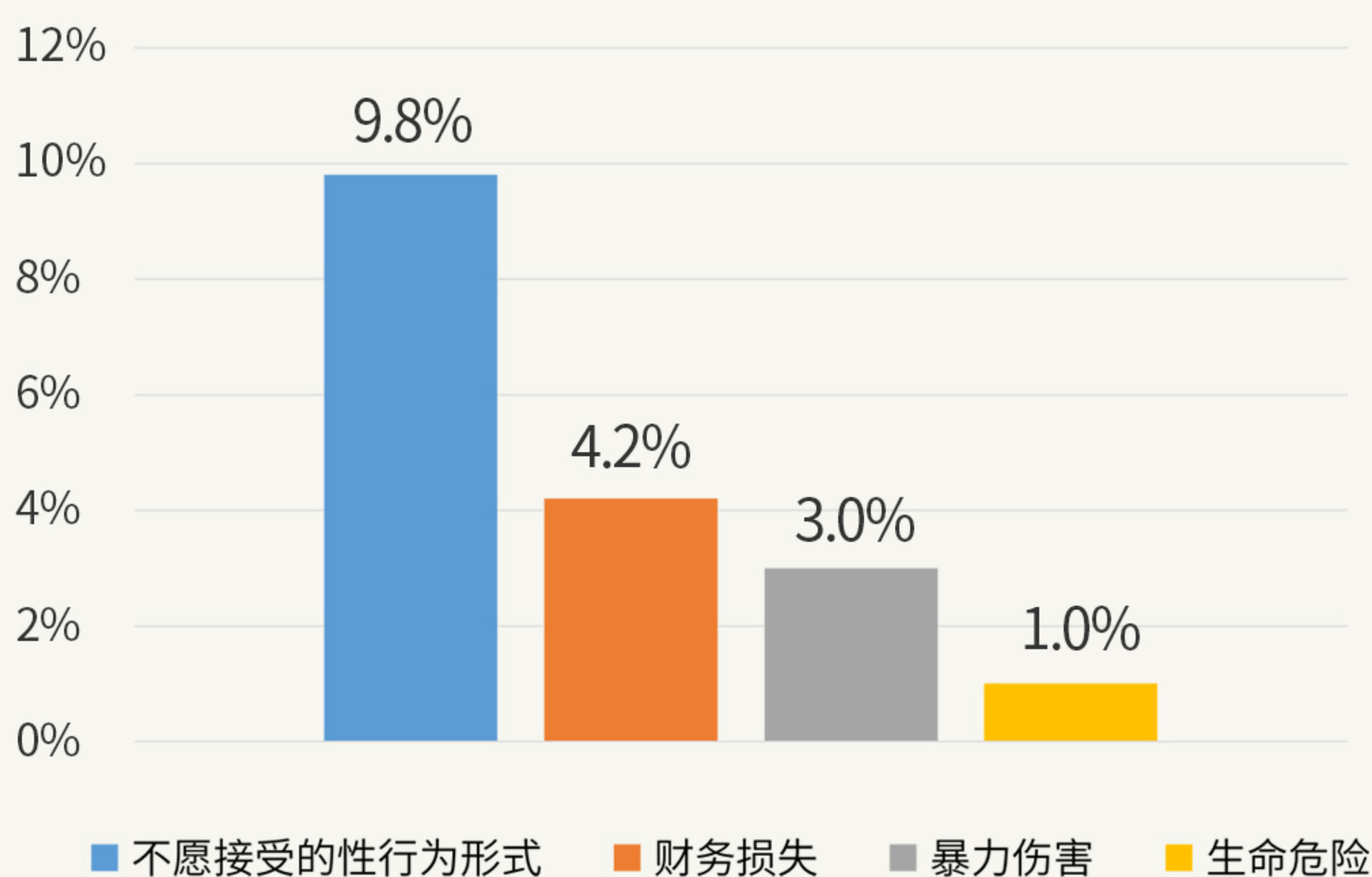
二 性与性别少数群体的亲密关系

(一) 亲密关系基本情况

1.有32.0%性与性别少数群体目前有伴侣，在2964人的受访者中有87人目前处在婚姻中，在2997人的受访者中，有89人目前有子女。

2.有33.5%的顺性别性少数群体考虑过形式婚姻，考虑过和异性恋结婚的人占作答者的29.8%。

(二) 约会暴力

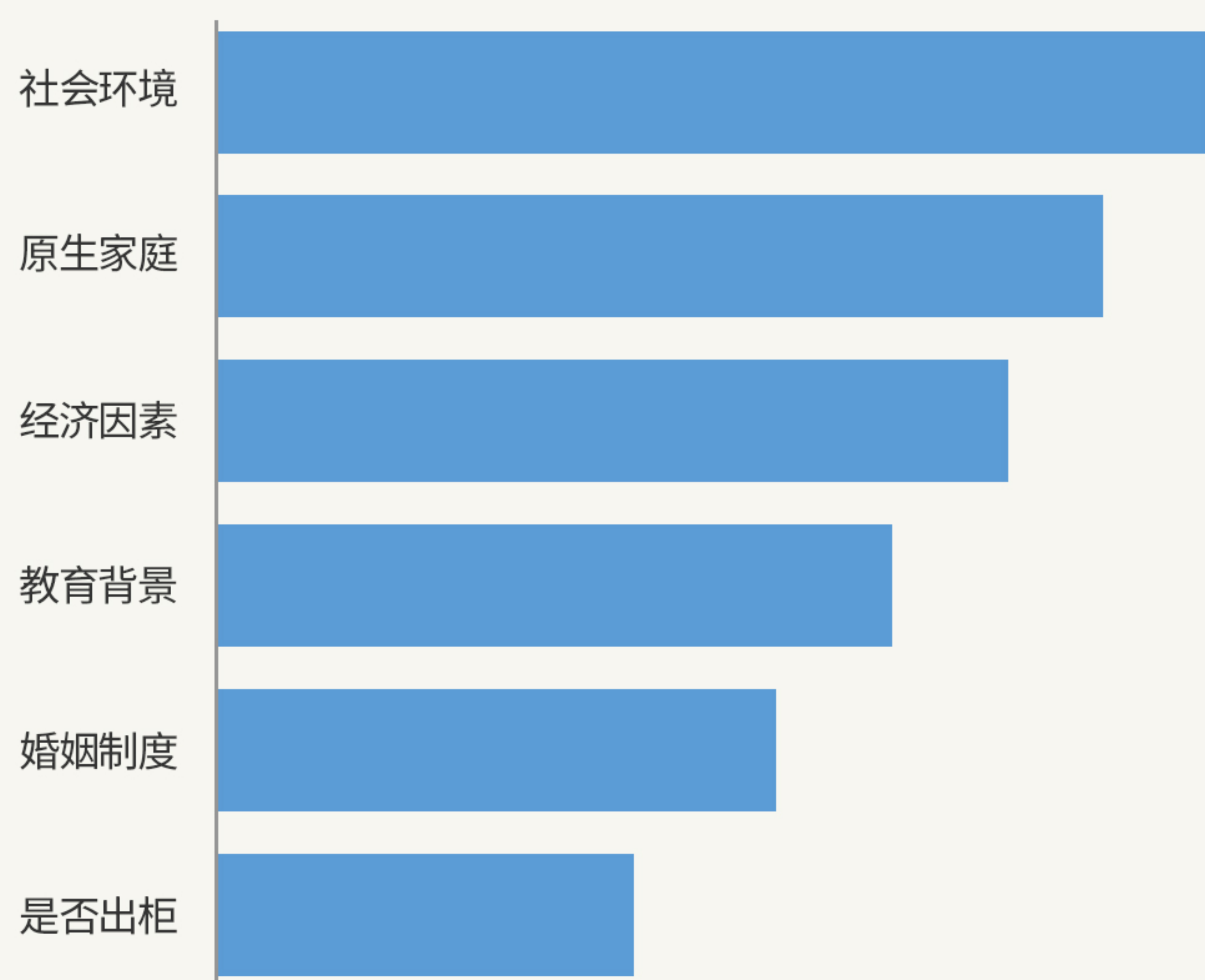


性与性别少数群体约会暴力类型分布情况

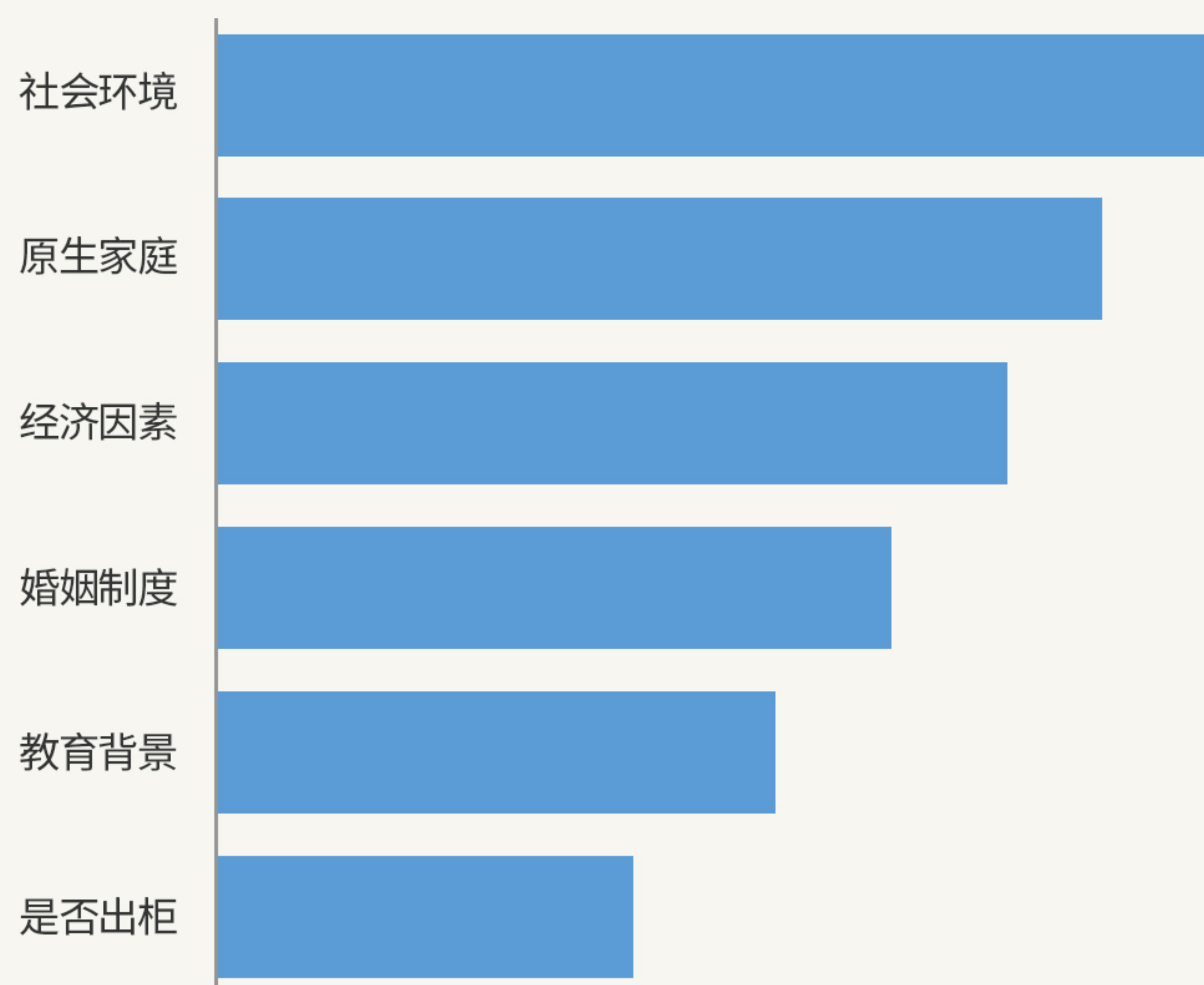
1. 63.6%的调查对象在其一生中未曾受到过约会暴力。

2. 9.8%的人曾经历过“不愿接受的性行为形式”这一约会暴力。

（三）自评亲密关系影响因素



顺性别性少数群体自评亲密关系外部影响因素



跨性别群体自评亲密关系外部影响因素

性与性别少数群体自我评定了影响亲密关系的外部因素，并对6种因素进行排序，我们分跨性别者和顺性别者来分别考察。结果发现，在顺性别性少数群体和跨性别群体中，社会环境和原生家庭都是排名最前的因素。

三 性与性别少数群体的危险性行为

（一）危险性行为

	无保护措施口交	无保护措施肛门性交	无保护措施阴道性交	没有从始至终使用安全套
男同性恋	70.8%	43.7%	2.2%	56.1%
女同性恋	30.6%	2.4%	39.0%	76.8%
男双性恋	43.8%	30.4%	7.3%	53.7%
女双性恋	27.1%	2.9%	27.9%	67.5%
男泛性恋	62.1%	31.0%	3.4%	65.5%
女泛性恋	29.8%	4.7%	26.0%	62.4%
跨性别者	33.8%	10.2%	24.3%	64.8%

不同性倾向子群体危险性行为的分布情况

注：顺性别女同性恋因为性行为的方式较少需要使用到安全套，因此，数据中女同性恋不使用安全套的比例较高。

（二）性传播疾病与HIV检测

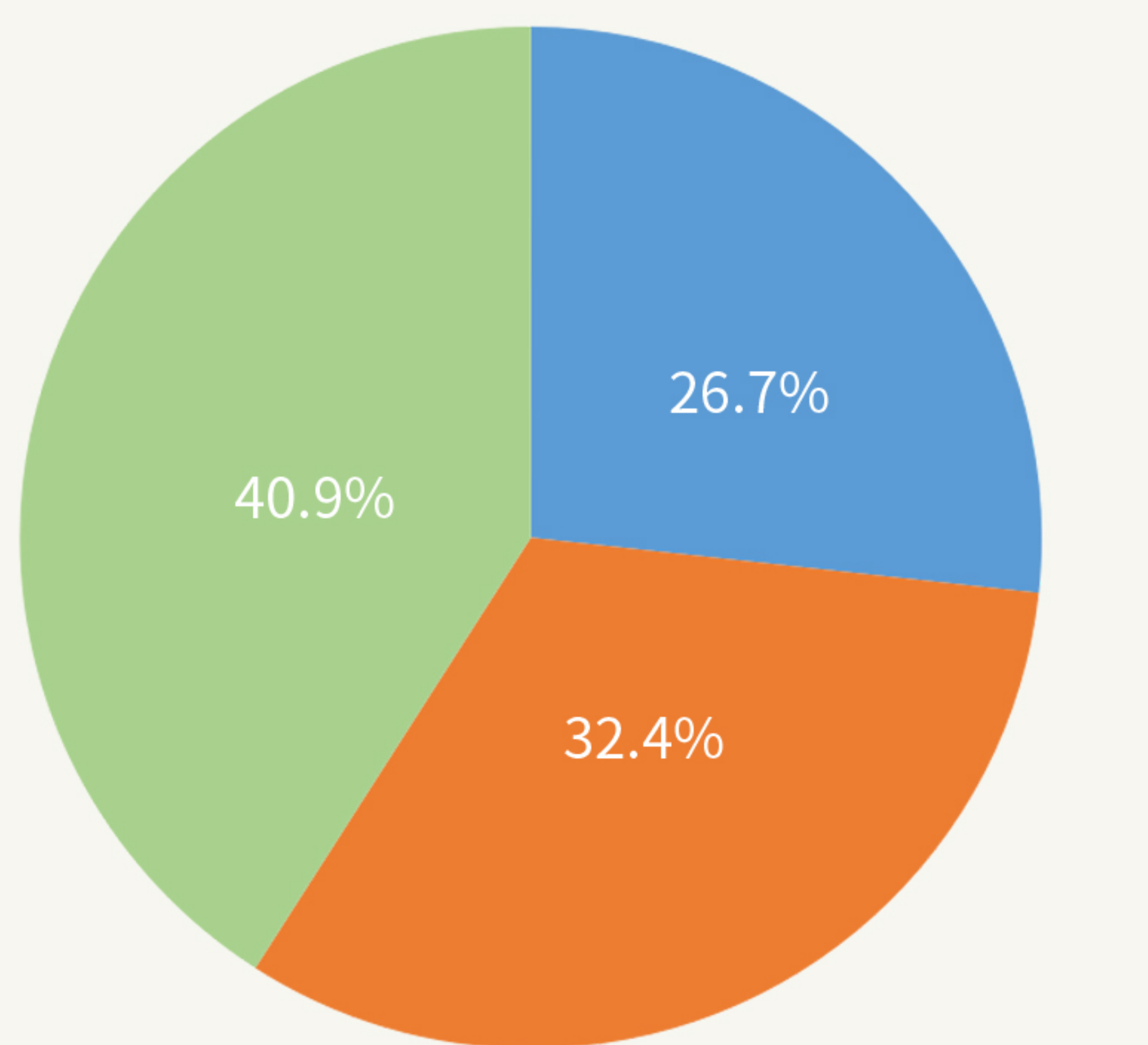
	感染过性传播疾病	了解过HIV检测	想过做HIV检测	主动做过HIV检测
男同性恋	7.2%	91.4%	72.6%	40.9%
女同性恋	0.4%	74.2%	26.7%	2.8%
男双性恋	4.2%	88.8%	58.8%	27.8%
女双性恋	1.1%	78.3%	34.3%	3.7%
男泛性恋	0.0%	89.7%	62.1%	37.9%
女泛性恋	1.9%	88.4%	29.1%	5.8%
跨性别者	1.4%	73.4%	35.0%	10.6%

不同性倾向子群体性传播疾病和HIV检测相关问题的分布情况

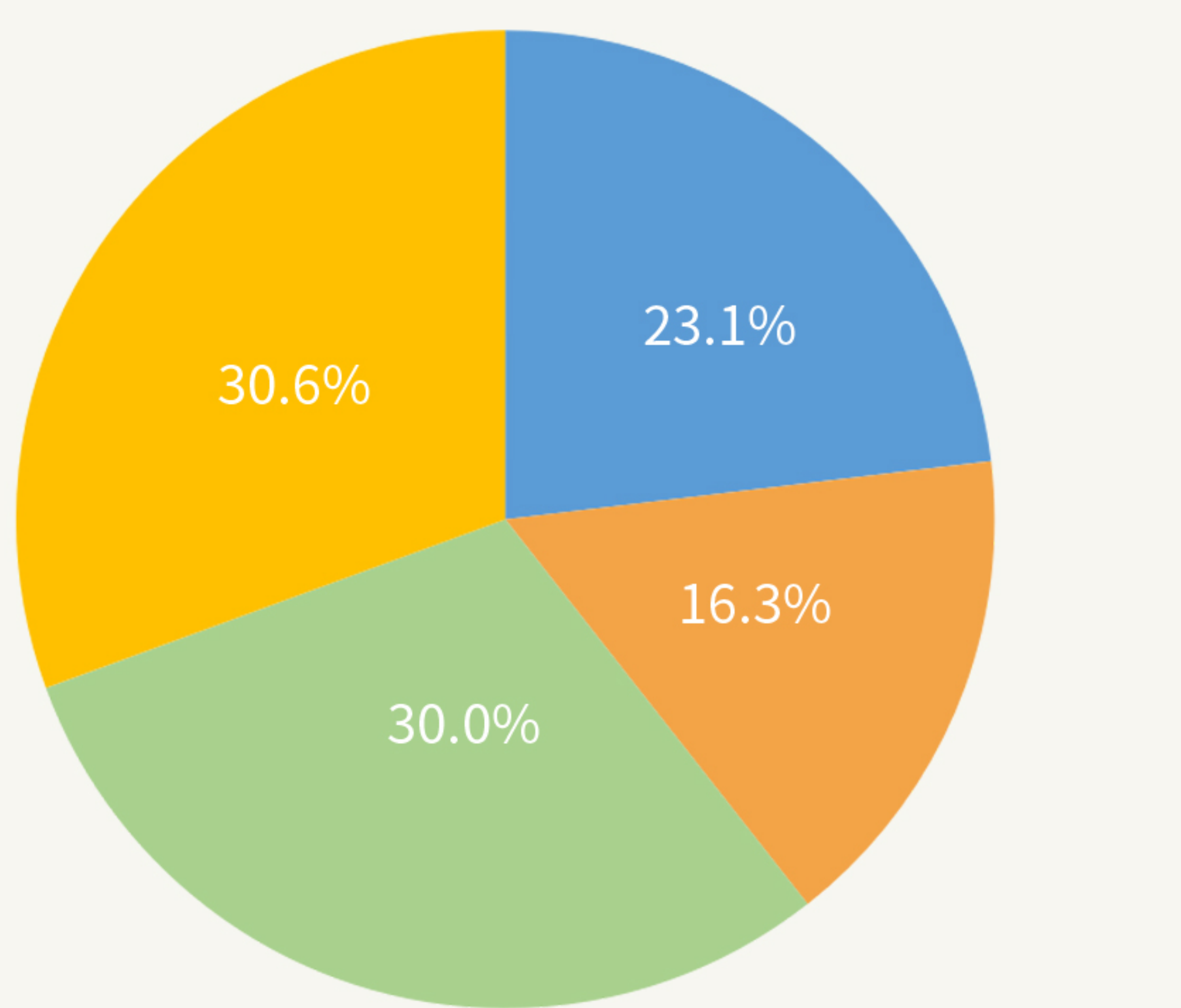
1. 抑郁水平较高者可能更少主动去做HIV检验。
2. 男双性恋群体虽然有一定的感染性传播疾病的风险，但他们想过做HIV检测的比例（58.8%）和主动做过HIV检测的比例（27.8%）都低于男同性恋群体（想过的比例是72.6%，做过的比例是40.9%）。

一 跨性别者心理健康及相关影响因素

(一) 抑郁与自杀意念

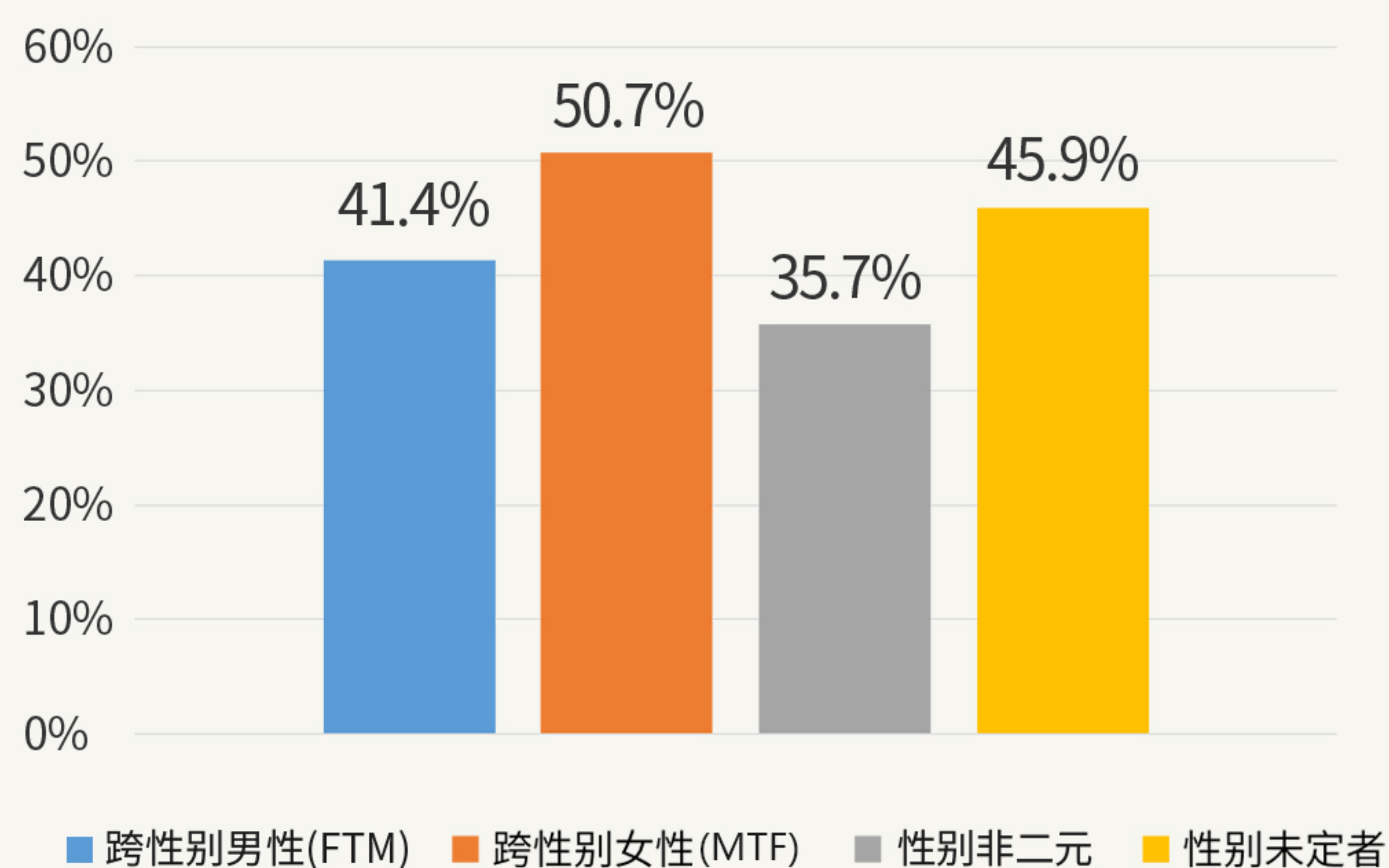


跨性别者抑郁分布情况

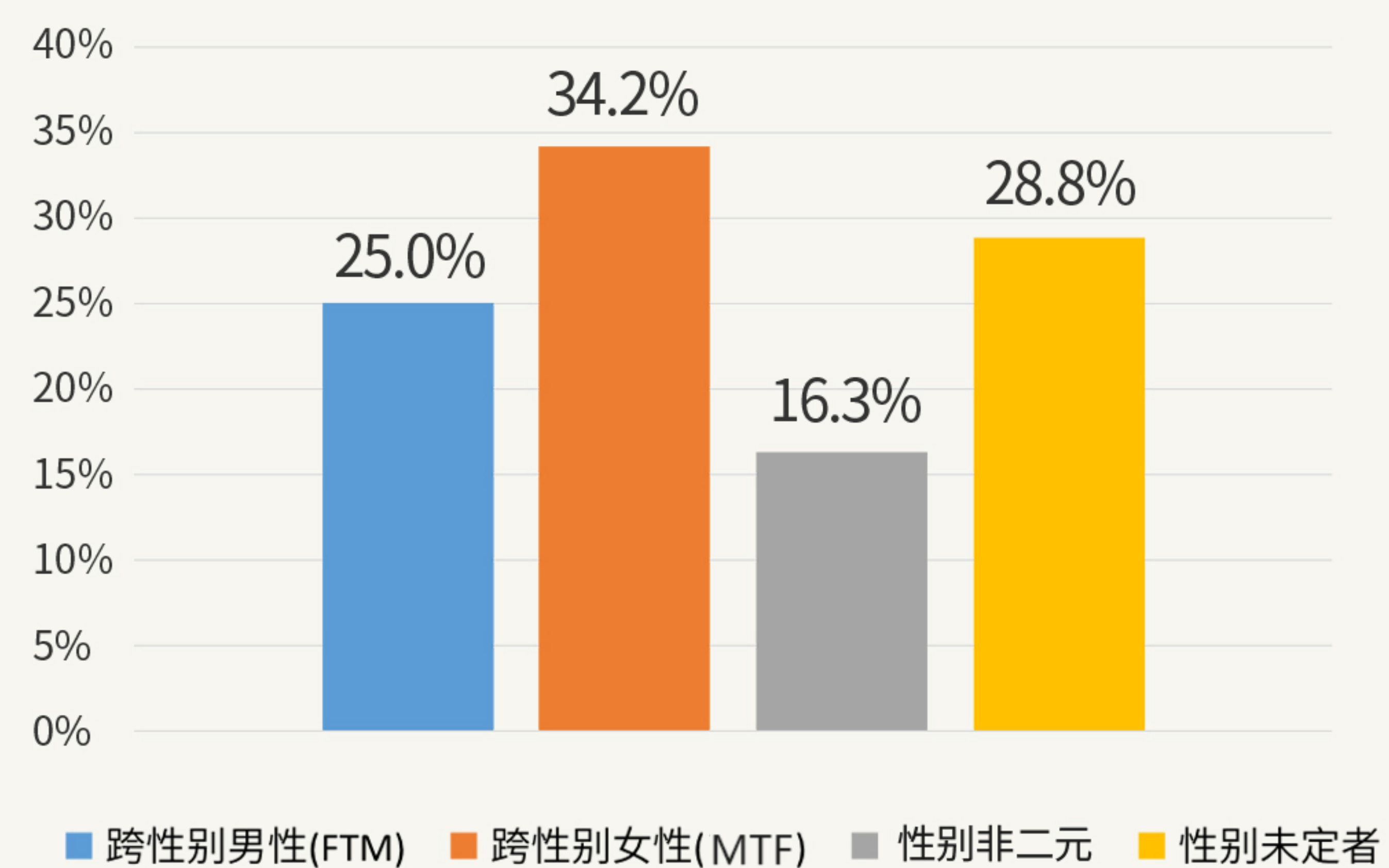


跨性别者的自杀意念分布

1. 仅有26.7%的跨性别群体无抑郁问题，重度抑郁风险者占比40.9%。
2. 跨性别群体中仅仅有30.6%的人没想过自杀，23.1%的人最近一周想过自杀。
3. 跨性别人群的重度抑郁水平（40.9%）和最近一周自杀意念水平（23.1%）显著高于顺性别性少数群体（分别为23.8%和11.7%）。说明即使在性与性别少数群体中，跨性别群体的心理健康问题也更为突出。



跨性别子群体重度抑郁水平分布比较



跨性别子群体最近一周自杀意念情况比较

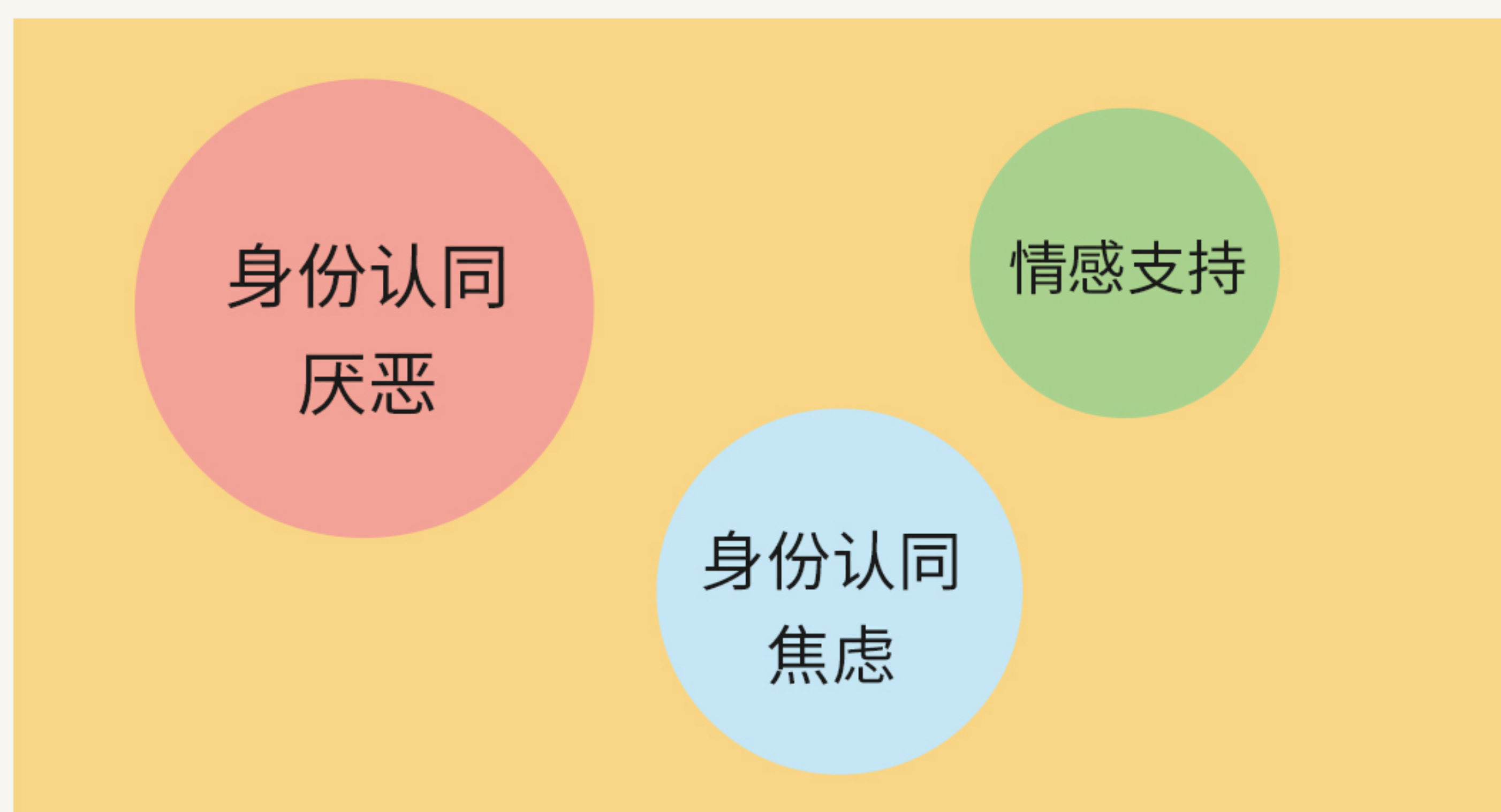
4. 值得注意的是，跨性别女性的重度抑郁风险（50.7%）和最近一周的自杀意念比例（34.2%）均为最高。

【背景补充】跨性别女性面临的生存状况较为困难。根据一篇2019年针对中国跨性别者的研究发现，跨性别女性由于自己的性别认同与被指派性别不同而遭受歧视，该群体自己也可能将这种歧视内化而造成那些的痛苦。并且Wang等人2020年的研究指出，跨性别女性的指派性别为男性，所以难免会受到社会文化中对于男性的行为期望，即男人应该展现出阳刚气概和避免表现出女性化的要求，而这与跨性别女性的自我身份认同不符，从而造成他们的内在冲突和压力。

5.学历水平和就业情况对抑郁有显著的影响。随着拥有学历水平的提高，跨性别群体的抑郁风险在降低；在就业情况上，相比于无业者，学生、有固定工作和有工作但不固定的人的抑郁风险显著更低；

6.年龄对自杀意念也有显著影响。其中，18岁以下的跨性别青少年的自杀意念显著高于成年早期（19—25岁）和成年期（26岁以上）的人群。这一结果提示，跨性别青少年的心理健康问题和自杀意念较为严重。

（二）心理健康影响因素

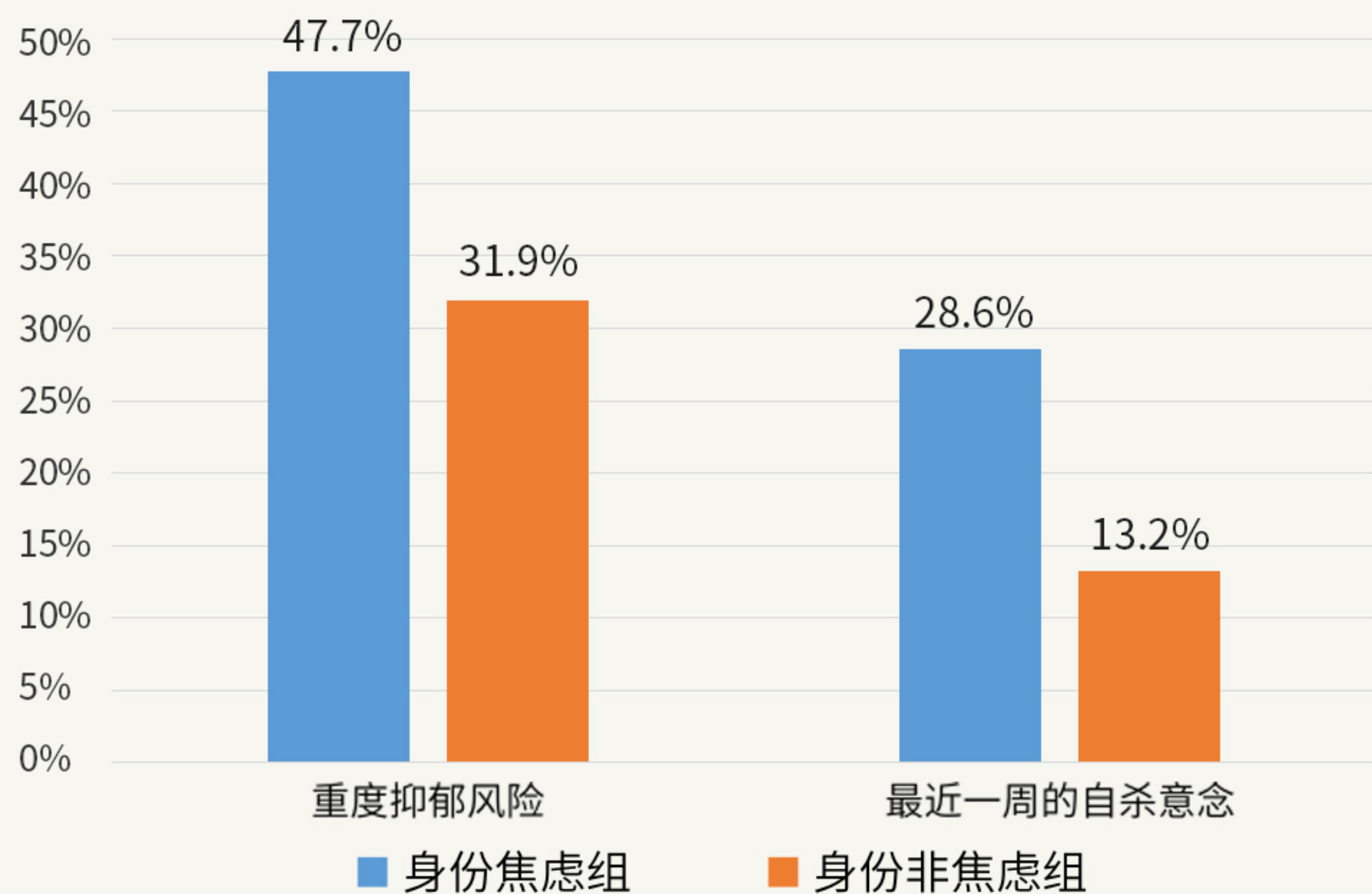


跨性别者心理健康的影响因素排序

注：面积越大，表示相应因素对心理健康的影响越大。

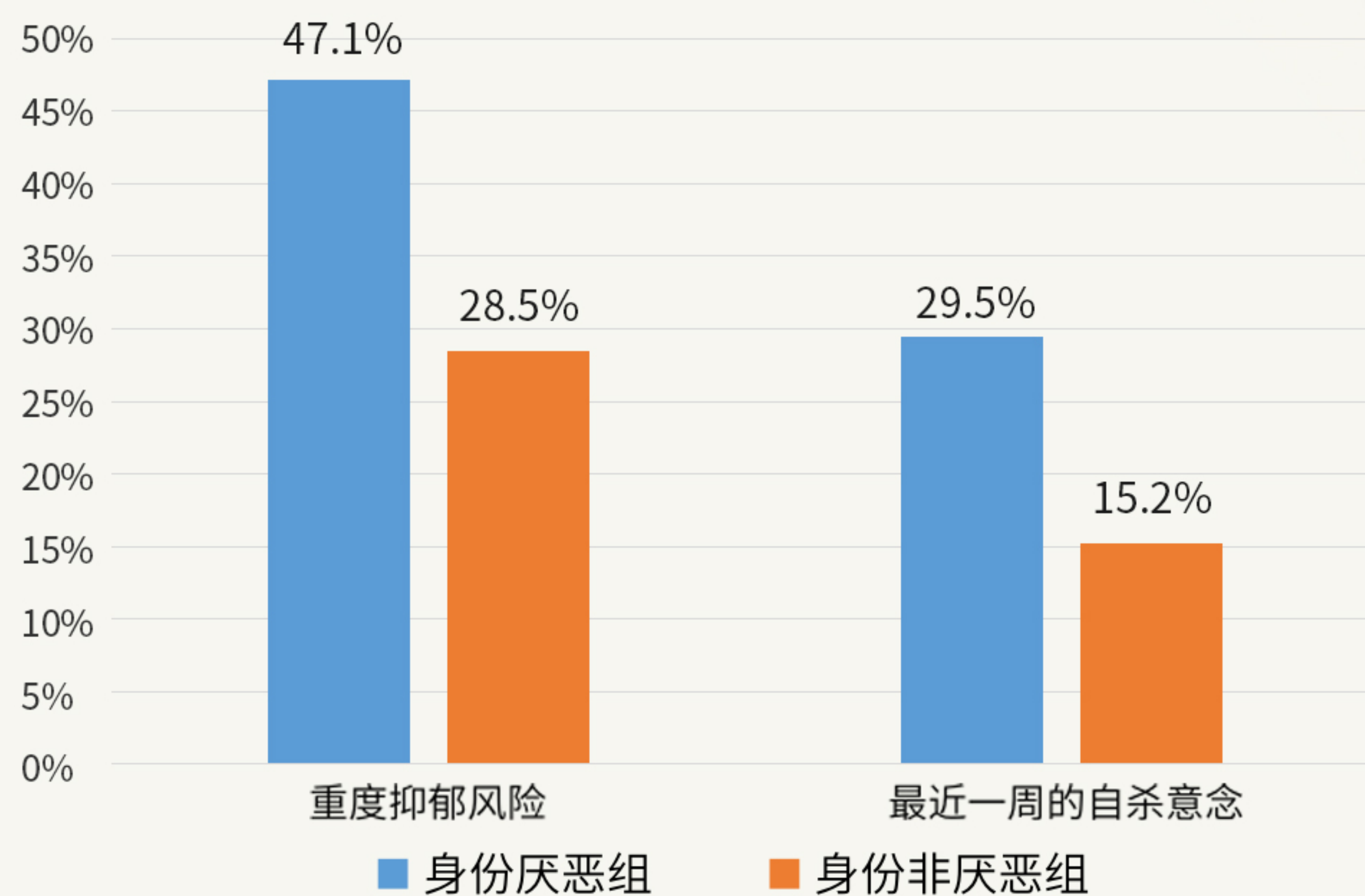
本次调查共发现了跨性别群体心理健康的三大影响因素。其中，身份认同厌恶和身份认同焦虑是对跨性别群体心理健康造成负面影响的重要因素。而情感支持能减少跨性别群体的心理健康问题。

1 身份认同厌恶和焦虑



身份焦虑组与非焦虑组在心理健康上的差异

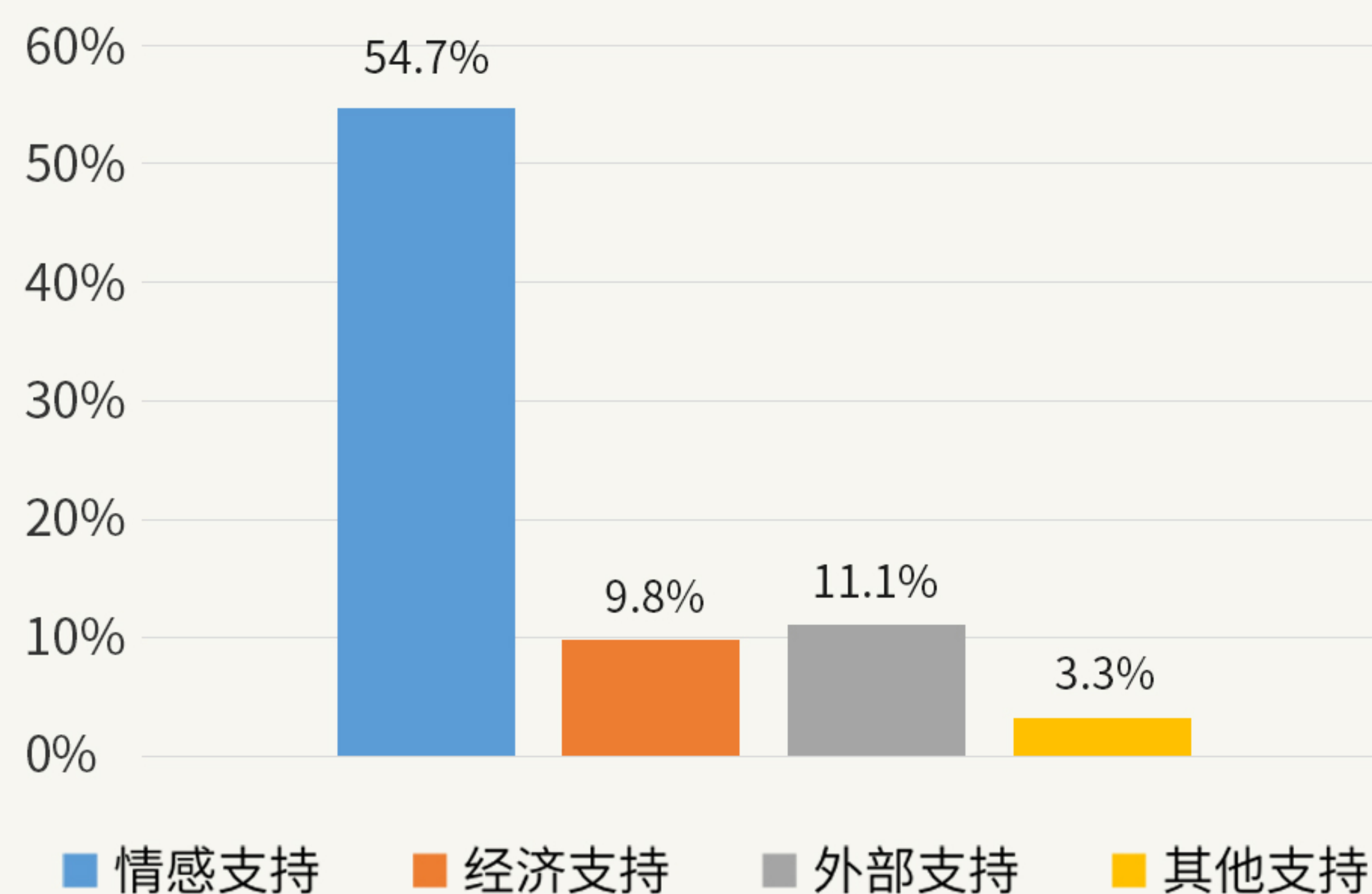
注：我们设置一题询问“您是否对自己青春期的身体发育感到过强烈的痛苦和焦虑？”，有65.4%的人报告“是”，简称为身份焦虑组；答“否的”人占34.6%，简称为身份非焦虑组。



身份厌恶组与非厌恶组在心理健康上的差异

注：我们设置一题询问“您是否对自己原生的生理性别有过强烈的厌恶？”，有57.0%的人报告“是”，简称为身份厌恶组；答“否”的人占43.0%，简称为身份非厌恶组。

2 社会支持



跨性别者受到社会支持类型分布情况

1.61.1%的跨性别者表示自己曾受到过一种或多种支持。

2.亲友支持能降低自我伤害的发生率，受到过亲友支持者的重度抑郁风险（32.3%）要显著低于没有受到过亲友支持者（43.4%）。

3 婚姻压力

1.有4.0%的跨性别者报告曾有过迫于压力结婚的经历。

2.迫于压力进入婚姻的经历对跨性别者的心理健康存在着负面的影响。有过迫于压力结婚的经历的跨性别者的自杀意念是没有过此经历者的3倍多。

二 跨性别者危险性行为

(一) 危险性行为

	跨性别男性	跨性别女性	性别非二元	性别未定者
无保护措施口交	28.5%	36.3%	36.4%	32.9%
无保护措施肛门性交	8.2%	20.5%	8.6%	8.2%
无保护措施阴道性交	22.3%	8.2%	30.3%	26.0%
没有从始至终使用安全套	33.2%	50.0%	32.2%	32.9%

不同性别身份子群体危险性行为的分布情况

跨性别女性中多种危险性行为发生比例较高，在“无保护措施口交”（36.3%）、“无保护措施肛门性交”（20.5%）和“没有从始至终使用安全套”（50%）上的比例都比其他子群体要高。

(二) 性传播疾病与HIV检测

	跨性别男性	跨性别女性	性别非二元	性别未定者
感染过性传播疾病	0.8%	2.7%	1.2%	2.1%
了解过HIV检测	71.5%	81.5%	71.3%	74.7%
想过做HIV检测	28.1%	42.5%	36.4%	35.6%
主动做过HIV检测	8.2%	15.8%	10.5%	10.3%

不同性别身份子群体性传播疾病和HIV检测相关问题分布情况

分析发现，跨性别女性是性传播疾病的高风险群体，但也有积极的求助意识。

1 性与性别少数群体的心理健康水平低于全国平均水平

随着社会的多元化和包容性的发展，性与性别少数群体的心理健康问题和生存状况日益得到关注，本次调查发现，我国性与性别少数群体的心理健康水平低于全国平均水平，有近四分之一的性与性别少数群体存在重度抑郁风险，有13.1%的性与性别少数群体在最近一周内想过自杀。

2 性倾向为未确定或其他的群体抑郁风险明显偏高

性倾向为未确定或其他的群体，其重度抑郁风险远高于其他性与性别少数群体，在男性顺性别性少数群体和女性顺性别性少数群体均是如此。以往的研究发现，在性倾向认同的过程中，未确定性倾向这一阶段会引起人们高水平的认知失调和痛苦，人们一方面越来越意识到自己的非异性恋的性倾向，并开始根据这些感觉采取行动，同时另一方面又想要维护自己异性恋的身份，这一矛盾和痛苦可能会增加心理健康问题出现的风险。

3 跨性别者面临着更高的心理健康风险

即使在性与性别少数群体中，跨性别者面临的心理健康风险也更高。跨性别群体因为其渴望的性别认同与自身的指派性别不一致而产生内在冲突，这种冲突可能会导致该群体更容易产生痛苦、焦虑和抑郁。

4 高学历与心理健康水平呈正相关

高学历者的心理健康状态相对较好。可能是因为该群体更有可能接触到心理健康的求助资源，此外，高学历者本身也有更高的机会处在一个更加性与性别少数包容的社会网络中，从而有助于该群体的心理健康。因此，需要对低学历人群提供更加便利的心理健康服务。

5 青少年性与性别少数群体心理问题突出

青少年期的心理健康问题和自杀意念较为严重，需要重视青少年性与性别少数群体心理健康问题的预防和干预。当面对出柜的性与性别少数群体（特别是在学校环境中），周围人的理解与尊重，可能会有益于该群体的心理健康。

对男同性恋青少年群体来说，对父母和重要家人出柜可能会加强其心理健康的风险，甚至会显著增加其自杀意念风险。这提示我们，青少年性与性别少数群体在家庭环境中出柜，可能会面临压力和不接纳，从而影响其心理健康。

6 家庭深刻影响着性与性别少数群体的心理健康

在影响心理健康的因素上，那些考虑过与异性恋结婚/被迫进入异性婚姻的人，面临着更高的心理健康风险。来自家庭的不理解和压力，与性与性别少数群体内心对于自己身份的恐惧与不认可，会共同造成该群体更高的焦虑、抑郁风险。此外，对于跨性别群体而言，对于自身的生理性别的厌恶和焦虑是其心理健康的独特影响因素。而社会支持对于跨性别者的心理健康起到保护作用。

1 推行性与性别少数群体心理健康动态监测，加强心理健康服务资源的支持

多项全国性的大型调查研究显示，性与性别少数群体的心理健康问题较普通人群更为严重，由于性与性别少数的心理健康问题较为突出，且其心理健康问题具有波动性和发展性的特点，建议加强对性与性别少数心理健康状况的监测。此外，也有研究发现性与性别少数群体获得和使用心理健康服务的资源相对较少，并提出需要对心理健康从业者进行相关培训，以降低对该群体的歧视和增加对该群体的理解。

2 促进家庭和社会减少对性与性别少数人群的歧视，降低性与性别少数群体的心理压力

2015年，世界卫生组织WHO及联合国妇女署、教科文组织等12家组织在发表的联合声明中提出：禁止对同性恋、双性恋、跨性别者和间性者(LGBTI)成年人、青少年和儿童的暴力和歧视。所有人都有免受暴力、迫害和歧视的权利。同时研究发现，降低对性与性别少数群体的歧视也对他们的心理健康相当重要。加州大学洛杉矶分校威廉姆斯研究所的研究报告指出，歧视和污名会损害性与性别少数群体的身体健康和心理幸福，加重抑郁、焦虑、自伤自杀、物质滥用的风险。

3 预防亲密关系暴力的发生，减轻受害者的羞耻感

世界卫生组织WHO及联合国妇女署、教科文组织等12家组织在发表的联合声明中同样提出，禁止对同性恋、双性恋、跨性别者和间性者(LGBTI)成年人、青少年和儿童的暴力，所有人都有免受暴力的权利。同时，多项综述或研究指出，减少对性与性别少数人群的歧视，建立良好的社会支持网络，能够促进性与性别少数群体受害者寻求帮助，降低受害者的羞耻感。

4 提高性与性别少数群体在学校与工作环境中的社会支持，从而部分降低性与性别少数群体抑郁与焦虑的风险

2016年发表在心理学知名期刊上的综述指出，家庭和社会环境中对性与性别少数的健康成长有非常重要的保护性作用。同时多位研究者共同指出，来自家人的支持和接纳可以降低该群体的抑郁、焦虑和自杀风险，并且促进性与性别少数群体在自我身份形成和心理适应能力的提升。

5 促进性与性别少数群体亲密关系技能的提升，加强专业支持，开展社群互助

有研究发现，稳定和谐的亲密关系能够促进性与性别少数群体的身心健康。然而，性与性别少数群体由于其独特的身份，往往在建立和保持亲密关系时会遇到相当的困难。因此有研究者指出，性与性别少数群体往往需要特殊的亲密关系教育培训。多项研究也发现，良好的社群互动也对性与性别少数群体的亲密关系质量有重要支持作用，拥有社群或良好人际圈支持的伴侣更容易获得幸福的亲密关系。

6 推动性与性别少数群体的子女与父母展开沟通交流，促成双方形成多元开放的婚姻观念和相互的理解

多项中国的研究指出，性与性别少数群体的家庭往往期望子女能够进入异性恋婚姻并传宗接代，这对于该群体形成了较大的压力，这种婚姻压力可能会进一步影响其心理健康。性与性别群体会内化家庭给予的婚姻观念，并考虑顺从家庭期望，与异性恋结婚，而这也会对婚姻中的异性恋造成伤害。因此，促进父母与子女双方形成多元开放的婚姻观念和相互的理解，是非常有必要的。

7 促进性与性别少数群体的安全性行为，加强健康教育

大量实证研究发现，开展综合性教育能有效减少性传染疾病和危险性行为。2020年的一篇综述提出，性安全教育能帮助个体做出更符合他们身心健康的决策。然而，目前缺乏针对性与性别少数群体特点的性安全教育，而研究者发现这方面的忽视可能会给性与性别少数群体带来更糟糕的心理健康和身体健康结果。