

以探討無性戀大傘作為諮商實務之啟示

Exploring the Umbrella of Asexual as a Lesson for Counseling Practice

李亭萱¹、趙淑珠²
Ting-Hsuan Lee¹, Shu-Chu Chao²

摘要

本文旨在系統性地整理無性戀相關文獻，正視其為一種性傾向，提升大眾對無性戀的認識，依序梳理「無性戀大傘下的多元樣貌」從歷史脈絡、多軸線身分及個體差異，並以實證研究為基礎，說明無性戀與性功能障礙兩者之差異，並奠基於文獻回顧探討無性戀大傘作為諮商實務的一種啟發，提出助人工作者之反思，提出未來諮商實務具體方向：一、解構強制有性戀思維，避免諮商情境中的隱微歧視；二、增強無性戀知能，提供肯定式心理諮商；三、知識作為一種力量，提供社群資源並進行社會倡議，並呼籲學界與實務界為無性戀族群共同努力，以增進無性戀與性少數整體之福祉。

關鍵詞：無性戀、性傾向、性功能障礙、身分認同、諮商實務

¹亞洲大學心理學系 助理教授

²國立彰化師範大學輔導與諮商學系 教授

通訊作者：李亭萱，（413）臺中市霧峰區柳豐路500號，亞洲大學心理學系，

E-mail: tishaian@asia.edu.tw



壹、前言

強制有性戀 (compulsory sexuality) 是由Gupta於2015年提出，描述社會規範和實踐將各種形式的非性行為邊緣化，譬如，泌尿科罹患癌症的病患，缺乏性慾或沒有性行為的無性戀者，迫使每個人必須成為「有慾望的個體、培養一種性認同，以及參與性行為」(Gupta, 2015)。

近年來無性戀 (Asexual) 能見度越來越高，社群討論與學術研究蓬勃發展，無性戀概念慢慢被推廣，試圖解構強制有性戀的思維 (王泓亮, 2014; 李亭萱, 2024)。然而，無性戀仍是LGBTQIA多元性別族群當中最被忽視的一群，常被人誤認為是疾病或障礙，諸如勃起障礙症、遲洩、女性性興奮障礙症等。無性戀生活處境困難，包含身分認同、現身困難、人際相處，尤其是親密關係，伴侶之間性慾差異，若存在著有性戀中心思維，容易將責任歸咎於低性慾的一方，而非伴侶共同協商。

學界雖然有意識地將無性戀去病化，討論生活困難的樣貌，但缺乏系統性地整理與分析，對無性戀族群的助益有限。基於輔導與諮商專業倫理守則，應公平對待不同年齡、性別、種族、國籍、出生地、宗教信仰、政治立場、性傾向、婚姻／伴侶狀態、語言、文化、身心障礙或社經地位等因素之當事人，本文旨在爬梳無性戀相關文獻，正視其為一種性傾向。依序探討「無性戀大傘下的多元樣貌」，闡述無性戀歷史脈絡、多元複雜的身分交織，以及多軸線之身分內涵，藉由實證研究 (evidence-based)，整理「無性戀是一種性傾向，不是性功能障礙」此段落，使助人工作者更具脈絡辨別兩者細微的差異，建構無性

戀知能，避免隱微歧視 (microaggression) 於實務現場而不自知。

貳、無性戀大傘下的多元樣貌

AVEN (Asexual Visibility and Education Network, 簡稱AVEN) 是世界公認的無性戀社群，將無性戀定義為：「一個人不感受性吸引。這是一個性傾向，不是自己的選擇 (性禁慾)。無性戀者對於性、戀愛、和性慾皆有不同的感受和想法。無性戀社群和一般人一樣是非常多元的。不比一般人好，也不比一般人差，他們只是不感受性吸引」。無性戀概念涵蓋了性別、性慾、性傾向、浪漫愛等等的元素，剛開始並沒有一個具體的概念。

一、無性戀定義與歷史沿革

過去著名的《金賽報告》(Kinsey Reports) 蒐集了上千位受訪者進行性行為觀察評估，解釋人類性行為頻率與性行為對象交織的多樣性，量表描繪人不同性別進行性行為的程度高低有「0只有異性性行為、1主要為異性性行為，但有少部分同性性行為、2大部分為異性性行為，但有相當數量的同性性行為、3等量的異性與同性性行為、4主要為同性性行為，但有少部分異性性行為、5大部分為同性性行為，但有相當數量的異性性行為、6只有同性性行為」。如圖1。

金賽量表雖然不特別指出「無性戀」這個性傾向，但在0和6的光譜兩極存在著「沒有發生性行為、沒有特定發生性行為對象」之x欄位。由於當時金賽意圖推翻「只要跟同性發生過性行為，就被歸類於同性戀」的想法，強調異性戀和同性戀二元對立的思考模式是錯誤的

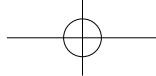
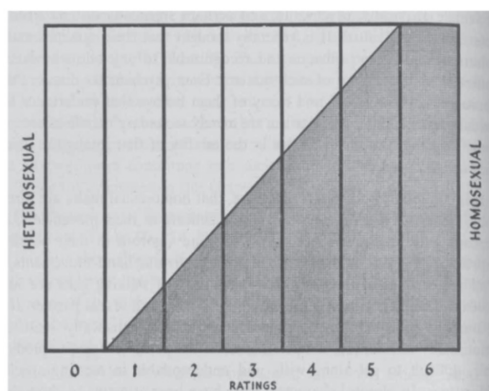


圖1
金賽量表評分區間



Rating	Description
0	Exclusively heterosexual
1	Predominantly heterosexual, only incidentally homosexual
2	Predominantly heterosexual, but more than incidentally homosexual
3	Equally heterosexual and homosexual
4	Predominantly homosexual, but more than incidentally heterosexual
5	Predominantly homosexual, only incidentally heterosexual
6	Exclusively homosexual
X	No socio-sexual contacts or reactions

註：引自金賽性學研究中心

，並未闡述x欄位「沒有性活動」的個體是怎麼樣的存在，更沒有為了此向度而命名，因此，無浪漫與無性行為往往被忽略，但某種程度上，金賽博士提供龐大的科學數據，證實人類的性複雜且流動，呼籲大眾更寬容地看待「性」，當然，這包含「無」性吸引與「無」性行為。

Bogaert是截至目前為止無性戀研究發表最多的學者，也是第一個將無性戀概念化的學者（Bogaert, 2004, 2006, 2012, 2015）。從第一篇無性戀文獻Bogaert（2004）調查18,000英國民眾的性行為，以「不感受到他人性吸引（having no sexual attraction to a partner of either sex）」為一個新概念進行人口普查，試圖了解無性現象和無性戀之間的關係，推估有1%的盛行率，意旨每一百人就有一位是無性戀者。某種程度上Bogaert是第一將x欄位命名為無性戀的學者。這開啟了無性戀被視為是異性戀、同性戀、雙性戀的第四個性傾向。

二、多元複雜交織的身分，個體的差異極大

無性戀群內異質性高，多篇文獻指

出以「多軸線」方式了解其身份，除了性（sex）和浪漫愛（romance）分開陳述之外，多重身分交織性也有認同上的差異（王泓亮，2014；李亭萱，2021；Brotto et al., 2010; Carrigan, 2011; Cowan & LeBlanc, 2018; Scherrer, 2008; Yule et al., 2015），例如：無性戀、有色人種、女性的交織性，有些無性戀者對無性戀有強烈歸屬，有些則無（Foster et al., 2019）；又如自閉症和無性戀身分的交織性，部分無性戀者自陳雙重身分認同困難，部分則認為無性戀身分並不重要（Lewis et al., 2021）。

研究指出無性戀常與泛性戀、女同志有高比例的雙重認同，但狀態具有差異，例如，填寫問卷時，某些無性戀者主要性身分填寫「無性戀」之後便不再下拉選擇單性戀（monosexual）或多性戀（plurisexual），但有些無性戀者則填寫「其他（other）」後，在空白處填寫無性戀（Galupo et al., 2015），這個細微的差異雖然並沒有被討論，但可以窺得無性戀者認同途徑與樣貌不同。AVEN（2008）調查報告發現，無性戀填寫問卷時常在空白欄位填答，即使主要欄位已經有明確答案，例如在浪漫愛對象上選擇「異性愛」之後，在空白欄位填寫



「會被雌雄同體者 (androgynes) 吸引」。臺灣無性戀小組 (2021) 也發現，無性戀填寫「處於正在探索中」或是「處於身分流動」的比例高，且在「複選正在探索性傾向」和「單選正在探索性傾向」等選項呈現自己不只一個性傾向。

無性戀者與許多狀態交織，需要許多的補述、說明與解釋，在社群平台也可見，例如：「我是生理女、泛性愛半性戀，多元伴侶關係實踐者」、「我目前的自我認同是異性戀浪漫傾向無性戀，還在探索中」。

三、無性戀群內異質性高，多軸線身分之內涵

有鑑於無性戀的特殊性，融入社群前必需清楚群內之新興詞彙，如半性戀、灰色無性戀等，這奠基於文化、知識

、學術研究，以及無性戀者自身分享與詮釋，不斷來回反覆形塑而成，行內話涉及如何理解無性戀 (Carrigan, 2011; Chasin, 2011)。本文以先表1無性戀群內多軸線身分呈現，再以文字解釋。

(一) 性別 (gender)

關於無性戀群內的性別：女性與男性比例約7比3，女性佔比例高 (Brotto et al., 2010; Scherrer, 2008)，相對於其他性傾向，無性戀社群裡的「跨性別者」與「非常規性別者」比例高 (Rothblum et al., 2020)。

(二) 性吸引程度 (level of sexual attraction)

依據不同的性吸引力程度，無性戀者對性的感受從正向感受 (Sex-positive)、中性感受 (Sex-neutral)、負向感受 (Sex-averse) 到抗性 (Anti-sex)，類似

表1
無性戀群內多軸線身分

軸線	群內多樣性
性別 (gender)	男性 (Male) 女性 (Female) 跨性別 (Transgender) 非二元性別 (Nonbinary gender)
性吸引程度 (level of sexual attraction)	正向感受 (Sex-positive) 中性感受 (Sex-neutral) 負向感受 (Sex-averse) 抗性 (Anti-sex)
浪漫愛程度 (level of romantic attraction)	無浪漫愛無性戀 (Aromantic Asexual) 有浪漫愛無性戀 (Romantic Asexual)
浪漫愛對象 (romantic orientation)	異性愛 (Heteroromantic) 同性愛 (Homoromantic) 雙性愛 (Bioromantic) 泛性愛 (Panromantic)
身份認同 (sexual identity)	無性戀 (Asexual) 半性戀 (Demisexual) 灰色無性戀 (Grey-A) 流性戀 (A-fluid)

註：引用李亭萱 (2024)



光譜的概念 (Carrigan, 2011)。

(三) 浪漫愛程度 (level of romantic attraction)

無性戀群內有不同的浪漫愛程度，類似光譜的概念，兩個極端值當中粗分為「有浪漫愛無性戀 (Romantic Asexual, 簡稱RA)」和「無浪漫愛無性戀 (Aromantic Asexual, 簡稱AA)」，前者期待理想伴侶關係是被支持與情感連結的，不要有任何含有性意味的接觸；後者則是對伴侶關係並不特別渴求，理想關係比較像是親密的朋友、知己，當然也排除性關係 (Brotto et al., 2010)。有些無性戀者並不將浪漫愛程度分類，有些則認為RA和AA是流動的。

(四) 浪漫愛對象 (romantic orientation)

無性戀群內的浪漫愛對象 (romantic orientation) 更加分眾，有異性愛、同性愛、雙性愛和泛性愛等，不同的浪漫愛對象有不同的生活處境 (李亭萱, 2021; Carrigan, 2011; Chasin, 2011)。這裡特別說明：無性戀不稱浪漫愛分類為異性戀、同性戀、雙性戀、泛性戀，在於過去性傾向 (sexual orientation) 一詞同時包含「浪漫愛」和「性吸引」，意思是一個人聲稱自己是異性戀 (heterosexuality) 時，代表「我想要跟異性戀愛，同時也想要跟異性發生性關係」，但無性戀認為浪漫愛和性吸引必須分開描述，浪漫愛對象是在排除性吸引的狀況下，將繁體中文的「戀 (sexuality)」修正為「愛 (romantic)」，異性愛 (heteroromantic) 的意思是「我浪漫愛的對象是異性，但絕對不是我要跟異性發生性關係」。

(五) 身分認同 (sexual identity)

在無性戀大傘下有數個次級認同

(也有部分無性戀認同認為是平行關係，由於社群與學界正在建構中，本文暫時以此說明)。常見的是半性戀 (demisexual) 和「灰色無性戀 (Grey-A)」，流性戀 (A-fluid) 較少被討論。前兩項擺盪於無性戀「身分認同」或「某種狀態」，隨著越來越多無性戀的自我揭露，其定義變得清晰。目前半性戀的定義為「某人只被與他們產生強烈情感連結的人吸引，這裡的吸引涵蓋有限度的情感與性吸引」。而灰色無性戀則是指「感受極少吸引力、或很少或僅在某些情況下可以感受到吸引力、或不確定自己是否感受過吸引力的人 (Mardell, 2016/2020)」。

過去Cowan和LeBlanc (2018) 發現Google搜尋「無性戀」關鍵字的歷史軌跡有一些有趣的變化，在2004年「無性戀」三個字是最常被搜尋的，但2010年「半性戀」及2013年「灰色無性戀」的搜尋頻率會突然竄升一陣子之後下降，這某種程度可以解釋，社群會逐漸形塑人們對無性戀的認識。

綜合上述，無性戀社群內異質性高，包含性別、性吸引程度、浪漫愛程度、浪漫愛對象、以及身分認同等。群內多元複雜，可能出現兩個以上的身分認同，高比例的無性戀者處於正在探索中或身分流動的狀態，但其共通的特色在於「不感受到他人的性吸引」。然而，是什麼原因讓無性戀和性功能障礙的邊界混淆不清呢？本文接著梳理無性戀與性功能障礙相關文獻。

參、無性戀是一種性傾向，不是性功能障礙

無性戀研究初始階段類似性少數的研究發展，學者們關注其生物基因，常常爭論這是先天基因？還是受到後天環



境影響？有研究以神經發展（neurodevelopmental markers）的觀點，試圖了解無性戀手足出生順序，非慣用手比例，或是食指和無名指的長度，除了意外發現無性戀手足數量有顯著差異之外，其他潛在因素皆無足夠證據支持生物因子（Yule et al., 2014a）。有些學者發現無性戀對於菸草與酒精的反應與常人不同，尤其是對酒精的反應，不論是量化研究顯著低於一般人口，在質性的訪談當中受訪者也以厭惡味道，可能與基因有關聯性（Bauer et al., 2019）；後續學者針對無性戀的性別年齡、身高體重、健康程度（月經來潮時間）、教育程度、社經地位、宗教信仰等因素進行討論，不同的研究有不同的結果，除了在「性別」向度有一致的結果，其他因素皆無顯著差異，即便是「宗教信仰」這個變項，有些研究猜測虔誠信徒，對於性較為保守，在無性戀人口比例上較高，但沒有差異（Bogaert, 2004; Brotto et al., 2010; Prause & Graham, 2007）。除了關注無性戀的生物因素和各個變項的關聯性之外，最常討論的是「無性戀」和「性功能障礙」。

一、無性戀與性功能障礙最大差異在於「無性戀對低性慾之生活滿意度高」

根據研究指出無性戀與性功能障礙的界線並非全然地清楚（Gupta, 2017a）。在《精神疾病診斷與統計手冊》（DSM）「302.72女性性興趣／興奮障礙症」和「302.71男性性慾低落障礙症」診斷標準中的「對性活動無法感到有興趣」的表徵與無性戀相似。

Brotto等人（2010）運用AVEN招募187位無性戀認同者，包含54位男性，133位女性，先用網路問卷調查自慰頻率

、性相關與人際情緒困擾等向度，再邀請15名進行電話訪問，研究結果發現無性戀者之間對於自慰的頻率差異極大，其中85%男性和75%女性自陳並未有性相關的痛苦，也沒有人際情緒困擾。接著，Brotto等人（2015）比較無性戀者和性功能障礙兩者差異，使用女性性功能調查表（The Female Sexual Function Index）、女性性相關痛苦量表（Female Sexual Distress Scale-Revised）、德式性功能調查量表（The Derogatis Sexual Functioning Inventory）、多倫多述情量表（The Toronto Alexithymia Scale）、貝克憂鬱量表（The Beck Depression Inventory）、情境反應平衡量表（Balanced Inventory of Desirable Responding），運用邏輯斯多元回歸分析，發現無性戀者未曾從事過性行為、幻想或親吻、撫摸的分數顯著較高，但沒有性相關困擾；相反地，性功能障礙者嘗試更多的性慾與性接觸，有性相關的負向痛苦情緒。

Skorska等人（2022）招募27名異性戀男性、22名同性戀男性與20名無性戀男性，讓觀看色情電影中檢測生殖器被性喚起的表現，並填寫性功能與行為問卷，發現比起其他性傾向，無性戀男性面對性刺激有相同的性反應，但性興奮程度比平均略低，性厭惡得分較高。無性戀女性也有相似的現象，Brotto和Yule（2011）邀請10位異性戀女性，10位雙性戀女性，11位同性戀女性，7位無性戀女性，觀看中性和情色視聽的影片，採用採用陰道脈搏幅度（vaginal pulse amplitude, VPA）、生殖器主觀性喚起一致性（Genital-subjective sexual arousal concordance）與各式自陳量表，發現無性戀與其他性傾向在VPA和各式自我評估量表的結果並沒有顯著的組間差異，但對無性戀者對於正向感受（less positive affect）、性吸引敏感度（sensitivity-



sexual attraction) 和自動被性喚起 (self-reported autonomic arousal) 的反應顯著不同於其他性傾向。

綜合上述，無性戀者性功能障礙有所差異，前者在情感層次上無法喜歡性活動，對低性慾滿意度高且沒有想要提升或改善性慾，受到性刺激時會有生理反應，但不認為是性慾的呈現；後者則是對低性慾滿意度低，在人際、伴侶和生活上有某種程度的困擾，並在受到性刺激時表現顯著低於平均值，有強烈動機想要「治療」或驅使性功能「變得正常」。本文以表2呈現差異：

二、無性戀於自慰、性幻想和性行為

無性戀在自慰、性幻想和性行為的表現上也有特殊之處。Bogaert (2012) 發現在無性戀當中有80%的男性和70%的女性有自慰經驗，但沒有性幻想，是一種神經系統被喚起的性慾，呈現「脫節 (disconnected)」的狀態，部分無性戀者描述性幻想對象是虛擬人物，或是以第三者的角度觀看，受訪者描述：「我幾乎總是幻想虛構的角色，我的思考從未涉及人群，他們也從未參與我」，也有受訪者描述「這個場景可能存在著三個人，我可能是一般男性角色，但仍然像是我分裂出去的，也可能是從外在世

界觀看這些參與 (It's scenes in 3rd person; I may have a generic male character which is kind of me, but it's still separate from me, mentally watched rather than participated in.)。Yule等人 (2017) 好奇無性戀自慰頻率和性幻想的內涵，比較了351位無性戀和388位非無性戀，發現無性戀女性對自慰和性活動顯著沒有興趣，性幻想主題與有性戀相似，但無性戀女性更有可能奠基於情感或浪漫上的劇情，想像被擁抱或被照顧。某些無性戀者提到「我喜歡的人好，我就好」的共情 (Compersion) 概念 (李亭萱、李明峰，2023)，這與情色電影的「因為伴侶與他人發生性關係而產生性興奮」是不同的概念，無性戀的共情沒有忌妒、沒有性慾，單純接受伴侶的性不限定與自己發生，某個程度上，開放式關係解決了伴侶之間性的衝突 (Copulsky, 2016)。

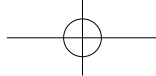
無性戀者之「自慰、性幻想和性行為的特性」非傳統也非典型，容易被病理化，遭受貶抑，更遑論身分認同歷程遭受許多困境。有學者率先發展了無性戀身分認同量表，協助無性戀者自我探索。

三、身分認同的資源

Yule等人 (2015) 設計了12題的無

表2
無性戀與性功能障礙差異

測量向度 (測量工具)	無性戀	性功能障礙
性刺激 (以色情片作為刺激)	女性生理性慾被喚起 男性性興奮程度低於平均	女性生理表現低於平均 男性生理表現低於平均
性困擾 (自陳量表)	滿意低性慾	不滿意低性慾
治療動機 (訪談)	性身分探索	提升性慾，排除障礙



性戀身分認同量表 (The Asexuality Identification Scale)³，以李克特五點量表作為評分標準 (完全正確 Completely True 正確 Somewhat True、不對也不錯 Neither True nor False、錯誤 Somewhat False、完全錯誤 Completely False)，量表目的在於協助受測者了解是否有無性戀傾向。如表3。

量表的切截點在於40/60分，分數越高越能說明自己符合無性戀身分，最後一題詢問受試者哪一個描述最能說明自己，選答包含「異性戀、雙性戀、同性戀和無性戀」，讓受試者自由填答，

但不計分。請受試者回顧一生，而非短時間幾周幾個月，並請受訪者注意內文當中的"sex"或"sexual activity"定義可能包含了性交、愛撫、插入和前戲等。

無性戀量表在社群內廣為流傳，但有幾項被詬病之處，諸如：1. 僅關注「性慾」非「情感」，切節點的分數以低性慾為指標；2. 忽略「情境」，難以符合個體生活經驗；3. 單一量表無法同時符合所有類型的無性戀，如RA和AA兩者差異。然而，量表並非全然無益處，在於對某些初步建立認同無性戀者，量表的設計提供其依據可遵循，也可針對

表3
無性戀身分認同量表

1.	我經驗到對他人有性吸引力 (I experience sexual attraction toward other people)
2.	我對性活動缺乏興趣 (I lack interest in sexual activity)
3.	我不覺得我適合傳統性傾向類別，例如異性戀、同性戀或雙性戀 (I don't feel that that I fit the conventional categories of sexual orientation such as heterosexual, homosexual (gay or lesbian), or bisexual)
4.	一想到性活動我就反感 (The thought of sexual activity repulses me)
5.	我發現我經驗到對另一人有性吸引 (I find myself experiencing sexual attraction toward another person)
6.	我困惑到底要多少興趣和時間投入性關係 (I am confused by how much interest and time other people put into sexual relationships)
7.	「非性」一詞很像是在描述我的性 (The term "nonsexual" would be an accurate description of my sexuality)
8.	如果從不發生性我會很滿足 (I would be content if I never had sex again)
9.	如果我被告知未來再也不用投入性活動，我會鬆了一口氣 (I would be relieved if I was told that I never had to engage in any sort of sexual activity again)
10.	我會竭盡所能地避免任何會發生性的狀況 (I go to great lengths to avoid situations where sex might be expected of me)
11.	我的理想關係是不需投入性活動 (My ideal relationship would not involve sexual activity)
12.	性在我生活裡沒有位置 (Sex has no place in my life)
不計分	哪一個項目最能描述你 (Which of the following best describes you?) 「異性戀、雙性戀、同性戀和無性戀」?

註：引自Yule等人 (2015)

³研究者已透過email聯繫Yule授權「無性戀身分認同量表 (The Asexuality Identification Scale)」，以符合研究倫理。



內容更進一步地探索。

由於無性戀資訊非常稀少也不普及，讓許多潛在無性戀者長期處於說不出來的「奇怪」，臺灣性平教育裡獨漏無性戀概念，「無」性戀的命名，也讓人誤以為「沒有性慾」才是無性戀者。過去學者們發現無性戀會幽微地感受與一般人不同，例如「為什麼有人會那麼想要談戀愛？」、「什麼是黃色笑話？」、「為什麼想要發生性關係？」等困惑，直到正確找到無性戀知識之後，反覆不斷地回溯自身經驗，才有機會有無性戀身分認同，資訊落差是身分認同最大的阻礙（王泓亮，2014；李亭萱、李明峰，2023；Foster et al., 2019; Robbins et al., 2016）。

肆、無性戀大傘作為諮商實務之啟示

本文奠基於前述無性戀文獻，增進助人工作者對無性戀議題的認識，破除有性戀中心的思維，協助擴大與提升無性戀生活滿意度，提出三點建議諮商實務之方向：

一、解構強制有性戀思維，避免諮商情境中的隱微歧視

助人工作者在實務現場容易因為自身的價值觀、知能、態度的不當涉入，造成當事人傷害。面對無性戀族群，必須時時檢查自身是否落入強制有性戀之窠臼，造成歧視而不自知。過去研究指出心理師面對LGBQ於諮商情境之隱微歧視主題包含八種，包含：1. 假設性傾向是所有問題的來源；2. 迴避與淡化性傾向的重要性；3. 試圖過度認同性少數當事人；4. 對性少數當事人表達刻板印象；5. 假設異性戀較為優越；6. 假設性少

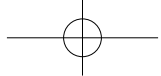
數當事人需要心理治療；7. 義務提醒當事人成為性少數的危險；以及8. 主題發展不充分（Shelton & Delgado-Romero, 2011），每個主題並非毫無關聯，可以從體制結構、意識形態思考自身是否陷入強制有性戀思維。

那麼，如何檢視強制有性戀思維？可以從正視無性戀是一個性傾向，肯認式的語言開始，謹慎避免傳遞二元對立的想法，當學生或當事人揭露無性戀身分時，保持肯定的態度，陪伴當事人面對有性戀中心的壓迫，理解其主訴與性傾向之關聯性，協助發展因應策略、抵抗社會汙名及被邊緣化的處境。必須避免「你應該不是」、「你還沒有到那種地步」、「不要想太多」等否認、忽視、拒絕性身分語言。近年來慢慢有許多研究闡述無性戀微歧視的樣貌，如「你只是還沒有遇到好的性」、「你只是還沒有成熟」、「沒有性只是暫時的階段」等言論，有些涉及性騷擾更是需要謹慎（Schneckenburger et al., 2024）。簡而言之，涵容多元包容尊重是諮商倫理的基礎，助人工作者時時檢視是否抱持「必須有性、還要有某種程度的性慾」這樣危險思維。

二、增強無性戀知能，提供肯定式心理諮商

（一）區辨性功能障礙差異

由於無性戀知識並不普及，常疾病連結在一起，本文以實證研究為基礎，小結兩者最大的差異在於「無性戀在生理機制上正常，女性面對性刺激呈現一般數值，男性雖然性興奮雖然略低，但其他指數並無差異，且對於低性慾的滿意度高，僅在情感機制上無法喜歡性活動」，鼓勵助人工作者可以時常閱讀無性戀相關文章，不論是社群論壇裡無性



戀的自我揭露，或是學術文獻的發展趨勢，皆能強化對無性戀的認識。

(二) 善用身分認同量表

助人工作者可主動提供無性戀身分認同量表，協助潛在無性戀者探索，量表當中的12項題型也是諮商情境當中好的評估問句，例如「如果再也不用發生性，你會感到滿足嗎？」、「如果被另外一半告知未來再也不會發生性行為，你會有鬆了一口氣的感覺嗎？」

(三) 使用精準的專有名詞

無性戀群內異質性高多軸線的認同會出現許多不熟悉的專有名詞，包含灰色無性戀、半性戀、泛性浪漫愛…等等，無性戀者會在這些專有名詞當中流動身分以貼合自身的狀態，舉例來說：無性戀者可能在諮商情境裡表達「我是…的無性戀，但是其他人可能不是這樣」、「我之前比較偏向…的無性戀，但是現在比較偏向…」、「我對性的感覺是正向的，…但是有時候我會…，也不一定那麼正向」，這是一個相當正常的歷程，有一個正確的命名具備一定程度的療效，建議助人工作者深度了解各個專有名詞的差異，採取開放態度認識無性戀，除了傾聽、同理、共同探討之外，提供相關知識肯認每一個流動的情感與性慾，抵抗強制有性戀的壓迫，能有效地提升無性戀之生活滿意度。

三、知識作為一種力量，提供社群資源並進行社會倡議

臺灣自2006年平移了AVEN的概念創立繁體中文版本，於2013年在Facebook有「臺灣無性戀小組」粉絲網頁，2014年、2015年和2021年自發性調查臺灣無性戀群內分布，並將2021年以「看見臺灣無性戀／無浪漫社群的多元樣貌」為名

的問卷公開於網頁上，蒐集了397筆資料，開放問答時間於2021年10月24日至11月30日，問卷內容包含「背景分析」、「性傾向和浪漫傾向相關項目」、「分群分析」和「法律相關項目」等四個向度，提供學者與一般民眾了解無性戀群內組成，也讓無性戀者能夠理解在社群當中自身的位置，更能推進無性戀研究。無性戀身分認同歷程、現身處境，以及伴侶關係與「無性戀資訊」有程度較高的連結，因此，呼籲助人工作者在實務現場提供性少數相關知識之外，投入研究領域也是另一種社會倡議的作法。

參考文獻

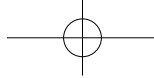
- 王泓亮 (2014)。無性之愛：性化社會下的無性戀經驗探究〔未出版之碩士論文〕。高雄醫學大學。
- 李亭萱 (2021)。臺灣無性戀於華人文化現身處境之探討。《輔導與諮商學報》，41(1)，1-20。https://doi.org/10.3966/181815462021054301001
- 李亭萱 (2024)。無性戀女性之伴侶關係發展及性互動經驗研究〔未出版之博士論文〕。國立彰化師範大學。
- 李亭萱、李明峰 (2023)。臺灣無性戀身份認同歷程。《中華輔導與諮商學報》，67，45-82。http://doi.org/10.53106/172851862023050067003
- 金賽性學研究中心 (無日期)。金賽量表。取自https://kinseyinstitute.org/research/publications/kinsey-scale.php
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596
- Bauer, C., Kaye, S. L., & Brotto, L. A. (2019). Understanding alcohol and



- tobacco consumption in asexual samples: A mixed-methods approach. *Archives of Sexual Behavior*, 49(2), 733-755. doi:10.1007/s10508-019-01570-4
- Bush, H. H. (2019). Dimensions of sexuality among young women, with and without autism, with predominantly sexual minority identities. *Sexuality and Disability*, 37(2), 275-292.
- Bush, H. H., Williams, L. W., & Mendes, E. (2021). Brief report: Asexuality and young women on the autism spectrum. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 51(2), 725-733. doi:10.1007/s10803-020-04565-6
- Bogaert, A. F. (2004). Asexuality: Prevalence and associated factors in a national probability sample. *The Journal of Sex Research*, 41(3), 279-287. http://doi.org/10.1080/00224490409552235
- Bogaert, A. F. (2006). Toward a conceptual understanding of asexuality. *Review of General Psychology*, 10(3), 241-250. https://doi.org/10.1037/1089-2680.10.3.241
- Bogaert, A. F. (2012). Asexuality and autochorissexualism (identity-less sexuality). *Archives of Sexual Behavior*, 41(6), 1513-1514
- Bogaert, A. F. (2015). *Understanding Asexuality*. Rowman & littlefield publishers.
- Bogaert, A. F. (2017). What asexuality tells us about sexuality. *Archives of Sexual Behavior*, 46(3), 629-630. doi:10.1007/s10508-016-0892
- Brotto, L. A., Knudson, G., Inskip, J., Rhodes, K., & Erskine, Y. (2010). Asexuality: A mixed-methods approach. *Archives of Sexual Behavior*, 39(3), 599-618. doi:10.1007/s10508-008-9434-x
- Brotto, L. A. & Yule, M. A. (2011). Physiological and Subjective Sexual Arousal in Self-Identified Asexual Women. *Archives of Sexual Behavior*, 40, 699-712. https://doi.org/10.1007/s10508-010-9671-7
- Brotto, L. A., Yule, M. A., & Gorzalka, B. B. (2015). Asexuality: An extreme variant of sexual desire disorder? *The Journal of Sexual Medicine*, 12(3), 646-660. https://doi.org/10.1111/jsm.12806
- Carrigan, M. (2011). There's more to life than sex? difference and commonality within the asexual community. *Sexualities*, 14(4), 462-478. https://doi.org/10.1177/1363460711406462
- Chasin, C. D. (2011). Theoretical issues in the study of asexuality. *Archives of Sexual Behavior*, 40(4), 713-723. https://doi.org/10.1007/s10508-011-9757-x
- Copulsky, D. (2016). Asexual Polyamory: Potential Challenges and Benefits. *Journal of Positive Sexuality*, 2, 11-15. https://doi.org/10.51681/1.213
- Cowan, T., & LeBlanc, A. (2018). Feelings under dynamic description: The asexual spectrum and new ways of being. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 38(1), 29-41. http://doi.org/10.1037/teo0000076
- Dewinter, J., De Graaf, H., & Begeer, S. (2017). Sexual orientation, gender identity, and romantic relationships in adolescents and adults with autism spectrum disorder. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 47(9), 2927-2934. https://doi.org/10.1007/s10803-017-3199-9



- Foster, A. B., Eklund, A., Brewster, M. E., Walker, A. D., & Candon, E. (2019). Personal agency disavowed: Identity construction in asexual women of color. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity, 6*(2), 127-137. <https://doi.org/10.1037/sgd0000310>
- Gupta, K. (2015). "Compulsory Sexuality: Evaluating an Emerging Concept" *Journal of Women in Culture and Society, 41*(1), 131-154.
- Gupta, K. (2017a). "And now i'm just different, but there's nothing actually wrong with me": Asexual marginalization and resistance. *Journal of Homosexuality, 64*(8), 991-1013. <https://doi.org/10.1080/00918369.2016.1236590>
- Galupo, M. P., Mitchell, R. C., & Davis, K. S. (2015). Sexual minority self-identification: Multiple identities and complexity. *Psychology of Sexual Orientation and Gender Diversity, 2*(4), 355-364. <https://doi.org/10.1037/sgd0000131>
- Lewis, L.F., Ward, C., Jarvis, N. & Cawley, E.(2021). "Straight Sex is Complicated Enough!": The Lived Experiences of Autistics Who are Gay, Lesbian, Bisexual, Asexual, or Other Sexual Orientations. *Journal of Autism and Developmental Disorders. 51*, 2324-2337. <https://doi.org/10.1007/s10803-020-04696-w>
- Prause, N., & Graham, A. C.(2007). Asexuality: Classification and characterization. *Archives of Sex Research, 36*(3), 341-56. <https://doi.org/10.1007/s10508-006-9142-3>
- Skorska, N. M., Yule, A. M., Bogaert, F. A., & Brotto, L. (2022). Patterns of Genital and Subjective Sexual Arousal in Cisgender Asexual Men. *The Journal of Sex Research, 60*(3), 1-18. <https://doi.org/10.1080/00224499.2022.2071411>
- Scherrer, K. S. (2008). Coming to an asexual identity: Negotiating identity, negotiating desire. *Sexualities, 11*(5), 621-641. doi:10.1177/1363460708094269
- Schneckenburger, S. A., Tam, M. W. Y., & Ross, L. E. (2024). Asexual competent practices in healthcare: A narrative review. *Journal of Gay & Lesbian Mental Health, 28*(3), 314-334. <https://doi.org/10.1080/19359705.2023.2214528>
- Shelton, K., & Delgado-Romero, E. A. (2011). Sexual orientation microaggressions: The experience of lesbian, gay, bisexual, and queer clients in psychotherapy. *Journal of Counseling Psychology, 58*(2), 210-221. <https://doi.org/10.1037/a0022251>
- Robbins, N. K., Low, K. G., & Query, A. N. (2016). A qualitative exploration of the "coming out" process for asexual individuals. *Archives of Sexual Behavior, 45*(3), 751-760. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0561-x>
- Rothblum, E. D., Krueger, E. A., Kittle, K. R., & Meyer, I. H. (2020). Asexual and Nonasexual respondents from a U.S. population-based study of sexual minorities. *Archives of Sexual Behavior, 49*(2), 757-767. <https://doi.org/10.1007/s10508-019-01485-0>
- Yule, M. A., Brotto, L. A., & Gorzalka, B. B.(2014a). Biological Markers of Asexuality: Handedness, Birth Order, and Finger Length Ratios in Self-identified Asexual Men and Women. *Archives of Sexual Behavior, 43*, 299-



310. doi: 10.1007/s10508-013-0175-0
Yule, M. A., Brotto, L. A., & Gorzalka, B. B. (2014b). Mental health and interpersonal functioning in self-identified asexual men and women. In M. Carrigan, K. Gupta, & T. G. Morrison (Eds.), *Asexuality and sexual normativity: An anthology* (pp. 25-40). Routledge/Taylor & Francis Group.

Yule, M. A., Brotto, L. A., & Gorzalka, B. B. (2015). A validated measure of no sexual attraction: The asexuality identification scale. *Psychological Assessment, 27*(1), 148-160. <https://doi.org/10.1037/a0038196>

doi.org/10.1037/a0038196
Yule, M. A., Brotto, L. A., & Gorzalka, B. B. (2017). Sexual fantasy and masturbation among asexual individuals: An in-depth exploration. *Archives of Sexual Behavior, 46*(1), 311-328. <https://doi.org/10.1007/s10508-016-0870-8>

投稿日期：113年07月19日

第一次修改：113年09月07日

第二次修改：114年02月08日

通過日期：114年07月25日

