



L'ART DE L'EXPRESSIÓ DE GÈNERE

Les diferències estètiques, de comportament, i de pràctiques socials que transmet el propi gènere a les altres persones conformen el complex i variat concepte **d'expressió de gènere**. L'expressió de gènere està marcada per totes aquelles accions que duem a terme per identificar-nos amb el que sentim i amb el que volem transmetre a la resta de la societat. És el codi que utilitzem per ser reconegudes socialment d'una forma o d'una altra. És possible que a vegades les persones vulguin que se les reconegui en un gènere o un altre a través d'alguns estereotips, mentre que també és possible que hi hagi persones que no vulguin ser identificades amb cap gènere en la seva expressió. Aquesta identificació es reconeix a través d'aspectes com la roba, el moviment del cos, els complements, la forma de parlar, etc. És fonamental abordar el tema per reconèixer, respectar i celebrar l'expressió de gènere diferent i variada de cada individu sense estigma, vergonya o condemna.

Creure que no hi ha cap manera "correcta" d'expressar el propi gènere i que tothom té dret a fer-ho sense por de prejudicis o judicis, dóna suport a la varietat d'expressions de gènere i ajuda a trencar amb els conceptes de "normalitat" i de "normativitat". Per comprendre l'expressió de gènere podem utilitzar els següents recursos:

1. Respecte i acceptació: és essencial respectar i acceptar l'expressió de gènere única de cada persona, encara que difereixi de les normes o expectatives de la societat. Això inclou evitar estereotips i estar oberta a aprendre sobre diferents i expressions de gènere.
2. La positivitat corporal: Celebrant tots els tipus de cos i característiques físiques, reconeixent que la bellesa i l'atractiu són subjectius i diversos. Això inclou donar suport a les persones que decideixen modificar el seu cos, com ara mitjançant l'hormonació o cirurgia, per tal d'alinejar-se amb la seva identitat de gènere.
3. Inclusivitat: l'expressió de gènere inclou totes les identitats de gènere, incloses les que no són binàries. Reconeix que el gènere és un espectre, no un codi binari, i que les persones poden expressar el seu gènere de moltes maneres.
4. Apoderament i autonomia: la llibertat i l'acceptació encoratja les persones a explorar i expressar el seu gènere d'una manera molt més genuïna. Això inclou donar suport al dret de les persones a prendre decisions informades sobre el seu cos, les seves



relacions i la presentació personal.

5. Desafiar les normes i els estereotips: qüestionar i desafiar les normes i les expectatives de la societat sobre els rols i la presentació i performativitat de gènere. Això inclou la promoció de representacions diverses de gènere als mitjans de comunicació, l'educació i els espais públics.

Respectar i fomentar espais segurs i una societat més inclusiva promou i millora la qualitat de vida de les persones en diferents àmbits:

1. Millora de la salut mental i el benestar: les persones que se senten recolzades i acceptades en la seva expressió de gènere tenen més probabilitats de tenir una autoestima més alta, nivells més baixos de depressió i ansietat i, en general, una salut mental millorada.
2. Comunitats més fortes: Fomentem un sentit de comunitat i pertinença entre persones amb expressions de gènere diverses, ajudant a reduir els sentiments d'aïllament i discriminació.
3. Major comprensió i empatia: en conèixer i acceptar la diversitat d'expressions de gènere, les persones poden desenvolupar una major comprensió i empatia per les experiències dels altres.
4. Canvi social: el desafiament de les normes i les expectatives de la societat sobre el gènere pot ajudar a crear una societat més inclusiva i equitativa que valori les diverses expressions de totes les persones.

Podem animar la gent a viure de manera genuïna i contribuir a un món més vibrant i divers valorant i celebrant les diferents maneres en què les persones expressen el seu gènere.