

## Liite 16: itseilmaisun kokeilutehtävä

Kokeile sinulle miellyttävältä tuntuva sukupuolen ilmaisua, esimerkiksi osta uusi vaatekappale, joka vetää sinua puoleesi. Voit käyttää sitä ihan vain kotona (ja halutessasi myös kodin ulkopuolella). Se voi olla alusvaate, päällysvaate tai sitten vaikka yöasu. Jos meikkien kokeileminen on kutkuttanut, voit kokeilla ostaa vaikka huulikiillon tai ripsivärin, tai mikä vain sattuu vetämään sinua puoleensa. Itseäsi miellyttävän tuoksun kokeileminen on myös yksi vaihtoehto. Jos olet jo tehnyt näitä kaikkia, niin mikä olisi seuraava askel, joka vähän jännittää, mutta jonka haluaisit ottaa?

Sukupuolenilmaisua on myös ilmeet, eleet, asennot, äänenkäyttö. Voit esimerkiksi kotona ollessasi kokeilla erilaisia asentoja istua tai muita tapoja ilmaista sukupuoltasi, jotka tuntuvat sinulle aikaisempaan nähden erilaisilta mutta mukavilta.

Pohdittavaksi:

Minkälainen olo sinulle tuli, kun kokeilit erilaista ilmaisua?

Miltä tämä ilmaisu tuntui kehossasi?

Mitä tunteita heräsi?

Mitä ajatuksia seurasi?

Miten näit itsesi?