



Övning: Självuttryck

Mål

Du uppfattar vilken typ av självuttryck som känns bra för dig.

Anvisning

Kön kan uttryckas till exempel genom klädsel, frisyrier eller kroppsspråk. Dessa är inte automatiskt bundna till ett visst kön. Det beror på personen hur hen uppfattar att dessa faktorer relaterar till hens kön.

Läs frågorna nedan. Fundera på svaren antingen för dig själv eller skriv ner dem i rutan nedan. Du kan välja de frågor som passar din situation.

- I vilka situationer har mitt könsuttryck känts bra?
- I vilka situationer har mitt könsuttryck känts obekvämt?
- Vilka önskemål eller drömmar har jag om att uttrycka mitt kön?
- Hur skulle jag vilja att andra skulle se mig baserat på mitt självuttryck?
- Vad hindrar mig från att uttrycka mitt kön på ett sätt som skulle kännas bra för mig?

Tankar om mitt könsuttryck