GLOSSARIO - INCLUSIVITÀ IN PILLOLE

A cura della Dott.ssa Giulia Curridori

La riproduzione e la diffusione di questo documento sono vietate dalla legge

Minority stress: teoria psicologica secondo cui le minoranze sono esposte, a parità di condizioni, ad un livello di stress molto più elevato rispetto alle persone con maggiori privilegi.

Coming out: scelta personale di rivelare la propria identità di genere o il proprio orientamento sessuale.

Outing: rivelare l'identità di genere o l'orientamento sessuale di qualcunə a terze persone, senza che la persona in questione abbia autorizzato quella rivelazione sul suo conto.

Stereotipi di genere: insieme di credenze condivise socialmente su cosa significa essere maschi e femmine, ad es. "i maschi non si truccano" o "le donne si occupano dei figli perché sono biologicamente predisposte alla cura" o simili.

Identità sessuale: è un aspetto dell'identità di una persona, ed è costituita da un mix (unico per ogni persona) di sesso biologico, orientamento sessuale, identità di genere ed espressione di genere.

Sesso biologico: quello iscritto nel nostro DNA. Quelli più conosciuti sono Femmina, Intersex e Maschio, ma i sessi biologici non sono solo questi 3.

Espressione di genere: hai i capelli corti o li preferisci lunghi? Ti piace usare le gonne? Ti depili? Queste e tante altre caratteristiche, più o meno visibili, compongono il modo unico in cui tu esprimi chi sei e il tuo genere di appartenenza. Frequentemente ci si comporta in un certo modo per aderire agli stereotipi che la società ci propone, ma non esistono due persone che esprimono il genere nello stesso identico modo.

Identità di genere: è una dimensione diversa dal sesso biologico, infatti può coincidere o divergere da questo. Si riferisce ad aspetti prevalentemente psicologici e risponde alla domanda "chi sento di essere?" rispetto al genere. Ci si può sentire di essere un uomo, per esempio, oppure una persona non binaria, ecc.

Cisgender: quando il sesso biologico coincide con il genere si parla di persone cisgender (ad esempio, se una persona è biologicamente femmina e si sente una donna). La maggior parte delle persone sono cisgender, ma questo non significa che sia "normale" o "giusto" o "meglio", è un modo di essere come un altro.

Transgender / Trans*: è il contrario di cisgender, ovvero quando sesso biologico e identità di genere non coincidono. Ad es. una persona biologicamente maschio che si sente una donna. In questo caso la persona è considerata anche socialmente come una donna. Quando questo non avviene si può parlare di **transfobia** oppure di transnegatività. Il termine trans* è un termine ombrello che al suo interno racchiude una pluralità di identità, tra cui persone non-binarie, gender non conforming, genderfluid, gender variant, gender creative, agender, bigender e tante altre.

Pronomi di genere - Sono le parole che le persone usano per riferirsi a sé. È importante usare correttamente i pronomi di genere quando ci si rivolge alle persone, questo è un modo per rispettare la loro identità di genere ed è segno di un mutuo rispetto tra le persone coinvolte nella conversazione. Quando i pronomi di una persona non vengono rispettati si parla di **misgendering**.

Binarismo di genere: la concezione per cui le persone si dividono in maschi e femmine. Questa visione è superata e non più supportata da basi scientifiche, la realtà è sfaccettata e ogni identità è una sfumatura unica all'interno di una tavolozza di infiniti colori.

Genere assegnato alla nascita: quando nasciamo, ci viene attribuito un genere dal personale sanitario e dai nostri genitori, generalmente (ma non sempre) sulla base dell'aspetto dei genitali. Spesso, crescendo, ci adeguiamo alle aspettative che la società ripone sugli individui con le nostre caratteristiche, altre volte questo non è possibile e bisogna percorrere altre strade (ad esempio se viene assegnato il genere femminile alla nascita e quella persona viene educata come bambina ma dentro di sé sente di essere un bambino).

Orientamento sessuale: risponde alla domanda "chi mi piace?". Si può provare attrazione per le persone del proprio genere, di un altro genere o di più generi. È una dimensione flessibile e non viene mai data una volta per tutte, si modifica continuamente in base alle esperienze che si fanno nel corso della vita.

Orientamenti monosessuali: attrazione per le persone di un solo genere (ad es. mi piacciono solo le ragazze).

- **Lesbica**: donna a cui piacciono le donne.

- **Gay**: uomo a cui piacciono gli uomini.

- **Eterosessuale:** persona a cui piacciono le persone dell'altro genere (generalmente uomini a cui piacciono le donne e donne a cui piacciono gli uomini).

- **Omosessuale**: persona a cui piacciono le persone del suo stesso genere.

Eteroflessibile: persona tendenzialmente eterosessuale ma che in alcuni casi prova attrazione anche per persone del proprio genere. Esiste anche la variante omoflessibile, per persone che solo eccezionalmente provano attrazione per persone di un altro genere.

Eterocurioso: persona omosessuale che ha però la curiosità di fare esperienze eterosessuali (non è detto che poi le farà).

Orientamenti polisessuali: attrazione per più generi.

- **Bisessuale**: attrazione sessuale per più generi. Di solito le persone del proprio genere e quelle di un altro genere, oppure per tutti i generi.

- **Biromantico**: con attrazione sessuale verso un solo genere ma attrazione romantica per più generi (ad es. persona che ha rapporti sessuali solo con i ragazzi ma si innamora anche delle ragazze).

- **Pansessuale**: attrazione a prescindere dal genere. Il genere non gioca un ruolo primario nell'attrazione, si innamorano della persona e delle altre sue caratteristiche.

Asessuale: genericamente, indica l'assenza di attrazione sessuale verso le altre persone. Si tratta in realtà di un termine ombrello che include numerose sfumature, comprende anche persone che provano attrazione sessuale in alcune specifiche condizioni.

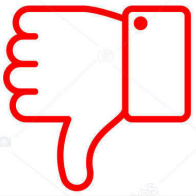
Queer: letteralmente significa "strano", è un insulto che veniva storicamente rivolto alle persone LGBT+. Il movimento ha quindi deciso di riappropriarsene e rivendicarlo con orgoglio. Le persone che si definiscono queer sono generalmente persone che si discostano dalla norma eterosessuale e cisgender, è un modo per rivendicare la propria unicità. Può camminare al fianco di altre etichette più specifiche che la persona sceglie di usare in aggiunta (ad es. "sono queer e lesbica").

Questioning: persone che si trovano in una fase della vita in cui stanno riflettendo su di sé e sulla propria identità perché le etichette utilizzate sino a quel momento non vanno più bene.

Pride: dall'inglese "orgoglio". È una manifestazione che si svolge con cadenza annuale da oltre 50 anni, in cui chiunque sia non eterosessuale e/o non cisgender può essere se stess* in modo sincero e autentico, in un festoso clima di liberazione dall'oppressione del giudizio altrui.

LGBT+: acronimo che racchiude al suo interno una moltitudine di identità, ognuna con le sue peculiarità e con le sue rivendicazioni politiche. La sigla completa è LGBTQIAPK+, ma per abbreviazione si usa LGBT+ o LGBTQ+ o LGBT, anche se in questo modo si sta decidendo di escludere alcune soggettività dalla sigla in favore di altre, e l'esclusione non è mai una buona pratica, quindi meglio usare la sigla completa. Il + finale indica il fatto che l'acronimo è in crescita e che c'è spazio per qualsiasi realtà, l'obiettivo è accogliere tutte le persone che sentono di appartenere a questa comunità.
L : lesbiche
G : gay
B : bisessuali, biromantici, bicurious
T : trans, transgender, non-binary, gender non conforming
Q : queer, questioning
I : intersex
A : asessuali, aromantici, ace, demisessuali
P : pansessuali, poliamorosi
K: kinky
+ : chiunque si collochi fuori dal binarismo di genere e dalla norma eterocis

Ally / Alleat*: le persone eterosessuali e cisgender vicine alla causa LGBT+ sono dette alleate. Sono in prima linea per i diritti civili, al fianco delle persone direttamente coinvolte. Anche se loro non ne beneficeranno personalmente, si impegnano per difendere e sostenere la causa perché vogliono vivere in un mondo più inclusivo, o lo vogliono per i loro figli o per persone a loro molto vicine.

		
Persona con disabilità	Disabili	Handicappato / Portatore di handicap
Pride	-	Gay Pride
LGBTQIAPK+	LGBTQ+ / LGBT+	LGBT
Persona trans / persona transgender	-	Transessuale / Il trans / la trans
Percorso di affermazione di genere	Percorso di transizione di genere	Cambiamento di sesso
Incongruenza di genere	Disforia di genere	Transessualismo