

Terapia de voz transgénero/no binaria

CHA se compromete a ofrecer a la comunidad transgénero acceso a servicios y atención médica de alta calidad. Ofrecemos terapia hormonal para adultos y adolescentes mayores de 16 años y acceso a los servicios a menores de 16 años. Los proveedores de CHA trabajarán con usted para apoyar las decisiones que sean lo mejor para usted.

La terapia de voz transgénero/no binaria es una terapia especializada que puede ayudar a lograr la modificación de la voz para reflejar su identidad de género. La modificación del tono de voz (aumento o disminución del tono) se puede lograr a través de la terapia de voz. Además, es posible que también desee aprender habilidades de comunicación y formas de hablar para reflejar su identidad de género, que puede ser el objetivo dentro de las sesiones de logopedia.

El sonido de tu voz — Anatomía

La frecuencia de resonancia (o tono percibido) de una persona está relacionada con el tamaño de sus cuerdas vocales, las hormonas (testosterona) que resultan en el engrosamiento de las cuerdas vocales en la pubertad y otras estructuras anatómicas que desempeñan un papel en la generación de la voz. Las cuerdas vocales más pequeñas conducen a voces de tono más alto y las cuerdas vocales más grandes conducen a voces de tono más bajo.

La cirugía puede ser una opción para que los hombres transgénero disminuyan el tono de voz en algunos casos de pacientes, además de la terapia hormonal. Si bien tomar testosterona generará cambios para reducir el tono de una persona, la terapia de estrógeno u hormonal puede no afectar directamente la voz y el tono. La terapia de voz puede desempeñar un papel en el logro de este tono deseado.

El error al asignar el género a partir del tono de las voces ocurre con regularidad y es dañino para las personas transexuales y no binarias. ¡Nuestras voces juegan un papel muy importante en nuestra identidad, y es crucial tener herramientas disponibles para encontrar una voz que coincida con nuestra identidad!

Feminización:

Ton mwayèn pou yo konsidere kòm yon vwa fi se 220 Hz e nenpòt sa ki pi wo a 160 Hz anjeneral asiyen fi. Lòt kalite vokal ka aprann nan terapi vwa a, oswa modifikasyon vwa a. Ogmante varyasyon ton w lè w itilize plis ranje ak sonorite lè w pale nan yon rejis ki pi sere se de egzanp.

Masculinización:

El tono promedio para lo que se considera una voz masculina es de 120 Hz, donde cualquier nivel por debajo de 175 Hz generalmente se considera masculino.

Tomar testosterona disminuirá su voz, pero tal vez no lo suficiente y podría causar efectos secundarios. A veces, la caja de voz de una persona no se vuelve proporcionalmente más grande que las cuerdas vocales, lo que lleva a problemas vocales. La terapia de voz puede ayudar a abordar este problema y otras preocupaciones como la fatiga de la voz, la ronquera, el agrietamiento de la voz, la proyección y el sonido joven.

Algunas personas prefieren no tomar testosterona y dependerán de la terapia de voz para hacer cambios en la voz. También se pueden aprender cualidades vocales adicionales con la terapia de voz. Algunos ejemplos incluyen la reducción de la variabilidad del tono mediante el uso de un rango de tono más estrecho y el aumento de la intensidad de la voz al hablar más alto.

No binario:

El rango para un tono de género no binario está entre 155 y 187 Hz. La terapia de voz puede ayudarle a entrenar su voz para mantener un tono más neutral para que coincida mejor con su identidad de género.

¿Cuánto duran los cambios?

A fin de mantener los cambios, los ejercicios de voz feminizantes y no binarios deben ser continuos. Sin embargo, con la práctica, el tono vocal y las cualidades vocales se vuelven más fáciles de mantener. Los cambios masculinizantes de la testosterona son permanentes.

¿La terapia de voz hará que mi voz llegue a donde quiero que esté?

El tamaño de la anatomía de las cuerdas vocales afectará el grado en el que puede cambiar su tono. Practicar otras cualidades vocales relacionadas con su estilo de comunicación puede afectar la forma en que transmite su género. Hable con su proveedor sobre la cirugía si no está satisfecho/a con los resultados de su terapia de voz.

¿Existen riesgos para la terapia de voz?

Hablar no debería ser doloroso. La tensión de las cuerdas vocales puede ocurrir durante la terapia de voz. Comuníquese con su proveedor si experimenta ronquera, fatiga vocal o dolor al hablar. Es posible que necesite descansar la voz o modificar su terapia.

Encuentre el terapeuta de voz adecuado

Hay muchos grandes terapeutas de voz, pero es importante encontrar a alguien que entienda sus necesidades y le ayude a alcanzar sus metas. Hable con su proveedor de atención primaria para una derivación.

GR23_203_SP