Il mio corpo racconta
Segni, scelte e sguardi sul corpo



Tatuaggi, piercing, cicatrici, interventi: il corpo può diventare linguaggio, memoria, rito.

Questa pagina serve a esplorare cosa raccontano i segni che porti, o che desideri, e come ti senti davanti allo sguardo degli altri.

Come usarla: va bene anche se non hai modificazioni corporee: puoi pensare al rapporto con il tuo corpo o a un segno che desideri. Scrivi con calma.

1 Un segno che porto, o che vorrei

Descrivilo: dove si trova, quando è arrivato, com'è fatto.

2 Cosa racconta di me

Un passaggio, un lutto, una rinascita, un'appartenenza, un gusto estetico? Che momento della mia vita segna?

3 Come vivo lo sguardo degli altri?

Segna ciò che riconosci.

- ☐ **Orgoglio** · mi rappresenta e mi piace mostrarlo.
- ☐ **Giudizio** · ho ricevuto commenti, battute, etichette.
- ☐ **Imbarazzo** · a volte lo nascondo o lo spiego.
- ☐ **Libertà** · è mio e non devo giustificarlo.

4 I giudizi che ho ricevuto, o che ho dato

Quali parole sono state dette sul mio corpo, o sul corpo di altre persone? Da dove pensi che arrivino?

© 2026 Dott.ssa Elisabetta Gennaro. Contenuto di proprietà intellettuale dell'autrice: l'uso personale è consentito.
È vietata la riproduzione o duplicazione, anche parziale, senza il consenso scritto dell'autrice.

5 Una lettera al mio corpo

Prova a scrivere al tuo corpo come scriveresti a una persona cara.

Caro corpo, ti ringrazio per _____ .

Mi dispiace di _____ .

Da oggi vorrei _____ .

Il mio segno mi ricorda che _____ .

6 Norme e canoni

Quali regole sul corpo ho imparato crescendo? Quali sento ancora mie, quali vorrei lasciare andare?

7 Un pensiero da allenare

Sottolinea quello che vorresti ripeterti, o scrivi il tuo.

«Il mio corpo è mio.» *«Non devo spiegare le mie scelte.»* *«Posso cambiare idea.»*

«Un segno non dice tutto di me.»

8 Un piccolo passo

Un gesto di cura verso il mio corpo questa settimana: un tocco, uno sguardo diverso allo specchio, un confine nei commenti.

Lo stesso segno può cambiare significato:
dipende dallo sguardo con cui lo guardiamo.

Se desideri iniziare un percorso con la Dott.ssa Elisabetta Gennaro, puoi prenotare il tuo colloquio

www.psicosessuologiamilano.it · WhatsApp +39 351 969 4164

Approfondisci nell'articolo **«Modificazioni corporee: identità, cultura e pregiudizio»** su psicosessuologiamilano.it.
Questa pagina ha finalità divulgative e non sostituisce un percorso psicologico o sessuologico.

© 2026 Dott.ssa Elisabetta Gennaro. Contenuto di proprietà intellettuale dell'autrice: l'uso personale è consentito.
È vietata la riproduzione o duplicazione, anche parziale, senza il consenso scritto dell'autrice.