Il mio corpo, il mio sguardo
Esplorare nudità, vulnerabilità e confini



La nudità non è mai neutra: porta con sé ciò che abbiamo imparato su corpo, pudore, genere e performance.

Questa pagina serve ad ascoltare come vivi il tuo corpo, quando ti mostri e quando scegli di non farlo.

Come usarla: scrivi quello che emerge, senza forzarti. Puoi fermarti quando vuoi: anche questo è un confine da rispettare.

1 Quando mi sento a mio agio nel mio corpo

In quali luoghi, con quali persone, in quali momenti mi sento presente e liberə?

2 Quando invece mi sento espostə

Situazioni, sguardi o contesti, anche online, in cui il corpo diventa qualcosa da nascondere o da mostrare.

3 Cosa provo davanti alla nudità?

Segna ciò che riconosci, anche più di una cosa.

- ☐ **Libertà** · mi sento leggerə, presente.
- ☐ **Performance** · sento di dover apparire in un certo modo.
- ☐ **Vergogna** · vorrei coprirmi, sparire.
- ☐ **Vulnerabilità** · mi mostro, ma ho bisogno di sentirmi al sicuro.

4 Il corpo sullo schermo

Come cambia il mio sguardo sul corpo dopo aver passato tempo sui social? Cosa sento, oltre a cosa vedo?

© 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 I miei confini

Completa le frasi: i confini possono cambiare nel tempo e con le persone.

Mi sento al sicuro quando _____ .

Ho bisogno di _____ .

Non voglio _____ .

Posso dire di no anche se _____ .

6 Essere nudə senza spogliarsi

Quando mi sono mostratə per ciò che sono, con fragilità e vergogne, anche restando vestitə?

7 Una frase per il consenso

Sottolinea quella che vorresti imparare a dire, o scrivi la tua.

«Mi va, ma piano.» *«Possiamo fermarci?»* *«Così non mi sento a mio agio.»*

«Ho bisogno di più tempo.»

8 Un piccolo passo

Un gesto per abitare il corpo questa settimana: sentire la pelle, muoversi, respirare, scegliere cosa mostrare.

Il corpo è un alleato, non un ostacolo.

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 **«Il significato della nudità: corpo, consenso e vulnerabilità»** 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.