



Data: 22.02.2026 Pag.: 72
Size: 446 cm2 AVE: € 48168.00
Tiratura: 196888
Diffusione: 158895
Lettori: 657000



IN FAMIGLIA

affetti e relazioni

LE DOMANDE DELLE MAMME

«Nessun adolescente si fa la doccia negli spogliatoi dopo lo sport»

Ho un figlio adolescente che gioca a calcio nella squadra dell'oratorio e ho notato che nessun ragazzo alla fine di ogni partita o anche solo degli allenamenti si fa la doccia. Ho chiesto agli allenatori di altre categorie e tutti mi hanno confermato la stessa cosa: dopo il Covid, i ragazzini non si fanno più la doccia perché si vergognano a mostrarsi nudi. Come mai accade?

KATIUSCIA



risponde
Alberto Pellai
medico,
psicoterapeuta,
4 figli

– **Cara Katiuscia,** sembra paradossale ciò che scrivi perché oggi i giovanissimi hanno accesso – molto più che in passato – a immagini e contenuti sessuali molto espliciti, molto spesso anche alla pornografia più spinta e vietata ai minori.

Apparentemente tutto questo dovrebbe trovarli “sciolti” e “risolti” rispetto a ciò che ha a che fare con il tema del corpo, della nudità, della condivisione dell'intimità all'interno della propria cerchia di riferimento. Invece, oggi – molto più che in passato – troviamo ragazzi più inibiti e in difficoltà a condividere esperienze come la doccia nello spogliatoio di un impianto sportivo con i compagni di squadra. Per quale motivo succede questo? Credo che la risposta stia nella combinazione di due fattori: a) il silenzio degli adulti sul tema della sessualità; b) il confronto continuo con immagini di corpi visti nella pornografia in cui tutto è esagerato, comprese le dimensioni degli organi genitali di chi compare



L'ansia per i mutamenti corporei è ingigantita dalla pornografia che entra nella vita dei ragazzi

in quel genere di video. A un ragazzo in crescita i cambiamenti corporei suscitano sempre dubbi e domande. Da sempre, per i maschi sentirsi sicuri del proprio corpo nudo e delle dimensioni dei propri genitali è particolarmente difficile. La preoccupazione di non avere un organo genitale degno di un “vero maschio” e il confronto con gli altri, che in una doccia è inevitabile, genera imbarazzo, vergogna, ansia e mostra come i nostri figli non si sono allontanati ancora dai tanti stereotipi di genere

con cui continua a propagarsi un modello di mascolinità tossica, che nel terzo millennio è purtroppo più viva che mai. L'ansia fisiologica che ha sempre accompagnato i cambiamenti corporei del maschio durante lo sviluppo sessuale viene oggi ingigantita dalle immagini pornografiche che entrano massicciamente nelle loro vite. Per ridare sicurezza e per aiutarli a non finire vittime di stereotipi ansiogeni e inutili, servirebbe un mondo adulto capace di educare e di aiutare a comprendere che la vera competenza del maschio non dipende dalle misure corporee ma dalle capacità emotive e cognitive di cui ci si dota. Utilissimo su questi temi leggere i due libri Il maschio fragile di E. Bondi e C.E. Ramacciotti e Diventerai uomo di L. Mendolicchio (entrambi Mondadori), ricchi di informazioni e spunti educativi per crescere figli maschi oltre i falsi miti della virilità tossica. E fai leggere a tuo figlio il tenero e delizioso Essere maschi di C. De Lillo (Feltrinelli) che educa a un maschile competente.

l'idea

Nell'illustrazione la famiglia... di **Famiglia Cristiana**: al centro nonno Gianni e nonna Lisa, con il gattino Moody; alla loro destra il figlio Luca con la moglie Silvia e i bimbi Giò e la piccola Ely. Alla loro sinistra, la figlia Patty, con il marito Alby e i loro ragazzi, Alice e Paolo.

