



grafica: internose.it



**Amico Andrologo**  
Fondazione  
per il Benessere  
in Andrologia

Campagna finalizzata alla sensibilizzazione  
della popolazione maschile verso una maggiore cura  
della propria salute sessuale e riproduttiva

[www.amicoandrologo.it](http://www.amicoandrologo.it)



Ministero della Salute



Centro nazionale per la prevenzione  
e il controllo delle malattie  
Network per la prevenzione e la sanità pubblica

DIPARTIMENTO  
DI MEDICINA SPERIMENTALE



SAPIENZA  
UNIVERSITÀ DI ROMA



siams  
Società Italiana di Andrologia  
e Medicina della Sexualità

# Quanto devo essere grande?

Stampato su carta riciclata

La storia delle dimensioni  
e la sindrome da spogliatoio

Fondazione  
**Amico Andrologo**



**S**pesso sentiamo dire che il pene “funziona” tanto meglio quanto più è grande, ma è veramente così? In realtà, il pene deve avere le dimensioni adatte alle misure dell’organo femminile, la vagina, la quale ha una profondità che va da sette a dodici centimetri. Il mito del pene grande non è altro che un luogo comune, senza fondamento e amplificato dalle immagini di organi anormalmente grandi proposte dall’industria pornografica. Ecco cosa dovremmo sapere al proposito...

## La storia delle dimensioni e la sindrome da spogliatoio

L'organo maschile può avere dimensioni diverse, con una notevole varietà da un individuo all'altro. Mediamente, durante l'erezione il pene raggiunge una **lunghezza** compresa fra 12 e 16 centimetri, con una **circonferenza** di circa 12 centimetri. Possono però esserci variazioni rispetto a questi numeri, sia in eccesso che in difetto, e rientrano perfettamente nella norma. Dal punto di vista medico un pene viene invece definito **piccolo** quando durante l'erezione non supera i 7 centimetri, perché in questo caso l'organo maschile non riesce a penetrare adeguatamente il canale vaginale femminile. Quando il pene non è in erezione le sue misure possono variare molto ed essere legate a fattori fisiologici, come ad esempio la **temperatura** (quando è caldo il pene si distende, quando è freddo si restringe), o alla struttura anatomica dell'individuo. Inoltre ci sono situazioni che possono mascherare le reali dimensioni del pene, ad esempio se si è **sovrappeso** l'aumento del grasso nella zona pubica fa apparire il pene più piccolo di quanto non sia e lo stesso effetto

Quanto devo essere grande?

è determinato da un'anomala **curvatura** dell'asta oppure da una eccessiva estensione della **cute** che lo riveste.

Indipendentemente dalle effettive dimensioni del pene, alcune persone sviluppano la cosiddetta **sindrome da spogliatoio**: un malessere psicologico che ci porta a convincerci che il nostro organo maschile non ha dimensioni soddisfacenti. Il nome di questo disagio deriva dal fatto che riguarda principalmente i giovani, anche se non solo loro, e nasce soprattutto quando incominciamo a condividere la doccia con i compagni dopo una attività sportiva, e quindi a confrontarci. All'origine di tutto vi è una errata percezione del nostro aspetto fisico che in questo caso si concentra sul pene, di cui non accettiamo le misure nonostante siano oggettivamente normali. Dal punto di vista medico disturbi di questo tipo si chiamano **dismorfofobie** e possono riguardare diversi aspetti del corpo, ad esempio nell'anoressia una **dismorfofobia** porta persone magrissime a considerarsi sovrappeso. Spesso la sindrome da spogliatoio nasce da un semplice effetto visivo: se l'auto-osservazione viene fatta guardando dall'alto al basso, la prospettiva ci fornisce una immagine più accorciata e meno



proporzionata di quella che otteniamo invece guardando una persona che ci sta di fronte. Per rendercene conto, basta fare la prova, osservandoci prima abbassando lo sguardo verso i nostri organi maschili e poi frontalmente guardandoci allo specchio. Inoltre la sindrome da spogliatoio nasce dal fissare la nostra attenzione sulle dimensioni del pene a riposo, nonostante queste misure non abbiano né importanza da un punto di vista funzionale né una qualche correlazione con le dimensioni in erezione.

Alcuni pensieri tipici della sindrome da spogliatoio sono:

- >> **Penso alle dimensioni del mio pene tutto il giorno**
- >> **Proverei vergogna se qualcuno mi potesse vedere**
- >> **Sono preoccupato per gli effetti che le dimensioni del mio pene possono avere sulla mia vita sessuale o sulla mia fertilità**
- >> **Sono preoccupato perché non mi vedo attraente per una ragazza**

Chi ha la sindrome da spogliatoio potrebbe

- ❏ provare "paura" o "insicurezza" verso i rapporti con le ragazze, nel timore di un rifiuto a causa delle dimensioni del pene, al punto di non tentare neppure un primo contatto o avvicinamento
- ❏ avere un calo nell'autostima e provare disagio fino ad evitare di incontrare persone o amici
- ❏ evitare di guardarsi allo specchio

È importante parlare delle nostre paure con un andrologo, in modo da poterle affrontare adeguatamente e superare.

PER SAPERNE DI PIÙ VISITA IL SITO

[www.amicoandrologo.it](http://www.amicoandrologo.it)