



Master di Alta Formazione in Psicosessuologia

Tesi di Master

Avatar e Gender Identity: il videogioco come spazio di esplorazione e affermazione del sé nelle persone transgender e con disforia di genere

RELATORE
PROF.
Marta Giuliani

TESISTA
Beatrice Nuti

Abstract

Lo scopo di questa tesi è evidenziare il videogioco e l'avatar come mezzi nuovi, diversi e abbastanza sicuri per l'esplorazione e l'affermazione del sé nelle persone Transgender e con Disforia di Genere.

Nel primo capitolo viene affrontato il concetto di Identità Sessuale e Disforia di Genere, evidenziando come i cambiamenti fisici e il ruolo del digitale abbiano un impatto sulla percezione del proprio corpo. Qui viene toccato anche il concetto di Minority Stress, fenomeno composto da più fattori che possono indurre l'individuo a vivere il proprio orientamento sessuale in modo conflittuale.

Il secondo capitolo, invece, tratta del concetto di Avatar. Oltre ad analizzare la sua derivazione linguistica, verranno toccati alcuni esperimenti che hanno permesso di affermare come la relazione Essere Umano – Avatar soddisfi una serie di criteri per una relazione sociale autentica e intima. Grazie anche a determinati studi effettuati sull'effetto Proteus (l'incarnazione di un avatar coerente con la propria identità può influenzare l'auto-percezione e i comportamenti anche offline), si è visto come l'uso di un avatar personalizzabile all'interno di un videogame possa indurre risposte comportamentali che consolidano l'identificazione di genere e il senso di agency del giocatore.

Il terzo capitolo si focalizzerà esclusivamente su ricerche che mostrano come la personalizzazione degli avatar permette ai giovani Transgender e Gender-Diverse di sperimentare l'aspetto desiderato e offre una fuga immersiva dal mondo reale, fornendo un mezzo per esplorare, sviluppare e mettere in pratica le identità di genere da loro vissute, spesso come passo preliminare al coming-out nel mondo reale.

Nell'ultimo capitolo verranno approfondite ulteriori prospettive cliniche, andando a generare ipotesi di intervento ed integrazione terapeutica. Qui sono presenti anche i rischi e pericoli che un percorso simile può comportare, insieme alle considerazioni etiche necessarie. Ho ritenuto quest'ultimo capitolo come conclusione adeguata per questo elaborato, sintetizzando al meglio le considerazioni finali all'interno dello stesso.

Sommario

Introduzione.....	4
Capitolo 1 Identità Sessuale e Disforia di Genere	5
Paragrafo 1.1: Definizione e costruzione del concetto di Identità Sessuale	5
Paragrafo 1.2: Il ruolo del corpo.....	7
1.2.1 Ruolo del digitale nello sviluppo dell'identità personale	7
Paragrafo 1.3: Disforia di genere.....	8
1.3.1 Minority Stress	10
Capitolo 2 Avatar	12
Paragrafo 2.1: Cos'è un Avatar e da cosa deriva	12
Paragrafo 2.2: Relazione essere umano – avatar	13
2.2.1 Tassonomia di Banks	13
2.2.2 Effetto Proteus	14
Capitolo 3 Oltre la frontiera del “Gioco”	17
Paragrafo 3.1: Come il mondo virtuale può supportare i soggetti con Disforia di Genere.....	17
Capitolo 4 Prospettive Cliniche, Etiche e di Intervento	22
Paragrafo 4.1: Ipotesi di integrazione terapeutica	22
Paragrafo 4.2: Considerazioni etiche, rischi e criticità	23
4.2.1 Possibili suggerimenti di intervento	24
Ringraziamenti	26
Bibliografia.....	28

Introduzione

Immaginate di essere immersi in un videogioco, con il vostro personaggio che si districa tra rapidi combattimenti e complesse dinamiche di movimento. Intorno a voi ci sono solo rocce, stalattiti e tanta umidità. Le caverne non sono il vostro luogo di combattimento preferito, ma entrarvi questa volta è stato necessario. Siete a corto di moneta locale, e il modo più facile per guadagnare qualche soldino è andare a caccia di mostri per rivenderne le carni e le pelli. Se solo riusciste a prendere anche le zanne, con uno sconto da parte del mercante del bazar potreste comprare lo scudo che tanto desideravate... Lo schiocco della spada però vi riporta alla vita “reale”: c'è un nemico di fronte a voi. Qualcuno sta cercando di rubarvi quel poco di oggetti di valore che vi sono rimasti. Ingaggiate lo scontro: le spade clangono, le armature cigolano, la fatica incalza. O meglio, non la vostra *personale fatica*, ma quella del vostro Avatar. I punti vita si abbassano, non riuscite più a prevedere le mosse di chi vi è davanti, e vi sta per venire un crampo ai pollici. Avete finito anche le pozioni “ristoro” che vi diede quella cara amica alchimista qualche tempo fa. Decidete che forse per oggi è meglio finirla qui. Salvate la partita, poggiate il controller, e vi alzate per andare in bagno a darvi una sciacquata al viso. Il vostro alter-ego digitale è alto, biondo, con forti muscoli e portamento imponente. Vi guardate allo specchio cercando il ciuffo dorato cadervi sulla fronte, ma quello che vedete è una ragazza mingherlina, con un petto troppo prosperoso per essere considerato muscolo e forme troppo delicate per essere considerate imponenti. Vi accorgete della sensazione di nausea che incalzante sale e non vi lascia respirare... voi non siete *così*, o meglio, non vorreste esserlo. Vi bagnate il viso con acqua fredda cercando di fermare il pugno allo stomaco che non accinge ad andarsene, e capite che al momento l'unica soluzione è tornare a giocare in un corpo che sentite più vostro. In fin dei conti, è meglio una giornata “no” con un corpo che vi rispecchia, che 100 giornate “sì” in un corpo estraneo.

...

Per molti di voi queste sensazioni non avranno un significato di vissuto. Magari le avrete sentite dire da una vostra amica, le avrete lette in un libro, o qualcuno ne avrà parlato sui social. Ma effettivamente, a meno che non facciate parte della minoranza che soffre di disforia di genere, il vostro corpo non avrà memoria di queste sensazioni.

Per parlare di disforia di genere forse però è necessario fare un passo indietro. Con questo termine infatti, si intende il profondo e persistente disagio causato dall'incongruenza tra il genere percepito (identità di genere) e il sesso assegnato alla nascita (per comodità quando parleremo di sesso maschile, verrà usato l'acronimo AMAB – Assigned Male at Birth – mentre AFAB per l'opposto). Il tutto ha forti radici nel concetto di identità sessuale.

Capitolo 1

Identità Sessuale e Disforia di Genere

Paragrafo 1.1: Definizione e costruzione del concetto di Identità Sessuale

L'identità sessuale è l'esito di un complesso meccanismo di interazione tra aspetti biologici, psicologici, educativi e socioculturali: tra le diverse identità che un individuo acquisisce nel corso del suo sviluppo, assume un ruolo fondamentale quella legata alle sessualità, frutto di 4 diversi componenti ¹:

- Sesso biologico: cioè la dimensione oggettiva del proprio essere sessuati. Si riferisce alle caratteristiche biologiche che descrivono gli esseri umani come uomini o donne, ed è determinata da 5 fattori (cromosomi sessuali XX o XY; presenza di gonadi maschili o femminili; componente ormonale; strutture riproduttive accessorie interne; organi sessuali interni)
- Orientamento sessuale: è l'attrazione fisica ed affettiva provata nei confronti di un'altra persona. In una prospettiva multidimensionale, tale costrutto è costituito da una molteplicità di componenti: l'identificazione di sé, il comportamento, le fantasie, il coinvolgimento affettivo, l'attuale stato relazionale. Ogni individuo sviluppa una sua propria "organizzazione" delle attrazioni erotiche ed affettive, delle fantasie e delle attività sessuali. Una varietà di prospettive teoriche hanno portato alcuni autori a parlare di fluidità sessuale o plasticità erotica. I teorici in queste aree hanno suggerito che l'orientamento sessuale sia intrinsecamente flessibile e in costante evoluzione durante l'arco di vita;
- Identità di genere: è il vissuto di appartenenza ad un genere o all'altro, maschile o femminile, o in modo ambivalente, ad entrambi (può esprimersi quindi con vissuti e comportamenti corrispondenti o non corrispondenti al sesso biologico). Il soggetto può vivere la non corrispondenza in modo ambiguo, ambivalente o lineare al punto da non riconoscersi appartenente al proprio sesso biologico e desiderare di appartenere all'altro sesso e/o riconoscersi identificandosi in tal modo con il proprio sesso biologico. Al giorno d'oggi si è sviluppata un'idea di genere fluida che sia quindi formata da individui con infinite variabili soggettive che hanno diritto di vivere scelte e decisioni personalmente (Nagoshi, Brzuzy & Terrell, 2012).
- Ruolo di genere: riflette l'avvenuta identificazione nel maschile e nel femminile e si riferisce all'interpretazione corporea, relazionale e sociale della percezione sessuata del proprio genere di appartenenza. In questo concetto gli elementi sociali e culturali sono predominanti e prevedono reciprocità e complementarità: in un contesto tutto al femminile o al maschile il ruolo assume sfumature diverse rispetto ad un'interazione in gruppo misto. Tale ruolo è in gran parte frutto di consuetudini sociali apprese, cui l'individuo si conforma o meno, per segnalare agli altri la propria maggiore o minore aderenza al modo in cui un determinato sesso dovrebbe essere "interpretato", in

¹ Lo sviluppo psicosessuale (Giuliani, M., comunicazione personale, 2025)

base alle regole culturali di appartenenza (Simonelli & Tripodi, 2012). Così, il ruolo di genere è una rielaborazione personale di condizionamenti esterni, che deriva dal particolare modo in cui si è venuta a costruire l'identità di genere (Dèttore & Lambiase, 2011). La formazione del ruolo di genere avviene abitualmente in un periodo che va dai tre ai sette anni. La mascolinità e la femminilità possono essere interpretate su un continuum bipolare (un individuo esprime mascolinità a spese della femminilità e viceversa).

L'Identità personale è strettamente connessa al concetto di Identità di genere e può essere definita come la capacità dell'individuo di sviluppare consapevolezza di sé, in quanto essere unico e in continua evoluzione. Essa si fonda su un insieme dinamico di caratteristiche fisiche, psicologiche, sociali e culturali. Non si tratta di un concetto statico, ma di una costruzione progressiva che si sviluppa nel tempo attraverso le esperienze, le relazioni, le scelte individuali e il confronto con gli altri, fornendo un senso di continuità e appartenenza.

L'identità personale inizia a strutturarsi nella prima fase scolare, periodo in cui emergono l'esplorazione e la curiosità verso il proprio corpo e quello altrui. Durante la seconda infanzia, la socializzazione assume un ruolo centrale: i bambini iniziano ad attribuire nuovi significati agli scambi tra pari, spesso inediti o solo abbozzati in precedenza. In questa fase si consolidano concetti fondamentali come empatia, reciprocità e amicizia. Dal punto di vista cognitivo, intorno agli otto anni i bambini sviluppano la capacità di cooperare e competere nel rispetto di regole condivise. Successivamente, verso gli 11-12 anni, emerge un crescente interesse per la negoziazione e per la gestione di regole, sia vecchie che nuove. È proprio in questa fase cruciale che avviene il consolidamento dell'identità di genere. Inizialmente, i bambini classificano i sessi basandosi su indizi percettivi immediati e mutevoli; solo successivamente acquisiscono la consapevolezza della costanza del genere, riconoscendone la stabilità a partire da indici biologici permanenti. Da questo momento, tendono a imitare i modelli del proprio sesso, in particolare i coetanei, percepiti come più simili sia nelle caratteristiche sia nelle attività quotidiane. È in questa fase che si accentua la tipizzazione dei comportamenti in senso maschile o femminile: l'identità di genere diventa il principio organizzatore degli atteggiamenti di ruolo, permettendo di selezionare ed elaborare le informazioni ambientali coerenti con la propria identità.

Le ricerche mostrano che un adattamento psicosociale funzionale durante la seconda infanzia – valutato in termini di autostima e accettazione da parte del gruppo dei pari – risulta positivamente correlato alla percezione di compatibilità con il proprio genere (ad esempio, le auto-percezioni di tipicità di genere e i sentimenti di soddisfazione per l'appartenenza al proprio genere). Al contrario, la pressione percepita a conformarsi alle aspettative di genere e la presenza di pregiudizi intergruppo sono associati a un adattamento meno favorevole².

² Lo sviluppo psicosessuale (Giuliani, M., comunicazione personale, 2025)

Paragrafo 1.2: Il ruolo del corpo

Uno dei primi e più significativi cambiamenti che l'adolescente si trova ad affrontare riguarda le trasformazioni fisiche legate alla crescita. In questa fase, l'individuo diventa spettatore consapevole dei mutamenti del proprio corpo e cerca di attribuire loro un significato. Il corpo cambia, e con esso si modificano anche i modi di relazionarsi con il mondo esterno. Tuttavia, il processo di mentalizzazione del corpo può risultare complesso: spesso il corpo viene percepito come "sbagliato" o "nemico", fonte di frustrazione e fallimento. Il cosiddetto "vero Sé" sembra allora celarsi, divenendo quasi irraggiungibile e fonte di insoddisfazione. In generale, durante l'adolescenza risulta difficile riconoscersi e accettarsi, poiché si attraversa un periodo di profonda ristrutturazione identitaria. In un'età in cui la costruzione dell'identità personale e di genere rappresenta un compito evolutivo centrale, la costante insoddisfazione verso la propria immagine corporea può assumere un valore fortemente mortificante.

Non sorprende, dunque, che vissuti dismorfofobici, in forme più o meno marcate, siano particolarmente diffusi tra gli adolescenti. Essi non si riconoscono più nel corpo infantile che li ha accompagnati fino a quel momento, mentre lo sviluppo puberale li pone di fronte a un corpo in continuo mutamento, non ancora definito e difficilmente integrabile nel proprio senso di identità. La difficoltà nel riconoscersi nel corpo presente, unita all'impossibilità di intravedere una forma futura stabile, alimenta un senso di disorientamento e di estraneità verso sé stessi.

1.2.1 Ruolo del digitale nello sviluppo dell'identità personale

In un contesto veloce come il digitale, è importante considerare l'adolescenza anche sotto questa influenza. Che ruolo gioca il mondo virtuale nello sviluppo dell'identità corporea e sessuale dell'adolescente? Le attuali generazioni (definite anche dei nativi digitali) sono ormai integrate all'interno di una cultura caratterizzata da relazioni ed esperienza che avvengono, indistintamente, secondo le modalità off-line ed on-line. Le motivazioni possono essere molteplici: un'esigenza comunicativa (essendo l'utilizzo dei Social Network parte integrante della cultura attuale, permettono il mantenimento costante e duraturo di contatti affettivi), la possibilità di auto-narrarsi (tramite pagine personali, blog, ecc., l'adolescente si racconta permettendo così la sperimentazione di sé e la costruzione della propria identità personale), la possibilità di costruzione di un'identità desiderata (il mondo del Web presenta la possibilità di costruire un'auto-rappresentazione di sé stessi, una versione potenzialmente migliore di quella reale per rispondere al bisogno relazionale), la possibilità di informarsi (risulta molto più rapido e lineare ricercare informazioni di ogni tipo sul web, compresa la sessualità, anziché informarsi tramite libri o articoli. Questo porta a sovrastimare l'attendibilità delle informazioni trovate in rete, provocando una consapevolezza minore dei rischi ed una maggiore probabilità di reputare come socialmente accettate specifiche condotte o immagini)³.

³ Lo sviluppo psicosessuale (Giuliani, M., comunicazione personale, 2025)

Paragrafo 1.3: Disforia di genere

Secondo il DSM-V (2013) la disforia di genere è una marcata incongruenza fra il genere esperito/espresso da un individuo e il genere assegnato, della durata di almeno 6 mesi. Negli adulti si manifesta attraverso almeno due dei seguenti criteri: marcata incongruenza fra il genere esperito/espresso da un individuo e le caratteristiche sessuali primarie e/o secondarie; un forte desiderio di liberarsi delle proprie caratteristiche sessuali primarie e/o secondarie a causa di una marcata incongruenza con il genere esperito/espresso di un individuo; un forte desiderio per le caratteristiche sessuali primarie e/o secondarie del genere diverso da quello assegnato; un forte desiderio di appartenere al genere diverso da quello assegnato; un forte desiderio di essere trattato come appartenente al genere diverso da quello assegnato, una forte convinzione di avere i sentimenti e le reazioni tipici di un altro genere da quello assegnato. Tutto questo è associato ad una sofferenza clinicamente significativa o a compromissione del funzionamento in ambito sociale, lavorativo o in altre aree importanti. Vale la pena però presentare anche la definizione espressa dall'autore Pulice-Farrow (2020), che spiega la disforia di genere corporea come l'angoscia sperimentata a causa dell'incongruenza tra il genere esperito e i propri caratteri somatici. Il disagio può interessare il corpo nella sua interezza o essere circoscritto a specifiche aree o esperienze corporee percepite come incongruenti, con diversi gradi di intensità: da una generale sensazione di disagio, a un'angoscia intollerabile per le parti del corpo che non si sentono in linea con la propria identità di genere. Può comprendere vissuti di estraneità e disconnessione dal corpo, in particolar modo verso le caratteristiche sessuali primarie e secondarie e dalle regioni corporee maggiormente associate al maschile e al femminile. In alcuni casi, questo disagio può giungere a risoluzione una volta terminato il percorso di affermazione di genere.

A prescindere però di quale definizione preferiamo usare, credo sia essenziale ricordarsi che le esperienze fisiche, psicologiche e relazionali delle soggettività Gender Variant rimangono eterogenee, soggettive, e difficilmente riducibili a un elenco di criteri diagnostici.

Secondo vari studi, sembrerebbe risulti più facile per le AFAB manifestare l'incongruenza di genere (IG). Pertanto, con la pubertà è più probabile si presenti disforia per le AFAB con gender Variance (GV). Questo perché forse risulta più difficile aderire al ruolo di genere femminile rispetto che a quello maschile⁴.

È importante notare però che non tutti i giovani Transgender (TG) e Non-Binary (NB) sperimentano la disforia di genere, ma che quando è presente può essere una fonte di forte disagio.

Un'altra problematica psicologica potrebbe essere legata al Minority Stress di genere, che si riferisce al modo in cui il pregiudizio della società nei confronti delle persone TG e NB ha un impatto negativo sulla salute mentale e fisica.

⁴ Incongruenza di genere. Un'introduzione (Giovanardi, G., comunicazione personale, 2025)

Questo modello delinea sia fattori "esterni", come esperienze di discriminazione, rifiuto e violenza sulla base dell'identità di genere, e sia fattori "interni", come aspettative di rifiuto, occultamento della propria identità di genere e transfobia interiorizzata.

Posizioni più contemporanee hanno ampliato la comprensione dell'esperienza di disforia, estendendo la prospettiva verso una dimensione interpersonale, per includere anche i fattori sociali e culturali (si veda Cooper et al., 2020 per una review), aprendo il campo alle identità non binarie e a esiti che non comportano necessariamente interventi medici. Questo implica che oggi molte persone non si sentono più "straniere nel proprio corpo" (Di Ceglie, 1998), ma soffrono la percezione che della propria esteriorità ha lo sguardo dell'altro ⁵. Nella comprensione della disforia quindi hanno avuto sempre più peso il rapporto con gli stereotipi di genere, nonché le esperienze di *misgendering* e di invalidazione identitaria.

È curioso vedere come in uno studio di *network analysis* (van de Grift et al., 2016) le caratteristiche corporee ritenute centrali nel riconoscimento sociale del genere si sono rivelate fortemente connesse alla (in)soddisfazione corporea. Per le donne transgender queste riguardavano maggiormente aspetti come la voce e la presenza di peli, mentre per gli uomini transgender erano più legati alla muscolatura e alla postura. Nella popolazione non binaria invece, è maggiormente rivolta alle regioni del corpo che sono visibili pubblicamente e coinvolge meno l'area genitale (Huisman, Verveen, de Graaf, 2023). Da qui possiamo dedurre che la disforia corporea non è un'esperienza statica, bensì dinamica, soggetta a fluttuazioni e trasformazioni che possono verificarsi nel corso del tempo e variare a seconda del contesto, e possono essere associate alle diverse fasi dello sviluppo o ai diversi stadi dei percorsi di affermazione ⁶.

Sempre legato ad un qualche tipo di disagio esperito su diverse caratteristiche legate al genere, troviamo la Disforia Sociale. Questa la possiamo definire come il disagio che si scatena quando vi è una differenza tra il genere esperito dall'individuo e la percezione dello stesso all'interno del contesto sociale, e può o meno coinvolgere la dimensione corporea. I fattori scatenanti sono tipicamente esterni, come le interazioni sociali o i trigger linguistici. Possono comprendere comportamenti o comunicazioni che invalidano l'identità di genere del soggetto, per esempio tramite l'uso di pronomi o nomi inappropriati (*misgendering*), oppure per mezzo di un linguaggio fortemente genderizzato nel caso delle persone non binarie. Ne possono far parte anche attività o interazioni sociali guidate da aspettative e ruoli di genere standard, fino all'estremo con episodi di esplicita violenza o discriminazione. Il vissuto di disagio, attivato durante l'interazione sociale o in anticipazione di essa, può manifestarsi attraverso pensieri intrusivi, ruminazione e preoccupazioni ricorrenti su come le altre persone percepiranno il proprio genere, portando in alcuni casi a limitare gli scambi interpersonali e mettere in atto strategie di evitamento. Nella popolazione non binaria, l'esperienza di invalidazione identitaria, spesso riguarda anche la più ampia organizzazione degli spazi sociali e istituzionali

⁵ Ibidem

⁶ Incongruenza di genere. Un'introduzione (Giovanardi, G., comunicazione personale, 2025)

che contribuisce al mancato riconoscimento di queste soggettività (es. bagni pubblici, spogliatoi, seggi elettorali, ecc.)⁷.

Per completezza dell'elaborato, vorrei sottolineare che secondo le linee guida della WPATH – 8 (2022), il percorso di affermazione di genere è diviso in più fasi: dopo una prima fase di assessment, se il/la paziente è pre-adolescente, consiglia di aspettare lo stadio puberale 2 di Tanner prima di fornire gli agonisti dell'ormone del rilascio delle gonadotropine (GnRH α) per sopprimere gli ormoni sessuali endogeni nelle persone TGD idonee (che rispecchiano i criteri dell'ICD-11). Attenzione però: i bloccanti della pubertà possono essere somministrati per un massimo di due anni circa, poiché se tenuti per un periodo maggiore il corpo andrebbe incontro ad osteopenia (gli ormoni come testosterone ed estrogeno sono fondamentali per lo sviluppo della massa ossea). Se il soggetto invece si presenta in fase puberale avanzata o completa, è consigliato prescrivere gli agonisti del GnRH α per il blocco degli steroidi sessuali, con o senza una concomitante terapia sostitutiva con ormoni sessuali steroidei (a scelta del/la paziente in base al risultato che desidera ottenere). Come ultimo step eventuale, viene indicato di proporre e informare sulla possibilità di intraprendere eventuali interventi di chirurgia affermativa di genere (mastectomia, mastoplastica addittiva, falloplastica, vaginoplastica, chirurgia facciale – face feminization surgery – ecc.). È importante tenere a mente che se i bloccanti puberali (pienamente reversibili in caso di interruzione della terapia) permettono al/la giovane di ragionare sulla propria identità di genere e a fermare cambiamenti fisici definitivi (potenzialmente dannosi per la psiche del soggetto), la terapia ormonale sostitutiva presenta una percentuale di irreversibilità da tenere a mente (per esempio il tono di voce che si abbassa in persone FtM, una volta terminata un'eventuale terapia sostitutiva, non tornerà come quello precedente al processo di transizione). Inoltre, eventuali interventi di chirurgia affermativa, oltre ad essere assolutamente irreversibili, portano la conseguente sterilità di chi decide di intraprendere un cambiamento simile.

1.3.1 Minority Stress

Il Minority Stress è un fenomeno che trae origine da specifiche dinamiche sociali, spesso implicite o inconsapevoli, come l'omofobia interiorizzata e il pregiudizio. Questi fattori possono indurre l'individuo a vivere il proprio orientamento sessuale in modo conflittuale, fino al punto di negarlo, contrastarlo o provare sentimenti negativi nei confronti di altre persone omosessuali.

Una componente centrale del Minority Stress è rappresentata dallo stigma percepito, ossia dal livello di timore di essere identificati come gay o lesbiche. In generale, quanto più elevata è la percezione di rifiuto sociale, tanto maggiore risulta il grado di allerta e di sensibilità nei confronti dell'ambiente circostante. Di conseguenza, alti livelli di stigma percepito possono generare stati cronici di stress, accompagnati da pensieri ricorrenti come: “questo è successo perché sono omosessuale” oppure “devo stare attento a dire che sono gay, altrimenti rischio discriminazioni”. All'interno di questa stessa dimensione rientra anche il timore delle reazioni che potrebbero seguire al coming out, sia in ambito familiare sia lavorativo. Inoltre, esperienze

⁷ Incongruenza di genere. Un'introduzione (Giovanardi, G., comunicazione personale, 2025)

dirette di discriminazione o violenza, esplicite o sottili, acute o croniche, possono contribuire a rafforzare tale stress. Un esempio può essere quello di una ragazza che, dopo aver superato con successo un colloquio di lavoro e ottenuto una posizione professionale, si vede negare la conferma del contratto al termine del periodo di prova a causa dell'emersione della sua omosessualità.

Purtroppo, simili dinamiche di discriminazione non si limitano agli ambienti sociali o lavorativi, ma possono manifestarsi anche all'interno del contesto familiare. Non è raro, infatti, che proprio il nucleo domestico assuma atteggiamenti di rifiuto o ostilità, costringendo la persona a nascondere la propria identità anche in quello che dovrebbe rappresentare un luogo di sicurezza e accoglienza. In tali circostanze, l'individuo può sentirsi obbligato a "nascondersi" non solo a scuola o sul lavoro, ma anche all'interno della propria casa⁸.

Alla luce di quanto esposto, risulta evidente come le persone appartenenti a minoranze sessuali e di genere si trovino frequentemente a fronteggiare vissuti di stress, stigma e discriminazione che possono ostacolare un pieno sviluppo e un'integrazione armonica della propria identità. Negli ultimi anni, tuttavia, sono emersi nuovi contesti di espressione e di sperimentazione del sé, capaci di favorire processi di autenticità e riconoscimento. Tra questi, i videogiochi e i giochi di ruolo si configurano come ambienti virtuali privilegiati, nei quali la possibilità di creare e personalizzare un avatar consente di esplorare la propria identità di genere in modo sicuro e non giudicante, contribuendo così alla riduzione del disagio e alla promozione del benessere psicologico. I capitoli successivi approfondiranno tali dinamiche, analizzando il potenziale del mondo virtuale come strumento di comprensione di sé e di supporto ai percorsi di affermazione di genere.

⁸ Incongruenza di genere. Un'introduzione (Giovanardi, G., comunicazione personale, 2025)

Capitolo 2

Avatar

Paragrafo 2.1: Cos'è un Avatar e da cosa deriva

La parola “Avatar” è ormai un concetto di uso comune. Chiunque, di questi tempi, ha avuto modo o necessità di creare una rappresentazione di sé nel mondo digitale. Che poi questa rappresentazione risulti veritiera, è veramente importante? Che sia un personaggio esistito o di fantasia, creato sul momento o consueto, ad alta definizione o bassa, un oggetto o un animale, molto spesso risulta essenziale per poter avere qualsiasi tipo di interazione all’interno della vasta rete del web (e spesso va ricreato da zero ogni qualvolta ci si registra su un nuovo sito/forum/online game).

Il concetto di Avatar però è decisamente meno recente della nascita di internet: la parola deriva dal sanscrito, ed è originaria della tradizione induista. “*Avatara*”, infatti, è l’apparizione materiale o la discesa sulla terra delle divinità. In particolare, il Dio Visnù assumeva diverse forme per restaurare l’ordine cosmico (definito come “*Dharma*”)⁹. L’Avatar “digitale” sicuramente non assume un ruolo così sacro, ma come vedremo più avanti può avere un certo impatto salvifico per alcune persone.

Secondo John Frow (2012), l’avatar è un segnaposto, una "rappresentazione interattiva e sociale di un utente" (Meadows, 2018). Viene impiegato nella maggior parte dei giochi digitali per rendere possibili le proiezioni di intenti e volontà dei giocatori nel mondo di gioco, nonché l’interazione e la manipolazione dello stesso (Tychsen et al., 2018). L’avatar si potrebbe definire, quindi, un surrogato dell’utente, che media tra le posizioni nel mondo reale e in quello virtuale, e spesso proietta un alter ego idealizzato (Cooper, 2017). Oltre questo, non si limita semplicemente a “tradurre” un’intenzione da un mondo ad un altro: è selezionato o progettato in modo tale che le sue abilità corrispondano alle necessità del gioco o dell’universo in cui è immerso (es. in Super Smash Bros di Nintendo, il giocatore sceglie il personaggio in base alle abilità dello stesso). Inoltre, lo sviluppo del personaggio varia in base al genere del videogame in questione. Di norma, i giochi d’azione tendono a funzionare con personaggi invisibili o “di guscio” (standardizzati, senza caratteristiche personologiche e personalizzabili specifiche), mentre i giochi multigiocatore e i mondi virtuali tendono a essere sviluppati con tecnologie di simulazione grafica sempre più sofisticate, così da costruire personaggi con una complessità sia visiva che psicologica (Pearce, 2004). Nei giochi multigiocatore di massa come World of Warcraft (pub. Blizzard Ent.), gli avatar possono acquisire abilità e conoscenze aggiuntive (oltre a cambiare aspetto) nel corso del gioco. Questo tipo di esperienza è quindi fortemente radicata nell’identificazione dei giocatori con gli avatar, che prendono la funzione di "interfacce empatiche ed emotive" tra il mondo reale e quello virtuale (Paiva et al., 2002). Inoltre, la parte di design dello stesso cattura l’attenzione sia del giocatore che “conduce” l’avatar, sia degli altri giocatori “spettatori”. Questo succede in particolar modo quando la grafica del videogame è organizzata in modo tale che il personaggio

⁹ <https://it.wikipedia.org/wiki/Avatara>

che muoviamo sia tendenzialmente al centro dello schermo in una prospettiva in terza persona (Boontore et al., 2024).

Paragrafo 2.2: Relazione Essere Umano – Avatar

2.2.1 Tassonomia di Banks

Un contributo teorico rilevante per comprendere il rapporto tra individuo e rappresentazione digitale è fornito dalla tassonomia proposta da Banks (2015), che descrive il modo in cui gli utenti attribuiscono significato ai propri avatar lungo quattro configurazioni principali:

1. Avatar come oggetto (Avatar-as-Object): l'avatar è percepito come semplice strumento funzionale, utilizzato per interagire con l'ambiente virtuale senza investimenti identitari rilevanti.
2. Avatar come sé (Avatar-as-Me): l'avatar viene vissuto come estensione diretta del sé corporeo e psicologico; le scelte di personalizzazione riflettono caratteristiche personali e dimensioni identitarie significative, tra cui il genere.
3. Avatar come guida (Avatar-as-Guide): l'avatar è considerato una figura distinta, controllata dall'utente come un ruolo da interpretare senza necessariamente riflettere la propria identità.
4. Avatar come altro (Avatar-as-Other): l'avatar è investito di un'identità alternativa rispetto al sé, rendendolo uno spazio privilegiato per esplorare aspetti identitari che si discostano dall'esperienza quotidiana.

Secondo questo studio, gli esseri umani possono instaurare relazioni autentiche con le tecnologie sulla base di una reale vulnerabilità emotiva, di un senso di connessione, di nutrimento, di conferma del proprio valore, di impegno, di scambi di informazioni, di una compagnia affidabile e di esperienze di alleanza e condivisione. Queste qualità soddisfano i criteri per una relazione sociale autentica e intima (Granovetter, 1973; Sinclair and Dowdy, 2005; Weiss, 1974).

La tassonomia di Banks (2015) si dimostra particolarmente utile per analizzare il ruolo dell'avatar nei processi di esplorazione ed espressione dell'identità di genere. Le configurazioni Avatar-as-Me e Avatar-as-Other, in particolare, evidenziano come gli ambienti digitali possano sostenere sia un'estensione coerente del sé esperito, sia la sperimentazione di possibilità identitarie desiderate ma non sempre esprimibili nella vita offline.

Studi recenti mostrano che i sistemi di avatar customization rappresentano contesti rilevanti per individui transgender e gender diverse, offrendo opportunità di modellare la rappresentazione virtuale in linea con il proprio vissuto di genere. La possibilità di selezionare tratti come genere dell'avatar, espressione di genere, caratteristiche corporee o stile di abbigliamento consente di creare rappresentazioni maggiormente

congruenti con la propria identità soggettiva, favorendo processi di gender exploration e gender affirmation, oltre a offrire un ambiente percepito come più sicuro rispetto alle interazioni offline.

In questa prospettiva, l'avatar può quindi costituire uno spazio psicologico per esprimere il proprio genere, sperimentarne configurazioni alternative e consolidare un senso di continuità identitaria. Tali dinamiche evidenziano il potenziale degli ambienti virtuali come piattaforma per la costruzione e l'elaborazione dell'identità di genere, fenomeno particolarmente rilevante per persone che non trovano nel contesto offline opportunità di espressione adeguate o sicure.

Sempre qui, il *Proteus Effect* acquisisce una valenza specifica: l'incarnazione di un avatar coerente con la propria identità di genere può influenzare l'auto-percezione e i comportamenti di ruolo, rinforzando l'esperienza soggettiva di autenticità di genere. Allo stesso modo, i processi di *behavioral confirmation* possono amplificare tali dinamiche: le aspettative sociali legate all'aspetto del corpo virtuale possono indurre risposte comportamentali che consolidano l'identificazione di genere e il senso di agency del giocatore.

Ne deriva un modello dinamico in cui corpo fisico, corpo virtuale e identità di genere si co-informano reciprocamente: ciò che viene esplorato o confermato nel corpo avatarico può tradursi in nuove modalità di espressione, sicurezza identitaria o agency nella vita offline. La tassonomia di Banks fornisce dunque un quadro interpretativo capace di integrare i processi psicologici sottesi all'uso dell'avatar come strumento di espressione, esplorazione e costruzione della propria identità di genere.

2.2.2 Effetto Proteus

Gli ambienti virtuali permettono una profonda rielaborazione della propria autorappresentazione. In particolare, numerosi studi hanno evidenziato che gli individui desumono schemi comportamentali e assetti attitudinali a partire dalle caratteristiche del proprio avatar: tale fenomeno è noto come *Proteus Effect* (Yee & Bailenson, 2007). Ad esempio, soggetti che assumevano avatar di maggiore statura adottavano stili negoziali più assertivi rispetto a coloro a cui venivano assegnati avatar più bassi.

Il presente contributo riporta due studi che ampliano la comprensione di tale dinamica. Il primo estende l'osservazione al di fuori del laboratorio, analizzando una comunità online reale. I risultati indicano che altezza e avvenenza dell'avatar costituiscono predittori significativi della *performance* del giocatore, suggerendo che tali attributi agiscano come segnali sociali in grado di modulare l'auto-efficacia percepita e i pattern interattivi. Nel secondo studio è stato evidenziato che i cambiamenti comportamentali indotti dall'interazione digitale possono trasferirsi alle interazioni faccia a faccia. I partecipanti, immersi in un ambiente virtuale e assegnati in modo sperimentale ad avatar più bassi o più alti, interagivano successivamente per circa 15 minuti con un complice sperimentale. Oltre alle differenze osservate nell'ambiente virtuale, i soggetti con avatar più alti hanno manifestato una maggiore assertività negoziale anche nella fase interpersonale offline, rispetto ai partecipanti assegnati ad avatar più bassi. Nel complesso, tali evidenze suggeriscono che il "corpo virtuale" contribuisce a modulare modalità relazionali e comportamenti sociali, sia nelle interazioni digitali sia in quelle reali.

Uno dei meccanismi attraverso cui l'aspetto può influenzare il comportamento è il processo di *behavioral confirmation* (conferma comportamentale). Tale processo si manifesta quando le aspettative di un individuo (tipicamente il *perceiver*, ossia l'osservatore) inducono un'altra persona (il *target*) ad agire in modo coerente con tali aspettative (Snyder, Tanke & Berscheid, 1977). Il fenomeno è stato dimostrato in relazione a un ampio ventaglio di aspettative e stereotipi, tra cui quelli relativi all'ostilità (Snyder & Swann, 1978), al genere (Geis, 1993; Towson, Zanna & MacDonald, 1989) e all'etnia (Word, Zanna & Cooper, 1974). Applicato agli ambienti virtuali, ciò implica che l'interazione con un avatar percepito come attraente può indurre il *target* ad adottare comportamenti più calorosi e socialmente affabili — in linea con le rappresentazioni sociali associate all'avvenenza. È rilevante sottolineare che il cambiamento comportamentale attribuibile alla *behavioral confirmation* origina dal *perceiver*: è il comportamento dell'osservatore a modellare quello del *target*, e non viceversa.

Studi sperimentali hanno documentato il *Proteus Effect* all'interno di contesti di realtà virtuale immersiva (Yee & Bailenson, 2007). In una serie di due indagini, è stato osservato che l'attrattività e l'altezza dell'avatar assegnato influenzavano in modo significativo le modalità con cui i partecipanti interagivano con un complice sperimentale. Nel primo studio, i partecipanti ricevevano avatar con volti precedentemente valutati per livello di attraenza. Dopo aver osservato la propria rappresentazione virtuale tramite uno "specchio" digitale, interagivano con una persona. Per controllare gli effetti di *behavioral confirmation*, alla stessa veniva sempre mostrato un volto di attrattività media, rendendolo dunque inconsapevole della condizione sperimentale. I risultati hanno indicato che i partecipanti con avatar più attraenti tendevano ad assumere un comportamento maggiormente prosociale — avvicinandosi di più fisicamente e rivelando più informazioni personali — rispetto ai soggetti con avatar meno attraenti. Tali evidenze supportano l'ipotesi secondo cui l'assunzione di un'identità virtuale più attraente facilita la conformità alle aspettative sociali che collegano l'avvenenza a tratti come cordialità ed estroversione.

Nel secondo studio, ai partecipanti venivano assegnati avatar più bassi, più alti o della stessa statura della persona (± 10 cm). Successivamente, svolgevano un compito di negoziazione economica consistente nella suddivisione di una somma ipotetica di 100 dollari in turni alternati. Considerando che maggiore altezza viene tipicamente associata a livelli superiori di sicurezza personale (Young & French, 1996), si ipotizzava che i soggetti con avatar più alti mostrassero comportamenti negoziali più assertivi e una minore propensione ad accettare offerte svantaggiose rispetto a coloro che avevano avatar più bassi. I risultati hanno confermato l'ipotesi: i partecipanti assegnati ad avatar più alti proponevano più frequentemente suddivisioni inique a proprio favore e rifiutavano più spesso proposte considerate ingiuste.

Nel complesso, tali evidenze mostrano che anche modificazioni minime del corpo virtuale possono determinare cambiamenti rapidi e significativi nei pattern comportamentali degli individui durante l'interazione in ambienti digitali.

Il potenziale di questi studi per questo elaborato è enorme. Immaginate come può essere utile ad una persona che presenta disforia di genere: l'utente avrebbe modo di sperimentarsi in un contesto completamente

diverso e “neutro”, ricreandosi da zero. Nel prossimo capitolo verranno riportati alcuni studi che trattano proprio di questo, così da andare a definire meglio le potenzialità di una simile possibilità.

Capitolo 3

Oltre la frontiera del “Gioco”

Paragrafo 3.1: Come il mondo virtuale può supportare i soggetti con Disforia di Genere

Come evidenziato nei precedenti capitoli, il genere e l'identità sessuale possono essere definiti come un concetto multidimensionale che include le intersezioni di molteplici identità, esperienze e fattori sociali e culturali. Gli individui cercano di esprimere comportamenti che espongano la loro personale percezione di genere, la quale non è limitata alla scelta binaria. Pertanto, il genere è sempre rappresentato in conformità o deviando dagli stereotipi dello stesso (Boontore et al, 2024).

Il ruolo di genere (trad. “*gender performativity*”) riguarda la personificazione e l'impegno in pratiche ripetitive che corrispondono a determinate “norme di genere” (es. camminare, parlare, vestirsi, espressioni facciali, movimenti, gesti, ecc.). Queste non sono solo azioni esteriori, ma anche una forma di esistenza (Butler, 2006). Tuttavia, mettere in atto una serie di ripetute stilizzazioni del corpo allo scopo di presentare ed esprimere un individuo è una questione di scelta personale che può essere influenzata da norme culturali e sociali (Butler, 2011). Le persone potrebbero scegliere di reprimere caratteri sessuali a causa di un disagio personale, aspettative familiari, preoccupazioni per la sicurezza, pressione sociale, paura della discriminazione, e caratteristiche culturali. Di conseguenza, l'espressione di genere può essere oppressa, espressa parzialmente o pienamente (Boontore et al, 2024). La stessa cosa vale per l'espressione della sessualità: così si possono manifestare desideri, esperienze, e comportamenti.

Il videogioco è emerso come uno dei settori più redditizi e in rapida crescita nell'industria dell'intrattenimento, alimentato da 2,42 miliardi di giocatori nel mondo nel 2018, numero salito a 3,21 miliardi nel 2021 (Boontore et al, 2024). Oltre a scopi puramente ricreativi, l'utilizzo dei videogiochi si è esteso a vari campi dell'istruzione, come biologia, lingue, arte, logica, matematica, fisica e scienze sociali (Randel et al., 1992). Ad esempio, secondo l'industria europea dei videogiochi (ISFE, 2020), le associazioni nazionali di categoria in Europa e le aziende del settore suggeriscono che i videogiochi siano adatti anche alle pratiche educative, e li suddividono in tre tipologie: serious games, giochi per il benessere psico-fisico, e giochi per lo sviluppo delle abilità matematiche. In primo luogo, i serious games favoriscono l'apprendimento e il miglioramento del processo decisionale e possono essere utilizzati nella formazione di varie figure nel contesto pubblico (e privato), come i vigili del fuoco (Lagro et al., 2014) e il personale sanitario (Cain et al., 2015).

Il secondo gruppo comprende videogiochi progettati per supportare la salute psico-fisica, con un'attenzione particolare alla promozione della guarigione, alla costruzione dell'autoefficacia e al facilitare modifiche comportamentali (Hall et al., 2012; Granic, et al., 2014).

Infine, il gruppo dei giochi per lo sviluppo delle abilità matematiche aiuta a migliorare le competenze di calcolo e la creatività, applicabili alla matematica e alle scienze (Coller e Shernoff, 2009; Novak e Tassell, 2015). Ma si può fermare solo a questo? Esiste un'ultima categoria che vorrei portare all'attenzione, e cioè i giochi di ruolo (GDR o RPG, dall'inglese *role-playing game*). Qui i giocatori assumono "le caratteristiche" di uno o più personaggi: tramite la conversazione e lo scambio dialettico si crea uno spazio immaginato, dove avvengono fatti ed eventi fittizi, in un'ambientazione narrativa che può ispirarsi a un romanzo, a un film o a un'altra fonte creativa, storica, realistica o di pura invenzione. Le regole di un gioco di ruolo indicano come, quando, e in che misura ciascun giocatore può influenzare lo spazio immaginato ¹⁰. Questi possono esistere sia su piattaforma "analogica" (es. Dungeons & Dragons, Pathfinder, Symbaroum, ecc.) che in versione digitale (es. Baldur's Gate, The Sims, Dragon Age: The Veilguard, World of Warcraft, ecc.). In tutti è presente una condizione imprescindibile: la possibilità di creare da zero un proprio avatar.

Nella maggior parte dei videogiochi, i giocatori interagiscono con il mondo virtuale tramite un personaggio (Bainbridge 2007; Lin e Wang, 2014). Questo aspetto progettuale attira l'attenzione sia dei giocatori che degli spettatori sull'avatar, portando i giocatori ad attribuire grande importanza alla personalizzazione dello stesso, in particolare quando il personaggio appare costantemente al centro dello schermo da una prospettiva in terza persona in un videogioco tridimensionale.

L'avatar, intenzionalmente o meno, rappresenta il giocatore. Scegliendolo e personalizzandolo, non solo viene rappresentata virtualmente l'identità esterna di un utente in un mondo digitale in base al suo aspetto fisico (Trepte, Reinecke e Behr, 2009), ma suggerisce anche le caratteristiche interne di quel giocatore, eventualmente riflettendo una certa personalità o un ruolo interpretato, come un combattente, un amante o un filosofo (Yee, 2006). Sia la personalità sullo schermo che l'incarnazione esteriore dell'avatar possono essere presentate in forme e specie diverse, influenzate in generale dalla scelta dell'utente di renderle simili o differenti da sé. Gli aspetti interni ed esterni dell'identità di un giocatore, come la loro SOGI (SOGI: Orientamento sessuale e identità di genere), possono influenzare il modo in cui l'utente sceglie o personalizza i propri avatar in un mondo virtuale. I videogiocatori utilizzano i personaggi per esprimere sé stessi, in particolare le loro motivazioni legate alla SOGI (M-SOGI). Tuttavia, la ricerca sulla questione dell'orientamento sessuale dei giocatori rimane limitata, mentre l'analisi dell'identità di genere è spesso confinata a un'interpretazione binaria (Griffiths et al., 2003; Eklund, 2011), come si osserva negli studi di Yee (2006), Cole e Griffiths (2007), Wang e Wang (2008), Trepte, Reinecke e Behr (2009), Jansz, Avis e Vosmeer (2010), Trepte e Reinecke (2010), Greenberg et al. (2010), Poels, Cock e Malliet (2012), e Paik e Shi (2013).

La personalizzazione degli avatar è da tempo la norma nei giochi di ruolo (virtuali e non; Harper, 2019), dove i giocatori creano i propri personaggi virtuali unici attraverso un'interfaccia di personalizzazione dello stesso (McArthur, 2017; McArthur & Jenson, 2014). Analogamente al mondo reale, il genere influisce su

¹⁰ https://it.wikipedia.org/wiki/Gioco_di_ruolo

come i giocatori rimodellano sé stessi nel mondo virtuale (Rosier & Pearce, 2011). Per le persone transgender e gender-diverse, la ricerca ha evidenziato che i sistemi di personalizzazione degli avatar fungono da spazi importanti per l'esplorazione e l'espressione di genere (McKenna et al., 2022).

Lo studio di Boontore e collaboratori (2024) ha rilevato relazioni significative tra la motivazione dei videogiocatori legata alla SOGI (M-SOGI) e tutti e quattro gli elementi principali degli avatar: il sesso dell'avatar, l'espressione di genere del personaggio, l'abbigliamento legato al genere dello stesso, e l'aspetto dell'avatar.

Sebbene molte delle prime teorie del sé siano state ispirate dalla psicoanalisi, i quadri teorici oggi più influenti affondano le loro radici nelle teorie cognitive, come la teoria dell'apprendimento sociale (Bandura, 1971). Tale teoria sostiene che le persone, in particolare bambini e adolescenti, apprendono dal proprio contesto sociale identificandosi con determinati modelli di riferimento e interiorizzandone e imitandone i comportamenti. Il gioco è quindi considerato un mezzo attraverso il quale i bambini possono esplorare determinati comportamenti senza doverne sopportare le conseguenze. In questo modo possono sperimentare certe caratteristiche personali, selezionare gli elementi che ritengono appropriati e integrarli nella propria identità (Looy, 2015). Non è raro infatti vedere praticato il gender swapping, dove molti giocatori sviluppano personaggi del genere opposto per esplorarne le implicazioni sociali ed effettuare pratiche di gioco identitario.

Questi risultati sono coerenti con quanto osservato in alcuni studi (Jansz e Martin 2007; Lucas e John 2004), nei quali viene indicato che i videogiochi permettono ai giocatori di svolgere attività che sarebbero fisicamente e/o psicologicamente difficili da ripetere nella vita reale, come indossare abiti del sesso opposto o compiere atti di violenza. Esprimere apertamente una motivazione autentica legata alla SOGI è una scelta personale, e chi vuole può scegliere di nascondere il proprio vero sé. I videogiochi possono offrire uno spazio sicuro e anonimo nel quale gli individui possono esplorare ed esprimere la propria M-SOGI e la propria identità di genere senza timore di giudizio o rifiuto. Inoltre, i giocatori con una M-SOGI si sono concentrati in misura sproporzionata sulla personalizzazione della barba, dell'altezza e dell'etnia del proprio avatar (tutti dati analizzati nello studio di Boontore et al., 2024).

La scoperta che i videogiocatori spesso personalizzano il proprio avatar in base al loro sesso biologico o al tono della pelle, spinti dal desiderio di esprimere la propria identità di genere, è in linea con altre ricerche di Schrier (2012) e Trepte et al. (2010). Ricerche precedenti hanno dimostrato che, quando i giocatori sono soddisfatti della propria vita, tendono a preferire avatar che riflettono la loro personalità (Trepte e Reinecke 2010), o che migliorino alcune caratteristiche di cui vanno fieri o che vorrebbero sviluppare ulteriormente. Inoltre, secondo uno studio effettuato da Schrier (2012), i videogiocatori che utilizzano un avatar dello stesso genere hanno un legame e un'identificazione più forti con esso.

Una quota significativa di giovani transgender e gender-diverse (TGD) dichiara di far parte della comunità videoludica e di trarne giovamento per il proprio benessere. I giovani TGD riportano notevoli benefici

terapeutici derivanti dall'uso degli avatar, con positive implicazioni per la salute mentale. È importante sottolineare che i giovani TGD utilizzano gli avatar per esplorare, sviluppare e mettere in pratica le identità di genere da loro vissute, spesso come passo preliminare al coming-out nel mondo reale (Morgan et al., 2020).

Infatti, attraverso interviste qualitative approfondite, McKenna et al. (2022) hanno analizzato gli effetti della personalizzazione degli avatar su adolescenti transgender e gender-diverse, scoprendo che la personalizzazione non solo offriva uno spazio a basso rischio per l'esplorazione del genere, ma forniva anche validazione e supporto per l'identità di genere e le aspirazioni di transizione dei partecipanti. In altre parole, la personalizzazione degli avatar permette ai giovani di sperimentare l'aspetto desiderato e offre una fuga immersiva dal mondo reale. Questi risultati evidenziano che la personalizzazione degli avatar svolge un ruolo essenziale nell'esplorazione e nell'affermazione del sé tra i giovani transgender e gender-diverse (Han et al., 2024), confermando ancora una volta le informazioni appena esposte in questo elaborato.

I risultati dello studio di Zhang e Juvrud (2024) indicano che anche la realtà virtuale sociale (social VR) offre un ambiente sicuro e controllato all'interno del quale gli individui possono fare esperienza di sé e utilizzare tali esperienze virtuali come guida nell'affrontare sfide della vita reale. Inoltre, l'impiego di avatar supportati da tecnologie di *full-body tracking* (FBT) favorisce un maggiore coinvolgimento e consente forme più ampie di auto-espressione. Gli utenti possono sostenere in modo continuativo performance di genere all'interno di ambienti VR e, attraverso tali esperienze, mettere in discussione le norme sociali nella vita quotidiana, acquisendo così maggiore sicurezza nell'esprimere il proprio genere in modo autentico e sviluppando atteggiamenti più inclusivi verso le identità non binarie.

In linea con la *Queer Theory*, i risultati mostrano che gli individui possono sfidare e sovvertire le norme di genere tradizionali rappresentando avatar che non rispecchiano la loro identità nella vita offline. Attraverso la personalizzazione dell'avatar, la modulazione della voce, l'apprendimento di comportamenti culturalmente connotati rispetto al genere, oppure riducendo l'uso di azioni che comunicano qualità tipicamente maschili o femminili, gli utenti mostrano la natura fluida dell'espressione di genere negli ambienti virtuali.

Per finire questo capitolo vorrei riportare alcuni giochi (con rispettive foto) che permettono un'ampia caratterizzazione del personaggio, sperando di poter semplificare ulteriormente la comprensione dell'elaborato. Ognuno di questi presenta un Character Design molto ampio, con personalizzazione estrema di ogni minimo tratto (più o meno fantasioso).

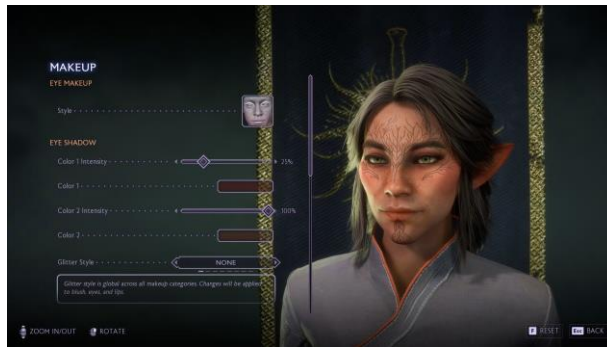
I videogiochi sono: The Sims 4 (immagine 1), Baldur's Gate 3 (immagine 2), e Dragon Age: The Veilguard (immagine 3 e 4). L'ultimo offre nella sezione "character creation" la possibilità di aggiungere le cicatrici caratteristiche di una doppia mastectomia, tipiche di uno degli interventi chirurgici di affermazione di genere (immagine 4).



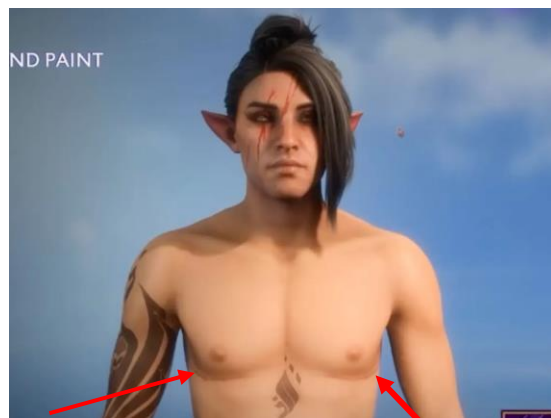
Img. 1



Img. 2



Img. 3



img. 4

Capitolo 4

Prospettive Cliniche, Etiche e di Intervento

Paragrafo 4.1: Ipotesi di integrazione terapeutica

Secondo gli standard di cura definiti dalla World Professional Association for Transgender Health (WPATH), versione 8, gli/le adolescenti che hanno raggiunto almeno lo stadio puberale di Tanner 2 possono accedere ai trattamenti con agonisti dell'ormone del rilascio delle gonadotropine (GnRH) finalizzati a sospendere temporaneamente la pubertà. Tale intervento ha l'obiettivo di creare una finestra temporale in cui il/la giovane possa esplorare il proprio vissuto identitario, riducendo l'impatto psicologico di cambiamenti corporei indesiderati. In linea con le linee guida, tale fase di sospensione non dovrebbe superare i due anni, al termine dei quali l'adolescente, supportato/a dal team multidisciplinare, è chiamato/a a valutare se intraprendere un percorso di riaffermazione di genere oppure non proseguire ulteriormente. Soltanto successivamente, e qualora appropriato, può essere avviata la terapia ormonale gender-affirming.

Questa fase di sospensione ormonale rappresenta dunque un periodo psicologicamente sensibile, in cui l'adolescente è impegnato in un processo complesso di riflessione, integrazione identitaria e decision-making. Data la rilevanza psicologica attribuita a tale fase, risulta opportuno considerare l'introduzione di strumenti che facilitino un'esplorazione identitaria sicura, autentica e non giudicante.

In questo quadro, si propone l'impiego di sessioni strutturate in ambienti virtuali interattivi che consentano all'adolescente di rappresentarsi attraverso avatar liberamente configurabili in base al proprio vissuto di genere. Tali esperienze, da intendersi come intervento complementare integrato nella presa in carico psicologica, potrebbero sostenere l'esplorazione del Sé di genere offrendo uno spazio protetto rispetto alle pressioni sociali e alle possibili reazioni dell'ambiente offline.

La letteratura attuale trattata in questo elaborato pone in evidenza come gli ambienti virtuali, e in particolare la personalizzazione dell'avatar, favoriscano processi di gender exploration e gender affirmation; essi consentono infatti di sperimentare in modo continuativo ruoli di genere alternativi e configurazioni corporee coerenti con il proprio sentire identitario, senza esposizione immediata allo stigma o al giudizio esterno. L'ambiente virtuale e altre forme di interazione avatar-mediata costituiscono dunque contesti a basso rischio attraverso cui elaborare vissuti identitari, rafforzare l'agency soggettiva e l'auto-efficacia, ridurre l'ansia anticipatoria e promuovere insight rispetto alla dimensione di genere (Banks, 2015).

In accordo con tali evidenze, sessioni di gioco strutturate — accompagnate da uno spazio riflessivo e clinico, guidato da professionisti — potrebbero offrire ai/alle giovani l'opportunità di esplorare incarnazioni virtuali coerenti con la propria identità di genere, valutare la congruenza percepita tra sé esperito e rappresentazione digitale, e integrare tali vissuti nella propria narrazione identitaria. Ciò potrebbe risultare particolarmente utile nel periodo precedente alla decisione circa l'avvio o meno della terapia ormonale, facilitando un processo decisionale più consapevole e allineato con il Sé soggettivamente percepito.

In sintesi, l'integrazione di ambienti virtuali e avatar customization nella presa in carico clinica degli adolescenti con incongruenza di genere rappresenta una prospettiva promettente. Tali strumenti non si sostituiscono agli interventi psicologici o medici tradizionali, ma possono contribuire ad ampliare gli spazi di esplorazione identitaria, rafforzando la capacità del/della giovane di giungere a scelte informate e consapevoli nel proprio percorso di affermazione di genere.

Paragrafo 4.2: Considerazioni etiche, rischi e criticità

Nonostante il potenziale clinico degli ambienti virtuali come supporto esplorativo dell'identità di genere, è necessario evidenziare una serie di importanti considerazioni etiche. Considerato che negli Standard of Care della WPATH-8 l'intervento può iniziare dallo stadio puberale Tanner 2, c'è il rischio che l'adolescente non disponga di strumenti psicologici adeguati per elaborare la complessità di un percorso affermativo con eventuale conseguente terapia ormonale cross-sex. (APA, 2015, 2022). Infatti, se da una parte i bloccanti puberali non presentano irreversibilità, quando si decide di integrare la terapia ormonale alcuni cambiamenti saranno definitivi (es. abbassamento del tono della voce in persone FtM – Female to Male). Ci sono però, ulteriori rischi e criticità.

In primo luogo, l'inserimento di sessioni di gioco strutturate in un percorso di affermazione di genere implica la necessità di garantire che tali interventi non assumano una valenza prescrittiva o influenzante rispetto alle decisioni dell'adolescente. L'obiettivo non deve essere quello di indirizzare o anticipare scelte identitarie, bensì di offrire uno spazio sicuro in cui osservare e integrare vissuti emergenti. Il rischio, infatti, è che tali strumenti vengano interpretati come mezzi per "testare" l'identità di genere o per valutare la legittimità dell'esperienza soggettiva dell'adolescente, con potenziale rinforzo di dinamiche di patologizzazione o gatekeeping (processo di controllo e filtro sull'accesso a qualcosa, che sia un'informazione, un gruppo, una risorsa o un'opportunità). Non solo: l'esposizione immersiva può facilitare fenomeni di over-identification, dissociazione o confusione rispetto agli aspetti corporei e sociali dell'identità, specialmente tra adolescenti o soggetti psicologicamente fragili (Madary & Metzinger, 2016). Inoltre, il Proteus Effect (Yee & Bailenson, 2007), secondo cui la configurazione dell'avatar influenza il comportamento anche al di fuori del contesto virtuale (trattato in questo elaborato), suggerisce che le esperienze virtuali non restano confinate alla dimensione digitale, ma plasmano atteggiamenti e relazioni nel mondo reale. Questo dato, se da un lato è potenzialmente trasformativo, dall'altro sollecita cautela perché potrebbe contribuire a dinamiche comportamentali non integrate o reattive, particolarmente vulnerabili in età adolescenziale (Slater & Sanchez-Vives, 2016). La distanza tra identità virtuale e reale potrebbe generare vissuti di alienazione, evitamento del corpo fisico o dipendenza dall'ambiente digitale, compromettendo il processo di integrazione identitaria (ed ostacolando l'esposizione graduale a contesti reali o la maturazione di competenze interpersonali offline; APA, 2015). È quindi essenziale che tali attività siano accompagnate da una riflessione clinica strutturata, finalizzata a favorire la continuità psicologica tra esperienza virtuale e vissuto corporeo. Inoltre, ambienti virtuali non regolamentati possono esporre i giovani a stereotipi, marginalizzazione o

cyberbullismo, con conseguente incremento del Minority Stress, ansia, e contenuti di invalidazione. Questo apre l'enorme discorso riguardante privacy, sicurezza dei dati sensibili e consenso informato, particolarmente rilevanti quando si tratta di minori TGD. È necessario che i dati legati a preferenze identitarie, espressione di genere o orientamento sessuale vengano protetti in modo rigoroso (WPATH, 2022; APA, 2022).

Dal punto di vista etico, inoltre, è cruciale ribadire che l'utilizzo di ambienti virtuali non deve sostituire la valutazione clinica multidisciplinare né fungere da criterio decisionale rispetto al successivo accesso a trattamenti medici. Piuttosto, tali interventi dovrebbero essere considerati complementari: strumenti facilitanti l'esplorazione e non dispositivi diagnostici.

Infine, occorre riconoscere la possibile asimmetria di accesso: fattori socioeconomici, competenze tecnologiche, presenza di dispositivi adeguati e condizioni familiari favorevoli possono influenzare la possibilità di partecipare a tali esperienze. Ciò potrebbe generare disparità nel percorso di affermazione di genere, penalizzando soggetti già esposti a minoranze stress multiple.

In sintesi, le tecnologie immersive possono costituire strumenti complementari, se utilizzate in modo ponderato e supervisionato. Tuttavia, la loro applicazione clinica richiede un'attenzione costante all'etica professionale, alla salvaguardia dei minori e alla responsabilità nella gestione dei contenuti e delle esperienze digitali. L'impiego di ambienti virtuali e avatar gender-affirming necessita di un'attenta regolamentazione etica, di procedure chiare per il consenso informato, di setting protetti e di un accompagnamento professionale che ne garantisca l'utilizzo responsabile. Un approccio clinico strutturato — volto alla monitoraggio dei rischi e all'integrazione dei vissuti emergenti — appare fondamentale affinché tali strumenti possano realmente sostenere l'adolescente nel suo percorso identitario, senza amplificare vulnerabilità preesistenti.

4.2.1 Possibili suggerimenti di intervento

Dopo aver letto diversa letteratura (i cui riferimenti sono presenti in questo elaborato), al fine di integrare responsabilmente l'utilizzo di ambienti virtuali e avatar gender-affirming nel percorso di accompagnamento psicologico di adolescenti con incongruenza di genere, si propongono i seguenti possibili suggerimenti di intervento per psicologə, psichiatrə e psicoterapeutə sottoforma di linee guida orientative:

1. Definire obiettivi clinici chiari: l'introduzione di sessioni in ambiente virtuale deve rispondere a obiettivi condivisi (esplorazione del Sé di genere, riduzione dell'ansia, promozione dell'auto-efficacia) e non essere utilizzata come strumento valutativo o diagnostico dell'identità di genere.
2. Stabilire un consenso informato specifico: è necessario esplicitare finalità, modalità d'uso, potenziali rischi e limiti dell'intervento, raccogliendo il consenso informato dell'adolescente e, ove previsto, di chi esercita la responsabilità genitoriale.
3. Contenere la funzione performativa dell'esperienza virtuale: il/la terapeuta dovrebbe valorizzare tali esperienze come occasione di auto-osservazione e riflessione, evitando che l'ambiente virtuale venga

interpretato come un contesto “probatorio” della validità dell’identità di genere o come sostituto dell’esperienza corporea.

4. Favorire l’integrazione tra esperienza virtuale e vissuti corporei: le sessioni cliniche dovrebbero favorire un’elaborazione narrativa delle esperienze vissute in ambiente virtuale, sostenendo il processo di collegamento tra rappresentazione digitale, immagine corporea e vissuti emozionali.
5. Monitorare il livello di immersione ed evitamento: è importante valutare il rischio di ipercoinvolgimento nell’esperienza avatarica o di evitamento del corpo fisico. Un uso eccessivo del virtuale come spazio rifugio potrebbe interferire con lo sviluppo di un’identità integrata.
6. Curare la scelta dell’ambiente virtuale: si raccomanda l’utilizzo di piattaforme controllate, sicure e possibilmente progettate per la personalizzazione di genere, al fine di ridurre il rischio di molestie, discriminazioni o esposizione a contenuti stigmatizzanti.
7. Promuovere un clima di esplorazione non giudicante: l’intervento dovrebbe sostenere una prospettiva queer-affirming, che riconosca la legittimità delle diverse espressioni di genere, evitando pressioni verso percorsi identitari prestabiliti.
8. Collaborare con l’équipe multidisciplinare: l’utilizzo di strumenti come pc/console/VR devono essere integrato nel percorso con endocrinologi, psicologi, psicoterapeuti, psichiatri, pediatri e altre figure professionali coinvolte, al fine di condividere osservazioni rilevanti e informare il processo decisionale complessivo.
9. Rispettare la diversità culturale e contestuale: le identità di genere sono profondamente influenzate dal contesto culturale e familiare. È importante considerare tali dimensioni per evitare interpretazioni riduzioniste o decontestualizzate.
10. Valutare periodicamente rischi, benefici e opportunità: l’utilizzo dei videogiochi dovrebbe essere soggetto a monitoraggio clinico, con rivalutazioni periodiche sugli effetti psicologici, sociali e identitari. In caso di emergere di criticità significative (ansia aumentata, isolamento sociale, deterioramento del funzionamento), l’intervento va sospeso o ridefinito

Ringraziamenti

Questa paradossalmente potrebbe essere la parte più difficile di tutto l'elaborato. Nella mia vita fino ad oggi (Novembre 2025), ho avuto l'onore (e l'onere) di scrivere tre tesi, ognuna perfettamente immersa e coerente con il periodo che stavo vivendo. Ciascuna delle tre potrebbe essere considerata uno specchio sul mio vissuto e sugli interessi di quel momento: la prima trattava la manipolazione emotiva in campo affettivo, la seconda come uscire da una setta (che, anche qui, ha a che fare con la manipolazione, ma in versione più in grande e organizzata), e la terza come il mondo videoludico e la costruzione dell'avatar possano essere uno strumento positivo per chi soffre di Disforia di Genere e chi vuole intraprendere un percorso di affermazione di genere. Dopo aver concluso il percorso universitario ho avuto modo di pensare tanto alla forma da dare alla mia carriera, al mio essere *Psicologa* (ad un anno dall'abilitazione fa ancora strano dirlo). Sapevo però che la Sessuologia Clinica e i videogiochi fossero la mia passione, così ho deciso di buttarmi. Mi sono iscritta a questo Master ed ho iniziato a cercare persone che, come me, vedessero nei videogame un potenziale ben maggiore del semplice intrattenimento. E le ho trovate.

Con questa tesi spero di aver unito in un unico futuro ciò che muove il mio animo, giorno dopo giorno. Fin dal liceo le mie amiche si affidavano a me per parlare di temi importanti come la sessualità ed il rispetto verso l'altro, argomenti estremamente intrecciati tra di loro. Pertanto, le prime persone che vorrei ringraziare sono loro. *Grazie* ad ognuna di voi per aver nutrito questo piccolo grande fuoco che ora riscalda la mia vita come un camino d'inverno.

Grazie ad Elena Del Fante, anima lucente e splendida che mi ha permesso di entrare in un team pazzesco che lavora per unire il mondo dei videogiochi a quello del benessere mentale. Se non ti avessi conosciuta, forse al momento avrei scritto una tesi completamente diversa. È merito tuo se ora Play Better lo sento anche mio, e spero che questo elaborato possa suggellare l'amore che ho per questo progetto. Grazie per avermi fatto conoscere persone capaci di rendere i propri desideri un qualcosa di tangibile: parlo di Shasam, Porro, Francesco Toniolo, Francesco Bocci, Matteo Z., Marco C., e tutto il team di Play Better. Grazie anche a loro per avermi fatto sognare. *Grazie* ad Ambra per avermi fatto capire che unire la passione per la psicologia e i videogiochi non fosse solo un'idea e basta.

Grazie a Marta Giuliani, per avermi sopportato e supportato nella scelta di un percorso in Psicosessuologia adatto alle mie esigenze. *Grazie* per avermi ascoltata nei momenti di dubbio. Questo Master è stata una delle scelte migliori intraprese negli ultimi anni *per me stessa*. Pazzesco.

Grazie a chi mi ha sempre sostenuto da dietro le quinte, sopportando i miei *recidivi* burnout con una pazienza ed una tenacia olimpionica: Valerio, Francesco, Lara, Caroline. Siete più che amici, siete una boccata d'aria fresca. Ci siete stati sempre, da anni, senza battere ciglio. Grazie.

Grazie alla mia famiglia, senza la quale niente, e dico niente di tutto ciò, sarebbe stato anche solo vagamente immaginabile. Mamma e Papà vi voglio bene, e spero di avervi reso fieri almeno un pochino di chi sto diventando. So che lo siete. Sono come sono soprattutto grazie a voi. Vi ho già detto che vi voglio bene?

Grazie a Iacopo, che oltre ad essere compagno è stato anche psicologo, consulente, migliore amico, motivatore, spalla su cui piangere, dispensatore di risate fino a farmi venire mal di pancia, sostenitore emotivo di qualsiasi cosa abbia fatto o abbia intenzione di fare (e credetemi, le ultime sono *tante*), ascoltatore di scleri, gestore di emergenze (vi ho già detto dei miei ripetuti burnout?), e tante altre cose che non entrerebbero in una pagina. Grazie di essere un posto sicuro e senza giudizio.

Non meno importante, grazie agli amici che hanno deciso di far parte della mia vita (e di sopportarmi): Antonia, Camilla, Simona, Emma, Maria Giulia, Anna, Francesca, Valerio A. e G., e tutte le altre persone che non nomino se no dovrei scrivere un'altra tesi. Però vi vedo, e vi ringrazio. *Oel ngati kameie* (trad. "io ti vedo" in lingua Na'vi, Avatar 2019).

Per finire grazie a Nonno, che silenzioso come sempre vede farmi spazio in questo mondo che a lui suona tanto strano, ma sempre credendo nelle mie capacità e nella mia tenacia. Grazie anche a Nonna, che ormai mi guarda dall'alto. So che sei fiera di me, lo sento. Ti voglio bene. Per favore non smettere mai di darmi la forza. Sono sicura questa tesi ti sarebbe piaciuta tanto.

Così concludo, se no questi ringraziamenti diventano lunghi quanto un gioco Pokémon.

"La speranza è la forza che ci tiene vivi, anche quando tutto sembra perduto".

(The Last of Us, 2013. Developer: Naughty Dog)

Bibliografia

- American Psychological Association. (2015). *Guidelines for psychological practice with transgender and gender nonconforming people*. *American Psychologist*, 70(9), 832–864.
- American Psychological Association. (2022). *Guidelines for Psychological Practice With Sexual and Gender Minority Persons*. *American Psychologist*, 77(6), 707–726.
- Bainbridge W. S. (2007). The scientific research potential of virtual worlds. *Science (New York, N.Y.)*, 317(5837), 472–476. <https://doi.org/10.1126/science.1146930>
- Bandura, A. (1971). *Social learning theory*. New York, NY: General Learning Press.
- Banks, J. (2015). Object, Me, Symbiote, Other: A social typology of player-avatar relationships. *First Monday*. 20. 10.5210/fm.v20i2.5433.
- Boontore, A., Monthonwit, N., (2024). Sexual Orientation and Gender Identity Influence on Avatar Customization among Thai Video Gamers. *The International Journal of Visual Design*. 18. 41-66. 10.18848/2325-1581/CGP/v18i01/41-66.
- Butler, J. (2006). *Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity*. New York: Routledge.
- Butler, J. (2011). *Bodies That Matter: On the Discursive Limits of Sex*. New York: Taylor & Francis.
- Cain, Jeff, and Peggy Piascik. 2015. “Are Serious Games a Good Strategy for Pharmacy Education?” *American Journal of Pharmaceutical Education* 79 (4): 47. <https://doi.org/10.5688/ajpe79447>.
- Cole, H., Griffiths, M. D. (2007). Social interactions in massively multiplayer online role-playing gamers. *Cyberpsychology & behavior: the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 10(4), 575–583. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9988>
- Coller, B. D., and Shernoff, D. J., (2009). “Video Game-Based Education in Mechanical Engineering: A Look at Student Engagement.” *International Journal of Engineering Education* 25 (2): 308.
- Cooper, K., Russell, A., Mandy, W., & Butler, C. (2020). The phenomenology of gender dysphoria in adults: A systematic review and meta-synthesis. *Clinical psychology review*, 80, 101875. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101875>
- Cooper, R. (2007). *Alter Ego: Avatars and Their Creators*. Chris Boot.
- Dèttore D., Lambiase E. (2011). *La fluidità sessuale. La varianza dell'orientamento e del comportamento sessuale*. Alpes, Roma

- Di Ceglie, D. (1998). *Straniero nel mio corpo. Sviluppo atipico nell'identità di genere e salute*. Franco Angeli
- Eklund, L. (2011). Doing gender in cyberspace: The performance of gender by female World of Warcraft players. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 17(3), 323-342. <https://doi.org/10.1177/1354856511406472> (Original work published 2011)
- Frow, J. (2012). Avatar, identification, pornography. *Cultural Studies Review*, 18 (3), 360-380. <https://search.informit.org/doi/10.3316/informit.996629975426692>
- Geis, F. L. (1993). Self-fulfilling prophecies: A social psychological view of gender. In A. E. Beall & R. J. Sternberg (Eds.), *The psychology of gender*, pp. 9-54. New York, NY: Guilford Press, 1993, xxiv, 278.
- Granic, I., Lobel, A., & Engels, R. C. (2014). The benefits of playing video games. *The American psychologist*, 69(1), 66–78. <https://doi.org/10.1037/a0034857>
- Granovetter, M. S. (1973). “The strength of weak ties,” *American Journal of Sociology*, volume 78 (6), 1,360–1,380.
- Greenberg, B. S., Sherry, J., Lachlan, K., Lucas, K., Holmstrom, A. (2010). Orientations to video games among gender and age groups. *Simulation & Gaming*, 41(2), 238-259. <https://doi.org/10.1177/1046878108319930>
- Griffiths, M. D., Davies, M. N., & Chappell, D. (2003). Breaking the stereotype: the case of online gaming. *Cyberpsychology & behavior : the impact of the Internet, multimedia and virtual reality on behavior and society*, 6(1), 81–91. <https://doi.org/10.1089/109493103321167992>
- Hall, A. K., Chavarria, E., Maneeratana, V., Chaney, B. H., & Bernhardt, J. M. (2012). Health Benefits of Digital Videogames for Older Adults: A Systematic Review of the Literature. *Games for health journal*, 1(6), 402–410. <https://doi.org/10.1089/g4h.2012.0046>
- Han, Y., & Ho, X. (2024). “More Than Just Playing a Character”: Gender Exploration and Expression in Avatar Customization. *Games and Culture*, 0(0). <https://doi.org/10.1177/15554120241307982>
- Harper, T. (2019). Endowed by their creator: Digital games, avatar creation, and fat bodies. *Fat Studies*, 9(3), 259–280. <https://doi.org/10.1080/21604851.2019.1647022>
- Huisman, B., Verveen, A., de Graaf, N. M., Steensma, T. D., & Kreukels, B. P. C. (2022). Body image and treatment desires at clinical entry in non-binary and genderqueer adults. *International journal of transgender health*, 24(2), 234–246. <https://doi.org/10.1080/26895269.2022.2131675>
- ISFE—European Video Game Industry. 2020. Using Educational Games in the Classroom: Guidelines for Successful Learning Outcomes. Brussels: European Schoolnet. <https://videogameseurope.eu/wp-content/uploads/2020/10/2020-GiS-handbook-for-teachers-FINAL.pdf>.

- Jansz, J., Avis, C., & Vosmeer, M. (2010). Playing *The Sims2*: An exploration of gender differences in players' motivations and patterns of play. *New Media & Society*, *12*(2), 235–251. <https://doi.org/10.1177/1461444809342267>
- Jansz, J., Tanis, M. (2007). “Appeal of Playing Online First Person Shooter Games.” *CyberPsychology & Behavior* *10* (1): 133–136.
<https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9981>.
- Lagro, J., van de Pol, M. H., Laan, A., Huijbregts-Verheyden, F. J., Fluit, L. C., & Olde Rikkert, M. G. (2014). A randomized controlled trial on teaching geriatric medical decision making and cost consciousness with the serious game GeriatriX. *Journal of the American Medical Directors Association*, *15*(12), 957.e1–957.e9576. <https://doi.org/10.1016/j.jamda.2014.04.011>
- Lin, H., & Wang, H. (2014). Avatar creation in virtual worlds: Behaviors and motivations. *Comput. Hum. Behav.*, *34*, 213-218.
- Looy, J.V. (2015). Online Games Characters, Avatars, and Identity. In *The International Encyclopedia of Digital Communication and Society* (eds P.H. Ang and R. Mansell).
<https://doi.org/10.1002/9781118767771.wbiedcs106>
- Lucas, K., & Sherry, J. L. (2004). Sex Differences in Video Game Play: A Communication-Based Explanation: A Communication-Based Explanation. *Communication Research*, *31*(5), 499-523.
<https://doi.org/10.1177/0093650204267930> (Original work published 2004)
- Madary, M., & Metzinger, T. K. (2016). *Real virtuality: A code of ethical conduct. Recommendations for good scientific practice and the consumers of VR-technology*. *Frontiers in Robotics and AI*, *3*, 3.
- McArthur, V. (2017). The UX of avatar customization. Proceedings of the 2017 CHI conference on human factors in computing systems, CHI '17, pp. 5029–5033. <https://doi.org/10.1145/3025453.3026020>
- McArthur, V., & Jenson, J. (2014). E is for everyone? Best practices for the socially inclusive design of avatar creation interfaces. Proceedings of the 2014 Conference on Interactive Entertainment, IE 2014, pp. 1–8. <https://doi.org/10.1145/2677758.2677783>
- McKenna, J. L., Wang, Y. C., Williams, C. R., McGregor, K., & Boskey, E. R. (2022). “You can’t be deadnamed in a video game”: Transgender and gender diverse adolescents’ use of video game avatar creation for gender-affirmation and exploration. *Journal of LGBT Youth*, *21*(1), 29–49.
<https://doi.org/10.1080/19361653.2022.2144583>
- Meadows, M. S. (2008). I, Avatar: The Culture and Consequences of Having a Second Life. *New Riders, Berkeley*, p. 13.

- Morgan, H., O'Donovan, A., Almeida, R., Lin, A., & Perry, Y. (2020). The Role of the Avatar in Gaming for Trans and Gender Diverse Young People. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(22), 8617. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228617>
- Nagoshi, J.L., Brzuzy S., Terrell H.K. (2012), “Deconstructing the complex perceptions of gender roles, gender identity, and sexual orientation among transgender individuals”, *Feminism & Psychology*, 22(4), 405-422.
- Novak, E., Tassell, J. (2015). “Using Video Game Play to Improve Education Majors’ Mathematical Performance: An Experimental Study.” *Computers in Human Behavior* 53: 124–130. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.07.001>.
- Paik, P.C., & Shi, C. (2013). Playful gender swapping: user attitudes toward gender in MMORPG avatar customisation. *Digital Creativity*, 24, 310 - 326.
- Paiva, A., Andersson, G., Höök, K., Mourão, D., Costa, M., Martinho, C. (2002). SenToy in Fantasy. A: Designing an Affective Sympathetic Interface to a Computer Game. *Personal and Ubiquitous Computing*, 6, 378–89.
- Pearce, C. (2004). ‘Towards a Game Theory of Game’ in FirstPerson: New Media as Story, Performance, and Game. ed. Noah Wardrip-Fruin and Pat Harrigan, MIT Press, Cambridge, Mass., 146, 152.
- Poels, K., De Cock, N., & Malliet, S. (2012). The female player does not exist: gender identity relates to differences in player motivations and play styles. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 15(11), 634–638. <https://doi.org/10.1089/cyber.2012.0164>
- Pulice-Farrow, L., Cusack, C. E., & Galupo, M. P. (2020). “Certain parts of my body don’t belong to me”: Trans individuals’ descriptions of body-specific gender dysphoria. *Sexuality Research & Social Policy: A Journal of the NSRC*, 17(4), 654–667. <https://doi.org/10.1007/s13178-019-00423-y>
- Randel, J. M., Morris, B. A., Wetzel, C. D., & Whitehill, B. V. (1992). The effectiveness of games for educational purposes: A review of recent research. *Simulation & Gaming*, 23(3), 261-276. <https://doi.org/10.1177/1046878192233001>
- Rosier, K., & Pearce, C. (2011). Doing gender versus playing gender in online worlds: Masculinity and femininity in Second Life and Guild Wars. *Journal of Gaming & Virtual Worlds*, 3(2), 125–144. https://doi.org/10.1386/jgvw.3.2.125_1
- Schrier, K. (2012). “Avatar Gender and Ethical Choices in Fable III.” *Bulletin of Science, Technology & Society* 32 (5): 375–383. <https://doi.org/10.1177/0270467612463800>.
- Simonelli C., Tripodi F. (2012), “Sviluppo e relazioni interpersonali dalla gravidanza alla pubertà”, *Le identità sessuali, Quaderni di aggiornamento in medicina: Sessuologia*, 1: 79-92

- Sinclair V. G., Dowdy, S. W. (2005). "Development and validation of the emotional intimacy scale," *Journal of Nursing Measurement*, 13 (3), 193–206.
doi: <http://dx.doi.org/10.1891/jnum.13.3.193>. Ultimo accesso 26 Ottobre 2025.
- Slater, M., & Sanchez-Vives, M. V. (2016). *Enhancing our lives with immersive virtual reality*. *Frontiers in Robotics and AI*, 3, 74.
- Snyder, M., Tanke, E. D., & Berscheid, E. (1977). Social perception and interpersonal behavior: On the self-fulfilling nature of social stereotypes. *Journal of Personality & Social Psychology*, 35(9), 656-666.
- Statista. 2021a. "Number of Active Video Gamers Worldwide from 2015 to 2023." Accessed November 7, 2022. <https://www.statista.com/statistics/748044/number-video-gamers-world/>.
- Towson, S. M. J., Zanna, M. P., & MacDonald, G. (1989). Self-fulfilling prophecies: Sex role stereotypes as expectations for behavior. In R. K. Unger (Ed.), *Representations: Social constructions of gender* 97-107. Amityville, NY: Baywood Publishing Co, Inc.
- Trepte, S., Reinecke, L., Behr, K. (2009). Creating Virtual Alter Egos or Superheroines? Gamers' Strategies of Avatar Creation in Terms of Gender and Sex. *Int. J. Gaming Comput. Mediat. Simulations*, 1, 52-76.
- Trepte, S., Reinecke, L. (2010). "Avatar Creation and Video Game Enjoyment." *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications* 22 (4): 171–184.
<https://doi.org/10.1027/1864-1105/A000022>.
- Tychsen, A., Hitchens, M., Brolund, T. (2008). Character Play—The Use of Game Characters in Multi-Player Role-Playing Games Across Platforms. *ACM Computers in Entertainment*, 6 (2) article 22, p. 2.
- van de Grift, T. C., Cohen-Kettenis, P. T., Steensma, T. D., De Cuypere, G., Richter-Appelt, H., Haraldsen, I. R., Dikmans, R. E., Cerwenka, S. C., & Kreukels, B. P. (2016). Body Satisfaction and Physical Appearance in Gender Dysphoria. *Archives of sexual behavior*, 45(3), 575–585. <https://doi.org/10.1007/s10508-015-0614-1>
- Wang, H. Y., Wang, Y. S. (2008). Gender differences in the perception and acceptance of online games. *British Journal of Educational Technology*, 39 (5), 787–806. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8535.2007.00781.x>
- Weiss, R. S. (1974). "The provisions of social relationships" In: Rubin, Z., Ed., *Doing unto Others*, Prentice Hall, Englewood Cliffs, 17-26.
- Word, C. O., Zanna, M. P., & Cooper, J. (1974). The nonverbal mediation of self-fulfilling prophecies in interracial interaction. *Journal of Experimental Social Psychology*, 10(2), 109-120.

World Professional Association for Transgender Health. (2022). *Standards of Care for the Health of Transgender and Gender Diverse People (Version 8)*. *International Journal of Transgender Health*, 23(S1), S1–S259.

Yee, N. (2006). “Motivations for Play in Online Games.” *Cyber Psychology & Behavior* 9 (6): 772–775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>.

Yee, N., & Bailenson, J. N. (2007). The proteus effect: The effect of transformed self representation on behavior. *Human Communication Research*, 33, 271-290.

Young, T. J., & French, L. A. (1996). Height and perceived competence of us presidents. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 1002.

Zhang, J., & Juvrud, J. (2024) Gender expression and gender identity in virtual reality: avatars, role-adoption, and social interaction in VRChat. *Front. Virtual Real.* 5:1305758. doi: 10.3389/frvir.2024.1305758