

**12  
BLOCCHI  
NELLA  
RICERCA  
DI UNA  
GRAVIDANZA**

a cura di  
Laura Capossele



# Indice

- CHI SONO
- LA RICERCA DI UNA GRAVIDANZA
- 1. LA TUA NASCITA
- 2. IL TUO MENARCA
- 3. LA SESSUALITÀ (PRIMA E DOPO)
- 4. LO STRESS
- 5. CONTRACCETTIVI ORMONALI
- 6. ASPETTATIVE
- 7. MANIA DEL CONTROLLO
- 8. ANSIA DA PRESTAZIONE
- 9. GRAVIDANZE PRECEDENTI
- 10. PAURA DEL CAMBIAMENTO
- 11. PAURA DEL FALLIMENTO
- 12. OROLOGIO BIOLOGICO
- LAVORARE SUI BLOCCHI
- CONTATTI

# CHI SONO?



Mi chiamo Laura Capossele, sono un'ostetrica, un'educatrice mestruale e una fertility coach. Sono nata in Sardegna dove adoro vivere, e da qui arrivo in tutta Italia grazie alla tecnologia.

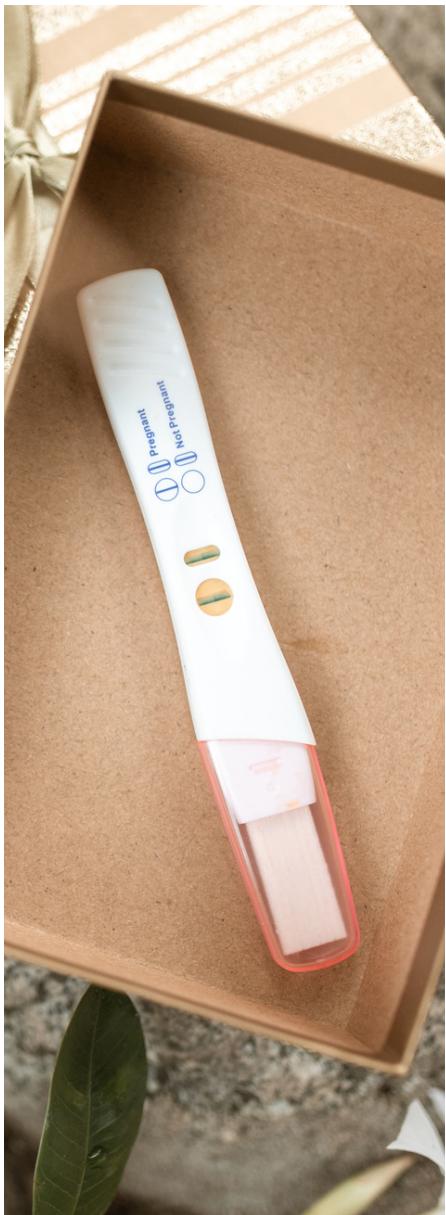
## DI COSA MI OCCUPO?

Offro consulenze e percorsi a donne e coppie che stanno cercando una gravidanza, accompagnandole anche durante la gravidanza.

Conduco laboratori di educazione mestruale per mamme e figlie.

Sono parte di Custodi del Femminino, scuola di formazione leader nel settore femminile e materno infantile.

# LA RICERCA DELLA GRAVIDANZA



E' stato dimostrato ormai che lo stress e gli aspetti emotivi in generale sono causa del 40% dell'infertilità idiopatica... ed ecco che sono tutti pronti a dire "il segreto è non pensarci!" ... come se fosse facile!

La realtà è che non si può  
“non pensarci”

Soprattutto quando intorno a te sembra che sia improvvisamente scoppiata la pandemia delle gravidanze, e ogni mese la tua mestruazione ti ricorda che non sei incinta con l'efficacia più alta di un test di gravidanza.

La mia esperienza mi ha fatto capire che nell'instaurarsi di una gravidanza non entrano in gioco solo utero, ovociti e spermatozoi... c'è molto di più.

## COSA C'È DIETRO UNA GRAVIDANZA CHE NON ARRIVA?

I corpo della donna è molto di più: è testa, cuore, emozioni, memorie, vissuti, paure, illusioni, fiducia, rabbia, solitudine, ormoni...

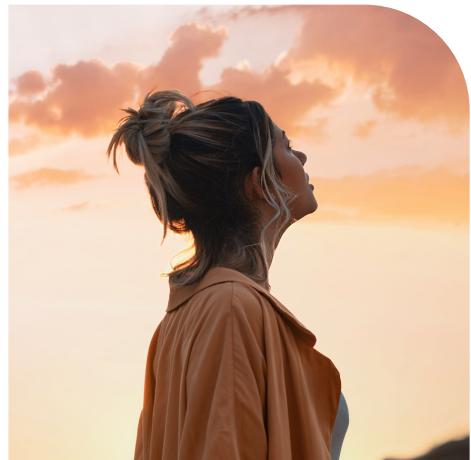
# QUELLO CHE PROVI È IMPORTANTE

Se stai leggendo questo freebie, probabilmente stai cercando una gravidanza e nonostante tutti gli esami che potresti aver fatto, dai più comuni ai più specifici, non c'è ancora stata una gravidanza.

Non importa da quanto tempo stai cercando una gravidanza così come non importa quanti anni tu abbia, perché la cosa che ha davvero importanza è il tuo sentire, quello che provi, le tue emozioni.

## PERCHÈ PARLIAMO DI 12 BLOCCHI?

Il corpo della donna non funziona in compartimenti stagni, tutto è collegato e non soltanto a livello metaforico, perché se pensiamo all'asse ormonale che appunto fa sì che noi donne ogni mese preparamo il nostro utero all'accoglienza di un eventuale embrione, pensiamo anche al fatto che per arrivare a questo qualsiasi cosa che ci succede potrebbe influenzare quest'asse ormonale e quindi andare ad influenzare i processi fisiologici del ciclo mestruale, compresa l'ovulazione.



## UN INVITO A RIFLETTERE

- *Hai mai notato un cambiamento nel tuo ciclo mestruale da quando hai iniziato a cercare una gravidanza?*

# **1. LA TUA NASCITA**

Non importa il modo in cui sei nata, se con parto spontaneo o con cesareo, quanto ciò che hai vissuto nella trasmissione dell'esperienza, cosa ti è arrivato dal racconto della tua nascita.

## **“NON VORRÒ MAI AVERE FIGLI”**

**Il racconto di un parto può sempre impressionare, soprattutto se in quel parto sei nata, e quando te lo stanno raccontando hai l'immaginazione e la consapevolezza di una bambina. Così può succedere di ascoltare quel racconto evocando immagini indelebili che generano in te il pensiero implicito “io non vorrò mai avere dei figli” ed ecco che può inserirsi come un blocco emotivo che viene liberato solo con una nuova interpretazione, più matura e obiettiva della tua nascita.**

## PAROLE DETTE E NON DETTE

- Ciò che ti arriva dal racconto della tua nascita comprende sia ciò che ti è stato detto, ma anche tutto ciò che non ha trovato risposte alle tue domande.

## OLTRE LA NASCITA

- Tutto ciò che ruota intorno alla nascita può influenzare emotivamente la tua ricerca di una gravidanza: quanto sei stata cercata, come sei stata accolta nel dopo nascita, l'allattamento, le nascite dei tuoi fratelli o sorelle.

## LA NASCITA DEL TUO PARTNER

- Anche se può non sembrare, in alcuni casi anche l'uomo può essere influenzato dalla sua nascita: se ha vissuto nel ricordo che la sua nascita possa aver portato gravi conseguenze (separazione o morte della madre per il parto) potrebbe manifestare disfunzioni erettili o eiaculazione tardiva in risposta al blocco emotivo.



## **2. IL TUO MENARCA**

Il passaggio dall'essere bambina al diventare donna è importante perché rappresenta un sacco di cose, non soltanto l'inizio della ciclicità in tutti i suoi aspetti, ma anche l'inizio dell'insinuarsi di una nuova paura: la paura di restare incinta.

**“ATTENTA PERCHÈ DA ORA PUOI RESTARE INCINTA”**

**Come hai vissuto la prima mestruazione può aver influito sul modo in cui vivi tutti i cicli mestruali. Se hai provato vergogna, timore, paura, o semplicemente non capivi il perchè ti dovessero arrivare le mestruazioni ogni mese, potresti aver poi manifestato questo disagio con dolore durante la mestruazione, ovario policistico, cicli anovulatori, inibendo quindi la tua fertilità.**

**Anche l'età in cui ti è arrivato il menarca è molto importante per capire il grado di consapevolezza che avevi allora.**

### **3. LA SESSUALITÀ**

Per anni hai vissuto con la paura di restare incinta, e ora che questo figlio lo vuoi davvero, nonostante fai di tutto per mirare la finestra fertile, la gravidanza non arriva.

### **COMUNICARE CON IL CORPO**

**Il corpo ha bisogno di tempo per adattarsi alla nuova situazione di “accoglienza”, soprattutto se per tanto tempo hai vissuto la sessualità con paura, terrore, che potesse succedere una gravidanza.**

**I rapporti sessuali rischiano però di diventare un appuntamento meccanico prestabilito, dettato non tanto dalla voglia di nutrire la coppia, dal desiderio, quanto dagli stick ovulatori, dalla conta dei giorni o dai monitoraggi ecografici.**

**La coppia ha bisogno di essere nutrita a prescindere dai “giorni fertili”.**

## **4. LO STRESS**

Alterazioni dell'ovulazione e di tutto il ciclo.

Irregolarità ormonali femminili e maschili.

Alterazioni nella produzione degli spermatozoi.

Hai mai pensato che lo stress potesse influenzare tanto sulla fertilità?

### **ELIMINARE LO STRESS O MODIFICARE I RITMI QUOTIDIANI?**

**Si stima che fino al 40% di tutti i casi di infertilità possa essere controllato da fattori di stress.**

**Gli ormoni dello stress, come il cortisolo e l'adrenalina, aumentano durante le situazioni difficili e possono influire negativamente sulla fertilità. Ridurre lo stress può essere un ottimo modo per aumentare il flusso sanguigno agli organi riproduttivi e quindi aumentare l'apporto di nutrienti.**

**Imparare a gestire lo stress non solo avrà un impatto positivo sulla tua salute, ma migliorerà anche la tua fertilità.**

## **5. CONTRACCETTIVI ORMONALI**

I contraccettivi ormonali (pillola, anello vaginale, spirale ormonata, cerotto) agiscono inibendo l'ovulazione. Non c'è un ciclo mestruale e il sangue che assume l'aspetto della mestruazione (quando presente) è dato dalla sospensione momentanea del contraccettivo.

### **DOPO LA SOSPENSIONE**

**Dopo la sospensione del contraccettivo ormonale, il corpo, le ovaie, l'utero, hanno bisogno di tempo per risvegliarsi e adattarsi ad un nuovo equilibrio ormonale autonomo. Soprattutto se hai assunto i contraccettivi per tanto tempo, le ovaie si sentiranno un pò addormentate ed è possibile che potresti rivivere quello che hai vissuto nel primo periodo dopo il menarca, una nuova adolescenza: acne, cicli irregolari, ormoni in subbuglio, aspetto ecografico di un ovaio multifollicolare.**

**Dai tempo al tuo corpo per riprendersi e valuta un percorso di armonizzazione del ciclo.**

## **6. ASPETTATIVE**

Più sono grandi le aspettative, più sarà difficile fare i conti con una realtà che non le soddisfa.

Le aspettative riguardano le tue nei confronti del diventare madre, ma anche quelle di chi ti sta intorno che si aspetta da te un nipote, un figlio, un fratello...

## **TRA CALCOLI E PROGRAMMAZIONE**

**Sei cresciuta con la possibilità di programmare qualsiasi cosa: dalla semplice lavatrice, al più sofisticato planner. Hai potuto prevenire una gravidanza quando non la volevi, ora che hai deciso che è arrivato il momento ti può capitare di sentirti come una bambina che batte i piedi a terra pretendendo quello che vuole. Forse il paragone è troppo, però vorrei lasciarti uno spunto per riflettere sul fatto che il concepimento non è una cosa meccanica che si può decidere o programmare, anche quando non ci sono ostacoli fisici. Non dipende solo da te e dalla tua volontà, ma anche dal senso della vita dell'anima che arriverà nel tuo grembo.**

# OSSERVATI

- Come ti sei sentita quando una cosa non è andata come avresti immaginato? Riesci a trovare almeno una cosa bella che non sarebbe successa se fosse andata come ti aspettavi?

# ASPETTATIVE E PRIORITÀ

- Ora che hai pensato a quali sono state le tue aspettative finora e a quali sono ancora le tue aspettative per il futuro, prova a fare un elenco delle tue/vostre priorità nella vita, a breve e a lungo termine.

# PROGRAMMARE

- Una cosa che alimenta tantissimo le tue aspettative è la programmazione. Se nel pensare alle ferie, alle vacanze, o semplicemente ad un viaggio, stai lì con l'agenda in mano per capire se quei giorni saranno favorevoli per il concepimento, fermati. Se nel misurarti un abito in negozio stai pensando se potrà starti bene anche con il pancione, fermati. Se nel prendere decisioni importanti, come valutare di cambiare lavoro, o casa, stai pensando che potresti però avere difficoltà se rimanessi incinta, fermati. Prova a vivere il qui e ora, il futuro arriverà comunque ma ciò che puoi goderti nel presente non tornerà più.



## **7. MANIA DEL CONTROLLO**

Quanto è difficile non avere il controllo sul tuo corpo e su quello che vuoi che faccia? Non dipende da quanto tu sia maniaca del controllo, ma è proprio un senso di impotenza e di disorientamento a cui probabilmente non sei abituata.

Il corpo è tuo ma non puoi scegliere.

### **QUANDO STO OVULANDO?**

**Temperatura basale, stick ovulatori, osservazione del muco fertile... che hai capito che deve avere l'aspetto di chiara dell'uovo, ma ogni tanto si insinua il dubbio se questo alume deve sembrare cotto (bianco e denso) o crudo (trasparente e viscoso).**

**Fai ogni cosa possibile per controllare il controllabile, fino a ripetere più volte uno stick ovulatorio che contrasta con quello che dice la temperatura che non è confermato dalle perdite vaginali... e allora vai dal ginecologo a fare un monitoraggio ecografico delegando di fatto la consapevolezza della tua ovulazione, come se ti fossi arresa nel capire il tuo corpo. Hai mai pensato che potrebbe essere come l'acqua della pasta? “Quando la guardi non bolle”**

## **8. ANSIA DA PRESTAZIONE**

“Era diventato difficile persino far l’amore con mia moglie, sentivo che mi cercava solo in quei giorni, non sapevo più se voleva me o i miei spermatozoi, mi sentivo un toro da monta... e dopo qualche mese ho iniziato ad avere problemi di erezione...” (Carlo)

### **PUÒ COLPIRE SIA LUI CHE LEI**

**E’ molto frequente che il desiderio di un figlio porti la coppia a concentrare tutte le energie nel fare il possibile perchè ciò si realizzi. L’atto più rappresentativo di questo è il rapporto sessuale nei giorni fertili. Questo carica tantissimo di responsabilità il partner che vive lo sconforto della compagna ogni mestruazione e spesso non sa come intervenire se non con l’unica cosa che può fare per aiutare nello scopo. Ecco che la responsabilità si trasforma in ansia da prestazione e molto spesso sfocia in disfunzioni erettili o problemi nell’ejaculazione.**

**L’ansia da prestazione riguarda anche la parte femminile: se il ruolo importante è quello dell’ovulazione, l’ansia potrebbe interferire sui meccanismi ormonali a cascata che ne causano il picco, portando a ovulare in ritardo o a cicli anovulatori.**

## **9. GRAVIDANZE PRECEDENTI**

“Una gravidanza biochimica, un aborto spontaneo, un parto andato non proprio come lo si era immaginato, possono aver lasciato delle ferite che ancora dopo tempo bruciano, e per la paura di rivivere emozioni simili, il tuo corpo alza un muro di difesa.

### **NON HO FIDUCIA NEL MIO CORPO**

**Quando una gravidanza o un parto non vanno come avresti voluto, può scattare un senso di tradimento da parte del tuo corpo, come se non fossi stata abbastanza, come se fosse in qualche modo difettato... Così può succedere che cercando semplicemente di non pensarci, di fare come se non fosse successo niente o di cercare un riscatto da quell’esperienza, corri il rischio di fare chiodo schiaccia chiodo. Te lo dico subito: non funziona. Il tuo corpo ha una memoria cellulare che va oltre quella razionale. Ogni gravidanza è diversa, così come tu sei diversa nell'affrontarla. Le ferite precedenti vanno aperte e ripulite con cura affinchè possano cicatrizzarsi bene. Per quanto può sembrare doloroso è proprio quel dolore a guidarti verso una nuova e libera accoglienza.**

## **10. PAURA DEL CAMBIAMENTO**

Sia che stiate cercando una prima gravidanza, che se avete già un altro figlio, l'arrivo di un bambino comporta uno stravolgimento della vita quotidiana, sia a livello fisico che mentale ed emotivo.

## **PAURA DI NON ESSERE ALL'ALTEZZA**

**I modelli della maternità che hai respirato possono averti messo addosso delle aspettative che hai paura di non riuscire a raggiungere. L'idea di non riuscire a diventare “la madre che vorresti”, la paura di non riuscire a gestire momenti di fragilità, la paura di non sentirti adeguata, la paura di non amare un secondo figlio quanto il primo, o di togliere qualcosa al primo figlio, possono ostacolare il concepimento aumentando la produzione di adrenalina. Il senso di responsabilità nel pensare che l'arrivo di un figlio possa compromettere un equilibrio individuale e di coppia, la consapevolezza che sia un progetto che non può essere messo da parte, mantengono il focus nella parte razionale. E si sa, che per quanto siamo esseri pensanti, la procreazione fa parte del nostro essere animale.**

## **11. PAURA DEL FALLIMENTO**

“La paura più grande è che la coppia possa subire un grosso colpo, perché già sento che nonostante tutto il lavoro che facciamo... abbiamo momenti di crollo fisico e psichico.”

(Laura)

### **E SE NON ARRIVASSE MAI?**

**I primi mesi di ricerca di una gravidanza passano senza neanche ipotizzare che questa possibilità possa verificarsi: non riuscire ad avere un figlio. Quando quel bambino deve arrivare per riempire un vuoto, per sanare una crisi, per salvare un rapporto, per dare una svolta lavorativa, la sua assenza ha un carico enorme. Ma anche quando la realizzazione di questo progetto arricchirebbe una coppia unita e appagata, l'assenza di questo bambino si fa sentire in maniera costante: una ragazza che ho seguito l'ha definita “la presenza dell'assenza”. Un senso di impotenza che piano piano si trasforma in paura di fallire. Ma la paura più grande non sempre si ferma al fallimento in sè, quanto all'ingnoto e incerto futuro che si presenta diverso dalle aspettative, con un vuoto che andrà elaborato e trasformato in spazio.**

## 12. OROLOGIO BIOLOGICO

Sentirsi una via di mezzo tra il BianConiglio e uno yogurt in scadenza: così ti senti tu e ti ci fanno sentire, tra calendari, orologi, giorni giusti, monitoraggi, mesi che passano, anni che passano, compleanni e lui... l'AMH, il dosaggio della riserva ovarica.

### QUANTO CONTA L'AMH?

**“Finchè c’è il ciclo c’è speranza” è quello che continui a pensare, perchè in effetti è la verità: ogni ovocita fecondato può potenzialmente generare una gravidanza, ma anche gli ovociti invecchiano.**

**L’amh misura solo una parte dei follicoli presenti e il suo valore va valutato in genere nel caso in cui decida di intraprendere un percorso di PMA. La riserva ovarica tende ad abbassarsi con l’età, percui è fisiologico che a 40 anni il tuo amh sarà più basso rispetto a quando ne avevi 35, ma per concepire è necessario un solo follicolo con un ovocita sano e maturo, ragion per cui è più importante la qualità degli ovociti rispetto al numero dei follicoli. E sulla qualità degli ovociti puoi lavorare tanto a partire dallo stile di vita e dall’alimentazione.**

# LAVORARE SUI BLOCCHI

Lavorare sui blocchi significa lavorare sul tuo ciclo mestruale, sulla tua storia personale e di coppia, significa sciogliere dei nodi per poter vivere serenamente la ricerca di una gravidanza

## IL PERCORSO ALLA RICERCA DELLA GRAVIDANZA

- Imparerai ad avere fiducia nel tuo corpo e a trovare le risposte che cerchi.
  - Scoprirai che le tue emozioni possono davvero influenzare il concepimento
  - Capirai che oltre i dosaggi ormonali e le analisi varie, c'è molto di più!
  - Avrai la possibilità di capire come lavorare sulla ricerca di una gravidanza
- 

## UN PERCORSO PERSONALIZZATO

- In 4 settimane ti aiuto a vivere la ricerca di una gravidanza senza stress e senza più sentirti difettata
  - <https://www.lalunasonoio.it/ardgilpercorso/>
- 

**Durante il percorso riceverai strumenti per lavorare sull'ascolto del tuo corpo, elaborare esperienze precedenti, affrontare blocchi e ostacoli per il concepimento, trasformare il vuoto in spazio... per accogliere!**

# Grazie

Per esserti regalata uno spazio per  
l'ascolto di te stessa

# CONTATTI



371 36 55 966



info@lalunasonoio.it



@lalunasonoio  
Laura Capossele



FREEBIE

a cura di  
Laura Capossele