

DAL CORPO CICLICO AL CORPO MATERNO E RITORNO AL CORPO CICLICO

Scelgo di approfondire questa tematica a partire da un'esperienza personale che mi ha attraversata e colpita profondamente. Sento il desiderio di dare voce a quanto ho vissuto e di raccogliere anche le esperienze di altre donne e madri come possibilità di prendersi un tempo per sentire il proprio vissuto e prenderne coscienza, e allo stesso tempo come opportunità per dare voce ad esperienze personali in modo tale da farle divenire narrazione collettiva utile a tutte.

Avevo visto la formazione con Red School Italia già nel 2019, ma all'epoca ho scelto di intraprendere un altro percorso seguendo il grande desiderio che avevo di approfondire le tematiche di cura della maternità. Questo master in arte del maternage mi ha accompagnata nella mia prima gravidanza e traghettata poi anche alla seconda gravidanza. Così per 22 settimane, prima gravidanza e 13 mesi dopo il primo parto, ho vissuto l'assenza di ciclo mestruale. Poi è arrivato il capo parto, una seconda mestruazione e poi sono rimasta nuovamente incinta. Da quel momento in poi sono trascorsi altri 9 mesi di gravidanza e 20 mesi senza ciclo mestruale. La gioia che ho provato quando a dicembre 2024 ho visto il mio primo sangue dopo così tanto tempo è stata indescrivibile. Commozione pura. Gratitudine infinita. Ho sentito che il mio corpo stava nuovamente funzionando e che io potevo rifiorire.

Facendo un passo indietro rispetto alla mia esperienza materna, a circa 24 anni ho conosciuto la mappa delle quattro stagioni e iniziato ad assaporare il mio corpo femminile in maniera nuova e straordinaria. Poi quando ho sentito il desiderio di diventare madre ho vissuto il ciclo mestruale come la possibilità di rimanere incinta e quando ciò non accadeva mi sono sentita spesso in lutto, tanto il desiderio di un figlio fosse grande.

Così quando le gravidanze si sono manifestate e sono nata madre, la mia ciclicità è passata in secondo piano per dare spazio al mio corpo materno in tutte le sue forme, fisiche e più sottili. Dopo la seconda figlia e il compimento del suo primo anno di vita, ho iniziato a sentire la mancanza di un ritmo mio personale. La fatica fisica e mentale di accudire due figli e gestire una quotidianità oltre che un lavoro mi faceva percepire di essere una persona che stava andando avanti sempre e solo con un'unica marcia. Appiattimento, né troppo alti né troppo bassi. Tendenzialmente stanca e irrigidita. Ho desiderato così tanto di tornare ad un ritmo ciclico e non più lineare! Quando ciò è accaduto, è avvenuta la magia: più morbidezza e il desiderio di tuffarmi con consapevolezza e riprendermi il mio pieno potere. Grazie a tutto questo è iniziata l'avventura con Red School.

Ciò che sento è quello di esplorare, non tanto da un punto di vista di ricerca letteraria questa tematica, quanto piuttosto la raccolta di storie a partire dalla mia. Ho così creato questo piccolo questionario che sto chiedendo a varie persone di compilare.

A conclusione della mia formazione con Red Scholl Italia come educatrice mestruale, ho scelto di approfondire la tematica del "Passaggio dal corpo mestruante al corpo materno e ritorno al corpo mestruante". A partire dalla mia esperienza sento il desiderio di raccogliere altre esperienze di donne e madri per dare voce a questa pausa e ripresa del ciclo mestruale. La sento come una possibilità di arricchire la nostra coscienza e di aprirci al racconto di una storia personale e collettiva estremamente preziosa. Ti ringrazio per il tuo contributo!

Poche domande a cui ti chiedo di rispondere a partire dalle sensazioni del corpo, emozioni, pensieri, azioni che ti hanno accompagnata e attraversata.

1. Che esperienza del tuo corpo ciclico avevi prima della gravidanza?
2. Come hai vissuto la pausa del tuo ciclo mestruale che ha dato spazio alla vita, alla cura prossimale e ad un altro ritmo ormonale?
3. Dopo quanto tempo è arrivato il tuo capo parto e come hai vissuto la ripresa del tuo ciclo mestruale dopo la nascita di tuo figlio/a?

4. Senti che è cambiato qualcosa nella percezione del tuo essere ciclica prima e dopo la nascita di tuo figlio/a?

Ciò che mi muove è la curiosità di ascoltare a cuore aperto le esperienze uniche di ogni donna e in base alle risposte provare a:

- trovare degli spunti da cui partire per creare degli spazi di condivisione, esplorazione e possibile evoluzione
- intravedere se ci sono esperienze simili o diverse
- valorizzare il sentire e poter dare voce e dignità a ogni esperienza

Sento che è l'inizio di una raccolta che può continuare nel tempo e portare a nuovi spunti e considerazioni di cui renderò partecipe la rete man mano che si manifesteranno.

Riporto le risposte ricevute e in seguito farò alcune considerazioni.

1. Che esperienza del tuo corpo ciclico avevi prima della gravidanza? 19 risposte

Prima della gravidanza ho fatto esperienza e integrato le varie fasi del ciclo mestruale con vari strumenti e tecniche (meditazioni, visualizzazioni, ricerca, archetipi, ecc) e sentivo di iniziare a conoscere il mio corpo e la sua ciclicità, sentire e percepire i segnali, i cambi ormonali, i cambi di umore, la fatica, l'energia in espansione, la voglia di raccoglimento ecc

Non ho mai sofferto particolarmente per l'arrivo delle mestruazioni, l'ho sempre vissuta come una cosa naturale e necessaria senza quasi rendermi conto che ci fossero

Prima delle gravidanze ho sempre cercato di preservare il mio ciclo naturale con metodi contraccettivi rispettosi. negli anni ho imparato ad ascoltare le diverse fasi del ciclo, il linguaggio del mio corpo, cosa richiedeva, i momenti di risorsa di forza e di esigenza di riposo.

Prima delle gravidanze soffrivo molto durante il ciclo, quindi avevo 2 emozioni contrastanti in me. 1 la felicità perché tutto era nella norma desiderando di diventare madre; 2 la rassegnazione per il dolore che sarebbe arrivato.

Abbastanza buona, ciclo regolare e generalmente non doloroso. La cosa più impattante è sempre stata il cambio di umore (settimana precedente al ciclo con alcuni giorni più sensibili, qualche giorno prima del ciclo con rabbia).

Mestruazioni rare e dolorose

Avevo un ciclo lungo 7 giorni e non regolare, durava variabile Dai 28 Ai 31 giorni con qualche ritardo...

Parziale, facevo fatica a riconoscere le fasi del ciclo nonostante la regolarità

Prima lo sentivo un corpo estraneo a me e lo vivevo come un fastidio, i miei cicli erano spesso molto dolorosi. Essendo poco integrati nella mia persona avevo anche pochi strumenti per gestire il dolore e li sentivo molto invalidanti.

Era molto equilibrato, lo conoscevo bene

Un ciclo molto regolare, non doloroso né particolarmente invalidante. Al di là del periodo mestruale vero e proprio non avevo chiara percezione dei cambiamenti corporei durante il ciclo.

Prima della gravidanza (19 anni), avevo un ciclo estremamente irregolare. avevo poca coscienza rispetto al calendario mestruale e vivevo il ciclo con una certa superficialità. avendo avuto il menarca in età un po' avanzata (15 anni), ero contenta che venisse il sangue e non era per me un fastidio ma purtroppo non conoscevo il suo ritmo e i suoi doni. ero convinta che non avrei potuto avere figli. avere il ciclo e condividerlo con le amiche mi faceva sentire parte e degna di loro!

Avevo consapevolezza, ma non così profonda come dopo la gravidanza

Ho avuto un ciclo da subito regolare e poco "impegnativo": perdite non troppo abbondanti durante le mestruazioni e fasi poco dolorose. Purtroppo dopo qualche anno, a causa dell'anoressia, le mestruazioni si sono interrotte e l'amenorrea mi ha accompagnata per qualche anno. Quando la mia condizione di salute si è stabilizzata sono tornate anche le mestruazioni, anche se non regolari, fino alla gravidanza.

Positiva, ciclo non regolare ma poco abbondante, non sbalzi umorali o altri sintomi premestruali; fastidioso invece l'aumento di acne.

La prima volta che mi sono venute le mestruazioni avevo 13 anni e per i primi anni la mia esperienza è stata negativa, quasi "traumatica": ogni mese nei primi due giorni di mestruazioni stavo malissimo (mal di pancia, vomito, talvolta mal di testa) tanto da dover stare a letto per almeno una giornata intera. Poi la cosa è migliorata anche perché, diventando più grande, ho potuto prendere degli antidolorifici più forti. Questi anni sono stati caratterizzati anche da cicli molto lunghi con mestruazioni che saltavano un mese o due o ritardi frequenti. Un po' per tutti questi motivi verso i 23 anni circa mi è stata prescritta la pillola e ovviamente la situazione è migliorata anche se a lungo andare questa mi ha causato problemi di emicranie e un piccolo attacco ischemico provocato da un picco di pressione. Da quel momento ho dovuto smettere di usare contraccettivi ormonali, ho iniziato ad avere cicli più regolari naturalmente, ogni tanto qualche piccolo ritardo e un po' di fastidio alla testa o alla pancia ma nulla di invalidante. Ho iniziato ad ascoltare il mio corpo anche grazie all'utilizzo di lady comp baby che mi ha aiutata ad essere più consapevole dei cambiamenti durante il ciclo (ovulazione, pre mestruazioni...).

Positiva

Prima delle gravidanze ho ricordo di un corpo ciclico non regolare, ovvero dove gli influssi esterni (stress, impegni, studio, lavoro...) influivano molto sulla durata del ciclo mestruale.

Direi una convivenza più o meno pacifica. Non ho mai avuto troppo dolore durante i primi giorni del ciclo, quindi l'ho vissuto come una sorta di scocciatura inevitabile ma tutto sommato sopportabile.

2. Come hai vissuto la pausa del tuo ciclo mestruale che ha dato spazio alla vita, alla cura prossimale e ad un altro ritmo ormonale?¹⁹ risposte

In gravidanza non mi ha toccata più di tanto la pausa dal ciclo mestruale, dopo il parto ho sentito forte l'assenza del ciclo nel non riuscire a "giustificare" l'umore ballerino e tutte le cadute e salite di ormoni. Mi sentivo spaesata

Mi sono completamente dimenticata del ciclo durante la gravidanza, tutta la mia attenzione era assorbita dalle nuove emozioni. Dopo il parto mi sono chiesta frequentemente quanto ci avrebbe messo a tornare e lo aspettavo senza impazienza ma pensandolo spesso!

Soprattutto nella prima gravidanza, sentivo nostalgia nei confronti del ciclo. La ritualità del corpo e la scansione del tempo, divenute così diverse, non erano più identificabili nelle dinamiche conosciute. In principio vivevo una dimensione quasi disorientante, che mi ha portato però a imparare ad affidarmi al corpo. Nel parto e nel post parto ho sempre percepito gli ormoni come grandi alleati, manifestazione della saggezza del corpo, guida e risorsa immensa.

Con serenità.

Molto bene, mi è sembrata una liberazione e l'ho accolta positivamente perché significava che stavo dando vita

Una benedizione!

Ne son stata felice

Molto bene, è stato un dono poter interrompere il ciclo mestruale per far spazio alla vita, un sollievo anche pratico nel non dover gestire per un po' il traffico degli "assorbenti" o simili

È stata una pausa molto lunga, perché dopo la prima gravidanza ho avuto il ciclo una sola volta e poi ho avuto subito la mia seconda gravidanza. Inizialmente è stato molto bello non dover attendere il ciclo e non sentire male, mi ha permesso di dedicarmi appieno ai miei figli e al loro nutrimento, l'ho sentito molto naturale e allineato al mio sentire di quel momento.

Mi sentivo in un altro tipo di flusso ormonale ma sentivo che per quel momento andava bene quel ritmo

Un passaggio da una routine consolidata e nota a un periodo di caos ormonale fatto di momenti di vera e propria estasi e soddisfazione, alternati ad altri invece di grande smarrimento. Ovviamente con molteplici sfumature e cambi anche repentini.

Non ho un ricordo particolare del ciclo mancato...con la prima gravidanza ho scoperto di essere incinta abbastanza tardi perché appunto il ciclo poteva durare 45-50 giorni...con la seconda gravidanza, quando è saltato è stato il primo campanello d'allarme... l'ho vissuto come naturale...in qualche modo non usciva più una parte di me all'esterno perché altro dentro andava custodito quindi durante la gravidanza non mi è mancato...dopo il parto e dopo i lunghi mesi di allattamento ad un certo punto ricordo di aver desiderato di nuovo il sangue come per tornare a me, al mio ritmo, trasformare e lasciare andare l'esperienza del parto e permettermi anche di lasciar andare le emozioni e le fatiche di essere madre!!

Benissimo

Sicuramente le mestruazioni non mi sono mancate! Ma essendo state due gravidanze impegnative soprattutto dal punto di vista psicologico, l'assenza delle mestruazioni l'ho vissuta come un "pensiero in meno da gestire".

Benissimo, senza pensieri e senza troppi squilibri ormonali e di umore

Molto bene, sia durante la gravidanza che i primi mesi dopo

Bene, ma allo stesso tempo su lungo termine come una mancanza, la mancanza di un qualcosa che esce, che libera e pulisce

Ho vissuto la pausa dal mio ciclo mestruale con grande serenità, spendo che quel sangue che mensilmente usciva dal corpo era, durante la gravidanza, in fase di trasformazione per dare vita a un altro essere umano.

La pausa mi è sembrata come una semplificazione delle cose. Comodissimo non dover pensare anche alle mestruazioni, visto il carico di altri pensieri e cura.

3. Dopo quanto tempo è arrivato il tuo capoparto e come hai vissuto la ripresa del tuo ciclo mestruale dopo la nascita di tuo figlio/a? ¹⁹ risposte

Dopo il primo parto il capoparto è arrivato dopo 11 mesi, dopo il secondo non lo so in quanto ho messo la spirale che altera il ciclo

Dopo circa 11 mesi, ero molto felice del suo arrivo perché nei miei desideri c'era un fratellino o sorellina per mio figlio

Il primo è arrivato poco prima dell'anno, il secondo oltre l'anno e mezzo. È stato un momento piacevole, ma anche disorientante. Mio figlio e mia figlia hanno poca distanza di differenza e ho smesso di allattare tra i due solo per tre mesi. Durante l'allattamento seppur ci fosse già stato il capoparto, non percepivo un vero ciclo nel corpo espanso. Ricordo il particolare il secondo capoparto con vera vivacità di colore, fuoco riacceso, flusso vivo. È stato emozionante e mi ha riempito di gratitudine.

Nella mia prima gravidanza dopo più di 12 mesi dalla nascita. Le altre due gravidanze dopo circa 9 mesi.

Primo figlio: dopo quasi due anni perché ho allattato tanto; secondo figlio: dopo un anno. L'ho vissuta

bene perché ero pronta a tornare a me stessa.

Dopo un anno per ogni gravidanza (5 totali)

Dopo 6 mesi, avevo paura a mettere la coppetta che usavo prima del parto e mi era comoda e ho ripreso ad usare gli assorbenti, ma son stata contenta che il ciclo ha ripreso più regolare, meno lungo/abbondante

Dopo 6 mesi circa. Sarei stata ancora un pò senza, ma tornare al ciclo ridà ciclicità alla vita

Il primo capoparto è arrivato dopo un anno esatto dalla nascita di mio figlio. Il secondo invece è arrivato dopo 15 mesi. Il secondo in modo particolare è stato veramente tanto atteso, sentivo tanto il bisogno di "svuotare" il mio corpo e di riprendere la mia ciclicità. Il ritorno del ciclo è stato una specie di rinascita per me come donna e ha trasformato il rapporto con il mio ciclo rispetto a prima di avere figli.

In entrambe le tre gravidanze il ciclo è tornato dopo oltre un anno, addirittura dopo 20 mesi. Però il ritorno del ciclo non era completamente in armonia come prima delle gravidanze

Circa 15 mesi dopo il parto in corrispondenza del ritorno al lavoro. Me l'aspettavo .

Dopo entrambi i parti, il mestruo è tornato più di un anno dopo le nascite. yelen la allattavo molto poco e alma anche era verso la fine dell'allattamento. ho vissuto con spontaneità il ritorno del sangue, anche con una certa gioia e consapevolezza che il corpo fa quello che deve fare alla perfezione... forse invece ho vissuto l'assenza del mestruo durante l'allattamento anche come una protezione e un preservare le forze e la mia sessualità, o la possibilità di concepire nuovamente...

Non mi ricordo, ma credo 5/6 mesi. La ripresa tutto bene

Dopo 9 mesi da entrambi i parti. Purtroppo si è ripresentato un ciclo molto più doloroso sia nella fase mestruale che in quella dell'ovulazione e con perdite molto più abbondanti.

Dopo circa 1 anno. Un po' dispiaciuta per la comodità ma consapevole di essere "andata avanti" di aver concluso una fase e di essere pronta per un'altra. Ora con il secondo figlio mi sento meno pronta.

Dopo circa 10 mesi dal parto. Ero abbastanza preoccupata di tornare "all'inizio" della mia storia con ritardi e mestruazioni dolorose ma, a parte i primissimi mesi, ora il mio ciclo è regolare come non lo è mai stato e sto bene a parte qualche fastidio i primi due giorni di mestruazioni e un po' di mal di testa durante l'ovulazione.

Ancora attendo

In entrambe le gravidanze è arrivato il capoparto a circa 9 mesi. Ho vissuto questo tempo in maniera positiva. Sentivo che le energie del corpo erano pienamente a servizio della nuova vita e per me era giusto così.

Non ho un dato certo, ma credo che dopo il primo parto il capoparto sia arrivato dopo 9 mesi. Sono stata contenta di ritornare a una regolarità: per me era più facile così, rispetto ad avere quest'incognita di quando sarebbe ritornato il ciclo.

4. Senti che è cambiato qualcosa nella percezione del tuo essere ciclica prima e dopo la nascita di tuo figlio/a? ¹⁹ risposte

Dopo il primo capoparto ho iniziato a sentire meno dolore e meno crampi, dopo tre mesi dal capoparto sono rimasta nuovamente incinta e dopo il secondo parto mettendo la spirale non ho delle vere e proprie mestruazioni, il che confonde molto la percezione della mia ciclicità (motivo per il quale sto pensando di rimuoverla). Insomma non ho avuto tra una gravidanza e l'altra abbastanza tempo per ascoltarmi

Non saprei dire perché ho avuto solo un paio di cicli tra una gravidanza e l'altra a fine allattamento del secondo figlio, a 27 mesi, il ciclo è cambiato nuovamente: la percezione molto più intensa nel corpo

coinvolto nella sua totalità prima e dopo il sanguinamento. il bisogno di un tempo allungato per uscire dalla grotta, la vista offuscata, la testa totalmente incapace di pensare. il corpo mi richiede assoluto riposo anche se ora spesso non è possibile, e le sensazioni sono più intense di quel che ricordo del pre gravidanzae.

No non percepisco cambiamenti significativi.

Poco, anche se dopo le nascite a volte mi sono soffermata a o ho pensato: wau ogni mese il mio corpo comincia a creare un nuovo essere che poi non va mai in porto, e mi fermo a pensarci.

Certo, percepivo nettamente tutte le fasi ed ero in grado di godermele (ora sono felicemente in menopausa!)

Il ciclo è diventato più regolare

L'esperienza della gravidanza, del parto e il ritorno alla ciclicità hanno portato nella mia vita la grande consapevolezza del ciclo mestruale e della potenza del nostro corpo in tutte le sue forme. Devo dire che un'altra esperienza che mi ha molto segnata è stata quando ho messo la spirale anticoncezionale. Aver messo a tacere la mia ciclicità ormonale mi ha fatta sentire vuota e apatica, per cui l'ho tolta, e ringrazio ogni volta che arriva il sangue

È cambiato moltissimo. Mi sento molto più in contatto con la mia ciclicità, con i miei ritmi. Sento di accogliere ogni fase della mia ciclicità con consapevolezza, anche se non è sempre facile conciliarla con i ritmi della vita e del mondo. Oggi sento di riuscire anche a gestire il dolore del ciclo (che è diminuito notevolmente da prima dei figli) con il respiro e con l'ascolto.

Si molto, è doloroso, pieno di sintomi preciclo che non avevo e accorciato nei tempi. Questa imprevedibilità del ciclo mi fa sentire poco in armonia con il mio corpo

Sento di essere più sensibile rispetto ai vari cambiamenti corporei ma contemporaneamente si è mantenuta una certa confusione a livello di ritmo, flusso, stati d'animo.

E' cambiato moltissimo ma soprattutto per il percorso personale di crescita e di donna che sto facendo. dopo qualche anno dalla mia seconda gravidanza, ho frequentato un cerchio di donne e dal primo incontro il mio ciclo è stato di 28 giorni precisi e da allora è estremamente regolare e mi dice molto su come sto. questo perchè ora so qual è il suo potere. la maternità sicuramente mi ha portato ad un ascolto più profondo del corpo, dell'utero e della ciclicità che abita ogni donna e sono infinitamente grata a questo. è uno dei cardini della mia vita!!

Assolutamente si

Purtroppo la percezione del mio essere ciclica prende coscienza non tanto nella percezione di me, prima o dopo la gravidanza, ma nel mio essere sociale: dover essere performante a lavoro (e nella società in generale) in ogni fase, nonostante giornate impegnative per le abbondanti perdite o per un'ovulazione dolorosa o con sbalzi ormonali. Vivere la quotidianità senza prendere atto di non "funzionare" come un uomo e dover giustificare la condizione femminile. Questo soprattutto dopo essere diventata mamma.

Non ancora ma devo ancora riprendere del tutto la mia ciclicità tra un figlio e l'altro e con la contraccezione che influisce (spirale)

Sento che la gravidanza ha migliorato il mio ciclo, come se avesse sistemato tutto quello che prima funzionava ma in modo "disordinato"

Dopo sì, un maggior legame tra mia ciclicità e il mio sentire

Dopo aver vissuto due gravidanze e due parti, sento che la mia consapevolezza sulla ciclicità femminile sia aumentata e migliorata. Mi sento più connessa al mio corpo e sento anche di rispettarlo di più.

Prima forse questa ciclicità non mi toccava molto; era un dato di fatto e basta, senza troppi dolori. Era come se fossi più "stabile", in equilibrio. Adesso invece impatta di più, perchè nei primi giorni di

mestruazioni il dolore al ventre è più intenso e sento anche più stanchezza muscolare alle gambe (a volte devo proprio sedermi perchè ho sensazioni da crampi che prima non avevo mai avuto). Mi sembra anche di essere più infastidita dai giorni di muco cervicale, perchè mi sembra di produrne molto (più di prima in ogni caso). Mi sembra anche di essere più nervosa di una volta nei giorni pre-ciclo, e quando arrivano le mestruazioni ho un grande senso di sollievo, come se davvero mi liberassi da qualcosa e sentissi che il mio corpo è pronto a ripartire. E' come se adesso fossi più "fluttuante", più sensibile alle variazioni del mio corpo, che impattano di più anche sul mio umore.

Parto con questa prima considerazione.

Al di là dei contenuti delle risposte, quasi tutte le donne in modo privato mi hanno contattata per ringraziarmi per aver permesso loro di prendersi un momento dedicato, per aver creato un'opportunità di fermarsi, sentirsi e dare spazio a questi vissuti.

“Grazie per avermi fatta riflettere su questo tema. Devo dire che ogni domanda mi ha fatto percepire soprattutto quanto dovrei ascoltarmi di più, e per farlo quanto mi farebbe bene rallentare il ritmo di ogni giorno.”

Queste le parole di una mamma che mi emozionano molto perchè sono proprio il cuore di ciò che il cammino con Red School ci invita a fare. Una rivoluzione! Fermarsi, permettersi di sentire, se serve dare nome e voce, scegliere diversamente da come si è sempre fatto. Ringrazio profondamente ogni donna che ha contribuito al questionario perchè è proprio questo il desiderio che nutro: creare degli spazi in cui le donne, e in questo caso le madri, possano riappropriarsi della loro esperienza ciclica prima e dopo le gravidanze, con consapevolezza del processo vissuto per sentire la loro verità, significare se necessario e poter aprirsi a nuove possibilità se c'è il desiderio.

Riscontro sempre più spesso questo bisogno nelle madri: sia la ciclicità mestruale che la gravidanza sono fatti che accadono o ci accadono e inevitabilmente ci trasformano. Per alcune è del tutto naturale e positivo, per altre invece può essere un sentiero tortuoso, per altre ancora qualcosa di inaspettato e via dicendo.., le storie sono veramente infinite. Non sempre questi vissuti trovano spazi in cui essere raccontati e la donna-madre si ritrova a vivere tutto questo in solitudine. Sicuramente c'è grande resilienza in tutte noi per cui alla fine si trova un nuovo equilibrio, ma è altrettanto certo che non sentirsi le uniche o le sole può sostenerci.

Un messaggio che desidero tanto espandere attorno a me è quello che anche una madre con figli piccoli o grandi, può seguire il proprio ritmo ciclico e in tal modo ne beneficia tutta la famiglia. È stata per me una scoperta straordinaria e degna di essere conosciuta e sperimentata nell'un percento delle proprie possibilità.

Così il mio proposito è quello di portare alle madri questi momenti di riflessione e cura: nel sottile e con praticità.

Altre riflessioni:

Prima domanda

Noto come la consapevolezza del ciclo mestruale prima della gravidanza in alcuni casi è espansa e ricercata nelle sue sfaccettature, in altri presa meno in considerazione e in altri ancora è spesso associata alla fase mestruale, ai possibili dolori connessi e anche ai vari fastidi vissuti in fase luteale. Sicuramente la percezione legata al corpo fisico è presente e il sangue dà una percezione più reale dell'esistenza di questa ciclicità. Anche la percezione del dolore è ricorrente. Il corpo è dunque un luogo da cui partire: nella presenza di dolore o meno, nella regolarità o meno, nella scelta di utilizzare o no metodi contraccettivi. Si potrebbe poi proporre un discorso più sottile sulla percezione a livello energetico: una donna sostiene che fosse una scoccatura inevitabile, ma tutto sommato sopportabile, un'altra donna racconta di come tra amiche il fatto di essere cicliche fosse un

riconoscersi a vicenda. Mi chiedo come poter entrare più a fondo in questo spazio e sento che lavorerò in questa direzione: dal corpo che parla al sottile che ci guida.

Seconda domanda

Emerge a più livelli la percezione di come il corpo dirige le energie in una direzione ben precisa: nutrendo e preservando la vita e l'energia di mamma e bambino.

Viene messa in luce la praticità del non avere il ciclo, in qualche modo un pensiero in meno da gestire e una semplificazione del quotidiano vivere.

Tendenzialmente c'è una percezione naturale e positiva del non mestruare a più livelli e sicuramente l'assenza del proprio corpo ciclico crea inevitabilmente pensieri e consapevolezze diverse in ogni donna: il sentirsi in pausa dal ciclo mestruale ti fa sentire la sua presenza e anche la sua assenza, è un'opportunità per essere risignificato.

Altre madri raccontano uno smarrimento della mancanza di un appuntamento mensile poiché questo restituiva loro un ritmo conosciuto, mentre la vita non ciclica le faceva vivere in uno stato di non conoscenza e prevedibilità. Infatti varie di loro riportano come a lungo andare ne hanno sentito la mancanza.

Terza domanda

In queste risposte intravedo un ritorno alla ciclicità mestruale come un ritorno a se stesse, una percezione del sangue che rinnova il corpo della donna. In qualche modo c'è una percezione nuova e diversa del proprio corpo dopo la gravidanza e la possibilità di tornare nuovamente ad abitare il proprio.

Alcune mamme raccontano di come il ritorno alla vita ciclica è stato un ritorno alla vivacità della vita, ad un ritmo interiore ed esteriore.

Inoltre l'arrivo del capoparto parla della conclusione di una fase e inizio di un'altra e varie madri raccontano del loro essersi sentite pronte oppure no per questo ri-inizio. Altre riportano la sensazione di attesa nei confronti di questo evento che prima o poi sarebbe accaduto.

Quarta domanda

Quasi tutte raccontano di aver percepito un cambiamento rispetto a prima. In alcuni casi le gravidanze hanno ristabilito una ciclicità più regolare e meno dolorosa, in altre invece è accaduto l'opposto. Questo ci ricorda nuovamente di come ogni esperienza sia estremamente unica.

L'esperienza di rimanere incinta racconta anche la reale possibilità che questo accada e quindi le donne vengono messe di fronte ad alcune scelte legate alla contraccezione vivendo poi delle possibili conseguenze. Qui sarebbe interessante aprire spazi di condivisione su cosa mi muove nella scelta, cosa posso fare, quali vie intraprendere, condividere esperienze rispetto alla contraccezione o altre scelte.

Emerge anche come tematica la conciliazione del proprio essere ciclica con i nuovi ritmi di vita, con i figli e con la ripresa del lavoro. Anche qui spunti pratici connessi all'un percento possono essere estremamente preziosi.

Alcune madri riportano l'esperienza di vivere percezioni più sottili, di essere più presenti ai piccoli cambiamenti, più sensibile.

Leggo con grande gratitudine e curiosità tutte le risposte, onorando ogni esperienza e raccogliendo

da ognuna degli spunti preziosi. Mi chiedo ora come raccogliere ciò che è emerso e provare a ridefinire le domande attivanti per offrire nuovi spunti di riflessione:

Prima domanda

1. prima della gravidanza come percepivi il tuo corpo ciclico
2. prima della gravidanza che tipo di approccio avevi al tuo ciclo mestruale
3. prima della gravidanza come sentivi che il tuo ciclo mestruale entrava nella tua vita quotidiana

Seconda domanda

1. come hai vissuto la pausa del tuo ciclo mestruale durante la gravidanza?
2. che tipo di sensazioni fisiche provavi?
3. che tipo di pensieri ti attraversavano?
4. quando hai avuto il capo parto e come l'hai percepito/vissuto?

Terza e quarta domanda

1. senti che è cambiato qualcosa nella percezione del tuo essere ciclica prima e dopo la nascita di tuo figlio/a?
2. percepisci nuove o diverse sensazioni fisiche?
3. percepisci maggiormente il ritmo ciclico del tuo corpo?
4. senti maggior consapevolezza delle tue energie?
5. senti che il ciclo mestruale può sostenerti nella tua vita di donna e madre?

Credo che questo lavoro sia solo l'inizio di possibili percorsi da esplorare con le singole mamme e in una dimensione di cerchio dove la condivisione possa essere nutrimento reciproco.

Ringrazio infinitamente Alexandra, Sjanie, Cristina, Laura ed Elena per tutta la conoscenza che mettono a disposizione di tutte noi, per continuare a scegliere la via della sorellanza e co-creare questa consapevolezza nelle donne di tutto il mondo.

Ringrazio me stessa per essermi aperta a ricevere questa opportunità e per scegliere questa rivoluzione.

Ringrazio mia madre e mia figlia che mi hanno resa ponte tra passato e futuro, che mi hanno permesso di vivere grandi trasformazioni nel corpo e nello spirito: esperienze che desidero ora mettere al servizio di tutte le donne.