

Procreazione Medicalmente Assistita

Come affrontare la delusione
dell'esito negativo



*Una testimonianza, una guida
di auto-aiuto e un percorso di
consapevolezza*

Dott.ssa Elisa Cassi



© 2026 Elisa Cassi. Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma senza il permesso scritto dell'autrice.

Disclaimer: Questo libro non sostituisce una terapia psicologica professionale. Le informazioni contenute hanno scopo educativo e di auto-aiuto.

Per un supporto personalizzato, si consiglia di rivolgersi a un professionista qualificato.

Prima edizione - Gennaio 2026

A tutte le donne che stanno attraversando il buio, nella speranza che queste pagine possano essere una piccola luce.

Elisa Cassi

INDICE

Introduzione

Parte 1: Il percorso verso la PMA

Parte 2: Le emozioni dopo il fallimento

Parte 3: Strumenti pratici per l'elaborazione

Parte 4: La coppia dopo la PMA

Parte 5: Sessualità e Identità

Parte 6: La rinascita e il nuovo progetto di vita

Conclusione

Introduzione

Quando la tanto desiderata gravidanza non arriva, e i tentativi di Procreazione Medicalmente Assistita (PMA) falliscono, ci si confronta con un dolore profondo ma ancora troppo poco riconosciuto socialmente.

Questa è la mia storia, la storia del mio desiderio di maternità non realizzato. Ho desiderato intensamente un figlio. L'ho cercato ma non è arrivato. E allora ho deciso di intraprendere il percorso della Procreazione Medicalmente Assistita.

Chi vive questa esperienza, prova emozioni legate a quello che viene sentito e vissuto come un vero e proprio lutto psicologico legato all'assenza di un bambino tanto atteso, alla vita familiare immaginata che non si realizza.

Questo piccolo libro è la testimonianza di un'esperienza vissuta sulla mia pelle, un abbraccio simbolico, il frutto – forse ancora acerbo – di una divulgazione psicologica a beneficio delle donne che come me non hanno potuto realizzare il sogno della maternità. Ma è anche un invito a non sentirsi sole in questo percorso di consapevolezza e risalita.

Sì, perché la delusione può diventare un passaggio doloroso ma è anche l'occasione per ridefinire la propria identità, persona e coppia, e vivere in modo più vero e più intenso. Dopo il dolore.

Non si torna come prima, ma si rinasce dalle proprie fratture. Ed è proprio lì, dove ci si è spezzati, che si scoprono una forza e una verità dapprima sconosciute.

Il dolore, spogliandoci di ogni maschera e di tutto ciò che non è essenziale, ci costringe a fare i conti con la nostra verità, a toccare un'intimità così profonda da restituire una versione di noi più nuda e coriacea.

Chi sono

Il mio nome è Elisa Cassi. Sono una psicologa e psicoterapeuta ericksoniana, specializzata in ipnositerapia. Da sempre affascinata dalla mente umana e dalle sue infinite sfumature. Ma soprattutto sono una donna come te: ho sperimentato sulla mia pelle il dolore dell'infertilità e il peso del fallimento della PMA.

Sono l'autrice di questo piccolo libro che ho deciso di scrivere per condividere la mia storia, le emozioni che si vivono prima, durante e dopo la PMA; per condividere il mio vissuto come donna, compagna e terapeuta. E sono anche donna che desidera ridefinire la propria identità come persona, oltre la genitorialità.

Chi attraversa un percorso di PMA, che non si conclude come sperato, può sperimentare frustrazione, senso di fallimento dopo uno o più tentativi, silenzi intrusivi nella coppia, e una fatica profonda nel ritrovare una dimensione intima, personale e relazionale.

Il mio desiderio è essere utile, in qualche modo di conforto, a chi sta affrontando emozioni e pensieri che il più delle volte restano taciuti dentro di sé, nella coppia, in famiglia e nella società.

Da terapeuta non ti dirò cosa fare, ma ti accoglierò in uno spazio dove le emozioni vengono riconosciute e legittimate. Ti offrirò parole, domande, spunti e piccoli esercizi per tenerti forte alla vita dei piccoli momenti, delle piccole gioie, delle piccole soddisfazioni, come persona e come partner, e per iniziare a guardare questa esperienza non come una fine, ma come una rilettura dell'essere donna e compagna, oltre il ruolo genitoriale.

Questo libro non sostituisce certo una terapia, ma può essere un primo passo di auto-aiuto e consapevolezza da cui partire per rimettere insieme i "pezzi".

Mettere in parole questa esperienza serve proprio a riconoscere che non è solo un percorso medico, ma un tempo in cui il corpo, la mente e la vita quotidiana vengono profondamente scossi, e in cui è legittimo sentirsi angosciata, vincolata, stanca e allo stesso tempo ancora piena di speranza.

Quando il figlio non arriva e non sei preparata

Quando si è giovani, il desiderio di un figlio vive in silenzio, come un evento che prima o dopo avverrà in modo naturale. Ogni tanto ti sfiora quel dolce pensiero, quando vedi un bambino al parco, quando qualcuno ti dice: “Vedrai, prima o poi...”; o quando immagini i compleanni e le feste di Natale in una casa piena di giochi sparsi.

Poi arriva quel periodo della vita in cui inizia ad avere senso “provarci”. Senti di aver raggiunto una stabilità personale e di coppia, ora solida e sicura, pronta ad accogliere un'altra parte di voi. E anche tutto il resto sembra favorevole: il lavoro che vi sostiene, un tetto sulla testa... quelle soddisfazioni essenziali che vi siete tolte e che ora lasciano spazio al progetto genitoriale. Insomma, inizi a prendere in seria considerazione l'idea di un figlio.

All'inizio il progetto è entusiasmante e divertente. I rapporti intimi sono “strategici”, i discorsi che si fanno insieme sul futuro bimbo, l'immagine della pancia, il progetto della cameretta, le app che segnano i giorni fertili, gli scherzi sulle posizioni “che aiutano”. Tutto questo fa parte del momento. Il sesso in questa fase è un'altalena tra gioco, sensualità e progettualità. Il desiderio cresce con le aspettative.

Senti di volerlo quel figlio, sempre più presente nei tuoi, nei vostri pensieri, ma tra un progetto e l'altro, il figlio non arriva. Ci provi senza perderti d'animo, convinta che prima o poi succederà anche a te, come accade a tante coppie.

Ma intanto il tempo scorre. Quel “poi” inizia a tardare e ogni ciclo mestruale che ritorna tradisce l'attesa, delude la speranza, incrina la fiducia nella forza di quella promessa che ti sembrava così naturale. Cominci a chiederti dove sia il “problema”. In te? Nel partner? In entrambi? E intanto aspetti. Rimandi. Aspetti ancora fino a quando, esausta, più desiderosa e delusa, ti decidi a capire perché e cosa sta succedendo.

Procreazione Medicalmente Assistita

La prima volta che senti parlare di PMA realizzi che qualcosa di profondo è cambiato. Quel desiderio di maternità così intimo e naturale ora passa attraverso una sigla, una procedura, un percorso medico.

In medicina, **PMA** significa **Procreazione Medicalmente Assistita**. Indica l'insieme delle tecniche e procedure mediche che aiutano una coppia con problemi di fertilità a ottenere una gravidanza, aumentando le probabilità di concepimento.

Sì, problemi di fertilità, una condizione che nessuna donna immagina quando è ancora nella fase di quei sogni normali e realizzabili. La PMA irrompe nella vita di una donna, della coppia, come il rimedio per l'infertilità.

E mentre inizi il percorso tra colloqui con i medici, visite, esami, referti, sigle, percentuali di successo, stimolazioni ormonali, ti tornano alla mente le frasi degli amici che hanno avuto un figlio alla vecchia maniera: *“Non ci stavamo nemmeno provando”*; *“È successo quando ormai ci eravamo messi l'anima in pace”*.

La tua vita inizia a girare, e si organizza, intorno agli appuntamenti con i cicli di PMA. Esami, stimolazioni, monitoraggi, prelievi, attese dei risultati, fino a riempire l'agenda e la testa molto più di quanto avresti mai immaginato.

Il lavoro, la vita sociale, il sesso, tutto inizia a girare intorno alla ricerca di un figlio. Il corpo non lo senti più tuo al 100%. Lo vedi cambiare sotto gli occhi. La stanchezza fisica ed emotiva, il gonfiore, gli sbalzi d'umore, ma resti disposta a tutto, pensando che tutto questo sbattimento alla fine avrà un senso.

In coppia si crea una strana complicità. Da un lato ci si sostiene, dall'altro ci si identifica con il ruolo di “pazienti”. Il rischio è iniziare a vedersi solo come “futuri genitori in attesa di costruire”, e non più come due persone che stanno insieme, che hanno bisogno di momenti leggeri, di intimità, di vicinanza che non sia solo legata al tentativo di avere un bambino.

Ecco perché è importante, mentre si attraversa la PMA, provare a proteggere degli spazi intimi, come una cena in cui non si parla di esami, una passeggiata senza contare i giorni del ciclo, una serata in cui ricordarsi perché ci si è scelti prima ancora del desiderio di diventare genitori.

Queste attenzioni non cancellano la fatica del percorso, ma aiutano a non perdere di vista la cosa più fragile e preziosa: il sentirsi coppia, non solo “progetto di famiglia in corso d’opera”.