

## **Il “sesso verde”: cos’è e perché tutti dovremmo conoscerlo**

Gli approcci più sani e olistici allo stile di vita e alla dieta abbondano. Le diete lampo vanno e vengono, è vero, ma la domanda in costante aumento di prodotti “organici” prova che si cercano cibi più sani e meno processati e uno stile di vita che vi si adatti.

Accanto a questo c’è un aumento nell’approccio naturale alla genitorialità: allattamento al seno piuttosto che artificiale, pannolini di stoffa anziché usa e getta, svezzamento in base ai tempi del bambino e un’obiezione ai vaccini. Un approccio più naturale, affermano molti, è molto più sano e benefico.

Perché allora si è tanto rapidi a ricorrere a mezzi artificiali – intendendo innaturali – per controllare la sessualità?

Non è una domanda retorica, e per molti è difficile rispondere.

Abbiamo una fiducia tanto radicata nel nostro sistema sanitario? Ne dubito. Come ho detto in precedenza, un approccio più olistico alla genitorialità vede alcuni genitori astenersi dal vaccinare i figli, preferendo che i bambini sviluppino una risposta immunitaria naturale. Devo ammettere di aver cercato io stessa altri pareri quando il primo progetto terapeutico che mi veniva proposto non mi sembrava soddisfacente.

O forse ha più a che vedere con i “fatti” ormai consolidati dell’ideologia del sesso sicuro con cui veniamo indottrinati fin dalla pubertà, rafforzata dalla cultura pop e dalle opinioni dei medici? È sicuramente più plausibile.

Ricordo una lezione al liceo in cui l’insegnante chiese i modi in cui prevenire le gravidanze indesiderate. Uno studente rispose subito “L’astinenza”.

Sapete quale fu la risposta dell’insegnante? Lo derise. La mentalità diceva che gli adolescenti dovevano fare sesso, e l’astinenza o il controllo di sé erano considerati una perdita di tempo. E allora moltissimi adolescenti vengono iniziati ogni anno alla contraccezione senza pensarci due volte. I preservativi sono un oggetto ricorrente nei portafogli, e se tutto fallisce c’è sempre la pillola del giorno dopo che risolverà tutti i problemi.

Affidarsi a lungo termine ai farmaci, soprattutto per le donne, ha però sicuri effetti collaterali, o magari può anche camuffare problemi di fertilità non diagnosticati.

Qualche anno fa sono partita per il weekend con i miei amici di scuola. Dovrei dire che frequentavo un liceo pubblico ed ero l’unica cattolica praticante del gruppo, e di conseguenza l’unica ad avere familiarità con il Metodo della Pianificazione Familiare Naturale.

Quello che ho appreso quel fine settimana mi ha scioccata.

Ciascuna delle donne presenti aveva iniziato a prendere la pillola da adolescente e lo faceva da più di un decennio. Molte di loro avevano sperimentato effetti collaterali legati alla pillola e avevano cambiato o modificato le prescrizioni per contrastarli. Ciascuna di

loro esprimeva il desiderio di “liberarsi della pillola” ma pensava di non avere alcuna alternativa adeguata.

Una, chiamiamola Cathy, avrebbe in seguito abbandonato la pillola per scoprire che aveva la sindrome dell’ovaio policistico non diagnosticata e scarsissime possibilità di concepire; bisognerebbe fare delle analisi prima di iniziare a prendere la pillola, ma a lei nessuno le aveva prescritte, e aveva iniziato ad assumerla a 16 anni. A 32 le è stato detto che se non fosse rimasta incinta nei 12 mesi successivi non sarebbe mai accaduto.

“Mi sono sentita tradita”, ha detto. “Sono andata dal medico perché mi aiutasse e mi desse dei consigli e sono stata ingannata. Potrei non riuscire ad avere mai dei figli”.

Mentre tornavamo a casa da quel weekend ho menzionato con lei il Metodo di Ovulazione Billings. Un’altra mia amica gestisce una clinica nella nostra città d’origine, e le ho suggerito di imparare il metodo.

Mi aspettavo che ritenesse ridicola la mia sensibilità cattolica, e sono rimasta molto sorpresa quando Cathy ha abbracciato pienamente l’idea. Aveva già smesso di prendere la pillola temendo gli effetti collaterali che poteva provocare l’uso prolungato, e lei e il suo partner stavano “indossando due preservativi”.

La Pianificazione Familiare Naturale, in questo caso il Metodo di Ovulazione Billings come sviluppato dai dottori John ed Evelyn Billings, era l’alternativa naturale di cui non aveva mai sentito parlare ma che era disposta a provare per via della sua tendenza personale ad essere attratta da metodi di vita più olistici e naturali.

Il Metodo di Ovulazione Billings, come il Metodo Sintotermico e il Metodo Creighton, ha un tasso di efficacia del 97-99%\* per evitare o ottenere una gravidanza. La percentuale è più alta rispetto alla maggior parte dei contraccettivi presenti sul mercato, e cosa ancor migliore non implica il fatto di assumere ogni giorno dei farmaci o di correre in farmacia il giorno dopo per comprare una pillola abortiva.

Questo approccio naturale alla gestione della fertilità è riassunto in modo particolarmente preciso da Patrick Coffin nel suo libro [\*Sex au Naturel: What it is and why it's good for your marriage\*](#): “In altre parole, sesso organico. Cento per cento di ingredienti naturali. Sicuro per l’ambiente e per il corpo. Si potrebbe dire che il ‘sesso verde’ sia riassunto dallo stile di vita di pianificazione familiare naturale”.

Perché, allora, è poco compreso o promosso?

Quattro parole: Il Metodo del Ritmo.

Dopo la pubblicazione dell’enciclica [\*Humanae Vitae\*](#) nel 1968, i cattolici che rifiutavano la contraccezione cercavano alternative che li mantenessero in comunione con la Chiesa. Il Metodo del Ritmo era un sistema basato sul calendario di pianificazione familiare naturale emerso negli anni Venti quando due ginecologi avevano scoperto separatamente che l’ovulazione si verifica circa 14 giorni prima del ciclo mestruale successivo. L’astinenza, per evitare una gravidanza, era stabilita in base al calendario.

Anche se aveva successo nell'aiutare le donne a ottenere una gravidanza e in qualche modo riusciva anche ad evitarne, il metodo non era del tutto efficace nelle donne con problemi di fertilità o cicli irregolari. Il tasso di fallimento era circa del 25%. In altri termini il metodo, quando applicato correttamente, aveva il 75% di tasso di successo.

Gli altri metodi elencati in precedenza – ovulazione, Creighton e Sintotermico – si basano su marcatori biologici di fertilità che includono la comparsa e la sensazione del muco cervicale, la posizione della cervice, la lattazione e la temperatura basale.

In altre parole, si basano sull'osservare i segnali relativi alla fertilità che si verificano naturalmente nel corpo di una donna, la quale, annotandoli ogni giorno, riesce a registrare in modo accurato i propri cicli, e facendolo può astenersi dai rapporti sessuali o averne in base ai suoi segnali di fertilità e al fatto che in quel momento l'obiettivo sia ottenere o evitare una gravidanza.

Possono inoltre essere applicati a ogni donna, indipendentemente dalla lunghezza e dalla regolarità del ciclo, anche a donne che hanno condizioni che influiscono sulla loro fertilità, come la sindrome dell'ovaio policistico.

Cathy ha iniziato a registrare tutto con il Metodo di Ovulazione Billings e pochi mesi dopo è rimasta incinta. Suo figlio ha compiuto da poco un anno, e ora lei è una grande sostenitrice della Pianificazione Familiare Naturale.

Negli ultimi mesi, infatti, le persone che si sono recati alla mia clinica locale per la Pianificazione Familiare Naturale non erano coppie cattoliche nella fase prematrimoniale, ma coppie secolari che cercavano un trattamento della fertilità naturale e non invasivo.

Il messaggio, allora, sta forse arrivando: c'è un'alternativa naturale alla contraccezione, che se applicata correttamente è incredibilmente accurata. Con un tasso di efficacia del 97-99%, la Pianificazione Familiare Naturale è più efficace della Pillola (91%)\*\* e dei preservativi (85%). Solo la spirale intrauterina ha un tasso di efficacia superiore, il 99.5%, ma è un'opzione molto invasiva con gravi effetti collaterali, come l'infertilità.

Già solo sulla base di questi numeri vale sicuramente la pena di ricorrere al "sesso verde".

\* Le statistiche sulla PFN sono state ribadite in varie fonti, tra le quali l'*American Family Physician* e la Conferenza dei Vescovi Cattolici degli Stati Uniti.

\*\* Le statistiche sull'efficacia dei contraccettivi sono tratte dal Dipartimento per la Salute e i Servizi Umani degli Stati Uniti (e ribadite in varie fonti, come *Planned Parenthood*). È interessante notare che il tasso di efficacia della pianificazione familiare naturale basata sulla conoscenza della propria fertilità è ritenuto solo del 76%, e non si nomina alcuno dei metodi efficaci elencati in precedenza.

Le informazioni e i commenti riportati in questo post presuppongono la familiarità dei nostri lettori con l'insegnamento della Chiesa cattolica – a cui Catholic Link aderisce al 100% – sul fatto che il sesso dev'essere riservato a un uomo e una donna uniti sacramentalmente e permanentemente nel matrimonio.

[Traduzione dall'inglese a cura di Roberta Sciamplicotti]

Emily Shaw

Catholic Link, 26 aprile 2018