

Metodi di Regolazione Naturale della Fertilità: una strada per conoscersi

di Anna Debenedettis

Cosa sono i Metodi Naturali di Regolazione della fertilità? Né metodi per coppie frustrate che non vogliono usare contraccettivi, né strumenti poco affidabili e di scarso valore scientifico. Sono, invece, una splendida occasione per la donna, per l'uomo e per la coppia di vivere la propria sessualità e fertilità da veri protagonisti. Chiunque, nella vita – guadagnando più gusto nel vivere – è pronto a seguire uno strumento, una strada o una persona che lo aiuta a vivere da protagonista un "pezzo di realtà". Ecco: i Metodi Naturali sono uno strumento per questo.

Se chiedessimo a qualsiasi persona, ragazzo, donna, moglie cosa siano i Metodi Naturali di Regolazione della Fertilità, non saprebbero bene cosa rispondere, e non lo saprebbero nemmeno la maggior parte dei sacerdoti (che quando fanno, si limitano a qualcosa di molto antico e superato). Non lo saprebbero, purtroppo, neppure la maggior parte dei medici e degli operatori che pure ruotano intorno all'affascinante tematica della fertilità. Tutto ciò non è certamente imputabile a precise responsabilità da parte loro, dal momento che al riguardo vi è scarsa formazione e molti luoghi comuni. In più, forse per pregiudizio, viviamo in un'epoca in cui preferiamo delegare ad altri, persone o strumenti che siano, anche le responsabilità più grandi della nostra vita, come per l'appunto quella di decidere del nostro corpo o la decisione di voler accogliere un figlio. Non ci fidiamo più della realtà e della natura, pensiamo di non essere in grado di far fronte alle responsabilità che diverse situazioni impongono, occorre quindi essere accompagnati in questo e scoprire la precisione con cui siamo fatti. Delegare non è sbagliato in sé, ma se ridotto a gesto arido e privo di coscienza fa perdere il meglio! I metodi sono un'occasione per riappropriarci del nostro corpo – che è un regalo preziosissimo – fatto con leggi precise e ordinate, e rappresentano, inoltre, una strada privilegiata per provare a comprendere un pezzettino di più quel mistero e quella diversità di un uomo e una donna: due universi differenti. Come diceva Gabor: *"Sì, secondo me la donna e l'uomo sono destinati a rimanere assolutamente differenti. E contrariamente a molti io credo che sia necessario mantenerle se non addirittura esaltarle queste differenze. Perché proprio da questo scontro incontro, tra un uomo e una donna, che si muove l'universo intero. All'universo non gliene importa niente dei popoli e delle nazioni, l'universo sa soltanto che senza due corpi differenti, e due pensieri differenti, non c'è futuro."*(1)

Cosa sono e come funzionano?

I Metodi *non* sono contraccettivi naturali. Possono essere appresi, infatti, con tre finalità: per una conoscenza di sé (per questo l'invito ad imparare i metodi è rivolto anche a ragazze adolescenti o a donne non sposate o consacrate); per rinviare o per evitare una gravidanza; per essere usati come prima scelta per cercare una gravidanza anche nelle difficoltà di concepimento. (6)

Come funzionano? Questi metodi consentono di individuare all'interno del ciclo femminile il periodo fertile ed i tempi non fertili, attraverso l'osservazione quotidiana di alcuni segni e sintomi naturali di fertilità strettamente dipendenti dall'andamento ormonale proprio di

ciascun ciclo (2). Ogni donna, ogni coppia, infatti, hanno una loro storia precisa, occorre quindi conoscere se stessi e decidere di intraprendere un percorso personale. Non potrà mai funzionare imparare i metodi da autodidatti o confrontandosi con altri utenti, come sarà spiegato a breve.

Quali sono i metodi naturali? Il **Metodo dell'Ovulazione Billings** ed i metodi Sintotermici (**metodo Sintotermico CAMEN** e **metodo sintotermico Roetzer**). Essi possono essere applicati in ogni circostanza della vita della donna:

- Cicli regolari e irregolari
- Situazioni di stress
- Allattamento al seno
- Premenopausa
- Dopo la sospensione dei contraccettivi ormonali

Il Metodo dell'Ovulazione Billings e i Metodi Sintotermici

Il Metodo dell'Ovulazione Billings, che deve il suo nome ai suoi ideatori – i coniugi John e Lyn Billings – si basa esclusivamente sulla rilevazione quotidiana del “**sintomo del muco**”, che rispecchia le caratteristiche modificazioni della secrezione prodotta dal collo dell'utero per effetto della stimolazione degli ormoni ovarici (estrogeni e progesterone). Perché il muco è un indicatore così affidabile? Perché è uno specchio di tutto ciò che avviene nell'ovaio: tutto ciò che accade al suo interno viene comunicato con messaggi ormonali sul collo dell'utero. Dunque possiamo capire se siamo lontani, nei pressi, o proprio nei giorni dell'ovulazione. (2)

Ogni donna può riconoscere con facilità l'andamento della secrezione del muco facendo attenzione alla sensazione percepita a livello vulvare, durante lo svolgimento delle sue normali attività.

Il metodo Billings è molto utile in tutte le situazioni in cui l'ovulazione è ritardata o manca del tutto (quali, ad esempio, l'allattamento). Inoltre, evidenziando il giorno del ciclo con più alta probabilità di concepimento, il metodo Billings può essere di particolare aiuto per le **coppie che ricercano la gravidanza** o sub-fertili (3).

I **Metodi Sintotermici** si fondano sull'osservazione di più effetti fisiologici prodotti dagli ormoni ovarici durante il ciclo femminile. I principali sono: il **muco cervicale**, la **temperatura basale** e le modificazioni della **cervice uterina**.

Nello specifico l'andamento del **sintomo del muco cervicale** identifica il periodo fertile, mentre il **rialzo della temperatura basale**, indicatore attendibile di ovulazione avvenuta, conferma l'inizio del periodo sterile. In aggiunta ai segni maggiori vi sono sintomi minori, quali i dolori addominali, la tensione al seno, le perdite ematiche intermestruali. L'osservazione di tutti questi segni e sintomi consente di riconoscere il periodo fertile ed i tempi non fertili, indipendentemente dalla regolarità o irregolarità dei cicli della donna.

La combinazione in diversa maniera di questi segni determina la possibilità di avere più metodi sintotermici ed in particolare differenzia il **Metodo Sintotermico CAMEN** ed il **Metodo Sintotermico Rötzer** (2).

Sono affidabili? Se correttamente appresi ed applicati, la loro efficacia – comprovata da numerosi studi scientifici – è del 98-99%.

Come impararli?

Lo abbiamo detto: vietato essere autodidatti! Altrimenti poi è facile dire che “non funzionano”. Primo passo: cercare un’insegnante certificata, diplomata e abilitata da uno dei Centri Regionali riconosciuti dal Centro di Coordinamento Nazionale (Centro di Studi sulla Regolazione Naturale della Fertilità dell’Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma).

Dopo di ciò, occorrerà fissare almeno quattro incontri base tra l’insegnante e la coppia – a distanza di due settimane i primi, e di un mese i successivi – e il tutto verrà poi adattato alle esigenze e alle caratteristiche della coppia stessa. Oltre che l’apprendimento del metodo per la finalità di ciascuna coppia i colloqui con l’insegnante sono un’occasione per i due partner per prendere sul serio questioni, domande o desideri nell’ambito della sessualità. In questo percorso è interessante, ad esempio, avere la possibilità di essere ancora più consapevoli del significato dell’atto sessuale: espressione concreta dell’amore tra un uomo e una donna. Esso è un atto di relazione, un atto di incontro intimo in cui l’uomo e la donna possono desiderare di mostrarsi nudi l’uno all’altro senza maschere, senza fingere, certi che l’uno accetta e accoglie l’altro così come è. Perché quest’atto sia vissuto davvero, e la coppia possa goderne a pieno in un’autentica relazione, è necessario che i due si conoscano e considerino l’altro nella sua totalità. Ad esempio la curva di eccitamento nell’uomo e nella donna è completamente diversa, entrambi dovrebbero considerare questo e trovare il ritmo dettato dalla natura. Così vale per tutto il ciclo della donna, a un su e giù ormonale durante il mese corrisponde una costanza dell’ormone principale nell’uomo. Questo non può non influire nel modo di essere della donna e anche sul desiderio sessuale. Chi si affaccia a questo mondo, dunque, scopre che il primo passo è iniziare a conoscersi. Troppe poche ragazze sanno come funzionano, la precisione e il fascino dei propri ritmi biologici e come questi incidano sulla vita quotidiana e anche sull’essere donna, così come pochi ragazzi si conoscono e soprattutto pochi ragazzi conoscono la diversità della donna e viceversa. Tutto ciò meriterebbe un grande approfondimento a parte. Insomma, è un mondo vasto e misterioso, i metodi naturali, appunto, possono essere un’occasione per cominciare ad addentrarsi.

per maggiori informazioni <http://www.confederazionemetodinali.it/>

(1) Gaber, *Secondo me la donna*

(2) <http://www.confederazionemetodinali.it>

(3) Pilar Vigil Portales, “Amare ed essere amati. Fondamenti per un’autentica educazione all’amore”

(4) Fabio Veglia, "C'era una volta la prima volta"

(5) E. Giacchi, Sgrotto e G. Bozzo, "Il periodo Fertile"

(6) Gabriella Paci, "La fertilità umana bene prezioso da conoscere e valorizzare responsabilmente"

(<https://costanzamiriano.com/2018/06/07/metodi-naturali-una-strada-per-conoscersi/>)