



MOVIMENTO “CON CRISTO PER LA VITA”

SCHEDE DI BIOETICA

I METODI NATURALI PER LA REGOLAZIONE DELLA FERTILITA'

ASPETTI GENERALI

Come visto nella scheda della procreazione umana (aspetti scientifici), la fertilità dell'uomo è aciclica, cioè continua, mentre quella della donna è ciclica, cioè limitata ad un ristretto periodo di tempo del ciclo mestruale.

Per tale motivo la donna ha un periodo di **potenziale fertilità** (nel quale se ha rapporti sessuali si può avere il concepimento) ed un periodo di **non fertilità** (la cui durata è variabile, perché soggetta a fattori quali stress, malattie, etc...).

Una donna può riconoscere la **sua potenziale fertilità** o **non fertilità** attraverso i segni ed i sintomi presenti o assenti nel suo corpo in ogni fase del ciclo mestruale, segni e sintomi che possono essere percepiti, individuati e registrati. Ci sono 3 indicatori di **potenziale fertilità** che, attraverso le loro modificazioni, permettono di conoscere il “**periodo potenzialmente fertile**”; essi sono:

- a) **Il muco cervicale** prodotto nelle cripte cervicali del collo dell'utero. La produzione e la qualità del muco cervicale sono determinate dalla crescente presenza nel sangue della donna degli **estrogeni** prodotti dai follicoli ovarici in attività ed in particolare dal follicolo dominante, cioè da quello tra i follicoli attivati che si avvia alla maturazione completa ed alla liberazione della cellula uovo matura (ovulazione). Per tale motivo quando la donna comincia ad avvertire a livello vulvare la scomparsa della sensazione di **asciuttezza** (in inglese dry o sensazione di niente) ciò significa che ha inizio il suo periodo di **potenziale fertilità**. La sensazione diventa sempre più forte umido/bagnato/lubrificato/scivoloso e poi bruscamente regredisce e si avverte una sensazione di appiccicosità/asciuttezza, che indica che l'ovulazione è già avvenuta o sta per avvenire e che nel sangue della donna c'è una crescente quantità dell'ormone **progesterone**, che rende più compatto il muco tanto da formare dal quarto giorno dopo questo brusco cambiamento un tappo che chiude ermeticamente il canale cervicale e rende impossibile la penetrazione sia degli spermatozoi che dei germi.

La donna può anche fare l'osservazione visiva dell'aspetto del muco eventualmente presente a livello vulvare.

- b) La **temperatura basale corporea**: è bassa nella fase pre-ovulatoria, mentre si innalza e si mantiene alta nella fase post-ovulatoria.
- c) **Il collo dell'utero**, che si trova in fondo alla vagina, subisce evidenti modificazioni durante le fasi del ciclo, che possono essere rilevate con la sua palpazione: sotto lo stimolo degli estrogeni, cioè nella fase potenzialmente fertile, si modifica la sua consistenza (diventa più morbido), la sua posizione (più alto) e l'apertura dell'orificio esterno (più aperto) per favorire il passaggio degli spermatozoi; mentre dopo la ovulazione, s' indurisce, è più facilmente raggiungibile con le dita ed il suo orificio esterno è meno aperto.

La coppia o la donna che vuole imparare un metodo naturale si reca presso un Centro di Insegnamento (consultare il sito della Confederazione Italiana dei Centri per la RNF per trovare l'Insegnante del Metodo prescelto (Billings, Sintotermico Camen o Roetzer/Iner più vicina al luogo di residenza), dove le verranno date tutte le indicazioni necessarie per l'apprendimento e l'uso del metodo, che le consentirà di conoscere la **sua potenziale fertilità o non fertilità**, indipendentemente dalla regolarità del ciclo e nelle diverse fasi della sua vita (stress, allattamento al seno, premenopausa, difficoltà ad ottenere il concepimento, ...).

La RNF, cioè i **metodi naturali** - come già riconosceva l'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 1988 - **non sono un metodo contraccettivo**, ma piuttosto una **metodica per la determinazione del periodo di fertilità**, che si basa **sulla osservazione dei segni e sintomi che in maniera naturale si manifestano durante le fasi di fertilità e sterilità del ciclo mestruale**". Sono, quindi, **indicatori di fertilità della donna semplici, facili da applicare e senza costo, scientificamente provati, molto affidabili ed efficaci**.

I Metodi Naturali, inoltre, rappresentano per le donne una risorsa importante anche ai fini diagnostici e preventivi e per la tutela della loro salute.

I METODI

Esistono 3 metodi principali:

il **Metodo Billings**, il **Metodo sintotermico CAMeN**, il **Metodo sintotermico Roetzer**.

1. Il **Metodo Billings** consente alla donna di riconoscere, **giorno per giorno**, il suo stato di **non fertilità** o di **potenziale fertilità** attraverso le **sensazioni prodotte** a livello **vulvare** dalla **assenza** o dalla **presenza del muco cervicale** e l'osservazione dell'aspetto del muco ivi presente.

Questo metodo consente di identificare in modo molto attendibile non soltanto la **fase potenzialmente fertile** ed il **verificarsi della ovulazione**, ma anche la fase **non fertile preovulatoria** ed il suo eventuale protrarsi in tutte le situazioni in cui l'ovulazione si verifica con molto ritardo o non avviene affatto.

Questo metodo consente di evitare/distanziare, oppure ricercare la gravidanza. Evidenziando il momento di massima fertilità del ciclo, può essere di grande aiuto per le coppie che hanno difficoltà ad ottenere il concepimento. E' un metodo che è stato validato scientificamente da numerosi studi ed anche dall'Organizzazione Mondiale della Sanità. Quando viene usato per evitare/distanziare una gravidanza ha un'efficacia altissima: **97,8%** secondo lo studio condotto dall'OMS, ancora più alta secondo i dati dei vari Centri di Insegnamento.

2. I **metodi sintotermici CAMeN e Rotzer** si basano sull'osservazione delle variazioni dei tre indicatori principali, cioè del muco cervicale (che diventa più fluido e chiaro e permeabile durante la fase fertile), della temperatura basale (il cui rialzo indica l'avvenuta ovulazione e quindi, l'inizio del periodo non fertile) e del calcolo dei giorni di Ogino o Döring; e di altri sintomi, quali le modificazioni del collo dell'utero, la perdita ematica ovulatoria, i dolori addominali e la tensione al seno. La combinazione dei segni e dei sintomi descritti consente una "gestione" personalizzata ed altamente affidabile della fertilità di ogni donna, indipendentemente dalla regolarità del ciclo mestruale; hanno una "efficacia" intorno al 98,5%.

Dai dati preliminari del **Protocollo di studio "METODI NATURALI E RICERCA DELLA GRAVIDANZA"** della CICRNF risulta che il **71%** delle coppie che usa i M. N. per ottenere una gravidanza è riuscita a

concepire nell'arco di 12 mesi e che l' **83%** ha già partorito un figlio vivo e che il 4% ha una gravidanza in corso.

* * * * *

In commercio esistono poi dei particolari dispositivi, venduti con vari nomi commerciali, il più noto e pubblicizzato dei quali è "**Persona**", che è costituito da un piccolo computer con monitor, e da sticks che vengono immersi nell'urina della donna e poi inseriti nel lettore della apparecchiatura; vengono così rilevati i livelli di due ormoni (estrogeno e LH) e in base ai valori rilevati si accende una **luce verde** quando la donna si trova nel periodo **non fertile** o **rossa** nei giorni **potenzialmente fertili**.

Mentre i Metodi Naturali *propriamente detti* possono essere usati in qualsiasi situazione la donna si trovi, **Persona** non può essere usato durante l'allattamento, nella premenopausa, quando la donna ha cicli di durata inferiore a 23 giorni o superiore a 35 giorni. Quando viene usato per ottenere il concepimento **Persona** non fornisce alcuna informazione su un fattore fondamentale di fertilità, il muco cervicale, la cui presenza è indispensabile per poter concepire e che talora è presente per brevissimo tempo, per cui se la donna non è informata della sua breve presenza difficilmente concepirà.

Secondo la ditta che commercializza **Persona** l'efficacia "contraccettiva" è del **94%**, cioè nettamente inferiore a quella dei Metodi Naturali sopra descritti!

Hanno un costo, che non tutte le donne anche nei paesi sviluppati oggi possono permettersi, quindi viene a mancare una delle caratteristiche fondamentali della naturalità del metodo, cioè la possibilità che ogni donna - indipendentemente dalla sua cultura, dal suo stato sociale, dalla sua religione o dal luogo dove si trovi a vivere - lo possa usare!

La pubblicità del Metodo **Persona** diffusa nel 2013 attraverso uno spot televisivo (in particolare nei canali visti dai giovani) fa parlare una coppia che usa termini come "**metodo contraccettivo**" e "**rischio gravidanza**", evidenziando con gioia che si accende la luce verde ed allora "possiamo fare l'amore". Tale modo di presentare il dispositivo non è da sottovalutare in quanto la proposta e l'uso rientrano nella logica della **anti life mentality**, per cui se insorge una gravidanza inaspettata il rischio che la donna/coppia faccia ricorso all'aborto volontario è significativamente più alto rispetto a quello di una coppia che usa i Metodi Naturali facendo propria la filosofia che ne è alla base.

Nello stile di vita di chi usa i Metodi Naturali, rispettoso della dignità e della vita di ogni essere umano dal concepimento alla morte naturale e che considera il figlio come un *dono preziosissimo*, è sempre presente una **apertura fondamentale alla vita**, che possiamo così esplicitare: "*pur essendo certi al 101% che questo rapporto sessuale non può portare ad un concepimento, siamo comunque pronti ad accogliere la vita del figlio che eventualmente ci sarà donato*".