

Ci stiamo avvicinando al Natale, cioè alla festa che ricorda la nascita di Gesù, venuto al mondo come tutti gli altri bambini. L'arrivo di un bambino è sempre un momento forte per una famiglia, ci dice gioia, vita, speranza, ci mostra il potere e la fecondità dell'amore.

Oggi vorrei parlare della fecondità, questa ricchezza potenziale che ci caratterizza e che ci fa partecipare, in modi differenti, all'arricchimento dell'umanità.

Si potrebbe dire che ogni persona lasci un segno del suo passaggio sulla terra: a volte profondo, perenne, a volte riconosciuto e apprezzato solo da pochi; parliamo di segni grandiosi, ma anche di segni nefasti.

Mi piace pensare che la fecondità è il segno buono che ogni essere umano lascia nel mondo. Tra questi, i figli sono un frutto particolare di fecondità, sono il risultato di una "collaborazione" tra la fertilità della coppia e l'opera creatrice di Dio, tanto che in passato sono stati considerati come segno della sua benedizione, come ricchezza e orgoglio della famiglia, come certezza di continuità.

La situazione ora sembra diversa: i figli sono certo molto amati e molto desiderati (e spesso il loro arrivo, o meglio, mancato arrivo è motivo di grande sofferenza) ma per quanto riguarda l'idea del generare c'è una concezione diversa rispetto al passato: una visione meno fatalistica, ma più deterministica, più assertiva: le coppie sentono di aver voce in capitolo su quando diventare genitori. Niente di male di per sé, può essere letto come una crescita nel cammino verso un'umanità più matura, responsabile e in collaborazione con il suo creatore. Il mondo in cui viviamo, per motivi diversi, chiede responsabilità rispetto alla procreazione, al diventare padri e madri. Il problema semmai nasce dal modo con cui si cerca di gestire la fertilità, e dalle ricadute che queste scelte hanno sulle persone, sulle coppie, sulle famiglie.

Il modo con cui scelgo di approcciarmi alla mia fertilità, che quando siamo in due diventa la nostra fertilità, può riflettersi sulle relazioni all'interno della coppia e quindi della famiglia. Parlando del modo con cui le persone provano a controllare la fertilità, nel senso di poter decidere se avere o non avere figli, sappiamo che il sistema più diffuso (e più pubblicizzato) è la contraccuzione.

Ciò che accomuna diversi contraccettivi è il fatto che hanno lo scopo di impedire le gravidanze, quindi il loro meccanismo d'azione va a modificare la fisiologia (solitamente della donna) o la dinamica del rapporto sessuale, considerando la fertilità come qualcosa da contrastare, alla stregua di un nemico. Il problema è che così facendo c'è il rischio che, a furia di contrastare, si finisca per danneggiare questa componente così preziosa della nostra vita, che risulterà non più facilmente fruibile quando, prima o poi, arriverà il momento in cui sentiamo il desiderio di metterla a frutto.

Quello di cui vorrei parlare, invece, è un modo diverso di approcciarsi alla fertilità, un modo rispettoso e naturale, che parte dalla conoscenza della fertilità e non dalla volontà di eliminarla. Vorrei parlare dei Metodi Naturali di Conoscenza della Fertilità: cosa sono, come funzionano e cosa portano di prezioso alla coppia. Non per contrapporli ai contraccettivi, non per giudicare le scelte di nessuno, ma soprattutto per portare a conoscenza, per raccontare, il buono nascosto in questa opportunità, dicevamo poco pubblicizzata e quindi poco conosciuta e apprezzata (da chi non la usa).

È riduttivo definire i Metodi Naturali di Conoscenza della Fertilità come qualcosa che ci permette di non avere figli quando non li desideriamo: essi sono in primo luogo uno strumento di auto-conoscenza che permette alle donne e alle coppie di capire come funziona la loro fertilità.

Questo è un argomento che mi appassiona molto, perché da circa trent'anni inseguo il Metodo dell'Ovulazione Billings, che è appunto uno dei Metodi Naturali "moderni" (ce ne sono diversi).

Come dicevo, la cosa bella dei Metodi Naturali è che ci mostrano come è fatta la fertilità umana, che di per sé è una meraviglia; meglio quindi fare un accenno a quali sono le sue caratteristiche, che ovviamente sono molto diverse tra maschi e femmine!

Nell'uomo la fertilità è data dalla produzione di spermatozoi da parte dei testicoli. Questa produzione inizia con la pubertà e continua in modo costante, ogni giorno, senza soluzione di continuità. Un altro elemento fondamentale per la fertilità maschile è la prostata, che insieme alle vescicole seminali secerne alcuni liquidi particolari, che servono a nutrire e attivare gli spermatozoi nel momento della loro fuoriuscita dal corpo maschile, durante il rapporto sessuale. A quel punto inizia la migrazione spermatica, cioè il viaggio degli spermatozoi alla ricerca dell'ovulo femminile da fecondare, viaggio che il più delle volte finisce per loro "tragicamente", nel senso che nella maggior parte dei casi questo non avviene. La specie umana, infatti, si dice sub-fertile, perché mediamente ha bisogno di numerosi tentativi prima di ottenere una gravidanza, al contrario di molte specie animali. Lo sanno bene le coppie che si rivolgono al medico per una gravidanza che non arriva, e che solitamente ricevono il consiglio di darsi un paio di anni di tempo. La cosa bella è che di fronte a questa evidente poca probabilità di riuscire, gli spermatozoi non si scoraggiano affatto, anzi ce la mettono tutta, addirittura fanno lavoro di squadra: come gli atleti in una corsa, i «gregari» proteggono e favoriscono i più adatti al concepimento, per garantire la loro sopravvivenza lungo il percorso alla ricerca dell'ovulo. Vivacità, tenacia, allenamento, competizione, sacrificio per la squadra: mi ricordano molte caratteristiche maschili! A livello ormonale la fertilità maschile è sostenuta dal testosterone, l'ormone sessuale maschile.

Quindi della fecondità maschile posso dire che è costante (dallo sviluppo in poi) e abbondante (100-200 milioni di spermatozoi alla volta). Ne risulta che nella coppia l'uomo, il marito, se fertile, è fertile tutti i giorni, e, dipendesse solo da lui, potrebbe dare origine a un concepimento ad ogni rapporto; è vero però che, di fatto, nel tempo il livello di fertilità può variare, in relazione all'età, la salute, lo stile di vita, l'alimentazione e il tipo di lavoro.

Per la donna sarà tutto così semplice?

Ovvio che no! Intanto diciamo che una donna alla nascita racchiude nelle sue ovaie tutta la riserva di cellule uovo che, un po' alla volta, farà maturare lungo la sua vita fertile.

Con una metafora, l'ovaio si può paragonare a uno scrigno, che custodisce la "dote", come quella che un tempo portava la sposa, una dote di uova da custodire e amministrare facendone maturare uno alla volta, fino a quando infine si esauriranno).

Diciamo anche che la vita fertile della donna ha un inizio e una fine, ed è caratterizzata dalla presenza del ciclo mestruale, un intervallo di tempo lungo circa un mese, qualche giorno in più, qualche giorno in meno. Rispetto alla lunghezza dei cicli mestruali occorre sottolineare che è normale una grande variabilità da donna a donna, e anche nella stessa donna, a seconda dei momenti della vita. Ogni ciclo inizia con la mestruazione, una perdita di sangue che dura qualche giorno. L'evento più importante all'interno del ciclo è l'ovulazione, cioè la fuoriuscita di un ovulo maturo dall'ovaio. L'ovulo viene accolto dalla tuba, che collega l'ovaio all'utero (due ovaie, due tube). La tuba, con delicati movimenti delle ciglia che la rivestono all'interno, sospinge l'ovulo nel luogo dove potrà incontrare lo spermatozoo (metaforicamente la panchina, luogo dell'appuntamento "romantico"). È lì che, se ovulo e spermatozoo si incontrano, avviene la fecondazione, cioè la formazione della prima cellula del bambino. Di solito però non succede, e l'ovulo, che sopravvive un giorno, dopo questo breve tempo, viene riassorbito dalla tuba. Nel frattempo però l'utero (che è come un nido), allo scopo di poter accogliere l'eventuale bambino, si prepara imbottendosi di un tessuto soffice e ricco di sangue, l'endometrio, diventando man mano più caldo e accogliente, un po' come se fosse un'incubatrice. Circa due settimane dopo l'ovulazione, tutto il tessuto preparato nell'utero si sfalda

e fuoriesce attraverso i genitali femminili, originando la mestruazione, che è perciò il segnale della mancata gravidanza e nello stesso momento è l'inizio del nuovo ciclo.

Un altro organo fondamentale per la fertilità femminile è il collo dell'utero, posto tra la parte inferiore dell'utero e la vagina. Al suo interno viene prodotto il muco cervicale, che è capace di modificare la sua struttura a seconda dei momenti del ciclo: denso e appiccicoso per chiudere il passaggio verso l'utero quando l'ovulazione è lontana o già avvenuta, e invece fluido, elastico e ricco di zuccheri in prossimità dell'ovulazione. In questo modo rende possibile il passaggio degli spermatozoi solo nei giorni appena prima e subito dopo l'ovulazione, quando cioè c'è la possibilità che le due cellule si incontrino. Il muco perciò ha questa funzione "annaffiatoio": come annaffiare rende morbida e fertile la terra per favorire il germinare dei semi, così il muco rende la cervice uterina accogliente per gli spermatozoi, nutrendoli e guidandoli all'interno dell'utero.

Se dobbiamo quindi riassumere, diciamo che la fertilità femminile è

CICLICA- un solo periodo ovulatorio per ciclo (a volte possono esserci ovulazioni multiple nello stesso momento)

LEGATA A MOLTI FATTORI -la fertilità femminile infatti "funziona bene" se i due ormoni ovarici (estrogeni e progesterone) sono ben equilibrati e lavorano in armonia, sono ben sincronizzati; quindi la donna, la moglie, è fertile solo alcuni giorni del ciclo e solo fino a una certa età, perché i cicli terminano con la menopausa.

I Metodi Naturali di Conoscenza della Fertilità nascono proprio dallo studio dei ritmi fisiologici della fertilità, e per questo, come ho detto prima, sono soprattutto uno strumento di conoscenza di se stesse e di conoscenza reciproca nella coppia. Ci insegnano che la fertilità maschile è come il mare: onda dopo onda, essa è sempre presente, pullulante di milioni di spermatozoi in modo costante. La fertilità femminile al contrario assomiglia alla terra, con le sue stagioni: un susseguirsi di cambiamenti che si ripetono ordinati, ognuno con un suo compito specifico, preparando il terreno per quello successivo.

Il ciclo mestruale allora può essere diviso in quattro "stagioni": la mestruazione che assomiglia all'autunno: l'utero si ripulisce, dopo aver constatato la mancata gravidanza, come gli alberi lasciano cadere le foglie: fare pulizia per poter ricominciare. Segue un periodo di riposo per l'ovaio, che assomiglia all'inverno. Al momento giusto comincia la maturazione dell'ovulo, fino ad arrivare all'ovulazione: è la primavera, in cui la vita si risveglia, prima timidamente, lentamente (come lo sbocciare delle primule) poi in un crescendo di gioia fino ad arrivare alla fioritura inebriante delle rose. È questo il periodo del ciclo in cui la donna è fertile, cioè è possibile una gravidanza. Passata l'ovulazione, si entra nella fase postovulatoria che assomiglia all'estate: l'interno dell'utero diventa rigoglioso, come la vegetazione estiva, ma ormai la fertilità è passata, è tempo di cogliere i frutti.

È possibile capire in che periodo, in che stagione del ciclo ci troviamo, proprio perché la fertilità femminile è accompagnata da diversi segnali, che raccontano il "susseguirsi delle stagioni".

I Metodi Naturali sono lo strumento che promette di osservare e interpretare i segnali del corpo che sono lo specchio di ciò che accade all'interno. Si basano sull'osservazione giornaliera di questi segnali, che vengono registrati su un'apposita tabellina e, giorno dopo giorno, racconteranno l'andamento di quel particolare ciclo. I Metodi Naturali di Conoscenza della Fertilità permettono quindi di riconoscere l'alternarsi della fertilità, permettendo alla coppia di scegliere di limitare i rapporti ai giorni sterili, se desiderano rinviare la gravidanza; al contrario, quando ricercata, indicano quali sono i giorni più opportuni per ottenerla.

In Italia si insegnano tre metodi naturali: il Metodo Billings, il Metodo Sintotermico secondo Reutzer e il Sintotermico Camen. Sono diversi perché elaborati da diversi scienziati, ma hanno la stessa applicabilità ed

affidabilità; il fatto che ci sia un ventaglio di possibilità è una grande ricchezza, perché in questo modo è possibile scegliere il metodo che soddisfi le diverse esigenze, sensibilità e anche i gusti delle donne e delle coppie.

Vediamoli un po' più nel dettaglio, giusto per capire le principali differenze, ma teniamo presente che chi vuole approfondire la conoscenza di un metodo naturale è bene che lo faccia con un'insegnante di quel metodo specifico.

A grandi linee, quindi, chi usa il Metodo Billings impara a prestare attenzione a due sintomi: la sensazione che si può percepire a livello dei genitali esterni e il muco cervicale, la cui presenza è evidente in alcuni giorni del ciclo, con caratteristiche che si modificano col passare dei giorni; questi due segnali, col variare delle loro caratteristiche, permettono di riconoscere l'inizio, il culmine e la fine della fase fertile ovulatoria.

Nei Metodi Sintotermici, invece, il segnale principale è la temperatura corporea misurata al risveglio: il grafico della sua rilevazione quotidiana permette di riconoscere l'avvenuta ovulazione. Gli altri sintomi aiutano ad interpretare l'andamento del ciclo (muco, sensazione, in alcuni casi l'auto-palpazione del collo dell'utero).

Non ha molto senso approfondire il discorso a livello tecnico, perché ogni donna ha una sua gamma di segnali che sono magari solo suoi e non corrispondono a quelli di un'altra donna, quindi fare troppe esemplificazioni può solo creare confusione.

Infatti il modo migliore per imparare un metodo naturale è quello di rivolgersi a un'insegnante diplomata che possa accompagnare la coppia nel cammino di apprendimento, attraverso degli incontri periodici e gratuiti, fino a quando la coppia raggiunge l'autonomia. Le insegnanti, che adesso si chiamano anche Operatrici della Biofertilità, operano solitamente in ambienti di ispirazione cristiana (consulitori, parrocchie, associazioni) sia per la condivisione dei valori cristiani, sia perché non sono riconosciute dal sistema sanitario nazionale. Per sapere dove trovare le insegnanti, segnalo il sito della CIC-Confederazione Italiana dei Centri di Regolazione della Fertilità, il cui indirizzo è www.confederazionemetodinaturali.it.

Dico anche che ci si può accostare all'apprendimento di un metodo naturale in ogni periodo della vita fertile: da giovani, per prendere confidenza coi propri cicli, o quando si avvicina la menopausa, per sentirsi più consapevoli dei cambiamenti; da sole, per vivere serenamente la ciclicità, o in coppia, che già si viva la sessualità o che si sia nell'attesa; si possono scegliere sia per rinviare la gravidanza che per ricercarla. Sono adatti a momenti particolari della vita come l'allattamento e alla sospensione della contraccezione ormonale.

I Metodi Naturali sono davvero per tutti, non sono richieste particolari capacità e neanche un livello di istruzione minimo, perché tutte le donne condividono la stessa fisiologia e tutte hanno la possibilità di osservare i propri sintomi.

Una cosa importante che va tenuta in considerazione è che questi metodi hanno bisogno di essere appresi. La parola metodo dice proprio di una capacità che si acquisisce: imparare un metodo (di qualsiasi tipo) significa diventare capaci, esperti in qualcosa di particolare e questa capacità si tramanda, viene passata da qualcuno che era esperto prima di me.

Questo è il ruolo delle insegnanti (o operatrici della Biofertilità, come detto prima) che accompagnano la donna e la coppia a diventare esperta della propria fertilità. Senza il loro aiuto si corre il rischio di interpretare in modo arbitrario, e quindi non necessariamente corretto, quelle che sono le regole per registrare e comprendere i segnali della fertilità. Come detto in precedenza, l'elenco completo delle insegnanti operative in tutto il Paese si può trovare visitando il sito della CIC-RNF, Confederazione Italiana dei Centri di Regolazione della Fertilità.

Il fatto che si possono imparare, è una delle caratteristiche che differenziano questi metodi da tutti gli altri sistemi per gestire la fertilità: è richiesto un impegno, un “investimento” iniziale di tempo e energie (gli incontri con l'insegnante, creare l'abitudine di osservare e registrare i sintomi) che può sembrare un'inconciliabile aggiunta a tutte le altre cose da fare nel quotidiano da cui ci si sente già oppressi; una volta però acquisita (solitamente nel giro di qualche mese) questa capacità è un patrimonio che la donna (e la coppia) mantiene per sempre, una autonomia che sa di libertà e indipendenza: siamo noi di fronte alla nostra fertilità.

Se dovessi usare una metafora (non riesco a farne a meno!) sarebbe una mappa: i Metodi Naturali sono come una mappa che mi permette di orientarmi rispetto al funzionamento della fertilità; divento capace di leggere la mappa della mia fisiologia, fatta di tutti i segnali biologici che accompagnano l'andamento ciclico della fertilità. Anzi direi che chi si osserva attraverso questi metodi non è solo come il navigatore che riesce a leggere la cartina con le giuste indicazioni, ma è anche il cartografo che la scrive, la mappa, perché da soli si diventa capaci di scoprire e interpretare questi segni, si diventa capaci di scoprire e capire se stessi, si diventa esperti della propria fertilità...bellissimo, no?

Per questo diciamo che i Metodi Naturali sono principalmente uno strumento di conoscenza. Per una donna, per una ragazza conoscere, riconoscere i cambiamenti che avvengono nel suo corpo, e quindi nella sua mente, saper dare loro un senso, sapere che passeranno e che poi torneranno di nuovo è davvero un aiuto a viverli meglio, a rispettarli e ad apprezzarli.

La conoscenza favorisce l'amore: conoscere me stessa mi aiuta ad amare come sono fatta, a vederne tutto il buono, ad apprezzare la mia fertilità, il mio potenziale creativo!

In un progetto che realizzo con mamme e ragazzine, per spiegare il ciclo mestruale uso un teatrino con il sipario rosso aperto su una scena vuota, nera. Da qualcuno il ciclo mestruale viene percepito così, un intervallo vuoto che separa le mestruazioni, necessarie ma fastidiose.

Come è bello invece riuscire a vedere il lavoro che la mia natura femminile è in grado di compiere in modo così ordinato e perfetto. I Metodi Naturali, quindi, sono lo strumento che mi fa scoprire la mia natura, cioè chi sono, come questo mio essere donna definisce il mio essere persona. Conoscermi attraverso questi metodi fa crescere la mia consapevolezza su di me.

Penso anche a tutte quelle donne che vivono con ansia i cicli mestruali, perché magari sono irregolari nella durata e stanno perennemente in attesa di una mestruazione che non hanno idea quando arriverà. La conoscenza dei Metodi Naturali permette di farsi un'idea precisa di quando avrà le mestruazioni, perché mi permette di sapere se e quando avviene l'ovulazione; l'arrivo della mestruazione non è più un terno al lotto, ma saprò del suo arrivo in anticipo o del suo arrivo in ritardo, perché giorno per giorno faccio il punto sull'andamento della mia fertilità: la sto tracciando, come la rotta di un volo o la spedizione di un pacco! Non bisogna dimenticare che questa attività di tracciatura ha una valenza clinica importante, perché mi permette di accorgermi in tempi rapidi se qualcosa cambia, se non funziona più come prima o se si inserisce qualche elemento nuovo. Diventa più facile, cioè, accorgersi dell'insorgenza di qualche patologia (infezioni, squilibri ormonali) e porvi rimedio, con l'aiuto del medico. La conoscenza della propria fisiologia è un aiuto in campo ginecologico, sia per definire l'anamnesi (la storia clinica) che per favorire le diagnosi.

I cicli rispecchiano lo stile di vita e risentono dello stress: accorgermi che ho un ciclo con un andamento stentato, sofferente, refrattario all'ovulazione, perché sembra che non ovuli mai o raramente, mi permette di riflettere sulle scelte di vita che sto facendo, se davvero mi sto trattando bene, con rispetto, se mi sto volendo bene. Il corpo fa economia, se ho poca energia, perché magari ho ritmi di vita troppo intensi, risparmio e non la investo per prepararmi a una gravidanza che non avrei la forza di portare avanti. Ovviamente, ci sono situazioni che non posso cambiare e ritmi che sono obbligata a mantenere, ma anche

in questo caso è importante la consapevolezza che non potrò continuare così per sempre, o la speranza che le cose a un certo punto miglioreranno.

Fin qui ho fatto il tifo per le donne, credo che ognuna si meriti di vivere la libertà e la conoscenza offerta dai metodi naturali.

Se passiamo alla coppia, cosa offrono questi metodi all'amore reciproco?

Premetto una cosa importante: i Metodi Naturali, così come probabilmente almeno all'inizio la contracccezione, sono stati inventati per permettere agli sposi di distanziare le gravidanze, cioè non appesantire la vita della famiglia con l'arrivo di troppi bambini troppo ravvicinati tra loro.

Se questo è socialmente e anche moralmente un pensiero sensato, non lo è dal punto di vista biologico, perché la natura vuole favorire la fertilità, non ostacolarla!

Qualsiasi sistema mettiamo in atto per limitarla, regolarla, gestirla, è un po' come andare controcorrente. Di questo bisogna essere consapevoli: la gestione responsabile della fertilità è un concetto umano, direi anche di un'umanità matura (poi ci torniamo) e come tutte le cose umane, è imperfetto. Quindi è importante avere la consapevolezza che non esiste un metodo perfetto, ideale, di gestire la fertilità.

Ma se ci fosse, per me sarebbe così:

- affidabile
- innocuo per la salute (della donna, dell'uomo e anche del bambino)
- che non danneggia la fertilità futura
- immediatamente reversibile
- utile anche per ricercare una gravidanza
- valido in tutte le fasi della vita (anche in allattamento e in premenopausa)
- semplice da usare, non spiacevole o fastidioso
- economico ed ecologico
- che invita al dialogo e alla conoscenza di coppia
- che aiuta a vivere con gioia la sessualità

Siccome abbiamo detto che non esiste, dobbiamo accontentarci del meno peggio, cioè del sistema che soddisfi il maggior numero di queste condizioni.

Questo è un gioco che faccio spesso con i fidanzati che si preparano al matrimonio, perché si confrontino sui criteri che li portano a scegliere il sistema di controllo o gestione della fertilità.

Ovviamente, dal mio punto di vista, i Metodi Naturali vincono rispetto a tutti i sistemi contraccettivi, e la cosa bella è che il loro contributo più grande e importante alla crescita dell'amore nella coppia lo diano proprio attraverso quelli che sembrano i punti deboli, quelli più critici da chi è scettico o dubbio: la poca affidabilità, il fatto che tolgo la libertà e che siano complicati da vivere.

Per quanto riguarda l'affidabilità, possiamo citare numerosi studi che attestano una percentuale di efficacia nel rinviare la gravidanza che varia dal 98,5 al 99,2% in coppie che hanno imparato e applicato il metodo in modo corretto (i dati si riferiscono al Billings). Mi piace però ripetere sempre che l'efficacia è l'ultimo dei criteri per cui si sceglie un Metodo Naturale.

Per quanto invece riguarda la libertà di vivere i gesti d'amore e quindi il "peso" di astenersi dai rapporti nei giorni fertili, I Metodi Naturali aiutano i coniugi ad aspettare i tempi l'uno dell'altro, che non sempre coincidono. Alla «voglia» di avere rapporti si sostituisce la «scelta» del momento giusto. E diventa il momento giusto non solo per me, ma per noi: i Metodi Naturali educano ad avere uno sguardo non centrato su se stesso ma accogliente dell'altro, della sua realtà, delle sue esigenze e dei suoi desideri e quindi a considerare l'altro nella sua interezza. La scelta di vivere l'astensione, d'altra parte, regala inaspettatamente la possibilità di recuperare, di mantenere in uso tutti quei gesti d'amore minori, non così

totalizzanti come il rapporto coniugale, che col tempo si rischia di dimenticare, quei gesti da “fidanzatini” che esprimono la tenerezza, come una carezza o il tenersi per mano. Perché certo, quando ci si ama, ci si ama tutti i giorni...quello che cambia è il modo di esprimerlo! Del resto la scelta dell’astinenza nasce dalla consapevolezza che il rapporto sessuale è così importante, prezioso e appagante che vale la pena attendere un poco per assaporarlo nella sua pienezza, in modo che così anche l’attesa diventa di per sé un piacere, preludio di qualcosa di ancora più bello che vale la pena attendere, a cui ho tempo di prepararmi. Certo, tutto ciò cozza con la cultura del tutto e subito, a cui siamo tutti un po’ assoggettati. E richiama invece l’idea del sacrificio, cioè la capacità di scegliere di rinunciare ad un bene immediato a favore di un bene più grande, ma non è questo l’amore? Non ci viene chiesto di dare la vita per l’amato, ma solo un po’ di pazienza! Del resto è davvero umano essere padroni delle proprie pulsioni, che sono fatte per essere educate, non per esserne travolti.

Generalmente per quanto riguarda il sesso c’è un po’ questa idea, questo desiderio che non ci siano limiti o divieti (idea peraltro che può portare a derive pericolose) per cui un aspetto spesso percepito come negativo è che con i Metodi Naturali bisogna seguire delle regole. Le regole ci sono, e servono per raggiungere uno scopo (per esempio rinviare la gravidanza) ma è vero che poi di fronte alla regola siamo liberi di seguirla o meno.

Mi piace fare questo esempio: è stata una giornata particolarmente bella e sarebbe proprio l’ideale concluderla con un rapporto, ma siamo nei giorni fertili. Due possibilità: sarebbe bello, ma andare incontro a una gravidanza adesso è davvero troppo complicato (per diversi motivi, che solo la coppia conosce) per cui scegliamo PER IL BENE della nostra famiglia di aspettare; altra possibilità: è così importante vivere questo gesto ora, che vale la pena persino andare incontro alla possibilità di una gravidanza, pur non essendo un momento più adatto, magari nella speranza che non succeda ma consapevoli che comunque ne sarebbe valsa la pena.

Questo esempio dice della libertà di scegliere quello che voglio davvero, cioè quello che è giusto in questo momento sapendo a cosa si va incontro (questa è responsabilità) sottolineando che i criteri sono quelli che si dà la coppia, non sono definiti da altri, quindi la libertà è guidata dalla coscienza.

Di fatto i Metodi Naturali educano i coniugi a mettere al primo posto il bene reciproco e il bene della famiglia: l’astensione dei rapporti durante la fase fertile è la rinuncia di un bene (il rapporto coniugale) in vista di un bene più grande (la necessità di rinviare la gravidanza per il benessere della famiglia).

Mi collego ad un altro aspetto fondamentale insito nella scelta dei Metodi Naturali che è la condivisione, il portare insieme il peso delle decisioni, la scelta dei comportamenti; non è lasciare il compito di gestire la questione fertilità solo a uno degli sposi (generalmente la donna) come a dire: “pensaci tu, non mi riguarda”. Perché i Metodi Naturali funzionino bisogna mettersi d’accordo, essere in sintonia, condividere le scelte (almeno sul fatto di avere o non avere un rapporto stasera...e se sceglieremo di non averlo condivideremo anche la fatica di dirci di no) e quindi viene favorito il dialogo, lo scambio, la comunicazione. Una donna testimoniava che la cosa che più apprezzava della scelta di vivere i Metodi Naturali era il fatto di sentirsi sempre accolta e amata da suo marito, senza dover cambiare per lui: nei giorni fertili si sentiva amata in un modo che rispettava il suo essere fertile, quando era non fertile si sentiva amata per come era in quei giorni. Fa riflettere, soprattutto se conosciamo la fatica di chi deve continuamente cambiare per sentirsi accettato dall’altro, vero?

Un’altra obiezione grossa che viene fatta a chi sceglie i Metodi Naturali, soprattutto se è religioso, è che questa sembra una scappatoia dal momento che la contraccuzione non è accettata dalla Chiesa. Controbattere è semplice, ma non sempre il senso viene colto, perché è sottile ma profondo; i Metodi

Naturali sono ritenuti uno strumento buono perché permettono alla coppia di fare discernimento su quando è il momento adatto per aprirsi a un bambino, e nel fare questo non operano nessuna separazione, tengono insieme i due aspetti fondamentali del rapporto sessuale: quello unitivo (divento una sola carne con te) e quello generativo (lasciamo aperta la porta alla potenza creatrice di Dio, Signore della vita) mentre tutti gli altri sistemi agiscono separando questi due aspetti. Ma moralmente i Metodi Naturali sono ritenuti leciti per rinviare la gravidanza se ci sono motivi fondati, cioè se non è frutto di un capriccio o di superficialità. Ed è bellissimo che la Chiesa non dica quale sia il numero minimo di figli richiesto per sentirsi in pace con la coscienza...perché anche questo è un criterio che solo la coppia più conoscere: avere tanti figli non per tutti è segno di generosità e apertura, così come averne uno solo non è per forza segno di egoismo. La scelta dei Metodi Naturali, quindi, è uno strumento di partecipazione al progetto di Dio, è segno di maturità, ed è segno di questi tempi; a volte la critica è che si dovrebbe lasciar fare tutto alla Provvidenza e che i Metodi Naturali sono una mancanza di fede. Rispetto chi fa questa scelta, ma se pensiamo all'umanità come in un cammino di crescita, la possibilità di usare i Metodi Naturali dice la richiesta che Dio fa agli sposi di collaborare alla sua opera, invece di esserne solo spettatori; certo, questo implica la possibilità da parte nostra di fraintendere o di pretendere di "dirigere i lavori", ma per fortuna un'altra cosa importante che impariamo dai Metodi Naturali è che noi non siamo i padroni della vita, e che tutto quello che possiamo fare è creare le condizioni più favorevoli o sfruttare quelle meno favorevoli alla gravidanza, ma che poi il bambino ci sia non dipende da noi, perché è sempre un dono che supera le nostre aspettative e ci riempie di stupore; allora i Metodi Naturali promuovono l'apertura alla vita in quanto ogni mese, arrivati ai giorni fertili, gli sposi si interrogano sulle ragioni per rinviare la gravidanza e si scoprono generosi nell'accettare la vita anche quando non rientrava nei loro piani.

Prima di concludere volevo accennare al fatto che molte coppie adesso si accostano ai Metodi Naturali per ricercare una gravidanza che stenta ad arrivare. Per molti questo diventa un aiuto ad ottenerla, per altri non è così, perché non sempre questo è possibile. Quando si ricerca con insistenza un figlio si rischia di perdere l'orientamento rispetto alla coppia. Mi ha molto colpito la testimonianza di un marito che ringraziava i Metodi Naturali perché, pur non avendo permesso alla loro coppia di avere un bambino, da essi hanno imparato a riconoscere i giorni in cui questo poteva essere possibile e quindi sono stati liberati dall'ossessione di vivere i rapporti solo nella ricerca del figlio, dimenticando la tenerezza dell'incontro con il coniuge. Hanno potuto scegliere di avere rapporti anche nei giorni sterili, per dedicarsi interamente l'uno all'altra senza essere distratti dall'obbiettivo del concepimento, che rischiava di far loro dimenticare l'importanza primaria del loro amore.

Concludo proprio così, dicendo che i Metodi Naturali sono lo stile di vita sessuale che aiuta gli sposi a vivere l'amore in modo pieno, umano, l'amore al naturale.



Quest'opera è distribuita con Licenza [Creative Commons Attribuzione - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).