

Lezione numero 4

## **I METODI NATURALI**

Vogliamo subito precisare che i metodi naturali hanno il loro valore, prima ancora che in ordine a una programmazione responsabile della natalità, in ordine a un senso umano autentico da dare alla vita sessuale.

E' questo un elemento estremamente importante da riconoscere altrimenti correremmo il rischio di snaturarne il significato profondo.

Se è vero che sono utilizzati per regolare le nascite, essi sono fatti però essenzialmente per dare alla coppia la possibilità di vivere la sua sessualità in una nuova dimensione, come segno espressivo e operativo di amore.

E' chiaro, perciò, che i metodi naturali, per essere usati e vissuti, non hanno bisogno, come si diceva una volta, o si dice ancora, di gravi motivazioni.

Questo modo di dire rivela implicitamente che essi sono visti soltanto in funzione della regolazione delle nascite e allora è evidente che per escludere delle natiività bisogna avere delle ragioni, ma se noi invece capovolgiamo il problema e vediamo i metodi naturali nella loro giusta luce, ecco che noi comprendiamo che non si può iniziare una vita sessuale senza la loro conoscenza.

Qualcuno, anche tra i miei amici che sono sostenitori di tali metodi, li presentano come metodi aconcezionali, diversi dai contraccettivi perché non hanno dentro niente contro il concepimento, però servono per evitarlo, ecco allora l'alfa privativo che viene messo davanti alla parola concezionale, ma una siffatta impostazione è veramente alienante.

Per renderci conto di come i metodi naturali siano fondamentali per risolvere i problemi della vita sessuale della coppia, bisogna che noi ci fermiamo ad analizzarli, a chiarirne i termini, il senso e la portata.

Che cosa sono dunque i metodi naturali?

Intanto diciamo subito che noi usiamo la parola: "metodi", che è nettamente distinta da quella che usiamo in riferimento ai contraccettivi, che sono essenzialmente degli "strumenti"

Qui parliamo di metodi: una parola tutta derivata dal greco, che significa una strada per arrivare, una strategia per raggiungere un determinato scopo, nel nostro caso per arrivare ad avere una informazione precisa circa il verificarsi dei tempi fertili e infertili della donna.

Il loro scopo è essenzialmente ed esclusivamente quello di far conoscere alla donna, e al suo uomo, se ci sono in atto quei momenti periodici, ritmici, limitatissimi, di fertilità, oppure se è in atto il perdurare dei tempi infertili.

Fatta questa puntualizzazione dobbiamo dire che questi metodi, proprio perché fanno riferimento ai tempi di fertilità della donna, trovano nella donna i segni che permettono di fare questo accertamento, quindi sono strutturati, legati, alla vita della donna, alla corporeità femminile.

Come abbiamo già detto, la chiave della vita appartiene alla donna.

Non è più dunque l'atto copulatore in sé, con attore principale il maschio, ma è la donna che con il verificarsi nel suo corpo di alcune situazioni fisiologiche di fecondabilità può rendere il rapporto sessuale aperto alla vita.

Si può parlare allora di ritmi di fecondità della coppia perché anche l'uomo, pur essendo potenzialmente sempre capace di procreatività per la sua possibilità di estrinsecare gli spermatozoi, di fatto diventa ritmicamente fertile sul ritmarsi dei momenti biologici di fertilità della sua donna..

E qui vediamo subito una grande disparità tra i metodi naturali, che sono puramente diagnostici, e quelli contraccettivi, che sono praticamente strumenti manipolatori, i quali hanno lo scopo di togliere una potenzialità di fecondità alla donna, o all'uomo, o all'atto sessuale stesso, addirittura possono arrivare a proporsi di distruggere un concepito, quindi una vita già iniziata.

Bisogna innanzi tutto liberare la nostra mente, condizionata dai mass media, dall'idea che esista un solo tipo di metodi naturali; in realtà esistono tanti metodi naturali quanti sono i segni corporei della donna utilizzabili per fare la diagnosi dei tempi fertili e infertili.

Nel campo della utilizzazione di questi segni, è bene tener presente che si fa riferimento unicamente a quelli che sono inequivocabili, che non possono trarre in inganno e che in un modo particolare, specifico, proprio, si ricollegano con gli eventi biologici di fertilità della donna.

Il primo ad essere evidenziato è stato naturalmente il segno corporeo del flusso mestruale, fenomeno che tutte le donne ben conoscono e vivono spesso dolorosamente.

Un altro segno che è stato riconosciuto storicamente dopo, ma non è meno importante, è una particolare variazione della temperatura del corpo della donna durante il suo ciclo mestruale. Per ciclo mestruale si intende il tempo che intercorre tra una mestruazione e quella successiva e si traduce in un certo numero di giorni variabile, non fisso. Si è scoperto che la temperatura ha una fase iniziale di livello basso, poi, a un certo momento del ciclo, ha un aumento di qualche decimo di grado e poi rimane alta fino alla successiva mestruazione.

Questo segno corporeo, comunissimo, che tutte le donne possono, se informate, verificare e utilizzare, è diventato il test clinico del periodo di fecondabilità e sterilità della donna. Guardate, ci sono alcune popolazioni analfabete che, una volta informate, riescono ad usare questo segno della temperatura con estrema facilità e sicurezza e possono arrivare così a programmare le nascite. Io, personalmente, so che ad Haiti, dove c'è molto analfabetismo, si è sviluppata un'azione demografica basata su questi metodi diagnostici per insegnare alle donne ad individuare i tempi fertili ed infertili e dico questo perché smentisce l'idea che per fare queste diagnosi bisogna avere un alto livello culturale. E, notate bene, hanno avuto tale successo che il governo ha interessato gli operatori dei metodi naturali, più delle altre forme di propaganda contraccettiva, a risolvere il problema nazionale della pianificazione demografica. Questo anche per dire che i metodi naturali non sono da considerare come appannaggio di concezioni ideologiche, confessionali o religiose, ma come un test clinico, scientifico, di informazione disponibile a tutti.

Una volta che la donna ha conosciuto esattamente il verificarsi dei giorni fertili e infertili, qualora decidesse di volere un figlio può ricorrere a questa conoscenza proprio per avere rapporti nei tempi più propizi alla fecondità. Ma non solo. Oggi, sulla base delle conoscenze scientifiche che si sono sviluppate, le coppie hanno la possibilità non solo di programmare i figli, ma anche di programmarne il sesso. Oggi ormai è dato per scontato che un solo rapporto nel momento più vicino all'ovulazione può assicurare la nascita di un maschio.

Un altro segno corporeo, già notato da tempo ma di cui non si era ancora arrivati a conoscere il valore, è quello del muco cervicale: una fuoruscita all'esterno della vagina di una sostanza mucosa che ha come punto di partenza il collo dell'utero. Ora questo segno ha costituito la base di un nuovo metodo che non va confuso con quelli che fanno riferimento alla temperatura o ai cicli mestruali.

Il secondo elemento fondamentale, strutturale dei metodi, oltre al segno corporeo, è la teoria scientifica che li giustifica e permette di utilizzarli agli effetti diagnostici.

Questa sottolineatura è importante perché chi vuole entrare in questo mondo così complesso deve capire perché esistono tanti metodi così diversificati l'uno dall'altro.

Facciamo un esempio per entrare nel vivo e togliere tutti gli equivoci.

Ancora oggi si sente parlare del metodo Ogino-Knauss, ma guardate che il metodo Ogino-Knauss non esiste. Quando sento parlare di figli di Ogino-Knauss io rimango perplesso e faccio subito la domandina: figli di Ogino o figli di Knauss?

Ogino e Knauss infatti erano due grandi scienziati che hanno studiato indipendentemente l'uno dall'altro il modo di arrivare a fare diagnosi circa il periodo fertile della donna interpretando con una diversa teoria scientifica il segno del flusso mestruale.

Knauss era un grande ginecologo austriaco, primario di clinica, il quale aveva studiato da endocrinologo come stabilire il momento ovulatorio.

Sappiamo che l'ovulazione è il momento specifico della fertilità della donna, perché è il momento in cui si stacca dall'ovaia l'ovulo, l'elemento germinale che può essere fecondato, dando luogo al concepimento

Ora, secondo la teoria di Knauss, l'ovulazione avviene sempre, in tutte le donne, nello stesso giorno, cioè esattamente il quindicesimo giorno prima delle mestruazioni, calcolato naturalmente partendo da quelle e facendo il conto alla rovescia

Ogino invece era un chirurgo giapponese che, come scienziato, usava il metodo sperimentale, per cui, ipotizzata una teoria, la si va a sperimentare.

Questo chirurgo non si lasciava sfuggire l'occasione, quando aveva tra le mani una donna da operare a livello addominale, secondo il noto detto "grande chirurgo, grande taglio" di andare a cercare l'ovaia perché, oltre il resto, gli interessava vedere quando si verificava lo scoppio del follicolo, cioè quando si liberava l'ovulo dall'ovaia.

Nella sua lunga carriera Ogino è riuscito a raccogliere circa seicento casi di ovulazione accertata e, segnandosi i giorni che percorrevano dal momento dell'ovulazione alla mestruazione, ha formulato la teoria che, checché se ne dica, è ancora valida oggi, perché non è ancora stata smentita.

La conclusione è questa: la donna ovula sempre dal dodicesimo al sedicesimo giorno prima delle mestruazioni.

Voi capite che qui c'è una teoria diversa da quella di Knauss, perché Knauss parlava solo di quindicesimo giorno, invece Ogino dice dal dodicesimo al sedicesimo giorno, quindi c'è una diversità di quattro giorni, per Ogino sono cinque i giorni in cui una donna può ovulare, per Knauss un solo giorno. La dimostrazione clinica venuta dopo è stata che la teoria di Knauss è falsa, allora si capisce che il metodo Ogino-Knauss non può essere ibridato con due teorie sulle quali poi si è formulata la strategia pratica di diagnosi del periodo ovulatorio, perché una dice una cosa e una ne dice un'altra.

Il metodo di Ogino invece ha una sua validità, anche se oggi si ricorre a mezzi di diagnosi più sofisticati, più diretti e più facili, per quanto riguarda poi la sua applicabilità è necessario che la donna abbia dei cicli regolari.

Anche se ci sono, specialmente oggi, tanti elementi che agiscono sul ciclo mestruale della donna, facendo in modo che sia non proprio un orologio svizzero, ma un orologio più simile a quello delle ferrovie italiane, anche oggi abbiamo delle donne che sono regolari. Nella mia esperienza trentennale di studio e di insegnamento dei metodi naturali ho trovato delle donne che mi hanno affermato di aver seguito in tutto l'arco della loro vita il metodo di Ogino, ben conosciuto e in condizioni di cicli regolari, e di aver avuto una vita sessuale armonicamente felice.

Però quello che voglio far notare è che la differenza tra un metodo e l'altro si basa sulla diversità delle teorie scientifiche che stanno a monte.

Nel campo dei metodi naturali io avevo lanciato in Italia un metodo nuovo basato sul segno del muco cervicale. Nel '66 ero uscito con il primo libro: "La chiara d'uovo Nuovo metodo di regolazione delle nascite". Quasi contemporaneamente, all'insaputa l'uno dell'altro, in Australia,

un altro medico, il Billing ha lanciato un altro metodo, pure legato al segno clinico della perdita di muco cervicale. Ebbene, tra il metodo che io prospetto e il metodo del Billing c'è un grande divario perché molto diverso è il modo di interpretare lo stesso segno.

Il Billing ritiene che il muco cervicale sia da considerare come un segno premonitore dell'evento ovulatorio tant'è vero che ha chiamato il suo metodo metodo dell'ovulazione, in quanto serve a stabilire il periodo ovulatorio. C'è da dire che il Billing è un neurologo mentre io sono un endocrinologo, quindi ho una sensibilità un po' diversa e secondo i miei studi il muco cervicale non può essere interpretato come un segno dell'ovulazione né diretto, né indiretto, ma come un fattore di fertilità e qui è la novità scientifica. Si tratta infatti di un elemento che permette agli spermatozoi di sopravvivere, di entrare all'interno di questa sostanza mucinosa trovandovi dentro una struttura molecolare fisica particolarmente favorevole. Si hanno come dei canali, contenenti una sostanza liquida dove gli spermatozoi, che sono come dei girini formati da una grossa testa e una coda, possono migrare nuotando e arrivare ad incontrare eventualmente l'ovulo da fecondare.

Esistono molti altri segni di fertilità, per esempio la scuola inglese ha messo in evidenza i sogni erotici della donna, quando essa è nel periodo fertile, ma certo non possiamo fare riferimento a questi segni perché sono troppo ambigui, possono trarre in inganno, però se una donna ha dimestichezza, è in armonia con il proprio corpo, riesce con estrema semplicità e certezza a rendersi conto della sua situazione.

Le donne di oggi, soprattutto le femministe che dicono: "il corpo è mio e lo gestisco io" dovrebbero almeno incominciare a conoscere il proprio corpo, se vogliono veramente gestirlo nel senso pieno della parola e non schiavizzarsi al servizio del maschio.

La contraccezione è fatta per la liberalizzazione del rapporto copulatore e lega la donna a strumenti meccanici o chimici che richiedono ripetuti controlli e non sono privi di pericoli, mentre con i metodi naturali, poiché non si tocca il corpo, solo lo si osserva, la cosa è molto diversa.

Altra importante differenza tra i metodi naturali diagnostici e la contraccezione è che l'uso del contraccettivo è unilaterale mentre i metodi naturali sono di uso coniugale.

La donna può usare il contraccettivo anche all'insaputa, contro i desideri e i progetti del suo partner, mentre i metodi naturali non si possono applicare se moglie e marito non sono d'accordo, perché è una conoscenza che deve essere condivisa.

Questi metodi hanno però una condizione fondamentale che è la continenza periodica e le persone non vogliono accettare questo limite, ecco perché la loro vera ragione d'essere è l'educazione ad una nuova dimensione della vita sessuale, come l'abbiamo indicata nella premessa alla nostra trattazione.