

## Metodi contraccettivi naturali: quanto sono efficaci?

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Siamo due ragazzi di 25 e 28 anni. Abbiamo seguito con attenzione le ultime raccomandazioni del Papa sui metodi naturali nella coppia sposata. A noi piace molto l'idea del naturale, ma ci chiediamo: quanto sono sicuri questi metodi? Lei che cosa ne pensa? Dopo tre anni di fidanzamento, abbiamo deciso di avere rapporti completi. Finora ho usato la pillola, perché non volevamo assolutamente avere un bambino fuori dal matrimonio. Il prossimo anno ci sposeremo, e ci piacerebbe “tornare al naturale”, ancora per un anno o due, prima di avere un bambino. Le chiediamo: qual è l'efficacia di questi metodi? Che cosa li rende sicuri e che cosa li fa fallire? Se ne parla tanto, ma sull'efficacia non abbiamo mai avuto risposte chiare. Grazie mille!”.

Sonia e Roberto (Vicenza)

Vi rispondo molto volentieri perché la vostra è una domanda cruciale. E' bene che il Papa parli di controllo delle nascite, ancorché naturale e all'interno del matrimonio, perché questo ci dà l'opportunità di riprendere un tema fondamentale per la vita di coppia. Come si può conciliare il desiderio di intimità sessuale con la necessità di una procreazione responsabile? Di una scelta cioè che rispetti anche il diritto di un bambino di nascere desiderato e in una coppia pronta ad accoglierlo con amore, ma anche con la giusta maturità e un minimo di serenità economica? Direi che la risposta giusta è una sola: personalizzando la contraccezione, a seconda dell'età, delle aspettative, della disponibilità ad accettare o meno un eventuale fallimento del metodo. Non esiste una contraccezione perfetta per tutte le donne o per tutte le coppie: la maturità personale della donna e della coppia, e la competenza del medico cui ci rivolgiamo per un consiglio, dovrebbero aiutarci a scegliere il metodo migliore per quella donna e quella coppia in quella fase della vita. Detto questo, gentili amici, vi rispondo punto per punto.

Quali sono i metodi naturali?

I più noti sono questi: il calendario, o metodo Ogino-Knaus, che si basa sul conto dei giorni presumibilmente fecondi (dal 10° al 18°, se la donna ha cicli regolari, tra i 27 e i 32 giorni), ormai abbandonato perché, come vedremo, troppo inaffidabile; il metodo Billings, che dipende dalla capacità della donna di riconoscere l'ovulazione, in base alle caratteristiche del muco cervicale (“filante”, a chiara d'uovo), che viene prodotto nel momento di massima fertilità, a metà ciclo; il metodo ciclotermico, che prevede di avere rapporti solo 3-4 giorni dopo l'innalzamento della temperatura basale, successivo all'ovulazione. In pratica questi metodi prevedono un'astinenza di 8-10 giorni per ogni ciclo mestruale.

Qual è la loro efficacia?

Per rispondervi nel modo più scientifico e rigoroso, utilizzerò una ricerca che è stata pubblicata sulla prestigiosa rivista scientifica “The Lancet”, che è un po' la Bibbia dei medici. Il dottor Ali

Kubba e i suoi collaboratori hanno valutato i più importanti studi pubblicati sui diversi metodi contraccettivi, valorizzando una distinzione fondamentale. Hanno infatti valutato per ogni metodo l'efficacia, distinguendo quella ottenuta con un uso "perfetto" e quella invece che poi si ha nella vita reale. Per un confronto utile, questo dato viene tradotto in numero di gravidanze per anno su cento donne che utilizzano quel metodo. Con l'uso perfetto, il metodo ciclotermico, con rapporti solo dopo l'ovulazione accertata, comporta 1 gravidanza su cento donne che lo utilizzano; con il Billings 3 gravidanze su cento donne; infine, con l'Ogino-Knaus, pur usato in modo perfetto, 9 donne su cento avranno una gravidanza. Interessante, diranno i lettori, specie per i primi due. Sì, se le persone, nella vita reale, usassero questi metodi in modo correttissimo. La realtà invece è un'altra. Ed ecco il crollo di efficacia: ben 25 donne su cento avranno comunque una gravidanza, usando questi metodi. Una su quattro: tantissimo, per molti troppo.

Che cosa ottimizza i metodi naturali e che cosa li rende vulnerabili all'errore?

L'errore sarà minimo nelle donne scrupolosissime, che conoscono e utilizzano perfettamente quel metodo naturale, con un partner che rispetta in modo rigoroso l'astinenza nei giorni "no"; che hanno un ciclo regolare (con un'ovulazione affidabile come data di comparsa); e che non hanno fattori di stress o altro che possano far variare marcatamente il ritmo dell'ovulazione. Di converso, facilitano il fallimento del metodo, con il rischio di una gravidanza ogni quattro donne che lo utilizzano, questi fattori: un'applicazione poco attenta o disordinata; l'incapacità, più alta nei giovani, di rispettare l'astinenza blindata nei giorni fertili; un ciclo irregolare; stress o fattori ambientali che incidano sulla regolarità del ciclo e quindi dell'ovulazione. Fra questi, il lavoro a turni che, alterando i bioritmi del sonno e della temperatura corporea, rende poco affidabile la registrazione della temperatura basale.

E' vero che il metodo naturale non ha rischi né effetti collaterali?

Non del tutto. L'elevato rischio di fallimento dei metodi naturali, con il risultato di un concepimento indesiderato, è un problema sostanziale, etico ma anche fisico e psicoemotivo. Oltre al fatto che non è affatto "naturale" evitare i rapporti intimi proprio quando la donna, dal punto di vista biologico, ha la massima probabilità di avere un ottimo desiderio fisico e un maggior piacere (che infatti sono massimi durante l'ovulazione, grazie al picco di testosterone). Infine, essendo rapporti liberi, rendono possibile la trasmissione di malattie sessuali, a meno che i due partner non siano arrivati entrambi vergini al matrimonio e siano reciprocamente fedeli, condizioni oggi rare.

I fattori più importanti che poi regolano la soddisfazione, l'efficacia e la continuità d'uso dei metodi naturali sono comunque il significato che la donna e la coppia dà al metodo da utilizzare, ai limiti o rischi che comporta, e la motivazione, anche religiosa, a rispettarne le regole per utilizzarlo al meglio. Per saperne di più, potete visitare il sito "Scegli tu", della Società Italiana di Ginecologia e Ostetricia (SIGO).

Prevenire e curare – Chi può usare con piena soddisfazione un metodo naturale e chi no?

---

Semaforo verde per la coppia sposata o convivente:

- motivata ad apprendere bene e a rispettare le regole dei metodi naturali;
- disposta ad accettare comunque un concepimento indesiderato e ad accogliere il bambino con amore;
- che consideri l'astinenza periodica non come un limite ma come uno stimolo a vivere il desiderio con più intensità nei giorni "sì", e a vivere con maggiore affettuosità non sessuale i giorni "no".

Semaforo rosso per la donna single, o la coppia non ancora progettuale:

- che sta vivendo la fase "ardente" dell'innamoramento e della passione;
- che non può avere un figlio in quella fase della vita personale e/o di coppia;
- che in caso di concepimento deciderebbe per l'interruzione volontaria di gravidanza, scelta eticamente molto più grave di quanto sia usare sempre un profilattico o un contraccettivo ormonale;
- che viva come un limite l'obbligo all'astinenza periodica.