

## Contracezione: ecco quanto sono efficaci i metodi naturali

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

E' bene che il Papa parli di controllo delle nascite, ancorché naturale e all'interno del matrimonio? Sì, perché questo ci dà l'opportunità di riprendere un tema fondamentale per la vita di coppia: la contraccezione. Tema su cui si scontrano due ideologie, prima ancora che due visioni scientifiche o cliniche. Il naturale seduce, su tutti i fronti, soprattutto quando viene coniugato con temi alti come l'amore, l'intimità, la fedeltà reciproca, la dedizione, l'assunzione di responsabilità nei confronti del partner e della procreazione, l'innocuità per la salute. In un mondo perfetto, anche dal punto di vista della capacità di governare gli impulsi e le emozioni, i "naturali" sarebbero forse i metodi di prima scelta.

Nella realtà complessa della vita e dei sentimenti umani, l'opzione della contraccezione naturale si presenta molto meno convincente, per una ragione pragmatica: la scarsa efficacia rispetto alla contraccezione ormonale e allo stesso uso del profilattico.

La domanda critica, che condiziona poi la scelta e la soddisfazione d'uso, è allora una sola: "Quanto sono efficaci questi metodi?". Ci vuole chiarezza: i metodi naturali sono diversi e l'efficacia è molto varia, sia nell'uso perfetto, sia nell'uso tipico, a seconda del metodo. In sintesi, i più utilizzati includono: il calendario, o metodo Ogino-Knaus, che si basa sul calcolo probabilistico dei giorni fertili, tra il 10° e il 18°, in un ciclo regolare tra i 27 e i 32 giorni; il metodo Billings, che dipende dalla capacità della donna di riconoscere l'ovulazione, in base alle caratteristiche del muco ("filante", a chiara d'uovo) che viene prodotto nel momento di massima fertilità, a metà ciclo; il metodo ciclotermico che si basa sulla verifica dell'innalzamento della temperatura basale dopo l'ovulazione.

L'efficacia contraccettiva viene valutata, in medicina, distinguendo quella ottenuta con un uso "perfetto" e quella invece che poi si ha nella vita reale, come hanno fatto il dottor Ali Kubba e collaboratori sulla prestigiosa rivista scientifica "The Lancet". Per un confronto utile, questo dato viene tradotto in numero di gravidanze per anno su cento donne che utilizzano quel metodo. Ed ecco i risultati: con l'uso perfetto, il metodo ciclo termico, con rapporti liberi solo nella seconda metà del ciclo, da tre-quattro giorni dopo l'ovulazione in poi, comporta una gravidanza su cento donne che utilizzano questo metodo; con il Billings, 3 gravidanze su 100; infine, con l'Ogino-Knaus, anche perfetto, 9 donne su cento avranno una gravidanza. Risultato buono con i primi due metodi, ma non entusiasmante, anche 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 hanno una gravidanza usando questi metodi, una su quattro, dunque. Un'efficacia ridotta al 75%. 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"; in una coppia stabile che abbia superato i furori emotivi della passione; e, soprattutto, nelle donne 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: un'applicazione poco attenta o disordinata; l'incapacità, più alta nei giovani, di rispettare l'astinenza blindata nei giorni fertili; un ciclo irregolare, molto frequente nell'adolescenza e in premenopausa, e durante le

diete drastiche; stress o fattori ambientali che incidano sulla regolarità del ciclo e quindi dell'ovulazione.

E' proprio l'incertezza rispetto all'efficacia contraccettiva a indurre molte coppie, anche cattoliche, ad usare metodi più sicuri: dal profilattico, usato fin dall'inizio del rapporto e in tutti i rapporti (che in tal caso ha un'efficacia nell'uso perfetto del 97%), alla contraccezione ormonale, che nell'uso perfetto arriva all'efficacia ideale (99,9%). Nell'uso reale, il profilattico scende a un'efficacia dell'86%, mentre la contraccezione ormonale resta assestata su un ottimo 95-99%, a seconda del Paese esaminato. L'efficacia dipende infatti anche dalla qualità della consulenza medica al momento della prescrizione, che da noi è molto buona, mentre è carente in Inghilterra in cui la pillola può essere comprata al supermercato, senza prescrizione medica, ma con maggiore possibilità di errori nell'utilizzo, soprattutto nelle giovanissime (per saperne di più, consultare il sito "Scegli tu").

Un argomento forte, da parte dei seguaci dei metodi naturali, è che con questi non si alterano i ritmi del corpo con i farmaci, né si usano tecniche "mini invasive" come fa la spirale, che viene inserita in utero. In realtà, questa affermazione dell'assoluta innocuità dei metodi naturali non è condivisibile. 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 maggiore probabilità di avere un ottimo desiderio fisico e un maggior piacere (che infatti sono massimi durante l'ovulazione, grazie al picco di testosterone). Non ultimo, questi metodi danno per certa la fedeltà del partner e la non esistenza delle malattie sessualmente trasmesse: senza metodi di barriera, invece, la vulnerabilità a contrarre malattie con questi metodi resta altissima, a meno che, appunto, i due partner non arrivino vergini al matrimonio e abbiano poi una fedeltà reciproca assoluta. Tuttavia, tra i giovani italiani solo il 2% pratica e rispetta la castità prematrimoniale. La frattura tra il mondo ideale dell'amore casto e la realtà della vita contemporanea è dunque profonda e pervadente.

Si può allora conciliare il desiderio di intimità sessuale con la necessità di una procreazione responsabile? Sì, personalizzando la contraccezione, a seconda dell'età, delle aspettative, della disponibilità ad accettare o meno un figlio concepito a causa di un eventuale fallimento del metodo.

In pratica, può usare con soddisfazione un metodo naturale la coppia sposata o convivente che sia 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"; la donna che per ragioni mediche non possa utilizzare altri metodi, e, soprattutto, che abbia un ciclo sempre regolare. Questa opzione è invece da sconsigliare nella donna single, o in coppia non ancora progettuale, che stia vivendo la fase "ardente" dell'innamoramento e della passione, perché queste emozioni mal si conciliano con astinenza e divieti; che non può assolutamente 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; e/o che viva come un limite pesante l'obbligo all'astinenza periodica.

Sono comunque il significato che la donna e la coppia danno al metodo da utilizzare, ai limiti e/o ai rischi che comporta, e la motivazione condivisa nella coppia a rispettarne le regole per utilizzarlo al meglio, i fattori più importanti che poi condizionano la soddisfazione, l'efficacia e la continuità d'uso, di ogni metodo contraccettivo, "naturale" o medico che sia.