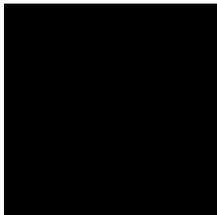


## **Contraccezione e metodi naturali quando è possibile praticarli. Metodo Ogino-Knaus. Metodo Ciclotermico. Il metodo Billings**

Categoria : RUBRICA MEDICA

Publicato da [Luisa De Micco](#) in 10/8/2011



“È la contraccezione ormonale o il preservativo ma anche quella naturale. Secondo gli esperti questa risulta meno convincente di pillola, cerotto, anello o profilattico. “I metodi naturali sono diversi, l’efficacia è molto varia a seconda di quello utilizzato”.



**Quali sono i principali metodi per realizzare una contraccezione naturale?**

“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 ‘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”.

## **Come si valuta l'efficacia?**

La contraccettiva si calcola confrontando quella ottenuta con un uso "perfetto", ovvero con un corretto utilizzo del metodo, e quella che si ha effettivamente nella vita reale. Questo dato poi viene tradotto in numero di gravidanze per anno su cento donne che hanno utilizzato quel metodo.

## **E i risultati?**

Con il metodo ciclo termico, ovvero con rapporti liberi solo nella seconda metà del ciclo e da tre-quattro giorni dopo l'ovulazione in poi, si verifica una gravidanza su cento; con il Billings (quello che si basa sul tipo di ovulazione) tre su 100; infine, con l'Ogino-Knaus, anche perfetto, nove donne su cento vanno incontro ad una gravidanza. Il risultato è buono con i primi due metodi, ma non entusiasmante, anche se le persone, nella vita reale, usassero questi metodi in modo correttissimo. In realtà però c'è un crollo di efficacia: ben 25 donne su cento hanno una gravidanza usando questi metodi, una su quattro, dunque. Un'efficacia ridotta al 75%.

## **Da cosa dipende la riuscita del metodo naturale?**

Molto dipende dall'errore che 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", e in quelle 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. Ciò che facilita il fallimento del metodo è invece 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.

## **Quanto funziona la contraccezione ormonale o il preservativo?**

Il preservativo nell'uso perfetto arriva al 97% mentre la contraccezione ormonale raggiunge il 99,9%. Nell'uso reale, il profilattico scende all'86%, mentre la contraccezione ormonale resta assestata su un 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.

## **Quali sono i rischi dei metodi naturali?**

«Il possibile 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».

### **Chi può usarli con tranquillità?**

«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. Ma va detto che sono comunque il significato che la donna e la coppia danno al metodo da utilizzare, ai limiti e 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».