



UNIVERSITA' DEGLI STUDI DI PERUGIA
DIPARTIMENTO SCIENZE CHIRURGICHE E BIOMEDICHE

CORSO DI LAUREA IN OSTETRICIA

Tesi di Laurea

**Vivere la sessualità di coppia secondo i ritmi naturali
delle Fertilità**

Relatore:

Ramacciani Doretta

Laureanda:

Valcelli Valentina

Anno Accademico 2014/2015

Indice

Premessa	pag 6-7
Introduzione	pag 8-9
Capitolo 1: Panorama storico della nascita e lo sviluppo dei Metodi Naturali	pag 10-17
Capitolo 2: Fisiologia della riproduzione femminile	
2.1 Asse ipotalamo-ipofisi-ovaio	pag 18-21
2.2 Ciclo ovarico	pag 21-23
2.3 Ciclo uterino	pag 23-26
Capitolo 3: La Fertilità come progetto o come minaccia al giorno d'oggi.	pag 27-30
Capitolo 4: Differenza tra Contraccezione e Regolazione Naturale della Fertilità	pag 31-33
4.1 Breve descrizione dei principali metodi contraccettivi	pag 33-39
4.2 Innocuità	pag 39-44
4.3 Reversibilità	pag 44-49
4.4 Efficacia	pag 49-53
4.5 Accessibilità	pag 53-57
4.6 Accettabilità	pag 57-59
Capitolo 5: Le basi scientifiche della Regolazione Naturale della Fertilità	pag 60
5.1 Il collo dell'utero	pag 60-62

5.2	Il muco cervicale	pag 62-66
5.3	La temperatura basale	pag 66-67

Capitolo 6: Descrizione dei Metodi Naturali

6.1	Metodo Ogino- Knaus	pag 68-70
6.2	Metodo della Temperatura Basale (BBT)	pag 70-73
6.3	Metodo Ciclo-Termico	pag 73-74
6.4	Metodo dell'Ovulazione Billings (MOB)	pag 74-79
6.5	Metodo Creighton	pag 79-81
6.6	Metodo Two Days	pag 81-82
6.7	Metodi Sintotermici	pag 82-83
6.7.1	Metodo Sintotermico Roetzer	pag 83-93
6.7.2	Metodo Sintotermico CAMeN	pag 93-96
6.7.3	Metodo del Doppio Controllo	pag 96-98
6.8	Standard Days Method (SDM)	pag 98-100
6.9	Metodo dell'Amenorrea da Lattazione (LAM)	pag 101-104
6.10	Metodi Naturali Computerizzati	pag 105-108

Capitolo 7: Indagine conoscitiva sulle conoscenze e le ragioni d'uso circa la regolazione naturale della fertilità come valida alternativa ai mezzi contraccettivi tradizionali.

7.1	Introduzione	pag 109-110
7.2	Obiettivi	pag 110
7.3	Materiali e Metodi	pag 110-113
7.4	Analisi dei dati	pag 113-158
7.5	Discussione e Conclusioni	pag 158-165

Sigle e Abbreviazioni	pag 166-167
-----------------------	-------------

Bibliografia e Sitografia	pag 168-182
---------------------------	-------------

Allegato 1	pag 183-187
------------	-------------

Allegato 2

pag 188-192



“Libido, regolarità mestruale, potenza procreativa, ovulazione sono elementi importanti della salute e della qualità di vita di una donna.

Una forza, non una debolezza come viene rappresentata.”

Roberta Giommi, Sessuologa

Premessa

La regolazione naturale della fertilità è un argomento trascurato, sia dalla popolazione generale, che dai medici e i professionisti del settore. Questo perché vi è l'opinione comune che, proprio perché naturali, siano metodi non affidabili in quanto poco sicuri ed anche poco accettabili.

In realtà, pur essendo vero che alcune pubblicazioni scientifiche assegnano valori di Indice di Pearl più alti per i metodi naturali rispetto ai contraccettivi tradizionali, è anche vero che recenti studi hanno dimostrato che grazie alla fondazione dei centri di insegnamento dei metodi naturali di regolazione della fertilità e alla formazione di insegnanti diplomate che seguono la donna/coppia in questo percorso, si è arrivati a livelli di efficacia addirittura sovrapponibili a quelli dei contraccettivi finora considerati più sicuri. Infatti, per quanto concerne il metodo dell'ovulazione Billings ad esempio, qualora se ne faccia un uso corretto e fedele alle regole, si può raggiungere un'efficacia del 97,8%, mentre per il Sintotermico Roetzer, si rilevano valori addirittura superiori al 99%. Quando ci riferiamo ai tassi di fallimento ottenuti a seguito del ricorso ai metodi naturali, sarebbe anche auspicabile fare una distinzione tra numero di casi di gravidanze indesiderate riferite al metodo e il numero di quelle che si sono verificate per abbandono consapevole delle regole. Questa differenza è d'obbligo se si vuole incominciare a parlare seriamente di efficacia.

Tuttavia, se da una parte quella dei metodi naturali potrebbe essere una scelta valida per le molte donne che preferiscono non assumere ormoni a causa degli effetti collaterali che vi sono associati e né utilizzare mezzi di barriera, sempre la letteratura scientifica ci mostra come anche le coppie più interessate, sono meno propense ad adottarli se il medico non fornisce loro informazioni esatte circa le modalità d'applicazione e la loro efficacia. La maggior parte dei ginecologi non conosce in modo approfondito i

metodi naturali, anche perché spesso non sono neanche menzionati nei programmi scolastici e universitari. Sono gli stessi medici che ritengono che sarebbero disposti a consigliare le coppie circa la scelta della regolazione naturale della fertilità solamente per la ricerca di una gravidanza e non affatto per distanziare le nascite.

In realtà, i metodi naturali potrebbero essere una preziosa risorsa per la donna, al di là delle intenzioni o meno procreative, perché la rendono finalmente libera. Infatti, le donne che hanno una maggiore consapevolezza della propria fertilità, sono in una posizione più forte per prendere decisioni informate su come vogliono gestire la propria salute riproduttiva e sessuale.

Quanto appena detto, e quindi la letteratura scientifica, non ha fatto altro che confermare quanto ho potuto personalmente sperimentare durante il mio percorso universitario.

Così è nata la volontà di andare ad indagare quante e quali conoscenze la popolazione femminile di alcuni distretti dell'Umbria effettivamente ha circa i metodi naturali ed eventualmente da chi le ha apprese. In un secondo momento invece, sono state intervistate donne che hanno già avuto un primo approccio alla regolazione naturale della fertilità per capire, in base alla loro esperienza, se questi possono essere considerati effettivamente dei metodi affidabili, accettabili ed ancora attuali.

Introduzione

Per al stesura della tesi, gli argomenti trattati sono stati suddivisi in 7 capitoli principali:

- Nel primo, si sono descritte le origini della regolazione naturale della fertilità e il suo sviluppo: a partire dalle prime teorie empiriche sulla ciclicità femminile e sull'identificazione dei giorni fertili e sterili del ciclo, fino al metodo di Ogino-Knaus, che implica la necessità di un'estrema regolarità del ciclo mestruale, per arrivare poi a quelli più moderni. Tra questi, il metodo Billings, i Sintotermici e i computerizzati, che sono ugualmente validi anche laddove persistano condizioni di irregolarità mestruale, stress, durante l'allattamento o in fase peri-menopausale.
- Nel secondo capitolo, si sono affrontate le basi della fisiologia riproduttiva femminile: l'asse ipotalamo-ipofisi-ovaio che, fin dalla pubertà regola a livello endocrino il ciclo ovarico e mestruale femminili.
- Nel terzo capitolo si è cercato di descrivere brevemente il panorama storico e culturale della società attuale e come, nel tempo, sono cambiate le esigenze procreative delle donne e delle coppie in Italia: si sta assistendo ad una tendenza crescente a posticipare la prima gravidanza e più in generale, a distanziare le nascite. Sulla scia di quanto appena detto, si è voluto comprendere qual è l'approccio che si ha oggi nei confronti della fertilità: se viene considerata un valore da preservare o puramente una minaccia da dover controllare e manipolare.
- Nel quarto capitolo, dopo aver descritto molto brevemente le modalità d'uso e le peculiarità (vantaggi e svantaggi) dei mezzi contraccettivi, si è proceduto a delineare le basi per un confronto concreto con i metodi naturali. Questo è stato possibile grazie a un approfondimento sulle caratteristiche fondamentali che un buon metodo per distanziare le nascite dovrebbe possedere: l'innocuità, la reversibilità, l'efficacia, l'accessibilità e l'accettabilità.

- Nel quinto capitolo sono state descritte le basi scientifiche della regolazione naturale della fertilità. I metodi naturali prevedono la necessità del monitoraggio giornaliero dei segni clinici di fertilità che sono diversi a seconda del metodo che si decide di utilizzare: le modificazioni in consistenza e posizione del collo dell'utero, i cambiamenti in filanza ed elasticità del muco cervicale ed infine il bifasismo della temperatura corporea basale.
- Nel sesto capitolo si è proceduto alla descrizione dettagliata dei diversi metodi naturali disponibili, accumulati tutti da un unico principio di base: avere rapporti sessuali completi durante le fasi identificate come sterili del ciclo mestruale e osservare la continenza periodica in fase fertile peri-ovulatoria.
- Il settimo ed ultimo capitolo è quello dello studio: dopo un'introduzione, nella quale sono state esplicitate le ragioni per le quali si è deciso di intraprendere questo percorso, sono stati illustrati gli obiettivi e le modalità per la somministrazione di due questionari. Il primo, da somministrare alle donne in età fertile con un'età tra i 19 e i 45 anni presso i distretti di Città di Castello, Assisi, il Perugino e Media Valle del Tevere, mentre il secondo, a donne che rientrino sempre nella fascia di età sopra indicata e che utilizzino i metodi naturali. Del primo questionario ne sono stati raccolti 245 validi e del secondo 18, durante l'intero periodo di Novembre 2015-Marzo 2016. Dall'analisi e dall'elaborazione dei dati ottenuti (mediante il programma Microsoft Office Excell), si sono poi tratte le conclusioni dello studio.