



VITA | COPPIA | GENITORI | SOCIETÀ | INCONTRI | SPIRITUALITÀ | EDITORIALI | BLOG

... E ANCORA

Venerdì 12 Giugno 2015 | Sacratissimo cuore di Gesù | Mia forza e mio canto è il Signore | LA PAROLA DEL GIORNO

Ciao | [Login](#) [Registrati](#)

METODI NATURALI



Famiglia Martin

Rivista di spiritualità
coniugale e familiare



I metodi naturali funzionano?

A colloquio con il dottore Michele Barbato per approfondire il tema dei metodi naturali, come strumento efficace per regolare la vita sessuale della coppia e accompagnare i coniugi ad una responsabile pianificazione familiare.

di Giacinto Bosoni

Si avvicina l'importante appuntamento del Congresso Mondiale sulla Regolazione Naturale della Fertilità (RNF), che si svolgerà dall'11 al 14 giugno. Grazie alla competenza del dottore Michele Barbato, co-presidente del Congresso, abbiamo approfondito il tema della validità dello strumento della RNF per regolare la vita sessuale della coppia. Un viaggio alle radici ed ai confini del futuro, per imparare a sostenere la famiglia.

Un Congresso Mondiale sulla Regolazione Naturale della Fertilità (RNF; Natural Family Planning – NFP – in inglese) perché?

Il mondo della RNF è in continua evoluzione in tutto il mondo e dopo ben 15 anni dall'ultimo Congresso Mondiale è giunto il momento di fare il punto della situazione. Verranno affrontati svariati temi, dalla ricerca speculativa, alla clinica, agli aspetti

PIÙ LETTI DI OGGI

Parola Venerdì 12 Giugno 2015



Il tempo delle favole



Parola Sabato 2 Maggio 2015



Karol Wojtyła



**COSTRUIRE
LA CASA
SULLA
ROCCIA**

psicologici-relazionali, agli aspetti pedagogici.

Ma perché parlare ancora oggi della RNF?

Innanzitutto, partiamo dalle basi biologiche. La RNF ha grandi vantaggi nel cercare o evitare una gravidanza: è innocua (non provoca danni), non ha effetti collaterali, non ha effetti né sulla donna né sui figli, sia quello attuale sia quelli futuri. Le soluzioni alternative, quando va proprio bene, hanno pochi effetti collaterali! Altrimenti ne hanno molti e devastanti, condizionando negativamente la fertilità, lo stato di salute e la qualità della relazione uomo-donna. Passando ora agli aspetti relazionali, la RNF mette in atto una struttura educativa, che sistematicamente mette in gioco la qualità della relazione fra uomo e donna, richiedendo quotidianamente l'accoglienza, il rispetto integrale e la promozione dell'altro. Così diventano un sistema pedagogico di aiuto alla qualità della relazione di coppia.

Ma la RNF non richiede molto alle coppie? Non impone in qualche modo di essere "bravi, buoni e santi" prima di iniziare ad essere usata?

No, assolutamente. È esattamente il contrario. La RNF può essere adottata da qualunque coppia, in qualunque situazione si trovi. La RNF diventa una risorsa per la coppia che viene aiutata, educata a vivere la propria condizione in modo sempre più vero e felice. La RNF non è quindi una pura tecnica ma uno stile di vita, prende la coppia "per mano" e la accompagna con tutta la misericordia possibile, ben conoscendo le fatiche e le debolezze di tutti. Ma indicando un obiettivo buono e concreto, un "destino buono" per ogni persona così piano piano, quotidianamente, le accompagna nel loro cammino; e le difficoltà si stemperano e la bellezza del vivere il matrimonio diventa sempre più chiara. Gli americani su questo punto hanno fatto studi statistici specifici trovando che le coppie che usano la RNF sono molto più stabili e ricorrono alla separazione ed al divorzio in misura molto minore della media.

La RNF viene usata solo dai cattolici?

Anche questo è un mito decisamente provinciale. Basterà venire al Congresso e si troveranno cattolici, ortodossi, protestanti, mussulmani... che altro dire??

Ma le persone non fanno fatica ad usare la RNF?

La fatica non deriva dalla RNF ma dalla situazione in cui la coppia vive. La RNF se mai è una risorsa che aiuta ad uscire dalla situazione di fatica. Mi ricordo di una persona, un omone grande e grosso di mezza età, mandato da un confessore del Duomo di Milano, che aveva condizionato l'assoluzione dei peccati alla frequenza ad almeno due consulenze di RNF. L'omone arrivò molto arrabbiato – io ero un piccolo e giovane medico neolaureato ed avevo un po' di paura – e seguì la prima consulenza contro voglia, con fastidio. Tornò un mese dopo per la seconda consulenza. Della prima aveva capito poco o nulla. Ascoltò ed alla fine se ne andò. Ero sicuro che non l'avrei mai più rivisto. Invece, con mia grande sorpresa, dopo pochi mesi tornò. Era cambiato. Dopo poche altre consulenze divenne autonomo nell'uso della RNF e all'ultimo incontro mi disse di come ora fosse contentissimo di aver incontrato quel confessore – che a suo tempo aveva maledetto e che ora benediceva con tutto il cuore – per avergli permesso di aprire nuovi e ampi orizzonti alla sua vita. Come vede, la RNF sorprende!

Ma quanto la RNF è utilizzabile per la ricerca della gravidanza?

SPECIALE



Sei forte papà!

Da capisaldi di ogni famiglia a specie a rischio d'estinzione. I nostri papà e le loro storie speciali.



PRODOTTI PIÙ APPREZZATI

Il Rosario per la Vita

€2.50



Luigi e Zelia Martin

€20.00



PHOTOGALLERY



Premio Goccia D'Oro

Le foto dell'evento

Anche qui la RNF sorprende. Durante il Congresso verrà ampiamente affrontato questo aspetto, portando esperienze da tutto il mondo. In particolare, noi presenteremo i risultati del progetto "Serenità" che, per coppie subfertili sine causa (cioè alla ricerca della gravidanza da oltre 1 anno e senza la presenza di patologie specifiche), ha messo a confronto lungo 3 anni la RNF e la fecondazione artificiale. I risultati della RNF sono stati per certi versi sorprendenti, paragonabili se non superiori alla fecondazione artificiale. E senza avere ripercussioni sulla salute della donna.

Tornando all'uso della RNF per evitare le gravidanze, esistono periodi della vita in cui non si possono usare?

No, la si può usare sempre. Ci sono periodi in cui le osservazioni possono essere un po' più difficili, magari possono essere richiesti periodi di astinenza dai rapporti sessuali un po' più ampi, ma è sempre utilizzabile.

Però l'astinenza dai rapporti sessuali è difficile e limita la libertà della coppia...

I soliti americani, amanti delle statistiche e dei numeri, ci vengono in aiuto. Hanno fatto ampie statistiche da cui è risultato, che il numero di rapporti sessuali delle coppie che usano la RNF è di fatto uguale alla media nazionale (per essere precisi leggermente maggiore), quindi questo è un falso problema. Forse è più corretto porre un'altra questione: l'astinenza dai rapporti è un difetto della RNF oppure è una naturale esigenza della coppia? Durante il Congresso ci sarà tempo di affrontare anche questo aspetto.

La RNF si può utilizzare anche dopo il parto e in allattamento?

Abbiamo recentemente concluso un progetto di divulgazione proprio su questo tema e abbiamo reso disponibile un semplice e simpatico opuscolo (Allattamento e ritorno della fertilità, M. Barbato e R. Redaelli, ed. Mimep-Docete) in cui si insegna alla donna ad allattare al meglio, senza eccessi in una direzione o in un'altra, e contemporaneamente osservare l'andamento della fertilità. A certe condizioni, usare la RNF in allattamento è ancora più semplice che nei periodi normali.

Ma con cicli irregolari, lunghi, in premenopausa?

Tutte fasi in cui la RNF svolge egregiamente il suo compito. Tutte fasi perfettamente gestibili, con le dovute attenzioni e con l'ausilio delle schede mensili che abbiamo sviluppato per questi casi, proprio per andare incontro a queste esigenze. L'uso della RNF prevede di annotare quotidianamente su una apposita scheda i segni ed i sintomi della fertilità. L'annotazione è importante perché evita i "brutti scherzi", che a volte la memoria può fare. Le schede, ben organizzate e strutturate, permettono una annotazione semplice e guidata dei poche segni e sintomi, che giornalmente vengono osservati. Ma alla fine del ciclo rendono evidente la storia della donna e della coppia, che così si rende sempre più conto della propria vita e del proprio comportamento sessuale. Una vera miniera d'oro.

Per le iscrizioni al Congresso visita <http://www.2015nfpcongress.org/>

Mi piace

Se hai gradito questo articolo, clicca "mi piace" per seguirci su Facebook

Mi piace

COMMENTI RECENTI



Grazie ai Martin, ci siar aperti all'adozione
La sofferenza vissuta condivisa dona gran grazie! L'Amore di du
9 giugno 2015 - **france**



Grazie ai Martin, ci siar aperti all'adozione
La vita matrimoniale è facile. Avere un supporto valido alla..
8 giugno 2015 - **elisabe Cafaro**



Grazie ai Martin, ci siar aperti all'adozione
I miracoli riconosciuti dalla Chiesa per mez di Martin al moment
8 giugno 2015 - **Nausic**



Una madre non è mai
E' una storia molto toccante ricca di "speranza", coronata quella...
5 giugno 2015 - **elisabe Cafaro**



"Tranquilli non mollo"
La storia del grande Stefano Borgonovo n colpisce molto e in...
3 giugno 2015 - **maria**