

vivi Consapevole

benessere di corpo mente e spirito

Numero 33 - € 2,50 - Maggio/Luglio 2013

Vacanze Verdi

Viaggiare a basso impatto ambientale - Vacanze in ecovillaggio
Itinerari in bici per tutta la famiglia - Wwoofing
Pronto soccorso naturale: i rimedi da mettere in valigia

● Cucina e Alimentazione

Pane: preparalo con diversi tipi di lievitazione

Dolci freschi con l'agar agar

Cucina con le bacche di Goji

Conservenaturali fatte in casa

● Medicina olistica

Che cos'è l'osteopatia

Psoriasi: come curarla con la medicina naturale

Osteoporosi e vitamina D

Dislessia, che fare?

● Imparare a risparmiare

Vivere con 5 euro al giorno

I consigli di Stefania Rossini

Cargo Bike: come fare a meno dell'automobile

Luca Mercalli ci insegna a vivere meglio con meno

il Magazine
di **macro** librarsi.it

Che cos'è la fertilità consapevole?

Conoscenza della fisiologia e della ciclicità femminile per diventare le vere esperte di noi stesse, nella contraccezione come nella ricerca di una gravidanza

Jessica Borgogni



Dall'alimentazione alla cura della salute, per moda o per coscienza, la ricerca di uno stile di vita eco-sostenibile capace di rispettare il corpo umano e al tempo stesso di proteggere l'ambiente è oggi alla base di molte nostre scelte. Ma nella società moderna, queste scelte, spesso ci pongono davanti al bivio tra naturalità ed artificialità: da un lato, un "naturale" come sinonimo di innocuo e idilliaco, ma vissuto con sfiducia e sospetto, spesso anche giustificati dall'assenza di prove di efficacia rispetto a soluzioni che si guadagnano il loro nome solo grazie alla popolarità; dall'altro, una "scienza" portatrice di innovazioni che assicurano di risolvere i problemi in modo efficiente, ma al costo di effetti collaterali per la salute umana e ambientale.

Questo conflitto colpisce in modo particolare la sfera della salute e non risparmia un ambito tanto importante, quanto trascurato, come quello della fertilità. La parola fa pensare di solito alle capacità generative, ma dovrebbe essere usata per riferirsi a quei meccanismi della riproduzione da cui dipende il nostro intero benessere ormonale. E qui comincia la rivoluzione!

La medicalizzazione della salute femminile

Nel corso della vita, la fertilità è definita comunemente dal doppio campo dell'esigenza di **contraccezione** e di controllo sulle nascite e dal desiderio di riproduzione e **ricerca di gravidanza**: in gioco è principalmente il corpo delle donne. Perciò, a questi due aspetti è fondamentale legarne un terzo, quello relativo alla conoscenza della fertilità come strumento di controllo della **salute femminile**.

Oggi si assiste alla crescente attenzione che le donne dedicano alla cura del proprio corpo, ma nelle scelte che riguardano la gestione della fertilità è ancora la tendenza alla medicalizzazione a dominare la scena ed orientare gran parte delle decisioni. A livello contraccettivo, le soluzioni offerte sono quasi sempre invasive per il corpo femminile, attraverso pillole e dispositivi a base di ormoni artificiali che impediscono il concepimento sopprimendo il ciclo di ovulazione e sovrascrivendo quindi una normale funzione del corpo femminile. Per le donne che invece cercano di concepire, gli specialisti passano sempre più frettolosamente al suggerimento di

trattamenti e stimolazioni ormonali, che rischiano, quando non realmente necessari, di causare più danni di quelli che intendevano risolvere, oltre a comportare pesanti correlati emotivi. Anche durante il percorso della gravidanza la donna è sottoposta a numerosi controlli medici che amplificano la percezione dei reali rischi e ne creano di nuovi, rendendo un'immagine della donna come sempre meno "capace" di esprimersi nell'autenticità del proprio corpo.

La fertilità consapevole: il rispetto della fisiologia

L'approccio medico alla fertilità consiste nel trattarla come una patologia, una "malattia" da curare, un nemico da combattere con farmaci ed interventi. In questa prospettiva non c'è spazio per proposte in armonia con la naturalità del corpo femminile. Manca completamente l'attenzione verso il rispetto della fisiologia, ovvero il funzionamento del ciclo mestruale nella sua forma naturale. Questo è invece esattamente lo scopo raggiunto dalla **fertilità consapevole**, un approccio nuovo che consente ad ogni donna di conoscere nel detta-

glio i suoi cicli di fertilità, sia per praticare la contraccezione naturale all'interno di una coppia stabile, sia per aumentare le possibilità di concepimento. Per recuperare il controllo sulla gestione della fertilità, il punto di partenza è la **ciclicità femminile**.

La conoscenza di questi eventi naturali è possibile proprio grazie a sviluppi scientifici e tecnologici che hanno messo a disposizione metodi e strumenti per monitorare quotidianamente i cambiamenti che avvengono naturalmente nella donna, legati al meccanismo dell'ovulazione. Esistono a questo scopo appositi computer che misurano la temperatura per via sublinguale e, attraverso calcoli di software, indicano, con elevata precisione, i giorni potenzialmente fertili e quelli sicuramente non fertili di un ciclo. Questo significa che le coppie che desiderano evitare una gravidanza dovranno utilizzare un metodo barriera o l'astinenza solo durante il periodo fertile, mentre potranno avere rapporti liberi completi per la maggior parte del tempo. Le coppie che invece desiderano concepire concentreranno i rapporti sessuali proprio in quel periodo. In più, quando avviene una gravidanza, la fertilità consapevole permette di avere informazioni preziose riguardo ad essa, come la data presunta del parto (più precisa rispetto alle ecografie) e quando eseguire un test di gravidanza precoce.

Le vere esperte di noi stesse

Ma i benefici della fertilità consapevole non si limitano a questo. Un aspetto fondamentale di questo percorso è che dà la possibilità di avere il pieno controllo ed autonomia rispetto ad aspetti essenziali che costituiscono l'essere donna. Ad esempio, consente di monitorare il profilo ormonale con mag-



giore esattezza rispetto ai comuni dosaggi di laboratorio, pervenendo ad una diagnosi più accurata di un eventuale problema di fertilità e, per tutte le donne, anche quelle con ciclo irregolare, assicura persino di prevedere la data esatta di arrivo della mestruazione. Tutto questo può sembrare un sogno, ma si tratta di realtà: è il punto di

incontro tra la precisione della scienza e la magia della natura. La fertilità consapevole opera una sintesi armoniosa che ci permette di esplorare una dimensione fisica, ma anche psichica, fondamentale alla nostra esperienza femminile. Con questa consapevolezza possiamo diventare delle vere esperte di noi stesse: è l'**autentica saggezza** dei nostri tempi, ai tempi nostri.

Jessica Borgogni

Jessica Borgogni opera da anni come Fertility Educator presso il Centro Studi Ladyfertility per la promozione dei metodi naturali per la contraccezione sicura, la ricerca di gravidanza e la fertilità consapevole (www.ladyfertility.it).