

## NOTE ALLE DIAPOSITIVE DELLA PRESENTAZIONE

### PARTE PRIMA

3-Anche tutto ciò che riguarda la sessualità e l'intimità della coppia è vangelo di vita, non abbiamo punti oscuri o meno degni della nostra realtà umana per i quali non valga la pena interrogarsi, compiere delle scelte, vivere con gioia il matrimonio. Anche la sessualità può consentirci di "crescere" come persone e come cristiani.

### 4-UN SIMBOLO, UN GRUPPO, UNA IDEA DI SESSUALITA' E DI FERTILITA'

4-L'INER è l'istituto per l'educazione alla sessualità e alla fertilità.

Fa parte della confederazione italiana dei centri per la regolazione naturale della fertilità.

7-Si tratta di obiettivi "umani" adatti a tutte le persone, quindi non esclusivi o identificativi di una fede particolare. In quanto umani, cioè antropologicamente fondati, calzano perfettamente con la visione cristiana della vita e del matrimonio.

8-La regolazione naturale della fertilità non è solamente una forma tecnica di controllo delle nascite, quale può essere un qualsiasi contraccettivo. La sua conoscenza, accettazione ed utilizzo sia per fini personali (la donna che si vuole conoscere) sia per fini legati alla paternità responsabile e alla gestione della sessualità, coinvolge integralmente le persone portandole all'abbraccio di più valori e di più campi di esperienza umana, consentendo un crescita ed una maturazione nella valorizzazione del sé e dell'altro, nella capacità di scelta dei comportamenti e di responsabilità. Tutto ciò è ancora più significativo se legato ad un vissuto della coppia nella quotidianità.

9.10 -Non si tratta di un pensiero puramente confessionale, il discorso che troviamo nell'*humanae vitae* di Paolo VI conferma la visione antropologica della realtà coniugale. E' l'uomo accolto per quello che è (visto integralmente – nella sua totalità), con le caratteristiche e le potenzialità che gli sono proprie, ad essere riferimento. Scopo è la realizzazione personale: la gioia piena!

L'etica cristiana indica come vivere la sessualità per sottolineare i valori e per promuovere la persona umana.

La persona è sempre un fine in sé, mai un oggetto. E' vista nella sua integrale dignità, è libera e promotrice di libertà, quindi sa scegliere.

L'uomo può assumersi la responsabilità sia di sé che dell'altro.

La paternità responsabile è un comportamento che i coniugi si assumono consapevolmente e liberamente.

Paolo VI nell'indicare l'etica cristiana rispetto all'idea di sessualità descrive in modo unico e mirabile l'amore coniugale:

- UMANO appartiene all'uomo in quanto tale
- TOTALE nell'a.c. tutto l'essere umano è coinvolto in ogni sua parte
- FEDELE inteso come credenziale rispetto all'altro, rispetto alla coppia stessa e alla progettualità in essa contenuta. (credo in te, credo che tu possa essere per me occasione di crescita e di realizzazione, credo nella nostra coppia come motore del futuro della nostra famiglia)
- FECONDO l'amore è fruttuoso di per sé. Nell'amore coniugale la fecondità si può concretizzare nel figlio (altro da sé), ma non si esaurisce con la nascita dei figli stessi, bensì nella ricchezza che la coppia esprime in tutti i modi che le sono consoni: l'impegno educativo, l'apertura agli altri, il servizio dentro e fuori la famiglia, la partecipazione alla

vita comunitaria parrocchiale, l'impegno sociale, la vicinanza ed una visione etica del lavoro sono segni di fecondità che la coppia può esercitare come frutto del proprio amore

11-La conoscenza dei propri ritmi biologici diventa autoconsapevolezza della fertilità.

La salute della donna è un valore primario nel metodo naturale : il metodo infatti non è ormonale, non è invasivo, non è medicalizzato, è reversibile, e non dà effetti collaterali.

Risulta così che il metodo naturale è adatto a tutti: tutte le coppie lo possono scegliere, tutte le donne possono imparare a riconoscere i segni e i sintomi della loro fertilità.

11-La RNF nasce dall'intreccio di più componenti umane, non è solo una tecnica di lettura della fertilità. Ogni qualvolta qualcuno, solo o in coppia, si avvicina alla conoscenza di tali metodiche si trova a rivedere e a rivalutare l'idea di sessualità che fino a quel momento si è fatto. Scopre la realtà affascinante della persona umana nella diversità dell'essere maschio e dell'essere femmina.

Biologia, fisiologia, psicologia, etica, spiritualità sono legati e interdipendenti se riferiti all'essere umano. Dobbiamo sempre tenere presente che affrontare una tematica come quella della sessualità ci porta ad entrare nell'intimo della persona umana. E, in qualche modo, entrare a scoprire un po' del mistero che è la persona stessa, per questo non possiamo pretendere di esaurire con una risposta magari tecnicista, tutto ciò che riguarda l'essere uomo e l'essere donna.

Possiamo peraltro partire da una lettura fisiologica della realtà fertile per arrivare ad una scelta che pone l'attenzione ai comportamenti e alla responsabilità verso se stessi e verso l'altro. Ci sono persone che hanno scelto l'uso dei metodi naturali per motivi puramente scientifici (è affidabile, non medicalizzato, non crea problemi alla salute della donna,...) per poi, dall'esperienza di vita, giungere ad apprezzare i valori più antropologici legati ai comportamenti e alle scelte che essi richiedono.

12.13.14.15.16.17 -PROPOSTA DI CONFRONTO E DI DIALOGO.

POSSIAMO UTILIZZARE ALCUNE TECNICHE PER CONFRONTARCI CHE RISULTANO PARTICOLARMENTE INDICATE QUANDO IL GRUPPO E' GIOVANE:

-SCEGLIAMO UN COLORE CHE SECONDO NOI INDICA LA NOSTRA IDEA DI SESSUALITA' – spieghiamone il motivo

-SCEGLIAMO TRA UNA SERIE DI FOTOGRAFIE (RITAGLI DI RIVISTE) L'IMMAGINE CHE PIU' SI AVVICINE ALL'IDEA CHE ABBIAMO DI SESSUALITA'

-L'UOMO SCEGLIE UN COLORE O UN OGGETTO CHE RAPPRESENTI IL FEMMINILE

-LA DONNA SCEGLIE UN COLORE O UN OGGETTO CHE RAPPRESENTI IL MASCHILE

-La diversità è uno dei temi più importanti da affrontare e da considerare per parlare di sessualità.

LA SESSUALITA' E' DEFINITA DA NICOLA DE MARTINO COME *“INCLINAZIONE DI UN IO AD ENTRARE IN RAPPORTO PROFONDISSIMO CON UN TU PARTICOLARE, ATTRAVERSO IL DONO DI SE' E L'ACCOGLIMENTO DEL DONO DELL'ALTRO: RAPPORTO FECONDO DI AMORE E DI VITA”*

*E' IN FONDO LA CAPACITA' CHE ABBIAMO PER ENTRARE IN RELAZIONE CON LA DIVERSITA' DELL'ALTRO.*

-Per non rischiare di generalizzare troppo e di cadere in categorie rigidamente precostituite (in genere sono PREGIUDIZI), ricordiamo che ciascuno di noi è unico e la coppia si costituisce sull'incontro speciale tra due unicità.

-Incontrare l'altro ci porta ad arricchirci. Nella nostra storia di coppia e/o matrimoniale possiamo imparare a riconoscere le ricchezze che ci hanno permesso di crescere, di maturare e di cambiare. Incontrare la diversità che è l'altro consente di imparare a porsi da punti di vista diversi dai nostri, e sperimentare la realtà dell'altro ridimensionando le nostre “idee-pregiudizi”.

Proviamo a fare un elenco di “cose” che nella storia di ciascuno ha consentito di arricchirci come coppia.

Possiamo imparare anche a dire GRAZIE all’altro/a per la ricchezza che ha portato nella nostra persona.

18-La corporeità è valore, fa parte della persona a tal punto che la caratterizza fin dalla nascita (e anche prima).

Il nostro corpo dice di noi fin dall’inizio, ci caratterizza sessualmente anche se non ne siamo ancora consapevoli.

19.20 -La corporeità e le forme che in essa abbiamo imparato a riconoscere fanno parte della nostra persona e della nostra storia.

La storia che ha accompagnato la donna nella sua crescita e dimensione corporea è profondamente diversa dalla storia della corporeità maschile. Anche questo ha influenzato il nostro modo di essere.

21-La fertilità ci appartiene e fa parte anch’essa della nostra persona.

La fertilità biologica ci parla di VITA, ci apre al FUTURO, ci consente di ANDARE OLTRE NOI STESSI.

Ci guida nell’assunzione di responsabilità come capacità di dare risposte serie ai comportamenti che assumiamo.

22-Anche la fertilità parla di diversità maschile e femminile. Tentare di annullare la diversità fertile manipolando o annullando la fertilità di uno dei due, modifica profondamente anche la stessa persona.

31-Le tappe per giungere alla sessualità matura consentono un ripetersi circolare e continuo.

Giunta all’ultima tappa la coppia vivrà un ridimensionamento della propria personalità, assumendo nuovi ruoli, si realizza, e quindi ciascuno riconferma il proprio “stare bene con se stessi”, rivaluta e ricompone il proprio stare con gli altri, riconferma secondo nuovi livelli la propria realtà di coppia (sicuramente arricchita dall’esperienza), si apre a nuove forme di fecondità e così via...

36-Ciò che riguarda l’incontro sessuale parla un linguaggio alto: l’incontro tra due persone. Essi vivono l’accoglienza dell’altro come dono e come ricchezza, i loro corpi esprimono un legame profondo ed unico nel suo genere.

37-Nell’incontro profondo tra le due persone può accadere un evento che non ci appartiene in termini di “potere”. La coppia nei confronti della vita del figlio si può dire solo *disponibile all’accoglienza*. Studi scientifici hanno dimostrato che pur avendo rapporti sessuali nel giorno dell’ovulazione (massima fertilità) il gesto non corrispondeva ad un risultato certo (concepimento), ma possibile solo nel 30% dei casi.

38-Ricordo la videocassetta del MOVIMENTO PER LA VITA “La vita umana prima meraviglia” da cui sono state prese le immagini.

Nel filmato viene presentato il percorso di crescita con ricchezza di particolari, compiuto nel grembo materno, dal figlio.

Già dai primi attimi la vita del figlio (somma del patrimonio genetico paterno e materno) segue un percorso che gli è proprio, quasi a dimostrare la propria particolare unicità.

42-Questi temi sono legati e interdipendenti, ad ogni scelta fatta si collega l’idea di persona, l’importanza che diamo alla corporeità, il modo di vivere l’affettività, il valore che riveste la sessualità all’interno della coppia.

## PARTE SECONDA

5-Le insegnanti INER hanno compiuto un percorso di studi che le ha rese abili alla consulenza della RNF

6.7-La conoscenza della fertilità e dei processi biologici ad essa collegati consentono alla coppia imparare ad apprezzare ciò che nel corpo femminile e maschile avviene, segno di una natura “ben architettata” e affascinante.

-Nell'uomo la fertilità porta alla maturazione di spermatozoi.

-Nella donna la fertilità porta a maturazione la cellula ovocita

9-Se nell'uomo dobbiamo prendere atto che è sempre fertile, nella donna le cose cambiano e diventano motivo di approfondimento e di conoscenza. È il CICLO MESTRUALE a poter essere conosciuto e letto nelle sue fasi.

49.50.51-La contraccezione vede la fertilità come un problema, quindi la risposta che dà è quella di eliminare il problema fertile.

Lo fa per la maggior parte incaricando la donna che vede con “paura” l'eventuale gravidanza. I contraccettivi rivolti alla donna sono: pillola estroprogestinica (agisce sull'ipofisi bloccando la fertilità femminile), la spirale (agisce nell'utero impedendo sia la risalita degli spermatozoi che l'eventuale annidamento dell'embrione), pillola del giorno dopo (altera il processo ciclico e se il concepimento è avvenuto evita che si impianti). Quello rivolto all'uomo è di tipo meccanico: il preservativo. Ha lo scopo di contenere lo sperma ed evitare che venga depositato in vagina. Viene considerato “sicuro” nei confronti delle malattie tanto che i ragazzi ne fanno un largo uso. In realtà non ha una sicurezza assoluta ed è molto delicato nella resistenza.

-L'idea della RNF nasce da un rispetto della persona e di tutte le sue componenti, quindi anche della fertilità.

La fertilità è una ricchezza

52 - Molte donne riferiscono di avere sperimentato una grande e piacevole sorpresa quando si sono rese conto di poter diagnosticare i propri tempi di fertilità e di sterilità, osservando ciò che accade nel proprio corpo durante il ciclo mestruale. Questa personale conoscenza permetta alla donna di riscoprire e valorizzare il proprio corpo come linguaggio per comunicare l'amore. Molti uomini riferiscono di aver messo in discussione il proprio concetto di sessualità e di aver riscoperto sé stessi in relazione a ciò che è la donna

L'impegno di una conoscenza reciproca lo si realizza attraverso un cammino personale e di coppia in cui l'uomo e la donna si scoprono diversi nel manifestare i sentimenti, nel concepire, sentire e vivere il rapporto d'amore come pure il linguaggio corporeo. Spesso anche le attese sono diverse e quindi nella relazione c'è la necessità di un dialogo. Un dialogo che deve essere innanzitutto uno strumento di conoscenza, di rivelazione di sé reciproca per diventare uno strumento di unità e di amore.

(La parola è il mezzo concreto con il quale le persone si raggiungono, si incontrano, si uniscono, perché la parola è il segno significante della persona e contiene il significato che la persona vuol trasmettere all'altro. Il parlarsi è una forma di amore quando è un dirsi, un aprirsi, un darsi reciproco. Non serve nell'unione amorosa il parlare che non dica nulla di sé e dell'altro perché altrimenti è come tacere. È un tacere anche con mille parole se è un tacere di sé. Il parlarsi amoroso

è invece un dirsi sincero, disinteressato, è un dirsi tutto ciò che sta avvenendo nell'intimo di sé e nel rapporto con l'altro. Bisogna aver chiaro anche che nel dialogo è importante l'ascolto come l'atteggiamento più significativa della propria disponibilità all'accoglienza dell'altro. *cfr. Bonomi*)

- Richiede l'assunzione di un impegno reciproco: il coinvolgimento di entrambi i coniugi è il punto di partenza senza il quale non ci si può muovere nella scelta del metodo naturale. L'impegno reciproco porta a considerare il "donare" la vita da un altro essere umano, un compito e una responsabilità molto grande che richiede amore e maturità.

58-Non si delega all'*efficacia* della contraccezione: si è responsabili in prima persona. Si è sempre consapevoli delle conseguenze del proprio agire.

59-L'uomo diventa consapevole che la donna ha periodi fertili e periodi non fertili; allo stesso modo la donna diventa consapevole che l'uomo è sempre fertile: e questo deve essere accettato da entrambi

- La nostra esperienza di insegnamento di MN alle coppie ci dice che la scelta di rinunciare al rapporto genitale nei giorni fertili quando si desidera rinviare una gravidanza non solo è possibile ma può essere utile a comprendere sempre più profondamente il significato del rapporto stesso, ad interrogarsi su ciò che esso esprime nella coppia, e a viverlo con maggior consapevolezza e in pienezza, in quanto scaturisce e si arricchisce nell'esperienza di profonda comunione con il coniuge. I momenti di rinuncia della genialità condivisi non sono momenti di silenzio o di rifiuto, bensì possono aiutare a recuperare una molteplicità di espressioni d'amore, gesti di tenerezza, attenzioni reciproche, che valorizzano e rinnovano ogni giorno il rapporto di coppia.

Lucia Fracassi  
INER BRESCIA