



“Sono una giovane donna di 23 anni con una grande voglia di maternità! Sono sposata da 9 mesi e malgrado i vari tentativi di questo mese, non sono rimasta incinta. Io e mio marito siamo molto ansiosi per questo. Come si calcolano i giorni fertili? Magari sbagliamo e facciamo l’amore quando non dovremmo...”

Un mese di ‘tentativi’ è decisamente troppo poco per allarmarsi. È il caso di iniziare a preoccuparsi dopo circa un anno e mezzo di rapporti non protetti, anche se, vista la vostra giovane età, il periodo potrebbe essere ridotto a un anno circa.

L’importante

è che la gravidanza non diventi un’idea fissa, poiché questo è molto deleterio, sia per il rapporto di coppia, sia per la possibilità di concepire. Infatti, il vostro intenso desiderio di diventare genitori è vissuto in modo ansioso e lo stress è il nemico principale della fertilità. Nell’uomo può anche causare una relativa impotenza: sentirsi ‘costretti’ ad avere rapporti nei giorni in cui la donna è fertile, trasforma il piacere in un ‘dovere’, che spegne il desiderio.

Se fra un anno circa non avrete ancora concepito un figlio potrete sottoporvi a una esplorazione diagnostica per valutare le possibili cause di infertilità. Se nel frattempo volete fare il calcolo dei giorni fertili, dovete avere rapporti in prossimità dell’ovulazione: se il ciclo è regolare e di 28 giorni, i giorni più

fertili sono quelli in prossimità del 14° giorno dopo l'inizio dell'ultima mestruazione.



Dott. Marco Rossi

Per

favorire la gravidanza, sempre a livello teorico, i rapporti dovrebbero avvenire a giorni alterni e con questi ritmi:

- se il ciclo è regolare, il 13° e il 15° giorno del ciclo;
- se invece è irregolare, bisogna effettuare un calcolo un po' più complicato.

Anche

i segnali del corpo sono utili per individuare i giorni fertili del ciclo: si comincia dalle variazioni del muco cervicale. Questa sostanza, presente normalmente nella vagina, nei giorni precedenti l'ovulazione cambia consistenza e colore. Se normalmente ha un aspetto denso e un colore bianco opaco, durante l'ovulazione diventa più chiaro e fluido e aumenta di quantità (tipo albume/chiaro d'uovo).

Anche

la temperatura può essere un indicatore da tenere in considerazione per capire se sta avvenendo l'ovulazione. Se durante i giorni non fertili del ciclo si mantiene nella media, durante l'ovulazione aumenta di circa 0,5-1° C e si mantiene su questi valori per due o tre giorni, ovvero durante i giorni fertili, in seguito torna a un valore basale.

Per

individuare i giorni fertili, occorre misurare la temperatura basale quotidianamente a letto prima di alzarsi perché il movimento e l'attività fisica e muscolare possono determinare un aumento della temperatura corporea, falsando i risultati. Prima di fare affidamento su questa misurazione, è importante delineare con esattezza un grafico con le proprie variazioni personali di temperatura: i ginecologi consigliano di eseguire la misurazione tutti i giorni, per almeno 4 mesi. Infine, è importante ricordare che con la febbre o gli stati infiammatori in atto la misurazione potrebbe non essere corretta.

Per

riassumere, se una donna ha un ciclo mestruale regolare, i giorni in cui può avvenire l'ovulazione e, quindi, la fecondazione da parte degli spermatozoi, sono i giorni che vanno dal 12° al 16° giorno circa dall'inizio della mestruazione. A volte all'interno di un ciclo mensile, soprattutto se non è molto regolare, può esserci una doppia ovulazione e, quindi, questi giorni non rappresentano, in modo assoluto, gli unici giorni fertili.

Quello

che però vorrei sottolineare è che non ci sono giorni 'sbagliati' per vivere l'intimità, semmai è sbagliato finalizzare la sessualità solo alla procreazione e non viverla come un momento di piena condivisione e armonia fra lei e suo marito.