

Riflessioni educative intorno all'insegnamento dei metodi naturali della regolazione della fertilità, nella prospettiva dell'accompagnamento pedagogico

Alessia Tabacchi*

Abstract

Le molteplici questioni educative sottese all'insegnamento dei metodi naturali della regolazione della fertilità invitano ad approfondire la tematica, allo scopo di cogliere come possa rappresentare un'occasione di progettazione esistenziale e un percorso di perfezionamento umano. I metodi naturali della regolazione della fertilità, infatti, si intrecciano con un orizzonte antropologico, sociale e assiologico che pone al centro la piena responsabilizzazione del soggetto nelle scelte di vita. Il contributo, ponendosi nel solco dell'educazione degli adulti e dei processi di apprendimento permanente, intende indagare tale pratica nella prospettiva dell'accompagnamento pedagogico.

The multiple educational issues underlying the teaching of natural methods of fertility regulation invite to deepen the theme to grasp how it can represent an opportunity for existential planning and a path of human refinement. The natural methods of the regulation of fertility, in fact, are intertwined with an anthropological, social, and axiological horizon that focuses on the subject's full responsibility in the choices of life. The contribution, following the path of adult education and lifelong learning processes, investigates this practice in the perspective of the educational support.

* Assegnista di ricerca in pedagogia generale - Università Cattolica del Sacro Cuore.

Parole chiave: Metodi naturali di regolazione della fertilità; Lifelong, Lifewide, Life Deep learning; Accompagnamento pedagogico; Educazione degli adulti

Keywords: Fertility awareness methods; Lifelong, Lifewide, Life Deep Learning; Educational Support; Adult Education

1. Analisi di contesto

L'Oms definisce i metodi naturali di regolazione della fertilità come «metodi di programmazione e prevenzione, basati sull'osservazione di fasi fertili ed infertili del ciclo mestruale, in modo che la coppia sappia quando un rapporto sessuale può favorire o ritardare l'instaurarsi di una gravidanza»¹. Tali metodi rappresentano uno strumento di conoscenza dei processi biologici e fisiologici della fertilità, a partire da fondamenti scientifici che permettono una osservazione quotidiana di alcuni indicatori del periodo fertile femminile. Il riconoscimento di suddetti segni e la loro corretta registrazione consentono alla donna e al partner di distinguere all'interno di ogni ciclo mensile i giorni fertili e i periodi non fertili e di accrescere consapevolezza circa le scelte procreative (*fertility awareness*)².

Sebbene ai nostri giorni, in occidente, si parli poco dei metodi di regolazione naturale della procreazione, si ritiene che accrescere la loro conoscenza e la loro pratica possa costituire un valido ausilio nel percorso di educazione all'amore, alla procreazione responsabile, all'apertura alla vita, alla tutela della salute procreativa. Essi delineano una via di umanizzazione per la persona e una sollecitazione a un pieno protagonismo nelle scelte di vita.

Inoltre, in un tempo in cui la denatalità interroga in modo significativo l'odierna società, i metodi naturali si inscrivono nella logica di un percorso di educazione affettiva e di un supporto per le coppie che incontrano difficoltà in ambito procreativo, in quanto strumento di presa di coscienza dei ritmi della propria fertilità.

¹ Trentaquattresima sessione del Comitato Regionale Europeo dell'Oms, 1984.

² Cfr. M. Cusinato - S. Giroto (eds.), *Gestione della fertilità umana. Approccio multisistemico*, Edizioni medico Scientifiche, Torino 2019.

2. Questioni educative intorno ai metodi naturali di regolazione della fertilità

In fase di avvio, preme indugiare su alcune dimensioni che possono aiutare a mettere in luce la valenza antropologica, sociale, etica ed educativa sottesa alla pratica dei metodi naturali di regolazione della fertilità.

• *La dimensione ecologica.* I metodi di regolazione naturale della fertilità sono fondati sui ritmi naturali della fecondità umana, «senza interferire con il normale svolgimento del rapporto coniugale, né alterare i meccanismi fisiologici della sessualità maschile e femminile»³. In questo modo, è sollecitata la conoscenza in profondità di sé e del partner, concependo la sessualità come dimensione fondante il legame coniugale. Tali metodi sono proponibili a persone di ogni estrazione sociale e culturale, sono gratuiti e non interferiscono con le funzioni naturali del corpo umano, nel rispetto della dignità e della salute del partner. «Imparare ad accogliere il proprio corpo, ad averne cura e rispettare i significati è essenziale per una vera ecologia umana»⁴. La prospettiva ecologica invita, pertanto, a riscoprire l'integralità della persona, unità di corpo e d'interiorità⁵; la dimensione biologica della sessualità come linguaggio⁶ e alfabeto relazionale⁷ dell'individuo; l'armonia e l'intelligenza intrinseche alla fisiologia del corpo umano. Ciò significa non trascurare gli aspetti biopsichici che contraddistinguono la sessualità umana; così come riconoscere le «capacità progettuali e intenzionali del soggetto» che inseriscono la sessualità in un «dinamismo costitutivo della persona»⁸.

• *La dimensione della responsabilità.* I metodi naturali, in ogni fase del ciclo di vita familiare, garantiscono pieno protagonismo nelle scelte compiute, in quanto assicurano il perseguimento di una progettualità orientata al valore della paternità e della maternità responsabile. Lunghi dal porsi

³ A. Paganuzzi, *I metodi naturali per la regolazione delle nascite. Uso pratico del metodo globale*, Queriniana, Brescia 1992, p. 5.

⁴ Francesco, *Laudato si*, 155.

⁵ T. Lodi - G. Cavicchi, *Il cielo nel tuo corpo. Teologia del corpo di lui e del corpo di lei*, Tau, Todi (PG) 2020, p. 27.

⁶ M. Bicchiega, *Fertilità umana. Consapevolezza e virtù*, Edizioni Studio Domenicano, Bologna 2018, p. 15.

⁷ Per il concetto di "alfabeto relazionale" cfr. L. Pati, *Progettare la vita. Itinerari di educazione al matrimonio e alla famiglia*, La Scuola, Brescia 2004, p. 131.

⁸ D. Simeone, *Il dono dell'educazione. Un nuovo patto tra le generazioni*, Scholè, Brescia 2021, p. 87.

come un metodo contraccettivo, l'individuazione dei periodi fertili e infertili del ciclo femminile può, tuttavia, garantire alle coppie di decidere nelle singole situazioni se ricercare o rinviare una gravidanza. Tali metodi prevedono che quanti ritengano opportuno procrastinare una possibile gravidanza si astengano dall'atto sessuale nelle fasi feconde del ciclo femminile. Il concetto di astensione è, non di rado, associato alla "rinuncia", intesa come sinonimo di mancanza di pienezza, di abbandono, di perdita. In realtà, l'etimologia del termine rinunciare (dal latino *re-nuntiare*) rimanda all'"annunciare in risposta". Si delinea, pertanto, una stretta correlazione fra *re-nuntiare* e *respondeo*. Quest'ultimo termine riconduce ad una scelta e ad una responsabilità assunta in vista di un fine, dove la "rinuncia" si iscrive all'interno di una più ampia progettualità che fonda le scelte di vita personali e familiari⁹.

• *La dimensione della motivazione.* L'apprendimento dei metodi naturali esige una forte motivazione della coppia¹⁰. Non si tratta semplicemente di imparare una tecnica da applicare in modo meccanico nel quotidiano. Essi implicano un particolare dinamismo nella relazione di coppia, fondato sul dialogo e sulla condivisione costanti e sul superamento di aspetti di fatica e di criticità. Questo richiede una educazione della coppia nella gestione della propria sessualità e la ricerca di una pluralità di linguaggi relazionali. La sessualità è esperienza «di un vero esercizio di fiducia reciproca, un graduale rivelarsi, uno scambio di vulnerabilità che determina maggiore soddisfazione»¹¹. Si tratta di un tirocinio di educazione affettiva, che permette di dare senso alle "rinunce" compiute e di inscrivere in un orizzonte valoriale, concertato e confermato nel procedere del ciclo di vita familiare. Affinché si realizzi un reale apprendimento, è quindi opportuno far leva sulla motivazione intrinseca e sulle potenzialità della persona.

• *La dimensione axiologica.* In prospettiva personalista, la scelta dei metodi naturali conferisce pieno valore all'amore coniugale, «aiuta gli sposi a sviluppare integralmente la loro personalità; li arricchisce di valori spirituali; apporta alla vita familiare frutti di serenità e di pace; favori-

⁹ Cfr. L. Pati, *Progettare la vita. Itinerari di educazione al matrimonio e alla famiglia*, cit.; R.G. Simmons - V. Jennings, *Fertility awareness-based methods of family planning*, in «Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology», 66 (2020), pp. 68-82.

¹⁰ A. Pérez, *General overview of natural family planning*, in «Genus», LIV, 3/4 (1998), pp. 75-93.

¹¹ F. Cuzzocrea, *La danza dei cuori. Gestalt Counseling sessuologico ed etica cristiana*, Cittadella Editrice, Assisi 2022, p. 29.

sce l'attenzione verso l'altro coniuge; [...] approfondisce il loro senso di responsabilità»¹². In questo modo, la persona è sospinta a sviluppare consapevolezza circa la procreazione responsabile e i significati ad essa sottesi.

Papa Francesco riconosce come si tratti di “un cammino pedagogico”¹³, un percorso di educazione integrale e di coeducazione, nel quale la coppia è chiamata a formarsi all'incontro, allo scambio, al dialogo e alle scelte compiute di comune accordo.

Si coglie un profondo valore educativo sotteso alla pratica dei metodi naturali, che interroga la riflessione pedagogica su più fronti. È nostra intenzione approfondire di seguito la tematica, mettendo in luce alcuni aspetti legati al percorso di insegnamento di tali metodi.

3. L'insegnamento dei metodi naturali della regolazione della fertilità nella prospettiva dell'educazione permanente

L'apprendimento di un metodo di regolazione naturale della fecondità richiede l'accompagnamento di un insegnante esperto, all'interno di un percorso di consulenza e supervisione che miri a rendere autonoma la persona nella conoscenza dei processi biologici e fisiologici della fertilità umana. È opportuno mettere in luce come tale insegnamento debba fondarsi, oltre che su una conoscenza scientifica e tecnica, su una competenza didattica e su un approccio relazionale conforme ai valori e agli ideali sottesi.

Diventa allora indispensabile interrogarsi su quale tipo di insegnamento prevedere per discenti che sono adulti e si apprestano ad accrescere consapevolezza circa aspetti strettamente connessi con la progettualità esistenziale. La sfida diventa, pertanto, quella di delineare percorsi di accompagnamento volti a incoraggiare l'assunzione di responsabilità nelle scelte di vita e a promuovere l'*empowerment* personale e familiare.

Al riguardo, risulta opportuno prendere le mosse dalla prospettiva dell'educazione permanente e dell'educazione nel corso del ciclo di vita (*Lifelong learning*) nelle accezioni di *Lifewide learning* e *Life Deep Learning*.

¹² Giovanni Paolo II, *Humanae vitae*, 25 luglio 1968, 16. Al riguardo, E. Sgreccia parla di un «personalismo ontologicamente fondato». E. Sgreccia, *Manuale di bioetica. Vol. I. Fondamenti ed etica biomedica*, Vita e Pensiero, Milano 2007⁴.

¹³ Francesco, *Amoris Laetitia*, 19 marzo 2016, n. 147.

Con *Lifewide Learning* si intende una formazione che abbraccia tutti gli aspetti della vita umana¹⁴. Questo significa che la persona apprende, non solo nei contesti formativi istituzionali (famiglia, scuola, lavoro), ma anche negli àmbiti di vita nei quali è inserita, in un processo che si dipana nello spazio e nel tempo. La complessità che contraddistingue la realtà odierna richiede di avviare itinerari di apprendimento trasformativo, per far fronte alle criticità che si presentano nella quotidianità. Questo porta a sviluppare una capacità auto-formativa, che pone al centro della formazione la persona che si assume appieno la responsabilità di questa sfida. Pensare all'apprendimento in quest'ottica significa passare da un insegnamento inteso come trasmissione di sapere e conoscenze a un processo nel quale la persona è artefice del proprio progetto formativo e si realizza all'interno dei molteplici contesti che contribuiscono a formare l'identità personale. Con E. Mounier, possiamo sostenere come «scegliendo questo o quello, io scelgo ogni volta indirettamente me stesso e mi costruisco in quella scelta»¹⁵. Le scelte compiute strutturano la persona. Ciò significa che la persona può dirsi realizzata in pienezza se pone come guida orientativa alle scelte che va compiendo i valori posti a fondamento del progetto esistenziale.

Con *Life Deep Learning*, invece, si intende un dare forma a sé nel corso della vita, attraverso esperienze significative. Si recupera l'idea di una formazione interiore e “in profondità” della persona, che conduce verso uno sviluppo integrale. Tale processo assicura «ancoraggi cognitivo-emotivi su cui innescare percorsi di narrazione, riflessione, valorizzazione di storie e identità che acquistino il valore di un apprendimento profondo e siano una base sicura su cui costruire nel corso della vita la propria esistenza»¹⁶. Lo sviluppo dell'identità è un processo che si avvera nell'accrescimento delle dimensioni cognitiva, emozionale, valoriale e riflessiva.

Si coglie come l'apprendimento dei metodi naturali rappresenti una sfida di educazione permanente, alla luce del dinamismo interno alla coppia e all'esigenza di ricercare una sintesi e un'unità fra i valori a fondamento della progettualità personale e familiare e la vita vissuta. Si tratta di orien-

¹⁴ Commissione delle Comunità Europee, *Memorandum sull'istruzione e la formazione permanente*, Bruxelles, 30.10.2000, SEC (2000) 1832, p. 10.

¹⁵ E. Mounier, *Il Personalismo*, tr. it., Ave Editrice, Roma 1966³, p. 98.

¹⁶ L. Dozza, *Educazione permanente nelle prime età della vita*, in L. Dozza - S. Ulivieri (eds.), *L'educazione permanente a partire dalle prime età della vita*, FrancoAngeli, Milano 2016, p. 60.

tare le azioni quotidiane a partire dal valore della vita, della persona umana, della sessualità come rispetto di sé e dell'alterità.

Possiamo pertanto sostenere come nei metodi naturali si attui un processo di educazione permanente, secondo un'integrazione fra *Lifelong*, *Lifewide* e *Life Deep learning*¹⁷. L'obiettivo diviene quello di accompagnare il soggetto a conseguire traguardi di crescita e umanizzazione in un processo educativo unitario, scoprendo il valore personale e ponendo al cuore della formazione l'orizzonte axiologico che fonda la progettualità umana.

4. L'insegnamento dei metodi naturali nella prospettiva dell'accompagnamento formativo

In fase di chiusura, intendiamo mettere in luce le motivazioni per le quali riteniamo proficuo accostare all'insegnamento dei metodi naturali la pratica dell'accompagnamento pedagogico.

Possiamo definire l'accompagnamento come un processo relazionale, dove la ricerca del singolo o della coppia trae vantaggio dalla presenza di un altro che sta accanto e incoraggia processi formativi e trasformativi. Tale pratica, ampiamente diffusa in ambito formativo con riferimento all'età adulta, muove da una visione promozionale della persona, che pone l'accento sulle competenze e sulle risorse possedute o da implementare, piuttosto che sui problemi e sui limiti. Chi accompagna è chiamato ad andare verso e stare accanto, sollecita un'attivazione personale, attua percorsi di riconoscimento e di problematizzazione dell'esistente, stimola l'*empowerment* e la responsabilità dei soggetti coinvolti¹⁸.

Nell'ambito dell'educazione degli adulti, si ritiene che l'accompagnamento offra un paradigma attraverso il quale pensare all'insegnamento dei metodi naturali, ridestando processi di perfezionamento e sollecitando la persona a riflettere sulla propria esperienza per cogliere gli elementi di apprendimento intrinseci. Ai nostri fini, è conveniente prendere in esame questo paradigma indagando alcune dimensioni chiave sottese¹⁹.

¹⁷ Sul concetto di integrazione fra *Lifelong*, *Lifewide* e *Lifedeep Learning* si veda: S. Calaprice, *Educazione Permanente: il Modello Formativo Educante Sistemico Relazionale*, in L. Dozza - S. Olivieri, *L'educazione permanente a partire dalle prime età della vita*, cit., pp. 240-251.

¹⁸ M. Paul, *L'accompagnement: une posture professionnelle spécifique*, L'Harmattan, Paris 2004, pp. 151-155.

¹⁹ Ibi, pp. 117-160.

a) *La dimensione relazionale.* Al centro dell'accompagnamento si attesta la relazione interpersonale tra chi è accompagnato e chi accompagna. La persona è protagonista del percorso di apprendimento e artefice delle scelte che la riguardano.

L'insegnante dei metodi naturali muove da una competenza scientifica e tecnica che non può esulare da una precisa postura. Nessun insegnamento può avvenire al di fuori di un contesto relazionale. Chi accompagna deve fondare la sua pratica sulla non direttività, svolgendo una funzione maieutica e avviando processi di consapevolezza. Al contempo, deve essere capace di comprensione empatica, ponendosi in posizione di accettazione e ascolto libero da pregiudizi. Infine, è indispensabile coltivare la dimensione dell'autenticità personale²⁰, che rende possibile entrare in contatto con l'esperienza che fluisce. Ciò permette di rilevare i bisogni e le risorse di chi si ha di fronte, creando un contesto nel quale la persona si senta accolta nella propria intimità. Nel processo di formazione e supervisione alla pratica dei metodi naturali si intrecciano, infatti, sogni, speranze e desideri, ma anche delusioni e momenti di scoramento o crisi.

b) *La dimensione operativa.* L'accompagnamento porta l'attenzione sulla progettualità esistenziale in capo all'alterità. Quanto la persona va a delineare attraverso il supporto di chi l'accompagna, si iscrive in una cornice più ampia connessa con il progetto di vita personale e familiare. L'insegnamento dei metodi naturali pone al centro la persona, sollecitando il protagonismo nelle scelte procreative. La ricerca o il rinvio della gravidanza si iscrive in un orizzonte di conoscenza di sé e dell'altro, rispettoso dei naturali ritmi biologici e del valore della vita.

Se per l'insegnante è indispensabile affinare la capacità di ascolto e di porgere parola, chi si accosta ai metodi naturali è sollecitato ad ascoltare ed ascoltarsi. La persona non impara semplicemente delle nozioni teoriche o tecniche, bensì si appresta ad applicare tali concetti all'interno di un processo di osservazione quotidiana di segni e sintomi percepiti a livello fisico. Inoltre, tali segni sospingono ad una presa di consapevolezza circa i significati sottesi alla propria fertilità e alla progettualità familiare. La coppia è così sollecitata ad un costante dialogo e confronto circa le scelte di vita. Emerge l'urgenza di alimentare il dialogo interiore, «guadagnare saggezza per valutare se c'è corrispondenza tra ciò che è personalmente ritenuto umanante e il proprio modo di vivere, tra le “teorie abbracciate” e

²⁰ L. Pati, *Pedagogia della comunicazione educativa*, La Scuola, Brescia 1984, pp. 233-241.

i reali comportamenti, nonché di prendere consapevolezza dell'eventuale scarto tra il desiderio concepito e la possibilità di realizzarlo»²¹.

Il soggetto, nella prospettiva dell'intenzionalità, considera in modo attento ogni convinzione o conoscenza, alla luce dei fondamenti sottesi e del fine a cui tende²². La riflessività è quindi da intendersi quale componente fondamentale di un più ampio processo di apprendimento intenzionale e di riprogettazione esistenziale.

c) *La dimensione temporale.* L'accompagnamento si dipana nel tempo. È necessario tempo perché la persona acceda alla conoscenza di sé e possa decidersi sulle scelte da compiere. Ancor più, serve tempo per inserirsi nel fluire dei ritmi biologici, assecondando e cogliendo gradualmente l'alternanza di periodi di fertilità e di quiescenza nel corpo femminile. I medesimi periodi assumono significati differenti in relazione alle fasi di vita attraversate: alla coppia spetta conferire loro senso e direzione. In questo orizzonte, si rende possibile anche una crescita nella relazione di coppia, nel rispetto dei tempi dell'altro e di una corresponsabilità in vista di una procreazione responsabile²³.

d) *La dimensione situazionale.* Attraverso la relazione è favorita la creazione di uno spazio nel quale le emozioni del soggetto «possano trovare dimora ed essere rielaborate»²⁴. La dimensione situazionale aiuta a portare l'attenzione sulla concretezza dei contesti in cui si svolge l'accompagnamento, ma anche sui significati sottesi all'esperienza. Parlare di spazio, implica non solo una dimensione concreta di incontro, dialogo e partecipazione, ma anche un luogo simbolico, concavo, di accoglienza che la persona crea dentro di sé. Da un lato, vi è un livello più formale, fondato sul contratto formativo che si instaura fra l'insegnante dei metodi naturali e la persona o la coppia che si accinge ad imparare un metodo. Dall'altro lato, si ravvede la necessità di creare una prossimità, che agevola lo sviluppo di uno spazio di accoglienza, di pensiero e di riflessività. La vicinanza empatica e la narrazione che si instaurano fra chi accompagna e chi è accompagnato sospingono a ricercare le opportunità insite in ogni vicenda vissuta.

²¹ B. Rossi, *Pedagogia della felicità*, FrancoAngeli, Milano 2013, p. 150.

²² Ibi, p. 78.

²³ Conferenza Episcopale per la vita e la famiglia, *Orientamenti pastorali sulla preparazione al matrimonio e alla famiglia*, 22 ottobre 2012, n. 32.

²⁴ D. Simeone, *Educare in famiglia. Indicazioni pedagogiche per lo sviluppo dell'empowerment familiare*, La Scuola, Brescia 2008, p. 19.

Conclusione

L'apprendimento dei metodi naturali di regolazione della fertilità nella prospettiva dell'accompagnamento pedagogico si delinea come offerta di percorsi formativi e auto-formativi, che avvalorano la persona adulta e incoraggiano il cambiamento, all'interno di un orizzonte assiologico di riferimento. Si tratta di un processo formativo improntato secondo la logica di una integrazione fra *Lifelong, Lifewide, Life Deep Learning*.

In conclusione, possiamo riconoscere come tale pratica sia da correlarsi a precisi percorsi formativi.

Da un lato, l'insegnante abbisogna una formazione che incoraggi lo sviluppo delle dimensioni proprie dell'accompagnamento pedagogico. Chi accompagna è chiamato ad operare nella prospettiva dell'*empowerment*. L'intervento volto a dare potere alla persona deve prevedere l'ampliamento delle opportunità e dei campi d'azione possibili e, al contempo, garantire l'assunzione di responsabilità da parte del soggetto. Nell'ambito dell'insegnamento dei metodi naturali, si riconosce come l'insegnante debba offrire elevate opportunità per acquisire un metodo, uno sguardo sulla realtà e una comprensione dei ritmi e tempi fisiologici; ma anche assicurare elevata responsabilità alla persona, affinché possa proseguire in autonomia ed essere piena protagonista in ogni fase del percorso.

Dall'altro lato, l'apprendimento dei metodi naturali di regolazione della fertilità è da inserirsi in un più ampio percorso di educazione alla vita familiare e genitoriale. Per la persona, non si tratta solo di apprendere una tecnica, ma di fare proprio un orizzonte valoriale e progettuale da accrescere e alimentare nel tempo. In questo modo, è possibile vivere una faticosa apertura alla vita, edificando un ambiente educativo familiare rispettoso dell'alterità. In conformità alle considerazioni svolte, urge progettare percorsi educativo-formativi che, accompagnando la persona e la coppia nel corso del ciclo di vita, offrano delle opportunità per discernere la coerenza fra i valori creduti e le scelte compiute. Coltivare spazi di riflessività e dialogo può anche costituire un'occasione per sorreggere la motivazione in seno alla pratica dei metodi naturali e trovare un ancoraggio nel tessuto valoriale familiare o comunitario nel quale si è inseriti.

Riferimenti Bibliografici

- Bicchiega M., *Fertilità umana. Consapevolezza e virtù*, Edizioni Studio Domenicano, Bologna 2018.
- Commissione delle Comunità Europee, *Memorandum sull'istruzione e la formazione permanente*, Bruxelles, 30.10.2000, SEC (2000) 1832, p. 10.
- Conferenza Episcopale per la vita e la famiglia, *Orientamenti pastorali sulla preparazione al matrimonio e alla famiglia*, 22 ottobre 2012.
- Cusinato M. - Girotto S. (eds.), *Gestione della fertilità umana. Approccio multisistemico*, Edizioni medico Scientifiche, Torino 2019.
- Cuzzocrea F., *La danza dei cuori. Gestalt Counseling sessuologico ed etica cristiana*, Cittadella Editrice, Assisi 2022.
- Dozza L. - Ulivieri S. (eds.), *L'educazione permanente a partire dalle prime età della vita*, FrancoAngeli, Milano 2016.
- Francesco, *Laudato si*, 24 maggio 2015.
- Francesco, *Amoris Laetitia*, 19 marzo 2016.
- Giovanni Paolo II, *Humanae vitae*, 25 luglio 1968.
- Lodi T. - Cavicchi G., *Il cielo nel tuo corpo. Teologia del corpo di lui e del corpo di lei*, Tau, Todi (PG) 2020.
- Mezirow J., *Apprendimento e trasformazione. Il significato dell'esperienza e il valore della riflessione nell'apprendimento degli adulti*, tr. it., Raffaello Cortina, Milano 2003.
- Mounier E., *Il Personalismo*, tr. it., Ave Editrice, Roma 1966².
- Paganuzzi A., *I metodi naturali per la regolazione delle nascite. Uso pratico del metodo globale*, Queriniana, Brescia 1992.
- Pati L., *Pedagogia della comunicazione educativa*, La Scuola, Brescia 1984.
- Pati L., *Progettare la vita. Itinerari di educazione al matrimonio e alla famiglia*, La Scuola, Brescia 2004.
- Paul M., *L'accompagnement: une posture professionnelle spécifique*, L'Harmattan, Paris 2004.
- Pérez A., *General overview of natural family planning*, «Genus», LIV, 3/4 (1998), pp. 75-93.
- Rossi B., *Pedagogia della felicità*, FrancoAngeli, Milano 2013.
- Sgreccia E., *Manuale di bioetica. Vol. I. Fondamenti ed etica biomedica*, Vita e Pensiero, Milano 20074.
- Simeone D., *Educare in famiglia. Indicazioni pedagogiche per lo sviluppo dell'empowerment familiare*, La Scuola, Brescia 2008.
- Simeone D., *Il dono dell'educazione. Un nuovo patto tra le generazioni*, Scholè, Brescia 2021.
- Simmons R.G. - Jennings V., *Fertility awareness-based methods of family planning*, in «Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology», 66 (2020), pp. 68-82.