



Il Metodo dell'Ovulazione Billings

*Una scelta...
Uno stile di vita*

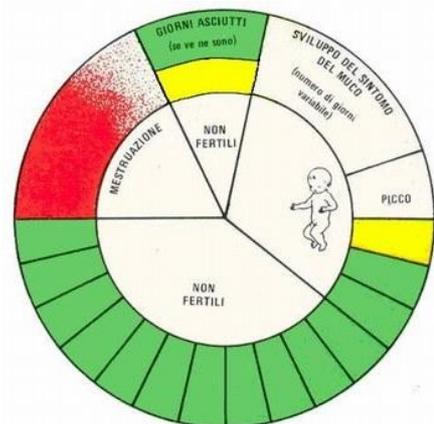
Che cos'è il Metodo dell'Ovulazione Billings?

- E' un moderno metodo naturale di regolazione della fertilità di coppia semplice ed efficace .
- Consente alla coppia di riconoscere i ritmi della fertilità e della infertilità mediante l'osservazione di alcuni naturali segni e sintomi che sono associati all'ovulazione. Il più efficace segno della fertilità è la secrezione di muco prodotto dalla cervice (detta anche "collo dell'utero") in risposta agli ormoni ovarici. Il muco cervicale, che si modifica riflettendo la normale sequenza dei cambiamenti ormonali che caratterizzano il ciclo femminile, è un fedele indicatore della fase fertile e dell'ovulazione ed è pure un fattore indispensabile per la fertilità della coppia.

Quando si può applicare?

In **ogni** situazione della vita riproduttiva della donna:

- Cicli regolari
- Cicli irregolari
- Cicli anovulatori
- Ridotta fertilità
- Allattamento al seno
- Premenopausa
- Sospensione di contraccettivi ormonali



Quali vantaggi offre?

- Si basa su **fondamenti scientifici**
- Ha un'elevata **efficacia**: secondo uno studio dell'OMS (organizzazione mondiale della sanità) del 1981 è risultata pari al 97,8 % nel distanziare o evitare una gravidanza. Purtroppo i dati ufficiali sono fermi al 1981, anche se recenti ricerche hanno fatto registrare un'efficacia del 99% (Indian Council of Medical Research Task Force on NFP, 1995; Jiangsu Family Health Institute, China, 1997)
- E' **semplice** da apprendere e da utilizzare, basandosi su segni della fertilità semplici da osservare, registrare e interpretare.
- E' **innocuo**: Diversamente da molti contraccettivi, non ha effetti collaterali e dunque non provoca danni alla salute, né interferisce con il corpo femminile e con i suoi processi naturali.
- E' **reversibile**: non danneggia la futura fertilità. Inoltre in qualsiasi momento consente alla coppia di valutare le proprie scelte procreative.
- Non interferisce nel **piacere** del rapporto sessuale.
- E' **accettabile** da ogni realtà culturale, religiosa e sociale
- Favorisce una **migliore conoscenza di sé** e dunque una maggiore valorizzazione e consapevolezza del proprio corpo.
- Promuove nella coppia il **dialogo e il rispetto reciproco**.
- La **responsabilità** della regolazione della fertilità viene condivisa dai coniugi.
- Ha un valore **diagnostico-preventivo**, consentendo alla donna di riconoscere alcune patologie asintomatiche e alcuni disturbi endocrini.

Per chi è utile?

- Giovani donne che desiderano conoscere se stesse
- Fidanzati che si preparano al matrimonio
- Coppie di sposi che vogliono evitare o distanziare le gravidanze
- Coppie di sposi ipofertili che ricercano la gravidanza



Che cosa richiede?

- Motivazione e cooperazione tra i coniugi.
- Apprendimento da un'insegnante qualificata.

Come si impara?

- Rivolgendosi all'insegnante qualificata ed abilitata più vicina, la quale fisserà un primo appuntamento in cui verranno date maggiori informazioni sul metodo e le prime indicazioni per una corretta osservazione e registrazione del "sintomo del muco". Seguiranno altri incontri (sempre personali e mai di gruppo) in cui l'insegnante guiderà la coppia nella scoperta e comprensione dei ritmi della propria fertilità
- E' assolutamente sconsigliabile imparare il metodo da autodidatta.
- L'insegnamento del metodo non prevede alcuna visita medica.

Quanto costa?

- Il servizio dell'insegnante è di totale volontariato e dunque l'apprendimento del Metodo è **gratuito**.

