Cos'è il Metodo dell'Ovulazione Billings®?

È un Metodo Naturale di conoscenza della fertilità semplice ed efficace, messo a punto dai medici australiani John ed Evelyn Billings negli anni Cinquanta e poi validato da innumerevoli ricerche scientifiche.

Il Metodo dell'Ovulazione Billings® (M.O.B.) insegna alle donne a riconoscere nel proprio ciclo mestruale la fase fertile, in cui può verificarsi il concepimento. Questa fase è accompagnata dallo sviluppo di un particolare tipo di muco prodotto nel collo dell'utero; tale muco si presenta quando l'ovaio porta a maturazione la cellula uovo fino al suo rilascio, e informa la donna che la sua fase fertile è iniziata. Senza questo muco gli spermatozoi muoiono entro poche ore.

Il M.O.B. può essere utilizzato per ricercare o evitare la gravidanza, e per monitorare la propria salute riproduttiva.

Quando si può applicare?

Il M.O.B. si può applicare in ogni circostanza della vita riproduttiva femminile, dal menarca alla menopausa: non solo nei cicli regolari, ma anche in quelli irregolari o non ovulatori, durante il periodo di allattamento al seno, in premenopausa, nei casi di ridotta fertilità e di sospensione dei contraccettivi ormonali.

Il M.O.B.

- insegna alle coppie a riconoscere la propria fertilità e non fertilità per ricercare, rinviare o evitare una gravidanza;
- insegna alle madri che stanno allattando a riconoscere il ritorno del primo ciclo fertile dopo la nascita del bambino;
- alle donne con cicli irregolari o anovulatori, che abbiano appena sospeso i contraccettivi ormonali o che siano prossime alla menopausa, consente di acquistare fiducia nella capacità di riconoscere la propria situazione di fertilità giorno dopo giorno.

Cosa richiede?

- Richiede che la donna, mentre svolge le sue attività quotidiane, faccia attenzione alla sensazione a livello dei propri genitali esterni, osservi il muco cervicale, e tenga una semplice registrazione quotidiana.
- Richiede motivazione e collaborazione.
- Il Metodo si impara correttamente solo con l'aiuto di un'insegnante qualificata. Nella nostra regione tali insegnanti sono quelle che fanno riferimento all'Associazione M.O.B. Toscana OdV.
  L'insegnamento è completamente gratuito.

Quali vantaggi offre?

- Si impara facilmente e gratuitamente.
- Non provoca nella donna alcuna alterazione ormonale o di altro tipo; non ha alcuna controindicazione per la salute perché non impiega farmaci o dispositivi.
- Permette alla coppia di vivere una sessualità serena, perché diviene consapevole dei giorni in cui un rapporto sessuale può condurre alla gravidanza e quando invece il concepimento non è possibile.
- Consente alla donna di accorgersi tempestivamente di eventuali anomalie e patologie, aiutandola a preservare la propria salute ginecologica.
- È uno strumento di conoscenza del proprio corpo utile anche alle ragazze e alle donne che non hanno una vita sessuale attiva.
- Aiuta le coppie a bassa fertilità a ottenere una gravidanza.

Efficacia

La sicurezza del Metodo applicato per evitare gravidanze non desiderate dipende dalla capacità di riconoscere correttamente il sintomo del muco cervicale e dalla astinenza dai rapporti genitali durante la fase fertile del ciclo.

Il successo dipende anche dalle motivazioni della coppia, dalla qualità dell'istruzione ricevuta e dall'esatta osservanza delle Regole del Metodo.

Se imparato e applicato correttamente, l'indice di sicurezza, secondo gli studi della Organizzazione Mondiale della Sanità, è del 97,8% (Fertility and Sterility, vol. 36, pag. 591, nov. 1981). Successivi studi effettuati in Cina e in India (1995-2000) hanno dato risultati di efficacia pari al 99,9% , un indice di sicurezza confrontabile con quello dei più efficaci contraccettivi ormonali.

Centri di insegnamento in Toscana

FIRENZE
Consultorio Matrimoniale Laurenziano
P.zza S. Lorenzo, 9
055.284078 | 347.8177875
consultoriolaurenziano@gmail.com

AREZZO
Casa Betlemme
Località Indicatore, 5/B
339.7403666
info.casabetlemme@gmail.com

LUCCA
Centro di Insegnamento MOB e di Educazione Sessuale
Via F.lli Cervi, 1 - S. Anna
c/o Oratorio Giovanni Paolo II
329.3333602

PISA
Consultorio Familiare U.C.I.P.E.M.
P.zza S.Sepolcro, 2 | Pisa
329.4224344

Consultorio Familiare "Alberto Giani"
Via Vittime del Duomo, 4 | San Miniato
0571.1656349 | 328.1575989
consultoriofamiliare@diocesisanminiato.it

PISTOIA
Consultorio Familiare Diocesano - Diocesi di Pescia
Via Galileo Galilei, 10 | Pescia
c/o Centro Famiglia "Amoris Letitia"
320.0945339 | 348.7920750

Insegnanti qualificate

Firenze e provincia

Alessandra Marucelli Anichini	347.8177875
Beatrice Becchi Fastellini (Sesto F.no)	347.6305445
Odilia Becattini Pazzi	349.7100322
Sandra Pierozzi Michelucci (Fibbiana)	328.5669811
Susanna Fedi Cavicchi	347.4274077
Veronica Copello Grazzi	339.2860199
Maria Novella Sciarra	348.6954334

Arezzo e provincia

Greta Renacci Casprini	334.3230554
Mariachiara Gennari Focardi (Castel Focognano)	340.5258577
Marina Bicchiega Zanelli	339.7403666
Marta Morandi Artini (Tregozzano)	338.5306901
Paola Tanganelli Spadini	338.4571445
Serena Guerri Mugnai (Terranova Br.lini)	334.3626134

Grosseto e provincia

Gioia Neri (Nomadelfia)	320.0971856
Silvia Maule Mazelli (Nomadelfia)	349.8519504

Livorno

Paola Cipollini Tessieri	392.3065885

Lucca e provincia

Eleonora Dati Matteucci (Camaiore)	329.3222427
Francesca Finocchietti Di Giulio (Porcari)	345.6043811
Marcella Rosso Michetti	329.3333602
Maria Gatti Pellegrini (Altopascio)	328.4948641
Michela Dinelli Raffaelli	347.8328457
Michela Nottoli Pardini	328.8076456

Massa-Carrara e provincia

Lidia Della Pina Fruzzetti (Massa)	340.2549826
Nadia Oriani Maggian (Avenza)	328.8764082

Pisa e provincia

Alessandra Benvenuti Frondoni	329.4224344
Francesca Carpita Sergi (Pontedera)	0587.56222
Prisca Marianelli Panarese (Bientina)	349.1008013
Simona Ippolito Simoni (Cascina)	347.8068497

Pistoia e provincia

Elettra Logli Giovani (Agliana)	340.5891208

Prato

Stefania Dolfi Fanelli	333.9828578

ASSOCIAZIONE MOB TOSCANA ODV
c/o Centro Servizi Misericordia di Empoli
Via Cavour, 43/b - 50053, Empoli

www.mobtoscana.it
associazionemobtoscana@gmail.com

L'Associazione MOB Toscana OdV
è membro di:

cimob.it

Per sostenere l'Associazione MOB Toscana OdV, dona il tuo 5x1000!

C.F. 94037820480
IBAN: IT31Z0306909606100000188502

8x mille
CHIESA CATTOLICA
CEI Conferenza Episcopale Italiana

Associazione
MOB
TOSCANA
OdV

METODO DELL'OVULAZIONE BILLINGS®

«La conoscenza del proprio corpo che ogni donna deve avere»
(Lyn Billings)