

## Cos'è il Metodo dell'Ovulazione Billings

E' un Metodo Naturale di Regolazione della Fertilità semplice ed efficace, per un'autentica procreazione responsabile. Esso è stato messo a punto dai Dr. John ed Evelyn Billings, australiani, che hanno prodotto la loro prima pubblicazione nel 1964.

Il Metodo dell'Ovulazione Billings® (M.O.B.) insegna alle donne che, nel corso della loro vita riproduttiva, sono più spesso non fertili che fertili. Esse imparano 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 dalle cripte cervicali presenti nel collo dell'utero. Senza questo muco le cellule spermatiche muoiono entro poche ore. Esso si sviluppa alcuni giorni prima dell'ovulazione (rilascio della cellula uovo dall'ovaio) ed informa la donna che la sua fase fertile è iniziata.

Il M.O.B. può essere utilizzato per ricercare, distanziare o evitare la gravidanza.

## Quando si può applicare

In ogni circostanza della vita riproduttiva femminile: non solo nei cicli regolari, ma anche in casi di irregolarità, cicli non ovulatori, nell'allattamento al seno, in premenopausa, nei casi di ridotta fertilità, alla sospensione di contraccettivi ormonali.

- Insegna alle coppie a riconoscere la propria fertilità per pianificare le gravidanze.
- Insegna alle madri che stanno allattando a riconoscere il ritorno del primo ciclo fertile dopo la nascita del bambino.
- Consente alle donne con cicli irregolari o anovulatori o che abbiano appena sospeso i contraccettivi ormonali o, ancora, che siano prossime alla menopausa di acquistare fiducia nella capacità di riconoscere, giorno dopo giorno, la propria situazione di fertilità.

## Quali vantaggi offre

- Si impara facilmente.
- Non provoca nella donna alcuna alterazione ormonale o di altro tipo.
- E' assolutamente innocuo e non ha alcuna controindicazione per la salute, perché è un metodo naturale.
- Permette alla coppia di vivere una sessualità serena, perché essa diviene consapevole del tempo in cui un rapporto sessuale può condurre alla gravidanza e quando invece non può portare ad essa.
- Consente alla donna di accorgersi tempestivamente di eventuali anomalie, aiutandola a preservare la propria salute dal punto di vista ginecologico.
- È uno strumento di conoscenza del proprio corpo utile anche alle ragazze e alle giovani donne che non hanno una vita sessuale attiva.

## Efficacia

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

Il successo dipende 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): questo indice di sicurezza è confrontabile con quello dei più efficaci contraccettivi ormonali o meccanici.

Studi più recenti effettuati in Cina ed in India (1995-2000) hanno dato risultati di efficacia pari al **99,9%** (Xu, J. H., Yan, J. H., Fan, D. Z., et al., in *Reprod. Contracep.* (China) 13, 194-200. Qian, S.Z. (1999) *Reprod. Health*, Eds. S.G. Gu et al. [People's Publishing House: Beijing.]).

## Cosa richiede

- Richiede alla donna di porre attenzione alle proprie sensazioni a livello dei genitali esterni e alle osservazioni del muco mentre svolge le sue attività quotidiane, e di tenere una semplice registrazione.
- Richiede alla coppia motivazione e collaborazione
- **Il Metodo si impara correttamente con l'aiuto di un'insegnante qualificata.**

Nella nostra regione tali insegnanti sono quelle che fanno riferimento all'Associazione M.O.B. Toscana.

**L'insegnamento è completamente gratuito.**

## Centri di insegnamento in Toscana

### FIRENZE

Consutorio Matrimoniale Laurenziano

P.zza S. Lorenzo, 9

☎ 055/284078

Dal lunedì al venerdì ore 16-19

e-mail: laurenziano@virgilio.it

### AREZZO

Casa Betlemme

Località Indicatore, 5/B

☎ 0575/368065

e-mail: info@casabetlemme.it

### LUCCA

Centro di Insegnamento MOB e di

Educazione Sessuale

Via Togliatti, 53

☎ 329-3333602

### PISA e provincia

Consutorio Familiare U.C.I.P.E.M.

P.zza S.Sepolcro, 2 (Pisa)

☎ 050-985351

e-mail: consultorioucipem@virgilio.it

Consutorio Familiare "Alberto Giani"

Via G. Matteotti, 139 (San Romano)

☎ 0571-844511

☎ 328-1575989

e-mail: consultoriofamiliare@diocesisanminiato.it

## Insegnanti Toscana

### Firenze e provincia

Alessandra Marucelli Anichini	347-8177875
Alessia Cascio Zucchelli	338-2101056
Anna Martorana (Scandicci)	347-3909641
Beatrice Becchi Fastellini (Sesto F.no)	347-6305445
Benedetta Panuccio Alimenti	336-804584
Elisa Calvaresi Campinoti (Castelfiorentino)	338-5961136
Ilaria Vettori Del Colombo (Empoli)	349-3261152
Nadia Cantini Mannucci (Pelago)	338-7518277
Odilia Becattini Pazzi	055 - 662446
Paola Pezzini Boretti (Sesto F.no)	347-9850127
Sandra Pierozzi Michelucci (Fibbiana)	328-5669811
Susanna Fedi Cavicchi	347-4274077

### Arezzo e provincia

Greta Renacci Casprini	334-3230554
Mariachiara Gennari Focardi (Castel Focognano)	340-5258577
Marina Bicchiega Zanelli	0575-368217
Martina Ircani Giammarino (Bucine)	328-7525882
Marta Morandi Artini (Tregozzano)	338-5306901
Paola Tanganelli Spadini	0575-363357
Serena Guerri Mugnai (Terranova Br.lini)	334-3626134

### Grosseto e provincia

Donatella Bernardo Trusendi	329-8567574
Gioia Neri (Nomadelfia)	320-0971856
Silvia Maule Mazelli (Nomadelfia)	349-8519504
Tiziana Tatti Franci	347-9692583

### Livorno

Paola Cipollini Tessieri	0586-813496
--------------------------	-------------

### Lucca e provincia

Eleonora Dati Matteucci (Camaioere)	329-3222427
Francesca Finocchietti (Capannori)	340-8258578
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 Maggiani (Avenza)	328-8764082

### Pisa e provincia

Beatrice Lenzi Mucci	050-560307
Francesca Carpita Sergi (Pontedera)	0587-56222
Marianna Nappo Bernardini (Bientina)	0587-757382
Prisca Marianelli Panarese (Bientina)	349-1008013
Simona Ippolito Simoni (Cascina)	347-8068497

### Pistoia e provincia

Carla Maria Desideri Cecchini	340-2636894
Elettra Logli Giovani (Agliana)	340-5891208

### Prato

Stefania Dolfi Fanelli	333-9828578
------------------------	-------------

### Siena e provincia

Roberta Rossi Semboli	338-8991622
-----------------------	-------------

### Sensibilizzatori

Alessandra Benvenuti Frondoni	050-985351
Flora Gualdani (AR)	0575-368065
M. Gabriella Pennino Castaldini (FI)	055 - 613414
Mariangela Alaïmo Giannini (Roselle T.me)	0564-402674
Paola Biondi (Pontedera)	0587-212101
Patrizia Fusi Profeti (Cascina)	348-3136715

Gennaio 2019

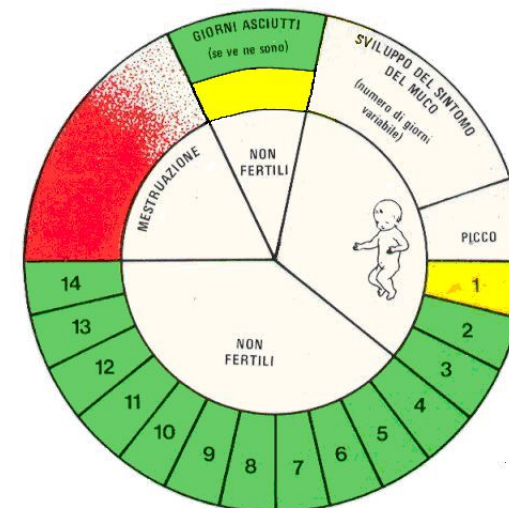
L'attività dell'Associazione è sostenuta dalla Diocesi di Firenze grazie al contributo dell'8x1000 della Chiesa Cattolica



# Associazione MOB TOSCANA

ODV

C.F. 94037820480  
IBAN: IT76H076010280000030805501  
c.c.p. 30805501



## METODO DELL'OVULAZIONE BILLINGS™

Una scelta responsabile per una  
regolazione naturale della fertilità

ASSOCIAZIONE MOB TOSCANA ODV  
c/o Centro Servizi Misericordia di Empoli  
Via Cavour, 43/b - 50053 Empoli  
email: [info@mobtoscana.it](mailto:info@mobtoscana.it)  
sito: [www.mobtoscana.it](http://www.mobtoscana.it)