

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 (Camaiole) | 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

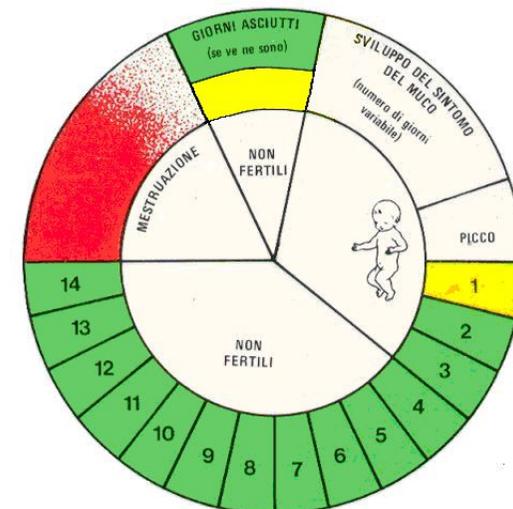
L'attività dell'Associazione è sostenuta dalla Diocesi di Firenze grazie al contributo dell'8x1000 della Chiesa Cattolica



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
sito: www.mobtoscana.it