

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 Betlem

Località Indicatore, 5/B

☎ 0575/368065

e-mail: davide.zanelli1968@gmail.com

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 Toscane

Firenze e provincia

Alessandra Marucelli Anichini

347-8177875

Anna Martorana (Scandicci)

347-3909641

Beatrice Becchi Fastellini (Sesto F.no) 347-6305445
 Benedetta Panuccio Alimenti 336-804584
 Elisa Calvaresi Campinoti (Castelfiorentino) 0571-61261
 Ilaria Vettori Del Colombo (Empoli) 0571-993557
 Nadia Cantini Mannucci (Pelago) 055-8369915
 Odilia Becattini Pazzi 055 - 662446
 Paola Pezzini Boretti (Sesto F.no) 055-4216525
 Sandra Pierozzi Michelucci (Fibbiana) 0571-913307
 Susanna Fedi Cavicchi 055 - 679852

Arezzo e provincia

Marina Bicchiega Zanelli 0575-368217
 Martina Ircani Giammarino (Bucine) 328-7525882
 Paola Tanganelli Spadini 0575-363357
 Serena Guerri Mugnai (Terranova Br.lini) 334-3626134

Grosseto e provincia

Donatella Bernardo Trusendi 329-8567574
 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

Alessandra Benvenuti Frondoni 050-985351
 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

Caterina Coppari Pedri (Carrara) 320-8590886
 Cinzia Calusi Verrengia (FI) 055 - 364902
 Flora Gualdani (AR) 0575-368065
 Lucia Gulino (FI) 055-9060522
 M. Gabriella Pennino Castaldini (FI) 055 - 613414
 M.Grazia Cerè 3357750999

(Alberoro / Monte San Savino)

Mariangela Alaïmo Giannini (Roselle T.me) 0564-402674
 Monica Franchi (Campi Bisenzio) 339-1512963
 Paola Biondi (Pontedera) 0587-212101
 Patrizia Fusi Profeti (Cascina) 348-3136715
 Samanta Carresi Bellandi (Prato) 0574-28769
 Sandra Villarecci Redi (Avenza) 334-3200967

Gennaio 2018

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

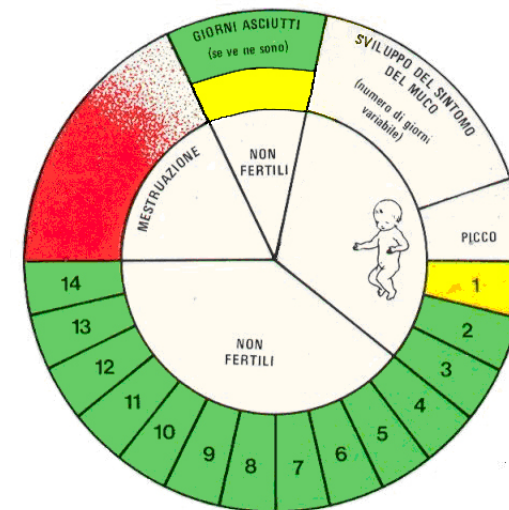


Associazione di Volontariato

MOB
TOSCANA

ONLUS

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
 c/o Centro Servizi Misericordia di Empoli
 Via Cavour, 43/b - 50053 Empoli
 email: assomob92@gmail.com
 sito: www.mobtoscana.it