

Metodo Billings: un alleato per tutte, non solo per chi è sposata

Siamo nell'ambito dei metodi di regolazione naturale della fertilità. Siamo nel territorio della vera libertà, della conoscenza di sé, della possibilità di vivere la sessualità in maniera piena e appagante.

Facciamo un sondaggio: alzate la mano **chi conosce il Metodo Billings**.

Nessuno o pochi? Beh non mi stupisce visto che quando ne parlo con altre ragazze vedo il buio più totale (comunque anche io prima del corso prematrimoniale non sapevo neanche cosa fosse).

Un vero peccato, penso, perché il **Billings** non è solo un **metodo naturale** ammesso dalla Chiesa, è molto, molto di più. Per me che ho sempre avuto un **ciclo** molto **irregolare** è stato un valido aiuto per iniziare finalmente a capire qualcosa sul funzionamento del mio corpo. Imparare il metodo, seguiti e sostenuti da un insegnante, ti permette di conoscere davvero te stessa, capire come funzioniamo, scoprire la bellezza e l'immensità del corpo umano (per dire, tocchi con mano quel che a volte si dice con banalità, ossia che lo stress o un particolare momento della vita influenza il ciclo della donna).

Sarebbe davvero bello e innovativo se un metodo così fosse **insegnato nelle scuole superiori al posto di certa educazione sessuale**, perché diciamo così, le ragazze di oggi arrivano a fare sesso per la prima volta attorno ai 14 anni senza neanche sapere come funziona il proprio corpo.

Il **Billings** è un valido strumento di lettura del proprio corpo, peccato che venga ampiamente denigrato e considerato inefficace. Questo perché primo occorre **tempo, pazienza e impegno** per impararlo e si fa molto prima a dare in mano a dei ragazzini i preservativi, secondo, non porta gli stessi vantaggi economici del classico condom o della pillola. Ma, ritornando a noi, ci sono tanti altri impieghi del Billings. Può essere usato all'interno della coppia che preferisce rimandare o evitare una gravidanza o al contrario che la desidera ardentemente. Imparerete così a riconoscere i giorni fertili del vostro ciclo (mi hanno sempre fatto sorridere le persone che durante la ricerca della mia gravidanza mi consigliavano di comprare in farmacia gli stick dell'ovulazione. E a cosa mi sarebbero serviti? Io applicando il Billings sapevo già bene quali fossero i miei giorni fertili..e senza spendere un soldo!). Non si tratta più soltanto di tenere il metodo per sé ma di dividerlo col proprio uomo, renderlo partecipe di quello che avviene nel nostro corpo e prendere assieme le decisioni. In questo modo si rinsalda ancor di più il rapporto di coppia, diventando ancora più intimo e consapevole.

Ma nella **pratica** come funziona? Basta rivolgersi ad una **insegnante abilitata** che tra l'altro è gratuita (sante donne queste insegnanti!). Inizialmente ci si incontrerà anche due volte al mese poi una, dopo l'arrivo del ciclo, per studiare assieme la tabella che avrete redatto ogni sera. Il percorso varia da donna a donna (perché si sa, ognuna è un mondo a

sé) ma generalmente dura qualche mese fin quando non si raggiungerà un'autonomia d'uso. Il vero lavoro sarà quello su voi stesse.

L'insegnante vi spiegherà infatti come riconoscere il sintomo del **muco cervicale** (consistenza, aspetto e sensazione) così da definire la fase fertile e quella infertile del proprio ciclo e come redigere la tabella, dove annotare giornalmente lo sviluppo del sintomo. Avrete così un quadro completo, mese dopo mese, del meccanismo del vostro corpo.

Certo non è facile da imparare per lo meno non lo è stato per me. Ma qualunque sia la vostra situazione (single, mogli, madri) vi consiglio ardentemente di spendere del tempo per imparare questo metodo perché è l'occasione **per conoscere davvero voi stesse**. E per chi è in coppia, non fatevi ingannare dai maligni che lo considerano il contraccettivo naturale ammesso dalla Chiesa e usato solo da coppie bigotte e frustrate che applicano l'astinenza. Nulla di più falso. Il Billings all'interno della coppia è l'**occasione di vivere la sessualità in maniera consapevole, responsabile e appagante** (non per dire, ma un po' di astinenza rinsalda pure il desiderio). Quindi è anche una occasione per sperimentare col vostro uomo un dialogo e un'intimità mai avuta prima.

[Martha, Mary and Me](#) | Mag 03, 2019

<http://marthamaryandme.com/2018/09/02/metodo-billings-questo-sconosciuto-e-non-solo-per-donne-sposate/>