

Questa sera, come mi capita periodicamente, desidero dedicare ancora una volta la mia riflessione ad una realtà a me molto cara, che ha segnato in modo significativo la mia vita, a livello personale, matrimoniale e anche professionale.

Quarant'anni fa (!), qualche mese prima di sposarci, io e il mio futuro marito ci siamo rivolti ad una insegnante del Metodo dell'Ovulazione Billings per imparare questo strumento di conoscenza della fertilità, con l'idea che ci sarebbe stato utile per vivere con serenità la relazione matrimoniale.

Questa scelta si è rivelata così fortunata che dopo pochi anni ho deciso di diventare io stessa un'insegnante, per poter accompagnare altre donne e coppie alla scoperta della loro fecondità, da accogliere e gestire con gioia e serenità.

Ancora oggi penso che quella scelta sia stata provvidenziale e mi capita di ricordare con affetto e gratitudine la mia insegnante di allora.

La cosa stupefacente è che dopo tutto questo tempo, la proposta dei Metodi Naturali di conoscenza e gestione della fertilità mantiene la sua attualità e unicità, anzi proprio le conoscenze che sono alla base di questa disciplina hanno permesso alla medicina riproduttiva di fare importanti passi avanti.

Il Metodo dell'Ovulazione Billings è nato in Australia grazie ad una coppia di medici, i coniugi John e Evelyn Billings, che, all'epoca in cui si stava affermando la contraccezione ormonale, hanno accettato la sfida di ricercare nella fisiologia, invece che nella tecnologia, la risposta all'esigenza delle coppie di gestire responsabilmente la procreazione.

L'idea di partenza è che la natura, madre della vita, abbia posto nel corpo umano, e in particolare in quello della donna, la chiave per comprendere i meccanismi che ordinano la fertilità; una volta compresi, essi offrono alla persona la capacità di gestirli in modo intelligente e rispettoso; è un punto di partenza molto diverso da quello più diffuso, che pensa invece ai meccanismi della fertilità come a forze incomprensibili e capricciose di cui nostro malgrado siamo succubi, con la conseguenza di percepirli, tutto sommato, come un pericolo.

Sperimento spesso questa idea negativa della fertilità quando vengo contattata per realizzare progetti di educazione sessuale, soprattutto quelli rivolti ai ragazzi più grandi, accorgendomi che la preoccupazione degli educatori (insegnanti e anche genitori) è soprattutto quella di mettere in guardia i ragazzi dai pericoli dell'agire sessuale, intesi come la malaugurata possibilità della gravidanza o del contagio da infezioni sessualmente trasmesse.

Quindi mentre il mondo si muoveva sperimentando tecniche e preparati allo scopo di inibire la fertilità, operando soprattutto sul corpo femminile, John e Lyn Billings cercavano di comprenderla sempre meglio, a partire dall'osservazione dei segnali presenti nel corpo della donna, quei segnali che accompagnano le diverse fasi della ciclicità mestruale.

È così immediatamente comprensibile come un approccio di questo tipo alla questione della gestione della fertilità sia molto più che una semplice tecnica, applicabile indiscriminatamente a chiunque, ma sia invece più un cammino, uno stile di vita personale e relazionale, che, nonostante sia orientato alla capacità di scegliere se e quando avere figli, apre alla donna e alla coppia una visione della persona, della sessualità e dell'amore molto più ampia e significativa; un percorso di crescita e di consapevolezza quindi, più che un'abilità pratica.

Il dottor Billings infatti, parlando di questo metodo, lo definiva «un enorme aiuto al matrimonio, una terapia al rapporto di coppia, perché insegna al marito e alla moglie ad amarsi sempre più».

Come è possibile tutto questo?

Innanzitutto perché il Metodo Billings, e gli altri metodi naturali che partono dalle stesse premesse, insegnano ad osservare, valorizzare e rispettare la natura umana, sia dal punto di vista della biologia e fisiologia (come siamo fatti bene, funzioniamo a meraviglia!) sia dal punto di vista della conoscenza e del rispetto dell'altro (ti accolgo come sei senza modificarti, ho cura di te e delle tue peculiarità), sia della messa in gioco del piano della libertà e dell'intelligenza (liberamente scegliamo come fare uso della conoscenza acquisita, condividiamo i comportamenti e le responsabilità rispetto alla procreazione).

I coniugi Billings avevano bene in mente che la conoscenza della fertilità deve essere al servizio del bene della coppia e della famiglia. Deve cioè essere uno strumento che accresce l'unione dei coniugi, la fiducia reciproca e la armonia sessuale, e nello stesso tempo li educa ad aprirsi alla vita, ad amare ed accogliere i figli come doni preziosi, al di là del fatto che siano ricercati o inaspettati.

Anche sotto questo aspetto si evidenzia la differenza rispetto alla mentalità contraccettiva, che prevede che un elemento della coppia si assuma il compito di sopprimere in qualche modo la sua fertilità, modificando qualcosa della sua fisiologia o della dinamica con cui svolgere i rapporti sessuali, se non intervenendo successivamente con la contraccezione post coitale per eliminare le eventuali "conseguenze" del rapporto; queste modalità di gestire la procreazione, in modo più o meno consapevole, portano più facilmente la coppia a addossare all'uno o all'altra la responsabilità di occuparsene, con conseguenti recriminazioni quando qualcosa non funziona; siccome quando qualcosa non funziona significa che ci si trova di fronte ad una gravidanza indesiderata, la possibilità di gravidanza, e quindi in definitiva il bambino, viene più facilmente considerato come un pericolo, un evento avverso, un errore a cui rimediare.

Un altro punto fermo nel pensiero dei coniugi Billings era la convinzione che un metodo di conoscenza naturale della fertilità dovesse essere semplice e possibile da imparare per tutte le donne, anche le più povere, anche le meno istruite; cosa effettivamente possibile dopo la scoperta del sintomo che, da solo, rende riconoscibile l'andamento della fertilità ciclica femminile. Questo sintomo è il muco cervicale, una sostanza che viene prodotta dal collo dell'utero sotto l'azione degli ormoni ovarici; la sua modificazione quindi segnala l'inizio, lo sviluppo e l'apice della fase fertile, che accompagna l'ovulazione, durante la quale è possibile il concepimento. Facilmente una donna può percepire la sensazione provocata dalla fuoriuscita di questo muco dai genitali e osservarne le diverse caratteristiche, diventando consapevole, giorno dopo giorno, delle fasi del suo ciclo mestruale e imparando a riconoscere i suoi segnali tipici di fertilità, diversi magari da quelli di un'altra donna.

Per i Billings quindi l'insegnamento del metodo è un gesto di gratuità da offrire a chiunque lo voglia conoscere, senza barriere ideologiche, culturali e religiose. Per questo forse la sua diffusione si è estesa rapidamente su tutto il pianeta, in un periodo in cui la comunicazione non era ancora veloce e condivisa, come avviene ai nostri giorni grazie a internet.

Negli anni Settanta del secolo scorso, infatti, i coniugi Billings partono dall'Australia e toccano tutti i continenti, formando insegnanti e fondando centri per l'insegnamento e la diffusione del metodo presso tutte le famiglie che lo desiderino.

Arrivati in India, incontrano Madre Teresa di Calcutta, che abbraccia questa conoscenza e fa in modo che le suore del suo ordine diventino insegnanti per poter insegnare questo metodo alle donne più povere.

L'apprendimento del Metodo Billings è visto di buon occhio anche dai governi che in quegli anni adottano politiche di contenimento demografico: sempre in India, dove era prevista la sterilizzazione obbligatoria, le coppie che certificavano l'uso del Metodo Billings ottenevano una proroga per questo trattamento.

A metà degli anni Ottanta, i Billings vengono invitati dal governo cinese a creare numerosi centri per insegnare il metodo e contribuire alla campagna di pianificazione delle nascite che, a quei tempi, prevedeva la regola del figlio unico per chi non lavorasse nel campo dell'agricoltura. In breve tempo sono state formate circa novemila insegna, operanti addirittura negli ospedali e nelle fabbriche.

Pur se è facile riconoscere che in questi casi la motivazione che ha spinto i governi a sostenere o almeno a riconoscere la validità del Metodo Billings non fosse la condivisione dei valori antropologici, ma più che altro gli interessi economici, o meglio di risparmio (come non dover dipendere dalle aziende farmaceutiche americane produttrici di contraccettivi, o limitare le spese per aborti coatti e sterilizzazione) è stato un immenso lavoro di educazione e promozione della dignità umana e delle donne in particolare, soprattutto in quelle realtà in cui queste ultime vivevano in pesanti condizioni di subalternità.

Ricordo un congresso internazionale a cui ho partecipato diversi anni fa, in cui mi ha colpito particolarmente la testimonianza di una insegnante nigeriana che raccontava come l'aver imparato il Metodo Billings desse alle donne dei piccoli villaggi in cui operava, la forza di opporsi alle pretese sessuali dei mariti, educati da generazioni a considerare le donne come loro proprietà; facendosi forza le une con le altre, attuavano stratagemmi per rendersi indisponibili nei giorni di fertilità, mentre si dimostravano accoglienti nei periodi in cui la gravidanza non era naturalmente possibile; col tempo gli uomini arrivavano

ad apprezzare la capacità delle donne di distanziare le gravidanze, altrimenti troppo numerose, e a riconoscere la bellezza di incontri sessuali condivisi e non dati per scontati.

La promozione della dignità femminile attraverso l'uso dei Metodi Naturali veniva sottolineata anche da un portavoce di un Paese arabo, che raccontava come all'interno delle coppie che ne facevano uso si assistesse ad un cambiamento delle dinamiche relazionali: gli uomini restavano stupefatti della capacità delle loro mogli di riuscire a comprendere e gestire questo aspetto della vita e di conseguenza aumentava in loro la stima e la fiducia anche negli altri ambiti della relazione e dell'educazione dei figli.

Ai nostri giorni queste conquiste possono essere considerate quasi ridicole, scontate; ma non dobbiamo dimenticare che ancora oggi ci sono parti del mondo in cui le donne, o comunque alcune categorie di persone, subiscono pesanti ingiustizie e discriminazioni. Del resto, come la festa della donna ci ricorda proprio oggi, anche nella nostra società occidentale continuano a non mancare esempi di discriminazioni più o meno esplicite sulla base delle differenze di genere (e quasi esclusivamente a danno delle donne).

La capacità di gestire naturalmente la fertilità allo scopo di distanziare le gravidanze, nei Paesi in via di sviluppo, con un sistema sanitario spesso inadeguato, ha significato anche la diminuzione della percentuale di malattia e morte legate alle complicazioni della gravidanza e del parto, favorendo di conseguenza una miglior cura sia materiale che affettiva ed educativa dei figli già nati.

Quello della salute è un ulteriore aspetto significativo legato ai metodi basati sull'auto osservazione: la donna impara a riconoscere i segnali fisiologici della fertilità e quindi si accorge prima delle insorgenze di situazioni anomale e di patologie sia metaboliche che dovute a infezioni.

La capacità di autodiagnosi e diagnosi precoce delle patologie della fertilità si è dimostrata sempre più preziosa man mano che, soprattutto nei Paesi più industrializzati, ci si è accorti che la capacità generativa è diminuita e le coppie faticano sempre più ad ottenere le gravidanze tanto desiderate.

È accaduto così che il Metodo Billings, nato per aiutare le coppie a distanziare le gravidanze attraverso uno strumento che contemporaneamente si prendesse cura dell'amore coniugale, si è dimostrato utile anche per la ricerca delle gravidanze quando non arrivano facilmente.

Anche in questo caso lo stile dei Metodi Naturali, oltre ad aiutare le coppie a raggiungere l'obiettivo (il concepimento, anche nei casi in cui si riconosce una fertilità bassa o problematica) le educa a non strumentalizzare il partner né a sminuire il significato e la dignità dell'atto coniugale. È facile infatti, quando il desiderio di gravidanza diventa pressante, ridurre la gestualità sessuale a mezzo per arrivare al concepimento, con conseguente svilimento, frustrazione e senso di sfruttamento di uno o dell'altro membro della coppia.

Anche in questo caso sono illuminanti le testimonianze di chi ha vissuto questa esperienza; per qualcuno la gravidanza arriva dopo aver rivisto le abitudini e lo stile di vita, o dopo aver sradicato alcuni preconcetti o luoghi comuni a cui si era dato troppo credito. Per altri quello per arrivare al concepimento rimane un tempo lungo e incerto, che però non smette di essere un tempo anche dedicato alla cura della coppia, come racconta un marito grato di aver iniziato il percorso di apprendimento del metodo dopo aver provato diversi cicli di PMA, soprattutto perché in questo modo, insieme alla moglie, ha potuto fare un percorso di guarigione dell'intimità di coppia, ridotta via via ad una serie di gesti meccanici e senza più passione.

Poter riconoscere i periodi di potenziale, benché ridotta, fertilità ha permesso ai coniugi di dedicarsi alla ricerca della gravidanza nei giorni fertili, con una consapevolezza e speranza rinnovata; contemporaneamente gli stessi gesti, vissuti nei giorni riconosciuti sterili, acquistavano maggiori sfumature di tenerezza e dono reciproco, perché vissuti con l'unico scopo di esprimersi amore.

Negli ultimi anni della loro vita, i coniugi Billings hanno avuto modo di vedere riconosciuto a livello internazionale il loro operato così originale e importante, tanto che, nel 2005 sono stati insigniti della laurea honoris causa anche dalle università romane Tor Vergata, Sapienza e Cattolica. Proprio presso l'Università Cattolica, all'interno del policlinico Gemelli, ha sede il Centro Studi e Ricerche per la Regolazione Naturale della Fertilità, responsabile della formazione delle insegnanti del Metodo Billings e coordinatore dei numerosi centri regionali sparsi sul territorio italiano.

Da diversi anni poi il Centro collabora strettamente con l'ambulatorio di Medicina per la Procreazione Naturale, che si avvale appunto dei dati e delle conoscenze fornite dalle utenti del Metodo Billings per proporre alle coppie con problemi di sterilità percorsi alternativi alla fecondazione artificiale; percorsi

personalizzati, che partano dalla situazione in cui la coppia si trova, allo scopo, ove possibile, di ripristinare la fertilità, invece di bypassarla con tecniche artificiali che, quando anche portano alla nascita di un bambino, non agiscono invece per ripristinare la salute riproduttiva della coppia.

I coniugi Billings ci hanno ormai lasciato da diversi anni, ma ancora viva è la loro eredità, raccolta da una nuova generazione di insegnanti che prosegue nel compito di insegnare a comprendere e mettere a frutto la fertilità, sia come conoscenza personale, che come strumento per accrescere l'amore e la gioia nella coppia; concludo con le parole del fondatore del Metodo Billings, scritte in una lettera del 1997 che, oltre ad evidenziare la passione e la dedizione che hanno mosso questo scienziato e benché ovviamente riferita alla realtà di quegli anni, propone valori e verità attuali e in un certo senso profetiche.

Cari amici,

Questa lettera è indirizzata a tutti gli uomini e le donne impegnati in un rapporto d'amore reciproco. È per attirare la vostra attenzione sulla moderna e scientificamente valida regolazione naturale della fertilità, particolarmente sul Metodo dell'Ovulazione Billings® (M.O.B.). Il M.O.B. è stato oggetto della più ampia ricerca scientifica cui un metodo di regolazione della fertilità sia mai stato sottoposto. La sua efficacia per ottenere o distanziare la gravidanza è stata provata da numerosi studi condotti in diversi Paesi del mondo. È un metodo realmente universale perché è molto semplice nella sua applicazione pratica e può essere compreso anche da persone povere e analfabete; può essere usato in tutte le circostanze della vita riproduttiva della donna, a prescindere dalla regolarità o irregolarità dei cicli, durante l'allattamento, in premenopausa ecc. Essendo un metodo naturale è accettabile da persone di culture e religioni differenti. Un grande vantaggio del M.O.B. è che esso promuove la comunicazione e la comprensione tra uomo e donna, sviluppa tra loro la collaborazione e la condivisione della responsabilità nei confronti dei loro figli. In tal modo migliora il loro rapporto, aiutandoli a crescere nell'amore e nella fedeltà l'uno verso l'altra. Così esso li aiuta a proteggersi dalla diffusione epidemica delle malattie trasmesse sessualmente che causano infertilità e altre complicanze praticamente in tutti i paesi del mondo. Preserva anche dalla nuova malattia chiamata AIDS, contro la quale l'unica protezione sicura è la stabilità di una relazione sessuale monogama. Il Metodo dell'Ovulazione Billings dovrebbe essere insegnato ad ogni donna, non solo per i vantaggi indicati ma perché è per la donna una conoscenza importante. La comprensione del proprio ciclo le dà una più profonda percezione della propria femminilità e della propria dignità come donna. Inoltre ella impara rapidamente a riconoscere lo sviluppo di eventuali anomalie, poiché il metodo aiuta le donne a mantenere la propria salute dal punto di vista ginecologico.

Imparate il M.O.B. e insegnatelo da donna a donna!

JJ. Billings. MD

Questa lettera e altre informazioni storiche sull'operato dei coniugi Billings sono state tratte dal sito www.metodobillings.it



Quest'opera è distribuita con Licenza [Creative Commons Attribuzione - Condividi allo stesso modo 4.0 Internazionale](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).