

### C) Ricerca scientifica

- Studi sugli indicatori naturali di fertilità e sull'applicabilità del Metodo dell'Ovulazione Billings
- Studi statistico-epidemiologici su accettabilità, efficacia e impatto socio-culturale dei metodi naturali

### D) Promozione culturale

- Seminari, Convegni, Congressi nazionali e internazionali
- Iniziative di sensibilizzazione e promozione culturale
- Pubblicazioni scientifiche e divulgative
- Realizzazione di sussidi didattici in varie lingue

### E) Attività di coordinamento

- dei Centri di insegnamento del Metodo Billings in Italia
- collaborazione con Centri di insegnamento dei metodi naturali a livello nazionale e internazionale

*Imparare ad accogliere il proprio corpo, ad averne cura e a rispettare i suoi significati è essenziale per una vera ecologia umana. Anche apprezzare il proprio corpo nella sua femminilità o mascolinità è necessario per poter riconoscere sé stessi nell'incontro con l'altro diverso da sé.*

Papa Francesco, Laudato si', 155

**Centro Studi e Ricerche  
Regolazione Naturale della Fertilità**  
Università Cattolica Sacro Cuore  
L.go F. Vito, 1 – 00168 Roma  
Tel. 06.30154954  
[segreteria.regolnaturale@unicatt.it](mailto:segreteria.regolnaturale@unicatt.it)

Università Cattolica del S. Cuore  
Facoltà di Medicina e Chirurgia - Roma



Centro Studi e Ricerche  
Regolazione Naturale della Fertilità

## Metodo dell'Ovulazione Billings



Conoscenza...

scelta .....

stile di vita

## Cos'è il Metodo dell'Ovulazione Billings

È un metodo naturale di conoscenza del ciclo femminile e di regolazione della fertilità, semplice ed efficace

- Consente alla donna di conoscere le fasi fertili e non fertili del proprio ciclo mediante l'osservazione delle modificazioni del "sintomo del muco cervicale".  
Il muco cervicale, prodotto dal collo dell'utero in risposta agli ormoni ovarici, è un indicatore fedele della fase fertile e dell'ovulazione, ed è pure un fattore indispensabile per la fertilità di coppia
- Può essere utilizzato per:
  - ricercare la gravidanza
  - distanziare o evitare la gravidanza
  - monitorare la salute riproduttiva

## Quando si può applicare

In ogni circostanza della vita riproduttiva femminile: *cicli regolari, irregolari, allattamento al seno, premenopausa, ridotta fertilità, sospensione di contraccettivi...*

## Quali vantaggi offre

- Si basa su **fondamenti scientifici**
- È **semplice** da apprendere
- Favorisce la **conoscenza di sé**
- Promuove nella coppia la **condivisione, il dialogo e il rispetto reciproco**
- È **accettabile** da ogni realtà culturale, religiosa e sociale
- Non ha effetti collaterali
- Ha un'**elevata efficacia: 97.8%** (Organizzazione Mondiale Sanità, 1981)
- Valorizza il **dono della fecondità e della procreazione**
- Richiede un apprendimento corretto, da **operatori qualificati**, accreditati da Centri affiliati a WOOMB International Ltd

## Dove apprenderlo

Insegnanti del Metodo dell'Ovulazione Billings sono presenti in ogni regione d'Italia. Per richiedere i riferimenti:

**Centro Studi e Ricerche  
Regolazione Naturale della Fertilità  
Università Cattolica S. Cuore – Roma**

Affiliato a



World Organisation of Ovulation Method Billings

## Attività del Centro Studi e Ricerche Regolazione Naturale Fertilità

### A) Consulenza

È rivolta in modo personalizzato

- alle **coppie** che desiderano conoscere e regolare la propria fertilità in un'ottica di rispetto per la persona e la vita
- a **ogni donna**, per la conoscenza di sé e del proprio ciclo, nelle diverse fasi della vita fertile
- a **giovani e adolescenti** interessati ad acquisire maggiore consapevolezza della sessualità e della fertilità

### B) Attività didattica

- Corsi di **formazione iniziale e avanzata per Insegnanti e Formatori** dei Metodi Naturali, in particolare del Metodo dell'Ovulazione Billings
- Corsi di Formazione e aggiornamento per medici, operatori socio-sanitari, educatori, insegnanti, sacerdoti, seminaristi, consacrati, operatori di pastorale, operatori della comunicazione
- Corsi e lezioni in ambito accademico