

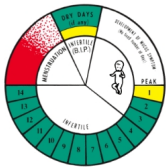


IL METODO BILLINGS è chiamato anche il metodo del muco cervicale. L'ovulazione si verifica in un solo giorno per ogni ciclo e l'ovulo resta in vita tra le 12 e le 24 ore se non viene fecondata. Gli spermatozoi hanno bisogno di muco con caratteristiche determinate per poter sopravvivere, e in presenza di muco della migliore qualità (presente nella donna generalmente a metà ciclo per qualche giorno) possono sopravvivere fino a cinque giorni.

Il Metodo si basa proprio sull'osservazione di questo muco che varia durante tutto il ciclo. Il periodo fecondo viene individuato attraverso l'osservazione del muco cervicale, prodotto nel canale che dà accesso all'utero e presente nelle perdite vaginali.

Il muco infatti subisce modificazioni prima, durante e dopo l'ovulazione. Nel periodo fertile si presenta filante e trasparente e viene paragonato alla chiara dell'uovo. Per evitare la gravidanza non si devono avere rapporti in questa fase. Dopo l'ovulazione il muco torna ad essere denso e appiccicoso. Da quando compare questo tipo di muco bisogna astenersi dai rapporti per altri quattro giorni almeno.

Come Funziona



Subito dopo la fine delle mestruazioni si ha un periodo di secchezza associata a un periodo non fertile (questa fase manca in cicli molto corti)

La fase di potenziale fertilità inizia quando si comincia ad avvertire una sensazione di umido o appiccicoso e/o a notare la comparsa di muco opaco e colloso (sticky). Spesso si ha la perdita di un vero e proprio tappo mucoso. Alcune donne hanno per tutto il ciclo perdite continue, in questo caso si noterà un aumento della secrezione di base.

Nel giro di qualche giorno il cambia aspetto e consistenza. Può essere fluido, trasparente ed elastico accompagnato da una sensazione di bagnato, scivoloso, lubrificato (watery - eggwhite). Quando il muco avrà queste caratteristiche (simile alla chiara d'uovo e molto filante - se lo tirate tra le dita il muco filerà per molti centimetri senza spezzarsi) siete nel periodo fertile, in cui cioè, gli spermatozoi possono sopravvivere e penetrare per dar luogo alla fecondazione.

Il giorno di massima fertilità (Picco) è l'ultimo giorno in cui la donna avverte la presenza di muco fertile e comunque l'ultimo giorno in cui si ha la sensazione di bagnato scivoloso.

Dopo il Picco avverrà l'ovulazione. Il muco torna ad essere cremoso (creamy) e impenetrabile agli spermatozoi. Generalmente la donna si considera fertile fino a 4 giorni dopo il picco.

Per imparare il metodo: [Confederazione Metodi Naturali](#)