

PONTIFICIUM INSTITUTUM THEOLOGICUM
IOANNES PAULUS II
PRO SCIENTIIS DE MATRIMONIO ET FAMILIA
PONTIFICIA UNIVERSITAS LATERANENSIS

UNIVERSITAS CATHOLICA S. CORDIS

Marta GENTILE

MANDATO D'AMORE.

**Il Metodo dell'Ovulazione Billings:
una proposta educativa per l'amore e per la vita.**

Thesis ad Magisterium

Moderatore: Prof.ssa Paola PELLICANÒ

Romae 2019

A mio marito, *Giuliano*,
che sempre mi ha sostenuta con sguardo fiducioso e silenzioso,
facendosi carico della gestione familiare nei periodi di studio.

Ai miei figli, *Raffaele e Annarita*,
dono immenso di Grazia, segno vivo dell'Amore del Padre.

Ai miei formatori, *Angelo e Concetta*,
che con tanto amore e tanta cura mi hanno seguita e formata
nel percorso di apprendimento e insegnamento
del Metodo dell'Ovulazione Billings.

SOMMARIO

PREFAZIONE.....	n. pag. 4
INTRODUZIONE.....	n. pag. 7
CAPITOLO I: Il mandato d'amore.....	n. pag. 9
CAPITOLO II: Il Metodo dell'Ovulazione Billings.....	n. pag. 14
CAPITOLO III: Il Metodo dell'Ovulazione Billings: una proposta educativa per l'amore e per la vita.....	n. pag. 26
CONCLUSIONE	n. pag. 48
BIBLIOGRAFIA	n. pag. 51
INDICE	n. pag. 54

PREFAZIONE

Il presente lavoro nasce dalla mia storia e dalla storia della mia famiglia; è frutto di un tempo di sofferenza diventata feconda. Da giovani sposi, io e mio marito abbiamo vissuto l'esperienza di veder ritardato l'arrivo dei figli; un'attesa di tre anni, seppur obiettivamente breve, a noi era sembrata lunghissima. Dopo un primo periodo di indagini mediche (a solo scopo diagnostico), avendo sempre chiara l'idea di non voler arrivare a nessuna tecnica di fecondazione artificiale, ma semplicemente di indagare sulle eventuali cause che vedevano protrarsi l'attesa dell'arrivo di un figlio, che tanto desideravamo, mio marito ebbe l'intuizione di cercare un centro a noi vicino per poter apprendere il Metodo dell'Ovulazione Billings, di cui aveva sentito parlare in passato. Pensammo che fosse lo strumento giusto che ci avrebbe aiutati ad acquisire una conoscenza dei ritmi di fertilità della coppia e ad individuare eventuali anomalie presenti nel ciclo. Dopo qualche tempo di osservazione fu subito chiaro quale poteva essere il motivo, non tanto di un non-concepimento, ma probabilmente del fatto che pur concependo, le gravidanze si interrompevano prematuramente, in maniera inconsapevole, a causa di una fase post picco (luteinica) breve. Individuato il problema, grazie ad un ginecologo¹ che ci ha seguiti, prendendo molto in considerazione le registrazioni effettuate con il Metodo dell'Ovulazione Billings, siamo riusciti ad intervenire puntualmente laddove necessario e, dopo circa un anno di utilizzo del metodo, l'8 dicembre 2009 (solemnità dell'Immacolata Concezione), per Grazia di Dio, concepivamo il nostro primo figlio Raffaele, "medicina di Dio" per la nostra coppia e per tutto quanto avevamo sofferto. La gioia di poter conoscere la data precisa del concepimento, grazie alle registrazioni, era una cosa bellissima; avevamo tra le mani uno strumento (la cartella di registrazione) che era diventato il mio diario ginecologico, scritto ogni sera con la storia ormonale del giorno appena trascorso e così, giorno dopo giorno, cartella dopo cartella arrivava con grandissima gioia anche la nostra seconda figlia Annarita, concepita il 26 ottobre 2011 in un periodo in cui la fertilità della donna potrebbe subire un calo fisiologico, a causa dei livelli elevati di prolattina (ero in allattamento del mio primogenito) e anche in questa

¹ Il ginecologo cui si fa riferimento è il Dott. Filardo Angelo Francesco, fondatore del Centro Amore e Vita di Foligno.

occasione abbiamo visto tutta la bellezza e la tenerezza del Padre, nell'elargire con abbondanza i suoi doni.

Nel 2011 iniziavo a formarmi come insegnante del Metodo dell'Ovulazione Billings, in occasione del 5° Corso per Insegnanti del Metodo dell'Ovulazione Billings organizzato presso il Centro Amore e Vita di Foligno; da subito ho sentito la chiamata all'insegnamento del Metodo: *Un Mandato d'Amore*², come lo definisce il titolo di un testo che raccoglie i Discorsi che Giovanni Paolo II (Pontefice a me molto caro) ha rivolto al Centro Studi e Ricerche per la Regolazione Naturale della Fertilità dell'Università Cattolica del Sacro Cuore in Roma, in particolare in occasione di Corsi di formazione per insegnanti dei Metodi Naturali.

Con mio marito, avevamo iniziato la sensibilizzazione verso il Metodo dell'Ovulazione Billings, nei corsi di preparazione al matrimonio, per favorire la conoscenza della sessualità e fertilità della coppia e dal 2013, io iniziavo a svolgere il servizio di insegnamento. Ogni incontro, ogni storia, ogni cartella è vissuta nella logica della gratuità e della restituzione di un dono enorme, quello della maternità e della paternità, che probabilmente non sarebbe mai arrivato, se non avessimo iniziato quest'avventura stupenda di conoscenza e consapevolezza dei nostri ritmi di fertilità.

Ma il *Mandato d'Amore* mi ha spinta oltre, nel 2015 ho frequentato il corso di Formazione per diventare animatrice dei percorsi Mamma & Figlia (*Il Corpo Racconta*) un'ulteriore chiamata a portare un contributo nell'ambito dell'educazione all'affettività e alla sessualità in un'età delicatissima, quella che precede il menarca, per incontrare le mamme e le figlie, in un cammino di accompagnamento, in cui il mio ruolo è quello di regista e facilitatore del dialogo mamma-figlia e di chi lancia un messaggio forte di acquisizione di consapevolezza della propria sessualità e fertilità. È un gettare un seme, che porterà frutto a suo tempo.

Da marzo 2019 mi sono lanciata in un'ulteriore avventura, in collaborazione con un'altra formatrice ed una sensibilizzatrice del Metodo dell'Ovulazione Billings (M.O.B.): un percorso per ragazze più grandi (dai 15-17 anni), per offrire loro la possibilità di iniziare un cammino di conoscenza più matura della propria fertilità attraverso il M.O.B. e favorire uno spazio di dialogo e confronto su tematiche legate all'affettività e alla sessualità.

² P. PELLICANÒ (a cura di), *Mandato d'amore*, Edizioni S. Paolo, Cinisello Balsamo 2012.

C'è un'*emergenza educativa*³ che attraversa vari ambiti e, in particolare, è urgente comunicare ai ragazzi e alle ragazze che la sessualità, realtà vitale, non è una pura funzione biologica di organi atti alla riproduzione, ma permea e condiziona tutto lo sviluppo fisico e psichico dell'essere umano.

È fondamentale condurre i giovani a scoprire la presenza dell'altro diverso da sé, un altro soggetto, con cui relazionarsi, con confini propri che non possono essere oltrepassati.

Il percorso personale e le motivazioni sopraesposte sono diventati il motore che alimenta il servizio mio e di mio marito per cercare di dare un piccolissimo contributo in un ambito delicatissimo e difficilissimo qual è quello dell'educazione e della formazione dei giovani.

³ BENEDETTO XVI, *Lettera del Santo Padre alla diocesi e alla città di Roma sul compito urgente dell'educazione*, (21.01.2008) in:
http://w2.vatican.va/content/benedict-xvi/it/letters/2008/documents/hf_ben-xvi_let_20080121_educazion_e.html. (Ultima visita 28.08.2019)

INTRODUZIONE

Ho scelto di partire dalle parole che Giovanni Paolo II pronunciò a più riprese nelle sue udienze, nei documenti e nei discorsi fatti in occasione dei vari incontri con gli insegnanti dei Metodi Naturali di Regolazione della Fertilità, per cogliere tra le righe un motivo comune: il *Mandato d'Amore* al quale siamo tutti interpellati.

Gli uomini di scienza e il personale sanitario, in particolare, ricevono una speciale chiamata alla formazione scientifica (attenta e puntuale) al fine di fornire alle coppie strumenti che permettano loro di vivere in pienezza il dono della sessualità e la realizzazione di una procreazione responsabile.

Tale *Mandato d'Amore* trova la sua espressione feconda nei numerosi centri di insegnamento dei Metodi Naturali diffusi in tutta Italia e, ancora oggi, risuona forte la chiamata a cogliere il senso profondo di tale mandato per rispondere all'emergenza educativa di tanti giovani che portano dentro di sé domande forti rispetto al voler vivere pienamente la bellezza della sessualità e della propria corporeità, così come concepiti nel progetto iniziale del Creatore.

Attraverso il servizio di insegnamento del Metodo Billings, le coppie vengono accompagnate nel cammino dei Metodi Naturali; per alcune il primo approccio è nel momento della ricerca della gravidanza, per altre nel distanziare o rinviare la gravidanza, o per una semplice conoscenza dei propri ritmi di fertilità⁴.

Spesso le donne, di fronte alla fatica di apprendere il M.O.B. in situazioni particolari della vita (allattamento, premenopausa) intuiscono la mancata possibilità di aver intrapreso la conoscenza personale dei propri ritmi di fertilità fin dal menarca. Da qui nasce la necessità di sensibilizzare, attraverso proposte di percorsi di educazione all'affettività e alla sessualità, la conoscenza del proprio corpo, dei propri ritmi biologici di fertilità fin dalla più giovane età.

Tuttavia è fondamentale curare il raccordo tra tali percorsi e l'apprendimento puntuale e duraturo del metodo, far passare il messaggio che il metodo dell'ovulazione Billings possa accompagnare la donna in ogni fase della vita fertile (dal menarca alla menopausa) e che la registrazione attenta e costante può diventare per la donna il libro sempre consultabile della propria storia ormonale e ginecologica, che assume un enorme valore

⁴ Cfr. Paolo VI, Lettera Enciclica *Humanae Vitae*, (25.08.1968), n.16.

diagnostico, oltre ad essere un ottimo strumento per la conoscenza di sé e per l'esercizio futuro della procreazione responsabile.

La sfida è proprio quella di interrogarsi sulle modalità per trasmettere la bellezza dei Metodi Naturali ai giovani, per contribuire a costruire la civiltà dell'amore⁵ nelle generazioni attuali e in quelle che verranno, sempre più desiderose di essere condotte verso le mete alte che soltanto la Chiesa può proporre e, sempre più in sintonia con gli studi scientifici riguardanti la diffusione dei Metodi Naturali. In tale logica si ha la possibilità di svolgere un servizio alla persona intesa nella sua totalità.

In particolare, nel presente lavoro, parlerò della realtà di due seminari di educazione e formazione all'affettività e alla sessualità per le più giovani, portandone l'esperienza e sottolineandone l'efficacia per una diffusione capillare e precoce del Metodo dell'Ovulazione Billings.

Parlerò altresì di una proposta, ancora in fase embrionale, per la diffusione del Metodo dell'Ovulazione Billings rivolta alle donne già adulte, dove attraverso la modalità di un incontro-confronto con l'esperta (sessuologa), si possa giungere ad affrontare le varie problematiche che possono affacciarsi nella vita sessuale della coppia e proporre l'utilizzo del Metodo dell'Ovulazione Billings, quale proposta per apprendere un cammino di rispetto e responsabilità all'interno della coppia per le dinamiche che via via si dovranno affrontare nelle varie tappe della vita coniugale.

⁵ L'espressione «civiltà dell'amore» è stata usata per la prima volta da Paolo VI il 17/05/1970 in occasione della festa di Pentecoste. Ripresa più volte dal suo pontificato e da quello di Giovanni Paolo II, esprime la vocazione soprannaturale della Chiesa di realizzare il Regno di Dio, cioè l'intima e piena comunione dell'uomo con Dio.

CAPITOLO I

IL MANDATO D'AMORE

Nel presente capitolo si intende ripercorrere brevemente, attraverso i discorsi pronunciati dal pontefice Giovanni Paolo II in varie occasioni, il filo conduttore del messaggio che li accomuna tutti: il *Mandato d'Amore*.

I destinatari di questi Discorsi sono le persone chiamate a lavorare con i giovani, con le coppie e con le famiglie, affinché possano proporre, attraverso il linguaggio della conoscenza e del rispetto dei ritmi naturali di fertilità, un percorso concreto per la promozione della persona intesa nella sua globalità.

I.1 Giovanni Paolo II: i suoi discorsi, il suo mandato.

Giovanni Paolo II, nell'arco del suo pontificato, ha sentito forte il mandato ad educare i giovani al *bell'amore*, all'amore pienamente umano. Lui affermava che l'amore è bello, che i giovani in fondo, cercano sempre la bellezza nell'amore, vogliono che il loro amore sia *bello*⁶.

Tutto il suo magistero è stato contrassegnato da una profonda sensibilità umana; l'amore è il motivo di fondo che accompagna ogni suo intervento, il suo cuore di Pastore ha sempre avuto un battito speciale per la famiglia, egli si è sempre preoccupato di far vivere ad ogni creatura, e soprattutto ad ogni famiglia cristiana, la verità e la pienezza dell'amore che la chiama e la attende, nella certezza che questo amore è possibile ed è possibile per tutti.

Accompagnare su questa strada è il desiderio di chi si prepara a diventare insegnante dei Metodi Naturali, come ricorda Anna Cappella, fondatrice del Centro Studi e Ricerche per la Regolazione Naturale della Fertilità dell'Università Cattolica del Sacro Cuore, proprio in un saluto rivolto al Papa in una delle tante Udienze.

[...] Ciascuno di noi è qui perché ha, prima di tutto, percepito nel proprio cuore e sperimentato nella propria esistenza la bellezza del disegno di Dio sull'amore umano: questo Mistero ci ha sorpresi e illuminati, con quella forza e quella luce che solo la Verità possiede.

Rispondendo alla chiamata del Signore e confidando nel suo aiuto, ciascuno di noi desidera adesso far risplendere questa Verità nel mondo di oggi, con il servizio concreto e la testimonianza.

⁶ GIOVANNI PAOLO II, *Varcare la soglia della speranza*, Arnoldo Mondadori, Milano 1994, 138.

Desideriamo impegnarci nell'educazione dei coniugi alla Procreazione Responsabile attraverso l'insegnamento dei Metodi Naturali di Regolazione della Fertilità, nella formazione dei giovani all'amore e alla sessualità, nel sostegno di tante situazioni difficili, per promuovere la difesa della vita e il servizio alla vita fin dalle sue sorgenti.

Desideriamo però, soprattutto, essere testimoni autentici del Vangelo della Vita attraverso le nostre scelte quotidiane, attraverso l'amore alla famiglia e per coloro che incontriamo, attraverso la comunione fedele e docile con la Chiesa e con il Papa. Per questo, Santo Padre, vorremmo ancora oggi ascoltare da Lei una parola che ci indichi la strada e ci sostenga nel tentativo paziente e fiducioso di "contribuire alla costruzione della Civiltà della Verità e dell'Amore".

La ringraziamo dal profondo del cuore per quanto vorrà dirci; la ringraziamo di averci aiutati, con il Suo Magistero, a discernere e attuare il progetto di Dio sul matrimonio e la famiglia⁷.

Il Pontefice ha sempre avuto attenzione al tema della Regolazione Naturale della Fertilità e a promuovere un atteggiamento di maturità verso una procreazione responsabile. In varie circostanze ha incontrato insegnanti dei metodi naturali, sposi, medici e sacerdoti, rivolgendo loro parole forti di incoraggiamento per il servizio svolto e sottolineando verità fondamentali riguardo alla dignità della persona fin dal suo concepimento. «Non vi scoraggiate, voi servite l'uomo»⁸!

Ai sacerdoti diceva:

Quando i sacerdoti trasmettono la verità dell'insegnamento della Chiesa sulla procreazione responsabile non insegnano qualcosa che l'uomo e la donna non possano capire: aiutano a leggere l'originario Progetto di Dio scritto nel cuore e nel corpo umano. La vera *carità pastorale* del presbitero deve saper accompagnare gli sposi in questa scoperta della verità⁹.

Mostrare agli sposi le vie per condurli alla verità profonda di se stessi e del loro amore coniugale è un servizio altissimo alla persona e alla famiglia, nonché all'intera società.

Karol Wojtyła, ha sempre mostrato particolare attenzione verso l'amore umano in tutte le sue espressioni, soprattutto in tutte le sue fragilità, evidenziandone sempre la bellezza e la verità; è stato un instancabile educatore dei giovani e degli sposi nel delineare la via ardua e impegnativa di maturazione globale della persona, nella sua dimensione di *anima et corpus unus*¹⁰ e nella sua relazionalità costitutiva.

Accostarsi al mistero della trasmissione della vita, non per manipolarlo ma per acquisire e diffondere le conoscenze scientifiche circa la fecondità umana, è un autentico servizio agli sposi cristiani: nella libertà, guidata dalla verità e sorretta

⁷ PELLICANÒ (a cura di), *Mandato d'amore*, cit., 28.

⁸ GIOVANNI PAOLO II, *Saluto ai partecipanti al Corso di Aggiornamento sul Metodo dell'Ovulazione Billings*. Udienza generale (30.04.1980).

⁹ GIOVANNI PAOLO II, *Discorso ai sacerdoti partecipanti al seminario su "La procreazione responsabile"*. Udienza (01.03. 1984).

¹⁰ PELLICANÒ (a cura di), *Mandato d'amore*, cit., 7.

dalla Grazia, essi si scoprono cooperatori dell'amore di Dio creatore e della sua tenerezza¹¹.

Nel suo pontificato, Giovanni Paolo II è stato un inarrestabile promotore della teologia del corpo. Nei suoi numerosi interventi, emerge il valore enorme che egli conferiva all'amore umano e alla famiglia. Il pontefice ha portato avanti un'opera di evangelizzazione grandissima, invitando ed incoraggiando, coloro che a lui si accostavano, a promuovere una forte azione di formazione, al fine di promuovere la civiltà dell'amore.

Egli ha spesso evidenziato il ruolo degli educatori e soprattutto, in riferimento alla Regolazione Naturale della Fertilità, afferma che tale ruolo non debba limitarsi semplicemente alla trasmissione di un metodo per il controllo della fertilità umana. L'insegnamento dei Metodi Naturali di Regolazione della Fertilità va inserito all'interno di una proposta educativa più completa, che si rivolge alla persona e agli sposi, nella sua integrità. Estrapolata da un contesto antropologico, la proposta rischierebbe di essere equivocata. Le parole di Giovanni Paolo II sono sempre state di grande incoraggiamento e di richiamo a vivere l'amore umano nella sua bellezza e in pienezza, in tutti i suoi significati: fisici, spirituali e antropologici.

I.2 L'eredità spirituale di Giovanni Paolo II nell'impegno pastorale

Il messaggio di Giovanni Paolo II, è spesso indirizzato agli uomini di scienza e al personale sanitario, affinché con il loro impegno possano mettere a disposizione dei coniugi, che desiderino addentrarsi nella bellezza di un cammino verso l'amore vero, gli strumenti opportuni per vivere in pienezza la vocazione all'amore, al dono totale della persona e alla fecondità, da accogliere come dono gratuito.

Lui ha gettato il seme per un

Mandato d'amore, che è stato accolto, in modo singolare, dalla dottoressa Anna Cappella, ginecologa e religiosa, chiamata a lasciare la sua missione in Pakistan per svolgere il suo servizio nella Facoltà di Medicina dell'Università Cattolica del Sacro Cuore di Roma, dove ha fondato e a lungo diretto il Centro Studi e Ricerche per la Regolazione Naturale della Fertilità, svolgendo con amorevole cura un enorme lavoro scientifico, didattico e culturale, che in Italia ha portato alla formazione di migliaia di insegnanti del Metodo dell'Ovulazione Billings e ad istituire Centri di insegnamento e Scuole di formazione qualificate in tutte le regioni [...] diffondendo

¹¹ GIOVANNI PAOLO II, *Discorso ai partecipanti ad un gruppo di formazione sulla regolazione naturale della fertilità*. Udienza, (18.11.1985).

la conoscenza del Metodo e l'educazione alla procreazione responsabile in molti Paesi, soprattutto in quelli più poveri¹².

Inteso in tal senso, il *Mandato d'Amore*, diventa:

[...] non solo un servizio, ma *un apostolato*. Non solo l'insegnamento di un metodo, ma l'aiuto a vivere l'autentica visione della persona e della sessualità umana; perché il Disegno del Creatore è impresso non solo nello spirito umano, ma anche, e in modo molto bello, nel corpo.

Essere *apostoli della vita umana* significa anche annunziare la bellezza e la dignità della procreazione che è *discoperta e collaborazione* al disegno di Dio, il Creatore¹³.

Il *Mandato d'Amore*, contenuto nelle parole e nell'intero pontificato di Giovanni Paolo II, ai tempi della sfida educativa, rappresenta la chiamata alla missione per promuovere un cammino formativo concreto, rivolto ai giovani che sono desiderosi di apprendere le leggi stupende che il Creatore ha armoniosamente pensato e scritto nel corpo e nel cuore di ciascuno, attraverso la conoscenza della fertilità umana.

La sfida educativa si rivolge anche alle tante coppie che cercano di vivere in pienezza la santità della vocazione coniugale perché possano intraprendere un cammino di conoscenza e di dialogo.

La chiamata al *Mandato d'Amore* è rivolta altresì

a tutti gli uomini di buona volontà che potranno apprendere, attraverso la conoscenza e il rispetto della fertilità umana e della trasmissione della vita, la bellezza di ciò che Dio stesso ha sapientemente scritto nel corpo e nel cuore di ogni creatura¹⁴.

Il cristiano è chiamato a vivere nel rispetto di tutte le leggi che Dio ha impresso nel corpo e nello spirito dell'uomo.

Il vostro compito come esperti cristiani è di scoprire, capire meglio e far tesoro di queste leggi, e di aiutare le coppie e tutti gli uomini e le donne di buona volontà ad apprezzare la vivificante facoltà che Dio ha dato loro in custodia affinché la usassero in accordo al suo disegno¹⁵.

Lo stesso pensiero è in perfetta sintonia con quanto detto da Paolo VI in *Humanae Vitae*. La fecondità del *Mandato d'amore* di Giovanni Paolo II si è sviluppata in tutto il mondo. In Italia, a partire dal lavoro di Anna Cappella che ha introdotto il Metodo Billings nel 1976, si sono costituiti molti Centri di insegnamento del Metodo Billings organizzati a livello regionale. Successivamente è stata istituita la Confederazione per l'insegnamento

¹² PELLICANÒ (a cura di), *Mandato d'amore*, cit., 23.

¹³ GIOVANNI PAOLO II, *Discorso ai partecipanti al Primo Congresso internazionale della Famiglia dell'Africa e dell'Europa*, (15.01.1981).

¹⁴ PELLICANÒ (a cura di), *Mandato d'amore*, cit., 24.

¹⁵ GIOVANNI PAOLO II, *Discorso ai partecipanti al Primo Congresso internazionale della Famiglia dell'Africa e dell'Europa*, (15.01.1981).

dei Metodi Naturali, la C.I.C.R.N.F. (Confederazione Italiana dei Centri per la Regolazione Naturale della Fertilità) che, fondata nel 1991, raccoglie attualmente Centri di insegnamento di diversi Metodi Naturali con origini, storia e metodologie diverse.

La Confederazione, attraverso l'opera dei suoi centri, nati per la maggior parte tra gli anni '70 e '80, continua ad incarnare quanto affermato nell'*Humanae Vitae* e più volte ripreso da Giovanni Paolo II, laddove si invitano le coppie a farsi “apostoli e guide di altri sposi” (H.V., 26) e gli operatori sanitari a considerare

[...] come proprio dovere professionale quello d'acquistare tutta la scienza necessaria in questo delicato settore, al fine di poter dare agli sposi che li consultano i saggi consigli e le sane direttive, che questi da loro a buon diritto aspettano¹⁶.

L'insegnamento e la diffusione dei Metodi Naturali, è un servizio che fa crescere i coniugi nel dialogo tra loro, attraverso l'ascolto empatico e reciproco (capacità di mettersi nei panni dell'altro e di rispettarne i diversi tempi e ritmi). I Metodi Naturali promuovono la disponibilità al dono, nella responsabilità e nell'apertura alla vita.

L'opera di educazione e di formazione alla Regolazione Naturale della Fertilità nei giovani, nelle coppie e nelle famiglie è un servizio importantissimo alla persona che nasce da una vocazione specifica. È un servizio che richiede dedizione costante e la consapevolezza di una formazione continua per poter offrire risposte scientifiche e adeguate ai tanti interrogativi che accompagnano le scelte in tale ambito. Si tratta di un servizio umile e costante, animato da quello stesso ardore, di cui parlava il Pontefice, di voler diffondere il *Bell'amore*¹⁷!

¹⁶ Paolo VI, Lettera Enciclica *Humanae Vitae*, (25.08.1968), n. 27.

¹⁷ GIOVANNI PAOLO II, *Lettera alle Famiglie* (02.02.1994) in:
http://w2.vatican.va/content/john-paul-ii/it/letters/1994/documents/hf_jp-ii_let_02021994_families.html
(ultima visita 25.10.2019)

CAPITOLO II

IL METODO DELL'OVULAZIONE BILLINGS

Nel presente capitolo affronterò brevemente gli aspetti scientifici su cui trova fondamento il Metodo dell'Ovulazione Billings, farò piccoli accenni alla storia della nascita e diffusione del Metodo, cercando soprattutto di sottolineare la sua importanza quale itinerario per un cammino di crescita per la coppia, nella responsabilità e nella donazione reciproca. Parlerò del ruolo dell'insegnante del Metodo dell'Ovulazione Billings e dell'importantissimo ruolo che assume nella formazione e nella promozione della bellezza dell'amore che si dona in pienezza e nel rispetto.

Nell'ultima parte farò dei brevi cenni alla realtà delle coppie che si incamminano nel percorso della Regolazione Naturale della Fertilità, per avere un quadro del setting nel quale come insegnanti ed educatori, andiamo ad operare.

II.1 Il Metodo dell'Ovulazione Billings: aspetti scientifici

Il metodo dell'Ovulazione Billings¹⁸ (conosciuto comunemente come Metodo Billings) nasce in Australia nel 1953, quando gli unici metodi naturali conosciuti erano quello del Ritmo e della Temperatura. Il metodo del Ritmo, pur avendo introdotto conoscenze scientifiche importanti nello studio della fertilità, rimaneva limitato per la gestione dei cicli irregolari.

Già dagli ultimi decenni dell'800 si sapeva che la mestruazione era preceduta da un "periodo febbrile", ma solo successivamente tale aumento della temperatura corporea, caratteristico della seconda fase del ciclo, venne messo in relazione con la produzione dell'ormone progesterone da parte del corpo luteo formatosi dopo l'ovulazione. Tali osservazioni furono confermate da vari studi e tra gli anni '40 e '50 fu proposta la rilevazione della temperatura corporea nel corso del ciclo mestruale per verificare l'avvenuta ovulazione e l'inizio dell'infertilità postovulatoria¹⁹.

Un sacerdote, p. Maurice Catarinich, responsabile della pastorale familiare della Diocesi di Melbourne, mosso dal forte desiderio di voler dare una risposta puntuale alle tante coppie desiderose di vivere la propria sessualità in linea con gli insegnamenti della

¹⁸ BILLINGS JJ, *Il Metodo dell'Ovulazione Billings*. Ed. Paoline, Cinisello Balsamo 1992, 11.

¹⁹ GIACCHI E., "Il Metodo della Temperatura basale", in A. BOMPIANI (a cura di), *I Metodi Naturali per la regolazione naturale della fertilità. Valore umano e sociale di una Proposta Educativa. Vol. 2 Il Metodo dell'Ovulazione Billings: Scienza, Aspetti Educativi e Metodologia Didattica*. Atti dell'Itinerario formativo per operatori consultori ali, Roma 2003, 145.

Chiesa, conferì ad un uomo di scienza, John Billings (medico), uno speciale *Mandato pastorale d'Amore* perché approfondisse tali tematiche, al fine di poter fornire una risposta concreta ai quesiti che venivano dalle coppie di sposi e favorire la loro felicità.

Il grado di successo di un qualsiasi Metodo Naturale per la Regolazione della Fertilità dipende dalla misura in cui consente ai coniugi di essere felici, sia nel rapporto di coppia sia con i figli²⁰.

Jonh Billings, approfondì la letteratura medica sul tema della fertilità e si rese subito conto che spesso si faceva riferimento al muco cervicale e alla sua relazione con l'evento ovulatorio; pose la stessa domanda a centinaia di donne, chiedendo loro se si fossero accorte di particolari sintomi o segni nel corso del ciclo, in modo da poter verificare se tale muco potesse diventare un indicatore del periodo fertile.

Moltissime donne iniziarono ad osservarsi per individuare quali potessero essere i segnali che contraddistinguevano i vari periodi del ciclo femminile. Dalle osservazioni delle donne emersero delle costanti riguardo i sintomi descritti. Dopo qualche anno, si aggiunse la collaborazione della dott.ssa Lyn Billings, moglie del dottor John, la quale riuscì con maggiore facilità a cogliere le descrizioni del sintomo che le donne riferivano. Gli studi sul Metodo dell'Ovulazione Billings inizialmente partirono dall'importanza di cogliere la ripetitività, nelle donne, delle caratteristiche del muco cervicale.

I risultati delle osservazioni fatte dalle donne confermarono che il muco è comunemente osservato dalla maggior parte delle donne, inoltre, mediante la registrazione giornaliera per un certo numero di cicli divenne evidente che le donne sono capaci di riconoscere un andamento del muco, che per la sua relazione di tempo con il seguente flusso mestruale, è una chiara indicazione dell'ovulazione.

Le donne stesse, avendo capito che anche la sola presenza di muco aveva valore determinante per stabilire i giorni di fertilità, coniarono l'espressione "Evitare il muco". Così nasceva il Metodo Billings, che come J. Billings dichiarava qualche anno dopo, è semplicemente l'interpretazione di manifestazioni naturali di fertilità ed infertilità, messaggio d'amore del Creatore, che "intese darne alla donna comprensione"²¹.

Negli anni '60 (a partire dal 1962) il prof. J.B. Brown dell'Università di Melbourne, fece delle verifiche scientifiche delle osservazioni fatte dalle donne, dosando gli estrogeni ed il pregnandiolo nelle urine delle 24 ore raccolte dalle donne che si osservavano secondo il Metodo Billings.

²⁰ BILLINGS, *Il Metodo dell'Ovulazione Billings*, cit., 45.

²¹ FILARDO A.F., *Metodi Naturali*, CIC, Roma 2012, 40.

Il prof. Brown presentò dei risultati sorprendenti e affermò che le registrazioni delle osservazioni del muco cervicale fatte dalle donne sono uno specchio fedele di quello che avviene nelle loro ovaie e che la fertilità è strettamente associata alla presenza di muco cervicale con caratteristiche di fertilità²².

Tali studi furono poi integrati con gli studi del prof. Odeblad, dell'Università di Umea in Svezia, relativi alla differente percentuale dei diversi tipi di muco (G, S, L, P) nei vari giorni del ciclo, che determina una variazione nella percezione della sensazione e nelle caratteristiche che il muco presenta. Dalle osservazioni fatte dalle donne, integrate da studi clinici e di laboratorio, si mise a punto il Metodo dell'Ovulazione Billings, in cui l'attenzione principale è posta sul momento ovulatorio e non sulla mestruazione.

Il Metodo dell'Ovulazione Billings ritiene che il "muco cervicale" sia un sintomo dalla percezione soggettiva, che è rilevabile da ogni singola donna. Al sintomo sono correlate due modalità di rilevazione: *la sensazione* che la donna percepisce a livello vulvare e *l'osservazione visiva della secrezione* che eventualmente fuoriesce dai genitali esterni, nel corso della giornata e delle sue normali attività.

Il Metodo dell'Ovulazione Billings, oggi è diffuso in tutto il mondo ed è applicabile ad ogni fase della vita fertile della donna, permettendo alla coppia di acquisire la consapevolezza dei propri ritmi di fertilità, di vivere la sessualità nel rispetto dei ritmi naturali ed eventualmente diagnosticare in maniera precoce eventuali patologie cervico-vaginali e disendocrine. In ogni donna fertile l'ovulazione è sempre preceduta e accompagnata da una particolare secrezione di muco dal collo dell'utero. Questa secrezione, oltre ad esser un fattore indispensabile per la fertilità della coppia, costituisce anche un indicatore attendibile dell'attività ovarica e dell'ovulazione, in quanto il suo andamento caratteristico e le sue modificazioni ultrastrutturali, rispecchiano fedelmente sia la produzione degli estrogeni durante la fase dello sviluppo follicolare, sia la secrezione di progesterone conseguente al verificarsi dell'ovulazione²³.

²² Cfr. FILARDO, *Metodi Naturali*, cit., 39-41.

²³ Cfr. P. PELLICANÒ, "Il Metodo dell'ovulazione Billings", in: A. BOMPIANI (a cura di), *I Metodi Naturali per la regolazione naturale della fertilità. Valore umano e sociale di una Proposta Educativa. Vol. 2 Il Metodo dell'Ovulazione Billings: Scienza, Aspetti Educativi e Metodologia Didattica*. Atti dell'Itinerario formativo per operatori consultoriali, Roma 2003, 51-54.

La donna può riconoscere la presenza e i cambiamenti del muco cervicale prestando attenzione alle caratteristiche sensazioni da esso prodotte a livello vulvare e osservando la qualità del muco eventualmente visibile ai genitali esterni²⁴.

La donna rileva la sensazione durante la normale attività quotidiana, semplicemente andando, di tanto in tanto, “con la mente ai genitali”; mentre la presenza di muco e le sue caratteristiche, se visibile, può essere osservata quando la donna si reca al bagno senza necessità di fare particolari esplorazioni o ispezioni interne.

La donna è chiamata a tenere le registrazioni quotidiane in una sorta di diario, la cartella, nella quale alla sera potrà annotare quanto percepito e osservato a livello vulvare durante la giornata. Per effettuare la registrazione, la donna annota brevemente sulla cartella una descrizione della sensazione e della eventuale presenza e caratteristica del muco. Oltre che della cartella, la donna si avvale di bollini colorati (o simboli) corrispondenti alla diversa situazione rilevata, per la quale è stata adeguatamente istruita da un’insegnante abilitata.

La cartella diventa per la donna un vero e proprio diario ginecologico, strumento preziosissimo per la consapevolezza della propria fertilità e per la sua regolazione naturale. Ogni donna che intende incamminarsi nella conoscenza della propria fertilità, attraverso l’utilizzo del Metodo dell’Ovulazione Billings, sarà adeguatamente formata ed istruita da un’insegnante esperta del Metodo, la quale attraverso un ciclo di incontri e follow-up successi, condurrà la donna all’autonomia, pur rimanendo sempre a disposizione per eventuali chiarimenti e per il controllo annuale della cartella di registrazione.

L’autovalutazione del periodo fertile che la donna può possedere attraverso il sintomo del muco cervicale rappresenta un dato oggettivo corredato da solide basi scientifiche, ponendosi come strumento al servizio di una serena e consapevole gestione della sessualità di coppia. Attraverso tale conoscenza i coniugi possono vivere totalmente il momento unitivo e procreativo del rapporto coniugale, donandosi in pienezza nei periodi di non fertilità e praticando l’astinenza nei periodi fertili definiti ed identificati, qualora abbiano la necessità di rinviare o evitare un concepimento; ciò permette loro di non scindere l’amore dalla vita, dalla relazione coniugale e dalla famiglia.

²⁴ E. GIACCHI, S. GIROTTO, G. BOZZO (a cura di), *Il Periodo Fertile*, Edizioni Libreria Cortina, Verona 2006, 75.

I coniugi Billings sostenevano che il Padre Eterno, che ha creato l'uomo in maniera perfetta, non poteva non mettere nel corpo della donna un segno che permettesse di individuare la fertilità.

La Regolazione Naturale della Fertilità è motivo di crescita per la coppia, perché richiede una padronanza di sé che fa crescere la capacità di amare, favorisce il dialogo all'interno della coppia e porta una maggiore corresponsabilità. Inoltre, il Metodo Billings ha una sua preziosità anche per quanto riguarda la conoscenza e la prevenzione, assume un'enorme validità diagnostica, in quanto attraverso le osservazioni fatte dalla donna, è come avere i dosaggi ormonali giorno per giorno e questo dà la possibilità di cogliere, attraverso la supervisione attenta e puntuale dell'insegnante, eventuali patologie già sul nascere.

II.2 Il Metodo Billings: itinerario di crescita per un cammino personale e di coppia

Le coppie che decidono di apprendere un metodo per la Regolazione Naturale della Fertilità e imparano a vivere la propria sessualità affidandosi al Metodo dell'Ovulazione Billings, acquisiscono la consapevolezza e la libertà di poter essere sempre chiamate in causa come autori e protagonisti delle proprie decisioni nell'ambito della sessualità.

Nei periodi fertili la coppia può aprirsi alla vita, oppure, qualora esistano seri motivi per distanziare le nascite

derivanti dalle condizioni fisiche o psicologiche dei coniugi, o da circostanze esteriori, la chiesa insegna essere allora lecito tener conto dei ritmi naturali immanenti alle funzioni generative per l'uso del matrimonio nei soli periodi inferti e così regolare la natalità senza offendere minimamente i principi morali che abbiamo ora ricordato. La chiesa è coerente con se stessa, sia quando ritiene lecito il ricorso ai periodi inferti, sia quando condanna come sempre illecito l'uso dei mezzi direttamente contrari alla fecondazione, anche se ispirato da ragioni che possano apparire oneste e gravi. Infatti, i due casi differiscono completamente tra di loro: nel primo caso i coniugi usufruiscono legittimamente di una disposizione naturale; nell'altro caso essi impediscono lo svolgimento dei processi naturali. È vero che, nell'uno e nell'altro caso, i coniugi concordano con mutuo e certo consenso di evitare la prole per ragioni plausibili, cercando la sicurezza che essa non verrà; ma è altresì vero che soltanto nel primo caso essi fanno rinunciare all'uso del matrimonio nei periodi fertili quando, per giusti motivi, la procreazione non è desiderabile, usandone, poi, nei periodi inferti a manifestazione di affetto e a salvaguardia della mutua fedeltà. Così facendo essi danno prova di amore veramente e integralmente onesto²⁵.

²⁵ Paolo VI, Lettera Enciclica *Humanae Vitae*, (25.08.1968), n. 16.

La virtù della castità, definita da Giovanni Paolo II in maniera sublime, come «energia spirituale che sa difendere l'amore dai pericoli dell'egoismo e dell'aggressività e sa promuoverlo verso la sua piena realizzazione»²⁶ è capace di arricchire la comunione coniugale di tenerezza e di affettività, di dialogo profondo e rispetto reciproco

[...] esige l'auto possesso e l'auto-dominio, riguarda la capacità di trascendere le proprie azioni immediate e di vivere i dinamismi somatici e psichici, le reazioni e le esperienze di passività legate alla sessualità (ciò che “accade in me” senza che io lo voglia), in forma disorganica rispetto al proprio ideale di una vita come dono di sé e accoglienza dell'altro²⁷.

Tale virtù implica capacità di autocritica e di riflessione sulle proprie esperienze istintuali e affettive, per ricondurle all'unità del significato personale. A tal proposito, si rende necessario e da coltivare quell'atteggiamento che viene dalla virtù del pudore.

Esso protegge la persona dalle reazioni sessuali del suo corpo, per salvaguardare la possibilità dell'amore. Il pudore è volto a far sì che il valore personale della corporeità non sia oscurato da valori parziali legati alla genitalità, così che lo sguardo concupiscente non abbia il sopravvento e turbi la relazione²⁸.

Talvolta, in determinate situazioni, a causa di problemi di salute, o per indisponibilità di uno dei due coniugi, diventa impossibile l'esercizio della sessualità attraverso la genialità. Altro elemento che entra in gioco nella virtù della castità è il piacere fisico, che va integrato nella donazione alla persona e subordinato a tale valore altissimo; va accolto con gratitudine, non condannato, ma certamente non può diventare l'unico criterio dell'agire, che sempre deve rispettare la logica del dono.

Quando richiesto da determinate necessità e talvolta anche a causa di problemi di salute o per non disponibilità di uno dei coniugi, la coppia si trova a vivere la continenza. Essa si esprime come *il silenzio dei gesti istintivi legati alla genitalità che contribuisce all'apprendimento del linguaggio più profondo del dono delle persone*²⁹.

Una libera scelta di castità, vissuta nelle modalità precedentemente esposte, non è una rinuncia finalizzata a se stessa, ma al dono di sé e all'accoglienza dell'altro, nella consapevolezza che questo dono e quest'accoglienza sono l'aspetto più determinante a cui anche la sessualità genitale va subordinata.

²⁶ GIOVANNI PAOLO II, Esortazione Apostolica *Familiaris Consortio*, (22.11.1981), n. 33.

²⁷ L. MELINA, *Azione: epifania dell'amore*, Cantagalli, Siena 2008, pag. 191.

²⁸ MELINA, *Azione: epifania dell'amore*, cit., 191.

²⁹ MELINA, *Azione: epifania dell'amore*, cit., 192.

La coppia che intraprende il cammino dei Metodi Naturali, si avvia in un percorso di dialogo profondo e rispettoso dei tempi dell'altro/a. Il vivere la continenza periodica nei periodi di fertilità, qualora la coppia abbia motivazioni per rinviare una gravidanza, richiama la coppia all'amore donato nella tenerezza, nella bellezza dei gesti di affetto e cura reciproca, quegli stessi che la Madre Chiesa, chiede di apprendere nel tempo del fidanzamento e che saranno propedeutici per tutte le situazioni della vita coniugale in cui la coppia non potrà dirsi l'amore attraverso l'atto sessuale, ma proprio attraverso modalità di tenerezza e attenzione reciproca, apprese durante il tempo del fidanzamento. Come anticipato, tante possono essere le occasioni in cui alla coppia è chiesto di vivere la castità coniugale, quali ad esempio: dopo il parto, nei momenti di malattia dell'uno o dell'altro coniuge, nei momenti in cui uno o l'altro coniuge è via per lavoro, nella vecchiaia.

S. Paolo afferma che i momenti di astinenza sessuale tra i coniugi vanno «decisi di comune accordo, per un tempo determinato, per attendere alla preghiera» (I Cor 7,5).

Nel parlare di “tempo”, S. Paolo utilizza la parola greca (*kairòs*, e non *chrónos*) proprio a designare che non è un tempo che “scorre nel vuoto”, ma un tempo di grazia e di fecondità. È un tempo di docilità e di affidamento, in cui i coniugi attingono alla Fonte dell'amore, per poi donarsi nuovamente in maniera più grande e consapevole.

La castità allora è un'arte da apprendere e va vissuta non come un tempo di “vuoto” nell'amore, ma di affidamento, nella docilità allo spirito. L'astinenza che può essere richiesta periodicamente è dunque strumento a servizio della sublimazione dell'amore, dove l'eros è guarito ed elevato alla luce dell'agape. L'esperienza della rinuncia non è mai finalizzata a se stessa, ma diventa un tempo di arricchimento della vita affettiva.

Paolo VI in *Humanae Vitae* affermava:

Il dominio dell'istinto, mediante la ragione e la libera volontà, rimane indubbiamente un'ascesi, affinché le manifestazioni affettive della vita coniugale siano secondo il retto ordine e in particolare per l'osservanza della continenza periodica. Ma questa disciplina, propria della prudenza degli sposi, ben lungi dal nuocere all'amore coniugale, gli conferisce invece un più alto valore umano. Esige un continuo sforzo, ma grazie al suo benefico influsso i coniugi sviluppano integralmente la loro personalità arricchendosi di valori spirituali: essa apporta alla vita familiare frutti di serenità e di pace e agevola la soluzione di altri problemi; favorisce l'attenzione verso l'altro coniuge, aiuta gli sposi a bandire l'egoismo, nemico del vero amore, ed approfondisce il loro senso di responsabilità nel compimento dei loro doveri³⁰.

³⁰ Paolo VI, Lettera Enciclica *Humanae Vitae*, (25.08.1968), n. 21.

La Regolazione Naturale della Fertilità, mediante l'utilizzo di un Metodo Naturale, promuove la responsabilità e favorisce la crescita e la maturazione delle persone nella loro vocazione; i Metodi Naturali non sostituiscono o manipolano le persone nel loro agire, ma ne esaltano e rispettano il valore.

La conoscenza dei ritmi di fecondità da sola non crea ancora quella libertà interiore del dono, ma la libertà suppone una capacità tale di dirigere le reazioni sensuali ed emotive, da rendere possibile la donazione di sé all'altro in base al possesso maturo del proprio "io" nella sua soggettività corporea ed emotiva.

II.3 La trasmissione del Metodo dell'Ovulazione Billings: insegnamento, ruolo e caratteristiche dell'insegnante

Alla base dell'insegnamento di un Metodo Naturale deve esserci una consapevolezza fondamentale:

non puoi insegnare qualcosa ad un uomo o ad una donna. Puoi solo aiutarli a scoprirla dentro di sé³¹.

I Metodi Naturali (M.N.) sono validissimi strumenti di conoscenza che aiutano la donna a capire il proprio corpo e le sue leggi tramite l'osservazione che essa fa su di sé.

L'insegnamento dei M.N. si rivela significativo per stimolare nelle coppie la riflessione sui valori in gioco, per favorire l'acquisizione di uno stile di vita che valorizzi l'amore umano e lo apra all'accoglienza della vita. La coppia ha a disposizione uno strumento per comprendere i tempi di fertilità della coppia stessa e acquisisce un elemento educativo per la crescita personale e relazionale.

Inoltre, la Regolazione Naturale della Fertilità (RNF) pone la coppia di fronte ad una modalità di concepire e vivere la persona e la vita coniugale, diversa da qualsiasi tecnica contraccettiva-abortiva. L'apprendimento fa leva sulla motivazione della coppia e su un'adeguata fase di studio personale, che affina la capacità di intuire la ritmicità dei tempi fertili e sterili, che lega procreazione ed esercizio della sessualità. Per poter usare bene i M.N. occorre che un'insegnante formata e accreditata accompagni la donna e di conseguenza la coppia, in un percorso che necessita di un lavoro di conoscenza di sé,

³¹ G. GALILEI, "Frase Celebri", in: <https://letteralmente.net/frasi-celebri/galileo-galilei>. (Ultima visita 24.08.2019).

costante, quotidiano, continuativo, tale da generare un rapporto di immensa fiducia tra insegnante e utente, che avviene nell'adempimento puntuale di obiettivi specifici, in un percorso metodologico e secondo tempi specifici di apprendimento.

In tale percorso, la relazione che si instaura tra insegnante e utente diventa strumento educativo per un cammino che dalla conoscenza biologica porta una maggiore consapevolezza di sé stessi e dell'altro.

L'insegnante è chiamata a istruire e formare la donna nell'effettuare l'autosservazione quotidiana, costante e continuativa del sintomo del muco. Ciò permette alla donna di conoscere come "lavora" in tempo reale non solo il proprio corpo, ma tutta la sua persona, in quanto i cambiamenti biologici sono accompagnati da modificazioni emotive e psichiche, spesso vissute come disagio o malattia.

Ingrid Trobisch, nel suo libro *La Gioia di essere donna*, afferma che arrivare ad una conoscenza dei propri ritmi di fertilità è importantissimo per comprendere gli alti e i bassi che appaiono nella donna e talvolta sono causa di disagio per se stessa e di incomprendimento per chi le vive accanto³².

Occorre educare la coppia, fin dai tempi del fidanzamento, al rispetto ed alla consapevolezza che una manifestazione emotiva è soltanto la punta di un iceberg, espressione di un mondo ormonale e fisiologico che va conosciuto, accolto e integrato.

La registrazione dei dati raccolti con l'osservazione personale è un lavoro quotidiano, costante e continuativo, in cui la donna "parla di sé" e "verbalizza di sé" fornendo pure il proprio giudizio su un dato osservato. Anche in tale passaggio è implicato il vissuto psichico e soprattutto le dinamiche comunicative del soggetto. La condivisione della registrazione con l'insegnante è un tempo privilegiato, ma delicatissimo, in cui avviene una lettura che riguarda la sfera dell'intimità. Il ruolo dell'insegnante è quello di chi mette al servizio la propria competenza professionale nel trasmettere cosa e come registrare, nel rispetto dei tempi personali e della libertà, per non ingabbiare l'utente in schemi precostituiti. La coppia viene poi istruita in merito alle regole da applicare, sulla base delle osservazioni, per evitare o ricercare una gravidanza.

Per un buon apprendimento occorrono condizioni di insegnamento precise:

- un buon setting, un luogo preciso, riservato alla consulenza della Regolazione della Fertilità, preferibilmente su appuntamento.

³² I. TROBISCH, *La gioia di essere donna e quel che può fare l'uomo*, Edizioni G.B.U., Roma 1977, 57.

- Un tempo adeguato per il primo incontro e per i follow up successivi, tenendo conto che il primo incontro è soprattutto di conoscenza, di acquisizione delle motivazioni e di raccolta delle informazioni necessarie per poter aver un quadro abbastanza attendibile dell'utente, ma anche e soprattutto di formazione.
- L'insegnante è un soggetto professionalmente qualificato, tenuto ad un aggiornamento permanente per la garanzia di un adeguato servizio e nella consapevolezza costante di accompagnare la donna nella dinamica evolutiva personale e di coppia, sempre consapevole del gap esistente tra il livello di partenza della donna o della coppia e quello a cui indirizzare lo sguardo per un'idea corretta della Regolazione Naturale della Fertilità.

Solitamente, il primo incontro è quello più ricco di attese, poiché implica la presentazione reciproca e delinea le motivazioni che hanno inizialmente condotto alla scelta. In esso si imposta la fase di studio in cui, per alcuni cicli (da tre a sei), si osserva e registra il sintomo del muco, sotto le indicazioni date dall'insegnante.

Gli incontri successivi sono fissati tenendo conto della durata o della particolarità dei cicli della donna. Dopo alcuni mesi, nella maggior parte dei casi, la donna/coppia diventa autonoma.

L'insegnante dei M.N. è chiamato ad una meta alta:

Lavorate con ardore e senza sosta alla salvaguardia e alla santità del matrimonio, perché sia sempre vissuto in tutta la sua pienezza umana e cristiana. Considerate questa missione come una delle vostre più urgenti responsabilità nel tempo presente³³.

Il ruolo dell'insegnante dei Metodi Naturali è un ruolo delicato e prezioso, ogni incontro con la donna diventa una sorta di "confessionale", in cui si è chiamate a custodire, istruire, formare e soprattutto ad accompagnare la donna nella scoperta della propria fertilità e dei propri ritmi biologici e la coppia ad un amore rispettoso della dignità della persona umana.

L'insegnante diventa punto di riferimento per le fatiche del cammino, per i dubbi che assalgono la coppia, per la tentazione nei tempi di fatica, ma è fondamentale che sia sempre in cammino con la donna e con la coppia nel sostenere, assicurare e continuare sempre ad indicare la meta che è l'amore vissuto nella pienezza del dono reciproco e nel suo altissimo valore.

³³ Paolo VI, Lettera Enciclica *Humanae Vitae*, (25.08.1968), n. 30.

II.4 La realtà delle coppie che apprendono il Metodo dell'Ovulazione Billings

Negli anni di insegnamento del Metodo dell'Ovulazione Billings ho avuto modo di conoscere tante utenti, ma soprattutto tante coppie. Con loro ho avuto il privilegio di percorrere il meraviglioso cammino verso l'amore pieno e profondo proposto dai Metodi Naturali.

Spesso la motivazione che spinge la coppia ad affacciarsi ai Metodi Naturali è legata alla ricerca della gravidanza. Nella maggior parte dei casi, le coppie che cercano una gravidanza arrivano in un'età già avanzata per la donna (oltre i 35 anni) e spesso occorre percorrere insieme delle tappe in cui emergono ferite e fatiche.

È più diffusa una diffidenza nei confronti dei Metodi Naturali per rinviare una gravidanza. Alcune coppie, provenienti da un cammino cristiano, arrivano ad avvicinarsi ai M.N., in situazioni particolari della vita della donna (allattamento e premenopausa), dove occorre sostenere moltissimo la coppia e soprattutto la donna nella fatica di ascoltarsi per dar voce ai propri sintomi di fertilità, per istruirla in merito alla fisiologicità del tempo che sta vivendo. Occorre indicare costantemente la bellezza di un tempo privilegiato di dialogo, dove la coppia si mette in ascolto attento della propria fertilità e dei ritmi dell'altro/a.

L'insegnante inviterà costantemente la coppia alla serenità e alla consapevolezza di avere tra le mani uno strumento scientifico di alta validità, ma al tempo stesso ad avere sempre chiare la finalità ultima dell'affidamento e dell'apertura alla vita.

Provo sempre tanta tenerezza verso le donne che faticano tanto nell'abbandono fiducioso e capisco quanta sofferenza comporti l'avvertire il peso della responsabilità di osservarsi, di entrare nella logica dell'ascolto del corpo a cui, noi occidentali, siamo poco abituati per cultura. Spesso parlando con le donne è emerso un vero e proprio grido, un'emergenza a cui occorre a mio avviso dare risposta: promuovere e favorire l'apprendimento dell'osservazione e annotazione del proprio ciclo attraverso i Metodi Naturali fin da giovani, dal menarca, in modo che la donna sia serena nell'ascoltare il proprio corpo e non senta la pressione della responsabilità della procreazione.

Spesso, le stesse utenti si fanno portavoce presso le proprie figlie, presso le amiche, verso le giovani donne, ma tutto questo non basta.

Occorre a mio avviso promuovere un'azione capillare di diffusione del Metodo Billings che arrivi a tutte le donne, dalle più piccole alle più grandi, dalle giovani alle più mature, dalle sposate alle consacrate.

Alla luce di quanto detto in questo capitolo, è importante tener sempre presente che il compito dell'insegnante, nella trasmissione del Metodo dell'Ovulazione Billings consiste nell'aiutare la coppia a rispondere alla chiamata di Dio, guidandola nella realizzazione della vera comunione di vita, di amore e di grazia che rappresenta l'ideale del cammino cristiano, nel rispetto dell'inscindibilità dell'aspetto unitivo e procreativo.

È compito delle insegnanti comunicare le conoscenze sulla corporeità e sulla sessualità, sui ritmi di fertilità della donna e formare sulle motivazioni etico-morali, contenute nei Documenti del Magistero, che stanno a fondamento della Regolazione Naturale della Fertilità, al fine di aiutare le coppie a vivere il matrimonio secondo il disegno di bellezza pensato da Dio.

Dunque, l'informazione va sempre accompagnata ad una dovuta formazione delle coscienze per rendere la coppia sempre più responsabile del proprio amore coniugale. Si tratta di rispondere all'invito della Chiesa, che crede nella famiglia.

Occorre lavorare per colmare un enorme vuoto educativo, aiutando concretamente la famiglia negli ambiti in cui spesso è insidiata, particolarmente nella Regolazione Naturale della Fertilità³⁴.

³⁴ PELLICANÒ (a cura di), *Mandato d'amore*, cit., 39-43.

CAPITOLO III

IL METODO DELL'OVULAZIONE BILLINGS:

UNA PROPOSTA EDUCATIVA PER L'AMORE E PER LA VITA

In questo capitolo affronterò il tema dell'emergenza educativa in cui versa la nostra società, di come da sempre la Chiesa, nei suoi Documenti, sia stata sensibile a tale problematica, focalizzando soprattutto l'attenzione sull'ambito dell'educazione alla sessualità e all'affettività: motore quest'ultima che va ad alimentare e/o a frenare tutti gli altri ambiti della persona. Parlerò di alcune esperienze per le bambine, per le giovani, ma anche per le donne adulte. Si tratta di proposte educative, pensate e sviluppate sotto forma di seminari, per creare un setting accogliente in cui, mettendo in atto metodologie di apprendimento attivo e collaborativo, si cerca di far passare la bellezza legata all'ambito dell'affettività e della sessualità, per formare le donne di domani.

III.1 Educare all'amore: mandato nell'emergenza educativa

Oggi siamo di fronte ad un'emergenza educativa di cui la Chiesa da sempre ha cercato di farsi carico. Già il documento *Gravissimum Educationis*³⁵ del 1965 ne parlava; ponendo, come risposta a tale bisogno, il prendersi cura della formazione integrale della persona umana.

Nel 2010, con il documento *Educare alla vita buona del Vangelo*³⁶ e successivamente con i discorsi di Benedetto XVI³⁷, la Chiesa ha ripreso in mano con maggior vigore il discorso educativo. La missione, come già più volte espresso nei capitoli precedenti, deriva da un *Mandato* specifico, quello stesso che ha animato Giovanni Paolo II nel suo pontificato e che deriva dalla volontà divina affidata a coloro che, come gli apostoli, hanno fatto innanzitutto esperienza di un incontro concreto con Cristo Risorto.

³⁵ CONCILIO VATICANO II, *Tutti i Documenti del Concilio*, Ed. Massimo, Milano 1998, 497.

³⁶ CONFERENZA EPISCOPALE ITALIANA., *Educare alla vita buona del Vangelo*, Ed. Paoline Roma 2010, n. 3.

³⁷ BENEDETTO XVI, *Discorso ai partecipanti al IV Convegno Nazionale della Chiesa Italiana*, 19/10/2010, in: https://w2.vatican.va/content/benedict-xvi/it/speeches/2006/october/documents/hf_ben-xvi_spe_20061019_convegno-verona.html. (Ultima visita 24.08.2019).

Dunque, ogni proposta educativa cristiana deriva quasi sempre da un'esperienza personalmente vissuta che diventa la spinta verso le nuove generazioni, al fine di coadiuvarle nel difficile percorso di crescita.

La crisi di valori e il relativismo della nostra società e al tempo stesso la necessità di avere dei punti di riferimento forti e autorevoli, si collocano in sintonia con quanto già ribadito dai precedenti pontefici: Giovanni Paolo II che ha speso tante energie sull'importanza di educare alla conoscenza dei ritmi naturali di fertilità e lo stesso Paolo VI che, attraverso l'enciclica *Humanae Vitae*, ha donato alla Chiesa un documento di una bellezza sublime e una grandissima profezia di quanto stiamo vivendo.

Occorre innanzitutto favorire la formazione, che deve fondarsi su informazioni scientifiche riguardo al funzionamento biologico dell'uomo e della donna e dei ritmi legati alla sessualità. È necessario poi, educare alla corretta gestione della propria affettività in modo che essa vada indirizzata verso l'amore e la donazione all'altro e non, semplicemente, al servizio degli impulsi personali. Tale opera educativa, paziente e altissima può contribuire a realizzare quella *civiltà dell'amore* che tutti siamo chiamati a costruire per godere i frutti sublimi della sua bellezza.

Compito degli educatori dovrebbe essere quello di ridestare nel cuore delle adolescenti lo stupore di fronte alla meraviglia che è iscritta nel proprio corpo che è il mezzo con cui ci si mette in relazione e attraverso il quale si sperimenta l'amore.

Gli adolescenti sono incontinenti, lo sono sessualmente, perché prima di tutto lo sono emotivamente; non hanno dimestichezza con il desiderare, che in sé contiene l'idea di un progetto che si sviluppa nel tempo e che può costare fatica, sudore, perché avendo tutto e subito, sono abituati a parlare in termini di voglia che, di per sé, preme e chiede subito di essere soddisfatta³⁸.

Giovanni Paolo II, nella Lettera Enciclica *Redemptor Hominis*, scrive:

L'uomo non può vivere senza amore. Egli rimane per se stesso un essere incomprensibile, la sua vita priva di senso, se non gli viene rivelato l'amore, se non s'incontra con l'amore, se non lo sperimenta e non lo fa proprio, se non vi partecipa vivamente.

Il pedagogo Mario Pollo afferma l'importanza della formazione quale frutto di vari fattori che si intersecano tra loro:

³⁸ R. VINERBA, *Figli di genitori emotivamente e sessualmente immaturi*, in: <https://www.lavoce.it/figli-di-genitori-emotivamente-e-sessualmente-immaturi/>. (Ultima visita 20.08.2019).

La necessità dell'educazione nasce dalla caratteristica costitutiva dell'uomo: l'essere non è determinato alla nascita e, quindi, ha come compito principale della sua esistenza quello di auto-costruirsi utilizzando gli strumenti, i metodi e i progetti che la cultura sociale in cui nasce e si sviluppa gli mette a disposizione.

L'uomo non è determinato, infatti, da un codice genetico o da costrizioni ambientali assolutamente vincolanti, come accade per gli animali, ragion per cui al momento della nascita ha di fronte a sé una molteplicità di possibilità di essere.

Questo significa che ogni individuo diviene ciò che è in seguito alla intersezione di più fattori: il suo progetto personale, declinato attraverso i processi educativi di cui è protagonista, la cultura sociale, le condizioni dell'ambiente sociale e naturale in cui vive e, naturalmente, il suo patrimonio genetico³⁹.

L'opera degli educatori si colloca nell'integrare dei valori con le predisposizioni psico-fisiche insite nell'essere umano sin dalla nascita.

Secondo la grande filosofa Edith Stein, la formazione della donna, in particolare, dovrebbe intendersi come un modellare l'anima femminile, che ha insita un'energia tale da potersi realizzare in forma compiuta e verso la quale deve tendere.

La prima e fondamentale formazione avviene dall'interno: come nel seme della pianta è nascosta una "forma intima", una forza invisibile che fa sì che qui cresca un abete e là un faggio, così nell'uomo si nasconde una "forma intima" che preme per svilupparsi in una certa direzione e che lavora dall'interno, con cieca tenacia, al costituirsi di una determinata "forma", la personalità matura pienamente dispiegata, e una personalità con una peculiarità individuale compiutamente determinata⁴⁰.

La filosofa tedesca afferma quanto sia di vitale importanza educare al bello, al buono, a ciò che va ad attivare nel profondo le corde dell'anima:

Soltanto ciò che dal mondo esterno riesce a penetrare nell'intimo dell'anima, ciò che non è solo percepito con i sensi o con l'intelletto, ma che afferra "il cuore e l'animo", che fa veramente tutt'uno con l'anima, solo questo è l'autentico materiale formativo. Ma se è materiale formativo, se viene realmente trasformato nell'anima, allora cessa di essere mero materiale, agisce esso stesso formando, educando, aiuta l'anima a raggiungere la forma cui è destinata⁴¹.

L'affettività è il nucleo della formazione che si manifesta attraverso i sentimenti (gioia, tristezza, malinconia, odio, amore e serenità).

³⁹ Cfr. M. POLLO, *Manuale di pedagogia generale. Fondamenti di una pedagogia culturale dell'anima*, Franco Angeli, Milano 2008, 21-24.

⁴⁰ E. STEIN, *La donna questioni e riflessioni*, Città Nuova ODC, Roma 2010, 45.

⁴¹ STEIN, *La donna questioni e riflessioni*, cit., 56.

Secondo la Stein, il ruolo dell'educatore dovrebbe essere quello di «destare nell'affettività trasporto verso ciò che è veramente bello e buono e ripugnanza per quanto c'è di volgare e meschino»⁴².

L'educazione perché risulti autentica ed efficace deve essere integrale ed integrata, cioè deve coinvolgere tutte le componenti della personalità affinché ci sia un potenziamento delle varie funzioni.

Oggi diventare uomini e donne richiede una fatica maggiore rispetto al passato, soprattutto a causa della perdita di punti di riferimento ed anche del senso della vita; nell'opera educativa occorre sempre far riferimento alle antropologie di riferimento.

Oggi si incontrano notevoli difficoltà, sia da parte dei soggetti che crescono, che da parte di tutti coloro che hanno il compito di accompagnarli nella complessità dei passaggi di crescita; a rendere il tutto ancor più faticoso e impegnativo è l'essere innestati in un contesto sociale dove convivono varie concezioni dell'uomo, della vita, della cultura, della società, della sessualità spesso in contrapposizione tra loro.

I giovani hanno bisogno di essere aiutati ad orientarsi nelle scelte quotidiane e questo è un compito delicatissimo per chi si colloca come educatore, occorre essere pazienti e silenziosi accompagnatori, nel rispetto della libertà di ciascuno.

Il tema dell'educazione dei giovani è di grande attualità, fino a costituire una vera e propria emergenza sociale. Particolare attenzione dovrebbe essere rivolta soprattutto all'educazione delle ragazze, in quanto, come dice Papa Francesco nelle catechesi del mercoledì riguardanti la famiglia: «la donna porta una segreta e speciale benedizione, per la difesa della sua creatura dal Maligno! Come la Donna dell'Apocalisse, che corre a nascondere il figlio dal Drago. E Dio la protegge. (cfr. Ap 12,6)»⁴³.

La famiglia non può delegare il suo ruolo di essere sostegno, guida e custode, anche se è necessario rinnovarsi nei metodi e trovare risorse nuove.

La madre, assume un ruolo fondamentale nel dare l'imprinting nella formazione del carattere di un essere umano. Occorre educare le giovani alla scoperta della propria vocazione di persone prima, di donne e madri poi. Educare il desiderio, le emozioni, il coraggio e la bellezza verso la pienezza.

⁴² STEIN, *La donna questioni e riflessioni*, cit., 127.

⁴³ PAPA FRANCESCO, *La famiglia genera il mondo, le catechesi del mercoledì*. San Paolo Milano 2016, 157.

Papa Francesco, sempre nelle Catechesi del mercoledì per la famiglia, sostiene che:

Le madri sono l'antidoto più forte al dilagare dell'individualismo egoistico. Individuo vuol dire che non si può dividere. Le madri invece si dividono, a partire da quando ospitano un figlio per darlo al mondo e farlo crescere⁴⁴.

Le madri, nel dare la vita, sperimentano una sorta di martirio, nel silenzio e nel compimento della propria vocazione⁴⁵. Il pontefice continua la propria riflessione nell'ipotizzare che un mondo senza la presenza delle madri, sarebbe disumano, in quanto esse, testimoniano sempre, anche nei momenti bui, la tenerezza, la tenacia e la forza morale.

Da tutto ciò nasce la necessità di pensare a progetti educativi che, rivolgendosi alle ragazze, future donne di domani e alle loro madri, attraverso un rapporto di alleanza e complicità tra madre e figlia siano in grado di promuovere ed esaltare la vocazione del femminile.

È necessario andare a sollecitare le corde del cuore affinché attivino il senso della bellezza, della bontà e verità rimandando, di conseguenza, ad una bellezza superiore: alla Fonte della bellezza.

III.2 La conoscenza del proprio corpo attraverso i percorsi di educazione all'affettività e alla sessualità

Quando ci si accosta al mondo degli adolescenti e dei giovani, ciò che si può subito toccare con mano è che essi portano con sé grandi ideali, sogni bellissimi e si scontrano presto con una realtà (famiglia, istituzioni, società) che non si pone a supporto nell'affiancarli e aiutarli per dare voce a tali ideali e concretizzarli. Da una parte si assiste ad una celebrazione delle capacità intellettuali, lavorative, professionali e dall'altra si baipassano totalmente i ritmi biologici, nessuno insegna ai giovani come funzionano, come indirizzare le energie positive, come accogliere o riconoscere determinati valori, quali siano i ritmi di fertilità e l'elevato valore della sessualità.

⁴⁴ PAPA FRANCESCO, *La famiglia genera il mondo. Le catechesi del mercoledì*. Cit., 33.

⁴⁵ Cfr. P. SCHIAPICETTI, *La specificità dell'essere femminile nella storia della salvezza. Educare le ragazze a diventare donne*. Tesis ad Magisterium. Roma, 2018, 34-38.

Accade spesso, anche nei corsi in preparazione al matrimonio, di constatare che c'è tanta ignoranza proprio su aspetti di cui si fa un gran parlare nella nostra società.

I giovani hanno bisogno di essere indirizzati a mete alte, a volare, *Duc in altum*⁴⁶.

Educare le giovani alla conoscenza del proprio corpo e del ciclo di fertilità, attraverso gli strumenti di osservazione forniti dai Metodi Naturali, si colloca proprio nella logica dell'accompagnamento verso lo stupore, verso il *bello* che piace, per far acquisire loro la consapevolezza di se stesse, del proprio corpo e della meravigliosa creatura che Dio ha creato.

Educare i giovani al linguaggio dell'amore, fa sì che essi possano sentirsi a proprio agio con se stessi e con il mondo. Il viaggio intorno alla meraviglia del corpo può condurre ogni giovane ad esplodere nella lode: «Ti lodo, Signore, perché mi hai fatto come un prodigio, sono stupende le tue opere» (Salmo 139).

La sessualità ricopre un ruolo importantissimo all'interno della vita; è necessario nutrirsi di cose che siano vere, buone, belle, giuste, adatte a tale progetto. I progetti educativi non possono essere spiegati né insegnati, ma devono essere respirati nell'ambiente in cui si vive, assimilati da persone che sappiano suscitare l'attenzione con argomentazioni belle, credibili e coerenti.

Nei prossimi paragrafi porrò l'attenzione su tre diversi percorsi, l'ultimo ancora in fase embrionale, che rappresentano un validissimo strumento per approcciare, nelle diverse fasce di età, le donne alla sensibilizzazione verso la conoscenza della propria sessualità e fertilità e alla proposta dei Metodi Naturali.

III.2.1 *Il Corpo Racconta*

Sulla base di tutte le considerazioni fatte fino ad ora e data la grande emergenza educativa in questo ambito, ho personalmente avvertito la necessità di portare avanti il *Mandato*, per cui ho dato la mia disponibilità allo sviluppo, nella mia zona, del progetto *Il corpo racconta*, un'esperienza che le mamme condividono con le proprie figlie alle soglie dello sviluppo sessuale.

Nel percorso, strutturato in due pomeriggi di tre ore circa, vengono proposti argomenti riguardanti l'affettività e la sessualità, arricchiti di contenuti valoriali.

⁴⁶ Giovanni Paolo II, Lettera Apostolica *Novo Millennio Ineunte*, (06/01/ 2001), n. 1.

Attraverso una serie di stimoli e metafore (semplicissime e alla portata delle preadolescenti), vengono forniti alle mamme degli strumenti utili per tessere ponti di dialogo, per ri-appropriarsi del proprio ruolo educativo in un ambito delicatissimo che troppo spesso viene delegato ad altre agenzie educative.

Le mamme e le figlie sono accolte nel Centro in cui svolgo il servizio di insegnamento del Metodo dell'Ovulazione Billings e hanno modo, attraverso tale esperienza, di sperimentare un primissimo approccio all'apprendimento della registrazione del ciclo mestruale. Ogni corso, ogni incontro con le mamme e con le figlie è un gettare un seme che probabilmente darà frutto a suo tempo.

Il seminario *Il Corpo Racconta*⁴⁷ nasce da una brillante intuizione avuta da Fabia Ferrari, insegnante del Metodo Billings, animatrice in educazione sessuale e consulente per la Regolazione Naturale della Fertilità, la quale ha messo a punto un percorso per raccontare una storia di amore e bellezza dando voce al corpo (il grande protagonista), al fine di condurre le mamme e le figlie in un percorso che, con estrema delicatezza, sveli la bellezza e la semplicità degli argomenti trattati.

L'idea nasce come un tempo dedicato che le mamme e le figlie si regalano; un tempo molto intenso e proficuo per entrambe, che getta ponti di dialogo e fornisce spunti per la riflessione futura.

La metodologia è prevalentemente di tipo ludico-interattiva e consente alle partecipanti di acquisire, in maniera semplice e "quotidiana" una visione positiva della femminilità.

Il percorso trova il suo fondamento su solide basi scientifiche, ma il tutto viene affrontato attraverso delle dinamiche che risultano piacevoli ed appassionanti. Viene utilizzato un linguaggio dai significati simbolici e metaforici.

Il seminario impegna le mamme e le figlie in un tempo relativamente breve, data la portata degli argomenti trattati, ma adeguato per favorire una nuova relazione mamma-figlia.

Ad ogni seminario è mia premura sottolineare che le vere attrici-protagoniste sono loro: le mamme e le figlie; il setting: la vita presente e futura e il mio ruolo: semplicemente quello di essere regista, facilitatrice del dialogo e, animatrice, appunto!

⁴⁷ Fabia Ferrari, counselor e animatrice, formata presso la Federazione Svizzera per l'Educazione degli Adulti (FSEA). Il progetto è autorizzato da licenza Creative Commons–creative commons.org/licenses/by-nc/3.0/; in: www.passi.ch. (Ultima visita 23.08.2019).

Sono molteplici i bisogni che spingono a tale percorso, in primis la necessità della madre di essere aiutata e supportata nel parlare alla figlia dell'imminente cambiamento che avverrà nel suo corpo e che le si manifesterà con l'arrivo del menarca. Spesso le mamme si sentono inadeguate, non pronte, temono di non utilizzare un linguaggio appropriato e di poter compromettere la fiducia delle proprie figlie. Tali grandi necessità trovano una risposta adeguata e le mamme sono sempre contente di come sono affrontati gli argomenti che, oltre a fornire informazioni scientifiche, offrono l'occasione per parlare anche della sessualità e dell'amore.

Spesso, il seminario diventa una buona occasione anche per la mamma, che ha l'opportunità di ripercorrere le tappe del proprio vissuto affettivo, del proprio menarca e di riflettere con maggiore consapevolezza sui valori in gioco nel confronto con le altre mamme. È l'occasione per parlare della propria maternità, ma soprattutto per rielaborare visioni e/o messaggi acquisiti in maniera negativa nel proprio vissuto personale.

I primissimi momenti del seminario (di accoglienza e introduzione) sono spesso caratterizzati da un clima un po' teso: le mamme arrivano un po' preoccupate e le figlie (a volte) poco motivate, in quanto spesso vengono letteralmente trascinate dalla mamma. Ma, man mano che il percorso prende forma, gli sguardi si trasformano, le posture si rilassano e si va respirando un senso di gratitudine per la bellezza che emerge da ogni dinamica, da ogni segno e per la delicatezza con cui tutto viene affrontato.

Questo percorso risulta essere una risposta molto valida nell'accompagnare tanto le madri - già adulte e con un'esperienza di vita di coppia e di maternità - quanto le figlie, che sulle tematiche affrontate hanno già degli input dai media o dai compagni.

Il seminario utilizza un linguaggio comprensibile e adeguato all'età delle bambine, scientifico ed esplicito, per permettere di comprendere ciò che già le loro mamme vivono, ma al tempo stesso, delicato e discreto.

I ritmi del seminario sono abbastanza dinamici, data la quantità di argomenti da affrontare; ma tutto si svolge nella serenità. Il ruolo dell'animatrice non è quello di sostituirsi alla mamma, ma è quello di affiancarla e sostenerla, in un atteggiamento di fiducia e discrezione, nella consapevolezza che se qualcosa

viene affrontata semplicemente *en passant*, c'è la mamma che può riprendere in mano il discorso, integrarlo e completarlo.

Molte volte le mamme riferiscono di trovare grande giovamento dalle spiegazioni fornite, che risultano molto chiare e immediate, oltre che di facile comprensione. Le mamme, provenienti da vissuti personali e di coppia differenti, si ritrovano accomunate e spinte dal grande desiderio di accompagnare le figlie in questa esperienza.

Le ragazze utenti del seminario hanno in genere tra i 10-13 anni e possono arrivare con diverse tipologie di approccio: con entusiasmo rispetto alla proposta fatta loro dalle mamme, oppure demotivate, letteralmente trascinate come si diceva, dalle loro mamme e costoro si rivelano in genere le più entusiaste alla fine del percorso. A volte le bambine o le mamme già si conoscono e questo facilita la creazione del gruppo e la socializzazione.

Se le bambine che arrivano al seminario, sono troppo piccole, potrebbero non essere sufficientemente interessate all'argomento; mentre se troppo grandi potrebbero manifestare un certo imbarazzo dovuto alla presenza della mamma.

Superata la comprensibile tensione iniziale, che accomuna tutte le presenti, subentra poi il ritrovarsi compagne di viaggio, il che crea complicità tra coetanee, oltre che con la mamma.

In genere tutte le partecipanti (mamme e figlie) rimangono positivamente colpite da come vengono proposti gli argomenti, declinati i discorsi (sempre al positivo), formulati i concetti con attività simboliche e usati i termini scientifici che permettono di familiarizzare con una materia che potrebbe risultare molto complessa.

Inoltre, il seminario è pensato per suscitare riflessioni che riguardano sentimenti come l'amore, l'amicizia e le emozioni, insegnando a riconoscerle, esprimerle e gestirle.

Gran parte del percorso è incentrato sull'utilizzo di metafore che facilitano la comprensione e rendono delicato l'approccio. Dai questionari di gradimento sottoposti alle figlie e alle mamme nei vari seminari emergono sempre molti aspetti positivi; viene sottolineata l'importanza dell'animatrice nel parlare positivamente della diversità uomo/donna, favorendo il rispetto ed esorcizzando la paura di non essere adeguate; altro aspetto importante è il valore di poter condividere un percorso di scoperta e riscoperta della femminilità.

Vivere l'esperienza in gruppo rappresenta per molte un valore aggiunto, in quanto si ha la possibilità di un'esperienza di ascolto e di condivisione, gettando le basi per un dialogo futuro.

Molte mamme sono riconoscenti perché viene offerta loro la possibilità di riappropriarsi del ruolo importantissimo di accompagnare la propria figlia nell'avventura stupenda della femminilità e nell'affrontare argomenti che avrebbero altrimenti delegato, per non sentirsi all'altezza in una società che suscita tanti dubbi e interrogativi e che spesso alimenta sfiducia e smarrimento.

Le ragazze, durante il percorso acquisiscono una buona conoscenza dei cambiamenti del corpo nella fase della pubertà, una visione positiva della femminilità, della sessualità e del compito di trasmettere la vita.



Hanno la possibilità di familiarizzare con l'anatomia femminile e la fisiologia del ciclo mestruale, acquisiscono una buona consapevolezza della propria fertilità imparando a riconoscerne i tempi.

Durante il seminario, le bambine imparano a conoscere l'anatomia e fisiologia maschile e femminile; a riconoscerne le differenze e le specificità in riferimento all'agire sessuale e agli slanci emozionali e sentimentali tipici del maschile e del femminile.

Nel percorso sono condotte a riflettere sull'enorme potenza del gesto sessuale, che lega profondamente e intimamente le persone; si affronta il tema della trasmissione della vita, riconoscendo la responsabilità che ne deriva, si riflette sull'influenza che i media e

determinate correnti di pensiero avverse a valori non negoziabili, esercitano su pensieri, sentimenti e comportamenti.

Le bambine imparano ad usare le parole giuste per parlare del proprio corpo, delle proprie emozioni, dei propri bisogni, di sé; imparano dar voce alle emozioni chiamandole con il loro nome specifico e a riconoscerne le manifestazioni nel corpo; acquisiscono una buona autostima e comprendono come le varie forze del corpo, della mente e del cuore agiscano in sintonia nella persona.

Nel seminario si cerca di trasmettere e far interiorizzare alle bambine un concetto molto semplice: *Chi tocca il mio corpo, tocca il mio spirito*⁴⁸!

Esse vengono corredate degli strumenti per riconoscere l'amore, nelle varie espressioni (di coppia, filiale, amicale) e fanno esperienza (nel gruppo) di come sia possibile parlare di argomenti molto intimi, nella serenità e con la possibilità di arricchirsi reciprocamente.

Alle mamme, in questo percorso, è offerta la possibilità di rispolverare le proprie conoscenze di anatomia e fisiologia, arricchendole e scoprendone nuovi significati; hanno la possibilità di vivere un tempo dedicato, prezioso ed intimo con la propria figlia, di apprendere una modalità semplice e quotidiana attraverso l'uso di simbologie e metafore per comunicare in famiglia sulle tematiche del sesso e dell'amore.

Il percorso permette di acquisire uno sguardo positivo e valorizzante; offre la possibilità di comunicare con positività e serenità su argomenti che potrebbero creare disagio e preoccupazione.

Il ruolo dell'animatrice è fondamentale all'interno del percorso; l'animatrice è innanzitutto un'insegnante di un Metodo Naturale, con una preparazione specifica per poter animare i percorsi *Il Corpo Racconta*. Il suo obiettivo è far passare dei contenuti importantissimi nel modo più bello possibile, ma anche di voler gettare un seme di cambiamento sia nelle bambine che nelle mamme, affinché il loro modo di vedere se stesse e la propria femminilità acquisisca una prospettiva nuova.

L'animatrice deve avere delle qualità ben precise: di autenticità, ascolto empatico, trasparenza, uno sguardo non giudicante, accogliente.

⁴⁸ A.F.FILARDO, *La grammatica e la sintassi dell'amore*, Centro Amore e Vita, Foligno 2015, 2.

Il suo atteggiamento deve essere di riservatezza e soprattutto, l'animatrice deve essere in grado di fare da ponte nella relazione mamma-figlia, non ponendosi come maestra, ma al servizio del rapporto mamma-figlia; mai in sostituzione della mamma, ma sempre attenta a valorizzarne la figura.

Attraverso questo percorso si raggiungono le figlie e le mamme, per una diffusione



Simbolo di vita realizzato in un seminario *Il Corpo Racconta*

capillare della bellezza del linguaggio del corpo, del suo significato profondo e della Regolazione Naturale della Fertilità.

Accompagnare le bambine nella fase delicatissima che va dalla comparsa della prima mestruazione, verso la scoperta e la costruzione della propria identità femminile è un privilegio altissimo e la cosa ancor più bella è che tutto si svolga sotto lo sguardo attento e vigilante della madre. Le bambine sono condotte con delicatezza e determinazione, nel prendere consapevolezza dei cambiamenti che si verificano nel proprio corpo e al tempo stesso delle differenze che si vanno a delineare nei confronti del corpo maschile, in una logica di educazione al rispetto.

Si dovrebbe preparare la donna ad assumere il suo posto nel corpo della Chiesa. E si dovrebbe proprio utilizzare la crisi che si verifica nel corpo e nell'anima della ragazza, e che tanto la assorbe, per farle comprendere la grandezza e la sacralità di ciò che ella esprime in sé.[...]Le ragazzette appena cresciute, che tanto poco comprendono se stesse e i fatti universali, per le quali tutto l'argomento ha un carattere tanto spiccato di mistero e di sensazionale⁴⁹.

L'esperienza dell'intero percorso *Il corpo racconta* può essere definita arricchente e stimolante per tutti gli agenti coinvolti (mamme, figlie e animatrice).

Ogni seminario è sempre occasione propizia per riattivare la motivazione nel portare avanti il grande *Mandato d'Amore* educativo nelle nuove generazioni e di affiancare le madri in una sfida faticosissima, qual è quella di accompagnare le giovani in una società tanto stimolante quanto complessa, tanto ricca quanto povera di sostanza valoriale, ma è una sfida a cui non ci si può permettere di rinunciare!

⁴⁹ E.STEIN, *La donna e il suo compito secondo la natura e la grazia*, Città Nuova, Roma 2001, 270-271.

III.2.2 *Da Donna a Donna*

Il percorso *Da Donna a Donna*, pensato per le ragazze dai 15 ai 17 anni, che hanno già fatto l'esperienza de *Il Corpo Racconta*, o indipendentemente da essa, nasce dall'intuizione di una insegnante del Metodo dell'Ovulazione Billings del Centro Lombardo *Clomb* (Chiara Solcia), la quale, sulla falsariga degli argomenti trattati ne *Il Corpo Racconta*, utilizzando la stessa delicatezza di linguaggio e alcune delle metafore già note alle ragazze, propone un ulteriore percorso di approfondimento per gruppi di ragazze che si confrontano con l'animatrice, senza la presenza della madre. È da premettere, che alla base vi è un'enorme atto di fiducia da parte delle mamme nei confronti dell'animatrice, la quale interloquisce con le ragazze attraverso dei video, delle metafore e delle dinamiche nell'affrontare le tematiche proposte.

Il percorso, da me presentato nel Centro in cui opero, è stato in parte modificato rispetto alla traccia originale e solitamente adattato alle esigenze delle ragazze partecipanti; è stato sviluppato in collaborazione con la coordinatrice regionale per l'Umbria del Metodo Billings e con una sensibilizzatrice. Il seminario spazia dagli aspetti più legati all'ambito biologico a quelli legati all'ambito psicologico e all'affettività.

Il primo seminario è stato offerto a cinque ragazze partecipanti. A ciascuna partecipante è stato chiesto di portare un pezzo di filo che la rappresentasse, per attaccarne un pezzetto sulla prima pagina del quaderno operativo consegnato in dotazione per le attività da svolgere. Il resto del filo è stato utilizzato alla fine del seminario, per intrecciarlo con quello portato dalle altre e realizzare un braccialetto in ricordo dell'esperienza e come segno delle nuove relazioni che si erano instaurate e di storie, fino ad allora sconosciute, che si erano incontrate.

Il percorso inizia focalizzando l'attenzione su cosa significhi essere donna, attraverso la lettura di un brano-stimolo dal titolo *Alle donne che hanno la mia stima*⁵⁰, dopo la lettura del brano si è aperta la riflessione con alcune domande: *In che cosa vi sentite donna? Voi vi sentite donne? Che cosa ve lo fa capire? Cosa pensate dell'essere donna? Le donne sono tutte uguali?* L'obiettivo è quello far intravedere la femminilità come percorso, conquista, scelta. Dopo aver rotto il ghiaccio attraverso il dialogo, viene proposto un video *La Luna dentro di te* che fa ripercorrere le tappe di ciò che già è accaduto con il

⁵⁰ Brano realizzato con varie frasi tratte da una catena di mail da Internet.

menarca, di come esso sia vissuto nelle varie culture per provare a rivisitare l'esperienza in maniera dialogata e condivisa.

Attraverso il dialogo è possibile condividere dubbi, paure e perplessità con le altre ragazze e con l'animatrice.

Una volta creato il clima di accoglienza e di fiducia, si prova a costruire insieme l'apparato genitale femminile, partendo dal far disegnare alle ragazze una sagoma del proprio corpo e provando a focalizzare l'attenzione sulla collocazione esatta dell'apparato genitale femminile (tube, ovaie, utero, vagina, vulva) il che non va per nulla dato per scontato.



Per riflettere su ciò che succede nel corpo della donna sono stati utilizzati dei simboli e delle metafore: il tulipano per simboleggiare l'ovaio (il fiore) e la tuba (il gambo).

Gli ovuli presenti nell'ovaio li abbiamo rappresentati con dei capolini globosi sferici, molto simili a quelli della mimosa; con un calice di cristallo abbiamo rappresentato l'utero, per evidenziarne la preziosità e la delicatezza.

La coppa piena di terra rappresentava l'utero, terra accogliente che ospita la vita; lo stelo rappresentava il collo e il piede la vulva, alla base della quale abbiamo attaccato delle perline di gel per simboleggiare il muco. Tali immagini sono risultate molto efficaci nel presentare in maniera semplice il meraviglioso apparato genitale femminile.

Alle ragazze è stato spiegato il ciclo e, sempre attraverso delle immagini, i vari momenti di cui



esso si compone e soprattutto, si è sottolineato il fatto che venga data una grandissima importanza al momento della mestruazione, quando invece, il vero protagonista è il momento dell'ovulazione (simboleggiato con una grande chiave) che fornisce (appunto) la chiave di lettura del pre e del post ovulatorio.



«Le mestruazioni non sono altro che le lacrime di un utero deluso»⁵¹.

Si spiega alle ragazze che il momento pre-ovulatorio è flessibile e che può variare da donna a donna, mentre il post ovulatorio ha una durata specifica (11-16 giorni), legata alla vita del corpo luteo. Viene poi mostrato un secondo video, *Insopportabilmente donna*⁵², che in

maniera simpatica e un po' ironica, mostra come si comportano gli ormoni nelle varie fasi del ciclo. Per le ragazze è l'occasione per confrontarsi sui vissuti personali e, al tempo stesso, per far luce su una verità per nulla trascurabile, spesso intrisa di luoghi comuni e di mancanza di rispetto da parte della controparte maschile.

Dopo il confronto viene spiegato, in maniera molto semplice, come si comportano gli ormoni dell'asse

IPOTALAMO-IPOFISI-OVAIO.

Anche qui, per imprimere in maniera più incisiva il discorso, si utilizza un segno: la bottiglietta di vetro con il tappo e dei messaggi che partono dentro la bottiglia per portare a destinazione, attraverso il sangue (via mare), il messaggio che va ad attivare una risposta nel destinatario e questi a sua volta ne invia un altro (meccanismo dei Feed-Back).



⁵¹TROBISH, *La gioia di essere donna e quel che può fare l'uomo*, cit. 57.

⁵²MASAZZA T., *Insopportabilmente donna*, video su youtube, in: <https://www.youtube.com/watch?v=666WVAclRwA> (ultima visita 30.08.2019).



Successivamente vengono mostrate delle immagini di donne bellissime affinché le ragazze possano interrogarsi e riflettere sulla vera bellezza.

In un'altra dinamica, si utilizzano i passi formulati da Desmond Morris⁵³ per riflettere sulla gradualità dell'intimità che lui ha studiato.



La dinamica prevede il mettere in ordine crescente di intimità le scene rappresentate da alcune foto consegnate alle ragazze e loro hanno la possibilità di confrontarsi sulla portata e sul significato di alcuni gesti che spesso si fanno senza riflettere sul significato profondo che portano in sé.

Far vivere l'esperienza, attraverso dinamiche coinvolgenti e interattive risulta molto efficace e, partire da essa per verbalizzare insieme i valori che si intende estrapolare, rimane una strategia didattica molto buona.

Nella seconda parte del seminario viene anche affrontato il discorso inerente l'ambito maschile, sempre attraverso l'utilizzo di metafore: la fabbrica che funziona a produzione continua per spiegare la produzione di spermatozoi; due reparti all'interno della fabbrica



⁵³ Cfr. D. MORRIS, *Il comportamento intimo*, Oscar Mondadori, Cles (TN), 1971.

che rappresentano il magazzino (epididimo), le stazioni di rifornimento per spiegare il liquido delle vescicole seminali e della prostata che vanno ad arricchire gli spermatozoi per prepararli al lungo viaggio⁵⁴.

Viene spiegato come funziona l'apparato genitale maschile e le principali differenze nei ritmi della fertilità maschile rispetto a quella femminile.

Tutto è finalizzato all'acquisizione di informazioni e conoscenze al fine di promuovere una cultura di rispetto, nella consapevolezza della differenza di genere uomo-donna.

Durante il seminario viene utilizzato come supporto un opuscolo del Dott. Filardo *La grammatica e la sintassi dell'amore*⁵⁵, per riflettere sui vari ambiti che compongono la persona (fisico, psichico e spirituale) e per lasciare alle ragazze lo slogan: *Chi tocca il mio corpo, tocca il mio spirito!*

Anche in questa parte vengono utilizzate delle immagini per rendere più efficace la trattazione degli argomenti: lo specchio, per simboleggiare la sincerità del rapporto; la gabbia (bellissima) con dentro una barbie per mostrare come a volte un rapporto possa diventare una "prigione dorata"; i fiori, per simboleggiare la gratuità e la bellezza del gesto d'amore; un frutto, per parlare della fecondità dell'amore e, infine, lo zaino per simboleggiare il "diventare essenziali" per far spazio all'altro. Nello zaino, che simboleggia il bagaglio comune nel rapporto, occorre mettere soltanto alcune cose e magari concordarle con l'altro. Tale simbologia per accennare alle scelte di vita che si fanno per essere coppia (e poi famiglia) rispetto a cosa tenere e cosa lasciar via.



Le giovani possono vivere il fascino dell'armonia e dell'ordine, in cui tutto è pensato per la bellezza. *La bellezza salverà il mondo*⁵⁶!

Nel seminario si affrontano temi importanti come la castità e il pudore ed è molto edificante riscontrare come le ragazze di oggi, al contrario di quanto si possa pensare, siano assetate di valori alti.

⁵⁴ Cfr. MASTELLARI A., *L'apparato genitale maschile*, Ferrara 2016. Tesina di abilitazione al percorso per diventare animatrice de *Il Corpo Racconta*.

⁵⁵ FILARDO A.F., *La grammatica e la sintassi dell'Amore*, Centro Amore e Vita, Foligno 2015.

⁵⁶ Cfr. F. DOSTOEVSKIJ, *L'idiota*, Feltrinelli, Milano 2014.

Si parla di maternità, insieme si ascolta il battito di un cuoricino nel grembo materno, si affronta il discorso sul valore altissimo della fecondità oltre la fertilità.

Tantissimi gli spunti su cui lavorare e soprattutto, viene proposto alle ragazze di iniziare a registrare il ciclo attraverso il Metodo dell'Ovulazione Billings e nei vari follow up, ho avuto modo di osservare la bellezza (attraverso le registrazioni) di una fertilità che, nel percorso fisiologico della maturazione, inizia la sua "sinfonia", a volte in maniera lenta e silenziosa, altre volte in maniera forte e decisa.

Spesso il follow up per il controllo della cartella di registrazione diventa lo spazio di un colloquio, un momento di apertura e di confidenze speciali, ma anche di confessione di paure, di dubbi, di desiderio di tornare sugli argomenti trattati e su quanto affrontato insieme.

[...] e se per la lunga esperienza ha una conoscenza intima delle ragazze, e gode la loro piena fiducia, facilmente riuscirà ad affrontare i problemi che bruciano nel loro intimo, e a parlarne nel modo esatto: un modo generale e oggettivo, che evita l'impressione di voler penetrare nell'ambito personale; ma anche in modo che ciascuna possa trovare la risposta ai propri dubbi, ed eventualmente il coraggio di cercare la soluzione di particolari difficoltà, con un colloquio personale. [...] per superare bene la crisi, per poter esse stesse in seguito aiutare le nuove generazioni come mamme o educatrici⁵⁷.

Le ragazze sono rimaste molto soddisfatte e motivate dal percorso fatto insieme e di seguito, riporto brevemente, alcune risonanze scritte da loro:

- *Il corso Da Donna a Donna è stato davvero un'esperienza formativa, che mi ha dato tanto. Mi sono trovata benissimo con il gruppo, con il quale ho avuto modo di stringere un legame particolare, di intimità, di sostegno quando ce n'è stato bisogno, e con il quale ho appreso valori importantissimi per la crescita di una "piccola donna". Ho apprezzato molto le nostre "insegnanti", che ci hanno accolto davvero bene, e hanno creato sin dall'inizio un clima sereno e intimo, facendoci sentire parte di una famiglia. Prima di iniziare questo corso non ho dato il massimo della fiducia, ma dopo essere uscita mi sento cambiata completamente e più consapevole di ciò che sono e di quanto ciascuna di noi valga. Infatti consiglieri vivamente a tutte un'esperienza così, ti lascia veramente qualcosa di speciale. (Elena, 16 anni).*
- *Il corso Da Donna a Donna mi ha permesso di prendermi del tempo per me, per conoscermi e apprezzarmi. È stato davvero importante sia per quanto riguarda tutto*

⁵⁷ STEIN, *La donna e il suo compito secondo la natura e la grazia*, cit., 272,

ciò che ho appreso, sia per quanto riguarda il clima di accoglienza più totale che ci avete regalato sin dal primo giorno. Vi ringrazio di cuore per tutta la passione che mettete in ciò che fate, nella cura di ogni piccolo dettaglio ma soprattutto per la delicatezza e la bellezza con cui ci spiegavate ogni argomento. È stata un'esperienza meravigliosa, che mi ha permesso di crescere molto meglio e mi ha insegnato cose che mi aiuteranno durante tutta la vita. Vi ringrazio infinitamente per tutto ciò che avete fatto per noi. (Miriam, 16 anni).

- *Il corso Da Donna a Donna è stato veramente d'aiuto per capire meglio il nostro corpo e le nostre esigenze. Oltre ad essere stato un momento di crescita, è stato un momento di condivisione. In generale il corso è stato interessante, coinvolgente ed educativo (Bianca, 16 anni)*
- *Sicuramente il corso Da Donna a Donna mi ha aiutato molto a conoscere meglio il mio corpo e forse anche ad amarlo di più! È un'esperienza che consiglio a tutte di provare...non ve ne pentirete!!! Grazie. (Cecilia, 14 anni)*
- *Il corso Da Donna a Donna è stata un'esperienza veramente bellissima, che consiglio a tutte. Mi sono trovata splendidamente, a partire dall'ambiente accogliente alla compagnia, poiché ho instaurato un bellissimo rapporto di fiducia con il gruppo. È stato un gruppo con la "g" maiuscola, completo! C'è stata fiducia, rispetto reciproco e sostegno nel momento del bisogno. Ripeterei gli incontri e non cambierei nulla. (Matilde, 16 anni)*

III.2.3 Tra Donne

Il percorso si rivolge ad un gruppo di donne (una decina) a colloquio con un medico esperto in materia di sessuologia e con due insegnanti del Metodo dell'Ovulazione Billings al fine di proporre in maniera scientifica ma anche dialogata, la conoscenza della propria fertilità, unita alla possibilità di affrontare le fatiche o le sofferenze che possono insinuarsi nella vita sessuale di una coppia di sposi; è anche un modo per promuovere l'educazione e la diffusione di idee chiare sugli aspetti trattati.

Partire dal dialogo, verbalizzare una fatica o un problema, contribuisce sicuramente a collocarlo e, a volte, a ridimensionarlo. Offrire alle donne la possibilità di conoscere il proprio corpo, il funzionamento degli ormoni chiamati in causa nel dinamismo dell'apparato genitale maschile e femminile, le dinamiche psicologiche e affettive che si

attivano nelle varie fasi della vita, acquista un valore enorme nella logica di un cammino di donazione piena e consapevole all'altro. Il confronto e il dialogo sull'importanza di conoscere il proprio ritmo biologico, nel piccolo gruppo, favoriscono la consapevolezza e la conoscenza, al servizio della coppia e della persona.

Giovanni Paolo II, riferendosi all'*Humanae Vitae*, invita a leggere in quel ritmo biologico la verità su noi stessi e a custodire il vero significato della sessualità⁵⁸.

La fertilità della donna ha una durata determinata e termina con la menopausa, nella quale la donna riscontra un decisivo cambiamento e per qualcuna potrebbe essere un momento di crisi fortissima. La menopausa è preceduta dalla pre-menopausa, un periodo che può verificarsi molti anni prima (anche 10 anni), durante il quale vengono a verificarsi le prime alterazioni del ciclo. Tale momento è chiamato climaterio (dal latino climax, scala) proprio perché esige, un avanzamento di maturità. La donna è chiamata a salire più in alto, ad avvicinarsi ad una dimensione spirituale più profonda della vita; è un'esperienza pedagogica senza eguali: accettarsi come donna vuol dire vivere consapevoli del proprio ciclo, vivere in armonia con esso e non contro di esso. Quindi la prima condizione dell'accettazione di sé è la conoscenza del proprio corpo, dei propri ritmi, sia per la nubile che per la sposata. La donna che è consapevole del proprio ciclo può apportare grande beneficio nella coppia per favorire la Regolazione Naturale della Fertilità.

Avere consapevolezza dei cambiamenti fisiologici, delle loro implicazioni e acquisire la consapevolezza delle alterazioni psicologiche che subisce la donna nelle diverse fasi del ciclo, diventa criterio di comprensione e sostegno anche per chi le vive accanto⁵⁹.

La ciclicità fertile della donna è accompagnata da un continuo alternarsi di vita e di morte. L'ovulo si prepara sempre per una eventuale fecondazione e se manca, si avvia verso la morte con la manifestazione del flusso mestruale. Un sangue che attesta una fine, ma anche un inizio per una nuova opportunità di vita. Per la donna, la presenza del sangue che non porta vita può generare sofferenza.

Forse non hanno colto quale gioia potrebbe essere capire che quello è segno effettivo della maternità, il dono del sangue con cui Dio le invita al dono totale, che come ha

⁵⁸ Cfr. GIOVANNI PAOLO II, *Discorso in occasione del XXV Anniversario dell'Enciclica Humanae Vitae di Paolo VI* (26 .11. 1993) in: https://w2.vatican.va/content/john-paul-ii/it/speeches/1993/november/documents/hf_jp-ii_spe_19931126_xxv-humanae-vitae.html (ultima visita 26.10.2019).

⁵⁹ TROBISH, *La gioia di essere donna e quel che può fare l'uomo*, cit., 21-23.

frutto la maternità spirituale, potrebbero così trasformare questo dono dal loro sangue in un'offerta per una fecondità spirituale⁶⁰.

L'attività di apprendimento del Metodo Naturale, può diventare per la donna una sorta di "confessionale speciale", dove attraverso l'aiuto e il confronto con l'insegnante, è possibile dar voce ad alcune sofferenze e/o fatiche del cammino.

Il percorso è rivolto sia a donne che già utilizzano il Metodo dell'Ovulazione Billings, che a donne che si trovano al primo approccio con esso. Le insegnanti presentano in maniera semplice ed efficace, attraverso l'utilizzo del Regolo⁶¹ e con l'ausilio di alcuni segni, la ciclicità della fertilità femminile, rinviando approfondimenti e insegnamento specifico ad uno spazio individuale tra donna e insegnante.

La sessuologa affronta, durante l'incontro, alcune problematiche che possono affacciarsi come disagio nella vita sessuale di una coppia. Spesso, il disagio che alcune coppie vivono rimane sommerso e, forse per colpa di alcuni retaggi del passato, sembrerebbe che non se ne debba parlare, ma continuare a portare avanti la vita sessuale, per come viene, quasi che tutto nel matrimonio debba essere tollerato. Ascoltare alcune esperienze portate dalla sessuologa, nella sua lunga esperienza, può dare coraggio e voce ad un mondo che altrimenti rischierebbe di rimanere sommerso e di continuare a produrre disagio e sofferenza.

Nella sessualità il corpo sperimenta il bisogno di riconoscere e di essere riconosciuto, il desiderio di amare e di essere amato e fa esperienza della reciprocità e dell'appartenenza. Il percorso *Tra Donne* vuole essere uno spazio in cui parlare dei disturbi che possono cogliere il desiderio, l'eccitazione o l'orgasmo della coppia. Dare un nome alla fragilità può diventare un punto di partenza e parlare alle donne, per poi estendere anche agli uomini in un incontro aperto alla coppia, può diventare un modo per affrontare il discorso e provare a dare un nome alle "ferite relazionali" che si vivono o si portano dentro.

Imparare a capire come funziona il desiderio sessuale nell'uomo e nella donna, fa in modo che la coppia acquisisca sempre più consapevolezza in vista del dialogo e della donazione all'altro/a. L'apprendimento dei Metodi Naturali che viene proposto può rappresentare uno strumento di prevenzione per i possibili disagi sessuali che possono manifestarsi nella coppia. Nell'utilizzo dei Metodi Naturali è infatti insito l'ascolto e

⁶⁰ J. CROISSANT, *La donna o il sacerdozio del cuore*. Ed. Ancora Milano 1993, 112-113.

⁶¹ Il regolo (slide rule) è uno strumento didattico molto utile per spiegare alle coppie o ai gruppi le basi del Metodo dell'Ovulazione Billings.

l'attenzione all'altro/a; essi permettono di ricondurre le persone ad un contatto autentico con se stesse, con le proprie ferite, con i propri bisogni, con le proprie fragilità... per "fare pace" con la propria storia, offrire orizzonti di senso e regalare speranza.

Benedetto XVI, nel Discorso all'Assemblea generale della Conferenza Episcopale Italiana, afferma che: educare significa aiutare le nuove generazioni ad essere protagoniste della storia. Lo scopo essenziale dell'educazione è la formazione della persona per renderla capace di vivere in pienezza e dare il proprio contributo al bene della comunità⁶². Prendersi cura delle ragazze di oggi e delle donne è un cammino bellissimo ed un servizio stupendo per contribuire a costruire la civiltà dell'amore, affinché come un lievito possa generare nella società altro amore.

⁶² Cfr. BENEDETTO XVI, *Discorso all'Assemblea generale della Conferenza Episcopale Italiana*, (27.05.2010). In: http://w2.vatican.va/content/benedict-xvi/it/speeches/2010/may/documents/hf_ben-xvi_spe_20100527_cei.html. (Ultima visita 08.09.2019).

CONCLUSIONE

Il servizio svolto dall'educatore, nella veste di insegnante del Metodo dell'Ovulazione Billings, è una risposta concreta al *Mandato d'Amore* promosso da Giovanni Paolo II, una missione altissima conferita per formare, indirizzare alla scelta del *Bello* e orientare la persona al Bene. L'apprendimento del Metodo Billings, per la conoscenza e la Regolazione Naturale della Fertilità, rivolta ai giovani e alle coppie, rappresenta un'opera positiva e graduale, una tappa iniziale, un primissimo passo verso la scoperta della bellezza della propria identità e vocazione.

Quando ci si accosta al mondo degli adolescenti e dei giovani, si percepisce una sorta di analfabetismo affettivo; un'incapacità di entrare in contatto con il mondo delle proprie emozioni e di conseguenza di comunicare e stabilire relazioni adeguate con gli altri.

La solitudine del contesto vitale, la mancanza di punti autorevoli di riferimento, di maestri, di storie narrate, di comunità vissute impedisce l'interpretazione delle emozioni e degli affetti, il riconoscimento di un senso che li qualifichi e li orienti. È questo il problema decisivo per la formazione della persona: la mancanza di un quadro di riferimento interpretativo del vissuto emotivo ed affettivo, che possa costituire un contesto di senso, capace di collocare e integrare l'esperienza, di renderla comprensibile e costruttiva.

C'è l'urgenza di aiutare i giovani a ritrovare i significati costitutivi del linguaggio del corpo e dell'amore, mostrando la loro corrispondenza al "cuore" dell'uomo, cioè a quell'insieme di evidenze ed esigenze originarie.

Il Metodo Billings si qualifica come un valido strumento per entrare a contatto con la propria intimità; esso pone sempre in evidenza l'unitarietà della persona, formata di corpo, spirito e psiche. È uno strumento di dialogo per la coppia che pone l'uno in ascolto dei ritmi dell'altro/a.

L'insegnante del Metodo Billings può dunque ritenersi un apostolo privilegiato, che si pone come chi è chiamato ad indicare ai giovani e alle coppie un cammino in salita verso la pienezza e la bellezza, perché conoscano se stessi e il proprio corpo in una visione globale e armonica della persona.

Il presente lavoro, pur non avendo pretese di esaustività, rappresenta anche un contributo esperienziale e una metariflessione sul *Mandato d'Amore* che alimenta il servizio dell'educatore nel ruolo di insegnante del Metodo Billings.

Educare le giovani alla conoscenza del proprio ciclo di fertilità attraverso gli strumenti di osservazione forniti dal Metodo Billings è un servizio importantissimo alla persona e all'intera società; da ciò deriva l'importanza di insistere sulla formazione alla conoscenza del corpo e della fertilità fin da giovani.

Emerge l'importanza e l'urgenza di prendersi cura soprattutto delle giovani, ponendo in atto un'opera sistematica di educazione e formazione funzionale, parallela e collegata all'insegnamento dei Metodi Naturali. È necessario favorire incontri di approfondimento e confronto sulle tematiche legate agli ambiti della sessualità e fertilità. Prendersi cura delle ragazze, donne di domani, aiutandole e supportandole con diverse proposte formative a più livelli, significa gettare un seme di bene che porterà frutto a suo tempo.

Le giovani vanno aiutate a riconoscere e saper interpretare la legge biologica scritta nel proprio corpo, la cui esecuzione e i cui effetti sono affidati alla volontaria e libera cooperazione dell'uomo e non a forze cieche; promuovere la padronanza dei valori sulle emozioni e sui sentimenti rappresenta pure un buon antidoto contro l'oggettivizzazione del corpo.

Infine, sarebbe importante che i tanti progetti educativi nel campo della sessualità e fertilità, fondati sull'antropologia personalista - il presente lavoro ne illustra soltanto tre - e portati avanti in contesti scolastici, in gruppi di aggregazioni o nella comunità ecclesiale, si raccordassero con i Centri di insegnamento dei Metodi Naturali, per assicurare concretezza e continuità a una proposta educativa che rispetta in pieno l'amore, la vita e la trasmissione della vita, e può continuare ad accompagnare i giovani, in particolare nei percorsi di preparazione al matrimonio e nel cammino della vita coniugale. L'educazione e la formazione, in questo particolare ambito legato alla generatività, può essere la via maestra per costruire la civiltà dell'amore. Occorre moltiplicare gli interventi educativi e renderli sempre più puntuali e mirati alle reali esigenze dei destinatari del progetto educativo. Oggi l'emergenza in cui si versa è quella di apprendere un linguaggio adeguato per parlare in maniera incisiva e calibrata sulle reali esigenze di coloro ai quali l'opera educativa è indirizzata, siano essi adulti o giovani. Un *Mandato d'Amore* dunque, che continua a suscitare apostoli (gli insegnanti dei Metodi Naturali) che con scienza e coscienza, svolgono silenziosamente e umilmente un servizio altissimo alla persona, nell'ascolto attento dei segni dei tempi, per cercare di fornire risposte adeguate e puntuali al fine di poter accompagnare al meglio i giovani e le coppie loro affidati.

L'insegnamento del Metodo Billings diventa dunque una proposta educativa per promuovere l'amore e la vita, intesi in tutta la loro pienezza.

BIBLIOGRAFIA

FONTI PRIMARIE:

PELLICANÒ P. (a cura di), *Mandato d'amore*, Edizioni S. Paolo, Cinisello Balsamo 2012.

PAOLO VI, Lettera Enciclica *Humanae Vitae*, (25.08.1968).

GIOVANNI PAOLO II, *Varcare la soglia della speranza*, Arnoldo Mondadori, Milano 1994.

_____, *Saluto ai partecipanti al Corso di Aggiornamento sul Metodo dell'Ovulazione Billings*. Udienza generale, (30.04.1980).

_____, *Discorso ai sacerdoti partecipanti al seminario su "La procreazione responsabile"*. Udienza, (01.03.1984).

_____, *Discorso ai partecipanti ad un gruppo di formazione sulla Regolazione Naturale della Fertilità*, Udienza, (18.11.1985).

_____, *Discorso ai partecipanti al primo congresso internazionale della Famiglia dell'Africa e dell'Europa*, (15.01.1981).

_____, *Esortazione Apostolica Familiaris Consortio*, (22.11.1981).

_____, *Lettera Apostolica Novo Millennio Ineunte*, (06.01.2001).

BILLINGS J.J., *Il Metodo dell'Ovulazione Billings*, Ed. Paoline. Cinisello Balsamo 1992.

BOMPIANI A. (a cura di), *I Metodi Naturali per la Regolazione Naturale della Fertilità. Valore umano e sociale di una Proposta Educativa. Vol. 2 Il Metodo dell'Ovulazione Billings: Scienza, Aspetti Educativi e Metodologia Didattica. Atti dell'Itinerario formativo per operatori consultoriali*, Roma 2003.

FILARDO A.F., *Metodi Naturali*, CIC, Roma 2012.

GIACCHI E., GIROTTO S., BOZZO G., (a cura di), *Il periodo Fertile*, Edizioni Libreria Cortina Verona, 2006.

STEIN E., *La donna questioni e riflessioni*, Città Nuova Edizioni OCD, Roma 2010.

STEIN E., *La donna e il suo compito secondo la natura e la grazia*. Città Nuova, Roma 2001.

FONTI SECONDARIE:

CONFERENZA EPISCOPALE ITALIANA, *Educare alla vita buona del Vangelo*.

Ed. Paoline, Roma 2010.

CONCILIO VATICANO II, *Tutti i documenti del Concilio*, Ed. Massimo, Milano 1998.

- CROISSANT J., *La donna o il sacerdozio del cuore*. Ed. Ancora Milano 1993.
- DOSTOEVSKIJ F., *L'idiota*. Feltrinelli, Milano 2014.
- FILARDO A.F., *La grammatica e la sintassi dell'amore*. Centro Amore e Vita, Foligno 2015.
- MASTELLARI A., *L'apparato genitale maschile*. Ferrara 2016.
- MELINA L., *Azione: epifania dell'amore*, Cantagalli, Siena 2008.
- MORRIS D., *Il comportamento intimo*. Oscar Mondadori, Cles (TN), 1971.
- PAPA FRANCESCO, *La Famiglia genera il mondo*. Le catechesi del mercoledì. San Paolo, Milano 2016.
- POLLO M., *Manuale di pedagogia generale. Fondamenti di una pedagogia culturale dell'anima*, Franco Angeli, Milano 2008.
- SCHIAPICHETTI P., *La specificità dell'essere femminile nella storia della salvezza. Educare le ragazze a diventare donne*. Tesis ad Magisterium. Roma, 2018.
- TROBISH I., *La gioia di essere donna e quel che può fare l'uomo*. Edizioni G.B.U. Roma 1977.

SITOGRAFIA:

- BENEDETTO XVI, *Lettera del Santo Padre alla diocesi e alla città di Roma sul compito urgente dell'educazione*, (21.01.2008). In:
http://w2.vatican.va/content/benedict-xvi/it/letters/2008/documents/hf_ben-xvi_let_20080121_educazione.html. (Ultima visita 28.08.2019)
- _____, *Discorso ai partecipanti al IV Convegno Nazionale della Chiesa Italiana*, (19.10.2010)". In:
http://w2.vatican.va/content/benedict-xvi/it/speeches/2006/october/documents/hf_ben-xvi_spe_20061019_convegno-verona.html. (Ultima visita 24.08.2019).
- _____, *“Discorso all’Assemblea generale della Conferenza Episcopale Italiana”*, (27.05.2010). In:
http://w2.vatican.va/content/benedict-xvi/it/speeches/2010/may/documents/hf_ben-xvi_spe_20100527_cei.html. (Ultima visita 08.09.2019)

GALILEI G., “*Frase celebri*”. In: <https://letteralmente.net/frasi-celebri/galileo-galilei.it>.
(Ultima visita 24.08.2019).

GIOVANNI PAOLO II, *Lettera alle Famiglie* (02.02.1994) in:

http://w2.vatican.va/content/john-paul-ii/it/letters/1994/documents/hf_jp-ii_let_02021994_families.html (ultima visita 25.10.2019).

_____, *Discorso in occasione del XXV Anniversario dell’Enciclica Humanae Vitae di Paolo VI* (26 .11. 1993) in:

https://w2.vatican.va/content/john-paul-ii/it/speeches/1993/november/documents/hf_jp-ii_spe_19931126_xxv-humanae-vitae.html
(ultima visita 26.10.2019).

MASAZZA T., *Insopportabilmente donna*, video su youtube, in:

<https://www.youtube.com/watch?v=666WVAclRwA>.

(Ultima visita 30.08.2019).

VINERBA R., “*Figli di genitori emotivamente e sessualmente immaturi*”. In:

<https://www.lavoce.it/figli-di-genitori-emotivamente-e-sessualmente-immaturi/>. (Ultima visita 20.08.2019).

FERRARI F., *Il Corpo Racconta*. in: www.passi.ch. (Ultima visita 23.08.2019).

INDICE

SOMMARIO.....	n. pag. 3
PREFAZIONE.....	n. pag. 4
INTRODUZIONE.....	n. pag. 7
CAPITOLO I: IL MANDATO D'AMORE	
I.1 Giovanni Paolo II: i suoi discorsi, il suo mandato.....	n. pag. 9
I.2 L'eredità spirituale di Giovanni Paolo II nell'impegno pastorale.....	n. pag.11
CAPITOLO II: IL METODO DELL'OVULAZIONE BILLINGS	
II.1 Il Metodo dell'Ovulazione Billings: aspetti scientifici.....	n. pag. 14
II.2 Il Metodo dell'Ovulazione Billings: itinerario di crescita per un cammino personale e di coppia.....	n. pag. 18
II.3 La trasmissione del Metodo dell'Ovulazione Billings: il suo insegnamento, ruolo e caratteristiche dell'insegnante.....	n. pag. 21
III.4 La realtà delle coppie che apprendono il Metodo dell'Ovulazione Billings.....	n. pag. 24
CAPITOLO III: IL METODO DELL'OVULAZIONE BILLINGS: UNA PROPOSTA EDUCATIVA PER L'AMORE E PER LA VITA	
III.1 Educare all'amore: mandato nell'emergenza educativa.....	n. pag. 26
III.2 La conoscenza del proprio corpo attraverso i percorsi di educazione all'affettività e alla sessualità.....	n. pag. 30
III.2.1 <i>Il Corpo racconta</i>	n. pag. 31
III.2.2 <i>Da Donna a Donna</i>	n. pag. 38
III.2.3 <i>Tra Donne</i>	n. pag. 44
CONCLUSIONE.....	n. pag. 48
BIBLIOGRAFIA.....	n. pag. 51
INDICE.....	n. pag. 54