

En résumé, il y a 4 Règles de bon sens. Trois Règles d'Avant-Sommet, plus la Règle du Sommet.

Règle n° 1 d'Avant-Sommet: Pas d'union les jours de saignement abondant pendant la menstruation.

Règle n° 2 d'Avant-Sommet: Union possible 1 soir sur 2 lorsque le profil d'infertilité de base a été reconnu.

Règle n° 3 d'Avant-Sommet: Quand il y a un changement (glairé ou saignement) qui interrompt le PIB : Éviter les unions pour attendre et voir (Wait and See) où mène ce changement. Si le changement correspond à un profil de fertilité qui change et évolue jusqu'au Sommet, appliquer ensuite la Règle du Sommet. Si le changement qui interrompt le Profil d'Infertilité de Base (décharge ou saignement) ne mène pas au Sommet, il y a retour au PIB. On compte 1, 2, 3 jours de retour au PIB et à partir du 4^{ème} jour de ce PIB on applique à nouveau la Règle n° 2 d'Avant-Sommet, union 1 soir sur 2, le soir au coucher.

Règle du Sommet: Dès lors que le Sommet a été identifié. A partir du début du 4ème jour après le Jour Sommet et jusqu'à la fin du cycle, les unions sont possibles tous les jours et à n'importe quel moment. Le couple est infertile jusqu'aux menstruations suivantes. Il n'y a qu'une ovulation dans le cycle et l'ovule est mort.

A noter que dans la méthode Billings, on ne donne pas de nom aux 3 Règles d'Avant-Sommet. On les nomme simplement par Règle n°1 d'Avant-Sommet, ou Règle n° 2 d'Avant-Sommet ou Règle n°3 d'Avant-Sommet. L'important est de savoir si l'on est avant ou après le Sommet.

Nom de ma monitrice Billings:

Adresse :

Téléphone :

Adresse mail :

Voir aussi : www.billingslife.fr et www.thebillingsovulationmethod.org/fr

Contact : woombfrance@yahoo.fr - Tél : 06 62 88 62 74

Présentation de la règle coulissante

WOOMB France BILLINGS LIFE

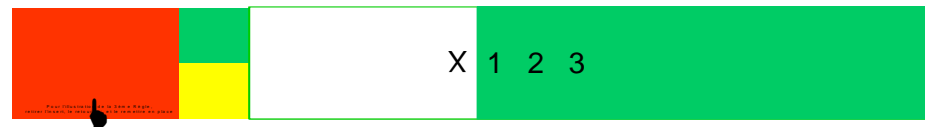
(www.billingsfrance.fr – woombfrance@yahoo.fr)

La méthode de l'Ovulation Billings™ (MOB) est très simple et permet communication et coopération dans le couple.

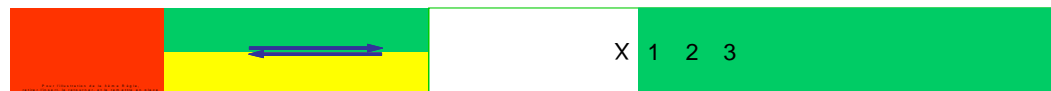
La règle coulissante peut être le seul outil dont la monitrice¹ a besoin pour enseigner la MOB à une femme ou à un couple. La règle coulissante est utilisée dans un premier temps pour montrer les différentes phases du cycle, et dans un second temps pour expliquer les Règles de la méthode. La règle coulissante peut ensuite être utilisée par le couple lui-même.

1 Présentation des différentes phases du cycle

La première partie, rouge (↓), indique les jours de menstruations. Nous savons qu'il s'agit de menstruations parce que l'ovulation a été identifiée environ deux semaines plus tôt dans le cycle précédent.



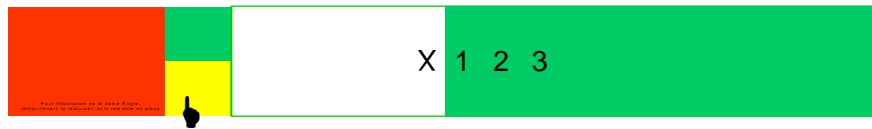
Après les règles, si le cycle est assez long, avant l'ovulation il y a une **période d'infertilité** pré-ovulatoire qui varie en longueur et qui est donc de durée indéterminée (*faire coulisser la règle*). Parce que le cycle sera soit plus long soit plus court en raison de la durée de cette période pré-ovulatoire.



¹ La méthode doit si possible être enseignée de femme à femme. Toutefois, des hommes peuvent l'enseigner aussi. Dans un couple moniteur, la femme enseigne et l'époux témoigne des bienfaits de la méthode.

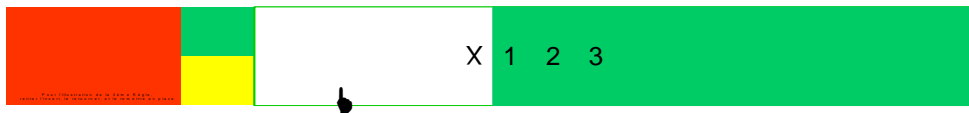
Dans la méthode de l'Ovulation Billings, on travaille et on pense en termes de **profils de fertilité et d'infertilité**

Dans cette 2^{ème} partie, on reconnaît un profil qui ne change pas, indiqué en vert ou jaune (↓). Comme il ne change pas, il indique l'infertilité. Ce profil qui ne change pas en période pré ovulatoire est appelé **Profil d'Infertilité de Base** ou **PIB**.



Pour certaines femmes, le PIB va être de sécheresse (*partie verte du PIB*). La femme ne ressent rien, ne voit rien. Elle se sent sèche. Pour d'autres femmes, c'est la même chose tous les jours, jour après jour (*partie jaune du PIB*), sans être sec. Il s'agit alors d'un PIB de décharge. Dans les cycles de moins de 35 jours, la femme aura seulement un profil unique de PIB. La survie des spermatozoïdes est très brève à ce moment-là et ils sont incapables de féconder sachant que le col de l'utérus est totalement obstrué par une glaire épaisse.

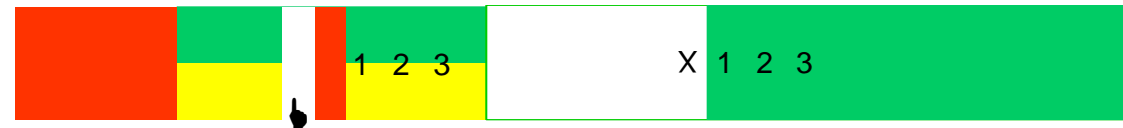
La partie blanche (↓) indique un **changement** par rapport au PIB, une **fertilité potentielle** et la possibilité de survie des spermatozoïdes.



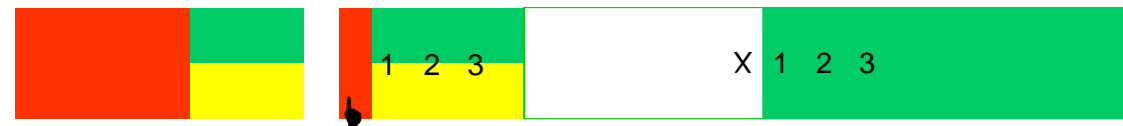
Le col est maintenant ouvert et les spermatozoïdes peuvent survivre jusqu'à 5 jours. Cette phase précède l'ovulation avec le jour Sommet indiqué avec une croix. Elle est caractérisée par un **profil qui change**, jour après jour, qui se développe au cours du temps. C'est un profil de longueur variable, mais la femme va reconnaître le pic de fertilité et l'ovulation par le changement dans le profil de fertilité. Elle reconnaît la fin de la phase fertile par la sensation de glissement à la vulve suivie d'un changement à "n'est plus glissant" qui lui permet d'identifier le Sommet rétrospectivement. Le Sommet est noté X.

Donc ici, après avoir déterminé son jour Sommet, la femme appliquera ensuite la 4^{ème} Règle de la méthode, appelée Règle du Sommet qui indique que le couple pourra s'unir à n'importe quel moment du jour ou de la nuit à partir du 4^{ème} jour au matin après le jour Sommet, jusqu'aux menstruations suivantes.

La 2^{ème} possibilité est la suivante. Il y a un changement par rapport au PIB (↓ ci-dessous – *retourner la partie coulissante de la règle pour l'illustrer*) mais ce changement n'évolue pas vers le Sommet. La femme se dit alors : "Il y a quelque chose, mais ce n'est pas quelque chose qui change et évolue vers le Sommet." Ce qui veut dire que le PIB a été interrompu par une certaine activité hormonale. Mais celle-ci ne va pas jusqu'à l'ovulation et le **PIB revient**.

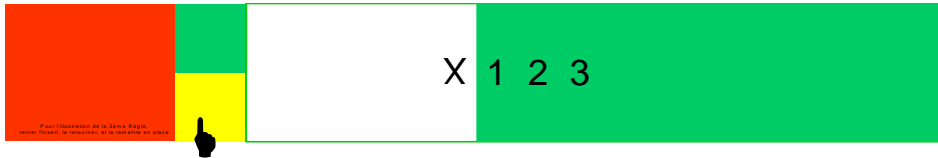


Peut-être que le PIB sera interrompu par un saignement alors que jusqu'alors la femme n'a pas vu le Sommet. Alors elle se dira : "Ce n'est pas une menstruation." Dans le tableau, il ne faut pas aller à la ligne.



Dans les 2 cas, PIB interrompu par un changement qui n'évolue pas ou par un saignement, la 3^{ème} Règle d'Avant-Sommet est d'attendre 3 jours de retour au PIB (marqués 1, 2, 3) et le 4^{ème} jour après retour du PIB, si celui-ci continue, le couple va reprendre la Règle N° 2 d'Avant-Sommet : union un soir sur deux jusqu'au prochain changement. Il est à noter que la femme est toujours en période pré-ovulatoire.

La période qui suit les menstruations est en général une période d'infertilité que la femme reconnaît comme étant son Profil d'Infertilité de Base (PIB). Quand cette période est identifiée, la Règle à suivre (Règle N° 2 d'Avant-Sommet) stipule que le couple qui veut différer peut s'unir un soir sur deux, au coucher.



La seule chose que la femme doit se dire est : "Qu'est-ce qui se passe ce jour là?" Et non penser à ce qui va se passer après. L'union a lieu le soir, après qu'elle ait vaqué à ses occupations pendant la journée. S'il y avait eu une apparition de glaire pendant la journée, elle aurait pu reconnaître quelque chose qui arrive au niveau de la vulve. Après une union, la femme ne sait pas d'où provient l'écoulement. La femme ne sera pas sûre que l'écoulement qu'elle ressent provient seulement du liquide séminal. Donc, il s'agit là encore d'une Règle de bon sens. Et le lendemain d'une union, elle n'est pas tout à fait sèche. Elle doit donc attendre pour s'unir le lendemain si elle reconnaît son PIB car alors le couple est infertile. Le lendemain d'une union, la femme continue à s'observer naturellement comme les autres jours.

Si la femme commence à sentir un changement par rapport au PIB (glaire ou saignement), la Règle à appliquer est la Règle N° 3 d'Avant-Sommet, **attendre et voir**, pour voir ce qui va se passer les jours suivants. Dans cette Règle N°3, deux possibilités peuvent se produire.

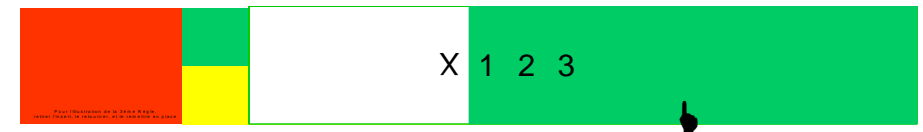
La première possibilité c'est que la femme peut identifier le profil en évolution qui change et se développe, jour après jour, jusqu'à la reconnaissance du jour Sommet.



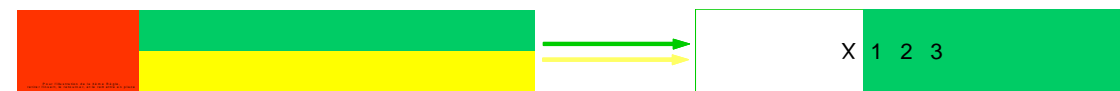
Un profil qui change indique une fertilité potentielle. La période fertile comprend aussi les jours 1, 2, 3 qui suivent le Sommet. Dans la plupart de ses cycles, la femme va ovuler le dernier jour de glissement (jour Sommet), mais il y a des cycles où l'ovulation sera le jour 1 après le Sommet et des cycles où l'ovulation sera retardée au jour 2 après le Sommet. La vie de l'ovule est au maximum de 24h, d'où le 3^{ème} jour qu'il faut aussi considérer de fertilité possible. A retenir : le **profil de fertilité** est un **profil qui change**.

Définition importante : Le jour **Sommet** est le dernier jour de sensation de glissement dans un profil changeant et se développant de longueur variable. Il est reconnu **rétrospectivement**.

L'infertilité post-ovulatoire est montrée par la partie verte qui suit le décompte de 123 – il s'agit de la phase lutéale. La phase lutéale est la période qui suit l'ovulation, et dans les cycles fertiles, sa durée est de 11 à 16 jours à partir du Sommet. Elle démarre avec les jours 1, 2, 3 après l'ovulation. Le saignement qui suit, en absence de conception, est une menstruation et le commencement d'un nouveau cycle.

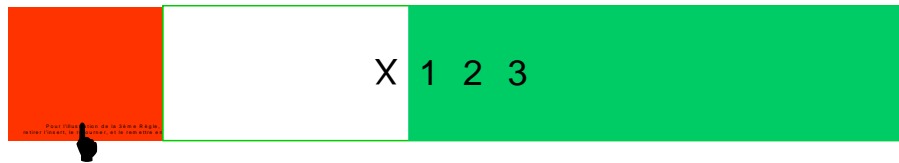


Revenons à la période infertile qui généralement suit les menstruations. Dans certains cycles, il y aura beaucoup de jours d'infertilité avant l'arrivée de la phase fertile. Si l'ovulation est retardée, il peut y avoir des semaines ou des mois avant que l'ovulation ait lieu (retirer la règle et l'éloigner de l'autre partie). Il va y avoir une période prolongée d'infertilité mais la femme va reconnaître le profil correspondant à cette infertilité.



Le Dr Lyn Billings a dit, il y a déjà bien des années, que la compréhension du PIB (qui n'existe qu'en période pré-ovulatoire !) est la clé de compréhension de la situation quand l'ovulation est retardée. Il y a beaucoup de situations où l'ovulation est retardée. Ce peut être l'allaitement maternel, la pré ménopause, l'arrêt d'une contraception orale, etc. En conséquence, il est essentiel de bien comprendre le **Profil d'Infertilité de Base** (PIB) et le **Profil de Fertilité**.

Il peut y avoir un certain nombre de jours infertiles avant l'ovulation mais dans certains cycles, la fertilité peut commencer avant la fin des menstruations (*faire coulisser la règle pour cacher la période de PIB qui alors n'existe pas*). Une ovulation précoce peut avoir lieu pendant les menstruations.



Pour utiliser la Méthode de l'Ovulation Billings™, la femme apprend à identifier ses profils de fertilité et d'infertilité d'après ses sensations à la vulve alors qu'elle vaque à ses activités journalières habituelles. Rien ne lui est demandé qu'elle n'ait fait avant, excepté de prêter attention à cette sensation et de garder un enregistrement journalier des observations suivantes :

1. **Sensation** à la vulve (ce que la vulve ressent). Les observations sont faites quand la femme est en position debout afin que la glaire, qui est produite par le col de l'utérus, s'écoule à l'extérieur où la vulve perçoit sa présence. Il ne doit pas y avoir d'investigation interne. La sensation est l'observation la plus importante. Des mots décrivant la sensation sont notés chaque jour dans le tableau, y compris les jours de sécheresse et de saignement.

2. **Aspect** de toute glaire. Il se peut qu'il n'y en ait pas assez pour être vue bien qu'une décharge puisse être ressentie à la vulve. Des mots décrivant l'aspect visuel sont notés dans le tableau. Il faut dissuader la femme de toucher ou d'étirer la glaire.

Il doit être demandé à la femme de s'observer et de garder un **enregistrement journalier de ses observations**, même après la reconnaissance de son Sommet.

Les symboles internationaux ou les timbres de la Méthode de l'Ovulation Billings™ doivent être utilisés. L'enregistrement est fait à la fin de la journée, en notant ce qui s'est passé tout au long de la journée de la façon la plus naturelle et la plus simple possible. La femme écrira un ou deux mots pour décrire à la fois la sensation et ce qu'elle voit.

L'enregistrement aide le mari à comprendre la fertilité de sa femme. Il est conseillé de ce fait que ce soit lui qui tienne le tableau.

Il est recommandé que tout contact génital soit évité pendant les 2 à 4 semaines quand la femme apprend à reconnaître ses profils de fertilité et d'infertilité de base.

2 Explication des Règles de la MOB à l'aide de la règle coulissante

Il y a 4 Règles dans la méthode de l'Ovulation Billings. A partir de son tableau, la femme a tout ce qui lui faut pour utiliser la méthode avec confiance en suivant ces 4 Règles.

La partie rouge initiale à gauche sur la règle coulissante indique la menstruation. Nous ne savons pas a priori quelle sera la longueur du cycle, ni à quel moment la fertilité va commencer. Donc, la 1^{ère} Règle de la méthode (Règle N° 1 d'Avant-Sommet), comme les 3 autres, est une **Règle de bon sens**. Si le couple veut différer une grossesse, il doit éviter les unions pendant les saignements menstruels abondants. Car le bon sens nous dit que la femme ne peut reconnaître les signes de fertilité pendant les saignements abondants.

