

MÉTODO BILLINGS

1º.- ¿Qué es el método Billings?

El método de la Ovulación Billings (método Billings) es una de las maneras de regular de forma natural la fertilidad. Desde 1953 el doctor australiano John Billings, ayudado por su esposa, Evelyn Billings -ambos profesores de la Universidad de Melbourne, Australia- iniciaron una profunda investigación sobre los ciclos de la mujer. Sus investigaciones les permitió ofrecer un método sencillo y fácil para regular de una manera natural la fertilidad. A partir de 1962 los estudios entraron en fase de confirmación científica rigurosa, convirtiéndose en una alternativa real y eficaz a los métodos anticonceptivos artificiales. En 1977 se creó la organización del método de la ovulación Billings, en California. Desde entonces el método ha ido perfeccionándose y enseñándose en todo el mundo.

¿Qué ventajas tiene el uso del método Billings? Principalmente las siguientes:

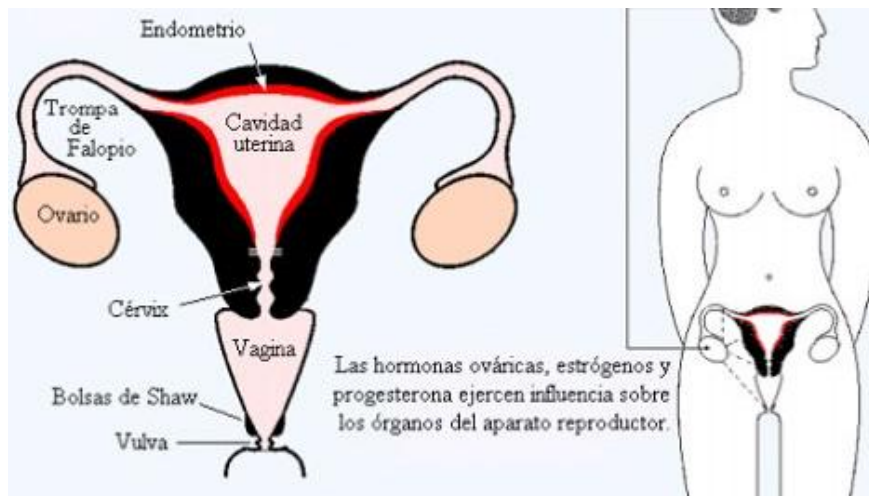
- No exige medicamentos que puedan dañar la salud o traer efectos secundarios. Respeta íntegramente la naturaleza de la mujer.
- No es necesario, al contrario que en otros métodos naturales, el uso de ningún tipo de artefacto (como puede ser un termómetro) ni ningún tipo de calendario.
- Este método se basa en los síntomas de fertilidad o infertilidad que la mujer puede observar en sí misma. Estas observaciones no son molestas, y se hacen con rapidez y sencillez.
- Gracias al método cada mujer aprende a conocer sus propios ciclos, lo cual le da un conocimiento muy valioso sobre su propio cuerpo pudiendo detectar cambios en su ciclo menstrual o en su día de ovulación.
- Es un método fácil de aprender .
- Es un método que puede ser usado por cualquier matrimonio y por cualquier mujer. Da igual que sus ciclos sean muy irregulares, muy cortos o muy largos. Da igual que esté en periodo de lactancia, de pre-menopausia o en la menopausia. El método puede usarse en todas estas circunstancias.
- Puede usarse por parejas que tienen problemas para concebir, señalándoles los días más adecuados para lograr el embarazo. Muchos matrimonios aparentemente estériles han logrado el hijo deseado usando este método.
- El hecho de llevar un registro diario ayuda al matrimonio al diálogo y a mejorar la intercomunicación y el amor conyugal.
- Es un método seguro. Si se aplica bien tiene una seguridad del 99%, superior a casi todos los llamados métodos anticonceptivos artificiales.

Antes de aprender el método Billings

2º.- Conocimiento de la fisiología de la mujer y de su ciclo

El aparato reproductor femenino consta de varias partes que conviene conocer antes de aprender el método Billings. Asimismo es necesario conocer el funcionamiento de algunos cambios que se producen en la mujer durante su ciclo.

- Ovarios:** Son dos órganos del tamaño de una almendra. De ellos es liberado el óvulo.
- Trompas de Falopio:** Dos conductos largos que unen el útero a los ovarios.
- Útero:** Órgano encargado de albergar al embrión durante toda la gestación.
- Cérvix:** Es el cuello del útero, que lo une a la vagina. En él se dan cambios muy importantes durante el ciclo de la mujer.
- Vagina:** Conducto que se extiende desde la vulva hasta el útero. En ella son depositados los espermatozoides durante la relación sexual.
- Vulva:** Son los órganos genitales externos de la mujer, el área que rodea la abertura de la vagina.

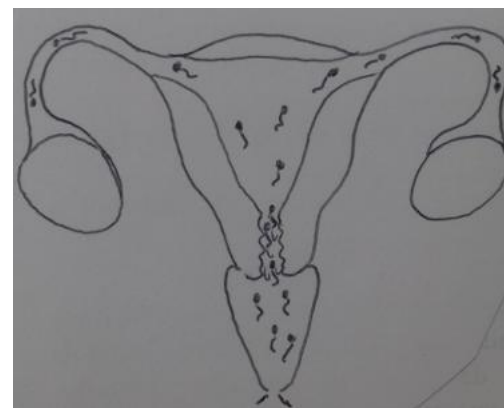


El moco cervical

¿Qué es el moco cervical? Es una sustancia que segregan las mujeres en el cuello del útero (el cérvix). Hay distintos tipos de moco. Su función es ayudar a los espermatozoides a sobrevivir en la vagina (que es un medio ácido para ellos), filtrar a los de mala calidad y facilitar su ascenso por el cérvix, hasta la fecundación con el óvulo en las trompas de falopio. Hay dos tipos fundamentales de moco: el moco fértil y el moco infértil.

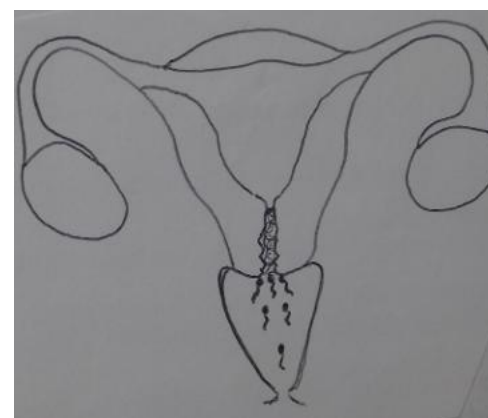
El moco fértil -llamado *Moco E*- es producido por los estrógenos. Este tipo de moco es fluido y permite a los espermatozoides pasar desde la vagina hasta el útero. Facilita su ascensión y además, al ser rico en elementos nutritivos, suministra a los espermatozoides energía para llegar a las trompas de falopio y para estar almacenados hasta que ocurra la ovulación. Este moco empieza a producirlo el cérvix unos días antes de la ovulación. Al mismo tiempo el cérvix aumenta su anchura.

El moco infértil -llamado *Moco G*- es producido por la progesterona. Este moco es de consistencia espesa, grumosa. No permite el paso de los espermatozoides y actúa como un tapón, impidiendo que lleguen al útero y a las trompas de falopio. Antes de la ovulación -y, si no ha habido fecundación, después de la ovulación- el cérvix produce este tipo de moco. Asimismo el cérvix se cierra. En estos días la mujer es infértil.



Moco fértil (Moco E)

En el dibujo puede observarse lo que ocurre en el aparato reproductor de la mujer cuando va a tener lugar la ovulación. Los estrógenos hacen que el cérvix se abra y produzca el moco E. Los espermatozoides pueden pasar libremente al útero, ayudados por el moco, y subir hasta las trompas de Falopio para la fecundación.



Moco infértil (Moco G)

En el dibujo puede observarse el efecto que produce el moco infértil: el cérvix se cierra y el moco forma un tapón que los espermatozoides no pueden atravesar. El ambiente ácido de la vagina, sin la protección del moco fértil, destruye a los espermatozoides en 1 ó 2 horas.

Tanto el moco fértil como el infértil discurren por la vagina (creando diferentes sensaciones en la mujer) y llegan a la vulva, donde, en la mayoría de los casos, pueden ser observados y recogidos. Recordamos que la vulva es la parte externa del aparato reproductor de la mujer (la única parte visible) que rodea la abertura de la vagina.

Los espermatozoides, de por sí, no pueden sobrevivir mucho tiempo. Cuando son depositados en la vagina inmediatamente buscan llegar al cérvix. Si la mujer se encuentra en un período infértil de su ciclo los espermatozoides, además del medio ácido de la vagina que ya de por sí les resulta hostil, encontrarán moco infértil taponando el cérvix y el mismo cérvix cerrado e inclinado impidiendo su paso. En estas condiciones no tienen ninguna posibilidad de sobrevivir y mueren todos (en número de 200 a 500 millones) en una o dos horas. No pueden sobrevivir más tiempo. Si la mujer está en un período fértil de su ciclo los espermatozoides encontrarán moco fértil ayudándoles a ascender hasta el útero y el propio cérvix abierto y facilitando el paso. Algunos llegarán a las trompas de Falopio en pocos minutos. Otros, en cambio, quedarán guardados por el moco cervical en el cérvix, alimentándose de él. Pueden sobrevivir de esta manera entre tres y cinco días. Después pueden volver a ascender buscando la fecundación con el óvulo.

Según todo lo que hemos visto podemos resumir el ciclo de la mujer de la siguiente manera:

1.- El ciclo de una mujer comienza con su menstruación. El primer día de sangrado menstrual es el primer día del ciclo.

2.- En cada ciclo, sea largo (ej: 35 días) o corto (ej: 25 días), tiene lugar, en un solo día, la ovulación.

3.- La ovulación es el momento en el que es liberado un óvulo (a veces más de uno) del ovario. En cada ciclo *sólo hay un día de ovulación, sólo se ovula una vez*. Si el ciclo dura 28 días en uno de esos días tendrá lugar la ovulación. *Y la mujer no volverá a ovular hasta el ciclo siguiente*. Es posible que se libere más de un óvulo. Pero será siempre simultáneamente, en el mismo día.

4.- El tiempo que transcurre entre el primer día del ciclo y el momento de la ovulación puede variar y no siempre es igual.

5.- Antes de la ovulación los estrógenos -liberados por los folículos de los ovarios- hacen que el cérvix se ensanche y empiece a producir moco fértil.

6.- La ovulación ocurrirá tempranamente en un ciclo corto (25 días) y se retrasará en un ciclo largo (35 días).

7.- La ovulación puede retrasarse por motivos de estrés, en la lactancia, en la premenopausia...

8.- Una vez que el óvulo es liberado del ovario tan sólo vive entre 12 y 24 horas. Si en ese tiempo no es fecundado por un espermatozoide morirá. No sobrevive nunca más de ese tiempo.

9.- Cuando el óvulo se desintegra es segregada la progesterona que cierra el cérvix y produce moco infértil. En todo este tiempo la mujer es infértil porque el óvulo ya no existe.

10.- El tiempo desde la ovulación hasta el inicio de la siguiente menstruación (el siguiente ciclo) es entre 10 y 16 días. Es bastante fijo y constante en cada mujer.

Así pues, sabiendo que: La mujer, en cada ciclo, ovula solo una vez... El óvulo sobrevive 24 horas... Los espermatozoides pueden sobrevivir entre 3 y 5 días... tenemos como conclusión que los días fértiles de una mujer en cada ciclo son alrededor de una semana. Es decir: como máximo una mujer es fértil durante una semana de su ciclo menstrual. Pueden ser menos días (hay mujeres que son sólo fértiles 3, 2 e incluso 1 día) pero nunca más de una semana.

El método Billings pretende ayudar a la mujer a reconocer sus días fértiles e infértiles. Le ayuda a reconocer el llamado Día Cúspide (o día pico) en el cual (o en torno al cual) tiene lugar la ovulación, y obrar en consecuencia.

Aprendiendo el método Billings

3º.- Las observaciones. Qué son y cómo deben hacerse

La mujer que desea aprender el método Billings debe observarse diariamente. Para un correcto aprendizaje del método es necesario que la mujer suspenda toda relación genital y toda relación sexual durante su primer ciclo de observaciones. La razón es sencilla: el espermatozoide y las secreciones que pueden producirse tras las relaciones pueden alterar el reconocimiento de sus signos de fertilidad e infertilidad. Después de ese primer ciclo pueden reanudarse las relaciones.

El método se basa en el estudio que hace cada mujer de su propio moco cervical. Este moco puede estudiarse de dos maneras: 1.- sintiéndolo 2.- viéndolo (lo que se siente y lo que se ve). Los dos síntomas han de tenerse en cuenta. Pero es de suma importancia que nos demos cuenta que son dos cosas distintas, aunque unidas. El moco se ve y se toca, porque es algo físico. Se puede recoger y estudiar. La sensación, sin embargo, como su propio nombre indica, es algo que se

siente y no puede verse. Es fundamental saber que tocar el moco o sentirlo tiene el mismo valor. Hay mujeres que reconocen mejor su fertilidad con la sensación en vez de tocando el moco. Veamos estos dos síntomas por separado:

***La sensación. Cómo valorarla.**

Igual que una mujer, cuando llega su menstruación, primero *siente* y luego ve el sangrado en su vulva, lo mismo ocurre con el moco. El moco se produce en el cérvix pero escurre por la vagina, produciendo distintos tipos de sensaciones en la mujer (sensación seca, húmeda, mojada, lubricante, pegajosa...). También puede ocurrir que la mujer no sienta nada.

Estas sensaciones se van produciendo a lo largo del día y la mujer las puede identificar mientras hace sus actividades normales. La mujer debe estar atenta a cualquier sensación que tenga en su vulva y anotarla describiéndola brevemente.

Estas sensaciones se pueden apreciar también cuando la mujer, después de ir al baño, pasa el papel higiénico por la vulva. Tendríamos así:

-El papel no resbala. *Sensación de sequedad*.

-Si el papel se desliza con facilidad y es como si nunca terminase de limpiarse tenemos la *sensación lubricada*.

-La vulva está jugosa, escurridiza, y la sensación que puede notarse durante el día es como si algo escurriera por la vagina. La mujer siente como si se ha mojado: *tenemos la sensación de mojada*.

Es importante saber que cada mujer es un individuo único y describirá sus sensaciones con sus propias palabras.

¿Cómo valorar la sensación?

*Una sensación de sequedad indica infertilidad.

*Una vulva resbalosa, hinchada y con una sensibilidad elevada indica fertilidad.

***Ver y tocar el moco cervical. Cómo valorarlo.**

Para recoger el moco cervical nunca debe examinarse el interior de la vagina ni hacer nada extraño ni desagradable. Puede observarse cada vez que la mujer va al servicio, al limpiarse con el papel higiénico. Cada vez que vaya al baño, después de orinar, la mujer seca la vulva con el papel higiénico y es en este papel donde se valorará la presencia o ausencia del moco cervical (no confundir con la humedad que deja en el papel los restos de orina).

Insistimos: *nunca hacer exámenes internos (en la vagina o en el cérvix)*. Tampoco deben valorarse los restos que puedan quedar en la ropa interior. Siempre recoger el moco directamente de la vulva.

¿Cómo valoramos el moco? Si no aparece moco no hay que seguir buscando. No hay moco. Si aparece moco hay que estudiar sus características.

*Si *no se puede despegar* seguramente no es moco sino secreciones vaginales.

*Si *podemos despegarlo* lo cogemos entre el pulgar y el índice, y se intenta estirar, a fin de comprobar su elasticidad, si se estira o se rompe. Y así:

1.- Si se deja estirar muy poco (menos de 1cm) y enseguida se rompe quedando entre las yemas de los dedos tenemos el llamado *moco pegajoso*.

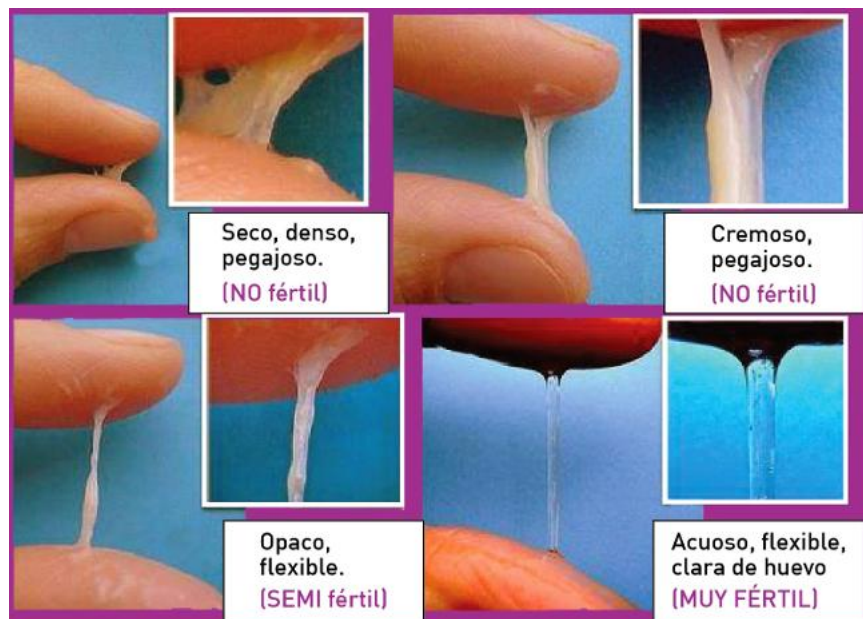
2.- Si se forma pegotes y aunque se pueda estirar, al ser tan denso, se rompe formando grumos, tenemos el llamado *moco grumoso*.

3.- Si forma un hilo transparente o blanquecino que puede estirarse más de 2 centímetros y no se rompe es el llamado *moco elástico*.

4.- A veces puede haber una mezcla de varias características.

También debe observarse la cantidad (si hay mucho o poco). El color del moco no es tan importante. Puede ser blanco, amarillento, opaco, transparente, rosa o marrón (que indica mezcla con sangre). Un moco verde puede indicar infección.

¿Cómo valorar el moco? Moco filamentos, elástico, acuoso, transparente, cremoso, en mucha cantidad, que no se rompe y acompañado de sensación de humedad y lubricación, indica generalmente fertilidad. Moco opaco, grumoso, pegajoso, blanquecino, turbio, en poca cantidad, que se rompe acompañado de sensación de sequedad indica generalmente infertilidad.



La mujer debe valorar todo cambio que se produzca en el moco. Es decir: si antes no había moco y ahora aparece (aunque sea poco).. si aparecía poco y ahora hay más cantidad..

Si hay un cambio de tipo de moco (de grumoso a cremoso, de pegajoso a elástico) debe valorarse como cambios que indican que la ovulación se acerca y ha empezado la fase de probable fertilidad (ya que una relación sexual en esos momentos podría dejar espermatozoides que sobrevivieran 5 días, cuando podría tener lugar la ovulación). Cuanto más se acerca la ovulación, generalmente, el moco se hace más fluido y abundante, hasta que al final es transparente, acuoso, como "clara de huevo", elástico... Es el tipo de moco de mejor calidad, apto para la supervivencia y ayuda de los espermatozoides. Después de la ovulación el moco empeora, pasando a ser de peor calidad.

*Anotando las observaciones

Todos los días deben anotarse las observaciones tanto de la sensación (lo que se siente) como del moco (lo que se ve). Si no se siente nada o no hay moco también se anotará este dato.

Puede darse estas combinaciones: *sequedad sin moco, sequedad con moco, mojada o lubricada sin moco, mojada o lubricada con moco*.

¿Cuándo se hacen las anotaciones? Por la noche, al final del día. Y debe anotarse la característica más fértil que se haya sentido u observado en el día.

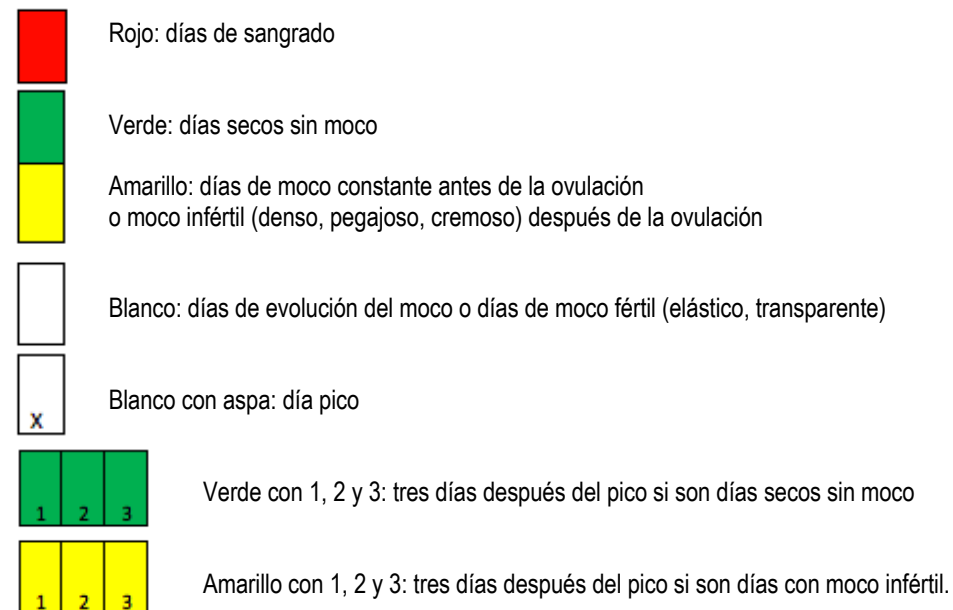
¿Dónde se hacen estas anotaciones? En una gráfica especial que cada mujer debe tener (enseguida veremos modelos de estas gráficas). No deben confiarse a la memoria (aunque hay mujeres que lo hacen y les va bien).

¿Cómo se hacen las anotaciones? Empleando descripciones breves, una o dos palabras como mucho. En un minuto debe estar hecho, no debe quitarle tiempo a la mujer. Por ejemplo: bastará poner en el cuadrito de ese día concreto: *Mojada / transparente*. (Quiere decir: sensación mojada, moco transparente). Las anotaciones son algo diario pero sencillo de hacer.

Es importante que cada mujer busque sus propias palabras y tenga seguridad a la hora de reconocer sus propios signos naturales. Si no les sirve las palabras que hemos usado hasta ahora busque otras similares que para ella tengan el significado más claro.

En la gráfica se describe brevemente (con dos palabras) la sensación y lo que se ha visto. Asimismo, en el cuadro superior se colorea con un determinado color lo característico de ese día del ciclo. Todo esto quedará más claro en las siguientes páginas, donde hacemos una explicación del método más extensa y ponemos algunos ejemplos.

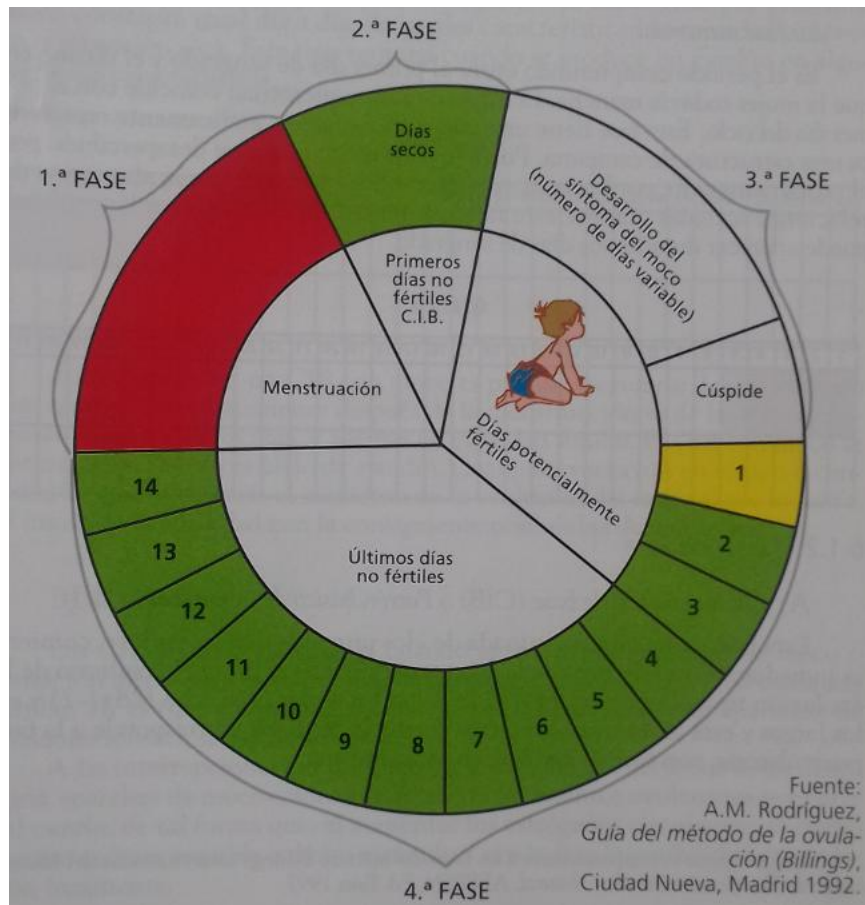
Estos colores son los siguientes:



Para un correcto uso de las gráficas y de los colores es necesario conocer las distintas fases del ciclo de la mujer según el método Billings. Conociendo estas fases tendemos ya la capacidad de aprender las cuatro sencillas reglas que el método Billings propone para evitar o conseguir el embarazo.

4º.- Fases del ciclo menstrual según el método Billings

Según el método Billings en el ciclo menstrual de una mujer podemos reconocer cuatro fases.



1ª Fase: La menstruación: Dura desde el primer día de sangrado hasta el último.

2ª Fase: La pre-ovulación (antes de la ovulación): El cérvix se cierra con un tapón mucoso espeso y denso. Los ovarios están inactivos. La vulva está seca. Son los primeros días infértiles en el ciclo. Los espermatozoides no podrían sobrevivir. Estos días son variables (no son los mismos en cada ciclo) y en algunas mujeres no existen, pues ovulan justo después de la menstruación (ciclos cortos)

3ª Fase: La ovulación: Hay cambio en la sensación y en el moco. Se está preparando el momento de la ovulación. Estos son los días potencialmente fértiles. Terminan con el día cúspide (o día pico). A partir de ese día vuelve la sensación de sequedad y hay un cambio en el moco. La ovulación ha

tenido lugar ese mismo día, dos días antes o dos días después. Por eso los tres días siguientes al día pico se consideran todavía potencialmente fértiles.

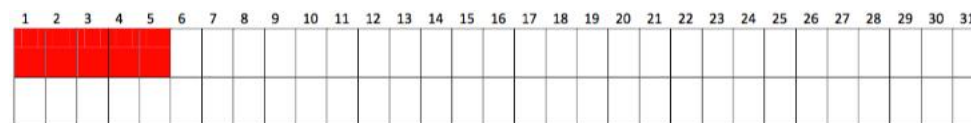
4º Fase: La post-ovulación (después de la ovulación): El óvulo muere si no es fecundado. Estos días son de infertilidad total (la ovulación ha tenido lugar ya y no volverá a haber otra hasta el ciclo siguiente) y tienen una duración más o menos constante en cada mujer (de 10 a 16 días) de tal modo que conociendo el día de su ovulación la mujer puede saber cuando le volverá la regla.

Veamos ya en la práctica como deben hacerse las anotaciones en las gráficas según las distintas fases, lo que cada mujer puede encontrarse en ellas y cuales son las sencillas reglas del método Billings para cada fase si se quiere evitar el embarazo (las reglas están en color morado).

1ª fase: la menstruación

Es el período comprendido entre el primer día de sangrado y el último en que la mujer todavía mancha. El inicio de la fase menstrual coincide con el primer día del ciclo. Por eso en la gráfica el primer día de manchado es el día 1. Cada día de manchado debe señalarse con un cuadro rojo. Esta fase tiene una duración variable en cada mujer e incluso en cada ciclo.

Para evitar el embarazo hay que abstenerse de relaciones sexuales durante esta fase porque el moco y la sensación de mojada quedan ocultos por los signos de la menstruación. En muchas mujeres estos días son infértiles. Pero en los ciclos cortos la fertilidad puede aparecer durante los días de sangrado. Por eso, para la plena efectividad del método hay que evitar las relaciones sexuales.



Gráfica en la cual los días de sangrado han sido cinco. Deben señalarse con color rojo.

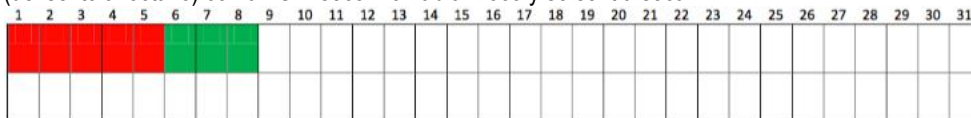
Regla del método: Abstenerse de relaciones sexuales durante la menstruación

2ª fase: la pre-ovulación

Esta fase comienza inmediatamente después de la menstruación y llega hasta el comienzo de la evolución del moco. Se le llama también "los primeros días infértiles" o *Cuadro infértil de base* (CIB). Los días son muy variables en cada mujer y también en cada ciclo. En esta fase pueden ocurrir, básicamente, tres cosas:

1.-Que sea un CIB seco

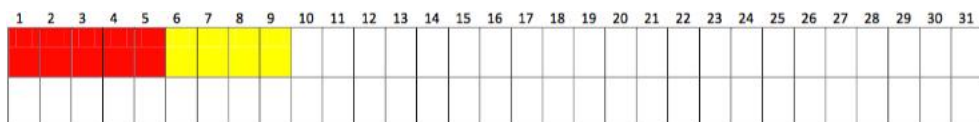
Significa que después de la menstruación no hay moco y la sensación es de sequedad. Esos días deben señalarse con el color verde. Son los días infértiles anteriores a la ovulación. En la gráfica de abajo vemos una mujer cuya menstruación ha durado 5 días y después ha tenido 3 días (del sexto al octavo) con un CIB seco: no había moco y se sentía seca.



Importante: el CIB seco termina en el momento en el que aparezca cualquier tipo de moco (aunque sea de tipo infértil) o la sensación de humedad o lubricación.

2.-Que sea un CIB con moco constante

Significa que después de la menstruación hay moco constante igual día a día (sea grumoso o pegajoso), de iguales características de cantidad y aspecto, y sensación en la mujer de sequedad. Esos días de moco constante anteriores a la ovulación y con sensación de sequedad deben señalarse con el color amarillo. En la gráfica de abajo vemos una mujer cuya menstruación ha durado 5 días y después ha tenido 4 días (del sexto al noveno) de moco igual en sus características y cantidad todos los días junto a sensación seca.



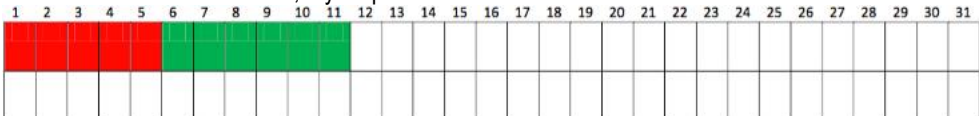
Importante: el CIB con moco constante termina en el momento en el que el moco cambia alguna de sus características (aparición, cantidad) o se produce sensación distinta seca.

3.- No existe el CIB

En los ciclos cortos (26 días o menos) no existe esta fase. Después de la menstruación directamente aparecen en el moco y en la sensación signos de fertilidad. Más adelante veremos algún ejemplo.

Cuando termina el CIB seco (aparece cualquier tipo de moco o sensación de humedad) o termina el CIB con moco constante (cambio en las características del moco y sensación de humedad) significa que entramos en la tercera fase, que es la fase fértil.

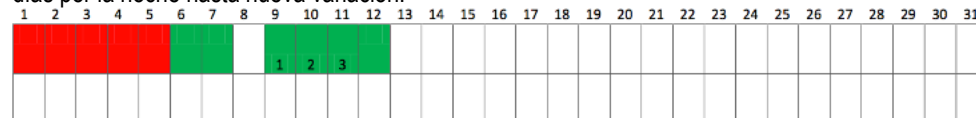
La regla del método Billings para evitar el embarazo durante esta segunda fase tanto si es un CIB seco como si es un CIB con moco constante es ésta: relaciones sexuales siempre por la noche, en noches alternas (nunca seguidas), ya que al día siguiente de una relación todavía pueden presentarse restos del esperma que pueden confundirse con el moco cervical. En la gráfica de abajo vemos una mujer que, tras cinco días de sangrado, tiene CIB seco de seis días. Puede mantener relaciones sexuales los días 6, 8 y 10 por la noche.



A veces ocurre lo que se llama un “parche”. Es decir: en el CIB (sea seco o con moco constante) uno de los días hay una variación pero los días posteriores siguen presentando las características del CIB. La variación puede ser: aparición de sangrado o de un moco distinto. Eso puede significar que ha habido un intento de ovulación pero no se ha producido. La regla a seguir ante este tipo de “parches” es: no debe haber relaciones sexuales cuando aparece un “parche” ni tampoco en los tres días siguientes, pudiendo reanudarse a partir del cuarto día por la noche después del “parche”, si el CIB sigue igual, y guardando la regla de relaciones sexuales por la noche en noches alternas.

En la siguiente gráfica vemos una mujer que tras 5 días de sangrado tiene un CIB seco de dos días interrumpido por la aparición en el octavo día de moco. Pero el noveno día vuelve a su CIB seco. La norma es: esperar tres días (del noveno al onceavo) y reanudar, si continua su CIB seco,

las relaciones sexuales el día doce por la noche, en noches alternas, hasta que termine su CIB y aparezcan los signos de la tercera fase. Lo mismo habría que hacer si hubiera sido un sangrado lo que hubiera aparecido el día octavo. Esta mujer podía tener relaciones sexuales el día sexto por la noche. El séptimo no (porque no deben ser dos días seguidos) y el octavo tampoco porque ha aparecido un “parche”. A partir del día 12 por la noche podría tener relaciones sexuales cada dos días por la noche hasta nueva variación.



Regla del método: Durante el CIB relaciones sexuales por la noche por la noche y nunca dos noches seguidas.

Regla del método: Durante el CIB evitar las relaciones sexuales ante cualquier cambio (aparición de moco, de un moco distinto o de un sangrado). Si después continua el CIB esperar tres días y reanudar las relaciones sexuales la noche del cuarto día, siguiendo nuevamente la regla anterior.

3ª Fase: La ovulación

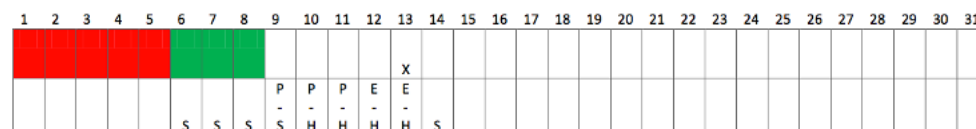
¿Cuándo empieza esta tercera fase? En un CIB seco empieza cuando aparece algún tipo de moco o una sensación de humedad. En un CIB con moco constante empieza cuando el moco cambia alguna de sus características (aspecto, cantidad....).

Esta fase tiene una duración variable de una mujer a otra y de un ciclo a otro dentro de la misma mujer. Suele comenzar con moco pegajoso o grumoso y sensación de sequedad y va cambiando poco a poco hacia sensación lubricante y moco elástico.

Esta fase termina con el día cúspide o día de pico, en torno al cual tiene lugar la ovulación. ¿Cuál es el día pico? Es el último día en el que la mujer tiene características fértiles (moco fértil o sensación lubricante). Se determina al día siguiente, cuando la mujer nota el cambio de sensación o de moco.

Durante toda la tercera fase deben evitarse las relaciones sexuales si no se desea el embarazo. Los días de la tercera fase se señalan en la gráfica con el color blanco.

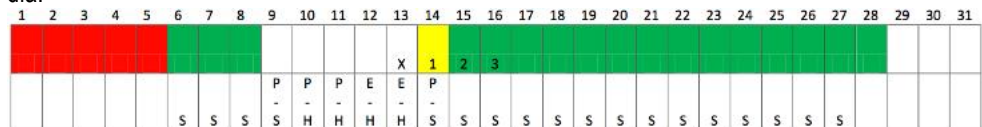
En la gráfica de abajo vemos una mujer cuya menstruación duró 5 días. A continuación aparece un CIB seco de tres días (relaciones sexuales permitidas el 6 y el 8 por la noche). El noveno día, aunque la sensación sigue siendo de sequedad (expresada con la letra “S”) aparece un moco pegajoso (letra “P”). Ha empezado su tercera fase porque esta característica se repite el décimo día sintiéndose entonces húmeda (letra “H”). El moco evoluciona el día 12 a moco elástico. El día 14 hay un cambio: vuelve la sensación de sequedad y desaparece el moco. El día pico ha sido el día 13. Debe evitar las relaciones sexuales desde el día 9.



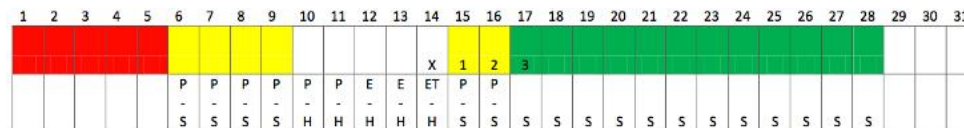
[illegible]

¿Cuándo empieza esta fase? Empieza tres días después del día pico y dura hasta el día anterior a la regla siguiente. Esta fase es bastante constante en cada mujer y dura entre 10 y 16 días. Durante esta fase hay sequedad sin moco o moco de características infértiles (pegajoso, grumoso). Son días infértiles porque el óvulo ya no existe. Pueden mantenerse relaciones sexuales a cualquier hora del día (mañana, noche) y durante todos los días hasta la aparición de la menstruación, que marcará el inicio del nuevo ciclo.

En la gráfica de abajo podemos observar una mujer cuyo ciclo dura 28 días. El sangrado dura cinco días, seguido de un CIB seco de 3 días. A partir del noveno día la aparición de un moco pegajoso (letra "P") que sigue al día siguiente marca el inicio de la tercera fase. El día 13 hay moco elástico (letra "E") y sensación mojada (letra "M") pero el día 14 aparece el moco pegajoso (letra "P") que es un moco infértil y la sensación de sequedad (letra "S"). El día pico ha sido el día 13. Espera tres días (14, 15 y 16) y el 17 por la noche puede tener relaciones sexuales libres hasta la aparición de la menstruación. Días seguros en esta gráfica de relaciones sexuales para evitar el embarazo: días 6 y 8 (por la noche), día 17 (por la noche) y desde el 18 al 28 a cualquier hora del día.



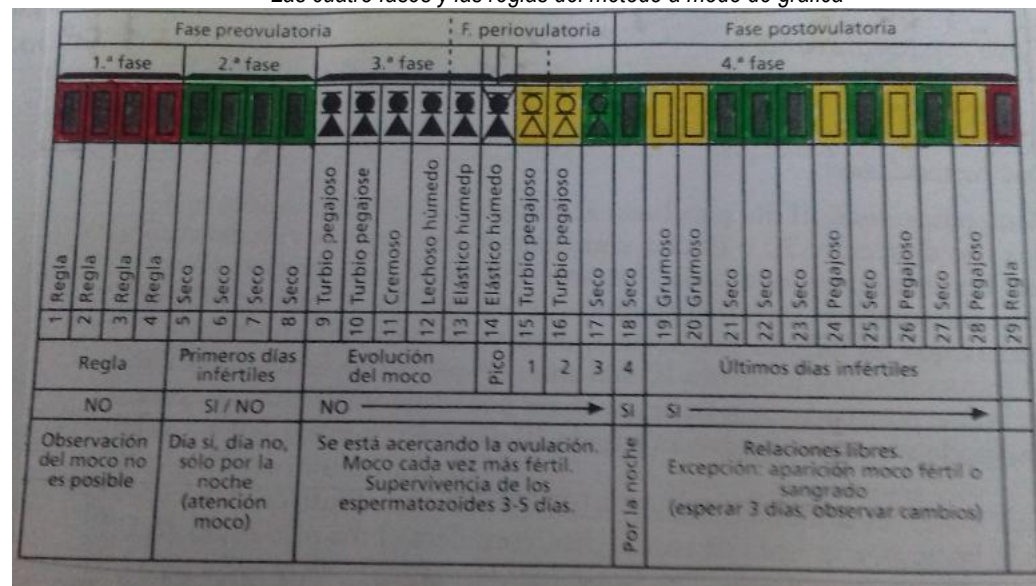
12



EXCEPCIÓN: Si en la fase postovulatoria apareciera algún tipo de moco fértil (elástico) o un sangrado intermenstrual (llamado *spotting*) hay que interrumpir las relaciones sexuales y aplicar las reglas de los “parches”: esperar a que desaparezca el moco o el sangrado y vuelva la situación anterior, esperar tres días más y reanudar las relaciones el cuarto día por la noche. Veremos ejemplos de este tipo en algunas gráficas más adelante.

ADVERTENCIA: El método es sencillo de aprender y muchas mujeres, sin necesidad de monitores, lo aprenden. Después de observarse durante un ciclo completo evitando toda relación sexual (como dijimos al principio) la mujer ya tiene su primera gráfica y puede, desde entonces, seguir el método. De todas formas si alguna mujer tiene muchas dudas sobre sus propios síntomas sería bueno y necesario que se pusiera en contacto con un monitor especialista que le aclarara sus gráficas.

Las cuatro fases y las reglas del método a modo de gráfica



Dos ejemplos de cómo interpretar una gráfica

Si se quiere evitar una concepción en una gráfica como la de abajo las relaciones sexuales deben tener lugar los días 7 y 9 por la noche, el 19 por la noche y del 20 al 28 en cualquier momento del día.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Si se quiere evitar una concepción en una gráfica como la de abajo las relaciones sexuales deben tener lugar el día 7 por la noche (el 9 no, porque el ocho ha habido un “parche” al aparecer moco), el 19 por la noche y del 20 al 28 a cualquier hora del día.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

5º.- Errores que pueden cometerse

El método Billings tiene una fiabilidad altísima (99%). Pero conviene seguir sus reglas bien. Los errores que pueden cometerse son estos:

- No seguir las reglas.
 - Arriesgarse en días potencialmente fértiles.
 - Dejar de hacer las anotaciones diarias en las gráficas y confiar en la memoria.
 - No valorar los síntomas fértiles.
 - Dejarse influir por lo que se “quiere tener o sentir” y no por lo que realmente se tiene o se siente.
 - Crear que nunca va a suceder algo anormal o diferente. Hay mujeres que después de muchos ciclos exactamente iguales en duración (ej:28 días) piensan que nunca van a tener ciclos cortos, o más largos, o con variaciones. Por eso es necesario hacer la observación diaria (que lleva poco tiempo y, con la práctica, se hace con rapidez).
 - Usar métodos anticonceptivos. El preservativo y las píldoras producen cambios en las hormonas y en las secreciones vaginales. No se pueden usar al mismo tiempo que el método Billings.
- ADVERTENCIA: Después de haber tomado la píldora, que regula los niveles hormonales e interfiere en el funcionamiento del cérvix, puede pasar algún tiempo hasta que la mujer pueda recuperar los síntomas naturales de fertilidad.

Ejemplos reales de gráficas con todo tipo de situaciones

Con objeto de aclarar completamente el uso del método Billings vamos a examinar ahora algunas gráficas de casos reales que muestran todo tipo de situaciones en las cuatro fases del método.

Un ciclo con CIB seco

Esta mujer tiene una menstruación de cinco días, seguida por cuatro días de sequedad sin moco, los cuales constituyen su CIB. El día 10 del ciclo observa un cambio: aparece moco pegajoso. El día 11 aparece sensación de humedad y se siente lubricada. Luego aparece moco elástico en

bastante cantidad. El día 14 aún hay moco, aunque ya es poco y no muy elástico. Hay algo de humedad. El día 15 se encuentra seca y no hay moco. Esta situación se mantiene durante toda la fase postovulatoria hasta que vuelve a aparecer un día de sangrado. El ciclo dura 28 días.

Relaciones sexuales permitidas si desea evitar un embarazo: días 6 y 8 por la noche, día 18 por la noche y del 19 al 28 en cualquier momento.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

(Nota: aunque usamos las siglas “S”, “M”, “H”, “P”... para expresar las sensaciones y el moco cada mujer tiene libertad para expresarse a su gusto. Lo importante son los colores. Al principio puede costar reconocer sus signos. En poco tiempo la usuaria tiene ya un gran dominio de sus sensaciones y de su moco)

Un ciclo con CIB con moco constante

Esta señora tiene una regla de seis días. A continuación presenta un CIB de siete días de moco constante (igual todos los días) en este caso un moco pegajoso. Luego observa un cambio a partir del día 14: aparece moco cremoso y algo de humedad. Después de unos días con moco elástico y sensación de humedad observa otra vez moco pegajoso y sensación de humedad. Por este cambio de moco fértil a moco infértil la usuaria marca el día anterior como el día pico, cuenta tres días y el cuarto por la noche empieza su periodo postovulatorio. Este periodo no se interrumpe a pesar de que aparezca moco pegajoso en algunos días de la fase postovulatoria.

Relaciones sexuales permitidas si desea evitar el embarazo: días 7,9, 11 y 13 por la noche, día 22 por la noche desde el 23 hasta el 31 en cualquier momento.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

Un ciclo sin CIB

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

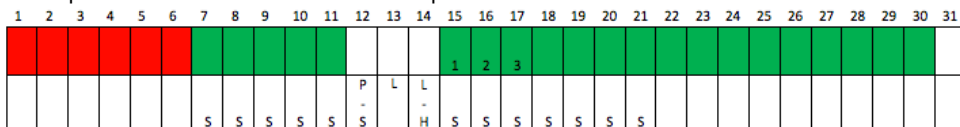
En este ciclo (de 26 días) observamos la aparición de moco fértil (elástico) inmediatamente después del último día de sangrado de la regla lo cual significa que no hay CIB, no hay primeros días infértiles. Este tipo de ciclos no tiene la segunda fase del ciclo según el método Billings. Suelen ser cortos de días (26 o menos) pero a veces son ciclos largos en días.

Si no se desea tener un embarazo hay que aplazar las relaciones hasta los tres días después del pico. O sea: 16 por la noche y del 17 al 26 en cualquier momento.

Veamos ahora algunos casos un poco más particulares de ciclos irregulares o con características que los hacen algo anormal.

Un ciclo en el que el día pico no se puede determinar con seguridad

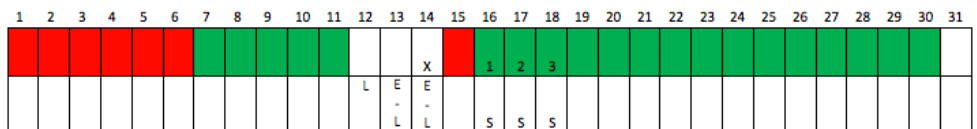
En este ciclo de 30 días la usuaria apenas observa evolución en el moco cervical. Sólo ve durante tres días (del 12 al 14) algo de moco pegajoso y se siente húmeda y lubricada. El día 15 cambia a sequedad pero no se atreve a determinar ese cambio como pico. Así que espera tres días y decide, por seguridad, pensando que quizás aún no ha ovulado, aplicar la regla del CIB: es decir: relaciones sexuales desde el 18 sólo por la noche y en días alternos (18, 20, 22, 24, 26, 28 y 30 por la noche). La aparición de la regla le confirmará que efectivamente la ovulación tuvo lugar sobre los días que ella había creído identificar como pico.



Un ciclo con un manchado (spotting) alrededor de la ovulación

A veces la ovulación puede ir acompañada por pérdidas de sangre. Cualquier sangrado, manchado de sangre o moco marrón (mezclado con sangre) debe considerarse potencialmente fértil así que no deben iniciarse las relaciones sexuales hasta el cuarto día por la noche después de haber cesado el manchado. En esta gráfica como la mujer tiene un manchado justo después del pico espera tres días (no a partir del día pico, sino desde el manchado).

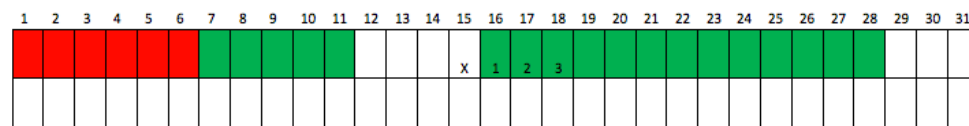
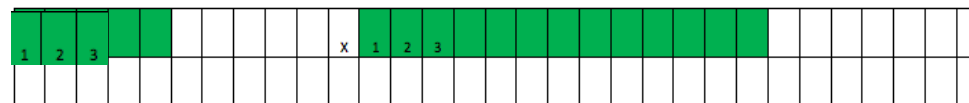
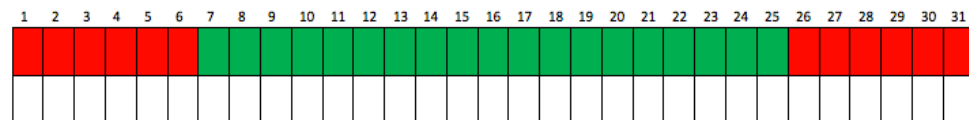
Relaciones sexuales permitidas si se desea evitar el embarazo: 7, 9 y 11 por la noche, 19 por la noche y desde el 20 al 27 a cualquier hora.



Un ciclo con sangrado intermenstrual no relacionado con la ovulación.

En esta gráfica vemos que la mujer no anota su sensación ni la apariencia del moco: el uso del método con constancia le hace segura usando tan sólo los colores. Aquí tenemos, en primer lugar un ciclo muy largo, de 55 días. El sangrado que hay el día 26 debe considerarse un sangrado intermenstrual, porque no va precedido por un pico. Después de este sangrado aplica la regla de los "parches" el CIB: espera tres días y reanuda las relaciones. El día 37 del ciclo empieza la evolución del moco y puede determinar el pico. Al cuarto día por la noche comienzan las relaciones sexuales libres. Durante todo el CIB (de muchos días) hay que mantener la regla de relaciones sexuales por la noche en días alternos. O sea: relaciones sexuales en este ciclo de 55 días permitidas si se desea evitar el embarazo: días 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 35, y 46 por la noche, desde el 47 hasta el 55 en cualquier momento.

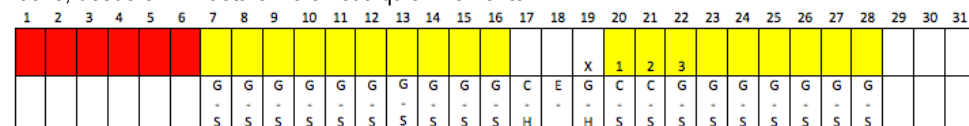
A continuación vemos otra gráfica de la misma mujer, expresando su ciclo siguiente. Esta vez es un ciclo normal. De 28 días: seis días de sangrado, un CIB de cinco días, evolución del moco con el pico y después de esperar tres días quedan diez días infértiles. Vemos que la fase postovulatoria se mantiene fija en los dos ciclos (ya dijimos que esa fase es bastante constante en todas las mujeres) mientras que la fase preovulatoria ha variado mucho de un ciclo a otro.



Un ciclo con moco continuo

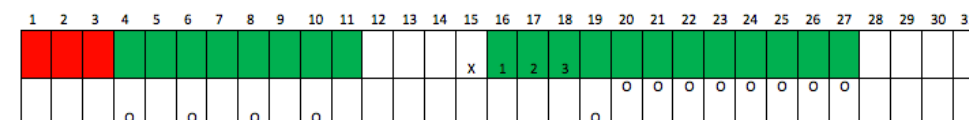
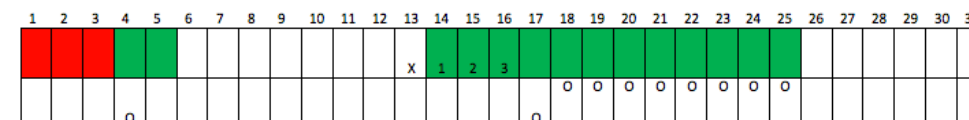
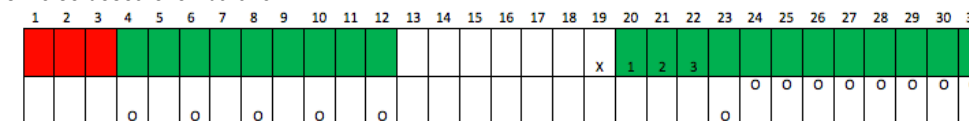
En este ciclo hay moco grumoso prácticamente todos los días (menos el 16 que aparece cremoso y el 18 que es elástico). El cambio de moco junto con la sensación de humedad hace que esta mujer pueda determinar su día pico el 19. Luego vuelve a sequedad y se mantiene el moco grumoso (moco infértil) toda la fase postovulatoria. El CIB no termina hasta el día 17, porque entonces hay un cambio en el moco y en la sensación.

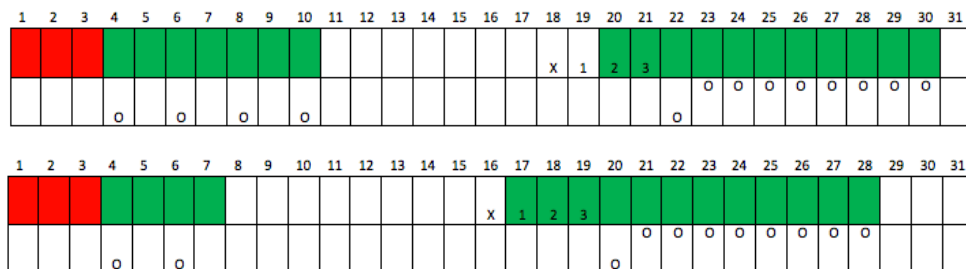
Relaciones sexuales permitidas si no se desea el embarazo: 7, 9, 11, 13, 15 y 23 por la noche, desde el 24 hasta el 28 en cualquier momento.



Ciclos con fase preovulatoria variable y fase postovulatoria fija

Como ya hemos dicho la ovulación se puede retrasar (debido a trastornos como una enfermedad, intervenciones quirúrgicas, exceso de trabajo, etc...). A continuación ponemos cinco ciclos diferentes (de 31, 25, 27, 30 y 28 días) con fase postovulatoria fija y fase preovulatoria fija y fase preovulatoria variable. Están señalados con un círculo los días de posibles relaciones sexuales si no se desea el embarazo.





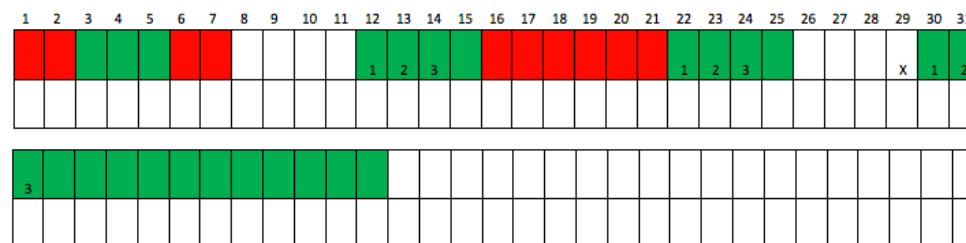
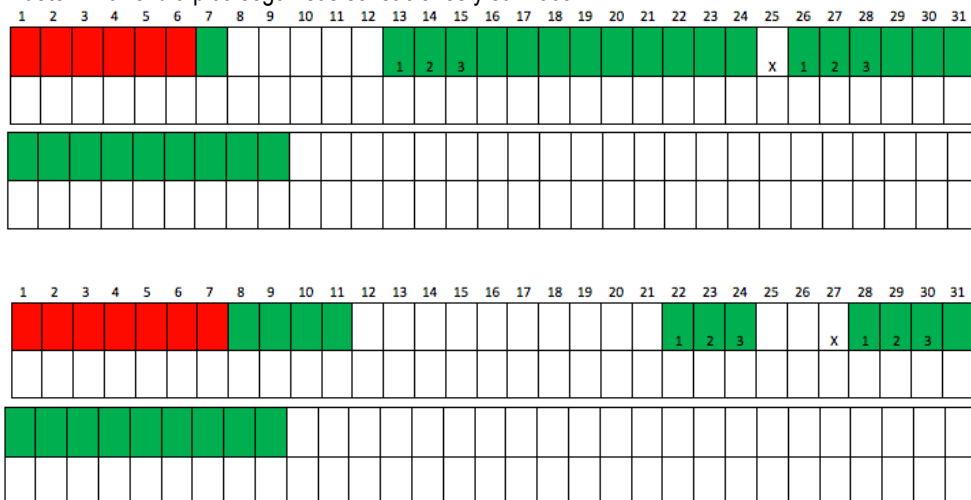
Un ciclo con repetición del síntoma del moco y spotting" (manchado)

Ya comentamos antes la posibilidad de que se repita el síntoma moco y el manchado. A continuación presentamos tres ciclos pertenecientes a la misma mujer, ciclos largos (de 40, 40 y 43 días) en los cuales hay repeticiones. En el primer ciclo tiene dos síntomas de moco. La segunda vez sólo de un día (el día 25) pero tan llamativo que la mujer (ya habituada al método) lo determina con seguridad como día pico, algo que no había hecho anteriormente, considerándose todavía en su CIB. Relaciones sexuales permitidas para evitar el embarazo en este primer ciclo: días 7, 16, 18, 20, 22, 24 y 29 por la noche, y desde el 30 al 40 en cualquier momento.

En el segundo ciclo a pesar de una evolución de moco larga (desde el día 12 al 21) la usuaria no cree que haya sucedido el pico. En cambio el día 27 lo detecta.

En el tercer ciclo hay una interrupción de la regla los días 3, 4 y 5. Después de la regla aparece moco fértil, pero no cree que deba determinar el pico. Hay un sangrado intermenstrual de 6 días y después el día 29 determina el pico.

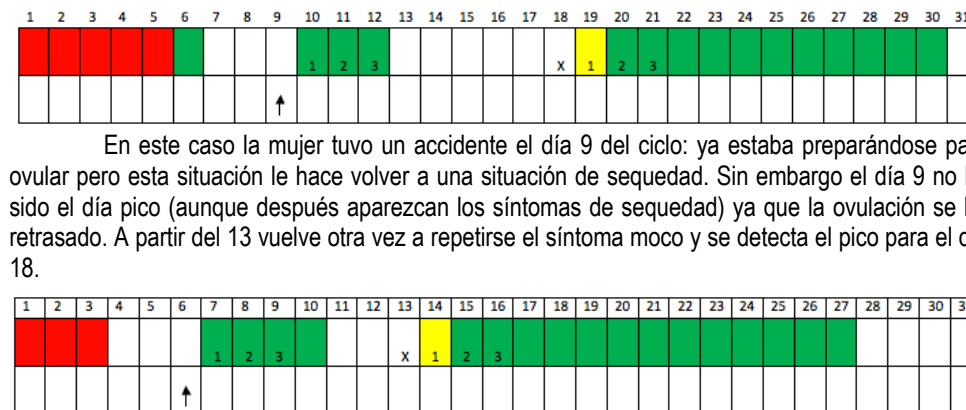
Son casos muy irregulares en los que la usuaria, con el tiempo, ha aprendido muy bien a determinar el día pico según sus sensaciones y su moco.



Ciclos especiales en los que hay trastornos en la evolución del moco

¿Por qué en un mismo ciclo, siendo así que sólo se ovula una vez, puede haber dos evoluciones del moco hacia el moco fértil? Ocurre por lo siguiente: cuando el óvulo va a ser liberado aumenta la producción de estrógenos que producen el moco. Pero puede ocurrir que antes de la ovulación algún factor externo (una situación de estrés, un examen, etc...) afecten a las hormonas y no se produzca la ovulación. Entonces la mujer puede creer que ya ha tenido lugar el día pico (porque pasa de moco y sensación fértil a moco y sensación infértil). Pero luego, cuando la situación que provocó el retraso de la ovulación se normaliza, la mujer ovula, y vuelve a presentar los síntomas de evolución del moco (los síntomas propios de la tercera fase). Si la mujer detectó mal su pico e inicio relaciones sexuales libres puede producirse un embarazo que no deseaba. Esta repetición del síntoma moco por factores externos es un punto crítico del método Billings ya que, aparentemente, el pico se ha producido. Por eso es bueno que la mujer que durante algún ciclo ha sufrido alguna circunstancia especial de estrés o de emoción que pueda alterarla no se fie de su posible día de pico, pues en estos casos, aunque la mujer sea muy regular en sus ciclos (ej: siempre 28 días) es muy probable que se retrase la ovulación y el ciclo sea más largo. Esta es la causa de que a veces hay ciclos de 45 días e incluso hasta de 60. Por eso es aconsejable que en esos ciclos especiales, es lo que no hay seguridad del día pico por alguna circunstancia extraña, la mujer mantenga la regla de los días del CIB (relaciones sexuales por la noche en días alternos). De todos modos si una mujer tiene ya experiencia en el método y en sus observaciones notará que el pico no ha sido como siempre y sospechará que no se ha producido la ovulación.

Veamos algunos ejemplos de repetición del síntoma moco por retraso de la ovulación.



En este caso la mujer tuvo un accidente el día 9 del ciclo: ya estaba preparándose para ovular pero esta situación le hace volver a una situación de sequedad. Sin embargo el día 9 no ha sido el día pico (aunque después aparezcan los síntomas de sequedad) ya que la ovulación se ha retrasado. A partir del 13 vuelve otra vez a repetirse el síntoma moco y se detecta el pico para el día 18.

[illegible][illegible]

Para casos muy irregulares o en los que se tiene muchas dudas acudir a un experto en el método o seguir en la regla de oro: abstención.

[illegible]