Secondo natura

LA CONOSCENZA DI SE' STESSI

IL METODO BILLINGS

La donna ha dentro di sè un “meccanismo" che funziona come un orologio, in collegamento con tanti altri meccanismi.

Dal ritmo di questo orologio dipende una delle sue funzioni più importanti e nobili: quella di **DARE LA VITA**

Il quadrante dell'orologio può essere diviso in relazione ai giorni del ciclo mestruale in :

A) **MESTRUAZIONE:** caratterizzata da un flusso di sangue inconfondibile (durata 3-7 giorni) necessario per:

1) eliminare le pareti del **LETTO** dell'utero, in conseguenza del mancato concepimento.

2) riportare l'utero nelle condizioni di normalità.

3) per eliminare l'ovulo non fecondato.

B) Alla **fine della mestruazione** la vagina si presenta molto secca, asciutta, non ci sono secrezioni. Questo periodo viene chiamato: **ARIDITA'** o **ASCIUTTEZZA**.

Durante questo periodo non c'è l'azione degli ormoni deputati alla maturazione dell' ovulo e necessari a stimolare le secrezioni a livello della vagina o dell' utero (3-5 giorni).

In questo periodo NON E' POSSIBILE la FECONDAZIONE perché:

1) l'ovulo NON E' MATURO
2) l'ovulo NON E' USCITO dalle OVAIE

C) Successivamente comincerà a comparire all' interno della vagina un muco denso, opaco, non elastico, di colore bianco-giallastro.
La donna ha la sensazione di qualcosa di "appiccicoso".

D) Con il passare dei giorni il muco diventa fluido, elastico, trasparente.

La donna prova una

sensazione

di “scivolosità”

all’ingresso della vagina

In questa fase si ha la maturazione dell'ovulo, nell'interno dell'ovaio, che così è pronto ad uscire e liberarsi nelle tube:

OVULAZIONE.

QUANDO COMPARE QUESTO MUCO FLUIDO ALL'INGRESSO DELLA VAGINA L'OVAIO E' PRONTO A LIBERARE L'OVULO NELLE TUBE.

LA FASE FERTILE E' INIZIATA

E) Quando la donna non avverte più la sensazione di bagnato, scivoloso, dei giorni precedenti: significa che c'è stata l'OVULAZIONE.

IL GIORNO PRECEDENTE, detto giorno del **PICCO**, è quello della MASSIMA PROBABILITA' di FECONDITA'.

LA DONNA PERCIO' CONOSCE IL GIORNO DI MASSIMA FECONDITA' SOLO A POSTERIORI.

F) Dopo il giorno del PICCO, si osserverà un muco denso-appiccicoso o addirittura ASCIUTTEZZA.

QUESTO PERIODO E' ANCORA POTENZIALMENTE FERTILE MA CON PROBABILITA' DECRESCENTI.

G) Dopo questo periodo la FERTILITA' si riduce a ZERO e persiste una condizione di ASCIUTTEZZA (dal 4 giorno dopo il

picco). Compare nel collo dell' utero un TAPPO MUCOSO che impedisce la risalita degli spermatozoi nell' utero stesso.

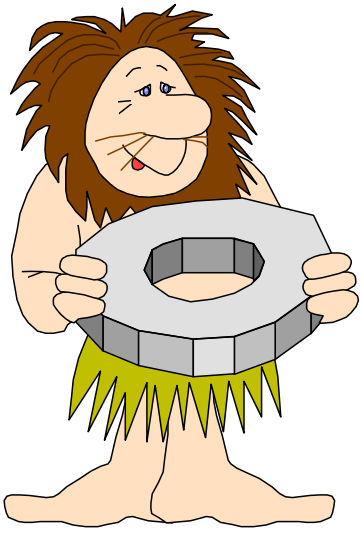
Il **TAPPO MUCOSO** è importantissimo.....

- se c'è fecondazione: protegge l'embrione dall'attacco dei germi
- se non c'è fecondazione: impedisce la risalita degli spermatozoi in utero.

Il **MUCO** ha le seguenti finalità:

- protegge gli spermatozoi dall' ambiente acido della vagina

- facilita la risalita degli spermatozoi fino all'utero
- nutre gli spermatozoi permettendo la loro sopravvivenza fino a 2-3 giorni dopo l'emissione



PERCIO' IL RITMO DELL' OROLOGIO SI PUO' DIVIDERE IN QUESTE FASI:

1) MESTRUAZIONE

2) ASCIUTTEZZA

3) PERIODO DI UMIDITA'

4) FERTILITÀ'/ DENSO-ASCIUTTO

5) ASCIUTTO

6) MESTRUAZIONE

Il periodo tra la mestruazione ed il Picco: abbastanza costante

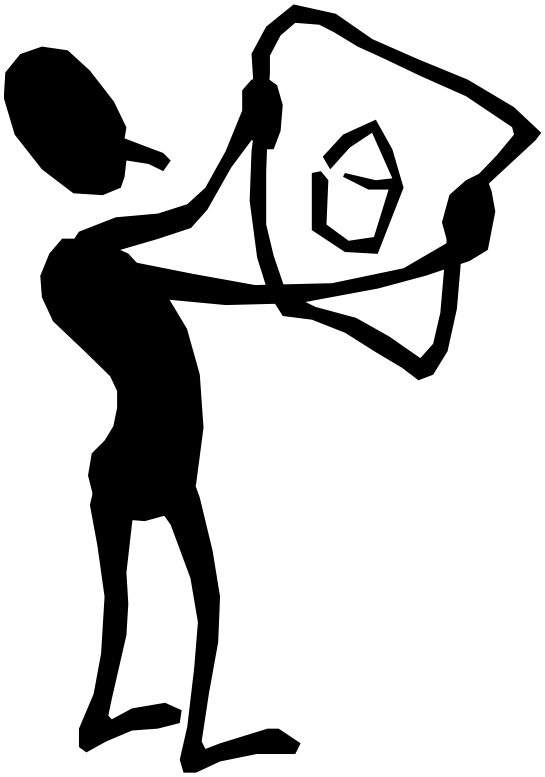
Il periodo tra Picco e mestruazione: fortemente variabile

- Se il follicolo ovarico è stimolato in anticipo l'ovulazione è precoce, non si forma il tappo mucoso (ciclo corto)

- Se il follicolo ovarico è stimolato in ritardo l'ovulazione è ritardata, i giorni di asciuttezza aumentano (ciclo lungo).

L'arte di amare

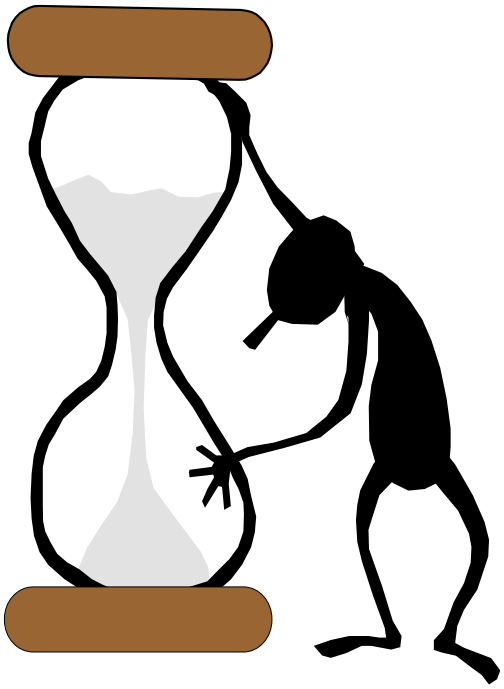
Dall'amore bruciato verde all'amore vero



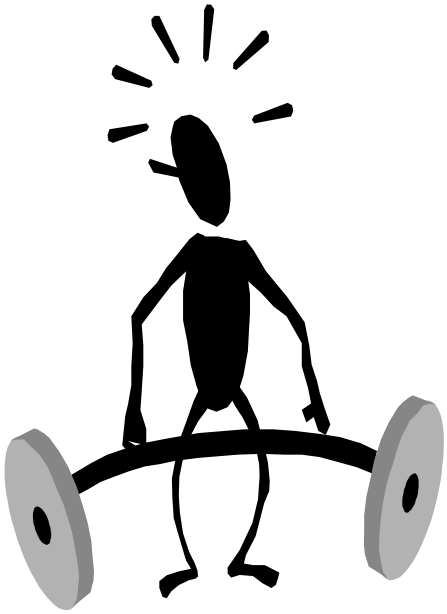
L'amore a 15 anni

Rapporti sessuali precoci

Ci vuole più di un minuto per giudicare un libro, ci vuole più di un giorno per vedere sbocciare un fiore, ci vuole più di un giorno per conoscere qualcuno



L’atto sessuale è un atto importante, impegnativo, punto di incontro dei cuori e degli spiriti, gesto del dono totale di se all’altro: La donazione fisica **totale** richiede la donazione personale **totale.**

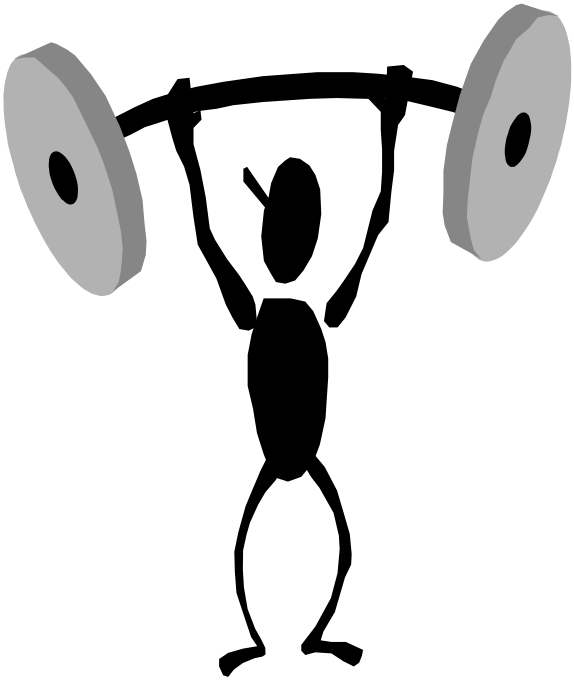


Non basta desiderare di amare: è necessario imparare **l’arte di amare**, di donarsi

Dio non ti regala un amore già pronto, solo da consumare, ma vuole che sia tu stesso a costruirlo, come in **un’arte** la perfezione va conquistata.

Punto di Partenza

La sessualità è un **valore personale**, cioè



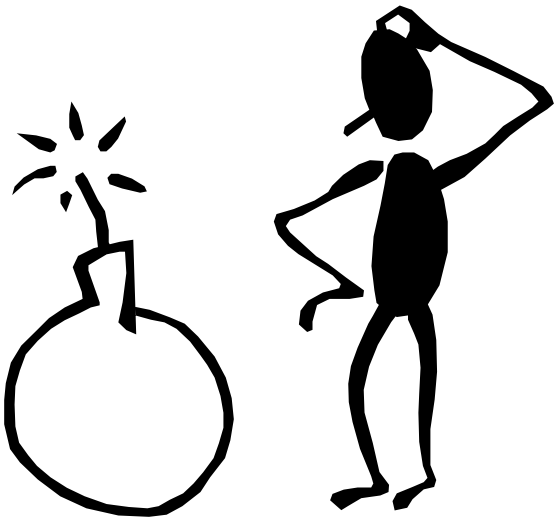
La castità è allora **l'arte di amare**, è l'impegno e la responsabilità a fare di tutta la nostra vita un dono d'amore per lei, per lui, per tutti....

riguarda tutta la persona (istinto, sentimenti, volontà e razionalità) e non solo una parte della persona (genitalità).

Essendo un valore, la sessualità è dono:

- per un incontro-**relazione** d'amore
- **fecondo** (aperto alla vita, non egoistico)
- che da **gioia**, non solo piacere

. Masturbazione



. Pornografia

. Omosessualità

. Prostituzione

. Violenze sessuali