

Billingsmetoden

”OVULATIONSMETODEN”

Hvordan opstod Billingsmetoden?

Billingsmetoden har navn efter de to læger ægteparret John og Evelyn Billings, som udviklede metoden i samarbejde med en række internationale forskere i sidste halvdel af 1950'erne.

John Billings, som døde i 2007 89 år gammel, var speciallæge i neurologi, men begyndte allerede i

1953 på Vatikanets opfordring at forske i naturlig familieplanlægning. Det egentlige gennembrud kom, da han opdagede livmoderhalssekretets betydning for befrugtningen. De forandringer, dette sekret undergår i løbet af en cyklus, er afgørende for, om en befrugtning kan finde sted.

Hermed var grunden lagt til metoden, som tillader kvinden at erkende tidspunktet for ægløsningen (ovulationen) og dermed også at identificere frugtbare og ufrugtbare perioder. Samtidig kunne man sige farvel til mindre pålidelige metoder så som kalendermetoden og temperaturmetoden, som ofte blev brugt i kombination.

Evelyn Billings er forfatter til ”Billingsmetoden,” som hun skrev i samarbejde med journalisten Ann Westmore (dansk udgave 1984). Bogen blev en international bestseller. Sammen med sin mand har hun holdt forelæsninger om metoden og oprettet undervisningscentre i de fleste verdensdele. Ægteparret Billings besøgte København i foråret 1988.

Metoden – kort fortalt

Sekretet

Hos kvinden optræder i perioder et slimet sekret, som udskilles fra livmoderen og forlader kvindens krop gennem skedeåbningen. Sekretet ændrer konsistens og udseende i løbet af en cyklus, og det er disse ændringer, der fortæller kvinden, hvornår hun har mulighed for at blive gravid. I de ufrugtbare (tørre) perioder danner livmoderhalssekretet en prop, som hindrer sædcellerne i at trænge ind. I den frugtbare periode omkring ægløsningen holder sekretet liv i sædcellerne og fungerer billedlig talt som et transportbånd, der fører sædcellerne op i livmoderen, således at en befrugtning kan finde sted.

En cyklus

I en gennemsnitlig cyklus vil det gå sådan, at kvinden i nogle dage efter menstruationen er tør omkring de ydre kønsorganer (den tidlige ufrugtbare periode). Efter nogle dage føler kvinden en fugtig til våd fornemmelse i skeden og ser noget tyktflydende, klæbrigt sekret, som efterhånden bliver mælket til klart, trådtrækkende, elastisk som rå æggehvite.

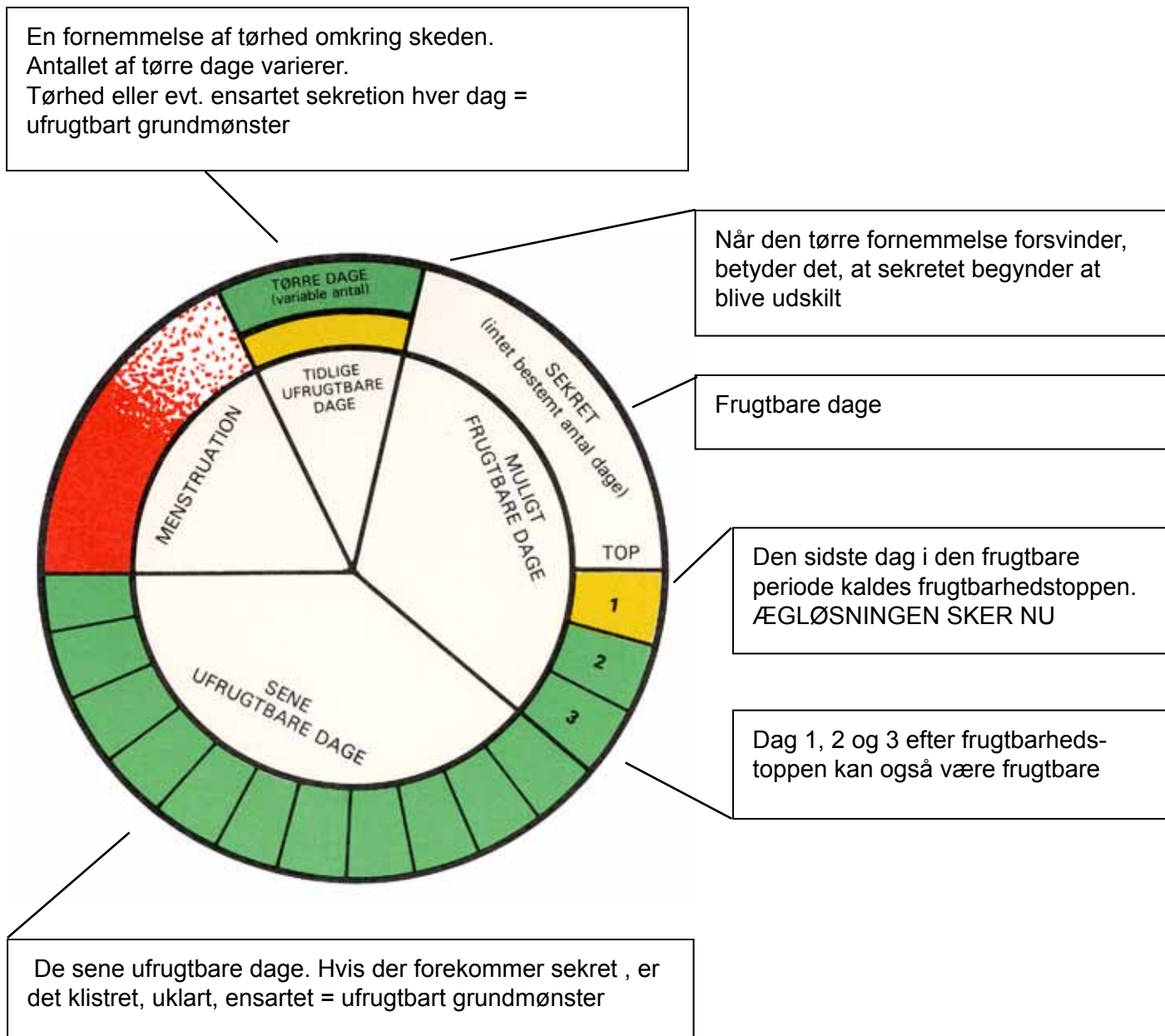
Den sidste dag, hvor kvinden har denne fugtige fornemmelse, er meget tæt på tidspunktet for ægløsningen. Den finder sted enten samme dag eller en af de to følgende dage.

Den sene ufrugtbare periode: Efter ægløsningen lever ægget kun et døgn. Så senest 4 dage efter ved kvinden, at den ufrugtbare periode er begyndt.



*John og Evelyn Billings
fotograferet under deres besøg i København i 1988*

Se illustrationen nedenfor:



Pluk fra et interview med ægteparret Billings (1985)

John Billings: I praksis er metoden ganske ligetil at anvende. Det er blevet klart påvist af WHO i en undersøgelse, der omfattede ægtepar, hvoraf en del var analfabeter og befandt sig meget langt nede på den sociale rangstige. Alligevel forstod over 90% af kvinderne metoden efter at have iagttaget kun én cyklus, og resten kom med i anden eller tredje omgang.

Evelyn Billings: Faktisk behøver metoden ikke at tage mere end 30 sekunder af kvindens tid hver dag. Hun skal ikke foretage sig noget, der er spor kompliceret, kun undersøge sekretet, som hun kan opsamle på et stykke toiletpapir. Hun skal netop ikke give sig til at undersøge skeden indvendigt. Det bringer kun forstyrrelser og kan medføre infektioner.

Så alt i alt tror jeg, at en eventuel modvilje hos folk først og fremmest skyldes uvidenhed. Folk har simpelthen ikke gjort sig klart, hvilke værdier der ligger i naturlig familieplanlægning.

John Billings: Metoden har været underkastet en lang række kliniske prøver forskellige steder i verden, som har placeret den blandt de mest sikre. Konkret betyder dette, at metoden er lige så sikker som p-piller og sterilisation, sikrere end spiral, kondom, pessar og afbrudt samleje. WHO har beregnet sikkerheden til 97%, når den praktiseres korrekt.

Hvorfor Billingsmetoden?

Paul VI siger i *Humanae vitae* (16), at fødselsregulering kun er tilladt, når ægtefællerne “respekterer den orden, som Gud har fastlagt.” Han præciserer, at “ægtefællerne har lov til at følge den naturlige rytme i forplantningsevnen, så de kun har samleje i de ufrugtbare perioder og dermed kan regulere fødslerne uden at krænke de etiske principper, Vi lige har mindet om.”

Her er det vigtigt at huske på, at Billingsmetoden ikke er tænkt som en præventionsmetode. Som nævnt ovenfor foretager man ikke nogen form for *indgreb*, når man bruger Billingsmetoden. Billingsmetoden giver parret en *indsigt i*, hvornår kvinden har mulighed for at blive gravid, og så er det op til parret selv at tage stilling til, om man ønsker en graviditet på det pågældende tidspunkt.

En vigtig forskel

Men, er der mange, der i tidens løb har spurgt: hvad er forskellen på det par, der bruger Billingsmetoden for at undgå en graviditet, og det par, der f.eks. bruger kondom i samme hensigt? Resultatet er jo det samme. Man undgår en graviditet i begge tilfælde.

Læg mærke til, at når man i det første tilfælde siger, at parret *bruger Billingsmetoden* for at undgå en graviditet, så betyder det helt konkret, at parret undlader at have samleje i en frugtbar periode. Parret foretager sig altså ingenting.

I det andet tilfælde derimod foretager parret en konkret handling for at forhindre en graviditet, griber ind i en naturlig proces ved at bruge prævention. Ved at gøre dette foretager ægtefællerne en bevidst adskillelse mellem kærlighedsakt og reproduktion. Det vil sige, at de på forhånd udelukker det ene af formålene med seksualakten (det at få børn), således at der kun er det andet aspekt, ægtefællernes indbyrdes kærlighed, tilbage.

Jamen, kunne man videre spørge, er det da ikke det samme, der sker, når ægtefællerne i det første tilfælde har samleje i de ufrugtbare perioder?

Svaret er nej, for der er stadig en afgørende forskel på at foretage sig noget aktivt for at forhindre en graviditet – så siger man nej til barnet, nej til livet – og på at have samleje i ufrugtbare perioder. For selv om man kan sige, at der også i dette tilfælde kun er det ene aspekt til stede, så er det ikke ægtefællerne, der har besluttet, at sådan skal det være. Det er bare fra naturens hånd sådan i den pågældende periode.

Derfor pålægger Kirken heller ikke ægtefæller, der ikke er i stand til at få børn, at de skal leve i seksuel afholdenhed. Det, Kirken siger, er, at man ikke må lægge frugtbarheden hindringer i vejen, fordi frugtbarheden er en gave fra Gud. Gud skaber og opretholder livet på jorden. Vi skal være hans medarbejdere, ikke modarbejde ham. Det var det samme forhold, pave Johannes Paul II sigtede til, når han trak en skillelinie mellem livets og dødens kultur.

Pave Benedikt XVI har, umiddelbart inden han blev valgt til pave, i et interview forklaret den tankegang, der ligger bag Kirkens forbud mod prævention på denne måde:

“Kirken ser virkelig seksualiteten som en central del af skabelsen. Mennesket føres heri så nær Skaberen, det overhovedet kan komme; ind til det største ansvar. Det får dermed selv medansvar for livets kilde. Hvert enkelt menneske er en Guds skabning – og det er samtidig stadig sine forældres barn. Af den grund er der på en måde et sammenfald mellem Guds skabergerning og menneskenes frugtbarhed. Seksualitet er noget uhyre stort; hvilket man også ser netop af, at ansvaret for et nyt menneske er på spil, som tilhører os og alligevel ikke tilhører os, som kommer fra os og alligevel ikke kommer fra os. På den baggrund tror jeg, at det bliver til at forstå, at det også er noget sakralt at måtte give nyt liv og skulle bære ansvaret for det ud over dets biologiske oprindelse.”

*Fra; Joseph Ratzinger/Benedikt XVI: Gud og verden,
At tro og leve i vor tid. En samtale med Peter Seewald.
Katolsk Forlag 2010*

Ultrakort om Billingsmetoden

- bygger på mange års forskning og videnskabelige undersøgelser
- indebærer ikke brug af piller eller andre kunstige hjælpemidler og er derfor uden nogen form for bivirkninger
- kan i mange tilfælde afhjælpe barnløshed
- hjælper parret til at få et harmonisk forhold, hvor begge er ansvarlige for fødselsreguleringen
- kan anvendes i alle perioder af kvindens liv, således ved
 - både regelmæssig og uregelmæssig cyklus
 - efter en fødsel
 - mens kvinden ammer
 - i overgangsalderen

VIGTIGT: Billingsmetoden kan og bør ikke bruges i kombination med kunstig prævention, fordi kunstig prævention forstyrrer sekretmønsteret.

Hvordan kommer du videre?

Der undervises i dag i Billingsmetoden i over 100 lande, bl.a. i Kina, hvor metoden er den eneste naturlige familieplanlægningsmetode, der er anerkendt af myndighederne.

I ægteparret Billings' hjemland Australien er der oprettet et undervisnings- og forskningscenter.

Klik ind på www.woomb.org for at se og lære meget mere om metoden. Websitets tekst ligger på engelsk og en lang række andre sprog – dog ikke de skandinaviske.

I Danmark er det også muligt at få undervisning og rådgivning
Henvendelse:

Jens og Gertrud Messerschmidt, tlf. 3964 1842 - e-mail: messerschmidt@mail.dk

Ingegerd og Torben Riis, tlf 5576 7652 - e-mail: info@rfm.dk

Læge Anne Storm, tlf. 3670 8680, e-mail: annestorm@dadlnet.dk