

la Méthode de l'Ovulation nécessitent abstinence, *abstinence veut dire abstinence.*

Le plus important de tout, nous devons tous reconnaître que nous offrons une connaissance sans aucune sorte de persuasion de notre part sur la façon dont celle-ci sera utilisée, ou si vraiment elle sera ou non utilisée. Le respect de la dignité humaine et de la liberté humaine est fondamental pour réussir, et les monitrices doivent se souvenir que dans les méthodes naturelles de maîtrise de la fertilité, existe le respect fondamental pour la liberté de l'Auteur de la liberté, Dieu Lui-même. L'union conjugale active un processus biologique involontaire avec lequel nous n'interférons pas. Il y a une différence fondamentale d'attitude entre ceux qui promeuvent ces méthodes et ceux qui offrent toutes les méthodes, et il ne faut pas s'étonner vraiment que l'expérience pratique partout dans le monde montre que seuls ceux qui optent pour la philosophie des méthodes naturelles et ne parlent pas des autres méthodes sont capables de faire de leur enseignement un succès.

La question est parfois posée, de savoir s'il y a des personnes qui sont incapables d'utiliser la Méthode de l'Ovulation avec succès, et la réponse est qu'il y en a – celles qui sont incapables d'aimer, ou, peut-être plus exactement, celles auxquelles il ne peut être appris à aimer. Notre espoir est que de telles personnes n'existent pas vraiment, mais en même temps nous nous rappelons que la première tâche de la monitrice est celle d'aider le mari et sa femme à s'aimer l'un l'autre.

Quelqu'un pourrait dire qu'il existe seulement une critique qui n'a pas encore été levée à ceux qui enseignent la Méthode de l'Ovulation, qu'elle se trouve être trop efficace et qu'elle contribue ainsi à une limitation non nécessaire de la croissance de la population et à un déséquilibre induit entre groupes d'âges dans la population. Une telle critique n'a pas de fondement, non parce que la méthode n'est pas efficace – elle l'est – mais plutôt parce que les méthodes naturelles ont toujours laissé le contrôle de leur application entre les mains du mari et de la femme, et les décisions concernant le fait de réaliser ou de différer une grossesse leur appartiennent pleinement. De plus, leur fertilité est resté sans dommage.

Le plus grand acte de charité que quelqu'un peut faire pour autrui est de lui enseigner la vérité. Comme le dit Saint Augustin, il n'y a pas de tâche plus grande pour des cœurs aimants. *Credidimus caritati*, nous avons mis notre foi dans l'amour – l'amour de Dieu et l'amour de l'enfant. De ces amours découle celui pour toute humanité.

Contact : woombfrance@yahoo.fr

1 €

Une vue d'ensemble de la Méthode de l'Ovulation

Dr. John J. BILLINGS



1978

Traduction de G. Renard

pour

WOOMB FRANCE
billings LIFE Leaders In Fertility Education

woombfrance@yahoo.fr - www.billingslife.fr

Une vue d'ensemble de la Méthode de l'Ovulation¹

Il y a deux maux notables qui s'avèrent causer une corruption mortifère dans la civilisation des pays industrialisés. Ces deux maux ont prospéré par manque de croyance en Dieu, et dès lors par manque de sens du mal, de sorte que le pouvoir et le plaisir sont recherchés sans responsabilité :

1. Il y a une tolérance répandue de l'idée qu'une vie humaine innocente peut être détruite par la décision d'une autre personne. Ceci a effacé l'éthique fondamentale de la profession médicale, la tradition d'Hippocrate selon laquelle la fonction du médecin est de protéger et de restaurer la vie humaine.

Une propagande irrationnelle a encouragé la peur dans des proportions hystériques que le monde soit en danger de mort par manque de nourriture, que l'homme lui-même soit un polluant pour la terre. Beaucoup de personnes ont dès lors développé une campagne obsessionnelle pour limiter la fertilité humaine, pour empêcher des conceptions et même empêcher des naissances par tous les moyens qui se puissent imaginer. Les forces du mal sont dirigées contre la famille, particulièrement contre le membre le plus faible de la famille, c'est-à-dire l'enfant dans l'utérus. L'enfant est devenu l'ennemi.

2. Il y a eu une perte de compréhension envers la chasteté, la vertu qui trouve sa place dans la sexualité - une perte de compréhension que l'union sexuelle est l'expression intime d'un engagement total de deux personnes qui travaillent à grandir ensemble dans l'amour, ayant déterminé que désormais il n'y aura plus deux vies mais une seule, dans le lien du mariage.

L'influence maligne de la contraception a séparé le plaisir physique et la joie de la relation sexuelle de son résultat naturel dans la transmission de la vie, avec comme résultat inévitable que toutes les formes d'activité sexuelle sont considérées comme ayant un statut d'égalité - masturbation, homosexualité, union normale hétérosexuelle d'un homme et d'une femme, et union sexuelle

¹ Présenté lors de la conférence internationale de l'Organisation Mondiale de la Méthode de l'Ovulation Billings (WOOMB International – www.woomb.org), Université de Melbourne, 1978. A noter qu'à l'époque, la Méthode n'était pas encore appelée Méthode de l'Ovulation Billings. Ceci sera fait quelques années plus tard, à la demande de l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) afin de préserver l'authenticité de la Méthode.

de survie pendant plusieurs jours, en attente de l'ovulation. La méthode est dès lors spécifique à la fertilité combiné de l'homme et de sa femme, étant un reflet biologique de la notion de deux en une seule chair.

Une application importante de la méthode maintenant à l'étude est la reconnaissance précoce de désordres gynécologiques. Une fois qu'une femme a appris à comprendre son propre profil, elle observe rapidement les perturbations qui peuvent être produites par diverses conditions pathologiques. Il y a là un domaine fructueux pour de futures recherches médicales.

L'organisation de l'enseignement

Les femmes comprennent d'instinct la Méthode de l'Ovulation, et elles sont à même d'être les meilleures enseignantes en raison de leur expérience de première main du profil de la glaire. Ceci ne veut pas dire que toutes les femmes font de bonnes monitrices, mais une femme est toujours mieux placée pour enseigner que le plus intelligent des gynécologues. Les femmes ont reconnu que c'était une tâche pour elles de le faire, et elles ont répondu généreusement.

Nous sommes maintenant dans la capacité d'offrir une méthode pour réaliser ou différer une grossesse qui est sans danger, fiable, qui a été vérifiée par des investigations scientifiques rigoureuses, et qui renforce la vie de famille dans son application. Le problème auquel nous avons à faire face est d'assurer un enseignement compétent.

Pour devenir une monitrice compétente, une femme doit réaliser qu'elle est en train d'enseigner une autre femme à se connaître elle-même, de sorte qu'elle développe ensemble 'une conscience de la fertilité' et 'une conscience de l'infertilité'. Avantage doit être pris de la simplicité essentielle de la méthode, et une instruction compliquée doit être évitée.

La bonne instructrice apprend à *écouter plus* et à *parler moins*. Quand des difficultés existent, elles peuvent être un reflet d'un désordre pathologique qui nécessite un traitement, ou un problème au sein du couple requérant un conseiller conjugal compétent. Dans chaque cas, la monitrice doit permettre à la méthode d'exercer son influence dans le mariage, où elle favorise la communication et une généreuse coopération, vertus sur lesquelles reposent la stabilité et le bonheur d'une vie conjugale.

La suggestion a parfois été faite que les personnes les plus intelligentes et les mieux éduquées vivant dans l'abondance sont plus lentes à comprendre la Méthode de l'Ovulation que celles qui sont pauvres et illettrées. C'est une hypothèse plausible que celles qui ont une vie simple, non compliquée par les pressions des sociétés sophistiquées sont plus en accord avec les observations de phénomènes naturels. Ma propre expérience me suggère plutôt, que la vie facile tend à créer l'intolérance d'une abstinence nécessaire. Quand les règles de

De plus, la fiabilité du symptôme du Sommet comme indicateur du moment de l'ovulation peut permettre une interprétation exacte de grossesses qui sont attribuées à un échec des méthodes naturelles de maîtrise de la fertilité ; il aide à lever la difficulté qui existait auparavant dans l'évaluation des méthodes naturelles, i.e., la réticence de beaucoup de couples à révéler la nature de leur activité sexuelle pendant la phase fertile.

La glaire cervicale

La glaire cervicale a les actions biologiques importantes suivantes :

1. Par ses caractéristiques lubrifiantes, elle facilite l'acte d'union.
2. La glaire précoce et la glaire post-ovulatoire créent une barrière à la pénétration des spermatozoïdes. Près du moment de l'ovulation, les changements dans les caractéristiques physiques de la glaire contribuent à la migration des spermatozoïdes.
3. La glaire qui est produite près du moment de l'ovulation forme une enveloppe protectrice pour les spermatozoïdes, de sorte qu'ils ne sont pas attaqués par l'environnement du vagin et échappent à la phagocytose.
4. La glaire qui est produite près de l'ovulation nourrit les spermatozoïdes en leur donnant l'énergie complémentaire dont ils ont besoin.
5. La glaire apparaît fonctionner comme un filtre dans lequel les spermatozoïdes morts, anormaux ou non convenables sont empêchés d'atteindre la cavité utérine.

Des difficultés dans la reconnaissance du symptôme du Sommet de la glaire peut être le résultat d'un enseignement incompetent, mais des difficultés se produisent aussi quand il y a contact génital intime pendant la phase fertile. Le coït interrompu, le coït réservé ou l'union complète en utilisant des méthodes de contraception de type barrière rend difficile à la femme de noter les changements qui peuvent se produire dans la glaire à l'approche de l'ovulation ; de façon à utiliser la méthode de l'ovulation correctement, *il est essentiel que tout contact génital soit évité pendant la phase fertile du cycle.*

Le fait qu'une femme puisse apprendre grâce à la Méthode de l'Ovulation à identifier son état courant de reproduction, même sans un enregistrement continu, offre une protection vis-à-vis d'actes impulsifs qui peuvent conduire à une conception. Ceci offre un espoir qu'une instruction adéquate aux jeunes filles approchant de la maturité sexuelle puissent les protéger à la fois de l'immoralité et d'une grossesse non désirée qui peuvent être suivies de demandes tragiques d'avortement.

La glaire cervicale alerte une femme non seulement qu'elle peut être à l'approche de l'ovulation, mais aussi qu'il y a maintenant présente dans son corps une sécrétion qui peut garder les cellules spermatozoïdes dans un bon état

d'un homme et d'une femme n'offrant l'un à l'autre pas plus que l'accomplissement d'une gratification physique. Il y a une perte du respect de soi, y compris de respect pour la merveille de la fertilité humaine qui donne le pouvoir de partager dans la création d'une nouvelle vie humaine.

La permissivité sexuelle et la perte de respect pour la vie humaine sont des problèmes intimement liés parce que l'égoïsme et un désir sexuel indiscipliné créent un ressentiment envers la fertilité et envers l'enfant. Une nouvelle fois l'enfant est devenu l'ennemi.

En dépit de dépenses astronomiques, spécialement par l'Agence des Etats-Unis pour le Développement International, l'incapacité de certaines communautés à maintenir par leurs propres ressources physiques un taux de naissances prospère n'a pas trouvé de solution. Au contraire, on a vu une désintégration progressive des programmes de contrôle des naissances dans les pays en voie de développement. En Inde, par exemple, ils en sont venus à la mise en œuvre de la stérilisation obligatoire, un exercice sans précédent de brutalité d'un gouvernement envers sa propre population. Il y a des signes que d'autres pays poursuivent des politiques qui se termineront par la même expérience tragique. Malgré le renforcement progressif des forces pro-vie partout dans le monde, et un réveil de la conscience humaine contre le mal de l'avortement, la recherche pour des techniques médicales et chirurgicales plus efficaces continue en vue de procurer l'avortement, recherche combinée avec des efforts pour dissimuler leur vraie nature par une terminologie euphémique.

Il est impossible (en termes humains) d'échapper à la contamination des opinions qui prédominent dans la société. En particulier il est triste de voir le manque d'acceptation du don d'un époux et de sa femme, l'un à l'autre, tant que la fertilité de l'autre n'a pas été d'abord supprimée. Beaucoup d'individus ne peuvent accepter ou s'offrir tant que leur fertilité n'a pas été éliminée par la chirurgie. On a même été témoins de la décision tragique de personnes mariées, conscientes de la mutilation impliquée, se soumettant ensemble à une stérilisation chirurgicale.

On peut anticiper que dans l'Eglise catholique, des théologiens fourvoyés feront de l'acceptation d'une stérilisation directe la prochaine cible dans leur assaut contre la moralité chrétienne ; leur argument sera pour 'le cas le plus difficile' ; toutes les mesures anti-vie – stérilisation, avortement, euthanasie – sont toujours proposées au nom de l'humanité.

La régulation de la fertilité

Dans la régulation de la fertilité, plusieurs lignes d'actions ont été proposées :

1. La législation pour interdire le mariage des enfants, par exemple dans les pays où la jeune fille peut être contractée en mariage, parfois à un homme

plus âgé, avec comme résultat qu'elle peut enfanter plusieurs fois avant l'âge de vingt ans. Le succès d'une législation de ce type dépend du maintien des standards traditionnels de chasteté pré-maritale.

2. L'abstinence. C'est le seul moyen certain d'éviter une grossesse, et elle est acceptée avec sérénité par un grand nombre de personnes à la surprise de beaucoup. La nécessité de l'abstinence cesse après la ménopause.
3. La maîtrise de la fertilité par les méthodes naturelles ('natural family planning'). Dans ce cas, il y a une abstinence périodique pendant les jours de fertilité possible, qui sont moins nombreux que ceux d'infertilité.
4. La contraception. Le mot doit être utilisé dans son vrai sens de prévention de la fécondation – non avec la signification déformée où la conception est mise sur le même pied d'égalité que l'implantation de l'embryon dans l'utérus, qui correspond déjà à un temps où les étapes de développement du zygote, de la morula et du blastocyste ont déjà eu lieu.
5. L'avortement. De nouvelles techniques incluent l'imprégnation des stérilets (dispositif intra-utérin) avec divers produits chimiques, l'utilisation de produits de synthèse ayant des actions identiques à celles des hormones et des prostaglandines, et des techniques immunologiques telles que l'immunisation contre la gonadotrophine chorionique humaine (hCG).

La contraception

La contraception est basée sur l'un des deux principes suivants:

1. La déformation de l'acte sexuel, par exemple par des méthodes utilisant des barrières, le coït interrompu.
2. La déformation de la physiologie reproductive en bonne santé de sorte que l'acte sexuel normal ne provoque pas de grossesse. Les techniques médicales et chirurgicales sont employées toutes les deux, y compris la stérilisation chirurgicale et aussi l'immunisation de la femme vis-à-vis des spermatozoïdes de son mari.

La pilule contraceptive combinée oestrogène-progestative est plus proprement appelée la 'pilule de contrôle des naissances' car son action est triple: (a) stérilisante (anovulante), (b) contraceptive, parce qu'elle rend la glaire cervicale hostile aux spermatozoïdes, et (c) abortive, par son effet sur l'endomètre.

L'accomplissement de la contraception et de l'avortement par la médication a introduit un nouveau concept dans l'utilisation des médicaments, ils ne sont plus employés pour soigner une maladie mais plutôt pour provoquer une anomalie biologique dans un organisme précédemment sain. La pharmacologie nous dit que l'application de la médecine de cette façon-là ne peut tarder à produire des nuisances plus ou moins rapidement, en général plutôt plus que moins.

sécheresse, la femme n'est plus sèche, et elle peut voir un peu de glaire qui est généralement opaque et de consistance collante. Alors qu'il y avait un Profil d'Infertilité de Base de décharge continue, elle pourra noter un changement dans la quantité ou la consistance ou la couleur, ou plus particulièrement dans la sensation qu'elle procure hors du vagin.

L'intervalle entre la première montée observable des œstrogènes et le pic d'œstrogènes est en moyenne de 5 à 6 jours, durée pendant laquelle la glaire tend à développer le phénomène de Spinnbarkeit ('capacité à être filée') qui est une observation visuelle, et la glaire procure une *sensation* de glissement, de lubrification qui la femme observe au cours de ses activités normales. Le caractère de glissement de la glaire persiste après le Spinnbarkeit et c'est une indication de fertilité qui se poursuit, même si la quantité de glaire décroît. Le dernier jour de sensation de glissement procurée par la glaire est le jour du symptôme du Sommet (Pic). Le symptôme du Sommet se produit très près du moment de pic d'œstrogènes, lequel survient en moyenne environ 37 heures avant l'ovulation.

Pour permettre à l'ovulation de se produire et à l'ovule de mourir, la phase post-ovulatoire d'infertilité peut être définie comme commençant le 4^{ième} jour après le Sommet, et le jour de fertilité maximum est le jour Sommet.

La précision des Règles de la Méthode de l'Ovulation, à la fois les Règles d'Avant-Sommet et la Règle du Sommet ont été vérifiées non seulement par des mesures des hormones ovariennes et hypophysaires, mais aussi plus récemment par référence aux caractéristiques physiques de la glaire qui sont connues être associées à la fertilité, spécialement la forme en fougère ('*ferning*') de la glaire et la formation de chenaux dans la glaire quand elle est séchée et observée au microscope.

Toute femme fertile qui a été instruite avec compétence de la Méthode de l'Ovulation est capable d'en vérifier l'exactitude de cycle en cycle. Elle peut prévoir avec précision le moment de ses prochaines menstruations. Elle et son mari peuvent appliquer cette connaissance pour réaliser ou différer une grossesse, en fonction de leur décision conjointe responsable. Des essais de la Méthode de l'Ovulation réalisés dans différentes parties du monde, Etats-Unis, Iles du Pacifique, Inde, Corée, Australie, ont aussi montré sa fiabilité dans la maîtrise de la fertilité.

Le comportement de la glaire cervicale reflète les niveaux d'œstrogènes et de progestérone dans le plasma sanguin, et la glaire est le marqueur biologique le plus sensible de la montée du niveau de progestérone qui se produit au moment de l'ovulation.

L'exactitude du symptôme du Sommet dans l'indication du moment de l'ovulation permet de déterminer l'acte d'union responsable d'une grossesse et dès lors de calculer avec une grande précision la date attendue de la délivrance.

femme, i.e., l'acte reste ouvert à la transmission de la vie. Il n'y a jamais eu d'explication satisfaisante pour le très grand nombre de spermatozoïdes dans l'éjaculat, et il est naïf de supposer qu'ils n'exercent pas tous une fonction biologique. Il y a de nombreuses années, il y a eu des observations reportées qui suggèrent que chez beaucoup de femmes le plein développement de l'utérus pour le rendre capable de donner naissance à un enfant ne se produit pas tant qu'il n'y a pas absorption physique de semence humaine par le vagin sur une période de plusieurs mois ou même d'années (Green-Armytage, V.B., Proceedings of the Royal Society of Medicine, 1943, 35, 105). Ces observations méritent des études complémentaires.

Le Profil d'Infertilité de Base

Le commencement de l'activité folliculaire dans le cycle, lequel peut aller jusqu'à l'ovulation pendant les jours suivants, est indiqué par une montée dans le niveau oestrogénique qui est immédiatement reflété dans la glaire cervicale.

Les règles de la Méthode de l'Ovulation ont été élaborées initialement sur la base d'observations cliniques. La présence de glaire cervicale et son profil de changement dans ses caractéristiques physiques de jour en jour pendant l'activité folliculaire qui conduit à l'ovulation sont des observations familières chez une femme fertile. Avec la perspicacité donnée par un enregistrement attentif quotidien sous la supervision d'une monitrice compétente, une femme peut apprendre à identifier son état reproductif actuel.

Les observations faites par la femme sont de deux sortes – il y a les sensations produites par la présence ou l'absence de glaire et par les caractéristiques physiques de la glaire quand elle est présente, et il y a les observations visuelles qui sont possibles quand la glaire est présente en quantité suffisante. Les sensations sont d'une importance beaucoup plus grande que les observations visuelles, et il est bon de noter que les femmes aveugles ont été enseignées pour interpréter leurs cycles menstruels correctement suivant la Méthode de l'Ovulation.

Quand les ovaires sont inactifs (dans la mesure où le développement folliculaire est concerné), la femme fait l'expérience d'absence totale de glaire, et il y a une sensation correspondante de sécheresse à l'extérieur du vagin ; il peut y avoir aussi une décharge qui a une caractéristique essentielle, qui est qu'elle ne varie pas de quelque façon que ce soit, et cela de jour en jour. La sécheresse ou la décharge non changeante définissent le Profil d'Infertilité de Base.

Immédiatement, dès que le développement folliculaire commence, la montée des œstrogènes stimule la sécrétion de la glaire cervicale de sorte qu'il y a un changement par rapport au Profil d'Infertilité de Base. Alors qu'existait la

Quels non-sens voudrait-on nous faire croire vis-à-vis des pilules de contrôle des naissances ! Il a été suggéré qu'elles régularaient la menstruation ; en fait, elles suppriment la menstruation belle et bien, produisant un état artificiel de saignement intermittent et laissant la femme avec des cycles aussi irréguliers, ou même plus irréguliers qu'avant, quand le retour des cycles est permis après arrêt de la médication. Il a été suggéré qu'une prise limitée des pilules produirait 'un rebond de la fertilité'; en fait, elles ont tendance à causer une infertilité prolongée.

La maîtrise de la fertilité par méthodes naturelles (Natural Family Planning)

Toutes les méthodes naturelles reposent sur le fait biologique que les femmes sont infertiles la plupart du temps. Même quand il est permis aux spermatozoïdes du mari de survivre dans le corps de la femme, il reste encore vrai de dire qu'une union conjugale pendant la majorité des jours du cycle menstruel ne peut provoquer de façon sûre une conception. La disposition de la phase fertile du cycle est déterminée par l'occurrence de l'ovulation, le relâchement de l'ovule de l'ovaire environ deux semaines avant la période menstruelle.

Il est connu que dans quelques cycles des ovulations multiples peuvent se produire, mais quand cela arrive, toutes ces ovulations se produisent le même jour : *il n'y a qu'un seul jour d'ovulation dans chaque cycle.*

De plus, l'occurrence de l'ovulation est le résultat d'une séquence complexe d'événements qui impliquent l'hypothalamus, la glande pituitaire et les ovaires, et qui occupent plusieurs jours ; et nous savons que l'ovulation ne peut avoir lieu à l'improviste, pas plus qu'elle ne peut être précipitée par un stress physique ou émotionnel, suite à une union conjugale par exemple.

Il y a de cela environ 50 ans, les recherches des gynécologues allemand, Knaus, et japonais, Ogino, ont permis d'établir que chaque fois qu'une femme ovule, elle fait l'expérience d'une période menstruelle quelques 12 à 16 jours plus tard, en l'absence de grossesse bien sûr. Knaus a fondé ses conclusions sur l'absence de réponse du muscle utérin à des injections de pituitrine après l'ovulation, et Ogino suite à l'inspection des ovaires par laparotomie quand il fut capable de déterminer si un follicule non rompu ou un corps jaune étaient présents, et il put relier ces conclusions au temps où la menstruation suivante se produisait. La maîtrise de la fertilité par les méthodes naturelles trouve ses origines suite à ces solides observations scientifiques.

Afin de définir les limites de la phase fertile, nous avons besoin d'informations sur :

1. Le moment de l'ovulation.
2. La durée de survie de l'ovule. Celle-ci est probablement inférieure à 12 heures.
3. La durée de survie des spermatozoïdes. Celle-ci se mesure probablement en minutes, excepté en présence qu'une quantité adéquate de glaire cervicale ayant des caractéristiques physiques particulières.

La connaissance du moment de l'ovulation et de la durée de survie de l'ovule permet que soit définie *la phase post-ovulatoire d'infertilité* ; l'infertilité est due au fait que l'ovule est mort.

La connaissance du moment de l'ovulation et des facteurs qui ont une influence sur la durée de survie des spermatozoïdes nous permet de déterminer *quand l'abstinence est nécessaire avant l'ovulation*, si une conception doit être différée ; dans des circonstances favorables la survie des spermatozoïdes peut être prolongée de 2 à 3 jours, peut-être parfois plus encore.

La connaissance du moment de l'ovulation et des détails complexes de la migration des spermatozoïdes et des causes des changements morphologiques dans les cellules mâles qui les rendent capables de féconder l'ovule (capacitation), nous permet de déterminer *le moment de fertilité maximum* dans le cycle.

La Méthode des Rythmes

La Méthode des Rythmes essayait de localiser les jours de la phase fertile par des calculs fondés sur l'expérience vécue de variations dans la longueur des cycles menstruels précédents de la femme. La Méthode des Rythmes est une bien meilleure méthode que ce qui est reconnu par des personnes non informées, mais elle a cependant un certain nombre de faiblesses. Elle ne peut s'arranger d'irrégularités des cycles menstruels au-delà du domaine dans lequel les calculs sont basés, elle est nécessairement restrictive sur la liberté d'avoir des unions quand il faut tenir compte de grandes variations dans la longueur des cycles, elle ne tient pas compte de la possibilité de saignements qui peuvent avoir lieu vers le moment de l'ovulation et qui sont une imitation de la menstruation, et elle n'a pas de point de référence quand l'ovulation et dès lors la menstruation sont différées pendant de longues périodes de temps, comme par exemple en allaitement.

L'irrégularité des cycles menstruels est un problème récurrent de la Méthode des Rythmes, et il faut se rappeler que chaque femme sur la terre a au moins un certain degré d'irrégularité.

La reproduction humaine

Il y a deux différences significatives dans la biologie reproductive humaine comparée à celle des animaux, le fait que la femme perd sa fécondité quand elle atteint un âge moyen et que le coït puisse avoir lieu pendant des temps d'infertilité, par exemple, pendant une grossesse et alors que la période de vie reproductive a pris fin. Il est apparent que l'acte sexuel a développé une signification nouvelle, il est devenu une expression de l'amour. L'acte d'union sexuelle pendant les temps d'infertilité est un phénomène spécifiquement humain.

A la naissance, les ovaires contiennent environ 2 millions d'œufs. Un grand nombre va dégénérer avant la puberté, où il en restera environ 400 000. Pendant la première année ou à peu près après l'arrivée de la menstruation, les cycles sont anovulatoires. En conséquence, des cohortes d'œufs commencent à se développer au cours de chaque cycle, seul l'un d'eux en règle générale atteignant la maturité complète et étant relâché à chaque cycle.

Chez l'homme, la production des spermatozoïdes requiert une durée d'environ 64 jours. Les gonades mâles sont localisées hors du corps où une température plus faible permet la production des cellules mâles; la température au niveau des testicules est normalement inférieure de 2 degrés par rapport au reste du corps. La production des spermatozoïdes peut être diminuée à la suite d'un stress ou d'une infection.

La première portion du fluide séminal vient presque entièrement de la prostate et des glandes urétrales qui contribuent à la forte concentration en acide citrique; cet acide citrique sert à retarder la coagulation, un phénomène auquel le reste de l'éjaculat est sujet, avec comme résultat qu'un bouchon coagulé est formé après les spermatozoïdes, empêchant leur retraite.

Avant l'union, l'excitation sexuelle provoque une sécrétion dans l'urètre venant des glandes de Littre et des glandes de Cowper, et cette sécrétion peut contenir des spermatozoïdes ; dès lors, un contact intime entre les organes génitaux peut provoquer une conception, même sans éjaculation.

La fertilité à la fois chez l'homme et la femme est maximale entre 20 et 25 ans, elle décline ensuite graduellement jusque vers 30 ans, puis plus rapidement après cet âge. Le fluide séminal chez l'individu fertile contient au moins 20 millions de spermatozoïdes à chaque éjaculation. La motilité a la plus forte corrélation avec la fertilité, plus grande que le compte total et plus grande que la morphologie des cellules, et la motilité est améliorée par la glaire cervicale. Une fréquence coïtale d'une fois tous les 2 ou 3 jours semble être celle qui produit les spermatozoïdes de qualité optimale.

C'est un fait biologique que l'acte sexuel reste toujours le même. Même pendant les périodes d'infertilité, il y a transmission de cellules du mari à sa

masculinise l'hypothalamus, et ceci en conséquence entrave la capacité du corps à produire les brusques montées de sécrétion d'hormone lutéinisante à partir de la glande pituitaire qui provoque normalement l'ovulation.

Il est dit parfois que pour certains animaux comme la lapine et la femelle du furet, la copulation provoque l'ovulation, ceci est quelque peu trompeur parce que ce n'est qu'une partie de la vérité. La vérité est que ces animaux n'ovulent pas spontanément, mais seulement au cours d'une phase particulière du cycle d'œstrus, si la copulation aussi a lieu.

A ce moment particulier dans le cycle, l'ovulation peut aussi être provoquée par une stimulation mécanique du vagin, par exemple, avec une barre de verre. La femelle n'acceptera le mâle à aucun autre moment, mais la même stimulation mécanique réalisée à un autre moment ne provoquera pas d'ovulation. Chez la plupart des animaux et aussi chez l'homme, l'ovulation se produit spontanément et n'est pas fonction ou provoquée par le coït.

La reproduction dans beaucoup d'espèces animales a lieu à certains moments seulement de l'année et cela peut souvent être perçu comme étant lié à la disponibilité de nourriture et d'eau. Des variations saisonnières de température, d'humidité, de chute des pluies, l'ingestion de certains carbohydrates et de nourritures à base de protéine, et des altérations dans la durée relative du jour et de la nuit sont quelques uns des facteurs importants pour certaines espèces. Il y a aussi d'autres facteurs qui sont fonction des animaux eux-mêmes : le stimuli provoqué par le mâle ou le futur mâle pendant la cour, par l'intermédiaire de la vue, de l'ouïe ou de contact sexuel. Certains animaux, comme les insectes, produisent des sécrétions qui stimulent l'activité sexuelle chez le mâle, particulièrement au travers de l'odorat : ces substances ont été appelées phéromones. Les phéromones peuvent agir non seulement comme attrayants sexuels mais peuvent avoir d'autres propos, par exemple, chez les abeilles elles agissent comme marqueur par un essaim particulier. Il est vraisemblable que les phéromones existent et ont une grande importance chez les humains, bien que leur influence puisse être perturbée par l'usage de parfums.

La protection du jeune par la femelle et souvent par le mâle est une observation assez commune. Chez le kangourou, l'embryon quitte l'utérus à un âge précoce du développement et migre au travers de la fourrure de la mère jusqu'à une poche située plus haut, où il s'attache seul à un mamelon pour le reste de son développement. La mère nettoie la poche en vue de l'arrivée du minuscule embryon qui à ce moment-là est moins d'un pouce de long, et elle aide l'embryon à passer dans la poche, rejetant tout à l'exception de sa progéniture.

En théorie, on pourrait régler ce problème en imposant la régularité aux cycles de la femme ou en développant une méthode qui ne requiert pas la régularité. Il y a peu d'intérêt pour de telles formes d'action, bien qu'un certain nombre d'individus aient essayé ; suite à leurs efforts, il peut être dit que les médicaments employés n'ont pas les effets qui sont déclarés, et il est fortement déconseillé que les femmes soient soumises à une manipulation chimique en continu de cette sorte.

Les Méthodes de détection de l'ovulation

Puisque l'ovulation est l'événement significatif qui détermine la localisation des jours de fertilité possible, l'attention a été transférée vers des techniques de comptage des jours à partir de la menstruation vers l'ovulation elle-même. Diverses méthodes de détection de l'ovulation ont été développées, qui incluent la Méthode des Températures, la Méthode Sympto-Thermique, la palpation du col, des tests sur les concentrations en glucose et en sels dans la glaire cervicale, la prise en forme de 'fougère' de la glaire ou de la salive, les changements dans le potentiel électrique dans les ovaires, des instruments pour mesurer la viscosité de la glaire cervicale et même des mesures chimiques encore plus complexes de diverses hormones, enzymes, etc.

Les méthodes de détection de l'ovulation peuvent seulement espérer définir les jours d'infertilité entre la mort de l'ovule et la période menstruelle qui va suivre. Elles ne peuvent pas fournir l'évidence de l'infertilité avant l'ovulation, et en conséquence donner une information pendant ces laps de temps où l'ovulation est suspendue, comme par exemple pendant l'allaitement, ou pendant les nombreux mois qui précèdent la ménopause, etc.

La Méthode des Températures et toutes les méthodes dont l'enregistrement de la température est l'élément dominant repose sur le fait que l'occurrence de l'ovulation est habituellement accompagnée ou suivie par un décalage vers le haut de la température basale du corps, entre 0.3 et 0.4 degrés Celcius au-dessus du niveau de température habituelle de la période pré-ovulatoire.

Cependant, la relation en temps à l'ovulation est variable ; parfois le décalage vers le haut précède l'ovulation, ou bien peut être repoussé de plusieurs jours après l'ovulation. Ce dernier phénomène a donné naissance à des idées exagérées sur la durée de survie des spermatozoïdes. Dans quelques cycles, l'ovulation n'est pas accompagnée du tout d'un décalage thermique significatif, et il y a le problème supplémentaire que l'enregistrement de la température peut être perturbé par des influences qui n'ont pas de connexion avec l'ovulation, comme par exemple une infection.

La Méthode de l'Ovulation

Le développement de la Méthode de l'Ovulation a introduit un nouveau concept dans le contrôle de la fertilité par méthodes naturelles. La M.O. est un indicateur très précis du temps exact de l'ovulation, et de ce point de vue elle surpasse toutes les méthodes qui sont capables seulement de la détection de l'ovulation. De plus, elle alerte de l'approche de l'ovulation, fournissant dès lors une information pour toutes les circonstances physiologiques de la vie reproductive quand les autres méthodes échouent.

La Méthode idéale de maîtrise de la fertilité

Les critères suivants sont requis. Elle doit être:

1. Simple.
2. Sans danger.
3. Efficace.
4. Pas chère à utiliser et à enseigner.
5. Acceptable en conscience par tout un chacun.
6. Facile à utiliser avec succès par des personnes de niveaux d'éducation et d'intelligence différents, et par des personnes vivant dans des conditions sociales et des cultures différentes.
7. Facile à utiliser avec succès dans les diverses circonstances physiologiques de la vie reproductive, comme par exemple l'allaitement.
8. Capable de donner une sécurité reconnaissable que la femme soit en phase de fertilité ou non.
9. Immédiatement réversible.
10. Sans déformation pour l'acte sexuel et ne doit pas impliquer de procédure non hygiénique ou répugnante.
11. Capable d'être utilisée pour aider des personnes mariées à réaliser une conception autant qu'à la différer.
12. D'un usage pour le contrôle de la fertilité qui puisse améliorer la relation entre les époux, y compris leur relation amoureuse.

Certaines personnes peuvent immédiatement commenter que la méthode naturelle idéale ne devrait pas nécessiter d'abstinence, et ici, à mon avis, ces personnes révèlent une profonde ignorance de la psychologie humaine. Les êtres humains ne doivent pas être considérés comme des super bêtes, comme une vue matérialiste de l'évolution peut le proposer. Ils sont distincts du règne animal par leur capacité à gouverner leur instinct par la raison, et par leur capacité à agir de façon responsable grâce à l'exercice de leur libre volonté.

Le développement de la maturité dans la personnalité humaine dépend de la capacité à exercer un contrôle de soi, et cette maturité implique nécessairement

le contrôle de l'impulsivité la plus urgente et la plus pressante pour une gratification physique qui repose dans le domaine de la sexualité. Aucun mariage n'est sûr tant que la fidélité de l'homme et de la femme n'a pas été démontrée par leur capacité d'accepter l'abstinence, le besoin qui inévitablement se produit dans le mariage à un moment ou à un autre. De façon additionnelle, le bonheur dans le mariage trouve son vrai fondement dans l'amour, et l'essence de l'amour est la générosité, la volonté d'accepter le sacrifice pour le bien-être de l'être aimé. En plus de tout cela, pour les chrétiens, le mariage est devenu un sacrement et les grâces de ce sacrement que les époux s'administrent l'un à l'autre, prend un caractère véritablement rédempteur quand tous deux partagent le mystère pascal de la mort et de la résurrection du Christ.

L'abstinence fournit aussi un repos de l'attraction physique sexuelle et encourage une communion plus profonde entre les deux personnalités qui leur permet de faire l'expérience d'une compréhension nouvelle et enrichie du mystère de l'amour.

In fine, un vrai discernement nous dira qu'aucune méthode sauf si elle est naturelle ne peut approcher les standards d'une méthode idéale.

D'autres peuvent dire que l'idéal est un objectif inaccessible au-delà des aspirations de personnes autres que celles ayant un intellect inhabituel ou une vertu extraordinaire. Au contraire, l'expérience pratique dans le conseil conjugal révèle que même les gens simples (d'après les standards de ce monde) trouvent le bonheur seulement quand ils sont encouragés et assistés pour poursuivre l'idéal, lequel est approprié à la dignité et à la liberté de leur humanité, où chacun trouve si volontiers l'image de Dieu.

La biologie de la fertilité

Il y a beaucoup à apprendre de la biologie de la reproduction à partir de l'étude des animaux, mais il y a toujours le risque d'erreur en supposant que ce qui est observé dans une espèce particulière a lieu aussi chez l'homme. Certains aspects du comportement animal sont particulièrement peu attrayants, par exemple, la pratique de certaines femelles araignée et d'insectes, y compris le scorpion, qui mangent le mâle à l'issue du processus de l'accouplement.

De façon caractéristique chez l'animal, la femelle manifeste des cycles de fertilité, la saison sexuelle (œstrus) étant déclenchée par un groupe d'hormones, qui sont dès lors appelées œstrogènes. C'est seulement pendant l'œstrus que la femelle autorisera la connexion sexuelle. Chez ces animaux inférieurs dès lors, l'acte sexuel est entièrement dirigé vers la reproduction de l'espèce.

L'hypothalamus, par l'intermédiaire de la glande pituitaire (hypophyse), est responsable de la production cyclique des œstrogènes. Dans le règne animal, chez le nouveau-né mâle la présence des l'hormone mâle (androgène)