

PERSPECTIVAS SOBRE A ASCESE CONJUGAL NO MÉTODO DE OVULAÇÃO BILLINGS®

PERSPECTIVAS SOBRE LA ASCESIS CONYUGAL EN EL MÉTODO DE LA OVULACIÓN BILLINGS®

PERSPECTIVES ON CONJUGAL ASCESIS IN THE BILLINGS OVULATION METHOD®

Michelle Massessini Faria Freitas¹, Elias José de Rezende Freitas², Márcia Isabel Medeiros Lopes³

DOI: 10.54899/dcs.v23i86.4112

Recibido: 29/12/2025 | Aceptado: 02/01/2026 | Publicación en línea: 28/01/2026.

RESUMO

O Método de Ovulação Billings® (MOB) é uma abordagem natural, eficaz e cientificamente validada para o planejamento familiar, baseada na observação dos sinais da fertilidade feminina durante o ciclo menstrual. Este artigo aponta e discute perspectivas de uma ascese conjugal por meio do uso do MOB. Para tal, realizou-se uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo a fim de compreender como o método contribui para a vivência das virtudes no matrimônio. A pesquisa buscou identificar os elementos que favorecem o autoconhecimento, o respeito mútuo, o autodomínio e a corresponsabilidade dos esposos. Como resultado, destaca-se que o MOB não apenas oferece uma alternativa científica para o planejamento familiar, mas também promove uma “fecundidade alargada”. Deste modo, favorece uma vivência mais plena da sexualidade no casamento, guiada pelo amor e pela verdadeira liberdade.

Palavras-chave: Método de Ovulação Billings. Métodos Naturais de Planejamento Familiar. Ascese Conjugal. Direito da Mulher.

ABSTRACT

The Billings Ovulation Method® (BOM) is a natural, effective, and scientifically validated approach to family planning based on observing female fertility signs during the menstrual cycle. This paper outlines and discusses perspectives of conjugal asceticism using the BOM. A qualitative literature review was conducted to understand how BOM contributes to the practice of virtues in marriage. The study aimed to identify elements of the method that promote self-awareness, mutual respect, care, self-control, effective communication, and shared responsibility among spouses. The results highlight that the BOM not only offers a scientific and healthy alternative to

¹ Mestranda em Engenharia Elétrica, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. E-mail: eng.mi.freitas@gmail.com Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-4483-6997>

² Doutor em Engenharia Elétrica, Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Minas Gerais (IFMG) - campus Ibirité, Ibirité, Minas Gerais, Brasil. E-mail: elias.freitas@ifmg.edu.br
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-6986-0602>

³ Bacharel em Teologia, Comunidade Missionária de Villaregia. Belo Horizonte, Minas Gerais, Brasil. E-mail: marcia.lopes@villaregia.org Responsável pela tradução do Português para o Espanhol.

family planning, but also promotes an “expanding fruitfulness”. This fosters a fuller experience of sexuality in marriage guided by love and true freedom.

Keywords: Billings Ovulation Method. Natural Family Planning Methods. Conjugal Asceticism. Women's Rights.

RESUMEN

El Método de la Ovulación Billings® (MOB) es un enfoque natural, eficaz y científicamente validado para la planificación familiar, basado en la observación de los signos de la fertilidad femenina durante el ciclo menstrual. Este artículo señala y discute perspectivas de una ascesis conyugal a través del uso del MOB. Para ello, se realizó una revisión bibliográfica de carácter cualitativo con el fin de comprender cómo el método contribuye a la vivencia de las virtudes en el matrimonio. La investigación buscó identificar los elementos que favorecen el autoconocimiento, el respeto mutuo, el autocontrol y la corresponsabilidad de los esposos. Como resultado, se destaca que el MOB no solo ofrece una alternativa científica para la planificación familiar, sino que también promueve una “fecundidad ampliada”. De este modo, favorece una vivencia más plena de la sexualidad en el matrimonio, guiada por el amor y la verdadera libertad.

Palabras clave: Método de la Ovulación Billings. Métodos Naturales de Planificación Familiar. Ascesis Conyugal. Derechos de la Mujer.



Esta obra está bajo una [Licencia Creative Commons Atribución- NoComercial 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

INTRODUÇÃO

Os séculos XIX e XX foram marcados por avanços teóricos e tecnológicos significativos. Na medicina, novos métodos científicos foram desenvolvidos a partir da experimentação (Fagionato *et al.*, 2008) e novas tecnologias começaram a fazer parte dos hospitais, laboratórios e consultórios, como o estetoscópio, microscópio e o raio-X, chegando até a possibilidade de ressonância, tomografia e de cirurgia robótica.

Percebe-se que, dentre esses avanços, na área ginecológica, houve um grande investimento e incentivo ao desenvolvimento de diferentes métodos de contracepção, como a pílula anticoncepcional, o Dispositivo Intrauterino (DIU) e a camisinha. De maneira que, esses avanços culminaram com a chamada “revolução sexual” na década de 1960 e 1970 (Felitti, 2022).

Em sua análise desse período, Neckel (2007) evidencia a dissociação da sexualidade com a reprodução como um fator que impulsionou à abertura aos novos métodos anticoncepcionais:

a sexualidade foi se dissociando da reprodução, e as investigações científicas passaram a objetivar a “fisiologia do prazer” e as melhores técnicas para alcançar o orgasmo. A sexualidade é, cada vez mais, dissociada das relações sexuais ligadas à procriação e à família, abrindo um espaço cada vez maior ao controle da reprodução pelos métodos anticoncepcionais. Aos métodos tradicionais de evitar a gravidez, como o coito interrompido, foram acrescentadas possibilidades mais modernas, tal como a pílula anticoncepcional (Neckel, 2007, p. 319).

Como também, Loyola (2003) nos leva a refletir que se pode “pensar atualmente em uma sexualidade autonomizada e, em alguns casos, totalmente desvinculada da reprodução, isto é, em uma sexualidade dirigida exclusivamente ou primordialmente para o prazer, sob o controle cada vez maior e mais invasivo da medicina” (Loyola, 2003). Ou ainda, pode-se entender a sexualidade na atualidade, vivida por muitos casais e solteiros, como revela Billings (1986), ainda no início dessa “revolução sexual”:

A sexualidade torna-se então erotismo; a gravidez, um desastre; a criança, uma inimiga da humanidade, e o casamento e o compromisso, um êxito destruído. O amor torna-se luxúria e o relacionamento sexual, centrado em si mesmo, será como uma masturbação (Billings, 1986, p. 40).

Diante desse contexto, é possível delinear um caminho de aceitação cultural, e, de certa forma, uma certa pressão social pelo uso dos mecanismos de contracepção artificiais, tendo em vista que esses mecanismos são abrangentemente difundidos e utilizados como única opção.

Na contramão dessa corrente artificial, alguns métodos também foram desenvolvidos, nesse mesmo período, baseados na resposta fisiológica da mulher e buscando de uma forma científica e natural entender a reprodução humana integralmente, não apenas encontrar formas de bloqueio da gravidez. Esses métodos científicos são, normalmente, conhecidos como métodos naturais de planejamento familiar.

Por vezes, esses métodos são identificados erroneamente e unicamente com a chamada “tabelinha” ou “calendário” (método do ritmo de Ogino Knaus), que é baseado em uma média do ciclo da mulher, aplicada, principalmente, para aquelas que possuem ciclos regulares. Porém, há outros métodos naturais mais eficazes como elenca Hassoun (2018), como os métodos: (i) “dois dias” *Two-Day Method*®, (ii) “dias fixos” *Standard Day Method*®, (iii) temperatura basal, (iv) sintotérmico, (v) Método de aleitamento materno e amenorreia e (vi) Método de Ovulação Billings® (MOB). Além desses, encontra-se também outro método baseado no MOB, conforme Camacho *et al.* (2020), que tem demonstrado eficácia e aceitação entre os médicos, chamado

Creighton Model FertilityCare™ System (CrMS).

Dentre esses, o MOB é reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) com eficácia de aproximadamente 98,5% (OMS, 1981). Outros estudos apontam eficácia entre 97% (Trussell, 2007) e 99% aproximadamente (Qian *et al*, 2000; Xu *et al*, 1994), sendo listado como um dos métodos mais eficazes (Padilha; Deretti, 2021).

Esse método foi desenvolvido pelo cientista e médico John Billings, a partir da década de 1950, e posteriormente com a ajuda de sua esposa e médica Evelyn Billings. Teve como fundamentação as pesquisas dos cientistas Erik Odeblad, em relação ao muco cervical ao longo do ciclo reprodutivo, e James Brown, com a validação por meio da dosagem hormonal (Padilha; Deretti, 2021). No Brasil, sua divulgação e ensino iniciou-se em 1975 (Bhering e Kajiyama, 1980).

Esse método baseia-se no conhecimento do ciclo ovulatório da mulher e dos períodos fecundos e infecundos, praticando abstinência periódica das relações conjugais, por exemplo, quando o objetivo é espaçar uma gestação. O MOB apresenta diversos benefícios como evidenciados por Padilha e Deretti (2021): possibilita o reconhecimento de problemas ginecológicos normais e anormais; baixo custo; inexistência de efeitos colaterais; adequação a todas as fases da vida reprodutiva da mulher, mesmo em ciclos ovulatórios irregulares; preservação da sensibilidade durante o ato sexual e favorável à saúde e ao autoconhecimento da mulher.

Com base na vivência e no acompanhamento do ensino desse método, este artigo visa apresentar o MOB como um possível caminho de ascese conjugal, permitindo uma vivência entre os casais mais integrada, respeitosa, processual e espiritual. Neste artigo, não pretendemos focar nas questões morais ligadas aos diferentes métodos, mas evidenciar uma alternativa científica e eficaz tanto para o espaçamento da gravidez quanto para a sua obtenção. Alternativa essa que leva a vivência da castidade conjugal, ao autoconhecimento, ao respeito e ao cuidado mútuo e à abertura à vida de forma alargada e plena do amor conjugal, em uma verdadeira liberdade sexual no casamento.

As próximas seções estão divididas da seguinte forma. Primeiramente, é apresentado os procedimentos utilizados nessa pesquisa, seguida de uma fundamentação teórica do MOB e da ideia de ascese conjugal. Na seção seguinte, é apresentado o resultado da pesquisa, evidenciando o MOB como um possível e frutuoso caminho ascético. Por fim, são apresentados desafios e oportunidades e a conclusão deste artigo.

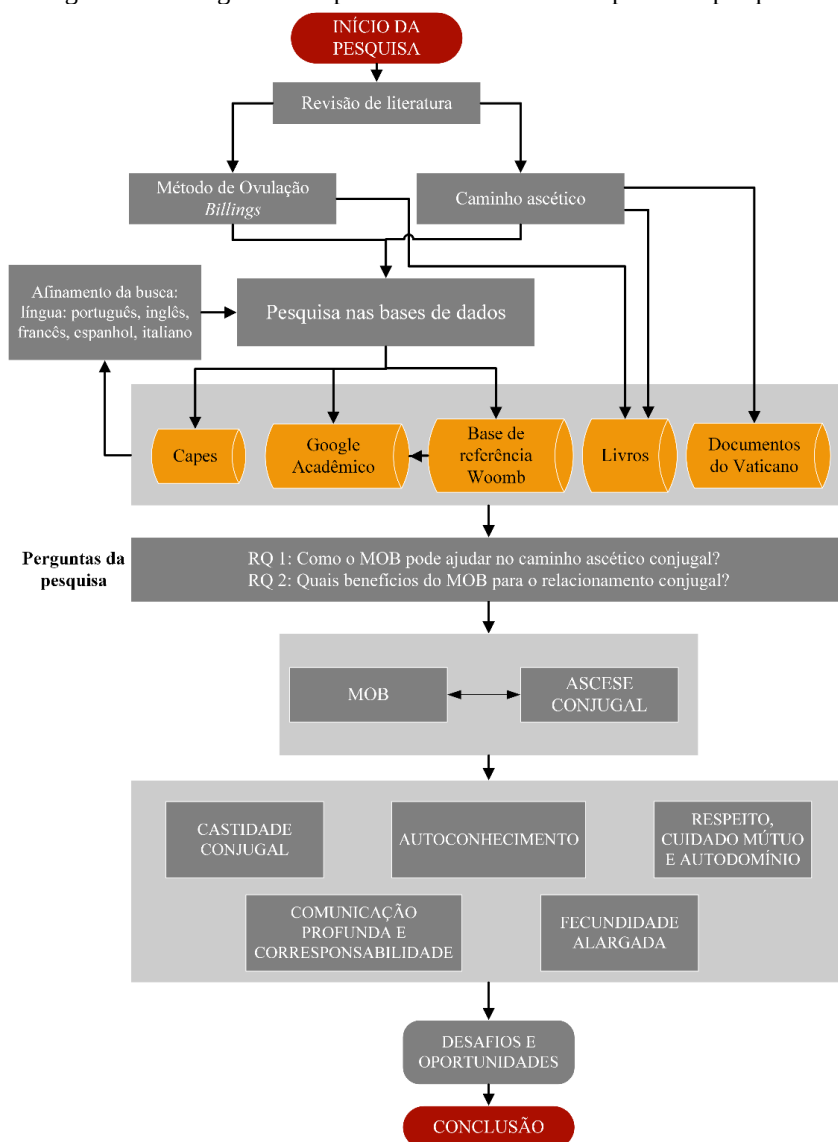
PROCEDIMENTOS DA PESQUISA

Os procedimentos desta pesquisa foram sumarizados na Figura 1. A primeira etapa constituiu da realização de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo, sendo analisados publicações científicas, obras de autores clássicos e dos principais pesquisadores e desenvolvedores do MOB, além de documentos da Igreja Católica disponibilizados pelo Vaticano. Com base nessa pesquisa e no seu refinamento, buscou-se compreender como o MOB pode contribuir para a vivência das virtudes no matrimônio. Duas perguntas nortearam essa busca:

- RQ 1: Como o Método da Ovulação Billings® pode ajudar no caminho ascético conjugal?
- RQ 2: Quais benefícios do Método da Ovulação Billings® para o relacionamento conjugal?

Dessa forma, buscou-se também elencar desafios e oportunidades. Por fim, foi realizada uma conclusão síntese desta pesquisa.

Figura 1 - Fluxograma dos procedimentos realizados para esta pesquisa.



Fonte: Autores.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

O Método de Ovulação Billings®

O Método de Ovulação Billings® (MOB) é um método científico de planejamento natural da família. Ele baseia-se em eventos que sinalizam a ocorrência da ovulação nos ciclos menstruais femininos. Os estudos iniciaram-se em Melbourne, Austrália, em 1953 com o Dr. John Billings (Billings; Billings, 2009). O método tem sido aplicado em diversos contextos e culturas como Austrália, Índia, China, Coreia, países da América, alguns países na África entre outros. Billings

e Westmore (2011, p. 17) definem o método como: “um sistema incomparável de planejamento natural da família que proporciona às mulheres um indicador simples de sua fertilidade, um sinal que elas próprias podem reconhecer”.

Os dois pilares para a conceituação do MOB são baseados no muco cervical e na atividade ovariana. O primeiro, que auxilia para indicação da fertilidade ou infertilidade, é a presença ou ausência de um muco cervical, conforme confirmação dos estudos de Odeblad (1993, 1996). O muco cervical não somente assinala o estado de fertilidade, como também é essencial para que a fecundação possa ocorrer. A detecção de um padrão característico do muco cervical e a observação da sensação por ele produzida na vulva (parte íntima da mulher) permite com segurança reconhecer o início da fertilidade como também seu término (Odeblad, 1993).

O segundo pilar é a correlação entre os sinais, eventos e a atividade hormonal durante o ciclo menstrual da mulher. A partir 1962, com as contribuições de Dr James Brown e Henry G. Burguer sobre os hormônios luteinizante (LH), os folículo-estimulante (FSH) e a identificação do ápice da fertilidade. Essa correlação foi confirmada com a metodologia do MOB associando então, as observações feitas pela mulher, com padrão de sensações e fluxo mucoso e as características próprias da ovulação (Brown, 1993). Dessa forma, o MOB possibilita o casal utilizá-lo durante todas as variações fisiológicas dentro da atividade ovariana cíclica da mulher (Brown, 2009; Billings *et al.*, 1972), tais como: ciclo regulares, ciclos irregulares, ciclos anovulatórios, amamentação, climatério, situação de estresse, baixa fertilidade e doenças ginecológicas (Billings; Billings; Catarinich, 1993). Para essas variações, as fases reconhecíveis pelo MOB são: menstruação, infertilidade pré-ovulatória variável, período fértil, fase pós-ovulatória infértil (lútea) (Billings; Westmore, 2011).

A validação original do MOB foi feita por estudos clínicos correlacionando as observações do padrão de muco para obter ou adiar a gravidez (Billings; Billings; Catarinich, 1993, p. v-vi). Essas primeiras conclusões foram confirmadas posteriormente “pela medida dos níveis hormonais ovarianos e sua correlação com os padrões de muco” em mulheres com condições fisiológicas variadas (Billings; Billings; Catarinich, 1993, p. v), sendo que a correlação hormonal com o sintoma do ápice foi apresentada no estudo de Billings *et al.* (1972).

O monitoramento dos níveis hormonais foi realizado pelo cientista James B. Brown, levando ao desenvolvimento de um monitor ovariano, capaz de detectar os níveis dos hormônios estrogênio e progesterona em amostra de urina (Thornton; Pepperell; Brown, 1990). A partir dos seus estudos, as variações normais do ciclo foram denominadas de “Variantes do *Continuum*”

(Brown, 2009; Brown, 2011). Assim, para Brown, o MOB permite que as mulheres se concentrem mais nos sintomas de fertilidade e infertilidade, refletindo os eventos ovarianos dinâmicos da mulher, do que “o velho hábito de se concentrar nos sintomas de sangramento” (Brown, 2009, p. 48).

Estudos amostrais com usuários do MOB na China, Índia, Indonésia e África realizados por Billings e Westmore (2011, p. 15) indicam que mesmo com a diversidade de usuários, pessoas instruídas, analfabetas e de diferentes religiões, o MOB apresenta simplicidade no seu aprendizado e eficácia na sua utilização. Nesse sentido, Billings, Billings e Catarinich (1993, p. vii) ressaltam que a prática do método visa ser simples e atender aos diferentes contextos e situações:

simples; sem efeitos nocivos [...] e reversível; seguro; sem despesas e de fácil acesso; apropriado à dignidade e liberdade humanas e aceito por pessoas de diferentes culturas e religiões; aplicável tanto para obtenção como para adiamento da gravidez; igual possibilidade de sucesso para casais analfabetos ou extremamente pobres; [...] podendo ser aplicado em diferentes fases fisiológicas da vida reprodutiva [...]; livre de qualquer distorção do ato sexual; apropriado à psicologia e a espiritualidade dos esposos, contribuindo para a melhoria do relacionamento conjugal, inclusive da relação sexual (Billings; Billings; Catarinich, 1993, p. 73).

Para um casal utilizar o MOB é recomendado que um instrutor devidamente treinado no ensino faça a orientação, conforme a orientação da Organização Mundial do Método de Ovulação Billings® (Woomb) e, no Brasil, da Confederação Nacional de Planejamento Natural da Família (Cenplafam Woomb Brasil). Primeiramente, o casal será treinado na observação e no registro dos sinais que a mulher percebe em sua vulva durante o ciclo menstrual. Essas anotações envolvem sensação vulvar e a visualização de qualquer fluxo mucoso ou sangue visível percebidos pela mulher, sendo utilizada uma simbologia própria. Por meio da manutenção do gráfico com essas anotações diárias e precisas, é possível interpretar e reconhecer as fases do ciclo.

A partir desse reconhecimento, o MOB define quatro regras que poderão ser utilizadas tanto para obter quanto adiar uma gestação. Para quem deseja espaçar a gestação, as regras são descritas como:

Regra 1: Evitar as relações sexuais nos dias de forte sangramento durante a menstruação. **Regra 2:** Noites alternadas são disponíveis para relações sexuais quando estes dias forem reconhecidos como inférteis (Padrão Básico de Infertilidade). **Regra 3:** Evitar as relações sexuais em qualquer dia de fluxo ou sangramento que interrompa o Padrão Básico de Infertilidade. Permitir três dias de PBI, antes de reiniciar as relações sexuais na noite do 4º dia. Continuar com a Regra 2. **Regra do Ápice:** Quando o Ápice é identificado, seguindo uma mudança do PBI, a Regra do Ápice é aplicada. Desde o

início do quarto dia após o Ápice até o final do ciclo, a relação sexual é disponível todo dia, a qualquer hora (Billings, Evelyn, 2009, p. 12-13).

Já para quem deseja obter uma gestação, o casal utilizará as Regras 1, 2 e 3 para reconhecer o início da fertilidade e a recomendação será, por exemplo, de adiar a relação até que a sensação escorregadia ocorra, retomando as relações por mais um ou dois dias após ápice identificado, de maneira a potencializar uma chance de gravidez (Billings; Westmore, 2011, p. 57-58).

Ascese Conjugal

Na visão de Aristóteles, a virtude (*areté*) faz parte da essência para o desenvolvimento do ser humano. Nesse sentido “virtude”, para ele, pode ser vista como uma disposição ao meio-termo, entre o excesso e a falta, por exemplo, a coragem seria o meio-termo entre a temeridade (excesso) e a covardia (falta), já a generosidade seria o meio-termo entre o dar excessivamente sem discernimento (excesso) e a avareza (falta):

A virtude é, pois, uma disposição de caráter relacionado com a escolha e consiste numa posição média, isto é, a posição média relativa a nós, a qual é determinada por um princípio racional próprio do homem dotado de sabedoria prática. E é um meio-termo entre dois vícios, um por excesso, um outro por falta; pois que, enquanto os vícios ou vão muito longe ou ficam aquém do que é conveniente no tocante às ações e paixões, a virtude encontra e escolhe o meio-termo. E assim, no que toca à sua substância e à definição que lhe estabelece a essência, a virtude é uma posição média; com referência ao sumo bem e ao mais justo, é porém, um extremo (Aristóteles, 1985).

Ainda para ele, essas virtudes, que não são inatas, precisam ser desenvolvidas por meio da prática e do hábito, sendo orientadas para o bem-estar humano.

Por sua vez, para São Tomás de Aquino, “virtude” é um *habitus boni*, ou seja, um hábito bom, que inclina o ser humano a agir de maneira correta, de acordo com a razão, mas iluminada pela fé” (Aquino, 2009). Para ele, a virtude é um dom de Deus (que provém as virtudes infusas, como a fé, a esperança e a caridade) e, ao mesmo tempo, fruto do esforço humano (que provém as virtudes adquiridas, como a prudência, a justiça, a fortaleza e a temperança).

Assim, o caminho de desenvolvimento das virtudes e a fuga do que representa o oposto disso podem ser vistos como um caminho ascético. A palavra “ascese” tem origem etimológica do grego *áskesis*, que significa “exercício”. Ou seja, podemos entender a ascese cristã como esse esforço humano para alcançar a verdadeira liberdade humana e o verdadeiro Bem, de maneira a

se cumprir a vontade de Deus.

Observe que, sem o esforço, sem a disciplina e sem a graça divina, não se faz esse caminho, como diz São Pedro em sua segunda carta:

Por isso mesmo, aplicai toda a diligência em juntar à vossa fé a virtude, à virtude o conhecimento, ao conhecimento o autodomínio, ao autodomínio a perseverança, à perseverança a piedade, à piedade o amor fraterno e ao amor fraterno a caridade. Com efeito, se possuídes essas virtudes em abundância, elas não permitirão que sejais inúteis nem infrutíferos no conhecimento de nosso Senhor Jesus Cristo (BÍBLIA, 2Pd 1, 5-8).

No matrimônio, esse caminho ascético não é só pessoal, mas também um caminho conjugal, fundado sobre o amor como dom de si. O amor conjugal, que une os cônjuges tanto em corpo quanto em espírito, é, portanto, uma expressão de fidelidade, sacrifício e criatividade, como evidencia João Paulo II (1994):

No matrimônio, o homem e a mulher unem-se entre si tão firmemente que se tornam — segundo as palavras do livro do Gênesis — «uma só carne» (Gn 2, 24). Homem e mulher por constituição física, os dois sujeitos humanos, apesar de somaticamente diferentes, participam de modo igual na capacidade de viver «na verdade e no amor». Esta capacidade, característica do ser humano enquanto pessoa, tem uma dimensão conjuntamente espiritual e corpórea (João Paulo II, 1994, n. 8).

Nesse contexto, o amor conjugal procura ser sempre mais um sinal visível do Amor de Deus, que é ao mesmo tempo criador e uno. Assim, “o fruto e o sinal do amor conjugal, o testemunho vivo da plena doação recíproca dos esposos” é fecundidade, como define João Paulo II (1981). Ou seja, fecundidade é tanto o resultado, a consequência que se pode tocar do amor conjugal, quanto tudo aquilo que se manifesta quando um casal demonstra o seu amor. Além disso, a fecundidade é o testemunho, uma declaração, uma prova de que vale a pena se doar e de viver juntos. Dessa forma, o caminho de ascese conjugal vem do chamado ao amor fecundo de Cristo: “Eu vim para que tenham vida e a tenham em abundância” (BÍBLIA, João 10, 10).

De imediato, quando pensamos nessa fecundidade esposal pensamos somente na geração dos filhos, a abertura à vida biológica. Pensamos na paternidade, na maternidade, de como é possível ver, tocar o relacionamento dos pais, no carinho aos filhos e na vida deles. Fecundidade é sim esse amor doado aos filhos, ao cuidado e a educação para com eles em todas as fases da vida, na espera e na acolhida do projeto de Deus pelo casal, como ressalta Paulo VI (1968) na *Humanae Vitae*:

O matrimônio e o amor conjugal estão por si mesmos ordenados para a procriação e educação dos filhos. Sem dúvida, os filhos são o dom mais excelente do matrimônio e contribuem grandemente para o bem dos pais (Paulo VI, 1968, n. 9).

Porém, esse aspecto não é o único:

No entanto, o matrimônio não foi instituído só em ordem à procriação da prole. A própria natureza da aliança indissolúvel entre as pessoas e o bem da prole exigem que o mútuo amor dos esposos se exprima convenientemente, aumente e chegue à maturidade. E por isso, mesmo que falem os filhos, tantas vezes ardentemente desejados, o matrimônio conserva o seu valor e indissolubilidade, como comunidade e comunhão de toda a vida (Paulo VI, 1965, n. 50).

Em *Familiaris Consortio* (João Paulo II, 1981) também é evidenciada uma visão mais ampla dessa fecundidade, passando pelos filhos, mas não se restringindo apenas a eles, mas de um amor que deve ser doado à humanidade:

[...] A fecundidade do amor conjugal não se restringe somente à procriação dos filhos [...]: alarga-se e enriquece-se com todos aqueles frutos da vida moral, espiritual e sobrenatural que o pai e a mãe são chamados a doar aos filhos e, através dos filhos, à Igreja e ao mundo (João Paulo II, 1981, n. 28).

Dentro dessa visão, Francisco (2016) apresenta a fecundidade alargada como o segredo de uma família feliz em *Amoris Laetitia*:

Aqui está o segredo de uma família feliz [...] A sua fecundidade alarga-se, traduzindo-se em mil e uma maneiras de tornar o amor de Deus presente na sociedade (Francisco, 2016, n. 183-184).

Assim, podemos dizer que o segredo para o caminho ascético conjugal é a fecundidade alargada, que torna possível o amor de Deus estar presente na própria família e na sociedade. Para se chegar a essa fecundidade, espera-se que o caminho proposto propicie um crescimento do casal de maneira que “estejam unidos por um igual afeto, por um pensamento idêntico e por uma santidade mútua” (Paulo VI, 1965, n.52).

O MÉTODO DE OVULAÇÃO BILLINGS® COMO CAMINHO DE ASCESE CONJUGAL

Nesta seção, buscamos evidenciar como o uso do Método de Ovulação Billings® pode

propiciar um caminho de ascese conjugal, como resultado desta pesquisa. Para tal, partirmos da importância da virtude da castidade conjugal, delineadora da experiência matrimonial, que engloba atitudes, hábitos e comportamentos que o MOB pode contribuir para o crescimento dos esposos: autoconhecimento, autodomínio, respeito e cuidado mútuo, comunicação profunda e corresponsabilidade. E por fim, conduzindo a uma fecundidade alargada dos esposos.

Castidade Conjugal

Um dos grandes dilemas práticos de muitos casais cristãos está em como conciliar o amor conjugal, a sexualidade e a transmissão responsável da vida. O documento conciliar *Gaudium et Spes* (Paulo VI, 1965), ainda atual para os tempos de hoje, indica que aquilo que pode ajudar cada casal a responder a esses dilemas, segundo à vontade de Deus, é o desenvolvimento da virtude da castidade conjugal:

Quando se trata, portanto, de conciliar o amor conjugal com a transmissão responsável da vida, a moralidade do comportamento não depende apenas da sinceridade da intenção e da apreciação dos motivos; deve também determinar-se por critérios objetivos, tomados da natureza da pessoa e dos seus atos; critérios que respeitem, num contexto de autêntico amor, o sentido da mútua doação e da procriação humana. Tudo isto só é possível se se cultivar sinceramente a virtude da castidade conjugal (Paulo VI, 1965, n. 51).

A castidade conjugal pode ser definida como a virtude que permite que o amor conjugal seja um amor plenamente humano, total em sua doação mútua, fiel, exclusivo e fecundo, além de permitir uma consciência de sua missão de paternidade responsável (Paulo IV, 1968). Essa castidade não é uma repressão à sexualidade humana, pelo contrário é o que pode tornar a vivência conjugal mais plena, conforme explica João Paulo II (1981):

Segundo a visão cristã, a castidade não significa de modo nenhum nem a recusa nem a falta de estima pela sexualidade humana: ela significa antes a energia espiritual que sabe defender o amor dos perigos do egoísmo e da agressividade e sabe voltá-lo para a sua plena realização (João Paulo II, 1981 n. 33).

Nesse sentido, o matrimônio e, por consequência, a sexualidade conjugal não é apenas fundada e constituída de relações sexuais, mas por “uma comunhão de toda a vida, envolvendo esposo e esposa como pessoas” (SANTOS, 1994). Em Zilles (2009) é destacada quatro dimensões que compõe a sexualidade conjugal: afetiva, procriadora, cognitiva e religiosa:

a) **A dimensão afetiva** evidencia que o homem e a mulher são, antes de tudo, pessoas e que, portanto, o comportamento sexual não deveria ser usado somente para alcançar o prazer. A sexualidade pressupõe a afetividade para ser um caminho de realização [...] b) **A dimensão procriadora** trata do modo no qual a sexualidade está comprometida na procriação de novos seres humanos. É a dimensão hoje muitas vezes reprimida ou frustrada. Embora não se deva reduzir a sexualidade a sua função procriadora, existe uma conexão elementar entre ela e a geração de vida. c) **A dimensão cognitiva** mostra que a união carnal do homem e da mulher requer a luz do conhecimento recíproco, o compromisso da entrega e o vínculo da doação. O amor busca o conhecimento da pessoa amada [...] d) **A dimensão religiosa** cristã interpreta a sexualidade como dom do Criador e tarefa da criatura para realizar-se como pessoa (Zilles, 2009, p. 347).

Dessa forma, a castidade conjugal pode ser alcançada pelo desenvolvimento dessas dimensões na vida cotidiana, por meio de hábitos que levam a esse amadurecimento de forma gradual. É uma virtude a ser buscada, pois não é automática para o casal só pelo fato de terem casado. É necessária fazê-la crescer a partir da Graça, principalmente, daquela recebida no matrimônio.

Nas próximas subseções, exploraremos algumas características que podem permitir esse amadurecimento, auxiliadas pelo uso do MOB.

Autoconhecimento

O primeiro aspecto que o MOB pode contribuir no caminho de vida conjugal, fazendo amadurecer a castidade conjugal, é o autoconhecimento. O autoconhecimento é uma base para o crescimento espiritual de um indivíduo, enraizado como fundamento nas várias culturas ao longo dos séculos:

A recomendação conhece-te a ti mesmo estava esculpida no dintel do templo de Delfos, para testemunhar uma verdade basilar que deve ser assumida como regra mínima de todo o homem que deseje distinguir-se, no meio da criação inteira, pela sua qualificação de «homem», ou seja, enquanto «conhecedor de si mesmo » (João Paulo II, 1998, n. 1).

Além disso, como enfatiza Santo Agostinho em sua obra “Confissões”, quanto mais nos conhecemos, mais nos aproximamos de Deus (Agostinho, 1984). De maneira que o autoconhecimento é uma necessidade e um dever “do qual ninguém pode subtrair-se. O homem tem necessidade de saber quem é” (Cencini, 1998, p. 8).

Esse conhecimento está relacionado ao nosso espírito, no sentido de reconhecer o nosso interior, nossas motivações, nossos mecanismos, nossos talentos e pontos a fortalecer, mas

também relacionado ao conhecimento do nosso corpo. Seria um erro ignorar o nosso corpo nesse processo:

O corpo faz parte do nosso cotidiano. Do nascimento à morte ele inegavelmente acompanha a nossa existência. É impossível duvidar de que chegamos ao mundo com um corpo. No máximo, como queria Descartes, podemos querer duvidar de sua existência. Mesmo assim, para que possamos adotar este tipo de postura, é necessário considerar que ele esteja ali, conosco, para que, só então, a razão possa tomá-lo como objeto do conhecimento, tal como pretendia o filósofo francês (Vasques; Souza, 2023).

Mesmo fazendo parte do cotidiano feminino, muitas mulheres não conhecem realmente a beleza do seu ciclo de fertilidade, dom da criação de Deus. Muitas delas sabem que menstruam, pois o sangramento é um evento evidente de visualização. Porém, não conhecem as fases do ciclo e do significado da presença de um muco, muitas vezes identificados como apenas um corrimento. Outras mulheres nunca se atentaram à sua presença e importância. Por vezes ainda, devida às pressões da vida moderna e/ou devido a escolha de opções contraceptivas, muitas mulheres buscam suprimir ou modificar o funcionamento do seu ciclo menstrual, por exemplo, pelo uso da pílula anticoncepcional.

Durante a vida madura da fertilidade, a mulher pode experimentar diversas variações, como momentos de estresse, amamentação, alguma doença até chegar ao início do declínio da fertilidade e ao seu final com a menopausa. Para todas essas fases, o MOB proporciona um acompanhamento diário da saúde. De forma que a mulher passa a ter maior atenção no que acontece em seu corpo. Assim, qualquer diferença ou dificuldade, permite que ela busque o auxílio médico de forma mais precoce, antecipando problemas de saúde mais sérios. Além de ser simples, o MOB proporciona um conhecimento detalhado que muitos médicos desconhecem. A mulher consegue interagir com seu corpo, conhecer suas reações físicas e o motivo de cada uma delas, a cada mês passa a ter domínio sobre suas reações.

Vigil *et al.* (2017) aborda o tema do conhecimento do ciclo, em especial da ovulação, não só como um evento importante para a fertilidade do casal, mas como sinal de saúde, o qual toda mulher deveria ter o direito de conhecer:

O uso de biomarcadores que auxiliam a mulher no reconhecimento da ovulação permite que ela identifique seu estado de saúde. Este conhecimento ajuda os profissionais de saúde na prevenção, diagnóstico e tratamento de diferentes patologias relacionadas com distúrbios endócrinos, anomalias ginecológicas, doenças autoimunes, genéticas e neoplásicas, bem como problemas relacionados com a gravidez (Vigil *et al.* 2017, p. 1, tradução nossa).

No estudo de Santos, Frazão e Oliveira (2017), em uma pesquisa qualitativa, recolheu-se relatos de usuárias do MOB, sendo positivo o aspecto do autoconhecimento mencionado: “[...] quanto mais eu vou conhecendo o método, quanto mais eu vou conhecendo a mim, mais eu vou me sentindo segura e vendo o quanto é importante a vivência desse método natural para a mulher e o casal” (Santos, Frazão; Oliveira, 2017, p. 14).

Um programa amplo e efetivo na direção de proporcionar um maior autoconhecimento às mulheres desde a adolescência é o chamado *Teen Star*. Esse programa foi fundado por Hanna Klaus, formada em ginecologia e instrutora do MOB, dedicada ao serviço na Congregação das Irmãs Missionárias. Atualmente, é dirigido pela médica Pilar Vigil e tem por objetivo: “ajudar crianças, adolescentes, jovens e adultos a compreender o sentido de sua sexualidade e fertilidade como parte do desenvolvimento pessoal de suas dimensões: física, espiritual, intelectual, emocional e social” (Teen Star Brasil, 2025). Dentro as várias frentes do programa, está a conscientização da fertilidade para adolescentes, embasada pelo MOB (Teen Star, 2025).

Do ponto vista do esposo, a vivência do MOB é uma oportunidade também de se conhecer e, principalmente, de conhecer sua esposa. Primeiramente, o esposo por meio do aprendizado do MOB, é chamado a entender a fecundidade como uma fecundidade combinada. A partir desse processo, o esposo tem a possibilidade de refletir e compreender melhor sua afetividade-sexualidade-genitalidade, visando um equilíbrio e deixando de lado uma visão egoísta de uma genitalidade “pronta-entrega”, que basta ele desejar que ele tem à disposição, uma mentalidade de uma mulher-objeto.

Poderia ainda se perguntar, dado que muitas mulheres ainda não se conhecem realmente, quantos esposos conseguem entender e sabem como é o ciclo de sua esposa? O MOB é um método do casal, que permite a ambos entrar na intimidade, permitindo que cada um possa participar ativamente e conscientes das escolhas de uma paternidade responsável (Paulo VI, 1968, n.10). Por exemplo, uma modalidade que muitas usuárias do MOB utilizam é convidar os seus esposos para serem aqueles que irão realizar as anotações no gráfico de acompanhamento da sua sensação e visualização do muco e a regra a ser utilizada. Dessa forma, o esposo passa a reconhecer cada fase do ciclo e o que ele representa para sua esposa, seja no aspecto físico quanto no aspecto emotivo.

Respeito, Cuidado Mútuo e Autodomínio

A partir do autoconhecimento e do conhecimento mútuo, o MOB leva o casal a esforçar-se a se compreenderem, a demonstrarem empatia e abertura para as diferenças, reconhecendo a dignidade de cada um. Podemos sintetizar essas características como respeito e cuidado mútuo.

Esse respeito permite a consciência de que o amor humano está presente no Amor de Deus e vice-versa. No aspecto sexual, a “doação sexual deve ser vivida no respeito a Deus e ao seu desígnio de amor, com fidelidade, honra e generosidade para com o cônjuge e para com a vida que pode surgir do seu gesto de amor” (PONTIFICIO CONSIGLIO PER LA FAMIGLIA, 1995, n. 20, tradução nossa). Assim, para tal, cada casal é chamado a uma paternidade responsável, que tem como base o respeito.

Esse respeito, desperta a ação: o cuidado mútuo. Ou seja, é preciso que a esposa e o esposo se cuidem, por exemplo, levando em consideração os tempos e momentos de cada um, a idade, o amadurecimento, a saúde física, mental e emocional e as condições socioeconômicas e familiares. Interessante notar que o casal ao adotar o MOB, não utilizará de nenhum dispositivo ou mecanismo externo, mas sim daquilo que “Deus dispôs com sabedoria leis e ritmos naturais de fecundidade” (Paulo VI, 1968, n. 11). Eles são chamados a combinar suas fertilidades, já que elas se expressam de formas diferentes, sendo o homem, fértil todos os dias, com fertilidade constante, e a mulher com uma fertilidade cíclica. A beleza dessa sabedoria e vida, é também uma fonte para o respeito conjugal, na busca contínua de expressarem o seu amor:

Não é difícil discernir que o Criador, ao prover dias inférteis, tanto antes quanto depois dos dias fecundos, previu as circunstâncias em que casal em face de dificuldades de natureza médica, econômica, ou de outro tipo, deveria, prudentemente, adiar a gravidez, pelo menos por algum tempo. Sem impedir ou destruir a fertilidade, sem deturpar o ato de amor esponsal, é dado a eles continuar a exprimir e fortalecer o amor, felizes um com o outro e com os filhos. O ciclo reprodutivo da mulher é a tradução do desígnio criador de Deus, em qualquer ocasião (Billings, 1995, p. 48).

Um aspecto desse cuidado mútuo, como destacado por Billings (1995) na citação anterior, é justamente a felicidade do casal um com o outro. De fato, a unidade dos cônjuges pode ser vista como o primeiro chamado dentro da vivência do matrimônio. Nesse sentido, Paulo VI (1968, n. 9-10) também chama atenção para o dever próprio que os cônjuges têm consigo mesmos, reafirmando que o amor conjugal é, ao mesmo tempo, dom e responsabilidade.

Para um casal que esteja em busca de espaçar uma gestação, a forma de demonstração de

amor por meio da relação sexual estará limitada aos períodos infecundos. Contudo, o casal é estimulado a valorizar mais outros aspectos de demonstração de amor entre os cônjuges, como gestos de carinho, afeto, utilização do tempo para estarem juntos, ou seja, a se amarem de forma criativa, alimentando assim o amor entre eles.

Billings (1986) recorda que as situações da vida conjugal por si só implicarão em necessidades de abstinência no casal por diversas razões. Nem por isso, o tempo de abstinência deve ser visto como negativo, quando o casal está sendo guiado pela força diretiva básica do amor e não do egoísmo:

A abstinência periódica faz parte de qualquer casamento, sendo imposta pela separação inevitável, estados de doença, parto e, às vezes, por livre vontade. Aqueles que rejeitarem isso não conservarão nem o respeito por si mesmos, nem a estabilidade de seu casamento. A força diretiva básica, amor ou egoísmo, determina a plena qualidade do relacionamento e, por fim, a felicidade do casal. O tempo de abstinência não traz necessariamente frustração, mas é uma ocasião para enriquecimento da personalidade, uma participação profunda nos demais valores do cônjuge e nas riquezas do casamento, uma prova de que o amor se manifesta de diferentes maneiras e que a própria relação física rejuvenesce pelo descanso (Billings, 1986, p 40).

Do ponto de vista da esposa, sentir que o esposo é capaz de esperar esses tempos de abstinência promove uma segurança psicológica e um aumento do sentir-se valorizada, fortalecendo a confiança e o amor. Assim, "quem não está disposto a esperar um só dia, não será capaz de amar para sempre", parafraseando para este contexto à frase de São João Paulo II⁴. No estudo de Duarte e Francisco (2019) há um relato de um esposo sobre o uso do MOB junto com a esposa:

Obrigatoriamente tem que ter mais atenção ao outro, principalmente o homem tem que ter mais atenção com a mulher [...]. Melhorou a cumplicidade, a intimidade. E para o casal se amar além da relação sexual, naquele dia vai amar a esposa de outra maneira além do sexo. [...] A gente acha que é só para a mulher se autoconhecer, mas é também para o homem respeitar mais a companheira, respeitar as mulheres em geral (Duarte; Francisco, 2019, p. 1126).

A utilização do MOB tem como premissas a disciplina e a escolha consciente do ato conjugal, conforme a decisão do casal de espaçar ou obter a gestação. Essas premissas fomentam a busca do domínio da razão e da vontade sob as tendências dos instintos e das paixões (Paulo

⁴ «quem não se decide a amar para sempre, é difícil que possa amar deveras um só dia» (João Paulo II, 1987 apud Francisco, 2016, n. 319). João Paulo II. Santa messa per le famiglie Omelia di Giovanni Paulo II. Argentina, 1987. Disponível em: https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/it/homilies/1987/documents/hf_jp-ii_hom_19870408_messa-cordoba.html. Acesso em 08 mar. 2025.

VI, 1968, n. 10; n. 21).

Com o MOB, o casal também aprende a cuidar-se e a preparar-se para o ato conjugal, sendo chamado a vivenciar a união conjugal sempre de forma mais profunda e consciente. De maneira que seu valor é elevado, de acordo com Paulo VI (1968, n. 21):

O domínio do instinto, mediante a razão e a vontade livre, impõe, indubitavelmente, uma ascese, para que as manifestações afetivas da vida conjugal sejam conformes com a ordem reta e, em particular, concretiza-se essa ascese na observância da continência periódica. Mas, esta disciplina, própria da pureza dos esposos, longe de ser nociva ao amor conjugal, confere-lhe pelo contrário um valor humano bem mais elevado (Paulo VI, 1968, n. 21).

Para o MOB, esse domínio é estimulado pela disciplina da manutenção da rotina diária de observação e anotação num gráfico padrão, conforme o exemplo da

Figura 2 e na aplicação das regras próprias.

Figura 2 - Exemplo de gráfico de anotações. Pode ser adotado simbologia por cores ou por símbolos.

Figura 2 - Exemplo de gráfico de molhada que pode ser usado como guia para cores ou para símbolos.																																		
01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
Molhada	Molhada	Molhada	Seca manchada	Seca manchada	Seca	Seca	Seca	Seca	Não mais seca, pegajosa, turvo	Molhada turvo	Molhada turvo	Escoregada transparente	Escoregada transparente	Escoregada transparente	Seca	Pegajosa opaco	Pegajosa opaco	Seca	Seca	Pegajosa turvo	Pegajosa turvo	Úmida turvo	Úmida turvo	Seca	Seca	Seca	Seca	Molhada	Molhada					
Infértil Padrão sem mudanças: Padrão Básico de Infertilidade (PBI)									Possivelmente fértil Padrão em mudança progressiva até tornar-se escoregada									Infértil. O óvulo está morto									Sensação de molhada antes a menstruação é normal							
															Mudança definida, o muco não é mais molhado nem escoregado. O tempo entre a ovulação até a menstruação é de 11 a 16 dias (fase lútea)																			
•	•	•	•	•	•	•	•	•	○	○	○	○	○	○	x	1	2	3	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•	•

Fonte: Adaptado de Billings, Billings, 2019, p. 3.

Em um ciclo de duração média, há dias de infertilidade tanto após a menstruação e antes do período fértil quanto após a identificação do ápice (dia mais provável da ocorrência da ovulação). Portanto, há disponibilidade de vários dias dentro do ciclo para as relações sexuais, para casais que estejam desejando adiar a gravidez. No exemplo da

Figura 2, com um ciclo de 30 dias, 18 dias são disponíveis. Assim, o casal tem a possibilidade de praticar com espontaneidade esse encontro físico (Billings; Westmore, 2021, p. 82).

Para um casal que deseja a gravidez, também durante todo o período fértil é possível ter as relações sexuais. Esse casal necessitará ficar mais atento para viver de forma espontânea o encontro sexual, uma vez que são poucos dias no ciclo em que realmente pode acontecer a gestação (fase fértil), gerando muitas vezes ansiedade nos casais. No ciclo ilustrativo da Figura 1, há uma janela de 9 dias.

Com a ajuda de uma instrutura, cada casal aprenderá a visualizar e a interpretar o seu próprio ciclo. Sendo que esse conhecimento também é uma ajuda valiosa para casais com mais dificuldade em obter a gestação, já que podem reconhecer os dias de maior probabilidade de sucesso na concepção (Billings; Westmore, 2021, p. 144).

Comunicação Profunda e Corresponsabilidade

A partir do uso do MOB, o casal é estimulado constantemente a refletir sobre seus sonhos, projetos e necessidades pessoais e familiares para o planejamento da família e a se colocar em diálogo, favorecendo uma relação íntima na unidade conjugal. Essa característica pode ser percebida nos escritos de Billings (1986):

Uma das grandes virtudes do planejamento familiar natural é fomentar a comunicação entre marido e mulher até o ponto da mais íntima partilha de seus desejos físicos e emocionais, porque o planejamento os convida a agir com responsabilidade na criação da família através da colaboração dos dois. Não a autogratificação, mas o bem-estar dos dois que se amam e da família, torna-se o motivo de combinarem seus propósitos e decisões (Billings, 1986, p. 41).

O MOB é para ser vivido como casal, não só pela esposa, de maneira que ambos os cônjuges sejam corresponsáveis das decisões. O estudo qualitativo de Magalhães *et al.* (2013, p. 490) levantou os seguintes relatos: (i) “*O relacionamento conjugal se torna mais aberto ao diálogo e ao respeito*” e (ii) “*É um método também que aproxima o casal (...) que os dois fazem juntos (...) os dois podem se conhecer*”. Também o estudo de Santos, Frazão e Oliveira (2017) apresenta relato em relação à cumplicidade do casal na execução do MOB:

“Planejamento da família, planejamento da questão da vida mesmo, então para mim é um caminho seguro de fecundidade também na vida do casal, como casados, experiência da comunhão, diálogo, o meu esposo participa muito comigo desse caminho, me ajuda muito, e isso tem feito com que a gente crescesse muito na unidade e na harmonia conjugal”. (Santos; Frazão; Oliveira, 2017, p. 14)

Para Billings e Westmore (2011, p. 146) o MOB “traz outra dimensão para a relação do casal, pois ambos concordam em, às vezes, esperar, a fim de alcançar os seus objetivos para controle da fertilidade. Ao invés de ser algo que “apenas acontece” entre eles, a relação física e sexual torna-se parte de uma comunicação poderosa entre o casal”. Esse fato também pôde ser verificado no estudo de Ayala-Ramirez *et al.* (2023) com mulheres que utilizam o MOB, como

no relato de uma delas:

E eu disse: "Ei! Aí vem uma ovulação".... Eu consegui entender o que aprendi naquela época e aplicar no meu próprio corpo e reconhecer os sintomas de fertilidade... e eu falei para meu marido... então... nós conseguimos [uma gravidez] (Ayala-Ramirez, 2023, nossa tradução).

Além disso, o MOB convida o casal a se colocar em diálogo com Deus na busca de discernimento sobre os aspectos da vida quotidiana e a vivência da paternidade responsável, pois são chamados a decidir sobre esta questão concreta ao longo de sua vida matrimonial.

Fecundidade Alargada

O Pontificio Consiglio per la Famiglia (1995) reforça que um dos sinais de crescimento do amor conjugal se revela na abertura à vida:

Um sinal revelador da autenticidade do amor conjugal é a abertura à vida: «Na sua realidade mais profunda, o amor é essencialmente dom e o amor conjugal, enquanto leva os esposos ao “conhecimento” mútuo [...], não se esgota no casal, pois os torna capazes da maior doação possível, pela qual se tornam cooperadores de Deus para o dom da vida a uma nova pessoa humana (PONTIFICIO CONSIGLIO PER LA FAMIGLIA, 1995, n. 15, tradução nossa).

Há uma contradição a essa abertura à vida quando o casal utiliza dos mecanismos da contracepção, separando os aspectos da doação total entre os esposos: o aspecto unitivo e o procriativo.

Quando os cônjuges, mediante o recurso à contracepção, separam estes dois significados que Deus Criador inscreveu no ser do homem e da mulher e no dinamismo da sua comunhão sexual, comportam-se como «árbitros» do plano divino e «manipulam» e aviltam a sexualidade humana, e com ela a própria pessoa e a do cônjuge, alterando desse modo o valor da doação «total». Assim, à linguagem nativa que exprime a recíproca doação total dos cônjuges, a contracepção impõe uma linguagem objetivamente contraditória, a do não doar-se ao outro: deriva daqui, não somente a recusa positiva de abertura à vida, mas também uma falsificação da verdade interior do amor conjugal, chamado a doar-se na totalidade pessoal (João Paulo II, 1981, n.32).

Com o MOB, o casal está escolhendo de adotar um método potencialmente aberto à vida, primeiramente, por não haver nenhum dispositivo ou manipulação impedindo a concepção. Além disso, o caminho do MOB leva também o casal que venha a gestar, mesmo aplicando corretamente as regras do método, a perceber nessa falha um desígnio de Deus, sendo capaz de

alegra-se e a acolher a nova vida não prevista:

Quando pelo contrário os cônjuges, mediante o recurso a períodos de infecundidade, respeitam a conexão indivisível dos significados unitivo e procriativo da sexualidade humana, comportam-se como «ministros» de plano de Deus e «usufruem» da sexualidade segundo o dinamismo originário da doação «total», sem manipulações e alterações (João Paulo II, 1981, n.32).

O casal na sua caminhada de ascese é convidado também a sempre discernir na perspectiva cristã, seus propósitos e motivações dentro do planejamento natural da família e na busca da Vontade de Deus. Pois, com MOB, a cada ciclo o casal deverá fazer essas reflexões e conscientemente juntos tomar uma decisão. Isso implica que o casal deve ficar atento a não se fechar, com uma mentalidade contraceptiva, e apenas usufruir do método como uma técnica natural de regulação dos nascimentos. Em contrapartida deve-se procurara exercer uma paternidade responsável.

Por outro lado, também, um casal que inicia o método com toda insegurança e medo, pode realizar um caminho de fé que o conduza a uma abertura de perspectiva e reavalie até mesmo a acolhida de nova vida na família, por meio dos aspectos de crescimento acético conjugal e a compreensão de sua missão como família. Ou seja, dizendo sim à escolha do MOB, pode-se dizer que o casal dá um passo a uma mudança de perspectiva que é abandonar a ótica da contracepção.

Essa mudança de ótica ao longo da caminhada matrimonial, permite fundar bases da vida conjugal, o que pode levar, como definimos na Seção 2, a uma fecundidade alargada, perpassando à própria família, de maneira a levar e a testemunhar o amor conjugal à sociedade:

Convém lembrar-nos também de que a procriação e a adoção não são as únicas maneiras de viver a fecundidade do amor. Mesmo a família com muitos filhos é chamada a deixar a sua marca na sociedade onde está inserida, desenvolvendo outras formas de fecundidade que são uma espécie de extensão do amor que a sustenta. As famílias cristãs não esqueçam que «a fé não nos tira do mundo, mas insere-nos mais profundamente nele. (...) A cada um de nós cabe um papel especial na preparação da vinda do Reino de Deus».[203] A família não deve imaginar-se como um recinto fechado, procurando proteger-se da sociedade. Não fica à espera, mas sai de si mesma à procura de solidariedade [...] (Francisco, 2016, n.181).

ENTRE DESAFIOS E OPORTUNIDADES

Mesmo que o MOB apresenta-se como uma alternativa natural e cientificamente fundamentada para o planejamento familiar, alinhada ao respeito pela dignidade da pessoa humana e à paternidade responsável, como abordado nas seções anteriores, a sua adoção e

divulgação tem apresentado alguns desafios.

Do ponto de vista da Constituição Federal do Brasil (1988), é assegurado que a paternidade responsável é uma decisão do casal. O Estado deve garantir o acesso a informações sobre direitos reprodutivos, métodos disponíveis, taxas de eficácia, benefícios e possíveis efeitos adversos, permitindo uma escolha livre e consciente:

Fundado nos princípios da dignidade da pessoa humana e da paternidade responsável, o planejamento familiar é livre decisão do casal, competindo ao Estado propiciar recursos educacionais e científicos para o exercício desse direito, vedada qualquer forma coercitiva por parte de instituições oficiais ou privadas (Brasil, 1988, artigo 7º).

Ainda segundo o Ministério da Saúde do Brasil, respaldado pela Organização Mundial de Saúde, a saúde sexual deve ser respeitada e protegida:

Saúde sexual como um estado físico, emocional, mental e social de bem-estar em relação à sexualidade; não é meramente ausência de doenças, disfunções ou debilidades. A saúde sexual requer abordagem positiva e respeitosa da sexualidade, das relações sexuais, tanto quanto a possibilidade de ter experiências prazerosas e sexo seguro, livre de coerção, discriminação e violência. Para se alcançar e manter a saúde sexual, os direitos sexuais de todas as pessoas devem ser respeitados, protegidos e satisfeitos (Brasil, 2013, p. 49).

Entretanto, observa-se que nos postos de saúde, em muitas campanhas públicas de planejamento familiar e em cursos para casais e noivos, há uma ênfase maior na divulgação dos métodos contraceptivos, enquanto pouco se discute sobre suas restrições, efeitos adversos e implicações para a saúde a longo prazo. Além disso, métodos naturais como o MOB são frequentemente negligenciados ou sequer mencionados, deixando os casais sem acesso a informações completas ou com desinformações. Outro obstáculo significativo é a falta de formação adequada dos profissionais de saúde sobre o método (Padilha; Deretti, 2021), o que torna ainda mais difícil a adoção do MOB pelos casais interessados que procuram o apoio médico.

É importante também reforçar que o MOB não deve ser divulgado nesses espaços como apenas mais um método contraceptivo, mas como uma oportunidade única para aqueles que desejam viver o planejamento familiar de forma natural, respeitando a biologia feminina e fortalecendo o vínculo conjugal. De maneira que o casal, iniciando o contato com o MOB, possa fazer o seu caminho pessoal de ascese, por exemplo, acompanhado por um instrutor ou um casal instrutor:

Os cônjuges aprendem por experiência própria o que significam a paternidade e a maternidade responsável; aprendem-no também graças à experiência de outros casais que vivem em condições análogas, e tornam-se assim mais abertos aos dados das ciências. Poder-se-ia dizer que os «peritos» como que aprendem dos «cônjuges», para serem depois, por sua vez, capazes de instruí-los competentemente acerca do significado da procriação responsável e dos modos de a realizar (João Paulo II, 1994, n. 12).

Por outro lado, como Blank (2006, p.213-214) ressalta, em uma proposta para o desenvolvimento processual dos casais e aqui aplicada à divulgação do MOB, deve-se estar atento a não gerar também expectativas falsas de que os benefícios do caminho proposto acontecem como em um “passo de mágica”, apenas pelo simples conhecimento e da boa vontade dos casais.

Além das dificuldades estruturais, percebe-se também a existência de um tipo de barreira cultural e psicológica que faz com que muitas pessoas ao serem inicialmente apresentadas ao MOB, tendem a considerá-lo impraticável antes mesmo de experimentá-lo. Como aponta Lewis (2017), essa postura pode levar a uma oportunidade perdida:

quando uma coisa precisa ser tentada, não se deve pensar se ela é possível ou impossível. Em face de uma pergunta optativa numa prova, a pessoa deve pensar se é capaz de respondê-la ou não; em face de uma pergunta obrigatória, a pessoa deve fazer o melhor que puder. Você poderá somar alguns pontos mesmo com uma resposta imperfeita, mas não somará ponto caso se abstenha de responder (Lewis, 2017, p 93).

Como já foi mencionado, o MOB é um método do casal, dessa forma, não basta apenas um dos cônjuges desejar ou cooperar. Percebe-se, principalmente, que quando o esposo não aceita bem o MOB, o casal tem maior dificuldade obter sucesso no uso do método (Padilha; Deretti, 2021). Por isso, é importante a percepção da instrutora nesses casos, de maneira a tentar aproximar mais o esposo do MOB e fomentar a sua cooperação.

Do ponto de vista do ensino do método, o Brasil é um dos países com maior número de instrutores, espalhados por 273 cidades de 25 estados, sendo que a maioria atende de forma gratuita, como um trabalho voluntário (CMFOR, 2022). Para iniciar a formação oficial, disponibilizada pela CENPLAFAM, como instrutor do MOB, o único pré-requisito é ser um usuário do método por mais de 6 meses e providenciar o acesso ao material. Porém, considerando as dimensões do Brasil, o número de instrutores credenciados na CENPLAFAM é ainda pequeno, o que também dificulta o atendimento a todos que procuram pelo método.

Por fim, outro desafio relevante é a forma como a ascese é compreendida por aqueles que fazem o uso do MOB. Quando adotado com um enfoque excessivamente rígido, baseado no medo ou em uma postura legalista, ele pode levar a uma distorção de sua proposta, tornando-se um peso

e não um caminho de liberdade. No entanto, quando compreendido como um exercício de virtude e equilíbrio, permite que os esposos cresçam juntos no amor e na maturidade conjugal.

CONCLUSÃO

Este trabalho apresentou um caminho possível de ascese conjugal por meio do Método da Ovulação Billings®. Sendo uma abordagem simples, natural e acessível, o MOB exige dos esposos disciplina e compromisso, conduzindo-os a uma vivência mais harmoniosa da vida a dois.

Embora muitos casais iniciem seu uso por motivos de saúde ou convicções religiosas (Ayala-Ramirez, 2023), sua prática os leva a um crescimento no amor mútuo, abrindo-se não apenas à vida, mas também a uma fecundidade ampliada, que transcende a geração de filhos biológicos.

Além de sua eficácia científica tanto para espaçar quanto para alcançar uma gravidez, o MOB possibilita aos esposos um caminho de ascese conjugal, promovendo o autoconhecimento da mulher, o conhecimento recíproco dos esposos, o respeito, o aprofundamento da comunicação e uma responsabilidade compartilhada entre eles. Dessa forma, ele favorece uma vivência mais plena da sexualidade no casamento, guiada pelo amor e pela verdadeira liberdade.

REFERÊNCIAS

AGOSTINHO, Santo. *Confissões*. São Paulo: Paulus, 1984.

AQUINO, TOMÁS. *Summa Theologiae*. Tradução de Frei Bernardo Maria Aperlo, O.P. São Paulo: Editora Loyola, 2009. I-IIae, q. 57, a. 3.

AYALA-RAMIREZ, Montserrat *et al.* Understanding the perspective of women who use the Billings Ovulation Method®: a focus group study. **BMC Women's Health**, [s. l.], v. 23, n. 1, p. 251, 2023. DOI: 10.1186/s12905-023-02398-w.

ARISTÓTELES. *Ética a Nicômaco*. II, 6, 1107 a. Tradução de Mário da Gama Kury. Brasília: Editora da UnB, 1985.

BHERING, Martha Sílvia; KAJIYAMA, Hisako. PLANEJAMENTO FAMILIAR MÉTODO DA OVULAÇÃO "BILLINGS". **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 14, n. 3, p.257-263, 1980.

BLANK, Christiane. **Construir o matrimônio na Pós-modernidade, Novas estratégias construtivas e interativas para a convivência matrimonial**. São Paulo: Paulus, 2006.

BÍBLIA. Bíblia de Jerusalém Nova edição, revista e ampliada. 1ª edição. São Paulo: Paulus, 2002. ISBN: 978-85-349-2000-1.

BILLINGS, John J. **Planejamento natural da família – o método da ovulação**. 8ª edição. Edições Paulinas. 1986. (Título original: Natural family planning – The ovulation method, 1976)

BILLINGS, John J. **O dom da vida & do amor**. 1ª edição. São Paulo, Edições Loyola, 1995. ISBN: 85-15-01254-5. (Título original: The gift of life and love, 1987)

BILLINGS, John J.; BILLINGS, Evelyn L.; CATARINICH, Maurice. **Atlas Billings do Método de Ovulação: padrões de muco de fertilidade e de infertilidade**. São Paulo: Editora Santuário, Cenplafam, Revinter, 1993. ISBN: 85-7200-156-5. (Título original: Billings Atlas of the Ovulation Method. The Mucus Patterns of Fertility and Infertility, 1989)

BILLINGS, John J.; BILLINGS, Evelyn L. Prefácio *In*: BROWN, James B. **Estudos sobre a reprodução humana: atividade ovariana, fertilidade e o Método de Ovulação Billings**. 1ª edição. São Paulo: Canção Nova, 2009. ISBN: 0908482124.

BILLINGS, Evelyn L.; Billings, John J.; BROWN, James B.; BURGUER, Henry G. Symptoms and hormonal changes accompanying ovulation. **The Lancet**, v. 299, n. 7745, p. 282-284, 1972. Disponível em: DOI: 10.1016/S0140-6736(72)90291-7.

BILLINGS, Evelyn L.; BILLINGS, John J. **Ensinando o Método de Ovulação Billings®: parte 2: variações do ciclo e saúde reprodutiva**. 2ª edição. São Paulo: Paulus, 2019, p. 12-13. ISBN 978-85-349-4997-2.

BILLINGS, Evelyn L. **Ensinando o Método de Ovulação Billings: parte 1: a correlação dos eventos fisiológicos do ciclo reprodutivo feminino com as observações feitas na vulva**. 2ª edição. São Paulo: Paulus, 2009, p. 12-13. ISBN: 978-85-349-3132-8

BILLINGS, Evelyn L.; WESTMORE, Ann. **O Método Billings: usando o sinal natural da fertilidade do corpo para alcançar ou evitar a gravidez**. 1ª edição. São Paulo: Paulus, 2021, p. 12-13. ISBN: 978-65-5562-222-5. (Título original: The Billings Method: using the body's natural signal of fertility to achieve or avoid pregnancy, 1980, 2011)

BROWN, James B. **Estudos sobre a reprodução humana: atividade ovariana, fertilidade e o Método de Ovulação Billings**. 1ª edição. São Paulo: Canção Nova, 2009. ISBN: 0908482124. (Título original: Studies on human reproduction: ovarian activity and fertility and the Billings Ovulation Method).

BROWN, James B. **Apêndice 2. A base Científica do Método de Ovulação fertilidade e o Método de Ovulação**. *In*: BILLINGS, John J.; BILLINGS, Evelyn L.; CATARINICH, Maurice. **Atlas Billings do Método de Ovulação: padrões de muco de fertilidade e de infertilidade**. São Paulo: Editora Santuário, Cenplafam, Revinter, 1993.

BROWN, James B. Types of ovarian activity in women and their significance: the continuum (a

reinterpretation of early findings). **Human reproduction update**. v. 17, n. 2, p. 141-158, 2011. DOI: 10.1093/humupd/dmq040.

CAMACHO, Anna; KONICKI, ANNETTE Jakubisin; MCGRATH, Jacqueline M.; CARPENTIER, Paul. Marital Satisfaction of Infertile Couples Using Natural Procreative Technology (NaProTECHNOLOGY). **Journal of Christian Nursing**. [s. l.] v. 38, n. 4, p. 224-229, October/December 2021. DOI: 10.1097/CNJ.0000000000000802

CÂMARA MUNICIPAL DE FORTALEZA - CMFOR. Câmara realiza Audiência Pública sobre a eficácia e aplicação do Método de Ovulação Billings. **Notícias**. Fortaleza, 01 de abr. de 2022. Disponível em: <https://www.cmfor.ce.gov.br/2022/04/01/camara-realiza-audiencia-publica-sobre-a-eficacia-e-aplicacao-do-metodo-de-ovulacao-billings/>. Acesso em: 06 fev. 2025.

CENCINI, Amedeo. *Amarás o Senhor teu Deus*. São Paulo: Paulinas, 1998, p. 8.

DUARTE, Brenda Katheryne; FRANCISCO, Anete Maria. O Método de Ovulação Billings: uma escolha do casal. In: Congresso Ibero-Americano em investigação qualitativa, 8 - CIAIQ2019, Lisboa. **Anais [...]**. Lisboa: 2019, v. 2, p. 1121-1130.

FAGIONATO, Rodolfo *et al.* Medicina no século 19: as bases para uma nova medicina: Medicine in century xix: The bases for a new medicine. **Revista do Hospital Universitário Getúlio Vargas**, [s. l.], v. 7, n. 1 e 2, p. 19-22, 2008.

FELITTI, Karina. The Birth Control Pill and Family Planning. In: **Oxford Research Encyclopedia of Latin American History**. [s. l.], p. 1-19, 2022. DOI: 10.1093/acrefore/9780199366439.013.1043

FRANCISCO. **Exortação apostólica pós-sinodal AMORIS LÆTITIA**. Dicastero per la Comunicazione - Libreria Editrice Vaticana, 2016. Disponível em: https://www.vatican.va/content/dam/francesco/pdf/apost_exhortations/documents/papa-francesco_esortazione-ap_20160319_amoris-laetitia_po.pdf [AL]. Acesso em: 06 fev. 2025.

HASSOUN, D. Méthodes de contraception naturelle et méthodes barrières. RPC contraception CNGOF. **Gynécologie Obstétrique Fertilité & Sénologie**, [s. l.], v. 46, n. 12, p. 873-882, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.gofs.2018.10.002>.

JOÃO PAULO II. **Exortação Apostólica Familiaris Consortio sobre a função da família cristã no mundo de hoje**. Vaticano: Libreria Editrice Vaticana, 1981. Disponível em: https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/pt/apost_exhortations/documents/hf_jp-ii_exh_19811122_familiaris-consortio.html [FC]. Acesso em: 06 fev. 2025.

JOÃO PAULO II. **Carta às Famílias - GRATISSIMAM SANE**. 1994. Disponível em: https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/pt/letters/1994/documents/hf_jp-ii_let_02021994_families.html. Acesso em: 06 fev. 2025.

JOÃO PAULO II. **Carta encíclica - FIDES ET RATIO**. 1998. Disponível em: https://www.vatican.va/content/john-paul-ii/pt/encyclicals/documents/hf_jp-

ii_enc_14091998_fides-et-ratio.html. Acesso em: 06 fev. 2025.

LEWIS, C. S. *Cristianismo Puro e Simples*. São Paulo: Thomas Nelson Brasil, 2017.

LOYOLA, Maria Andréa. Sexualidade e medicina: a revolução do século XX: the 20th-century Sexual Revolution. **Cadernos de saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 4, p. 875-884, 2003.

MAGALHÃES, Adriana Cristina de *et al.* Vivência da mulher na escolha do Método de Ovulação Billings. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 66, n. 4, p. 485-492, 2013. DOI: 10.1590/S0034-71672013000400004

NECKEL, Roselane. A “sexualidade” e “vida a dois” nas revistas femininas e masculinas nos anos de 1970. **Caderno Espaço Feminino**, [s. l.], v. 17, n. 01, p. 317-333, 2007. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/neguem/article/download/444/413/1459>. Acesso em: 06 fev. 2025.

ODEBLAD, Erik. A descoberta de diferentes tipos de muco cervical e o Método de Ovulação Billings. São Paulo: Paulus, 1996. Título original: The Discovery of Different Types of Cervical Mucus and the Billings Ovulation Method, 1994.

ODEBLAD, Erik. **Apêndice 1. A Cérvix, a Vagina e a Fertilidade**. In: BILLINGS, John J.; BILLINGS, Evelyn L.; CATARINICH, Maurice. **Atlas Billings do Método de Ovulação: padrões de muco de fertilidade e de infertilidade**. São Paulo: Editora Santuário, Cenplafam, Revinter, 1993.

OMS - WORLD HEALTH ORGANIZATION. A prospective multicentre trial of the ovulation method of natural family planning: II: the effectiveness phase. **Fertility and Sterility**. [s. l.], v. 36, n. 5, p. 591-598, 1981. DOI: 10.1016/S0015-0282(16)45856-5

PADILHA, Tarcisio; DERETTI, Edson Adolfo. Billings Ovulation Method: between efficacy and lack of knowledge. **Revista Bioética**, Brasília, v. 29, p. 208-219, 2021. DOI: 10.1590/1983-80422021291460 .

PAULO VI. **Constituição Pastoral *Gaudium et spes*** sobre a Igreja e o mundo atual. Roma: Libreria Editrice Vaticana. 1965. Disponível em: https://www.vatican.va/archive/hist_councils/ii_vatican_council/documents/vat-ii_const_19651207_gaudium-et-spes_po.html [GS]

PAULO VI. **Carta Encíclica *HUMANAE VITAE*** sobre a Regulação da Natalidade. Roma: Libreria Editrice Vaticana. 1968. Disponível em: https://www.vatican.va/content/paul-vi/pt/encyclicals/documents/hf_p-vi_enc_25071968_humanae-vitae.html [HV]

PONTIFICIO CONSIGLIO PER LA FAMIGLIA. **SESSUALITA' UMANA: VERITA' E SIGNIFICATO: Orientamenti educativi in famiglia**. Cidade do Vaticano, 1995. Disponível em: https://www.vatican.va/roman_curia/pontifical_councils/family/documents/rc_pc_family_doc_08121995_human-sexuality_it.html. Acesso em: 06 fev. 2025.

QIAN, Shao-Zhen *et al.* Evaluation of the Effectiveness of a Natural Fertility Regulation

Programme in China. Bulletin of the Ovulation Method Research and Reference Centre of Australia Ltd – OMR&RCA, Australia, v. 27, n. 4, p. 17-22, jun. 2000.

SANTOS, Beni B.. Evolução da Doutrina da Igreja Sobre o Matrimônio e a Família. **Revista de Cultura Teológica**, n. 9, p. 91-100, 1994.

SANTOS, Eliane Vieira dos; FRAZÃO, Rita de Cássia Maria dos Santos; OLIVEIRA, Sheyla Costa de. Sentimento de mulheres em relação ao uso do Método de Ovulação Billings. **Rev Rene (Online)**, [s. l.], v. 18, n.1, p. 11-8, 2017. Disponível em: https://repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/22164/1/2017_art_evsantos.pdf. Acesso em: 06 fev. 2025.

TEEN STAR. Disponível em: <https://www.teenstar.org/history.html>. Acesso em: 06 fev. 2025.

TEEN STAR BRASIL. Disponível em: <https://www.teenstarbrasil.com.br/o-que-e/>. Acesso em: 06 fev. 2025.

THORNTON, Simon J.; PEPPERELL, Roger J.; BROWN, James B. Home monitoring of gonadotropin ovulation induction using the Ovarian Monitor. **Fertility and sterility**, v. 54, n. 6, p. 1076-1082, 1990.

TRUSSELL James. Contraceptive efficacy. In: Hatcher RA, Trussell J, Nelson AL, Cates W, Kowal D, Policar M. *Contraceptive Technology: Twentieth Revised Edition*. New York NY: Ardent Media, 2011. DOI: 10.3843/GLOWM.10375

VASQUES, Lucas Flôres; DE SOUZA, Thaís Caetano. Considerações sobre o corpo em Pierre Bourdieu e Michel Foucault. **Novos Rumos Sociológicos**, [s. l.], v. 11, n. 20, p. 29-44, 2023. DOI: 10.15210/norus.v11i20.26234.

VIGIL Pilar, LYON Carolina, FLORES Betsi, RIOSECO Hernán, SERRANO Felipe. Ovulation, A Sign of Health. **The Linacre Quarterly**, [s. l.], v. 84, n. 4, p. 343-355, 2017. DOI: 10.1080/00243639.2017.1394053.

XU, J. X.; YAN, J. H.; FAN, D. Z.; ZHANG, D. W. Billings natural family planning in Shanghai, China. **Advances in Contraception**, v. 10, n. 3, p. 195-204, 1994.

ZILLES, Urbano. Visão cristã da sexualidade humana. **Teocomunicação**. Porto Alegre, v. 39, n. 3, p. 336-350, 2009. DOI: 10.29386/reb.v71i282.1041.