

## Regulación natural de la fertilidad y Transmisión de la vida

En el matrimonio, tras una elección consciente y libre, un hombre y una mujer se entregan del todo mutuamente, y mutuamente se reciben, para siempre. El amor conyugal consiste en la recíproca donación de dos personas. Incluye atracción y deseo, benevolencia, simpatía y amistad, pero va más allá que todo ello.

El ser humano es capaz de expresar sus sentimientos con gestos corporales, canta, baila, salta de alegría, abraza: el cuerpo habla. El lenguaje más fuerte que tiene para expresarse es el acto sexual, unión corporal más íntima. Si este acto tiene lugar en períodos fértiles de la mujer, es posible la transmisión de la vida. Los órganos específicos para este acto están constituidos de tal manera que hacen posible esta unión. Está previsto por la naturaleza que los mismos órganos sirven tanto para expresar el amor como para engendrar un hijo. Las diferencias y complementaciones fisiológicas entre hombre y mujer expresan en forma inequívoca que el sexo está directamente vinculado a la procreación.

El acto sexual requiere la participación de la voluntad, y no es resultado automático de una excitación de la sensualidad. Una conciencia volitiva es necesaria, al menos si se quiere que el acto sexual tenga la dignidad propia de lo que es un acto humano. La armonía sexual no es algo sobre todo fisiológico, sino que está principalmente en función de factores psicológicos y morales. Las relaciones sexuales más armoniosas son aquellas realizadas con amor, sin tensiones de conciencia, en una entrega plenamente confiada. Graves perturbaciones de la vida sexual proceden, por ejemplo, del miedo morboso a tener un hijo (*actitud anticonceptiva*) o del temor a verse abandonado por el cónyuge (*posibilidad de separación*). El matrimonio monógamo e indisoluble, abierto a la vida, es sin duda, desde el punto de vista estrictamente sexual, y en todos los sentidos, el más sano.

Si ha de mantenerse siempre la posible conexión entre amor y procreación, sólo hay dos modos fundamentales de limitar las concepciones: abstenerse totalmente de las relaciones sexuales, o bien en abstenerse de ellas solamente durante los períodos fértiles de la mujer, es decir, unos cuantos

días en cada ciclo menstrual. Se respeta la estructura natural del acto conyugal, es decir, la plenitud de la donación recíproca y la apertura a la vida.

En la abstinencia del acto conyugal en los días fértiles de la mujer se basan los métodos naturales de la regulación de la natalidad. Estos métodos no distorsionan el curso natural de la genitalidad humana, porque no hay intervención técnica o medicamentosa alguna. La fertilidad está intacta siempre en ambos. El acto conyugal, cuando tiene lugar, debe ser completo siempre. La vivencia de los métodos naturales constituye una forma de vida que requiere la observación y el dominio de los procesos generadores, haciendo uso del matrimonio en los periodos infecundos y absteniéndose voluntaria- y libremente en los días fecundos. Esto exige un buen nivel de autodominio y señorío sobre el cuerpo, lo cual fomenta el respeto y el afecto mutuo entre los cónyuges, y es muy digno del hombre. Es un proceso educativo que motiva a la pareja que tenga una relación plena de madurez y autonomía.

Cuando los esposos alternan la unión sexual y la continencia periódica, no pueden cerrar sus voluntades en un rechazo absoluto a toda concepción posible, sino, se saldrían del amor conyugal y estarían usando un medio natural para contrariar la misma ley natural. La apertura a una posible procreación, aun cuando se esté procurando impedir la por medios lícitos, es condición indispensable para que el amor entre hombre y mujer pueda ser y llamarse verdaderamente conyugal. Sólo ésta unión es digna del matrimonio.

### **Los métodos modernos de reconocimiento de la fertilidad**

En vez de hablar de métodos naturales, se suele decir también “planificación familiar natural”, aunque muchos critican esta expresión por parecerse a la planificación familiar artificial; hay que rechazar totalmente el término *anticoncepción* natural, porque no es un procedimiento contraceptivo; el matrimonio únicamente se limita a abstenerse del acto conyugal sin manipulación alguna. Hay autores que dicen que incluso el término “método” como una técnica es discutible, ya que con este procedimiento el matrimonio se limita a la observación de los hechos biológicos que ocurren con naturalidad en la mujer durante el ciclo menstrual; y sobre lo que se refiere a la “regulación” de la natalidad, en realidad lo único que regulan es la continencia de actos sexuales en periodos que se conocen como fértiles. El “método” en sí no es ni

siquiera lo esencial- podría faltar - es únicamente un medio auxiliar para llevar a cabo la continencia periódica con un grado más alto de seguridad. En la anticoncepción artificial sin embargo el método lo es todo. Por esta razón hablar de manera comparativa de “métodos naturales” y “métodos artificiales” conduce a error, porque la regulación natural de la fertilidad es más bien un estilo concreto de vivir la sexualidad. Es más acertado hablar de reconocimiento de la fertilidad, o incluso de métodos de comportamiento. En la anticoncepción artificial no hace falta modificar el comportamiento sexual: no hay que modificar el deseo, el impulso sexual, porque con ella los actos sexuales se hacen infértiles, y así hacen superflua la modificación del comportamiento sexual.

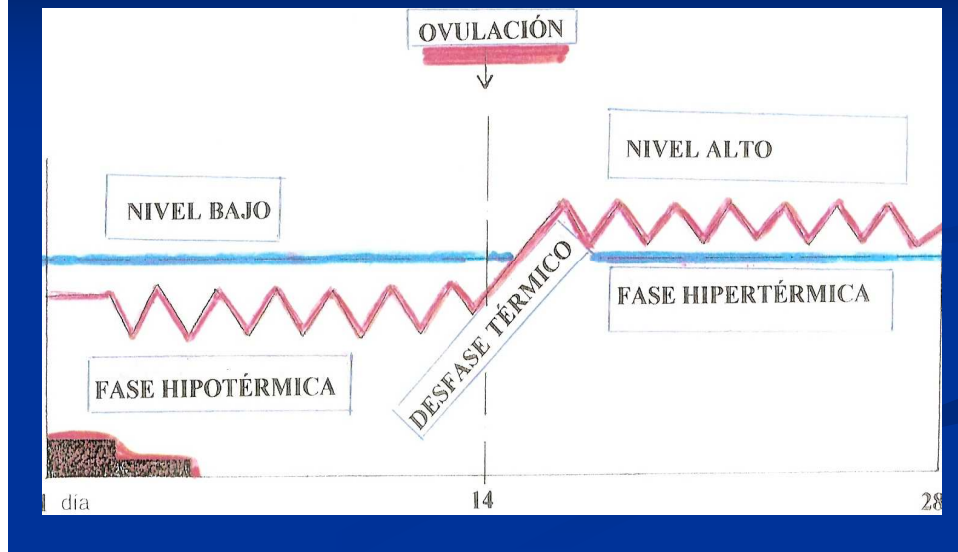
Cuando se habla en términos despectivos de los métodos naturales suele ser por desconocimiento del avance actual de los métodos naturales. Una consideración honesta de los resultados alcanzados debería eliminar prejuicios todavía muy difundidos y convencer a los esposos, y también a los agentes sanitarios y sociales, de la importancia de una adecuada formación al respecto

Todos los métodos naturales tienen como objetivo común la posibilidad de concebir un hijo o no, a través de la observación e interpretación científica de los indicadores biológicos que presenta la mujer a lo largo de su ciclo menstrual.

El **método de la temperatura** se basa en los cambios de la temperatura corporal en el ciclo de una mujer fértil, exactamente en la subida de la temperatura que se produce después de la ovulación.

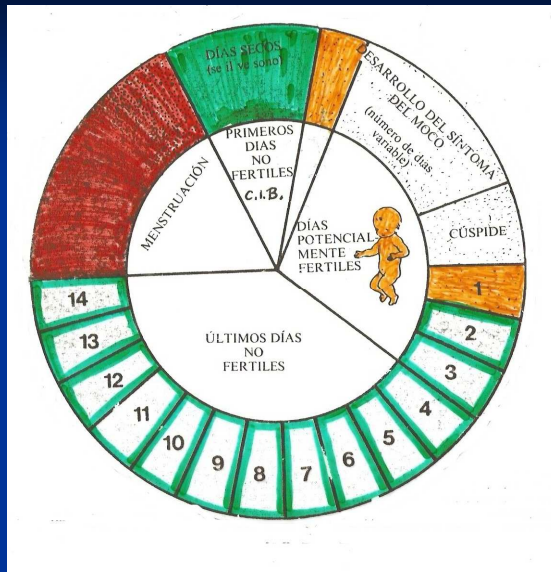
### **Los niveles de la temperatura durante el ciclo de la mujer**

## Niveles de temperatura del ciclo



El primero que utilizó los cambios de la temperatura para determinar los días infértiles del ciclo fue el alemán W. Hillebrandt (1935). En los países de habla alemana el ginecólogo W. Döring dio a conocer ampliamente este método con la publicación de un manual (1954).

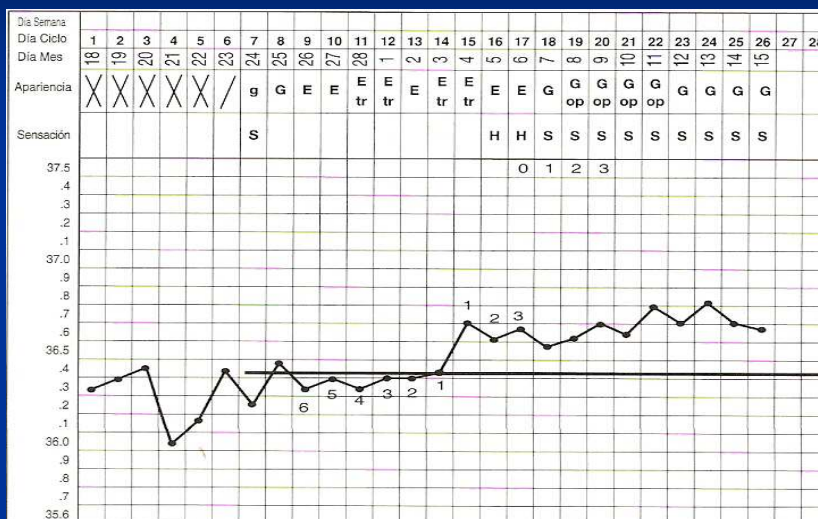
El **Método de la ovulación (Método Billings)** o método de observación del moco, extendido en todo el mundo, fue descrito por el médico australiano J. Billings. Este método se basa en la observación del moco cervical (se produce en unas criptas específicas del cuello del útero) y sus cambios durante el ciclo de la mujer. El matrimonio Billings inició los estudios sobre el moco cervical ya en los años 1950, pero la primera publicación en una revista científica (Lancet) apareció en el año 1975.



(Esquema del Método Billings)

En el **Método Sintotérmico** se observan aparte de la temperatura también las secreciones del moco cervical para determinar los días fértiles e infértiles. Las reglas y bases de este método fueron publicadas por primera vez por el médico austriaco J. Rötzer (1965).

## Ejemplo de una gráfica sintotérmica



La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda actualmente el método sintotérmico de doble comprobación por su alta eficacia; ya que en este método se da la misma importancia al moco como a la temperatura. La infertilidad en la fase preovulatoria se determina con el cambio del moco y un cálculo basado en la longitud de los ciclos anteriores, y el comienzo de la fase infértil postovulatoria se determina con el cambio del moco y la subida de la temperatura.

### **La eficacia de los métodos naturales**

Uno de los factores más importantes para la aceptación de un método de planificación familiar es la seguridad que promete. Al prejuicio general de la ineficacia de los métodos naturales ha contribuido en gran manera la actitud de las mujeres, siempre por desconocimiento: muchas se han quedado embarazadas fiándose de cálculos a ojo, de dolor de riñón en la mitad del ciclo interpretándolo como el momento de la ovulación, de información insuficiente de revistas o de una amiga, o con el coito interrumpido que erróneamente se considera como un acto natural por no utilizar ningún medio mecánico o hormonal, corriendo todo esto a cargo de los métodos naturales.

Es curioso que los usuarios, cuando acuden a los servicios públicos de planificación familiar, no se plantean la eficacia de los procedimientos artificiales. Todos sabemos que la única forma de conseguir una eficacia del 100 % es la continencia; ni siquiera con la destrucción quirúrgica de la fertilidad (vasectomía o ligadura de trompas) se garantiza una seguridad absoluta, y con la píldora anticonceptiva, uno de los métodos artificiales reversibles más eficaces, (eficacia teórica 99 %), encontramos un índice real de "fallos" en la población general de un 16-20% por una utilización negligente de este producto. Sin embargo, a la hora de presentar un método natural, lo primero que se pone en duda es su fiabilidad.

Para valorar la eficacia de un método natural, hay que tener en cuenta un dato importante: la fertilidad está intacta en ambos cónyuges, y una relación sexual con esta premisa en días de fertilidad de la mujer puede conducir a un embarazo, mientras que con la anticoncepción artificial los actos son supuestamente infecundos, quitando los errores y fallos que puede haber con ellos. (Insistimos en que un ser humano nunca es un "fallo", un embarazo no

previsto puede ser un problema en un momento dado en una familia, pero la vida nos demuestra que cualquier niño se convierte siempre en causa de alegría para todos).

Se distinguen dos tipos de análisis para la eficacia, el denominado teórico y el práctico.

*La eficacia teórica* es la que valora los embarazos que hayan ocurrido a pesar de utilizar el método correctamente. Da a conocer a los usuarios qué es lo que da el método de sí en condiciones ideales.

*La eficacia práctica* valora la seguridad del método en condiciones de vida normal, que es lo que es capaz de vivir una pareja de “carne y hueso” en su vida matrimonial corriente. Aquí contamos con todos los factores y circunstancias que llevan implícitos los métodos naturales: errores de los usuarios, enseñanza incorrecta, incumplimiento consciente de las reglas del método, errores de interpretación de los signos de fertilidad, la edad, la experiencia. Se supone con razón que con el aumento de la edad aumenta la eficacia porque se suman diversos factores como el descenso de la fertilidad, aumento de la experiencia, aumento de la motivación de no desear un embarazo cuando ya hay varios hijos, disminución de la frecuencia de las relaciones sexuales, etc.

La experiencia demuestra que cuando los métodos naturales son utilizados después de una enseñanza correcta y el matrimonio está motivado, se puede llegar a eficacias e índices de continuidad de uso, comparables a los métodos artificiales más difundidos; las tasas de continuidad de uso incluso llegan a superar a las de la anticoncepción artificial.

Con todo esto vemos que es el usuario mismo el que decide el buen funcionamiento de un método, fácilmente comprobable cuando existe una alta motivación. Por las características específicas de los métodos naturales, el matrimonio se enfrenta en cada ciclo de nuevo con la posibilidad de ser padres, ya que hay en cada fase fértil de la mujer un margen amplio para la espontaneidad y decisiones irracionales, íntimamente ligadas a la libertad de las personas.

### **Valoración global de la regulación natural de la fertilidad**

Los métodos naturales no son solamente un conjunto de reglas de aplicación, como ya hemos explicado antes, sino suponen un determinado estilo de vida respecto a la sexualidad. Entre aquellos que los conocen bien sabemos que tienen una extraordinaria aceptación. Los problemas y dificultades que conlleva la práctica de la continencia a los que apuntan los críticos frecuentemente, se tienen que entender como las cargas que trae consigo la vida matrimonial y no como un obstáculo para el amor conyugal. El matrimonio se abstiene solamente de una forma determinada de la expresión corporal de su amor. Lo que parece una carga, se convierte en una fuente para madurar en la donación personal hacia a los demás y una prueba para el amor conyugal, fomentando la comunicación y el diálogo, la ternura y la delicadeza entre los esposos. Solamente en el fondo de una mentalidad contraceptiva muy arraigada puede parecer la continencia una insensatez.

En contra de los métodos naturales se suele decir frecuentemente que la abstinencia periódica empeora las relaciones entre la pareja. Según Rötzer muchos matrimonios informan sobre los efectos positivos de la continencia temporal en el sentido de enriquecimiento, cuando es practicada en un mutuo acuerdo. Es ciertamente un factor agravante para la convivencia matrimonial cuando uno de los cónyuges no acepta esta forma de planificación familiar. Por eso una de las condiciones para optar por los métodos naturales es que los dos cónyuges estén de acuerdo: tienen que elegir el método con libertad y tener una alta motivación. La gran ventaja de la planificación familiar natural consiste esencialmente en su dimensión pedagógica que tiene un efecto positivo sobre la vida familiar y la sexualidad en el matrimonio. El hombre no tiene que ser objeto de métodos anticonceptivos, sino que puede hacerse cargo del control de su fertilidad como sujeto, con responsabilidad propia. La fertilidad ya no es un secreto que solamente comprenden algunos especialistas. Poco a poco tienen que perder importancia los aspectos técnicos y la abstinencia, y pasar a un segundo plano. La experiencia demuestra que las posibles dificultades no sobrepasan las fuerzas humanas. Cuando uno tiene una relación pacífica con su propio cuerpo fecundo, hace que se desarrolle también una relación pacífica y confiada hacia el otro.

El que quiere controlar su fertilidad, solo tiene una limitada posibilidad: si recurre a la anticoncepción artificial o a la esterilización, moralmente no

aceptables, corre el riesgo para la salud física y psíquica, ansiedad, miedo a las complicaciones, alteraciones de la sexualidad, neurosis. En cambio los efectos positivos de los métodos naturales se pueden resumir de la siguiente manera: responsabilidad compartida tanto sobre el número de hijos, como también de las ventajas e inconvenientes del método. Ambos cónyuges pueden ejercer el control de la natalidad sin intervención de terceros, la mujer adquiere un conocimiento valioso sobre su propio cuerpo, la vivencia de la sexualidad puede mejorar y profundizarse, la posibilidad de distanciar los nacimientos razonablemente y de planear conscientemente un embarazo evita la sobrecarga de los padres y ayuda a vencer el miedo al hijo.

Los métodos naturales están en auge, también en grupos no motivados por razones morales: se percibe en la actualidad un cansancio de la píldora, una creciente desilusión con la “era del plástico” que coincide con la inquietud ecologista a escala mundial, con la búsqueda de una vida más natural en medio de una tecnificación cada vez más dominante. Hay un rechazo de la contaminación del medio ambiente como también del abuso excesivo de medicamentos. Las mujeres se sienten químicamente alteradas por la píldora y degradadas a objeto del hombre. Es ilógico que aceptemos en el tercer milenio que el estar más o menos esterilizado sea lo que se lleve, cuando la fertilidad es un signo de salud, y cuando lo realmente actual, lo moderno, es proteger la naturaleza. Hay que liberar al hombre de la tiranía de la tecnología, especialmente en el campo íntimo de la sexualidad y fertilidad.

## **Bibliografía**

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PROFESORES DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR (1997): Planificación Familiar Natural, Editorial Esin S.A.  
AZNAR LUCEA, Justo (2007): La vida humana naciente. 200 preguntas y respuestas. Madrid: Ed. La biblioteca de autores cristianos (BAC).  
BARCELÓ, Manuel (2001): Cómo valorar mi sexualidad, Madrid: EIUNSA  
DE AYSA, Mónica (2001): Sexo: un motivo para amar. Folletos MC. Madrid: Ediciones Palabra.

INSTITUTO VALENCIANO DE FERTILIDAD, SEXUALIDAD Y RELACIONES FAMILIARES (IVAF) (2001). Curso de reconocimiento de la fertilidad. Madrid: Ediciones Internacionales Universitarias.

JUAN PABLO II (1998): Matrimonio, amor y fecundidad. Madrid: Palabra

JUAN PABLO II: (1995) Encíclica Evangelium vitae.

LASANTA, Pedro Jesús (2004): Vocacionados al amor. Paternidad y maternidad responsable, Editorial Horizonte.

MEDIALDEA FERNANDEZ, Concepción (2001): Cómo funciona mi cuerpo. Madrid: Ediciones Internacionales Universitarias.

MEDIALDEA, Concepción, Otte, Ana, Pérez Adán, José (2001): Curso de educación de la sexualidad para adolescentes (SABE). Madrid: Ediciones Internacionales Universitarias.

OTTE, Ana, MEDIALDEA, Concepción, GONZÁLEZ, Fátima, MARTÍ, Pilar (1997): Cómo reconocer la fertilidad. El método sintotérmico. Madrid: Ediciones Internacionales Universitarias.

OTTE, Ana (2000): Cómo hablar a los jóvenes de sexualidad. 132 preguntas a sus respuestas. Madrid: Ediciones Internacionales Universitarias.

OTTE, Ana (2000): Cómo manifestar el amor. Madrid: Ediciones Internacionales Universitarias.

PABLO VI (1968): Encíclica Humanae vitae.

PÉREZ ADÁN, José y VILLAR AMIGÓ, Vicente (1997): Sexo, razón y pasión. Pamplona: EUNSA.

RHONHEIMER, Martin (2004): Ética de la procreación. Madrid: Rialp.

SANTAMARÍA, Mikel (1998): Saber amar con el cuerpo. Madrid: Palabra.

Ana Otte

Valencia, 24 de enero 2009

