

## **ANTROPOLOGIA DE LOS METODOS NATURALES DE REGULACION DE LA FERTILIDAD**

**Hermelinda Estévez Rial  
Susana Alonso Burger**

### **¿COMO CONOCER AL HOMBRE?**

Para hablar de antropología hemos de definir al hombre. Para llegar a este análisis nos ha parecido más acertado que ponernos a elucubrar, el seguir a un autor como López Quintás. Opinamos de esta manera porque en su análisis de la antropología reivindica una búsqueda con una base aceptable por todos, que es uno de los objetivos de nuestro trabajo. Es decir fundamentar la antropología de los métodos naturales en una base común que pueda ser asequible aceptarlos por todos, si esto fuese posible.

Este ahondamiento hemos de hacerlo a la luz de la investigación científica, porque somos un pueblo pluralista en el cual existen personas que abrigan muy diversos sentimientos y profesan muy distintos sistemas de pensamiento.

Para este análisis pluralista se necesita una condición: el deseo de enriquecer la propia vida y la de la comunidad o comunidades en que participan. El adversario es uno: el que empobrece deliberadamente la vida humana y la degrada. Por inadvertencia, todos podemos en un determinado momento contribuir a rebajar al hombre de rango. Conviene que dialoguemos amistosamente para descubrir en común la verdad que nos

eleva a todos y nos realiza cabalmente. La adopción de López Quintás no significa que reste importancia a la ética cristiana, significa solamente que desea encontrar un punto de partida que sea aceptable por personas procedentes de latitudes espirituales diversas, y desde el cual se pueda descubrir la antropología. La investigación actual sobre lo que es el hombre, como se constituye y desarrolla, cómo se articula su poder creador, qué tipo de conducta da lugar a la vida comunitaria auténtica, nos permite descubrir con toda nitidez los distintos procesos que podemos seguir en la vida y distinguir los que construyen y los que destruyen. Sin necesidad de acudir a la luz de la fe podemos hoy determinar con toda precisión qué actitudes son fecundas y cuáles resultan disolventes. Sin duda alguna, la fe cristiana nos permite dar todavía un fundamento más sólido a nuestra vida ética. Pero ya con la sola luz de la razón, iluminada por la investigación científica actual, es posible asentar sobre una base firme la antropología de los métodos naturales de regulación de la fertilidad, en adelante MNRF.

En nuestro análisis intentamos prescindir de todo interés partidista e intentaremos averiguar por qué vía halla el hombre su verdadero bien, su plenitud como persona y su cabal felicidad. Se dirá con independencia de criterio, aunque vaya contra lo que hoy se hace pasar como opinión general. Con frecuencia se interpreta lo general como lo normal y lo normal como normativo. Pero eso significa aplicar a la vida ética un criterio

sociológico, que es del todo insuficiente. La sociología nos descubre cómo actúa la mayoría. La ética nos enseña como debiera actuar. La sociología observa hechos; la ética fija ideales y conductas. Las normas de acción no vienen dadas por la opinión pública o el comportamiento general, sino por las leyes que rigen la actividad creadora del hombre.

Sobre la vida humana existen mil teorías, distintas y a veces encontradas. Si miramos alrededor podemos apreciar multitud de opiniones que se hacen valer, que quieren arrogarse la primacía e imponerse. ¿Es posible orientarse debidamente en medio de este torbellino de pareceres y corrientes? Hay una vía segura para ponernos todos de acuerdo en una cuestión básica que sirva de punto de partida para un entendimiento: atenernos a lo que nos enseña la ciencia actual más cualificada. Si sólo tenemos en cuenta nuestras opiniones particulares, o la ideología propia del partido político en que militamos o las enseñanzas de la religión que profesamos, es imposible que halleemos una plataforma común en la que podamos dialogar con garantía de éxito, porque cada uno suele tener sus posiciones bien tomadas. Es muy difícil hacer cambiar a las gentes en lo tocante a sus actitudes éticas, políticas y religiosas, ya que éstas vienen determinadas en buena medida por mil influencias y están cargadas de adherencias sentimentales. De ahí la posibilidad de que personas bien dotadas sostengan ideas muy diferentes, incluso enfrentadas, en materia de política, ética y religión.

La ciencia, en cambio, prescinde de motivaciones personales y ejercita un modo de investigación neutral que suscita el asentimiento de toda persona que tenga los conocimientos necesarios para comprender los resultados de la misma. El científico establece hipótesis sobre lo que es una realidad, y prueba con experimentos si ese proyecto explicativo se confirma o se desmiente. Cuando una hipótesis se confirma, es aceptada por la comunidad científica como base de la búsqueda de otros conocimientos, hasta que se establezca otra hipótesis que sea más certera. Esa aceptación convierte a la ciencia en un gran campo de búsqueda solidaria de la verdad de cuanto existe.

Bien es cierto que este proceso investigador se halla limitado a ciertos tipos de realidades. Las cuestiones éticas, políticas, jurídicas, estéticas y religiosas no pueden ser objeto de este tipo de investigación. Sin embargo, por lo que toca a la ética, la ciencia puede facilitarnos datos básicos sobre el ser humano que nos permitan inducir cómo ha de ser la conducta del hombre que quiera desarrollarse de forma cabal.

Estos datos pueden constituir un punto de confluencia de cuantos deseamos fundamentar la ética de tal forma que lleguemos a un consenso sobre los puntos que deciden la marcha de nuestra vida (1).

## **ANALISIS DEL COMPORTAMIENTO SEXUAL**

El amor entre el hombre y la mujer es sobre todo un asunto entre personas; por

tanto, el punto de vista no puede ser más que personalista. El hombre es alguien no algo: un ser racional, que tiene razón, facultad cuya presencia no se puede constatar en ningún otro ser visible, porque en ninguno de ellos encontramos ni traza de pensamiento conceptual. La razón en el hombre forma parte de su naturaleza, la cual comprende la facultad de la autodeterminación basada en la reflexión, que se manifiesta en el hecho de que el hombre al actuar elige lo que quiere hacer y esta facultad se llama libre albedrío.

Sólo el amor puede excluir la utilización de una persona por otra: porque está condicionado por la relación común de las personas respecto del mismo bien que escogen y al que se someten. Por su naturaleza misma el amor no es unilateral, sino por el contrario bilateral, existente entre personas: una fuerza que liga y une, cuya naturaleza es contraria a la división y al aislamiento; ahora bien, no puede haber verdadera reciprocidad allí donde existe actitud utilitaria. Afirma Aristóteles "ni el placer sólo ni la mera voluptuosidad sexual constituyen un bien que a la larga une y liga a las personas si en el origen de amor recíproco no hay más que placer o provecho, la mujer y el varón no estarán unidos por más tiempo que el que sean fuente de placer o provecho".

El amor entre un hombre y una mujer no surge porque sean dos organismos de sexo diferente sino porque son dos personas. El amor es la búsqueda del verdadero bien de la otra persona y por tanto, la antítesis del egoísmo. Es necesaria

una armonización, dentro de las relaciones sexuales que no puede darse sin esfuerzo de la voluntad, sobre todo por parte del hombre, ni sin que la mujer se atenga a su pleno cumplimiento (2).

El hombre y todas las actividades por él realizadas están enraizadas en su naturaleza. No puede ser encorsetado en un determinismo: es un ser libre y esta grandeza está sujeta a la posibilidad del error; éste le puede llevar a usar desordenadamente de la mayor parte de sus facultades.

La función generativa es una de esas facultades cuyo uso erróneo está muy extendido. Este error generalizado patentiza la falta de formación del hombre y su atrincheramiento en la ignorancia, que puede ser ganancial (tiene su raíz en el hedonismo) y vencible porque el desarrollo de muchas disciplinas permite una información precisa, ajustada a la realidad.

La ignorancia hunde al hombre en la oscuridad y le hace cada vez más dependiente de sus propios errores. Según el psiquiatra Aquilino Polaino son cuatro los puntos cardinales para orientar el comportamiento sexual del hombre:

1. Generativo-procreativo: es el más obvio y reúne dos aspectos diferenciales:
  - a. Procreación.
  - b. Genitalidad: aquí se asienta el hedonismo.

Esta dimensión actualmente aparece especialmente perturbada por vía marginación disociativa: se frustra y reprime la capacidad procreadora, mientras no se escatima ningún medio para agigantar la

dimensión genital de manera que satisfaga el hedonismo ególatra y solitario.

El conocimiento del otro es inseparable del amor por él. Conocer y querer son indistinguibles: lo uno lleva a lo otro. Cuanto más se ama a una persona más se la conoce. El compromiso afectivo entre el hombre y la mujer llega a su techo más alto, cuando desbordándose, se vierte en una tercera persona, dependiente y generada por ellos, pero libérrima, a la que llamamos hijo.

2. Afectivo.
3. Cognitivo.
4. Teocéntrico.
5. Hedonista (15).

La conducta sexual no depende sólo de factores biológicos, sino también psicológicos y socioculturales. La sexualidad es una función educable, porque no está totalmente determinada por el instinto.

La conciencia del hombre no inventa esta o aquella ley natural, sólo debe tratar de conocerla y aplicarla. Cada cultura, época, coyuntura sociocultural, magnifica alguna de las dimensiones del comportamiento sexual humano y al mismo tiempo silencia otros. Así, en el Romanticismo magnificó la dimensión afectiva, se identificó la sexualidad con el amor romántico, así como se sacrificaba el aspecto procreativo.

Quienes optan únicamente por la búsqueda del placer en el uso de su sexualidad, mientras cierran las posibilidades generativas o incumplen las otras dos dimensiones -cognoscitiva y afectiva- degradan la sexualidad a mero epifenómeno, sexualidad lúdica o triviali-

zada. Quienes sólo estuviesen preocupados por generar hijos, se convertirían en un ser holocausto.

La sexualidad genitalizada se da cuando se frustra la dimensión cognitiva: tendencia a comunicarse con el otro para compartir con él su propia vida.

En la actual cultura occidental se reprimen y se frustran varias dimensiones a las que hemos aludido. Es muy frecuente que se reprima la dimensión reproductiva: una vez que ésta ha sido imposibilitada para generar otro ser humano, el nuevo comportamiento sexual se reduce a una inmanencia ególatra del "yo para ti" y "tú para mí", sin que estas aceptaciones donaciones lleguen a fundar un nosotros. A veces, con menor frecuencia se sacrifica la dimensión afectiva, especialmente por parte del varón. Con mayor frecuencia lo que falla es la falta total de comunicación entre los cónyuges si ésta se reduce únicamente al contacto sexual, la sexualidad se convierte en un contacto mecánico, automático y despersonalizado: lo que no se comunica no se puede compartir, no une pero sí separa. Lo que no se comunica se convierte en una muralla únicamente útil para atrincherarse tras de ella y aislarse del otro.

La contradicción cultural más radicalizada es la que puede establecerse entre sexualidad y procreación. Durante el siglo XX el hito histórico más importante es la puesta en marcha en la década de los sesenta de las sustancias contraceptivas; de este modo la función sexual fue vaciada de uno de sus fines más importantes que es la procreación. Lo propio de la

afectividad humana es querer: Voluntad es distinta del mero desear o apetecer. El desear es propio de la imaginación y por tanto, relativamente distanciada de la percepción y de las cogniciones, puede no tener nada que ver con la realidad. El apetecer está vinculado a lo tendencial e instintivo y el querer es un acto libre y dependiente de la voluntad; es un cierto modo de apetecer pero intelectualizado. Implica un conocimiento del fin y por lo tanto un compromiso con él, querer es un compromiso para siempre.

La sexualidad debe ante todo ser dependiente de la voluntad; entonces se integra el conocimiento y se descubre la propia autonomía y libertad. Una sexualidad contraria o ignorante de la voluntad (la sexualidad del placer, de los deseos, de los apetitos) fácilmente será una función degradada y desnaturalizada porque enajena y renuncia a la libertad que le es propia. Cuando renuncia a la libertad, sus actos dependen automáticamente de los estímulos que las circunstancias le presenten pero no de la voluntad de la persona.

El hedonismo no conduce a ninguna parte que no sea a sí mismos. Tanto se ha insistido en la finalidad placentera del sexo que el hombre contemporáneo ha llegado a olvidarse de que la conducta sexual humana es una hechura natural, transindividualista. Existe un individualismo sexual que toma del otro en lugar de tomar al otro; hace del otro una realidad solo útil al yo, en la medida que el yo satisface en él su hambre de placer, su sed de sensaciones. El yo no se conjuga con el

tú, aunque se confundan corporalmente con él. Sin que ambos se confundan espiritualmente, con la sola interpenetrabilidad de los cuerpos, ninguno de ellos podría trascender los límites epidérmicos en que se encierra su respectivo yo. Da lugar a una personalidad narcisista.

La sexualidad es algo inscrito en la naturaleza del hombre, es una función que por depender del sustrato biológico, está parcialmente predeterminada, a la vez que dotada de una relativa plasticidad, por ser una función perteneciente a un ser libre. Hoy día el hombre autoconstruye su sexo (esto esconde una cultura radicalmente individualista). La sexualidad humana es en sí misma una perfección; una función enormemente valiosa, por cuanto que con el concurso del hombre se autorrealiza, se multiplica el género humano y se perpetúa la especie en el mundo. Esta perfección no ha llegado al máximo en el momento del nacimiento sino que está abierta a una continua evolución.

El comportamiento sexual humano es:

1. Indeterminado: no determinado por el mero instinto.
2. Plástico: se moldea a lo largo de la vida y no está dotado de un fijismo innato.
3. Libre: de lo contrario no sería perfectible.
4. Autocontrolable: es el mismo hombre el que lo dirige, orienta, controla y no los eventos del medio.
5. Autoperfectible: con la repetición de actos libres dicha función puede autoperfeccionarse.

La sexualidad humana está penetrada por una dimensión sociocultural que por su relevancia resulta imprescindible; pero lo propio de la naturaleza humana es precisamente estar abierta a los cambios culturales. A lo natural se contraponen lo artificial, no lo cultural; dado que la cultura emerge como un producto de esa misma naturaleza.

El hombre es el único animal que no sólo depende exclusivamente de los estímulos que están en el medio, ya que él es capaz de generar los estímulos específicos en cada situación concreta, y éstos pueden superar la realidad (las representaciones mentales). La imaginación y las fantasías generadas por ella a modo de poderosos estímulos interiorizados, teledirigen y condicionan las trayectorias de la persona. Una imagen, fantasía o ilustración, acaba haciendo sentir su peso, imponiendo una determinada dirección en el comportamiento sexual del sujeto (3).

La buena marcha de una relación sexual se ve a menudo perturbada por una concentración egocéntrica en la propia vivencia, en tener la conciencia totalmente absorta por la propia satisfacción sensual. La mujer difícilmente perdona al varón la falta de satisfacción en las relaciones conyugales, que le son penosas de aceptar.

El impulso sexual es tan poderoso que crea en el varón y la mujer normales una ciencia instintiva de la manera de como hay que hacer el amor. Es necesaria la ternura desinteresada, esa facultad de penetrar los estados del alma y las

experiencias de otra persona: tiene su raíz en la afectividad, la cual puede dulcificar y neutralizar las reacciones brutales de la sensualidad, orientada sólo hacia el gozo.

El hombre ha de tener en cuenta que la mujer es un "mundo aparte", no sólo en el sentido fisiológico sino en el psicológico. Asimismo, es importante que la mujer procure comprender al varón y educarlo de manera que se preocupe de ella (4).

La presencia en el hombre de la energía sexual provoca graves problemas psicológicos y morales. Para ofrecer claves de solución a tales problemas, debemos tener un conocimiento preciso de las aspiraciones que han de regular nuestro dinamismo personal y los criterios de actuación moral que se derivan de la condición del hombre.

La investigación ética actual contempla un criterio nuevo que es el dinamismo intrínseco del amor, junto con la orientación biológica y jurídica. Para integrar este dinamismo del amor y las tendencias instintivas, es necesaria: una formación para el amor, y no sólo una información sexual de tipo médico, biológico o psicológico. La antropología contemporánea nos enseña que el hombre al ser inteligente no se limita a responder a estímulos, como en el caso del animal; él percibe realidades que le estimulan. Entre la captación del estímulo y la respuesta al mismo deben mediar en el hombre la reflexión y la opción.

El sentido no es algo inmediato, y para descubrirlo se ha de sobrevolar la

situación en la que el hombre se halla. En virtud del sentido debe decidir (5).

Si la meta de una persona es amar a otra y no sólo procurarse complacencias, tendrá que pensar que hay dos ritmos distintos en el proceso de intimación con una persona. A la intimidad corpórea se llega con un ritmo que se puede precipitar; la intimidad personal, sólo se logra cuando se sigue un ritmo más lento: es el ritmo propio de los procesos de maduración, que no pueden acelerarse a voluntad.

Resulta muy fácil confundir el interés que sentimos por satisfacer un instinto con el amor de entrega a una persona. El que desea saciar una pulsión instintiva toma a la otra persona como medio para sus fines, pero un medio es estimado en la medida en que sirve a nuestras intenciones, la diferencia está en que el que ama a una persona en cuanto tal, estima sus cualidades pero su amor está por encima de ellos y se mantiene fiel en toda circunstancia.

El amor no es como el hambre, que basta comer para saciarla y restablecer así el equilibrio. Esto responde a una necesidad biológica primaria, elemental. La relación sexual, en cambio, no satisface la relación de crear una relación amorosa auténtica. No cabe en serio afirmar que las relaciones sexuales constituyen una actividad biológica semejante a otras muchas como el comer y beber. Éstas son actividades que tienen por meta satisfacer una necesidad individual intransferible; la relación sexual es una actividad que pone en juego a dos personas, supera el ámbito de lo indivi-

dual, y no se agota en satisfacer una avidez instintiva individual. Están destinadas a ser expresión viva de una relación personal muy valiosa.

Existe la idea difusa de que no hay más amor que el erotismo. Esta idea suele tener buena acogida, a pesar de su falsedad, porque opera a favor de la tendencia a tomar lo más fácil como lo auténtico, aunque sea espúreo. La investigación contemporánea nos ha descubierto que la propensión a satisfacer en seguida los impulsos significa una regresión, una vuelta a la fase anal de la infancia. El niño experimenta pronto el placer de chupar y cuando llora ve que los mayores le ponen algo sabroso en la boca. Cada forma de inquietud es calmada por un placer oral. Para ganar en madurez, el niño deberá aprender a soportar necesidades y mantener las pulsiones insatisfechas. Esta renuncia a la satisfacción inmediata de las pulsiones instintivas tiene un efecto benéfico cuando significa acumulación de energía vital y aplicación de la misma al empeño de crear una amistad profunda que pueda generar una unión de alta calidad.

El dinamismo interno de la relación amorosa interpersonal pone en juego cuatro aspectos:

**1. La sexualidad:** el hombre no tiene cuerpo; es corpóreo; vive personalmente en el medio expresivo del cuerpo; en él vibra la persona entera. La relación sexual es corpórea. En ella se unen inmediatamente dos cuerpos y se intercambian sensaciones. El cuerpo visto como objeto para lograr ciertas ventajas, no expresa a la per-

sona en cuanto ser creativo, sino al yo egoísta que todo lo quiere infantilmente para sí. La relación de dos cuerpos, así rebajados de rango, no constituye un encuentro; es en verdad, una experiencia intensa, eufórica, cargada de un peculiar hechizo; pero estas condiciones, por atractivas que sean al principio, no hacen sino decepcionar rápidamente al hombre porque no significan encuentro sino vértigo. En el acto de unión meramente sensual se vinculan dos cuerpos dejados a su suerte, a la energía incontrolada de las pulsiones instintivas. Reduce al ser amado a un haz de estímulos a los que se da una respuesta automática, no libre ni creadora. La atracción puramente libidinosa tiene un especial poderío para arrastrar al hombre, entregarlo a la delicia de dejarse caer. Pero carece de toda capacidad de producir un auténtico gozo personal. Iniciar el proceso amoroso es introducirse en un campo que desprende mucha energía, moviliza mil y un resortes de la persona y los pone en tensión; por eso es sumamente arriesgado reducir toda la ilusión del que se entrega al amor a mera búsqueda de sensaciones: La fuerza de tal ilusión se traducirá en violencia destructiva. Toda ilusión fecunda se abre a horizontes amplios, que nutren la vida humana. La ilusión cerrada en sí misma se convierte en mero frenesí y destruye. Al tratar a un ser querido, se siente una emoción que transporta. No hemos de quedar en el agrado de ese sentimiento. Todo en la vida humana es signo de algo superior. ¿A qué realidad remite esta emoción? A la amistad personal vivida conyugalmente.

**2. La amistad:** es una relación oblativa que el hombre debe crear esforzadamente; es necesario liberarse de las máscaras que nos ocultan. Esta apertura sincera equivale a ofrecerse uno como es, sin corazas protectoras. Este encuentro enriquece a ambos, existe alguien valioso que viene hacia mi, no para succionarme sino para ampliar mi horizonte vital.

**3. La proyección comunitaria del amor:** el amor es un bien y quien lo posee desea difundirlo. La relación amorosa alberga en si un germen de fecundidad, tiende a crear un vínculo entre los amantes y éstos y la comunidad. La fecundidad del amor da origen a realidades personales nuevas, inéditas, irrepitibles e incanjeables.

**4. La relevancia del amor:** El amor conyugal se nos revela creador por partida doble: incrementa la amistad personal y da origen a nuevas vidas. Al entrever la riqueza que encierra una vida humana, se descubre la relevancia del amor conyugal.

Estos cuatro elementos no deben estar meramente yuxtapuestos, como suelen estar los objetos. Han de ensamblarse entre sí y formar una estructura que es una constelación de elementos que se exigen y complementan.

Las tendencias no debemos reprimirlas sino orientarlas. Sólo poniéndolas en jugo en orden a conseguir algo valioso dejan las tendencias de convertirse en pasiones. La pasión es una tendencia que arrastra al hombre. Y el hombre si quiere conservar su dignidad personal, no debe dejarse arrastrar o seducir. Debe ser él

quien guíe todas sus potencias y energías hacia metas altas. Un director de orquesta no reprime a ningún instrumentista; le señala el camino que debe seguir para realizar su función de modo perfecto. La energía más poderosa de que dispone el hombre, la sexualidad, puede y debe resultar benéfica para todo el campo de la actividad humana, si se libera del estorbo de una genitalización hipertrófica que cede en desventaja de otros contenidos.

El cuerpo humano tiene las mismas condiciones que los objetos: puede ser localizado, medido...pero no se reduce a objeto, porque forma parte viva de la persona. El cuerpo es expresión de la persona entera, el que vea en la persona amada algo único, comprenderá que el amor pide perennidad, que no tiene sentido prometer amor para un lapso determinado de tiempo. Amar a una persona es decirle "Tú no morirás nunca", decía Gabriel Marcel. En virtud de su misma esencia, el amor verdadero pide fidelidad. El amor fiel es creativo, crea modos relevantes de unidad. Este tipo de unidad perdura a lo largo del tiempo, porque es fuente de nuevos motivos para amarse.

Uno no es libre cuando se queda fijado en lo inmediato, sino cuando se empapa del ideal y actúa en cada momento a impulsos del mismo. El ideal del hombre es el encuentro, y el mero ejercicio de la sexualidad no produce encuentro sino yuxtaposición de dos soledades. Al encuentro se llega cuando se entreveran dos personas, no cuando se conjugan dos egoísmos. En la vida de la persona se integran diversos elemen-

to: la sexualidad es uno de ellos. Pero sólo tiene carácter personal cuando va unida activamente al amor.

Se debe advertir que la sexualidad no es simplemente una dotación orgánica para producir determinadas sustancias o para ser capaces de experimentar determinadas sensaciones, sino una dimensión de la persona y por tanto, algo que recibe su significado a partir de la persona humana. Esta consideración de la dimensión humana de la sexualidad, permite un enfoque adecuado de la ética sexual. No menosprecia las consideraciones científicas y los logros técnicos, pero trasciende el estudio científico y confiere unidad, a lo que considerado científicamente podría ser un cúmulo de informaciones de frontera poco nítidas.

Con respecto al significado humano de la sexualidad, cuando en la adolescencia se alcanza el primer enamoramiento, la sexualidad se detecta como una donación personal en virtud de la cual la persona experimenta como capaz de una donación, de un amor nuevo, distinto del de sus padre o hermanos. La sexualidad se detecta no ya como una peculiar dotación orgánica sino como una nueva capacidad de amor, como amor específico y peculiar y tiene sus aspectos diferenciales respecto del amor humano genérico: lo propio del amor sexuado son determinados gestos con los que se expresa no cualquier afecto, sino el propio amor sexuado que en su estructura o dinámica propias incluye la perspectiva de la fecundidad. Esta implica como condición de posibilidad, una muy determinada condición

orgánica y unos actos que pongan en marcha ese proceso.

Ser padre no es ser creador del hijo, sino aceptar el hijo como don. El hijo debe ser esperado como un fruto sorprendente, algo que excede las fuerzas que los esposos mismos han puesto, pues ellos no tienen el poder externo de formar su organismo: Sólo desencadenan un proceso cuya finalidad externa se les escapa, implicada en la unión conyugal, donde se integran todos los elementos de la personalidad. El acto sexual es a la vez corporal y espiritual (6).

## SEXUALIDAD Y MADUREZ

Entre los que llevan una o dos décadas de convivencia, aparecen unas amenazas y peligros:

**1. La rutina:** la instauración de un cierto conformismo formalizado que acaba por paralizar y fosilizar las relaciones sexuales. No se trata de establecer continuamente unas innovadoras relaciones sino de acrecer el sentido, el significado, la intimidad y el placer. Frente a la rutina no hay otra solución que la renovación permanente, hasta hacer reverdecer las viejas ilusiones y proyectos.

**2. El peligro de refugiarse en el trabajo,** tan compulsivamente necesitado de gratificación que acaba por preferirse a la relación con el otro cónyuge. El "yuppie" puede adolecer de tiempo para establecer una correcta y natural relación sexual con su pareja. Cualquier relación marital está llamada al fracaso si el punto de partida inicial es algo cercano al agotamiento físico.

**3. El preferir la autorrealización profesional** en lugar de la autorrealización conyugal; es decir, otros valores como el éxito, el dinero, valen más para esa persona que su rutinaria y estereotipada vida sexual. En este caso el futuro de esas relaciones conyugales está amenazado.

**4. La actividad sexual puede dificultarse o bloquearse por otras muchas causas** ajenas a la específica vida sexual. Aunque la incomprensión radique en un nivel psicológico muy distinto de donde se asienta la comunicación sexual; los conflictos de un nivel pueden invadir con mucha facilidad el otro, especialmente cuando falla por completo la comunicación.

**5. La soledad y la pérdida de entusiasmo** pueden devenir en los fantasmas que espantan las relaciones sexuales, dificultándolas en extremo. Estos, ordinariamente se iniciaron mucho tiempo atrás cuando por la incomprensión existente entre ambos se enajenó radicalmente la misma relación sexual. La esposa afirma que no siente nada cuando está con su marido (piensa lo que va a poner de comida al día siguiente) y el marido, en esta situación se escapa a la rutina y al tedio entregándose a sus fantasías eróticas. Existen las crisis biográficas que asaltan al varón y a la mujer en los años de madurez. Para la rehabilitación del paciente necesitamos de su familia, como señala Burke: "El varón o la mujer que desea el divorcio, piensa que puede alcanzar la felicidad cambiando de esposa o de marido, cuando sabe que sólo puede lograrla cambiándose a sí mismo".

**En el matrimonio, la felicidad personal está unida a la conyugal**, y ambas resultan inseparables. Los dos rasgos irrenunciables para que emerja la felicidad conyugal son:

**A. La entrega amorosa.**

**B. La comunicación interpersonal entre los cónyuges:** sin esto no es posible el conocimiento del otro y sin esto no es posible que se de el amor. Ha de suponer un encuentro entre personas, un salir de sí cada uno, para encontrar al otro, de forma que uno se experimente compartiendo su propia vida con la del otro.

El enriquecimiento que supone esta apertura y el conocimiento del otro, supone un cierto conocimiento de sí mismo: El otro no es un mero objeto, sino un otro que es esencialmente libre.

La comunicación conyugal acaba y se funda en un compromiso entre personas: uno se enriquece con la intimidad del otro. Hunde sus raíces no en la seducción, sino en la generosidad: enriquece al individuo en ese compartir mutuo. Una pareja feliz es una pareja enamorada. Según Torelló "el amor no es atraído por esta o aquella realidad que el otro tiene, sino por la unicidad irreductible que el otro es".

Cuando se disocia a la pareja que se entrega, en las partes que se compone, estamos sustituyendo el amor de persona por el amor de cosa, la persona que se nos entrega es una persona-cosa: nadie puede ser feliz tratando al otro como una cosa. El reduccionismo empobrece del otro empobrece y acaba por arruinar a quien así ama. Es necesario

para ser feliz en el matrimonio, renunciar al egoísmo y aprender a amar (7).

Un indicador de la madurez es situar la sexualidad en el tercer o cuarto lugar de los intereses personales, salvo que se trate de la adolescencia y primera juventud; en estos momentos manda la fisiología, aunque también debe estar gobernada por la inteligencia y la voluntad. Esta afirmación es impopular y lo es porque el sexo se ha convertido en algo que se consume. Por otra parte, el hedonismo y la permisividad han hecho de las relaciones sexuales algo frecuente, trivial e intrascendente; esto con frecuencia, ha conducido a una degradación de la relación interpersonal: antes de que exista un encuentro verdaderamente humano, ya hay en bastantes casos un encuentro sexual.

La sexualidad es algo natural, está inscrita en la naturaleza y por tanto, es buena; pero la sexualidad humana es más rica y densa que el mero contacto cuerpo a cuerpo; no puede reducirse a lo puramente físico y placentero, sino que comporta un intercambio complejo de ingredientes físicos, psicológicos, espirituales y culturales a través de los cuales se produce un paulatino encuentro con uno mismo en la entrega al otro.

El amor conyugal es necesariamente sexual y lo es porque ambas personas son sexualmente distintas y por lo tanto, buscan complementarse. Es un movimiento de fusión físico que constituye la diferencia respecto a otras clases de amor. He ahí su complejidad: concierto entre sentimientos, impulsos, sexuali-

dad y convivencia. Para que ese amor sobreviva es necesaria una relación de armonía entre todos ellos. Reducir el amor a puro sentimiento o a mera relación sexual es falsificarlo, y lo que es más grave, desnaturalizarlo, suprimir ese juego de elementos compartidos que constituyen su misma esencia.

En el amor se van a completar dos psicologías sexualmente distintas: la masculina y la femenina con todos sus atributos. La sexualidad revela la intimidad de ese encuentro en el cual dos personas se desnudan física y psicológicamente y dejan al descubierto la realidad de cada uno. También en las relaciones sexuales se ve el egoísmo o la generosidad, la capacidad de darse o la tendencia a amarse uno a sí mismo.

El amor falso conduce a resultados bien distintos: es egoísta, sólo mira hacia lo material, no busca el bien ni la alegría de la otra persona, y por ello envilece y convierte al otro en objeto de placer. Está claro que en todo amor maduro ha de haber sexualidad, ya que ésta es parte integrante de la naturaleza humana, pero esa relación afectiva no puede agotarse ahí. El amor recíproco no es egoísta, ni busca sólo ser una fuente de placer o provecho, ni tiene una actitud utilitaria (8).

Un hombre no puede ser feliz cuando se realiza a medias, cuando inicia la marcha hacia la madurez y se queda por el camino, preso en atractivos efímeros. La verdadera felicidad es un sentimiento que se desprende de la conciencia de estar cumpliendo la propia vocación y misión y desarrollando el propio ser.

El instinto es una realidad magnífica y lo mismo el cuerpo y la sensibilidad, porque además de ser fuente de gratificaciones, están llamados a ser medios en los cuales se expresa y realiza la persona entera del hombre. Lo que es peligroso y debe por tanto evitarse es tomar aparte la sensibilidad, el cuerpo y los instintos porque a solas no producen sino una llamada fugaz que enardece súbitamente, pero defrauda al hombre y lo sume en la angustia y el sin sentido.

Para conferir carácter plenamente humano a la relación sexual, lo decisivo es cultivar la unión personal en todo momento, de tal forma que es ésta quien pida expresarse de forma corpórea sexual y asuma de esa forma y eleve el nivel creativo a todas las energías. Hay que lograr amar a la persona de forma incondicional, en toda circunstancia. El que sacia su aridez erótica, promete amor eterno, pero ese amor va condicionado a la obtención de la ganancia que en ese momento disfruta.

El que decida entregarse al egoísmo no necesita formarse. Le basta ceder a la fuerza del instinto. Pero el erotismo, aun teniendo un valor -el de lo agradable- resulta insuficiente para fundamentar la vida de relación humana. Para adquirir el alto voltaje que entraña el amor verdadero, debe el hombre poner en forma la capacidad de elegir en cada momento no lo más apetecible, sino lo más conveniente a su desarrollo personal y esta forma de elegir implica desapego de los intereses más a mano, es decir, implica libertad interior.

## ANTROPOLOGIA DE LOS MNRF

Los métodos naturales tienen como fundamento el conocimiento y respeto de los ritmos biológicos naturales de la mujer y educan al mismo tiempo en la idea de que este respeto mejora las relaciones y la comunicación interpersonal en el matrimonio. Todos los métodos naturales, cuando son utilizados para evitar o retrasar un embarazo, tienen en común la continencia periódica, es decir, la abstinencia del acto conyugal en los días en que pueda haber fecundación. Por tanto, todos poseen la misma base biológica, y se encaminan a determinar el momento de la ovulación.

Las personas que utilizan estos métodos deben aceptar dos premisas básicas:

**1. Entender y asumir la verdadera naturaleza de la regulación de la fertilidad y su diferencia esencial con la anti-concepción.** Los métodos naturales son sistemas para la regulación de la fertilidad que postulan un total y absoluto respeto a la vida y se oponen a la mentalidad antinatalista característica de nuestra cultura de progreso.

**2. Entender y asumir que la abstinencia sexual no es nada represivo ni negativo,** sino que al contrario, por su íntima conexión con la virtud de la castidad puede ser un exponente claro del autodomínio y del autocontrol, interpretados como la expresión de la capacidad racional superior del hombre. Dice V. Frankl: "el interés principal del hombre no es encontrar el placer o evitar el dolor, sino encontrarle un sentido a la vida". Por eso pensamos que aceptar los métodos natu-

rales obliga a entender la sexualidad desde una perspectiva peculiar; o más aún los métodos naturales son la expresión singular en el campo de la sexualidad de una forma de entender la vida bajo un sentido concreto y diferenciado.

Uno de los mayores problemas actuales de la humanidad, sobre todo en los países desarrollados como el nuestro, es el gran vacío existencial que padecen sus ciudadanos. Hoy se produce una ruptura y desconexión con las tradiciones que conllevan un importante desarraigo histórico. Como dice A. Polaino: "se ha roto la temporalidad existencial y hoy se vive el instanteneísmo". El hombre actual, frecuentemente, carece de un instinto que le diga lo que ha de hacer; se ha quedado sin referencias que le indiquen como debe obrar y lo que es más grave, en ocasiones no sabe ni siquiera lo que le gustaría hacer. Es más práctico vivir a impulsos de cada instante, cosa que además la sociedad consumista de nuestro entorno propicia eficazmente. En estas circunstancias todo lo que suene a autodomínio constituye un despropósito que ni siquiera se puede entender.

Por el contrario, desde una visión de la existencia que incluya un proyecto biográfico concreto y unas motivaciones que superen lo puramente material, hablar de castidad conyugal no resulta en absoluto extraño, igual que nadie se sonreiría cuando escuchara a un médico decir a su enfermo diabético que regule y controle la ingestión de azúcares durante toda la vida. Se trata pues de poner, como ya vimos, el instinto sexual al servicio del

amor mediante un dominio-control perseverante que lleve a la persona a ser dueña de sí misma. De este modo el amor no se entiende como un mero efecto secundario del sexo, sino que el sexo se ve como medio para expresar la experiencia de ese espíritu de fusión total y definitivo que se llama amor. Como dice V. Frankl: "el sexo así se justifica, incluso se santifica, en cuanto que es un vehículo del amor, pero sólo mientras éste existe".

Por todo ello cuando se enseñan los métodos naturales, no se limita uno a aprender o transmitir unas normas o consignas de actuación. Esto sería realmente poco. El aprendizaje de estas técnicas exige asumir una actitud coherente ante la sexualidad, en la línea antes referida y dentro de un proyecto de vida concreto (9).

Se ha afirmado que es un privilegio del hombre frente al animal poder escindir el aspecto unitivo y procreador de la sexualidad. Es verdad que el hombre puede hacerlo, pero ¿es sensato que lo haga? El sentido de la inteligencia y la libertad del hombre ¿radica en poder desgarrar lo que la naturaleza vinculó de forma patente?

La felicidad de la unión sexual física, aunque deseada en alto grado, debe en ocasiones dejarse de lado, por el bien de la otra persona, por el bien recíproco y de los hijos. Con los MNRF, el acto sexual es normal y no existe interferencia de ningún tipo con los mecanismos biológicos normales (10).

Es parte del orden natural que se pueda expresar el amor conyugal

mediante la cópula sexual sin que haya probabilidad de embarazo.

Tanto si la instrucción sexual es impartida en el hogar como en la escuela, la información científica debe ir conjuntamente con actitudes hacia la reproducción. Las personas de todas las edades son capaces de actuar con madurez y responsabilidad en sus actividades sexuales, así como lo hacen en otros aspectos de sus vidas. Los jóvenes han demostrado su determinación y disciplina para luchar por muchas metas diferentes. No hay razón para creer que no son capaces de utilizar sus energías sexuales con responsabilidad. Los adultos que empujan a los jóvenes a la actividad sexual aduciendo que no se pueden reprimir los instintos sexuales, están tratando a los jóvenes descendientemente.

En los últimos años personas de todas las edades se han interesado profundamente por aprender sobre su cuerpo y como mantenerlo sano. Y es natural que debiera existir un interés especial profundo por aprender acerca de las capacidades reproductoras, ya que la integridad física de la raza humana depende de su funcionamiento. El sistema reproductor es tan complejo por lo menos como cualquier otro sistema corporal. Todos se extasían cuando descubren que el cerebro controla el funcionamiento de los órganos reproductores. Después de tratar sobre este hecho, el profesor puede explicar a continuación las complejas interacciones del cerebro, la hipófisis y los ovarios, que dan como resultado la ovulación (11).

La diseminación mundial del método de la ovulación ha sobrepasado las facilidades de publicación de las bases científicas del método. Esto ha llevado a la crítica de que el método de la ovulación ha sido promovido más por celo religioso que por mérito científico. Es obvio que los métodos para la planificación familiar natural (PFN) son, entre todos los métodos, los más propicios a sufrir fracasos debido a la necesidad de abstinencia completa durante el período fecundo. Esto requiere completa comunicación y cooperación entre los esposos. Es necesario enfatizar que cualquier intento de contacto sexual utilizando el coito interrumpido o anticonceptivos mecánicos durante la fase fecunda, distorsiona los síntomas de flujo mucoso, causando errores de interpretación en este momento tan importante.

Los usuarios y defensores de la PFN provienen de diversas culturas, naciones y razas. Las preocupaciones religiosas, éticas y morales son factores importantes en cualquier reacción expresada sobre el control de la natalidad. Los informes atestiguan unánimemente la atracción psicológica y la satisfacción intelectual experimentada por las mujeres de países desarrollados y en vías de desarrollo (12).

Los métodos naturales requieren una madurez psicosocial, que es la armonía estable entre corazón y cabeza entre sentimiento e inteligencia. La fertilidad es la potencialidad biológica de dar lugar a seres de la misma especie. Es signo de salud y debe ir unida a la racionalidad,

libertad y responsabilidad. La PFN está basada en el respeto, diálogo, responsabilidad común y autodominio, para adaptar la sexualidad masculina a los biorritmos de la mujer. Con este planteamiento los cónyuges van a ejercitar su capacidad intelectual en un terreno que hasta hace poco, algunos habían considerado puramente instintivo y fuera del arbitrio de la inteligencia. Hay que tener en cuenta que los procesos de intimación corpórea se pueden precipitar, pero la intimidad personal sólo se consigue con un ritmo más lento, el ritmo propio de los procesos de maduración. Muchos creen tener ya suficientemente intimidad personal porque la confunden con el deseo de posesión que satisface su pulsión instintiva.

Los MNRF hacen que cada miembro de la pareja madure psicológicamente de una forma constante, tratando de ser menos egocéntrico y yendo al encuentro del otro. El amor, el respeto y la donación de uno al otro son la clave de la regulación natural de la fertilidad: la comunicación y el diálogo deben fluir entre la pareja, los dos miembros deben saber en que etapa del ciclo se encuentra la mujer (13).

La naturaleza de la mujer fija el número de concepciones posibles de manera precisa y por así decirlo "económica". En el varón las relaciones conyugales están siempre ligadas a la procreación y en la mujer sólo periódicamente.

Cuando la persona se haya dado cuenta de que la fecundación no se debe al azar ni a un concurso de circunstancias sino que es un hecho biológico esmerada-

mente preparado por la naturaleza, su temor disminuirá y las posibilidades de controlar la concepción de manera racional y conforme a la naturaleza se harán reales. Cuando se utilizan estos métodos es preciso renunciar y abstenerse. El deseo sexual se presenta con mayor intensidad durante el período de fecundidad, en general, que es el momento de la ovulación. Es precisamente entonces cuando conviene que se eviten las relaciones sino se desea un embarazo. Para el varón la continencia periódica no presenta las mismas dificultades, ya que en él la necesidad sexual no está sometida a esta clase de variaciones.

La aplicación de los MNRF demanda sobre todo, un esfuerzo de carácter ético, porque todo ser humano posee la facultad de autodeterminación y el control de sus impulsos.

Desde el momento en que empiezan a vivir juntos, la pareja crea un hábito y una disposición constante, hasta el punto de que el acto sexual llega a convertirse en una necesidad; esto es una manifestación normal del amor y no sólo en el sentido de la unión física, sino también de la unión de personas. El varón y la mujer se pertenecen el uno al otro en el matrimonio de una manera particular, y esa necesidad mutua se expresa en el deseo de mantener relaciones sexuales.

Esas relaciones sexuales se sitúan al nivel de unión verdadera de las personas a condición de que el varón y la mujer no excluyan ni enteramente ni por prácticas artificiales la posibilidad de la procreación. Una vez que incluso la

suposición "yo podría ser padre" "yo podría ser madre" ha sido eliminada de la conciencia y la voluntad de las personas, no queda en las relaciones sexuales (desde el punto de vista objetivo) más que el mero placer: uno se convierte para el otro en objeto de gozo, lo cual es contrario a la norma personalista.

La razón no debe servirle al hombre para calcular el máximo de placer en su vida, sino sobre todo, para conocer la verdad objetiva. La moralidad humana no puede fundamentarse únicamente en la utilidad, sino que es necesario que tienda hacia la justicia, la cual exige el reconocimiento del valor suprautilitario de la persona. En el terreno sexual no basta con constatar que semejante conducta es útil, sino que debe decirse que es justa. Luego, si no queremos abandonar esta base de justicia y de norma personalista, hemos de afirmar que el único método de regulación de nacimientos es la continencia periódica. Quien no desea admitir el efecto, ha de evitar la causa. Puesto que en el sentido biológico las relaciones sexuales son la causa de la concepción, para evitar ésta hay que excluir esas relaciones.

Cabe preguntarse: si la pareja practica la continencia periódica durante los períodos de fecundidad y no tienen relaciones más que en los de infertilidad, de tal manera que no tienen la intención de ser padres...¿por qué son los métodos naturales mejores que los artificiales, si tanto unos como los otros tienden al mismo fin? Porque no infringe el principio de la norma personalista que está acorde con el

orden natural de las relaciones conyugales. El método natural aprovecha las condiciones en que la concepción no puede por naturaleza tener lugar. Por lo tanto, el carácter natural de las relaciones no es perturbado. El amor entre el varón y la mujer no pierde nada con la renuncia temporal propia de la continencia periódica; antes bien, la unión de las personas se hace más profunda por fundarse en la afirmación del valor de la persona y no sólo en un apego sensual. Los esposos están dispuestos a admitir la concepción si sobreviniese a pesar de todo. Las disposición del yo cuenta con la posibilidad de ser padre o madre y se acepta en la voluntad, incluso cuando no desean otro hijo y deciden mantener relaciones en los períodos agénésicos (14).

Es cierto que la espera dentro de la continencia periódica, puede ser un poco penosa a medida que el amor se incrementa. No es fácil introducirse de lleno en el ámbito del amor y no expresarlo de forma plena. Esto es un problema real, pero debemos reconocer que a veces, interpretamos como amor verdadero lo que no es sino mera avidez erótica. La continencia exige sacrificio, pero este sacrificio no implica represión sino jerarquización de valores: renuncia de un valor inferior para aspirar a un valor superior. Este sacrificio no supone una represión. Reprimirse significa prescindir de algo atractivo para quedarse en vacío. Sacrificarse implica preferir un valor superior a otro inferior y elevarse con ello a un nivel de realización personal más alto.

## ALTERNATIVA A LA PLANIFICACION FAMILIAR

¿Son los MNRF una alternativa más en la planificación familiar? Según F. Soler para evitar un embarazo existen procedimientos a nivel químico o mecánico, aparentemente fáciles de adoptar: unos porque una vez colocados no obligan ni tan siquiera a pensar, otro se traga rutinariamente cada noche y por último, se puede elegir entre varios, momentos antes de la relación sexual.

Así, hay quien opina que es más cómodo aplicar cualquier medio por artificial que sea para evitar un embarazo, que romperse la cabeza pensando si el propio cuerpo está o no preparado para transmitir la vida. Esta autora opina que es mucho mejor tener un conocimiento del propio cuerpo para saber, en cada momento, de manera sencilla pero cierta, la fase en que se encuentra referente a la fertilidad, y así poder responsabilizarse plenamente de la paternidad y maternidad, tanto si se desea limitar la familia, como aumentarla.

La observación diaria de la fertilidad de la mujer permite a la pareja, armonizar sus relaciones sexuales en función del ciclo natural, y decidir de una manera autónoma, libre y consciente, es decir, con plena libertad y total conocimiento, la formación o no de un hijo en el seno materno.

Los promotores del uso de los métodos artificiales dicen que es propio de la naturaleza del hombre, inventar herramientas o productos para facilitar el trabajo y la vida. Los que admiran el equi-

librio de la naturaleza, están a favor de la invención, pero no de cualquiera. Aprueban el uso de las gafas para poder ver mejor, o de los aparatos auditivos para paliar la sordera; pero no el enyesar un brazo que estuviera sano, por ejemplo. Objetivamente, a nadie se le ocurriría inmovilizar un brazo sano, pero usando una hipérbola, puede decirse que la píldora enyesa el ovario, es decir, bloquea su funcionamiento.

Deseando promover el uso del conocimiento de la fertilidad periódica en la mujer para la planificación familiar, no queremos denigrar el uso de otros procedimientos para este fin, sino que por el contrario, con frecuencia se presenta la continencia periódica como una afrenta a la espontaneidad de las relaciones sexuales y es conveniente aclarar que la espontaneidad propiamente humana es la de la voluntad que inclina a la persona a conseguir su plenitud aún cuando implique sacrificio y renuncia. Si en la vida nos moviéramos exclusivamente al dictado de los instintos, funcionaríamos con unas pautas de comportamiento tan primitivas como las de un animal irracional. Por el contrario, la continencia periódica acrisola el amor de la pareja ya que obliga a la sexualidad humana a buscar otras expresiones del amor distintas de la genitalidad: aumenta la comunicación en esos días de continencia, desarrollando más la ternura, la afectividad (15).

En una sociedad pluralista es normal que los puntos de vista sean varios, deseamos solamente que los divulgadores de otros métodos respeten nuestros

valores, y no manipulen los estudios estadísticos existentes, porque quizá los métodos naturales, por distintas razones, no sean solamente una alternativa más en planificación familiar, porque:

- *Es la pareja quien se responsabiliza de la planificación familiar, no es él o ella que se protege de la fecundidad del otro.*

- Los distintos medios de controlar la natalidad tienen una tasa de fallos. Con los métodos de auto-observación de la fertilidad, la pareja es consciente periódicamente de las circunstancias favorables a una gestación; *el embarazo es una posibilidad, no un riesgo de fallo. Acaso pensar en un hijo, semana tras semana como riesgo o como posibilidad ¿no conlleva para la pareja efectos psicológicos distintos sobre su apertura a la transmisión de la vida?*

- *La pareja no es solamente consumidora de anticonceptivos sino que gestiona su uso; incluso puede llegar a prescindir de ellos. De objeto de la planificación familiar, la pareja pasa a ser sujeto de la misma.*

Aquí puede residir una de las tantas reticencias a los métodos de control de la natalidad como la píldora o el DIU. Los hombres y mujeres que a pesar de conocer muy bien -es más, de experimentar- los defectos del coito interrumpido o de los preservativos, intuyen que en parte dejarían de ser protagonistas con los preparados hormonales o la espiral.

Utilizar contraceptivos o métodos naturales responde a dos maneras distintas de concebir el amor, la sexualidad y las relaciones personales. La sexualidad humana es un impulso que nos dirige hacia otro ser humano de distinto

sexo, una fuerza controlada por la inteligencia y la voluntad, diferente del instinto, ya que éste es irrefrenable y prede-terminado totalmente hacia la reproducción en la época de celo.

*La antropología personalista es la única que permite integrar todos los elementos de la sexualidad humana de una manera armónica en la personalidad global: sintoniza con los MNRF y permite conseguir un doble objetivo: La PFN y la mejora de las relaciones interpersonales. Los MNRF respetan la integridad del ser humano, son métodos hecho por personas para personas. En una persona, como la humana, compuesta de espíritu y materia, las manifestaciones más íntimas del espíritu se revisten tantas veces con los caracteres de lo sensible: el lenguaje del cuerpo. Se produce un respeto exquisito por las leyes naturales, más en concreto por la maravillosa y delicada sexualidad femenina, y se fortifica y acrecienta el respeto del marido hacia su mujer ya que es ésta la que marca la pauta de las relaciones. Incrementan el dominio sobre el propio ser y la propia sexualidad; lo que acrecienta la categoría e intensidad del amor. La posibilidad de la donación es el autodomio: nadie da lo que no tiene y para entregarse, antes hay que poseerse y esto es necesario para vivir una continencia periódica (16).*

En conclusión, los promotores de la planificación familiar natural moderna opinan que la píldora, por ejemplo, es adecuada para casos de apuro, como lo es un salvavidas para uno que se ahoga, pero es mejor - aunque requiera más

tiempo - aprender a nadar, y conviene enseñar la natación antes que la persona se eche al agua; por eso, muchos grupos de planificación familiar natural realizan también una labor educativa orientada a los jóvenes, sobre la afectividad, la sensualidad y la procreación, ya que estas facetas de la sexualidad no son fácilmente dissociables.

Si se acepta comparar la reproducción a un mar donde individuos, familias y pueblos pueden ahogarse, reconocamos también que la natación es para muchos fuente de placer en un mar tranquilo.

El analfabetismo, la miseria, el paro, el hambre -tan a menudo interrelacionados- son un huracán sobre el mar fertilidad, pero no por ello se puede dejar de creer en el valor y la posibilidad educativa de las parejas y comunidades azotadas por esas dificultades (17).

#### **ANALISIS CIENTIFICO DE LOS METODOS NATURALES DE REGULACION DE LA FERTILIDAD O PLANIFICACION FAMILIAR NATURAL**

La planificación familiar natural se refiere a las técnicas para buscar o evitar los embarazos mediante la observación de los signos y síntomas que de manera natural, ocurren durante las fases fértiles o infértiles del ciclo menstrual.

Está implícito en la definición de PFN que cuando se practica para evitar embarazos, debe haber abstinencia de las relaciones sexuales durante la fase fértil del período menstrual (18).

Al hablar de PFN por primera vez suele aflorar una sonrisa que refleja la siguiente asociación mental: Métodos naturales=Ogino=Embarazo no planeado.

En la mayoría de las veces esto supone una barrera infranqueable que dificulta todo intento de explicación o de información acerca de la evolución de la PFN. En el ambiente sanitario suele ocurrir lo mismo.

La ignorancia de la mayoría de los médicos en España sobre las posibilidades de la PFN moderna fue corroborada por la tesis doctoral de J de Irala en 1990 (6); un abismo separaba lo que creían saber y lo que realmente sabían. La hipervaloración de los conocimientos crea un muro difícil de romper dado que nunca buscará informarse de un tema quien cree saber ya sobre él. En una encuesta sobre MNRF realizada a matronas por una de las autoras de este trabajo, se concluía que las matronas sobreestiman sus conocimientos sobre estos métodos y por otra parte, la necesidad de que estos conocimientos se impartan durante la carrera, al ser conscientes de su carácter científico (19).

En el momento presente la PFN dispone de unas bases fisiológicas sólidas y unas tasas de eficacia similares a la píldora anticonceptiva, D.I.U., preservativo, por citar los métodos más utilizados hoy en nuestro medio.

### **1. BASES CIENTÍFICAS DE LOS MÉTODOS DE PFN**

- El óvulo tiene un tiempo de supervivencia limitado: menos de 24 horas tras salir del ovario (20).

- La supervivencia de los espermatozoides con capacidad fecundante es también limitada: no supera los cinco días (8).

- La mujer suele ovular una sola vez por ciclo menstrual; cuando se dan dos ovulaciones suelen ser concomitantes, es decir, ocurren las dos en un intervalo máximo de 24-48 horas.

- Podemos diagnosticar la ovulación con medios no sofisticados (temperatura basal, observación del moco cervical,...) con un pequeño margen de cinco días (21).

- Se puede prever con relativa precisión la próxima ovulación (22).

- La fase postovulatoria suele durar entre 10 y 16 días, manteniéndose de forma fija para cada mujer (23).

- El ser humano es capaz de demorar la satisfacción de un deseo de unión genital, al igual que otros deseos como dormir, comer, beber, hablar...

Nos parece conveniente explicar de forma sencilla el mecanismo de acción de la píldora anticonceptiva: ésta reproduce de forma artificial en el organismo femenino las hormonas de la fase posovulatoria (ya que sabemos que es anovulatoria) pero procurando iniciarla antes del proceso ovulatorio para obtener su inhibición total; es decir, la PFN detecta de forma natural lo que la píldora reproduce de forma artificial.

### **2. CARACTERÍSTICAS DE LOS MÉTODOS DE PFN**

- Son baratos.

- Precisan de un período de aprendizaje mínimo.

- Aumentan el conocimiento del propio organismo y la capacidad de autocontrol y dominio de sí mismo.

- Favorecen la co-gestión de las responsabilidades por parte de ambos miembros de la pareja.

- Permiten detectar la aparición de ciertas patologías ginecológicas.

- Liberan de frecuentes controles médicos.

- Favorecen la elección y preparación de las uniones sexuales.

- No tienen objeciones morales o religiosas.

- Son los únicos que sirven tanto para facilitar el embarazo, para concebir conscientemente, como para evitar el embarazo.

- Deberían ser sistemáticamente enseñados a las parejas que desean engendrar antes de empezar otras pruebas y tratamientos.

- Son adaptables a cualquier condición sociocultural y a cualquiera de las etapas de la vida reproductiva femenina (24): en un estudio realizado en los "slum" de Calcuta, en 20002 parejas durante dos años, el número de embarazos por cien mujeres usuarias al año fue de 0,29 y 0,20 %.

- Son aplicables eficazmente en situaciones de hipofertilidad (10).

### 3. EFICACIA DE LOS METODOS DE PFN

A la hora de hablar de eficacia es preciso definir los siguientes términos:

**Eficacia teórica (E.T.)** Valora la eficacia de un método en condiciones de laboratorio, sólo se toman en cuenta embarazos ocurridos con el uso perfecto y adecuado del método al que se refiere la eficacia.

**Eficacia práctica (E.P.)** Valora la eficacia de un método en las condiciones de la vida normal, se toman en cuenta tanto los embarazos debidos a fallos del método como los ocurridos por despistes de los usuarios.

**Estudio prospectivo:** Empieza después de una preparación cuidadosa del seguimiento de las parejas que entran en el estudio; éstas deben indicar con anticipación cuando desean concebir; así todos los embarazos no anunciados se consideran no previstos incluso en los casos en que la pareja haya cambiado repentinamente de parecer.

**Índice de Pearl:** Este índice se obtiene multiplicando por 1200 el número de embarazos no planeados y dividiendo el producto por el número de ciclos o meses de exposición. Se fijó 1200 por considerarse que con 100 mujeres (parejas) en un año, habría 1200 oportunidades de embarazo.

Veamos la media de todos los *estudios de eficacia realizados hasta la actualidad del método Billings y sintotérmico, los dos métodos naturales más eficaces del momento presente.*

	E.T.	E.P.
Método Billings	97,2%	89,5*-71,5%
Método sintotérmico	99,5%	97,8-83,4%

\*El 89,5% es de un estudio realizado entre mujeres lactantes

Si comparamos con otros métodos contraceptivos (25) veremos como son altamente eficaces los métodos de la PFN moderna:

	E.T.	E.P.
Píldora	99,9-98%	94-92%
D.I.U.	98-97%	93-86%
Preservativo	97,5-96%	89-80%

Las parejas que utilizan un método anticonceptivo para evitar cualquier otro embarazo tienen siempre menos embarazos no planeados que las que utilizan el mismo método solo para aplazar el próximo embarazo ya que su motivación es distinta (el único método sin variación es el D.I.U.) como puso de relieve el estudio de Rice (26): las parejas que querían evitar cualquier otro embarazo obtuvieron un I.P.P. (Índice de Pearl Práctico) de Canadá, 1,09; Francia, 1,77 y U.S.A., 3,43; las que querían aplazar el siguiente embarazo obtuvieron un I.P.P. de 16,09; 10,58 y 11,86 respectivamente.

En lo que respecta al tiempo necesario para llegar a la autonomía en el uso de la P.F.N. hay varios estudios (13,14); en este punto entran en juego muchos factores: motivación personal, nivel cultural, grado de comprensión, cultura en que se instaura el método, frecuencia de los contactos con el monitor, ... con lo cual cada estudio da cifras distintas, pero una cosa es cierta: todas las mujeres antes o después acaban aprendiendo puesto que es algo que ocurre de forma natural y cíclica en su organismo. En nuestro contexto de países desarrollados y para gente de un nivel cultural medio, con la ayuda de medios audiovisuales bastan unas cuatro horas repartidas a lo largo de tres ciclos.

A la vista de estos resultados (desde 1975 todos los estudios están por debajo

de cinco en el índice de Pearl) se puede concluir que **las parejas tienen derecho a conocer las alternativas de la P.F.N. moderna**, ya que bien enseñada y aplicada proporciona unas tasas de eficacia comparables a otros métodos contraceptivos y una total inocuidad. **Así cada pareja podrá elegir libremente que método le convendrá más (21).**

## BIBLIOGRAFIA

1. A. López Quintás. "El amor humano". Edibesa. 1991. Madrid.
2. T. Melendo y J. Fernández-Crehuet. "Métodos naturales de la regulación natural de la fertilidad". 1989. Madrid.
3. M. Arzu Wilson. "El método de la ovulación para el control de la natalidad". Wadsworth Internacional. 1982. Belmont (EEUU).
4. F. Soler. "Conoce tu cuerpo para una mejor planificación natural". 1983. Barcelona.
5. World Health Organization. Family Planning based on periodic abstinence: a preliminary glossary. Ginebra. 1979.
6. Jokín de Irala. Métodos naturales de regulación de la fertilidad: conocimientos, actitudes y prácticas de los médicos. Pamplona. Facultad de Medicina. 1990.
7. World Health Organization. Who task force on methods for the determination of the fertile period. Temporal relationships between ovulation and defined changes in the concentration of plasma estradiol-17 beta, LH, FSH and progesterone: a probit analysis. Am Obstet Ginecol. 1980. 138-383.
8. Perloff WH, Steinberger E. In vivo survival of spermatozoa in cervical mucus. Am Obstet Ginecol 1964;88[4]: 439-442.
9. Parenteau-Carreau S. Infante-Rivard CL. Self palpation to assess cervical changes in relation to mucus and temperature. Int Fertility, 1988; Suplem:10-16.
10. Ajay K Gosh, Sikha Saha, Debjani Chatterjee. Método sintotérmico para el control de la natalidad. Natura Medicatrix, 1986 13:14-18.

11. Ruiz de Adana Pérez R. Métodos contraceptivos. Monografías clínicas atención primaria (vol 8). Barcelona. De Doyma.1991
12. Rice FJ et al. Effectiveness of the Symothermal method of natural family planning: an international study. *Int J Fertility* 1981; 3:220-230.
13. Ermotti M, Gandolla O et al. Insegnamento de applicazione del metodo naturali della pianificazione familiare nel cantonticiano. La regolazione della fertilità oggi, certezze e dubbi. Roma.1989. CIC Edizioni Internazionali 125:237-245.
14. Kambic RT, Martin MC. Evaluating client autonomy in natural family planning. *Advances in contraception* 1988;4:221-231.
15. Polaino A. "Sexo y cultura". Instituto de ciencias para la familia. Madrid.1992.
16. Rojas E. "Remedios para el desamor". Temas de hoy. Madrid.1991.
17. Billings J. "El don de la vida y del amor". Colección libros Mundo Cristiano. Madrid, 1994.
18. Wojtyla K. "Amor y responsabilidad". Plaza y Janés. Madrid. 1996.
19. Libro de actas del III Simposium internacional sobre métodos naturales de regulación de la fertilidad. La Coruña. 1990.
20. Libro de actas del V Simposium internacional sobre métodos naturales de regulación de la fertilidad. Barcelona. 1994
21. Soler F., Fernández M. y Díaz J. "Planificación familiar natural". *Revista ROL de Enfermería* nº 208, diciembre. 1995.
22. Libro de actas del "I Symposium internacional de ética en enfermería". Pamplona.1989.

## **Detección del Periodo Ovulatorio y Aplicaciones Clínicas**

**Dr. José María Murcia Lora\*, Dra. María  
Luisa Esparza \*\***

*\*Doctor En Medicina y Cirugía por la  
Universidad de Navarra  
Ginecología y Obstetricia En La Clínica  
Universitaria de Navarra*

**\*\* Dra. María Luisa Esparza**

*Doctor En Medicina y Cirugía por la  
Universidad de Navarra  
Especialista en Endocrinología y Nutrición por  
La Clínica Universitaria de Navarra*

### **INTRODUCCIÓN**

Actualmente los métodos usados para detectar la ovulación se fundamentan en una serie de hechos que se podrían resumir en: a) La edad del cuerpo lúteo, b) La bioquímica desencadenada por la ruptura del folículo c) La bioquímica implicada en la dinámica folicular del ciclo ovárico y d) La respuestas de los órganos diana a los cambios hormonales (1-5). Desde un punto de vista práctico también se pueden clasificar los métodos que detectan la ovulación o el periodo fértil en dos grupos: a) Evaluación de los cambios que preceden, coinciden o suceden al proceso de la ovulación y b) Detección de gonadotropinas o esteroides hormonales en el suero, orina o saliva.

Dentro del grupo de eventos que evalúan los cambios que preceden, coinciden o suceden al proceso de la ovulación, el estudio de la secreción cervical como

respuesta de órgano Diana a las variaciones hormonales sigue siendo uno de los factores con mayores aplicaciones prácticas. La secreción cervical es un gel constituido por una fase sólida y líquida. La fase sólida está constituida por un polímero de glicoproteína, llamado mucina, en el cual interactúan diversas moléculas para formar una red. La fase líquida del moco está constituida por proteínas solubles, sales inorgánicas, enzimas, y otros componentes químicos. En fase periovulatoria se ha visto que la secreción cervical contiene una estructura más expandida, y un tamaño intersticial mayor que en fase proliferativa o lútea, así mismo como una mayor viscoelasticidad en primera fase de ciclo. La función principal de la secreción cervical consiste en aceptar, filtrar, preparar y liberar espermios para un transporte exitoso. En esta línea se han observado con microscopía electrónica pequeños intersticios entre macromoléculas de moco cervical similares al tamaño de la cabeza de un espermio, las cuales tienen mayor tamaño en el periodo periovulatorio (6). También se han medido las concentraciones de Na y K en las diferentes fases del moco cervical, encontrándose diferencias significativas a favor de concentraciones bajas de Na en ciclos monofásicos (7). Otros estudios han estudiado la migración del espermatozoide durante el periodo periovulatorio del ciclo, y han observado que las muestras de moco con migración positiva de espermios, revelan un alto porcentaje de agua, y baja concentración de proteínas y glicoproteínas por ml de

moco, sugiriendo así que la composición de las glicoproteínas de los carbohidratos están jugando un papel importante en la capacidad del moco para aceptar el espermio (8). Por ello se están planteando estudios al respecto para valorar la composición de la microestructura de la mucina en la monitorización de los cambios del moco cervical (6). Otras de las características físicas estudiadas en la secreción cervical ha sido la resistencia eléctrica en fase fértil, sin llegar a obtener una adecuada delimitación del tiempo periovulatorio (9). Recientes estudios están planteando nuevas alternativas diagnósticas para identificar el período periovulatorio mediante determinaciones en orina y saliva de los cambios hormonales de la ovulación. Entre las determinaciones en orina más significativas que se están realizando se encuentra la detección de algunos esteroides ováricos a lo largo del ciclo por medio de técnicas de inmunoensayo en orina como, el glucuronido de pregnanodiol (P-3-G), el glucuronido de estrona (E-3-G), y la determinación de la hormona luteinizante (LH). Estas determinaciones actualmente son las que se realizan con mayor frecuencia mediante anticuerpos (Ac) monoclonales en orina de forma seriada a lo largo del ciclo (1,2).

Conceptos fisiopatológicos de la ovulación relacionados con Fertilidad y Detección del período Ovulatorio en PNF, Naprotecnología y Nuevas Tecnologías.

A partir de los estudios iniciales desarrollados por Jhon y Lyn Billings, se han

recogido de una forma estandarizada una serie de récords o gráficas que se encuentran ampliamente publicados. Se han desarrollado diferentes modelos de trabajo los cuales han permitido evaluar diferentes eventos que ocurren alrededor de la ovulación, entre ellos se encuentra el estudio de los cambios en la secreción cervical a nivel del aparato genital femenino fundamentado en los hallazgos Billings. Otro de los modelos ampliamente conocido, es el modelo Creighton, al cual se le añade además un programa de observación y seguimiento estandarizado para mejor conocimiento y aprendizaje del método. Se ha demostrado con éstos métodos que es posible mediante el aprendizaje adquirido por algunas parejas conocer el tiempo adecuado para concebir o posponer un embarazo, mediante una adecuada observación, un buen entendimiento, y una evaluación ordenada y sistemática de los cambios que preceden, coincide o suceden al proceso de la ovulación a lo largo del ciclo. Otra de las aplicaciones prácticas que se está derivando de este campo se está concretando en la identificación y tratamiento de anomalías y disturbios ginecológicos. En ésta línea el Dr. Thomas W. Hilgers emplea el término de NaProTecnología: como ciencia por medio de la cual, se concentra la fuerza de los conocimientos médicos y quirúrgicos en la cooperación de las funciones y mecanismos naturales de la procreación (10). En ésta línea se ha logrado establecer una buena correlación entre el tiempo de la ovulación, con el día ovulatorio, mediante diferentes procedi-

mientos. El Día Pico de Moco cervical se encuentra en torno a la ovulación alrededor de -3 y +3 días, observándose en el 95.4 % de las veces una variabilidad de más o menos 2 días. Se ha correlacionado el día Pico de Moco con el pico de Estradiol, de FSH, y de LH, observándose una relación directamente proporcional entre la calidad y los canales del moco con el día pico de la secreción cervical. Por otro lado la detección de la ovulación con LH en orina (como indicador y predictor de ovulación) aparece con un intervalo entre 3-5 horas después del pico en plasma, y el comienzo de la descarga en orina ocurre entre 23-38 horas antes de que ocurra la ovulación, con valores máximos y mínimos entre 16-56 horas (5). Este parámetro se ha usado aisladamente y/o en combinación con los métodos tradicionales de la temperatura basal, la secreción cervical o la ecografía para detectar el tiempo de máxima fertilidad. También se ha visto una adecuada correlación entre niveles de E-3-G y LH en orina (11), y también con anticuerpos (Ac) monoclonales en orina altamente específicos para dos metabolitos de los esteroideos ováricos: P-3-G y E-3-G. En estudios comparativos se han visto mejores resultados con determinación de metabolitos urinarios que con la determinación de resistencia eléctrica del moco y la saliva (12), y que con la determinación colorimétrica semicuantitativa de E-3-G (13).

## **COMENTARIO**

A partir de los estudios de las características tanto bioquímicas como físicas

de la secreción cervical (14), y de las manifestaciones de los cambios hormonales en la orina y en la saliva se han desarrollado diferentes alternativas diagnósticas ampliamente difundidas, dirigidas a identificar el periodo fértil en la mujer; siendo los métodos más conocidos aquellos métodos fundamentados en la elevación de la temperatura basal y en los cambios de la secreción cervical. El método de la ovulación ha sido uno de los más difundidos, por no decir el que más ha tenido difusión de todos los métodos de PNF, el más versátil, fundamentado en la variación de la secreción del moco cervical a lo largo del ciclo. Se puede aplicar en varios momentos de la vida reproductiva de la mujer, en tiempo fértil, lactancia, premenopausia, ciclos irregulares, bajo estrés etc, además de ser fácilmente reconocidas las fases del ciclo menstrual por la pareja mediante la aplicación de conceptos básicos reconocidos científicamente.

En relación con PNF la elección del tipo de método depende de la finalidad con la que se quiera emplear y las circunstancias propias de cada pareja. Es ampliamente conocidos la aplicación de diferentes métodos para detectar la fase fértil e infértil y el periodo periovulatorio mediante la determinación de la secreción cervical (Método del Billings), Temperatura basal corporal, Método sintotérmico, detección de LH, Bioself etc. De tal manera que el diagnóstico de la ovulación y toda la fisiopatología que conlleva su estudio, plantea a la mujer que desea mejorar su salud desde un

punto de vista contemporáneo, el conocimiento de su fertilidad, ya sea mediante la aplicación exclusiva de las observaciones de los cambios fisiológicos de los órganos Diana, o mediante el análisis de nuevas tecnologías en casos concretos.

Dentro de los diferentes factores que influyen en la capacidad para concebir un embarazo, el factor ovulatorio en ciertas ocasiones es determinante. Actualmente existen varias técnicas y procedimientos para diagnosticar y tratar adecuadamente alteraciones que están relacionadas con la ovulación. Del conocimiento de estas funciones se han podido beneficiar algunas parejas que tienen problemas de fertilidad y desean concebir un embarazo. Se ha visto que en algunos casos en los cuales la causa de infertilidad está en el ovario, y se han descartado otras posibles alteraciones, es posible mediante técnicas alternativas bien administradas conseguir un embarazo. Es ampliamente conocido que la mayoría de las parejas que han presentado problemas para conseguirlo, lo logran después de un año de relaciones dirigidas. En aquellos casos en los que no se logra concebir un embarazo durante ese periodo de tiempo pueden existir alteraciones susceptibles de ser identificadas y solucionadas con técnicas alternativas no relacionadas a la fertilización *in vitro* y afines. Otra de las aplicaciones concretas fundamentada en estas investigaciones ha sido uno de los aparatos ampliamente difundidos con esta tecnología, conocido como Predictor, el cual consiste en un monitor que

determina los principales metabolitos de los estrógenos ováricos y de la progesterona en la orina (15), pero actualmente a costes muy altos, actualmente Persona parece que plantea un futuro prometedor y la reciente incorporación de Clearplan easy para detectar a la vez LH y E-3-G en USA. Estos avances intentan cada vez ser más preciso en la detección de la ventana de la ovulación, empleando todo un arsenal de determinaciones endocrinas, ya sea en casos de esterilidad, Síndrome de Folículo no roto (L.U.F), Síndrome de Ovario Poliquístico (S.O.P.Q) etc. Sin embargo el abordaje de los métodos en PNF y las nuevas tecnologías requiere de un vocabulario y terminología específica, comprender algunos conceptos básicos en fisiología del ciclo genital femenino, que no suelen darse en programas de aprendizaje especializados ni en escuelas. Se requiere de unos pasos para aprender a reconocer los síntomas y signos: observar y analizar la secreción cervical, como y donde graficar las observaciones, aprender a leer gráficas, aplicar las definiciones y principios generales de uso, así como aplicaciones de situaciones especiales. La NaProTecnología puede trabajar cooperativamente con las funciones naturales de la procreación cuando están reguladas adecuadamente o cuando los mecanismos funcionan alteradamente, en caso de esterilidad, quistes funcionales, sangrados inusuales etc. Los nuevos avances pueden cooperar para corregir y mantener la potencialidad procreativa dentro de un esquema integral de la per-

sona (16). Surge como consecuencia un enfoque saludable para la pareja, disminuyendo riesgos y promocionando hábitos saludables de vida. Dar información no es igual que aprender, se requiere internalizar la información para dar buenos juicios. Por eso muchas instituciones desarrollan Plannings de Follow-Up o seguimiento, y una educación en sesiones One-On-One para mayor eficacia, haciendo posible reconocer situaciones fisiológicas mediante una comprensión contemporánea que respeta la dignidad de la persona. Como conclusión se puede decir que aquellas personas interesadas en conocer las posibilidades que ofrece hoy en día este campo, pueden aprender a reconocer su fertilidad y aplicar una serie de conceptos clínicos con el propósito de mejorar su calidad de vida. De esta manera se puede decir que al diagnóstico de la ovulación se puede llegar por varios medios, y su estudio es posible dentro del Work Up de la pareja con problemas de esterilidad. También es posible trabajar cooperativamente con la mujer mediante la aplicación de los conocimientos derivados del estudio de la fertilidad, ya sea empleando PFN exclusivamente, o el uso de nuevas tecnologías. Finalmente gracias al estudio de la fisiopatología de la ovulación ha sido posible detectar y estudiar el periodo periovulatorio y aplicar un abordaje cooperativo entre los Método Naturales de Planificación Familiar Natural (PNF), la NaProTecnología y las Nuevas Tecnologías, para conseguir o posponer un embarazo con las funciones naturales de

la procreación, fundamentado en el progreso del conocimiento del ciclo menstrual y sus fases.

## BIBLIOGRAFÍA.

- 1- Lasley-B, Shideler-S, Munro-C; A prototype for ovulation detection: Pros and cons; Am J Obstet Gynecol 1991; 165:2003-7.
- 2- Zinaman-M; Overview and issues in ovulation prediction Am J Obstet Gynecol 1991; 165:1993.
- 3- Lewis-J, Manley-L, Whitlow-Jc, Elder-Pa; Steroids. 1994 Apr; 59 (4): 288-91.
- 4- Pryce-CR , Jurke-M, Shaw-H, Sandmeier-I; Determination of ovarian cycle in Goeldi's monkey via the measurement of steroids and peptides in plasma and urine; J-reprod-Fertl. 1993 Nov; 99 (2): 427-35.
- 5- Laparte-C, Relación entre los métodos de análisis e la temperatura y el día ovulatorio. Tesis Doctoral. Universidad de Navarra. Facultad de Medicina. Julio / 1991.
- 6- Katz-D; Human cervical mucus: research update; Am J Obstet Gynecol 1991; 165 ( Pt 2): 1984-6.
- 7- Stanosz-S; Potentiometric determination of sodium and potassium in cervical mucus of woman; Ginecol-Pol. 1994 Mar; 665 (3): 142-5.
- 8- Morales-P, Roco-M, Vigil-P; Human cervical mucus: relationship between biochemical characteristics and ability to allow migration of spermatozoa; Hum-reprod. 1993 Jan; 8(1): 78-83.
- 9- Freundl-G, Bremme-M, Frsnk-Herrmann-P, Baur-S; The CUE Fertility Monitor compared to ultrasound and LH peak measurements for fertile time ovulation detection; Adv-Contracept. 1996; Jun;12(2): 111-21.
- 10- Hilgers TW, Daly KD, Hilgers SK, Prebil AM: The Ovulation Method of Natural Family Planning: A Standardized, Case Management Approach to Teaching. Book I. Basic Teaching Skills. Chapters 1, 4 and 5. Creighton University Natural Family Planning Education and Research Center, Omaha, Nebraska, 1982.

11- Henderson-K, Camberis-M, Hardie-A; Evaluation of antibody-and antigen-coated enzyme immunoassays for measuring oestron-3-glucuronide concentration in urine; Clin-Chim-Acta. 1995 Dec 29; 243(2): 191-203.

12- Kesner-J, Wright-D, Schrader-S, Chin-N; Methods of monitoring menstrual function in fields studies: efficacy of methods; Reprod-Toxicol. 1992; 6(5): 385-400.

13- Cardone-A, Guida-M, Lampariello-C, Bruno-P; Objective and subjective data for fertile period diagnosis in woman: comparison methods; Clin-Exp-Obstet-Gynecol. 1992; 19 (1): 15-24.

14- Odeblad-E. Cervical Mucus and their functions, Journal of de Irish Colleges of Physicians and Surgeons, vol 26, N°.1, January 1997.

15- Cavero-C; Using an ovarian monitor as an adjunct to natural family planning; J-Nurse-Midwifery. 1995 May-Jun; 40: (3) 269-76.

16- Hilgers TW The Medical Applications of Natural Family Planning. A contemporary Approach to Women's Health Care. Behavioral Considerations. Chapter 5. Page: 55.

Dirección para correspondencia:  
José María Murcia Lora. Gran Vía N°4  
Entreplanta, 6. Logroño España  
e-mail:jmmurcia@edunet.es  
<http://www.edunet.es/jmmurcia/>  
Tel: 941229441