

Métodos de reconocimiento de fertilidad conyugal

D.^a Inmaculada Cirera

Licenciada en Farmacia

Especialista Universitaria en Pastoral Familiar, Pontificio Instituto Juan Pablo II

Monitora de métodos de reconocimiento de la fertilidad conyugal

Los métodos de reconocimiento de la fertilidad conyugal (**MRFC**) son más que un método: suponen una forma de vida que afecta e influye a toda la familia y que se aprende desde la infancia. Consiste en que el matrimonio conozca sus días de fertilidad conyugal para vivir los gestos sexuales adecuadamente a la luz de la maternidad y paternidad responsables.

Como el hombre es siempre fértil (salvo que existan patologías) y la mujer es cíclica, el periodo fértil de la pareja más fértil del mundo es de 6 días como máximo, pues los espermatozoides son capaces de vivir dentro de la mujer, en presencia de moco cervical, como máximo 5 días.

Para identificar esos días fértiles se producen una serie de síntomas en el cuerpo de la mujer que se puede aprender a observar: variaciones en el aspecto y sensación del flujo cervical, subida de la temperatura basal después de la ovulación (entre 0.2-0.5°C), variaciones en la altura, apertura y dureza del cuello del útero, etc.

Hay varios métodos naturales para reconocer la fertilidad:

- **El método Billings.** Descrito por el matrimonio Billings en Australia hace más de 50 años, se centra en la observación del flujo cervical y la sensación que experimenta la mujer en la vulva.
- **El método sintotérmico de doble comprobación.** Observa más síntomas que el Billings: moco cervical, temperatura, cuello del útero, etc.
- **Monitores de fertilidad.** Se basan en alguno de los síntomas anteriores o bien en metabolitos hormonales en orina.

Hoy en día hay aplicaciones de móviles que facilitan el registro de los datos observados y generan la gráfica correspondiente.

Ventajas de vivir los MRFC.

Son muchas las bondades derivadas de la forma de vida que implica integrar los MRFC en la vida matrimonial. En todas ellas debemos tener siempre presente que las alternativas a los MRFC son técnicas anticonceptivas farmacológicas o quirúrgicas que eliminan una o las dos dimensiones del acto conyugal: unitiva y procreativa. Si bien realizamos una enumeración de las ventajas de los MRFC frente a los métodos anticonceptivos, esta contraposición no iguala ambos métodos, ya que pertenecen a dimensiones morales completamente distintas.

- Son **eficaces**. Bien aprendidos y aplicados son muy eficaces como medio de planificación familiar. Según la OMS, los métodos de planificación familiar natural Billings, sintotérmico y MELA tienen una eficacia teórica del 97,2%, 99,6% y 98% respectivamente, y una eficacia práctica del 85%, 97% y 92,8% respectivamente. Esta eficacia los hace comparables con algunos de los métodos contraceptivos más comunes: el preservativo masculino, diafragma, anticoncepción oral y DIU tienen una eficacia teórica del 98%, 94%, 99,7% y 99,4% respectivamente, y una eficacia práctica del 85%, 84%, 92% y 99,2% respectivamente.

- Son **baratos**. Desde el punto de vista económico, los métodos anticonceptivos conllevan un considerable gasto, mientras los MRFC sólo requieren hacer un curso (o en su defecto, adquirir un buen libro), un bolígrafo, un cuaderno y un termómetro.
- Son **ecológicos**. En los MRFC no interviene ningún elemento extraño en el acto conyugal, no implica ningún producto químico que pueda contaminar el medio ambiente.
- Son **saludables**. Los métodos anticonceptivos farmacológicos suponen la ingesta de sustancias químicas y hormonales que alteran el normal funcionamiento del cuerpo de la mujer. La acción de estas hormonas altera otros procesos bioquímicos habituales en la mujer y que, a medio o largo plazo, pueden producir problemas de salud. Se podría establecer una analogía entre una píldora anticonceptiva y los mecanismos hormonales de la mujer con una barra que se introduce para paralizar una rueda dentada que es parte de un complejo mecanismo de engranajes, de forma que dicha acción paralizante repercute en el correcto funcionamiento de todo el mecanismo.

Se podría hablar mucho de los estudios e investigaciones sobre los efectos de la píldora anticonceptiva en la salud de la mujer. Muchos de estos estudios están sujetos a fuertes controversias debido a la gran carga ideológica que rodea el tema de la anticoncepción y a los intereses económicos de la industria farmacéutica. No obstante, los estudios están ahí, y son muchos los profesionales de la medicina que alertan del peligro que entraña la farmacología asociada a la anticoncepción.

- **Purifican el amor y ayudan a desarrollar la comunicación y la ternura:** Favorece la atención hacia el otro cónyuge, ayuda a superar el egoísmo, enemigo del verdadero amor, y hace profundizar más su sentido de responsabilidad. En este sentido, los MRFC promueven y desarrollan la virtud de la Castidad.

Es interesante hacer notar que hay una mejoría (a veces no inmediata) de las relaciones en la pareja cuando se han abandonado las técnicas anticonceptivas para vivir los métodos de planificación familiar natural.

- Son **fáciles de aprender**. Los pueden aprender todas las mujeres, independientemente de su nivel de estudios, posición económica o ámbito cultural. Hay numerosas experiencias en este sentido. Por ejemplo, las misioneras de la Caridad de la Madre Teresa de Calcuta introdujeron en 1977 y 1978 los métodos de planificación familiar natural en mujeres pobres y analfabetas para evitar su esterilización. El alto grado de motivación que mostraron estas mujeres produjo un alto índice de eficacia (índice de Pearl entre el 0,2 y el 0,3) gracias al cual las autoridades cesaron en el empeño de poner en marcha planes de control de la natalidad.

Es gratificante escuchar las valientes palabras de la Madre Teresa de Calcuta, no suficientemente divulgadas, al recibir el Premio Nobel de la Paz en Oslo, en 1979, delante de un auditorio erudito y en medio de una sociedad opulenta: *“Estamos enseñando a nuestros mendigos, a nuestros enfermos de lepra, a nuestros habitantes de los bajos fondos, a la gente de la calle, la planificación natural familiar. Nuestra pobre gente entiende. Pienso que, si nuestra pobre gente lo puede hacer, mucho más lo podréis hacer vosotros y todos los otros”*.

Los beneficios que producen los MRFC no se circunscriben solamente a ámbitos cristianos, sino que cualquier ámbito social, cultural o científico, desprovisto de cargas ideológicas o prejuicios, y atendiendo exclusivamente a la realidad de la naturaleza humana y a la

experiencia de los usuarios de los MRFC, puede constatar las ventajas que suponen estos métodos. Una muestra de ello es este interesante texto extraído de las conclusiones de un estudio científico de la Universidad de Georgetown, EEUU:

“Millones de personas alrededor del mundo usan métodos naturales, y millones más lo harían si los métodos naturales estuvieran a su disposición. Mundialmente, de las mujeres casadas que están usando alguna forma de planificación familiar, aproximadamente el 15% declara estar usando una forma de abstinencia periódica. Sin embargo, sólo un porcentaje muy bajo de estas parejas está en realidad usando su método natural correctamente. Las mujeres y parejas que usan métodos naturales frecuentemente citan varias ventajas:

Son realmente “naturales” – no involucran hormonas, procedimientos médicos ni efectos secundarios;

Mayor conocimiento de su fertilidad;

Les ayudan a depender de sus propios recursos en vez de los recursos anticonceptivos de un programa de planificación.

Son baratos, no requieren de re-abastecimientos costosos.

Pueden fortalecer la comunicación e intimidad de la pareja;

Algunas personas los prefieren por razones religiosas o culturales.

Independientemente de sus razones para escoger un método natural, las personas aprecian el poder contar con una opción natural.”

Dificultades para vivir los MRFC

La vivencia de los MRFC ayuda al crecimiento en el amor conyugal, pero no está exenta de dificultades, suponiendo también un camino de superación personal. Estas dificultades están ligadas a causas concretas y, por tanto, analizables y superables. A continuación, enumeramos algunas formas de abordar estas dificultades.

- Se debería dedicar un tiempo adecuado para aprender bien los MRFC, entre 3 y 6 meses de reconocimiento acompañados por una persona experta.
- Es necesario que el marido acompañe a la mujer durante el aprendizaje y esté de acuerdo en vivir los MRFC.
- Las mujeres con ciclos irregulares suelen tardar más en conocerse que las que tienen ciclos regulares. Hoy en día se tiende a relacionar la irregularidad con las intolerancias alimentarias y con futuros problemas de páncreas y diabetes. Algunos médicos recomiendan aceite de onagra para regular los ciclos o preparados de progesterona en caso de que la fase post-ovulatoria sea demasiado corta.
- Hay un falso pudor a hablar de temas de sexualidad y muchas parejas sufren en silencio por desconocimiento. No se atreven a llamar o a pedir ayuda, o no saben dónde hacerlo. En la Iglesia podemos ayudar mucho a través de los COFs (centros de orientación familiar diocesanos) a las personas que sufren esta dificultad. En esta tarea sería muy bueno disponer de más profesionales médicos, especialmente ginecólogos, formados en los MRFC.

- Para vivir bien los periodos de continencia es recomendable una buena comunicación y que no falten las muestras de cariño y de ternura en el matrimonio. También es bueno practicar deporte y no descuidar la oración y los sacramentos. La continencia es un don del Espíritu que hay que pedir. Durante la fase de continencia pueden aflorar con más fuerza problemas preexistentes en la pareja y no resueltos aún.
- Hay situaciones especiales, como la post-lactancia o la premenopausia que a veces suelen ser más dificultosas de vivir, porque las normas del método cambian.
- Se dice también que, al vivir los MRFC, la mujer disfruta menos porque el máximo deseo sexual suele estar vinculado a los máximos momentos de fertilidad. Lo cierto es que en la especie humana el deseo sexual ya no va únicamente unido a la procreación, y en el caso de la mujer incluso va unido a muchos otros factores como son la preparación previa, la ternura y el bienestar físico y psíquico con su esposo. En este sentido, los MRFC educan a los esposos en estos otros factores.
- Para saber aplicar los MRFC según la voluntad de Dios hay que intentar formarse para tener una conciencia recta y justa, porque si no se aplican a la luz de la auténtica maternidad y paternidad responsables pueden limitarse a un mero medio de planificación o regulación de la natalidad.
- Hay usuarias que, en lugar de reconocer que han mantenido relaciones en la fase fértil o que se han equivocado, echan la culpa al método en sí mismo, lo cual contribuye a la mala fama que algunos dan a los MRFC. Se debe, por tanto, reconocer los límites de cada ámbito: los que tiene el método y los que tenemos las personas, que a veces nos equivocamos.

Recomendaciones.

- Sería ideal que todas las parejas (hombre y mujer) antes de casarse aprendieran los MRFC. Esto permitiría a la pareja vivirlos mucho más relajadamente que en el caso de tener que aprenderlos cuando ya se tienen muchos hijos o en situaciones como la lactancia, por ejemplo.
- Los MRFC deberían ser enseñados bien, es decir, a través de cursos o talleres impartidos por personas que los conozcan en profundidad. Es importante demandar el rigor y profesionalidad de quien los enseña, y el interés y motivación de quienes los aprenden, para evitar la mala prensa que tienen estos métodos sobre su eficacia si se aplican mal. Incluso, en cuanto a la catequesis remota en educación afectivo-sexual (base para el conocimiento de los MRFC), la Iglesia debe velar por la adecuada capacitación de los enseñantes y del rigor de los materiales utilizados.
- Deberíamos hacer un esfuerzo mayor en la Iglesia para divulgar la enseñanza de los MRFC, integrando su conocimiento en los ámbitos más adecuados: catequesis prematrimoniales, pastoral familiar, centros de orientación familiar, etc. Pero también debería ser objeto de promoción por parte de todas aquellas personas que, en la Iglesia, tienen la responsabilidad de guía pastoral de novios y matrimonios, ya sea en parroquias, movimientos o asociaciones.
- Los MRFC deberían ser objeto de mayor investigación, por lo que cualquier forma de apoyo y promoción facilitaría que más personas, profesionales (en los ámbitos educativo y sanitario) y organismos se interesasen por ellos