

EL ÁREA DEL «RECONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD» Y LOS «MÉTODOS PARA RECONOCER LA FERTILIDAD». CONCEPTO Y TERMINOLOGÍA.

THE «FERTILITY RECOGNITION» AREA AND «FERTILITY RECOGNITION METHODS». CONCEPT AND TERMINOLOGY.

Concepción Medialdea y José Pérez Adán¹

Instituto Valenciano de Fertilidad, Sexualidad y Relaciones Familiares, IVAF

E-mail: info@ivaf.org

Resumen

Se describe y se define el área del *reconocimiento de la fertilidad* tal como la entendemos en el IVAF. Dentro de esta área enmarcamos nuestros cursos: SABE Infancia, SABE Adolescencia, SABE Integrado, SABE Escolares, CRF Básico y CRF Monitores, así como la atención a nuestros pacientes en la consulta de Reconocimiento de la Fertilidad, explicamos también a donde nos encamina este conocimiento. Revisamos la variada terminología empleada por los distintos grupos de expertos para referirse a los métodos que nosotros denominamos métodos para reconocer la fertilidad: *métodos naturales, métodos naturales para regular la fertilidad, métodos naturales para reconocer la fertilidad, planificación familiar natural, métodos naturales de planificación familiar, anticoncepción natural*. Proponemos utilizar el término *métodos de reconocimiento de la fertilidad o métodos para reconocer la fertilidad*. Entendemos que no hay que utilizar en la terminología el término *natural* pues conduce a error al entender la mayoría que estos métodos encuentran su bondad en carecer de efectos secundarios. Defendemos el uso de terminología que contribuya a expresar que el reconocimiento de la fertilidad junto con la elección, mutuamente acordada de la conducta sexual incluyendo la continencia periódica en función de la tarea de paternidad de los cónyuges, promueve el verdadero amor conyugal, el sentido de paternidad, la acogida de los hijos desde el inicio de la vida en común y la convicción de que mantener relaciones sexuales fuera del matrimonio es injusto e irresponsable.

Palabras clave: reconocimiento de la fertilidad, métodos de reconocimiento de la fertilidad, regulación natural de la fertilidad, educación integral de la sexualidad, terminología adecuada

¹ Los autores, profesores respectivamente del Instituto Pontificio Juan Pablo II (Sección española) y de la Universidad de Valencia, son miembros fundadores del IVAF. El IVAF comenzó sus actividades en 1997 en Valencia (España) como un centro con vocación docente e investigadora. Más de 3000 alumnos de 25 países han pasado por sus cursos y programas.

Abstract

We describe the *fertility recognition area* as it is understood by IVAF. We include here our sexuality for love education programs, and also our fertility recognition clinic service. The paper explains what we understand by fertility recognition, and where we are going to. We review the terminology used for referring to what we call fertility recognition methods. This terminology refers mainly to *natural family planning, natural methods, natural birth control methods or fertility awareness*. We prefer to use *fertility recognition methods or methods for fertility recognition* for good reasons. We think that it is preferable not to use the term *natural* because it induces to believe that the real important thing is that the methods are something without side effects. We need a term to better express the essentials of this behaviour which also includes: consciousness of paternity, welcoming of new life, and the conviction that sexual intercourse outside marriage is unfair and irresponsible.

Key words: fertility recognition area, fertility recognition methods, natural methods, sexuality for love education, proper terminology.

Introducción

Son muchos los términos que se utilizan, habitualmente, para designar a los métodos que sirven para identificar los periodos de posible fecundidad del ciclo ovárico, entre ellos 1) en lengua castellana: *métodos naturales, métodos naturales para regular la fertilidad, métodos naturales para reconocer la fertilidad, métodos naturales de planificación familiar, planificación familiar natural, regulación natural de la fertilidad, anticoncepción natural*. Y 2) en lengua inglesa: *natural family planning, natural methods, natural birth control methods or fertility awareness*.

Creemos que es necesario unificar, y queremos contribuir a tratar de encontrar una terminología adecuada tanto para referirnos a los métodos, como también para referirnos al área de conocimiento desde la cual los enseñamos que, tal vez, pueda ser aceptada algún día por todos los grupos que nos dedicamos a trabajar en esta área tan controvertida y delicada, como apasionante. Nos parece que es importante acertar con el término a utilizar pues ello ayudará a entender de qué estamos hablando, y sobre todo debe servir para destacar lo más positivo de este aprendizaje y vivencia que necesita no solo del conocimiento científico sino también, e intrínsecamente unido a ello, de un comportamiento virtuoso que surja del conocimiento de la verdad sobre el amor conyugal y de la voluntad de realizarla en común.

Vamos a comenzar revisando los términos utilizados por grupos de expertos en este campo que además enseñan una antropología adecuada, pues es con éstos con quienes tendríamos que ponernos de acuerdo para así distanciarnos y diferenciarnos lo más posible de aquellos que promueven la llamada «salud reproductiva» y con ella los anticonceptivos y la fecundación artificial. Para ello revisamos primero la terminología empleada en los enunciados de los últimos

siete symposiums internacionales celebrados en España sobre el tema. Vemos así su evolución:

- Avances en Regulación Natural de la Fertilidad, La Coruña, 1990.
- III Symposium Internacional sobre Avances en Regulación Natural de la Fertilidad, Málaga, 1992.
- IV Symposium Internacional sobre Regulación Natural de la Fertilidad, Barcelona, 1994.
- V Symposium Internacional sobre Avances en Regulación Natural de la Fertilidad, Madrid, 1996.
- VI Symposium Internacional sobre recientes avances en Planificación Familiar Natural, Puerto de la Cruz,, Tenerife 1998.
- VII Symposium Internacional sobre Planificación Familiar Natural, Barcelona 2004.
- VIII Symposium Internacional sobre Regulación Natural de la Fertilidad. Aplicaciones a la salud Reproductiva, Bilbao, 2006

Vemos que los expertos en métodos de reconocimiento de la fertilidad se han decantado principalmente por el término compuesto «regulación natural de la fertilidad», entre 1990 y 1996, y por el término «planificación familiar natural» sobre todo a partir de 1998. Este último término ha tomado mucho auge últimamente en un intento, por parte de algunos expertos en reconocimiento de la fertilidad, de que el término utilizado sea entendido por la mayoría de la gente, incluidos quienes trabajan en salud reproductiva ofreciendo los métodos anticonceptivos en las consultas de planificación familiar que se han abierto y extendido en los últimos años. Es sabido que dedicarse a enseñar los métodos de reconocimiento de la fertilidad no es rentable, económicamente hablando, y que la mayoría de quienes trabajamos en este campo lo hacemos principalmente de forma altruista. Pero quienes fabrican y comercializan las nuevas tecnologías (PERSONA y otros) necesitan que se vendan a cuanta más gente mejor. Por eso entienden que el término «planificación familiar natural» les beneficia pues todos aquellos que acuden buscando la planificación familiar, tan extendida en nuestros días, es decir los métodos anticonceptivos, adquirirían como parte de ésta la «planificación familiar natural» y por tanto esa tecnología. Esta opción convence también a muchos de quienes trabajan enseñando el método sintotérmico o el método Billings porque ellos también quieren llegar a cuanta más gente mejor. Por otra parte, es sabido el daño que hace la anticoncepción y ello lleva a que algunos piensen que siempre es mejor que los usuarios de anticonceptivos se encuentren con el método Billings o sintotérmico, por ofrecerlos en el mismo lugar que los anticonceptivos. Pero lo cierto es que nosotros hemos

constatado, en nuestra experiencia clínica y docente, que sólo por motivo de evitar efectos adversos para la salud vienen pocos y no persevera ninguno, salvo que llegue a entender los verdaderos motivos de la demanda de los métodos de reconocimiento. Motivos que, en la experiencia, tienen más que ver con la salud espiritual que con la salud física de los cónyuges. Para que esto se entienda hace falta tiempo y dedicación, que no se ofrece, hoy por hoy, en los centros públicos de planificación familiar.

En el VIII Symposium, vemos que se utilizó de nuevo el término «regulación natural de la fertilidad» pero seguido de «aplicaciones a la salud reproductiva», suponemos que por ese deseo de ser conocidos y aceptados como científicos por quienes difunden la anticoncepción dentro de la oferta de la llamada «salud reproductiva». Este añadido en el enunciado de dicho symposium, junto con la participación en el comité organizador del mismo de algún grupo que colabora con organizaciones que promueven la anticoncepción, motivó que el IVAF no participase en el symposium, pues no queremos que nadie pueda pensar, en ningún caso, que ofrecemos una «anticoncepción natural». Opinamos que es importante y necesario clarificar posturas y mostrar la verdad y bondad del aprendizaje de los métodos de reconocimiento de la fertilidad que junto con el aprendizaje del autodomínio sirve a todos para amar mejor y para elegir, de mutuo acuerdo, la conducta sexual en función de la misión y responsabilidad de los esposos.

La Asociación Española de Profesores de Planificación Familiar Natural (AEPPFN), también llamada RENAFER, con sede en Barcelona y que a nivel internacional colabora con el Instituto Europeo de Educación Familiar (IEEF), dice, en un comunicado que ofrece actualmente en su página web, que suelen utilizar los términos: «regulación natural de la fertilidad», «métodos de autodiagnóstico de la fertilidad» y «métodos de autoobservación» para desmarcarse de las actitudes anticonceptivas, pero que últimamente utilizan el término «planificación familiar natural» por los siguientes motivos:

- porque el término «regulación» puede hacer pensar que el proceso de la fertilidad está «desregulado»
- porque planificar no significa necesariamente evitar embarazos sino también planificar la familia en sentido positivo guiándose por la paternidad responsable
- porque tiene la ventaja de incluir la palabra «familia» y nos recuerda que vamos a incidir en algo tan importante como la familia
- porque se corresponde con el término utilizado en el resto del mundo, en francés (PFN), y en inglés (NFP) y es un término profesional sanitario y la población general lo entiende².

Otros grupos y personas, del ámbito de la Iglesia Católica, utilizan los términos: «métodos naturales de reconocimiento de la fertilidad» o «métodos naturales para regular la fertilidad», «regulación natural de la fertilidad» o «regulación natural de los nacimientos»³. Todos incluyen el término «natural» en la nomenclatura y explican que con este término quieren expresar que estos

² Esperanza Coll, Jokin de Irala, Mikaela Menárguez, Montserrat Rutllánt, Inmaculada Serrano y Fernando Trullols. "Reflexiones en torno a la terminología sobre la planificación familiar natural". <http://www.renafer.org/pgs/docum.htm> (12/09/08).

³ Leda Galli. *Del cuerpo a la persona*. Rialp. Madrid 2010. p. 128.

métodos están de acuerdo con la «Ley Natural». Explican que «...el significado de la palabra «naturaleza», implícita en el nombre de estos métodos «naturales» de reconocimiento de la fertilidad no se refiere a lo espontáneo, ni a las leyes biológicas de la procreación, tampoco se aplica a aquello en lo que no interviene la inteligencia y la voluntad humanas. Dicen que la palabra «natural» de los MNRF se refiere a la ley natural, presente en el corazón de todo hombre...»⁴. La explicación es adecuada pues quiere expresar que el uso del método es acorde con la naturaleza humana, sin embargo cuando la explicación no se da suficientemente (y ello es frecuente), se constata el hecho de que la mayoría de la gente lo que entiende es simplemente que los métodos carecen de efectos secundarios, que hay distintos métodos que sirven para lo mismo, unos más artificiales y otros más naturales, en el sentido de carecer de efectos adversos para la salud.

Veamos ahora lo que dicen al respecto algunas otras organizaciones que no apuestan por la antropología adecuada. La ONU se ha referido a estos métodos como «métodos naturales»: «...invitamos a los gobiernos a informar sobre los métodos médicamente acreditados, entre ellos, los métodos naturales...»⁵. Como vemos en esta frase, la ONU los entiende como uno más de los métodos de anticoncepción, hablan de ellos mezclándolos con otros métodos médicamente acreditados (los anticonceptivos que se dispensan o practican en la consulta médica habitual). Mientras, la OMS (1979) se decanta por «planificación familiar natural» cuando define qué son: «La planificación familiar natural (PFN) se refiere a técnicas para buscar o evitar los embarazos mediante la observación de signos y síntomas que, de manera natural, ocurren durante los periodos...»⁶.

En la Conferencia Internacional sobre población y desarrollo que tuvo lugar en El Cairo, Egipto, en 1994 se hizo hincapié en la necesidad de difundir todos los métodos de planificación familiar, incluida la PFN, entendiendo por PFN lo indicado en la ya mencionada definición de la OMS, y se recomendó ofrecer además entrenamiento en ser consciente de la fertilidad (en inglés: *fertility awareness education*) a quienes se acercasen a los centros y programas de planificación familiar⁷. Se diferenciaba pues por entonces entre 1) la enseñanza de unos métodos que servían para buscar o evitar el embarazo mediante la observación de los signos biológicos, y 2) una educación para que todos fuesen conscientes, estuviesen alertas y fueran conocedores de su capacidad fértil. Con esta educación para estar alerta y consciente de la fertilidad se pretendía conseguir una mejor aceptación y mayor utilización de los diversos

⁴ Constanza Ferreira Luna. *La antropología adecuada como fundamento de los métodos naturales de reconocimiento de la fertilidad (MNRF)*. Tesina del Master de Matrimonio y Familia del Pontificio Instituto Juan Pablo II para estudio sobre matrimonio y familia. Universidad Lateranense 2007.

⁵ Cfr. United Nations. International conference of population, Méjico 1984. E.

⁶ World Health Organization. "Family planning based on the periodic abstinence; a preliminary glossary". Annex in proceedings of an International Conference on the state in the art in NFP, Washington D.C. 1979.

⁷ Cfr. United Nations . "Final Plan of Action of International Conference on Population and Development", Cairo 1994. Se encuentra también en : M. Arévalo. "Expanding the availability and improving deliver of natural family planning services and fertility awareness education: provider perspectives". *Advances in Contraception* 1997; 13: 275-281.

métodos anticonceptivos, de todos, incluida la PFN que era y es considerada por la OMS como un método anticonceptivo más. Esta educación adicional serviría para que los jóvenes, al ser conscientes de su capacidad fértil, se protegieran mejor frente al embarazo: *estar alertas para protegerse*. A partir de entonces, algunos grupos difusores de PFN, aquellos con una visión sobretodo naturalista, asumieron este término⁸ y ello ha llevado a que actualmente se mezclen en inglés NFP y fertility awareness en un solo término: fertility awareness (FA)⁹, de modo que dicho término se refiere habitualmente a utilizar el método Billings, MST o MTB, cuando es utilizado para posponer el embarazo, de dos posibles maneras: 1) absteniéndose de las relaciones sexuales durante el periodo fértil del ciclo o 2) utilizando métodos de barrera o coito interrumpido durante el periodo fértil del ciclo. Queda claro que los seguidores y difusores de *fertility awareness* no consideran indispensable la continencia periódica cuando se aplican para posponer o evitar el embarazo, ni fundamental por tanto, respetar ambos significados del acto sexual: unitivo y procreador. Vemos pues que hay mucha confusión y que es necesario clarificar posturas.

Nos animamos por ello a proponer una terminología que pueda ser utilizada en lengua castellana y en lengua inglesa, y que podamos utilizar quienes estamos convencidos de la necesidad de la virtud de la castidad, virtud que tiene como fruto una continencia sexual periódica con sentido positivo, para poder expresar mejor el amor conyugal, con su verdadero significado tanto unitivo como procreador. Proponemos la terminología que venimos empleando desde hace varios años, cada vez con mayor convicción, y con muy buenos resultados.

«Reconocimiento de la Fertilidad» y «Métodos de reconocimiento de la fertilidad»

Entendemos por *reconocimiento o conocimiento de la fertilidad*, el reconocimiento de la capacidad fértil, de la diferencia sexual y de su significado, el reconocimiento de la vida humana y de su protección, el descubrimiento de la vocación a la paternidad biológica y /o espiritual, pues todos nacemos como hijos y aprendemos a ser padres, a cuidar a otros, a hacer algo por los demás. En definitiva conocimiento o reconocimiento de la fertilidad es el descubrimiento o conocimiento paulatino de la vocación al amor don y a la paternidad y de sus signos en el cuerpo y en alma. El área del reconocimiento de la fertilidad es un área de conocimiento y crecimiento en la cual ciencia y ética, razón y fe se conjugan. Desde la misma, procuramos transmitir buena ciencia y buena formación, conocimiento y educación de la

⁸ Crf. C. Gnoth, P. Franf-Herrmann, G. Freundl, J. Kunert and E. Godehardt. "Sexual behaviour of natural family planning users in Germany and its changes over time". *Advances in Contraception* 1995; 11: 173-185. En el abstract de este artículo se expresa que aproximadamente la mitad de las mujeres combina la parte de fertility awareness de la PFN con otros métodos de planificación familiar. M. Marshall, V. Jennings and J. Cachan. "Reproductive health awareness: an integrated approach to obtaining a high quality of health". *Advances in Contraception* 1997; 13: 313-318.

⁹ <http://www.fwhc.org/birth-control/fam.htm> (23/12/08);
http://www.fwhc.org/wiki/Fertility_awareness#Terminology (23/12/08).

voluntad y ello a través de toda nuestra actividad en esta temática, en nuestros cursos y en nuestras consultas.

Dentro del área del reconocimiento de la fertilidad, se enmarcan nuestros programas educativos: SABE Infancia, SABE Adolescencia, SABE Integrado, SABE Escolares, CRF Básico-SABE Adultos y CRF Monitores. En todos nuestros cursos, es parte fundamental transmitir el conocimiento o reconocimiento de la fertilidad, tal como lo hemos definido, pero en cada uno de ellos está adaptado a las distintas edades y cosido con hilo de continuidad desde la etapa infantil hasta la vida adulta¹⁰. En la consulta clínica de fertilidad, trabajamos también desde esta área cuando enseñamos a nuestros pacientes, novios y matrimonios, los métodos para reconocer la fertilidad como una ayuda en su primordial tarea procreativa, y la necesidad de educarse en la continencia sexual, por amor y responsabilidad, como parte necesaria de su vocación al amor. Tratamos de enseñar a todos, y a todas las edades, a descubrir la vocación particular y universal de amor y paternidad en sentido amplio ya que «En el mundo de las personas, ni la paternidad ni la maternidad se limitan nunca a la función biológica de la transmisión de la vida. Su sentido es mucho más profundo, puesto que aquel que transmite la vida -el padre, la madre- es una persona». La paternidad y la maternidad llevan en el mundo de las personas la marca de una perfección espiritual particular: generación en el sentido espiritual y formación de almas. Por ello, la paternidad y la maternidad espirituales se extienden más allá de la paternidad y la maternidad físicas. Aquellas han de completar a estas mediante la educación y el esfuerzo que ella implica»¹¹.

Por otra parte, los *métodos para reconocer la fertilidad o métodos de reconocimiento de la fertilidad (MRF)*, son aquellos que sirven para reconocer los periodos de posible fecundidad mediante la observación de los signos biofísicos del funcionamiento ovárico y su interpretación, aplicando unas reglas que se han ideado con este propósito. Los principales métodos de reconocimiento de la fertilidad, tradicionales y de uso en casa, son: 1) Método Billings o método de la ovulación, 2) Método de la temperatura corporal basal y 3) Método Sintotérmico¹². También son métodos para reconocer la fertilidad, aunque con menor precisión y solo en mujeres con ciclos regulares, algunos medios técnicos que detectan algunos signos biofísicos o bioquímicos del funcionamiento ovárico: PERSONA®, BIOSELF®, CLEARPLAN®, microscopios de bolsillo¹³ y otros, al referirnos a ellos podemos hablar de medios o métodos técnicos para reconocer la fertilidad de uso en casa. Es cierto que existen otros medios para reconocer la fertilidad de uso en clínica,

¹⁰ C. Medialdea. "Trilogía en la educación para el amor: SABE Infancia, SABE adolescencia y CRF: experiencias docentes y claves educativas". Libro de actas del I Congreso Internacional en Reconocimiento de la Fertilidad, Managua, 2008.

¹¹ Karol Wojtyła. Amor y responsabilidad. Palabra, Madrid 2008, 317.

¹² C. Medialdea. "Métodos para reconocer y para regular la fertilidad". Rev ginecol obstet 2001; 2 (1): 13-23.

¹³ PERSONA: detecta los metabolitos urinarios del estradiol y de la hormona luteinizante. BIOSELF: mide la temperatura corporal basal: CLEARPLAN: mide el metabolito urinario de la LH. Microscopios de bolsillo: para observar la cristalización en saliva o en moco cervical.

como la ecografía abdominal o vaginal y las determinaciones hormonales séricas.

Los MRF de uso en casa tradicionales, si son enseñados o aprendidos dentro del área del reconocimiento de la fertilidad, sirven además a los novios y matrimonios para reforzar su sentido de paternidad, para entender la fertilidad y la sexualidad como un don y para ser más conscientes de su responsabilidad de acoger la vida de un hijo quedando reforzado su uso a favor de la procreación. Este aprendizaje, junto con el del autodominio, capacita para entender y asumir con generosidad, prudencia y responsabilidad, la tarea procreativa.

Cuando nos referimos a los MRF, preferimos no añadir nunca el término «natural» pues conduce a muchos a error al entender que son anticonceptivos naturales, que hay que aprenderlos cuando se precisa posponer o evitar el embarazo o que encuentran su principal bondad en carecer de efectos adversos para la salud corporal. Quienes hablan de métodos naturales, muy fácilmente hablan de métodos artificiales al referirse a los anticonceptivos y ello contribuye a que muy pocos entiendan lo mejor que aporta el reconocimiento de la fertilidad junto con el ejercicio, mutuamente acordado y elegido, de la continencia periódica pues promueve: la tarea y responsabilidad procreativa, el sentido de paternidad, la acogida de la vida desde el momento de la concepción e incluso desde antes, desde el inicio de la vida en común, así como la convicción de que mantener relaciones sexuales fuera del matrimonio es injusto e irresponsable. Rhonheimer afirma, con mucho acierto, que «en definitiva, la desorientadora expresión «anticoncepción artificial» desvía la atención del problema, pues el problema no es la artificialidad de la anticoncepción, sino que el problema es precisamente el acto de impedir la concepción»¹⁴.

Los anticonceptivos, es decir los artilugios o comportamientos que se usan, unidos al acto sexual, para impedir en el mismo la concepción, deben ser denominados «anticonceptivos» o «contraceptivos», a secas. Los métodos de reconocimiento de la fertilidad no son, en ningún caso, métodos anticonceptivos, son siempre métodos que sirven para reconocer la fertilidad. La anticoncepción supone elegir tener relaciones sexuales cuando se tiene ganas y elegir al mismo tiempo hacer algo, unido a las mismas, que impide la concepción, realizar por tanto un acto anticonceptivo, sea actuando en previsión del acto conyugal, sea actuando durante el mismo, o sea actuando después del mismo. Mientras que los métodos de reconocimiento de la fertilidad sirven determinar los periodos de posible fertilidad. Un matrimonio que ha aprendido a reconocer la fertilidad (autoconocimiento) y a dominar su pasión sexual (autodominio), cuando entienden ambos que no deberían engendrar un hijo todavía, no eligen hacer algo que impide la concepción para seguir teniendo relaciones sin pensar ya en su misión y responsabilidad procreativa, sino que, precisamente en función de esa misión y responsabilidad procreativa, eligen, de mutuo acuerdo, no tener relaciones sexuales durante el periodo de

¹⁴ Martin Rhonheimer. *Ética de la procreación*. Rialp, Madrid 2004, p. 36.

posible fecundidad cíclico, el cual han aprendido a reconocer con ayuda de estos métodos.

Karol Wojtyla recuerda que el único «método» de regulación de los nacimientos es la continencia periódica que ha de ser vivida como virtud y añade que si se quiere considerar la continencia periódica como un «método» en este terreno, debe hacerse en tanto método de regulación de los nacimientos, no como medio de evitar la familia, y añade que «para responder a estas cuestiones hay que desembarazarse de la palabra «método». Cuando se habla de método natural, suele aceptarse el mismo punto de vista que en lo que se refiere a los «métodos artificiales», es decir, se lo deduce de los principios utilitaristas. Así concebido, el método natural no sería sino uno más de los medios que sirven para asegurar el máximo de placer, con la única diferencia de que se llegaría a conseguirlo por otras vías distintas de los métodos artificiales»¹⁵.

Estamos de acuerdo en que se produce esta confusión de creer que estamos ante lo mismo, pero nos parece que la palabra que sobra es «natural» porque induce a pensar que es un modo más natural de hacer lo mismo, y después de todo son un medio o método, pero de reconocer los periodos de fecundidad, el método: apuntar, aplicar unas reglas e interpretar, se aplica para esto. Tal vez, de las palabras de Wojtyla recordadas al inicio del párrafo anterior, ha surgido la denominación, bastante generalizada, de «regulación natural de la fertilidad» o «métodos de regulación de la fertilidad» que todos hemos utilizado alguna vez, pero en todo caso, como apunta Wojtyla lo que regularía los nacimientos sería la continencia periódica que sólo sería virtuosa si se ejerce para regular los nacimientos por motivos justos (nótese que Wojtyla se refiere aquí a regulación de los nacimientos sin intercalar el término *natural*).

Preferimos pues el término «métodos para reconocer la fertilidad» o «métodos de reconocimiento de la fertilidad» pues el *método* que se emplea solo sirve para reconocer la fertilidad delimitando, gracias a la aplicación de unas reglas que se han ideado con este propósito, los límites del periodo de posible fecundidad. A partir de este conocimiento y tras deliberación de sus circunstancias, el matrimonio decide de mutuo acuerdo, si realiza o no el acto sexual durante el periodo fértil del ciclo en función de su tarea de padres y de su co-responsabilidad ante la procreación. La continencia sexual por amor y motivos justos afianza el cariño y supone respeto y entrega que se cimentan en el diálogo y en la deliberación racional hecha en común. Si los métodos de reconocimiento de la fertilidad se enseñan dentro del área del reconocimiento de la fertilidad y si se aprende a reconocer la fertilidad como vocación a la paternidad desde la infancia, entonces quienes aprendan a reconocer los signos biológicos y los periodos de fertilidad dependientes del funcionamiento del ovario se sentirán llamados a ser padres y responderán positivamente a esta tarea.

¹⁵ Karol Wojtyla. *Amor y responsabilidad*. Palabra, Madrid 2008, pp. 292-293.

A dónde encamina el reconocimiento de la fertilidad

Podemos contribuir a labrar una nueva cultura de la sexualidad humana ayudando a redescubrir la verdad de la persona, de la sexualidad y de la fertilidad humana, que contribuya a reunir sexualidad, amor y procreación, a reunir cuerpo y alma. El lenguaje que usemos será de importancia capital para dar razón de permanencia a esta unión, para argumentar con sólidas razones la apuesta que hacemos por una sexualidad razonable y humana. Lo haremos con espíritu positivo, descubriendo un nuevo horizonte, superando la falsa imagen que se transmite con frecuencia a través de los medios de comunicación, a través de los cuales ya no se entiende la sexualidad como don de uno mismo en el amor y para la vida.

A través de nuestra experiencia de trabajo con el área de reconocimiento de la fertilidad, en la educación para el amor en todo el itinerario educativo, constatamos que podemos volver a transmitir asombro, reconocimiento y reflexión alrededor del diseño de Dios sobre la fertilidad y la sexualidad humana. Con ayuda de la terminología adecuada contribuimos al reconocimiento de la capacidad y derecho de la persona de entender cómo funciona su fertilidad, al reconocimiento de la capacidad de los cónyuges de decidir de común acuerdo su conducta sexual, y a que todos valoremos positivamente la opción de reserva de la sexualidad que implica el celibato apostólico. Contribuimos a que se reconozca el valor de la persona, de la relación interpersonal varón-mujer, ello implica el reconocimiento y respeto de las diferencias para la complementariedad, reciprocidad y ayuda mutua, así como para tener y educar a sus hijos. Y a que se reconozca que las diferencias son fundamentales para la paternidad o maternidad, no sólo la biológica sino también la espiritual en las diversas tareas del mundo, de casados y de célibes. El mundo necesita los valores y características propias de la mujer así como los del varón porque la persona, el varón y la mujer, ha de construir el mundo, ha de colaborar con Dios en la creación.

Podemos enseñar el lenguaje de fertilidad del cuerpo humano y con ello a reconocer la capacidad fértil como algo bueno que hay que cuidar, y a descubrir la vida del hijo desde el momento de la concepción, como don y como fruto del amor. La fertilidad es un don y un tesoro que hay que descubrir, cuidar y saber mostrar en la tarea educativa con la terminología que más ayude a transmitir un valor. En definitiva queremos ayudar a cada persona a reconocer su vocación de relación y entrega al otro, y a Dios.

Métodos para reconocer la fertilidad: La ciencia es inseparable de la ética

Es necesario que siempre vayan juntas, en la enseñanza de los métodos de reconocimiento de la fertilidad, fisiología y comportamiento, ciencia y ética, cuerpo y alma, materia y espíritu. No podría ser de otra manera, porque «es posible «describir» el cuerpo humano y expresar su verdad con la objetividad propia de las ciencias naturales; pero una descripción semejante-con toda su precisión-no puede ser adecuada (es decir, conmensurable con su objeto), dado que no se trata solamente del cuerpo (entendido como organismo, en el

sentido «somático») sino del hombre, que se expresa a sí mismo por medio de ese cuerpo y en ese sentido «es», por así decirlo, ese cuerpo. De este modo, para entender el hombre como persona, es indispensable entender el cuerpo humano. Ésta es una de las tareas y de los temas perennes de toda la cultura»¹⁶.

Sin embargo, no es fácilmente aceptada esta imposibilidad real de separar ciencia y ética al referirnos a los métodos de reconocimiento de la fertilidad. En los foros científicos, no se acepta bien que se hable de continencia ni de ética, mientras que en los foros eclesiales se acepta mal que se hable de eficacia. Sin embargo, no se puede o no se debe ir a los foros científicos a hablar de métodos de reconocimiento de la fertilidad y mostrar solo su base científica, su historia, el método y su investigación, su eficacia y no decir que si se pretende que sirvan a los matrimonios para administrar su fertilidad precisan de un comportamiento virtuoso para ser útiles y eficaces, porque de hacerlo así, lo mostrado carecería de consistencia y realismo. Eso sí, hay que ir a esos foros utilizando una terminología adecuada y además decir que los métodos, si bien precisan de la práctica de la continencia y de la consecución de un autodomínio suficiente, quienes siguen este estilo de vida constatan que ello es bueno para ellos mismos, para el amor conyugal y para la educación de sus hijos. Un médico o profesional de la salud debe tener esto en cuenta porque trata con personas y no solo con cuerpos.

El método Billings, el método de la temperatura corporal basal y el método sintotérmico son científicos, tienen una base científica incuestionable, sin embargo su enseñanza no se admite en la mayoría de los foros científicos y por eso algunos de los grupos más representativos en el ámbito del reconocimiento de la fertilidad trabajan en estos momentos en la elaboración de un consenso, para conseguir que se acepte la categoría científica de esta enseñanza. Pero tan cierto como que estos métodos constan de unas reglas muy precisas cuya eficacia para delimitar con precisión los límites del periodo de posible fertilidad y su utilidad ha sido demostrada en diversos estudios de eficacia realizados con el suficiente rigor científico y publicados en la mejor literatura científica¹⁷, lo es también que la mayoría de las personas de nuestro medio son incapaces, por falta de una educación adecuada, de anotar diariamente los cambios de su secreción cervical y de su temperatura basal, de interpretar esas anotaciones, o de dominar su impulso sexual. Solo pueden servirse del reconocimiento de la fertilidad y decidir de mutuo acuerdo su conducta sexual las personas virtuosas, pero vivimos en una cultura materialista, que valora más el tener que el ser, cuyos valores primordiales son el placer, la belleza, el poder, la riqueza material o la comodidad. La virtud en general y la virtud de la castidad en particular han perdido su buena reputación,

¹⁶ Cfr. Juan Pablo II: "La descripción paulina del cuerpo y la doctrina sobre la pureza". En : *Hombre y mujer lo creó*. Ediciones de Cristiandad, Madrid 2000.

¹⁷ 1) Eficacia para evitar el embarazo: P. Frank-Herrmann, J. Heil, C. Gnoth, E. Toledo, S. Baur, C. Pyper, E. Jnetzky, T. Strowitzky y G. Freundl. "The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behaviour during the fertile time: a prospective longitudinal study". *Hum Reprod* 2007; 20: 1-10.

2) Eficacia para lograr el embarazo: Stanford JB, White GL, Hatasaka H. "Timing intercourse to achieve pregnancy: current evidence". *Obstet gynecol* 2002; 100(6):1333-41.

aún más «es el derecho de ciudadanía de la virtud en el alma y en la voluntad humana lo que está en cuestión, porque ese es el lugar verdadero fuera del cual la virtud deja de existir en cuanto ser real...es una falta de objetividad de juicio y apreciación, cuya raíz se halla en la flaqueza de la voluntad...para liberarse subjetivamente de la obligación de poner ese esfuerzo, para convencerse de la inexistencia de tal valor, la persona disminuye su importancia, le niega el respeto a que la virtud en realidad tiene derecho, llega incluso a considerarla un mal, a pesar de que la objetividad obliga a ver en ella un bien»¹⁸. A poco que repasemos la historia, vemos que no se trata de un mal de nuestro tiempo pues al hombre de todo tiempo le cuesta crecer en virtudes en general y en la virtud de la castidad en particular.

También la literatura científica relativa al área del reconocimiento de la fertilidad muestra esta dificultad: Barber (1993) afirma que este aprendizaje está limitado a parejas estables con una relación cooperativa y sólo si existen personas capaces de educar a otras en este sentido. Recuerda que hay pocos casos de estos en la sociedad actual y que no sirve para la gente joven, no casada y con relaciones sexuales abiertas, espontáneas y productivas. Indica también que es un problema que tenga que cooperar el varón, ya que no sirve de nada que una mujer conozca sus días fértiles si se tienen que someter a las demandas de su marido¹⁹. Conroy (1993) opina que requiere un control sobre el comportamiento sexual que mucha gente no tiene, porque su sexualidad está bajo el control de alguien más, o simplemente porque es humano y para los simplemente humanos es mejor continuar con las ideas y métodos actualmente en marcha²⁰. Guillebaud (1993) recuerda que en el mundo real, la gente, pobre o rica, desea tener relaciones sexuales y el deseo es mayor alrededor de la ovulación, por eso el uso imperfecto es muy común, por lo que solo sirve para algunas parejas en algún lugar del mundo²¹.

Vemos que se ha generalizado la idea, sobretodo en los foros científicos, pero no solo, también en la sociedad en general, de que la continencia sexual no es posible para el ser humano. Constatamos que, debido a ello, muchos que no recomiendan abiertamente la anticoncepción, la recomiendan sin embargo en ciertos casos, para evitar, dicen, el aborto o las rupturas matrimoniales, pero la paradoja es que nada ha provocado más irresponsabilidad procreativa contribuyendo al aborto generalizado, ni más desunión conyugal que la propia anticoncepción. Ello nos lleva a darnos cuenta de que hay que educar bien, desde la más tierna edad, el entendimiento y la voluntad, para que esta área y los métodos enseñados en la misma, junto con el tipo de comportamiento que les es inseparable sean entendidos y realizables por la mayoría.

Por otra parte, en algunos foros eclesiásticos, disgusta oír hablar de la eficacia, se prefiere menos investigación y más fallos de los métodos de reconocimiento, la ética sí, la ciencia no tanto. Pero dice Wojtyla que «la opinión según la cual las relaciones conyugales solo son admisibles y justas en la medida en que han

¹⁸ Cfr. Karol Wojtyla. *Amor y responsabilidad*. Palabra, Madrid 2008, 175-176.

¹⁹ Barber M. "Natural family planning. Men must cooperate". *BMJ* 1993; 16: 1003.

²⁰ Conroy R.M. "Natural family planning. Only as reliable as people". *BMJ* 1993; 16: 1004.

²¹ Guillebaud J. "Natural family planning. Review's enthusiasm based on flawed evidence". *BMJ* 1993; 307: 1004-5.

de terminar en procreación, puede ocultar cierto utilitarismo y estar en desacuerdo con la norma personalista»²². A veces se tiene miedo a que se aprendan pronto los métodos de reconocimiento de la fertilidad y se prefiere aconsejar su aprendizaje solo en situaciones de mucha gravedad si ocurriese un nuevo embarazo, ello supone, a nuestro juicio, una falta de confianza que hay que evitar. La tarea a realizar en este campo es todavía muy amplia.

Conclusión

En una cultura que se caracteriza por la justificación y facilidad que encuentra el hombre de hoy para disociar a un tiempo la sexualidad del amor, la procreación de la sexualidad y la sexualidad de la procreación²³, hace falta la enseñanza del reconocimiento de la fertilidad y de los métodos de reconocimiento de la fertilidad, de la responsabilidad procreativa y la acogida de la vida junto con la educación en virtudes en general y en la virtud de la castidad en particular y ello durante la etapa infantil, la adolescencia y primera juventud, durante el noviazgo y en el matrimonio, ha de ser una educación permanente. «Es necesario educar en el valor de la vida *comenzando por sus mismas raíces*. Es una ilusión pensar que se puede construir una verdadera cultura de la vida humana, si no se ayuda a los jóvenes a comprender y vivir la sexualidad, el amor y toda su existencia según su verdadero significado y en su íntima correlación. La sexualidad, riqueza de toda la persona, manifiesta su significado íntimo al llevar a la persona hacia el don de sí misma en el amor»²⁴. Para que jóvenes, novios y matrimonios decidan aprender los métodos de reconocimiento y educarse en el dominio de la razón y de la voluntad sobre el instinto sexual, así como a asumir su tarea de amor y fecundidad, debemos educar a nuestros niños en el conocimiento de la fertilidad y la sexualidad como vocación y como don²⁵.

Nuestra experiencia nos dice que debemos enseñar los «métodos de reconocimiento de la fertilidad» a todos los novios y a los jóvenes matrimonios sin miedo porque la verdad es condición para la libertad, y la libertad es condición para el amor. Y hay que transmitir la vocación al amor don y a la paternidad, y sus signos en el alma y en el cuerpo, desde un área de conocimiento adecuada, el área del «reconocimiento de la fertilidad».

Elegir un término que entienda la mayoría de la gente está bien, pero siempre que la mayoría entienda bien de que se trata y que es lo más importante. Si la mayoría entiende que se trata de una anticoncepción natural, o si el término coopera a la difusión de la anticoncepción, entonces no vale la pena. Es mejor que entiendan pocos pero que entiendan bien y que se vaya extendiendo la buena comprensión. Nuestra experiencia, por otro lado, es clara: dejar de usar

²² Karol Wojtyła. *Amor y responsabilidad*. Palabra, Madrid 2008, p. 284.

²³ Cfr. Juan Antonio Reig Plá. Prólogo del libro: IVAF. *Curso de reconocimiento de la fertilidad*. Eiusa (2ª), Madrid 2001.

²⁴ Juan Pablo II. *Evangelium Vitae*, 97 b.

²⁵ Cfr. Pablo VI. Carta Encíclica *Humanae Vitae* sobre la regulación de la natalidad, n. 10. Hay que formar los dos ámbitos: por un lado el reconocimiento de la fertilidad, y por otro la conciencia y la libertad para usar esa ciencia de acuerdo con la recta razón y la ley de Dios.

el término «natural» o «naturales» y referirnos siempre a «métodos de reconocimiento de la fertilidad» para transmitir el mensaje que hemos explicado en este artículo. El uso del término «natural/les» no sirve para transmitir lo que son y para qué sirven los métodos y la materia que enseñamos.

Por último, hemos de recordar, tal y como lo hemos expuesto aquí, la razonabilidad de la enseñanza del reconocimiento de la fertilidad. Los métodos de reconocimiento y la continencia periódica, podemos concluir, son óptimos por ser razonables, no por ser «naturales». Al menos no por «naturales» en el sentido que al término «natural» se da mayoritariamente hoy en día. Los que nos dedicamos a esta enseñanza haremos bien en adecuar la terminología a los imperativos de nuestro quehacer que no es otro que ayudar a la gente a acercarse a la verdad.

Derechos de autor y limitaciones de copia y difusión.

El diseño de la gráfica sintotérmica su leyenda e instrucciones son de la absoluta propiedad del Instituto Valenciano de Fertilidad, Sexualidad y Relaciones Familiares (IVAF). Su contenido no puede ser alterado ni editado. Puede ser impreso y copiado solo en su integridad y su circulación está restringida. Su uso está limitado exclusivamente a los alumnos del IVAF. Cualquier copia a guardar o imprimir de este archivo debe contener esta notificación y la reserva de derechos (Copyright © 2000-2011 by IVAF).

Este archivo no puede ser usado sin permiso del IVAF para su reenvío. Instituto Valenciano de Fertilidad www.agrupacionclinica.com/ivaf Calle Cronista Carreres nº 8 bajo, 46001 Valencia. tel:34963530030. www.ivaf.org