

## Comparación entre los Métodos de Reconocimiento de la Fertilidad (MRF) y los anticonceptivos (AC)

Dr. Francisco Javier Marcó Bach. Catedrático de la Escuela de Medicina de la Universidad Panamericana, México DF y de la Universidad de Santiago de Compostela (España).

La comparación se realiza en el plano técnico, médico y humano, comparándose en doce aspectos. Los MRF no son una simple alternativa a los AC, sino una forma de vivir la sexualidad, con grandes beneficios para la pareja. Los fines de los MRF son evitar o conseguir embarazos, y el conocer el patrón de fertilidad de la mujer.

### 1. Ecología y efectos secundarios.

**a. Los MRF** son una forma natural y ecológica de vivir la regulación de la fertilidad, al consistir en el seguimiento del ciclo. Al no alterar el proceso natural, no tienen efectos secundarios nocivos. En una época que se busca la vida más natural, es una gran aportación a la planificación familiar.

**b. Los AC** van en contra de la fisiología femenina, generando riesgos para salud, y en los simplemente mecánicos se afecta a la naturalidad de la relación sexual.

### 2. Efectos psicodinámicos en la sexualidad.

**a.** Los fenómenos de la naturaleza son cíclicos, y la sexualidad vivida cíclicamente la aviva y evita el hastío. En los días fértiles fomenta otros tipos de comunicación amorosa, con lo que la pareja se siente más amada y la relación al final es más satisfactoria.

**b. Los AC** pueden afectar la relación, debido a los efectos adversos de las hormonas, o al cambio de motivación y de significación que producen en la sexualidad.

### 3. Racionalidad.

**a. Los MRF** son racionales, al basarse en el conocimiento del patrón de fertilidad y del cuerpo. Al autoconocer el cuerpo se integra la sexualidad en lo racional, lo que fomenta la autoestima, ya que al entender la parte íntima hay un cambio de actitud.

En consecuencia, dan más seguridad en las relaciones sexuales, ya que el conocimiento evita la tensión y el miedo, con lo que la relación sexual es más distendida y la entrega más plena.

**b. Los AC** no requieren racionalidad, al ser un control químico o mecánico del cuerpo. En consecuencia, no permiten conocer la fertilidad, y no fomentan la autoestima, ni la seguridad.

### 4. Aprendizaje.

**Los MRF** se basan en síntomas sencillos y fáciles de detectar. Los aprende cualquiera, independiente de la situación sociocultural, según el estudio que realizó la Organización Mundial de la Salud previo a la aprobación del método Billings (Fert. Steril. 36,1981). El estudio se realizó en cinco países, tres en vías de desarrollo, obteniendo que un 93% lo aprendió en un ciclo, un 4% en dos

2º Congreso Internacional de Reconocimiento de la Fertilidad Humana  
Monterrey 2010

ciclos, y un 3% en tres o más ciclos. No hubo diferencias en los resultados entre personas con estudios y en analfabetas.

### 5. Comunicación de la pareja.

**a. Los MRF** obligan hablar del tema sexual, porque involucra a ambos y es difícil seguirlos sin acuerdo en la pareja. El hablar permite que se conozcan mejor, y el saber da interés en la parte íntima de la mujer crea una confianza para contar sensaciones, apetencias, y otros aspectos de la intimidad. Ello fomenta la delicadeza y la estima, ya que el saber da asombro y respeto, lo que crea más unión, que es un requisito del amor.

**b. Con los AC** se vive la regulación de la fertilidad por separado, lo que no facilita el diálogo, el conocimiento de la intimidad, el respeto, ni la delicadeza hacia la mujer.

### 6. Responsabilidad en la fertilidad.

**a. Los MRF** exigen un común acuerdo en el aprendizaje y la utilización del método. Ello favorece una relación de igualdad en la sexualidad, ayudando a asumir conjuntamente la responsabilidad en estos temas. Además ayuda el conjugar el nosotros, al existir una subordinación del varón al patrón de fertilidad femenino, de forma que el varón al adaptarse al biorritmo femenino se fomenta el respeto y la dignidad de la mujer.

**b. En los AC** la responsabilidad sobre la fertilidad es sólo uno, lo que no propicia la colaboración. Por otra parte, fomentan la autocomplacencia y el egocentrismo ambos, al primar la búsqueda de la satisfacción del instinto. Ello favorece el usufructuar y cosificar a la pareja, mientras que no fomenta el respeto y la dignidad de la mujer.

### 7. Efectos en la pareja.

**a. Los MRF** mejoran la relación de la pareja con el tiempo de utilización. Por una parte dan más satisfacción física, al mejorar la calidad de la entrega y la libido, al ser una sexualidad vivida cíclicamente, lo que preteje del hastío. Por otra parte, la mejor comunicación ayuda a hablar más sobre ellos y los hijos. Además crea un mejor hábito de entrega, al conjugar el nosotros y al atender al bien del otro. Por último, fomentan el dominio de uno mismo al adaptarse al otro, lo que permite un mejor ajuste psicológico y afectivo.

Todo ello perfecciona el amor, el sexo, y defiende del egocentrismo. Además favorece el diálogo, el respeto, el conjugar el nosotros, la armonía sexual, con lo que mejora la relación de la pareja y la familia. Entre los usuarios de MRF crece el entusiasmo con el tiempo de utilización, por los beneficios que producen en la pareja.

**b. Los AC** favorecen un cambio del sentido de la sexualidad, lo que es un factor negativo para la estabilidad de pareja. Se dice que el amor con AC hace más ardua la armonía y la felicidad, ya que pueden faltar rectitud de la relación, de forma que es un amor contradictorio y un factor de destrucción.

La entrega sexual debe ser un salir de sí mismo, para ponerse en el lugar del otro y conjugar el nosotros. Pero los AC tienen el peligro de no querer de verdad al otro y en su totalidad, al rechazar su fertilidad. Además favorecen el egocentrismo, pudiendo llegar a ser esclavo del instinto y del capricho, no siendo capaz de dominar el instinto y de pensar en el otro, con lo que se puede acabar usando a la pareja. Según un trabajo de Ellen Grant, del Real Colegio

2° Congreso Internacional de Reconocimiento de la Fertilidad Humana  
Monterrey 2010

de Médicos de Inglaterra, la probabilidad de divorcio en parejas que utilizan AC aumenta al doble.

### **8. La eficacia.**

Los MRF tienen una eficacia comparable a los mejores AC. La eficacia práctica o de uso depende de la enseñanza adecuada y de la motivación de la pareja.

Pero además los MRF son gratuitos, o sólo hay un desembolso inicial, frente a los intereses económicos de los AC. Por otra parte, los MRF no tienen efectos secundarios y son específicamente humanos, aunque su gran ventaja es que mejoran la relación de la pareja y es una verdadera liberación de la mujer, al crear un plano de igualdad en el tema sexual.

### **9. Utilización.**

Los MRF se pueden utilizar siempre, sin importar la edad, la época biológica, la salud, el ser fumadora o la medicación. Además permiten descubrir los periodos de fertilidad en ciclos irregulares, en la premenopausia, o el primer ciclo en postparto o en la lactancia. También son aplicables para la detección de disfunciones reproductivas, y para conseguir embarazos en algunos casos de hipofertilidad.

Los MRF, al no basarse en sustancias químicas que alteran la fertilidad y con efectos secundarios, tienen un índice de continuidad mayor que los AC. Así los estudios existentes dan un índice de continuidad al método Billings del 97% al cabo de un año, y del 84% al cabo de cuatro años. En el método sintotérmico es el 90.4% al cabo de dos años. Con el dispositivo intrauterino y el diafragma es el 80% al cabo de un año. Con las píldoras anticonceptivas es 51% al cabo de cinco años, y de sólo 26% al cabo de diez años.

### **10. Precisión en la paternidad.**

Los MRF permiten una utilización inteligente de la sexualidad, de forma que al detectar el día de la ovulación se puede planear la fecha del nacimiento del hijo. Además permiten vivir consciente la relación sexual que puede dar lugar al embarazo, lo cual es impagable.

### **11. Postura frente a la vida.**

**a. Los MDF** favorecen una mentalidad respetuosa respecto a la vida, al no alterar las leyes biológicas de la reproducción.

**b. Los AC** favorecen una mentalidad cerrada a la vida, ya que se basan en la alteración de las leyes de la naturaleza. La ruptura sistemática del nexo existente, aunque sea inconsciente, entre sexualidad y vida produce perturbaciones, que conducen a una falta de respeto a la vida. Diversos trabajos demuestran que el incremento de utilización de los AC favorece el aumento de abortos.

### **12. Posibilidad de elección del sexo.**

Los MRF, mediante la utilización inteligente de la sexualidad y el conocimiento del patrón de fertilidad, permiten elegir el sexo del hijo con una probabilidad del 70 a 80%, según la precisión en la determinación del día de la ovulación. Como la probabilidad es inferior al 95%, no se puede

2° Congreso Internacional de Reconocimiento de la Fertilidad Humana  
Monterrey 2010

considerar científicamente demostrado, aunque aumenta la probabilidad natural de aproximadamente el 50%.

**Conclusiones de la comparación.**

Los MRF no son un simple medio de regulación de la fertilidad, o una alternativa a los AC que luego se descalifica. Considerar sólo ese único fin es empobrecer los MRF, ya que no es su beneficio primario. Los grandes beneficios de los MRF son el ser naturales, racionales, que avivan la sexualidad, que favorecen el hablar sobre sexualidad, la delicadeza y la unión de la pareja, y el que fomentan el conjugar el nosotros, el amor y la dignidad de la mujer.

Sin embargo los AC tienden a producir daños en la salud física y psíquica, en la dignidad de la mujer, en la unidad conyugal, y además algunos eliminan la vida del embrión.

En mi opinión, los MRF se impondrán por ser muy superiores a los AC, ya que además de ser eficaces, tienden a mejorar la relación en todos los planos, a diferencia de los AC que la tienden a perjudicar.