

LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR (II)

ESCUELA DE PADRES

Continuamos la temática relativa a la paternidad responsable, que iniciamos en el número anterior, con la inclusión de algunos principios básicos a la hora de elegir un método de planificación familiar.

- Los hijos deben ser el resultado de una unión conyugal profundamente enraizada en el amor.
- El acto sexual debe quedar abierto a la transmisión de la vida porque existe una conexión profunda entre el significado unitivo y procreativo en el acto conyugal.
- Traer hijos al mundo significa asumir un compromiso de amor y dedicación por toda la vida. A la paternidad y maternidad debemos llegar por elección y no por casualidad.

La Iglesia llama a la pareja a vivir sus vidas en forma responsable. Participar en la creación de una vida y ser capaces de cuidar de esta. Al responder al llamado sobre la paternidad responsable, la pareja se enfrenta con el problema de elegir un método de planificación familiar.

De acuerdo con el modo de actuar, los métodos de planificación familiar pueden dividirse en:* Naturales, es decir, aquellos que no son contraceptivos y constituyen una forma de planificar la familia y vivir la fertilidad de la pareja. Están basados en la decisión libre y responsable de la pareja de continencia periódica para evitar o aplazar un embarazo, siguiendo los ritmos naturales del cuerpo de la mujer que diagnostican la ovulación.*

Los llamados artificiales o anticonceptivos; con frecuencia, muchos de los llamados anticonceptivos no son tales, porque en lugar de impedir el encuentro entre el óvulo y el espermatozoide (concepción), impiden que el óvulo ya fecundado o embrión (todo un nuevo ser humano, distinto al padre y a la madre) pueda desarrollarse; por tanto, no son anticonceptivos, sino *abortivos*. Respecto a los medios para realizar la planificación familiar responsablemente en lo tocante al número de hijos, el Magisterio de la Iglesia, tanto en el Concilio Vaticano II como en la encíclica *Humanae vitae*, nos enseña que es necesario conjugar el amor conyugal con la responsable transmisión de la vida, y reprueba por ser contrarios a la ley natural y divina todos aquellos medios que causan directamente la muerte de un ser humano: el infanticidio y otros procedimientos destructores de la vida. Asimismo, excluye la interrupción del proceso generador ya iniciado, sobre todo el aborto directamente provocado así como la esterilización directa, ya sea perpetua o temporal del hombre y la mujer. (*Humanae vitae* 14, *Gaudium et spes*, 51). Los métodos artificiales son considerados ilegítimos por el Magisterio de la Iglesia, por cuanto la mayoría de ellos son abortivos y destruyen, en parte, el significado y la finalidad del acto conyugal, contradiciendo la naturaleza intrínseca de la sexualidad humana, proponiéndonos, en cambio, el uso de los métodos naturales de planificación familiar que implica un uso responsable de los mismos y no un uso “exclusivamente no procreador”.

Lo anterior quiere decir que al hacer o no el acto sexual conyugal, deben estar guiados por criterios de paternidad responsable y no sólo por motivaciones egoístas y hedonistas. Por ello, la enseñanza de la regulación natural de la fertilidad tiene que ir siempre más allá del hecho técnico: no se enseña una técnica, sino un estilo de vida responsable y moralmente lícito. Esta es una de las grandes diferencias con la anticoncepción

La planificación natural de la familia es la decisión libre y responsable de la continencia periódica para evitar o aplazar un embarazo, siguiendo los ritmos naturales del cuerpo que diagnostican la ovulación. Para practicar los métodos naturales de planificación, las parejas necesitan de:

- Un proceso educativo para conocer y manejar su fertilidad.
- Interés por adquirir estos conocimientos.
- Cooperación mutua. La planificación natural de la familia permite que las parejas adquieran una forma de vida constructiva que:
 - * Ayude al conocimiento de nuestro cuerpo.
 - * Desarrolle el valor de la sexualidad y el amor conyugal.
 - * Contribuya a que la pareja asuma la responsabilidad de su fertilidad.
 - * Respete el ciclo natural de la fertilidad.
 - * Favorezca las condiciones de salud de la mujer.
 - * Permita aplazar o evitar un embarazo.

Los métodos para la planificación natural de la familia son:

a) *Control de la temperatura.* Es un método de abstinencia periódica de las relaciones sexuales, que se reducen a días en los cuales la mujer no es fecunda. Esta circunstancia se conoce por medio del control de la temperatura basal de la mujer. La producción de hormonas femeninas varía antes y después de la ovulación, lo cual provoca una alteración en la temperatura; después de la ovulación, aumenta. Las relaciones se pueden tener a partir del tercer día después de la subida y hasta el primer día de la regla. Lo usa la mujer y no necesita de control médico.

Este método está contraindicado en mujeres con reglas muy irregulares, y reúne las siguientes ventajas:-

- No presenta riesgos para la salud.- No necesita intervención médica.
 - Es barato.- Si se aplica con rigor (mantener relaciones sólo en la segunda mitad del ciclo) es muy seguro.
- Sus inconvenientes son:
- * Para que el control sea fiable hay que tomar la temperatura en el recto todos los días por la mañana, a la misma hora y antes de levantarse.
 - * Las relaciones sólo son posibles 11 días de cada ciclo. Si este es largo, el tiempo de abstinencia se amplía más.
 - * Cualquier pequeño problema de salud (por ejemplo, un catarro) puede alterar la temperatura.* Muchas mujeres tienen una curva de temperatura indescifrable.

b) *Método de ovulación o de Billings.*

Es otro método de abstinencia periódica, que se basa en detectar los días estériles y fecundos de la mujer, poniendo atención en la observación del flujo mucoso. Se reconoce la fase fértil de cada ciclo por la observación del cambio del mucus, que ve y siente la mujer en el área genital. Cada mujer tiene una descarga de moco que proviene del cuello del útero y aparece sólo en el tiempo de la ovulación o al desprenderse un óvulo del ovario.

Esta descarga es una sensación típica. Según el momento del ciclo, el mucus cambia en sus características. Una sensación suave y lubricante, junto con la calidad del moco, son los elementos que determinan el síntoma de ovulación que corresponde a la etapa fértil. El método de ovulación ayuda a la mujer a conocer e identificar estos cambios.

Este método pueden usarlo todas las mujeres, al no depender de la regularidad de los ciclos, y presenta las siguientes ventajas:

- Es eficaz cuando la pareja acepta y entiende el método y sus reglas.
- No exige drogas, medicinas, cirugía ni dispositivos en el cuerpo de la mujer.
- No se alteran los procesos naturales del cuerpo.
- No daña la salud.- Es económico.
- Es reversible: si se desea un hijo, la pareja puede usar el mismo conocimiento para lograr el embarazo.
- Permite, con la debida instrucción, elegir el sexo deseado para el hijo.
- Facilita el diálogo de la pareja, haciendo de la fecundidad un tema de ambos.

Y como desventajas:

- * Requiere de una abstinencia sexual cuya duración varía según la fertilidad de la mujer.

- * Necesita conocimiento del cuerpo y observación diaria para detectar los cambios del mucus.
- * Precisa, en su comienzo, la guía de una instructora para aprender el método.
- * La efectividad depende de la correcta observación, de la calidad de la enseñanza y de la motivación de la pareja.

c) *Método sintotérmico*. Consiste en la observación y registro diario de:- Los cambios en las características del moco cervical.- Los cambios en la temperatura basal y otros signos secundarios, como: molestia o dolor abdominal, sangrado ovulatorio a mitad del ciclo, sensibilidad en los senos, erupción en la piel, dolor en los pezones...La continencia periódica puede significar, para algunas personas, un pequeño esfuerzo y, para otras, un mayor autocontrol. Como se trata de una decisión de la pareja, se puede enfrentar con creatividad.

En síntesis, la contingencia periódica creativa nos lleva a aceptar responsablemente nuestra fertilidad, respetando las normas naturales y haciendo que esos días se conviertan en una participación activa, con ánimo creativo, para la construcción y enriquecimiento de la relación de pareja. Hasta aquí un resumen de los métodos naturales de planificación familiar. Aquellas parejas que deseen profundizar en el conocimiento de estos métodos, pueden solicitar información en su parroquia y contactar con los animadores de los grupos PROVIDA que funcionan en la mayoría de nuestras comunidades.