

CURSOS prematrimoniales

Archidiócesis de Toledo

Tema 5

"ESTO NO LO CUENTA NADIE"



TEMA 5 ESTO NO LO CUENTA NADIE

(SEXUALIDAD, AMOR Y VIDA)

OBJETIVOS DEL TEMA

- · Quitar los prejuicios sobre este tema.
- · Mostrar la verdad y belleza de la sexualidad.
- · Descubrir y valorar los métodos naturales.

IDEAS CLAVE

- · El amor conyugal y sus características.
- · La sexualidad. Diferenciar genitalidad de sexualidad.
- · Conocer las diferentes dimensiones o componentes de la sexualidad y cómo están relacionadas entre sí.
- · Significado y fines del acto conyugal.Paternidad responsable. Criterios.
- · La fertilidad. Indicadores.
- · La vida es un don de Dios.
- · Descripción de los métodos naturales y sus ventajas.

ESQUEMA GENERAL

- · Texto Bíblico.
- · Introducción.
- · El amor conyugal
- · ¿Qué es la sexualidad?
 - · Componentes de la sexualidad.
 - · Significado y fines del acto conyugal.
- · Paternidad responsable.
 - · Presupuestos.
 - · Criterios de paternidad responsable.
- · La Fertilidad: "Tu Cuerpo Habla"
- · La vida es un don de dios.
- · Preguntas para el diálogo en grupo.
- · Oración.
- · Material complementario: bibliografía, página Web y videoteca.

TEXTO BÍBLICO

"Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó, varón y mujer los creó" **Gén.1,27**

"Vio Dios todo lo que había hecho, y era muy bueno" **Gén.1,31**

INTRODUCCIÓN

Vamos a descubrir qué es el amor, la sexualidad y cómo nuestro cuerpo nos habla y nos ayuda a descubrir su significado. Por último, encontraremos sentido a la entrega de los esposos en el acto sexual.

Diapositiva 5

1. EL AMOR CONYUGAL

Vamos a empezar por el **Amor Conyugal**, que es el AMOR "CON MAYÚSCULAS" entre los dos esposos.

— Diapositiva 6

¿Es lo mismo amar que estar enamorado?

(Se les pregunta a los novios) Os queremos hacer esta pregunta: ¿Es lo mismo amar que estar enamorado?

Otra pregunta: ¿es lo mismo ser adolescente que ser adulto? ¿Dónde radica la diferencia?

(Dejar pausa para que alguno pueda responder o al menos interioricen la pregunta)

La diferencia está en que "el adolescente es una persona que aún le falta mucho que madurar y que se deja llevar por sus sentimientos de forma casi incontrolada", y "el adulto es una persona madura en la que están en equilibrio sentimientos y voluntad (mayor capacidad de proyectarse hacia el futuro, de decisión...)".

Pero la etapa de adolescencia es completamente necesaria para alcanzar la de madurez.



Enamoramiento

- El enamoramiento es un amor aún inmaduro que tiene que evolucionar hacia el AMOR MADURO que es el AMOR CONYUGAL. (Imaginar que siempre quisiéramos ser adolescentes, con los cambios de humor, moviéndonos siempre por impulsos...)

Algunos de vosotros podéis estar aún en esta etapa de enamoramiento, otros quizá ya estéis en la etapa de transición entre enamoramiento y amor maduro... No importa dónde estéis, **lo importante es que queráis evolucionar al Amor verdadero que es el CONYUGAL** y que es irrompible.

- Se conocen parejas que se han quedado solo en el enamoramiento, después de casados, así como personas en edad adulta que han decidido quedarse en la adolescencia, pensando que de esta forma serán más felices (pero solo se están preparando para el sufrimiento, puesto que su amor no será ni estable ni maduro).¹

CARACTERÍSTICAS DEL AMOR CONYUGAL

Diapositiva 8

- **Humano**. Y, por tanto, no exento de dificultades. EI AMOR CONYUGAL no está exento de altibajos. Pero hay que saber esperar, puesto que son los momentos bajos los que refuerzan más EL AMOR. Las crisis son una oportunidad para darse tiempo al cambio, son una oportunidad para ser felices. En ocasiones esta oportunidad para ser felices no es descubierta por la pareja y optan por la ruptura, comenzando un camino doloroso.

Diapositiva 9

- **Público.** Con el matrimonio se sella nuestro amor y se hace verdadero ante el otro, Dios, los amigos, la familia y la sociedad. Verdadero Amor y Compromiso.

El camino implica pasar por distintas etapas que convocan a donarse con generosidad: del impacto inicial, caracterizado por una atracción marcadamente sensible, se pasa a la necesidad del otro percibido como parte de la propia vida. De allí se pasa al gusto de la pertenencia mutua, luego a la comprensión de la vida entera como un proyecto de los dos, a la capacidad de poner la felicidad del otro por encima de las propias necesidades, y al gozo de ver el propio matrimonio como un bien para la sociedad. La maduración del amor implica también aprender a «negociar». No es una actitud interesada o un juego de tipo comercial, sino en definitiva un ejercicio del amor mutuo, porque esta negociación es un entrelazado de recíprocas ofrendas y renuncias para el bien de la familia. (Cfr. 220. AL)

- Recíproco. Amas y eres amado. Es importante tener claro que sois diferentes por lo que la forma de manifestar el amor también será diferente. Algo de esta diferencia veremos en esta charla, pero recordad la de "Manos a la obra (llamados al amor, identidad y diferencia)" y cómo tendemos a tener organizado el corazón de forma diferente (todo en un cajón o por cajones). Uno de los problemas principales es que nos quedamos más con la forma de amar que con el contenido... Pensamos: "me gustaría que me manifestase su amor de esta forma", en lugar de pensar: "Yo sé que me ama muchísimo y eso es lo verdaderamente importante".
- El amor conyugal es una función en tres términos: el hombre, la mujer y, en vuestro caso, también Dios. Tenemos que saber **amarnos en la diferencia**. Somos diferentes para amarnos desde la diferencia y complementarnos.

Diapositiva 11

- **Exclusivo.** Cuando se alcanza el AMOR VERDADERO no caben terceras personas. Aunque en un momento dado te sientas atraído por otra persona, sabes que a quien amas verdaderamente es a tu esposo o esposa y que no harás nada por perderla. Recordad: la forma de prevenir la infidelidad es la humildad (saber que nuestro amor se guarda en vasijas de barro) y no ser imprudentes (saber a lo que tenemos que renunciar cuando alguien diferente a nuestro esposo nos atrae y que la atracción por lo bello es algo innato, normal, pero no es enamoramiento).

Diapositiva 12

- Total. EXPRESIÓN DEL AMOR CONYUGAL: LA SEXUALIDAD. La sexualidad es el componente fundamental del amor conyugal, es la que diferencia el amor conyugal del amor de amistad (de amigos), del amor paternal (de padres), del amor filiar (de hermanos).

La unión sexual es, pues, la expresión más profunda y completa del AMOR CONYUGAL. En ella el amor tiene su culmen, pues en ella se unen dos espíritus, dos corazones y dos cuerpos. Formando un solo ESPÍRITU, un solo CORAZÓN y un solo CUERPO.

Diapositiva 13

- **Abierto a la vida.** La donación no sería completa si ponemos barreras artificiales que cierren toda posibilidad de engendrar un nuevo ser.



2. LA SEXUALIDAD²

Diapositiva 15

· ¿Qué es la sexualidad?3

(Se comienza preguntándoselo a los novios, dejándoles tiempo para que reflexionen, no que respondan)

La sexualidad es todo nuestro ser, lo que somos. La sexualidad no es hacer cosas, no es algo que tenemos, sino algo que somos. No tenemos sexualidad, sino que somos sexuados (hombre y mujer). Nuestro cuerpo sexuado, masculino o femenino, se manifiesta en todos los actos de la vida. Nuestra sexualidad nos condiciona. No hay conducta humana que no vaya impregnada de sexualidad.

Definición: "La Sexualidad es ser y estar en el mundo como hombre y como mujer con necesidad de amar, ser amado y ser capaces de amar."

· ¿Es lo mismo sexualidad que genitalidad?

(Igual que la anterior, se lanza la pregunta).

En la **genitalidad** nos referimos a los órganos genitales masculinos y femeninos, distintos físicamente y que están llamados a complementarse (como la llave y la cerradura). La genitalidad es tan solo una parte de la sexualidad.

Diapositiva 16

Por lo tanto, el concepto de sexualidad es mucho más amplio que el de genitalidad. Hay que distinguir sexualidad de genitalidad. Sexualidad es más que genitalidad.

Dios mismo creó la sexualidad, que es un regalo maravilloso para sus creaturas. Cuando se la cultiva y se evita su descontrol, es para impedir que se produzca el « empobrecimiento de un valor auténtico». San Juan Pablo II rechazó que la enseñanza de la Iglesia lleve a « una negación del valor del sexo humano», o que simplemente lo tolere «por la necesidad misma de la procreación». La necesidad sexual de los esposos no es objeto de menosprecio, y «no se trata en modo alguno de poner en cuestión esa necesidad». (Cfr. AL. 150)

3 PARA PROFUNDIZAR - APUNTES PARA EL MONITOR:

Somos personas sexuadas. Desde la unión entre el óvulo (cromosoma X) y el espermatozoide (cromosomas X o Y), ya estamos llamados a ser mujer (XX) o varón (XY). Cada célula de nuestro cuerpo es XX para la mujer y XY para los hombres.

Esto nos hace diferentes no solo en los órganos genitales, sino en la totalidad de nuestro cuerpo y en nuestra psicología. Estas diferencias se marcan mucho más a partir de la pubertad. ¿Sabéis cuál es la diferencia de ser niño a ser adulto?... La Fertilidad. ¿Qué es la Fertilidad?: La capacidad de engendrar una nueva vida. Y esta capacidad de dar vida no la tiene el hombre solo, o la mujer sola, sino el hombre y la mujer juntos. **Poseen una fertilidad compartida**.

2.1. Componentes de la sexualidad

Para entenderlo, vamos a ir construyendo una especie de pirámide en la que cada escalón nos expresa un componente.

La sexualidad conyugal es mucho más rica que la simple genitalidad. El mismo cuerpo llega a ser expresión de la persona, no es algo que tengamos sino algo que profunda y efectivamente somos. La persona siempre actúa como unidad de cuerpo-espíritu y si esto se rompe, es la propia persona la que se rompe. Es importante el saber aceptar el cuerpo propio como el del otro, así como el buscar ayuda si hay problemas.

Diapositiva 18

A) Físico.

Lo situaríamos en la base de la pirámide. Los besos, las caricias, el placer sexual (querido por Dios para favorecer la comunión personal y la vida), el coito (lo vamos a diferenciar de "acto conyugal")

Diapositiva 19

B) Psicológico - Afectivo.

No nos podemos quedar solo en el nivel físico, es necesario avanzar. La comunicación profunda de los afectos es imprescindible para el crecimiento en el amor de los esposos. Aparece todo un mundo adornado por la psicología de aquellos que se aman, sus sentimientos, las connotaciones y complicidades de su unidad afectiva. Nuestras psicologías como hombre y como mujer son diferentes. Cuando se tienen en cuenta en el matrimonio, incluso este experimenta mejor funcionamiento del componente físico.

Ejemplos:

- · El hombre se estimula más por la vista (sugerencia: arreglarse, maquillarse, vestirse pensando en tu marido).
- · La mujer se estimula más por el lenguaje (sugerencia: interésate por tu mujer, pregúntale, dile lo que la quieres, cosas bonitas, agradables, verdaderas...).
- · En el hombre es más importante la dimensión corporal (su sexualidad es más directa) que en la mujer. En la mujer la dimensión afectiva tiene mayor relevancia y necesita más tiempo para estimular su deseo sexual. La falta de ternura y de comunicación de los afectos es no cuidar este componente y por tanto influirá en el resto de dimensiones, también la física.



C) Espiritual.

Es el sentirse uno. La generosidad, la entrega, los valores de la vida matrimonial, la fidelidad, el proyecto común de vida (tiempos, la paternidad-maternidad, los hijos...). Ejemplo: el tema de los Hijos habladlo antes del matrimonio.

Cuando un matrimonio alcanza este nivel, la sexualidad se vive de forma muy madura y estable. La infidelidad no se plantea porque cada uno sabe que está con la persona que quiere pasar el resto de su vida. La sexualidad se vive con generosidad. Y hay un planteamiento de vida que marca el camino a tomar.

"A imagen y semejanza de Dios". Somos semejantes en "la capacidad de amar". Es la donación, la entrega de sí mismo, sin límites. Es saber que el matrimonio "es cosas de tres" (tú-yo-Dios). Cuando ambos esposos se encuentran dirigiéndose hacia Dios, la capacidad de amar y de sentir ese amor es mayor (hasta en los sentimientos y en el placer físico). Esta capacidad de amar se "sella" el día de vuestro matrimonio.

Diapositiva 21

Dios. Verdadero amor conyugal

Con Dios se ensamblan todos los niveles.

Cuando se alcanza este nivel el matrimonio se vuelve resistente a todo. Es importante el equilibrio de todas las piezas y en armonía.



LA SEXUALIDAD4 NO ES ALGO MALO SINO QUERIDO POR DIOS.5

Diapositiva 22 y 23

La rueda del amor

Para que el amor ruede debe contar con todas las áreas o facetas personales de forma proporcional.

Cuando a alguna se le da más importancia que al resto, la rueda del amor no gira y la pareja no avanza en el amor

Cuando a alguna no se le da la importancia debida, la rueda del amor tampoco gira bien y cuesta avanzar

(Recordamos los componentes de la sexualidad)

PARA PROFUNDIZAR - APUNTES PARA EL MONITOR:

EL CUERPO COMO EXPRESIÓN DE LA PERSONA

El hombre quiere ser feliz y no puede ser feliz solo. Busca ser capaz de amar y de ser amado. Está llamado a vivir la "vocación al amor".

El cuerpo es expresión de mi persona: allí es donde me hago visible y sensible a los demás. Es donde me puedo encontrar con los demás (un abrazo, un saludo, una mirada, una palabra, un beso). El cuerpo es el modo específico de existir y de obrar del espíritu humano.

El amor de los esposos es un amor corpóreo. Es a través del cuerpo como los esposos hacen ese amor, que se procesan, visible, comunicable y fecundo. Así, cuando mando un whatsapp a mi esposa o esposo este no es personal puesto que falta el nivel de comunicación corporal para hacerlo verdaderamente verdadero.

Cuando abrazo a mi marido o a mi mujer, abrazo a toda la persona. Me intereso por él, por su historia, por qué será de él, qué será de su historia. Con ese abrazo doy toda mi persona y el otro me entrega la suya.

El amor de los esposos tiene sus propios **gestos**:

- La convivencia. Es vivir con el otro todo lo que hacemos o nos pasa: las alegrías, las penas, las dificultades, los éxitos, el trabajo
- Las palabras. El diálogo de los esposos que mantiene vivo y da alimento al amor.
- La mirada. ¡Qué importante es en el matrimonio! Una mirada limpia, mantenida, cómplice
- Las caricias. Que hacen sentirme pertenecido al otro.
- Los besos. Que forman parte de los detalles del día a día.
- El regalo. Me dice que le importo al otro. "El regalo es prenda de mi entrega". El acto conyugal. La expresión máxima del amor entre los esposos puesto que es un acto de amor, total. Expresa una entrega total y por este motivo es un gesto que pertenece solo a los esposos. Es una entrega del cuerpo y de la voluntad de durar para siempre, puesto que abre la posibilidad de engendrar una nueva vida.
- Entonces, de ninguna manera podemos entender la dimensión erótica del amor como un mal permitido o como un peso a tolerar por el bien de la familia, sino como don de Dios que embellece el encuentro de los esposos. Siendo una pasión sublimada por un amor que admira la dignidad del otro, llega a ser una «plena y limpísima afirmación amorosa», que nos muestra de qué maravillas es capaz el corazón humano y así, por un momento, «se siente que la existencia humana ha sido un éxito». (Cfr. AL. 152)



2.2. Significado y fines del acto conyugal.6

Los esposos han sido elegidos, desde la eternidad, para colaborar con Dios en la transmisión de la vida. El acto conyugal es para expresar el amor de los esposos que confirma y perfecciona la unión en el matrimonio.

¿Qué significado tiene entregarse a nuestra mujer o a nuestro marido en el acto conyugal?

Es para expresar el amor con todo el ser: Con todo el cuerpo y con toda el alma.

Esta entrega tiene un doble significado:

- · <u>Unitivo</u>: El acto conyugal es un acto de amor, que une profundamente a los esposos. Expresa una entrega total. La sexualidad une no solo dos cuerpos (genitalidad) sino que une dos psicologías y dos espiritualidades en una sola. ("Te entrego todo a ti, y solo a ti, con lo que soy, sin reservarme nada. Todo para ti").
- · <u>Procreativo</u>. Fecundo. De todos los gestos de amor entre los esposos, es el único que es por sí mismo capaz de transmitir vida. La sexualidad nos abre la posibilidad a una nueva vida, pero también nos abre la posibilidad a crear más amor en el matrimonio. "Cuanto más se ama, más amor se crea".
- · Hasta en una pareja infértil el acto conyugal es fecundo porque hace crecer el amor.

Los dos significados del acto conyugal están inseparablemente unidos, de modo que romper uno es romper el otro. Cualquier objeto que tiene patas que lo sostiene necesita al menos tres para mantenerse: El sexo va unido al amor y a la vida. Los tres son necesarios para mantenerse en pie y unos sostienen a los otros.

La sexualidad no es un recurso para gratificar o entretener, ya que es un lenguaje interpersonal donde el otro es tomado en serio, con su sagrado e inviolable valor. Así, «el corazón humano se hace partícipe, por decirlo así, de otra espontaneidad». En este contexto, el erotismo aparece como manifestación específicamente humana de la sexualidad. En él se puede encontrar «el significado esponsalicio del cuerpo y la auténtica dignidad del don». En sus catequesis sobre la teología del cuerpo humano, enseñó que la corporeidad sexuada «es no sólo fuente de fecundidad y procreación», sino que posee «la capacidad de expresar el amor: ese amor precisamente en el que el hombrepersona se convierte en don». El más sano erotismo, si bien está unido a una búsqueda de placer, supone la admiración, y por eso puede humanizar los impulsos. (Cfr. AL. 151)

—— Diapositiva 25

3. PATERNIDAD RESPONSABLE⁷

Al conocer nuestra fertilidad hemos visto de qué modo se da en el hombre y en la mujer esta capacidad maravillosa de dar una nueva vida.

Las claves de por qué son necesarios unos criterios responsables sobre el ejercicio de la paternidad son: el significado del acto conyugal, la entrega total de los esposos y la capacidad de transmitir vida. Los esposos colaboran con Dios en la Creación

Texto de san Juan Pablo II:

"Otro punto sobre el que, desgraciadamente, el pensamiento católico es frecuentemente **tergiversado**, es el de la "paternidad y maternidad responsable", **como** si la Iglesia sostuviese una ideología de la fecundidad a ultranza, estimulando a los cónyuges a procrear sin discernimiento alguno y sin proyecto. Pero basta una atenta lectura de los pronunciamientos del Magisterio de la Iglesia para constatar que no es así. En realidad, en la generación de la vida, los esposos realizan una de las dimensiones más altas de su vocación: son colaboradores de Dios. Precisamente por eso, están obligados a un comportamiento extremadamente responsable. A la hora de decidir si quieren generar o no, deben dejarse guiar no por el egoísmo o la ligereza, sino por una generosidad prudente y consciente que valore las posibilidades y circunstancias. Y sobre todo, que sepa poner en el centro, el bien mismo del que ha de nacer. Por lo tanto, cuando existen motivos para no procrear, ésta es una opción no sólo lícita, sino que podría ser obligatoria. Queda también el deber, sin embargo, de realizarla con criterios y métodos que respeten la verdad total del encuentro conyugal, en su dimensión unitiva y procreativa."

Paternidad Responsable no significa tan solo el evitar un nuevo nacimiento, sino también hacer crecer la familia según los Criterios⁸ de la Prudencia:

«Las familias numerosas son una alegría para la Iglesia. En ellas, el amor expresa su fecundidad generosa. Esto no implica olvidar una sana advertencia de san Juan Pablo II, cuando explicaba que la paternidad responsable no es «procreación ilimitada o falta de conciencia de lo que implica educar a los hijos, sino más bien la facultad que los esposos tienen de usar su libertad inviolable de modo sabio y responsable, teniendo en cuenta tanto las realidades sociales y demográficas, como su propia situación y sus deseos legítimos». (AL. 167)

PARA PROFUNDIZAR - APUNTES PARA EL MONITOR:

CRITERIOS QUE SE DEBEN TENER PRESENTES SOBRE LA PATERNIDAD:

1. PROCESOS BIOLOGICOS

El matrimonio cristiano debe respetar las leves biológicas que forman parte de la persona humana y conocer la fertilidad. Descubrir el regalo de la fertilidad. El cristiano tiene obligación de conocer su cuerpo, qué leyes hay inscritas en su naturaleza para respetarlas.

« Un ejemplo que puede ilustrar este criterio para entenderlo bien, puede ser el siguiente: Yo tengo un taller mecánico, y necesito contratar a un empleado para trabajar en el taller. Pongo un anuncio en la puerta y me viene un muchacho que ha estudiado farmacia, pero que no tiene ni idea de mecánica, pero que quiere trabajar. Le preguntaríamos si conoce



el motor, si sabe el funcionamiento de las bujías, de los frenos, de la batería. Nunca se nos ocurriría contratarlo, porque seguro que desarmaría el motor, lo armaría a su manera, pero el coche no funcionaría. El mecánico, no sólo debe conocer el funcionamiento del motor, sino respetar cada una de sus piezas y la función que desempeñan.»

2. AUTODONACIÓN

El matrimonio cristiano debe <u>dominar</u> (conocer, saber, comprender) <u>su cuerpo, su instinto</u> <u>y sus pasiones.</u> El ser humano está llamado a ser señor y dueño de su vida, y a no dejarse dominar por el instinto. Para conseguir este dominio de sí mismo, el matrimonio cristiano cuenta con la virtud de la castidad matrimonial, que lejos de impedir el amor en el matrimonio, lo encauza y lo ordena al bien total de la persona y de su entrega en el matrimonio.

Es necesaria una constante Comprensión hacia el otro, Respetar sus ritmos, su situación personal. Ejemplo: "Uno puede estar cansado, agobiado, estresado, enfermo..."

Se trata de integrar el ejercicio de la sexualidad siempre al servicio del verdadero amor y del respeto a la transmisión de la vida. Para ello tengo que conocerme a mí, conocerte a ti y entregarme totalmente a ti.

3. CONSIDERAR LAS CONDICIONES FÍSICAS, ECONÓMICAS, PSICOLÓGICAS Y SOCIALES.

Puede haber circunstancias graves que hagan aconsejable no aumentar por un tiempo el número de hijos: problemas de salud, problemas económicos

Por ejemplo, un matrimonio en el que uno de los esposos contrae una depresión fuerte. La pregunta que deben hacerse es: "¿Tenemos un hijo?; ¿qué nos está diciendo Dios en las circunstancias de nuestra vida matrimonial?" Una depresión no es el mejor momento.

No se trata de circunstancias sin importancia, porque no se pude comparar el bien de un hijo con cualquier bien. No se trata de dejarse llevar por el bienestar o la comodidad

- Las circunstancias suelen cambiar a lo largo de la vida conyugal. Podemos pensar casarnos con la ilusión de tener muchos o pocos hijos. Sin embargo, Dios sabe más y tenemos que ir descubriendo Su Voluntad con respecto a nuestra familia, decidiendo juntos si debemos poner los medios para engendrar a otro hijo o si no debemos hacerlo de momento o de forma indefinida. Finalmente, quien da la vida es Dios, nosotros tan solo colaboramos y no está en nuestras manos.
- Una verdadera paternidad responsable comprende 5 ACTITUDES BÁSICAS:
- 1. **RESPETO A LA VIDA**. (Diapositivas de la evolución del embrión hasta el nacimiento).

La persona tiene valor y dignidad absoluta desde el momento de su concepción. Exponer una Diapositiva de evolución desde el momento en que se unen espermatozoide y óvulo hasta una imagen de niño y adulto concluyendo: □Es lo mismo, es cuestión de tiempo□.

Solo exponer imágenes.

- 2. Requiere un AUTÉNTICO AMOR. El AMOR que se profesan los ESPOSOS es de un BIEN INCALCULABLE PARA LOS HIJOS (plenamente humano, total, fecundo, fiel y exclusivo).
- 3. El matrimonio es la base de **la FAMILIA** y esta **ES EL AMBIENTE ADECUADO** para una auténtica paternidad responsable.
- 4. **IMPLICA UNA CONCIENCIA FORMADA**. La decisión última la han de tomar los esposos, en conciencia, ante Dios.

3.1. Presupuestos

En el nº 10 de la encíclica *Humanae Vitae* del Papa Pablo VI se nos presentan **tres aspectos** bajo los que hay que considerar la **paternidad responsable**:

- 1. Los **procesos biológicos**, que significan el conocimiento de los mismos y sus funciones, descubriendo en el poder de dar la vida, las leyes biológicas que lo regulan.
- 2. El **dominio de la razón y la voluntad** sobre las tendencias del instinto y las pasiones.
- 3. Las condiciones físicas, económicas, psicológicas y sociales que pueden condicionar la decisión de buscar o aplazar un embarazo.

El autodominio de los esposos teniendo en cuenta los presupuestos antes citados facilitará la autodonación mutua.⁹

9 PONTIFICIO CONSEJO PARA LA FAMILIA (Año 1995): SEXUALIDAD HUMANA: VERDAD Y SIGNIFICADO

· La castidad como don de sí

17. La castidad es la afirmación gozosa de quien sabe vivir el don de sí, libre de toda esclavitud egoísta. Esto supone que la persona haya aprendido a descubrir a los otros, a relacionarse con ellos respetando su dignidad en la diversidad. La persona casta no está centrada en sí misma, ni en relaciones egoístas con las otras personas. La castidad torna armónica la personalidad, la hace madurar y la llena de paz interior. La pureza de mente y de cuerpo ayuda a desarrollar el verdadero respeto de sí y al mismo tiempo hace capaces de respetar a los otros, porque ve en ellos personas, que se han de venerar en cuanto creadas a imagen de Dios y, por la gracia, hijos de Dios, recreados en Cristo quien «os ha llamado de las tinieblas a su admirable luz» (1 Pe 2, 9).

· El dominio de sí

18. «La castidad implica un *aprendizaje del dominio de sí*, que es una pedagogía de la libertad humana. La alternativa es clara: o el hombre controla sus pasiones y obtiene la paz, o se deja dominar por ellas y se hace desgraciado».2 Toda persona sabe, también por experiencia, que la castidad requiere rechazar ciertos pensamientos, palabras y acciones pecaminosas, como recuerda con claridad San Pablo (cf. *Rm* 1, 18; 6, 12-14; *1 Cor* 6, 9-11; *2 Cor* 7, 1; *Ga* 5, 16-23; *Ef* 4, 17-24; 5, 3-13; *Col* 3, 5-8; *1 Ts* 4, 1-18; *1 Tm* 1, 8-11; 4;12). Por esto se requiere una capacidad y una *aptitud de dominio de sí* que son signo de libertad interior, de responsabilidad hacia sí mismo y hacia los demás y, al mismo tiempo, manifiestan una conciencia de fe; este dominio de sí comporta tanto evitar las ocasiones de provocación e incentivos al pecado, como superar los impulsos instintivos de la propia naturaleza.

19. Cuando la familia ejerce una válida labor de apoyo educativo y estimula el ejercicio de las virtudes, se facilita la educación a la castidad y se eliminan *conflictos interiores*, aun cuando en ocasiones los jóvenes puedan pasar por situaciones particularmente delicadas.

Para algunos, que se encuentran en ambientes donde se ofende y descredita la castidad, vivir de un modo casto puede exigir una lucha exigente y hasta heroica. De todas maneras, con la gracia de Cristo, que brota de su amor esponsal por la Iglesia, todos pueden vivir castamente, aunque se encuentren en circunstancias poco favorables.

El mismo hecho de que todos han sido llamados a la santidad, como recuerda el Concilio Vaticano II, facilita entender que, tanto en el celibato como en el matrimonio, pueden presentarse —incluso, de hecho, ocurre a todos, de un modo o de otro, por períodos más o menos largos—, situaciones en las cuales son indispensables actos heroicos de virtud.3 También la vida matrimonial implica, por tanto, un camino gozoso y exigente de santidad.



"El ejercicio responsable de la paternidad exige, por tanto, que los cónyuges reconozcan plenamente sus propios deberes para con Dios, para consigo mismos, para con la familia y la sociedad, en una justa jerarquía de valores." (HV, 10)

Diapositiva 27

3.2 Criterios de paternidad responsable.

Al conocer nuestra fertilidad hemos visto de qué modo se da en el hombre y en la mujer esta capacidad maravillosa de dar una nueva vida.

Las claves de por qué son necesarios unos criterios responsables sobre el ejercicio de la paternidad son el significado del acto conyugal, la entrega total de los esposos y la capacidad de transmitir vida. Los esposos colaboran con Dios en la Creación.

Cada uno con nuestras circunstancias personales, laborales, familiares, cercanos o no a la Iglesia, gueremos dejarnos que DIOS nos mire en nuestra realidad.

La Iglesia es Madre y Maestra y no te juzga dónde estás. Os acoge como hijos creados de Dios. En definitiva, os ofrece un horizonte porque sabe y cree que es lo mejor para vosotros y os impulsa a que caminéis hacia él, guiados por los siguientes criterios:

· La castidad conyugal

20. «Las personas casadas son llamadas a vivir la castidad conyugal; las otras practican la castidad en la continencia».4 Los padres son conscientes de que el mejor presupuesto para educar a los hijos en el amor casto y en la santidad de vida consiste en *vivir ellos mismos la castidad conyugal*. Esto implica que sean conscientes de que en su amor está presente el amor de Dios y, por tanto, deben vivir la donación sexual en el respeto de Dios y de su designio de amor, con fidelidad, honor y generosidad hacia el cónyuge y hacia la vida que puede surgir de su gesto de amor. Sólo de este modo puede ser expresión de *caridad*; 5 por esto el cristiano está llamado a vivir su entrega en el matrimonio en el marco de su personal relación con Dios, como expresión de su fe y de su amor por Dios, y por tanto con la fidelidad y la generosa fecundidad que distinguen el amor divino.6 Solamente así se responde al amor de Dios y se cumple su voluntad, que los mandamientos nos ayudan a conocer. No hay ningún amor legítimo que no sea también, a su nivel más alto, amor de Dios. Amar al Señor implica responder positivamente a sus mandamientos: «si me amáis, guardaréis mis mandamientos» (*Jn* 14, 15). 7

21. Para vivir la castidad el hombre y la mujer tienen necesidad de la *iluminación continua* del Espíritu Santo. «En el centro de la espiritualidad conyugal está ... la castidad, no sólo como virtud moral (formada por el amor), sino, a la vez, como virtud vinculada con los dones del Espíritu Santo — ante todo con el respeto de lo que viene de Dios («donum pietatis»)—. Así, pues, el orden interior de la convivencia conyugal, que permite a las «manifestaciones afectivas» desarrollarse según su justa proporción y significado, es fruto no sólo de la virtud en la que se ejercitan los esposos, sino también de los dones del Espíritu Santo con los que colaboran». 8

Por otra parte, los padres, persuadidos de que su propia castidad y el empeño por testimoniar la santidad en la vida ordinaria constituyen el presupuesto y la condición para su labor educativa, deben considerar cualquier ataque a la virtud y a la castidad de sus hijos como una ofensa a su propia vida de fe y una amenaza de empobrecimiento para su comunión de vida y de gracia (cf. Ef 6, 12).

- 1. Atender el bien de la pareja (Recordad las características del amor conyugal: Fiel, Total, Exclusivo, Humano...).
- 2. Atender el bien de los hijos, tanto de los nacidos como de los que puedan nacer después. El hijo siempre es un don de Dios, y no es propiedad de los padres.
- 3. Discernir sobre las circunstancias materiales (salud y economía) y espirituales.
- 4. Tener en cuenta el bien de la familia, sociedad e Iglesia.

Ejemplos para discernir:

- a.- Tenemos un problema en nuestro matrimonio: ¿Un hijo solucionará nuestro matrimonio? No, un hijo no soluciona un matrimonio.
- b.- Si uno de los dos está pasando por una depresión: ¿Es el momento de buscar concebir un hijo? ¿Qué nos está diciendo Dios en las circunstancias de nuestra vida matrimonial?
- c.- Acabamos de ser despedidos de nuestro trabajo y no tenemos ahorros porque se lo ha llevado todo la hipoteca... ¿Qué nos está diciendo Dios en las circunstancias de nuestra vida matrimonial?
- d.- Uno de los dos tiene una enfermedad grave, temporal o incierta.... ¿Qué nos está diciendo Dios en las circunstancias de nuestra vida matrimonial?

Diapositiva 28

Cuatro posibilidades para decidir sobre el número de hijos.

Hay CUATRO **POSIBILIDADES PARA DECIDIR** SOBRE EL NÚMERO DE HIJOS:

- Menos de lo posible significa= Egoísmo.
- La posible = Responsabilidad.
- La más posible = Generosidad.
- Más de lo posible = Imprudencia.





4. LA FERTILIDAD. "TU CUERPO HABLA"

CONTENIDOS¹⁰:

Diapositiva 30

Nuestro cuerpo nos habla sin palabras

El hombre ha vivido en un ambiente natural 60 millones de años, en plena armonía con la naturaleza, pero en el último siglo hemos hecho una opción por lo artificial, como si fuese mejor (es lo más cómodo, pero nunca lo mejor). Todos los seres vivos de la Tierra estamos en equilibrio con la naturaleza, si rompemos ese equilibrio aparece la enfermedad y los problemas. Hoy en día todos sabemos que lo natural es sinónimo de salud, que cuantas más sustancias artificiales entran en contacto con nuestro organismo más posibilidades tenemos de enfermar, por lo que la tendencia es volver a lo NATURAL: a la lactancia natural, alimentación natural... Además, ya no escuchamos a la naturaleza y hemos perdido el instinto de supervivencia que nos dice: "come cítricos para combatir las enfermedades del invierno, toma b-carotenos que contienen los frutos del verano para protegerte del sol", la naturaleza se pone a nuestro servicio y no sabemos aprovecharlo.

Pero igual que no escuchamos a la naturaleza, hacemos lo mismo con nuestro cuerpo. Nuestro cuerpo nos habla constantemente: "tengo hambre, tengo sed, estoy enfermo..." Nuestro cuerpo nos habla con los signos y síntomas de lo que le pasa, pero el uso de lo artificial no nos permite escucharlo ya.

- Diapositiva 31

Nuestro cuerpo nos habla sobre nuestra fertilidad

Todas las respuestas naturales de nuestro organismo son buenas y si interferimos en ellas aparecerá la enfermedad. EJEMPLO: el sudor es una necesidad de nuestro cuerpo, pero se está intentando eliminarlo, incluso con operaciones. Tarde o temprano el desequilibrio afectaría a la persona, que puede acabar enfermando.

10 PARA PROFUNDIZAR - APUNTES PARA EL MONITOR:

El Magisterio de la Iglesia nos propone, a los esposos, que para vivir bien y de forma responsable nuestra paternidad y el significado del acto sexual, recurramos al conocimiento y utilización de los Métodos Naturales de Reconocimiento de la Fertilidad.

Sin embargo, ideas sociales, mitos o creencias erróneas sobre los métodos naturales de conocimiento de la fertilidad y de la doctrina de la Iglesia sobre el ejercicio de la Paternidad y el número de hijos hacen que los esposos no se expresen el amor verdadero, no se fortalezca su amor conyugal y en consecuencia no sean más felices.

El ejemplo más claro de esto es la fertilidad. La pareja ya no escucha a su fertilidad y opta por otros medios artificiales. Nuestro cuerpo nos dice cuándo somos o no fértiles, si existen problemas para concebir o si existe una enfermedad, tan solo debemos volver a aprender a escucharlo.

Aunque la fertilidad dependa de los ciclos de la mujer, es algo que afecta a la pareja, porque se puede transmitir la idea de que es algo que tiene que conocer y concierne solo a la mujer y no es adecuado. De hecho, cuando hay problemas de fecundidad, se piensa primero que el problema es de la mujer y eso no es siempre así.

Diapositiva 32

¿Conoces tu fertilidad?

Antes de comenzar: Hacer dinámica de preguntas a los asistentes para descubrir por sí mismos los conocimientos reales que tienen sobre la fertilidad. (Es interesante observar que no conocen bien este aspecto)

Diapositiva 33

Base Médico-científica.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define los métodos de conocimiento de la fertilidad como: "el conjunto de métodos para buscar o evitar embarazos mediante la observación de los signos y síntomas que, de manera natural, ocurren durante las fases fértiles e infértiles del ciclo menstrual».

El hecho más importante en el ciclo de la mujer es la ovulación, que es el momento en que se libera el óvulo y por lo tanto es posible la fecundación. Sabemos que las probabilidades de un embarazo aumentan por las características del moco cervical y por el comportamiento de los espermatozoides en este: si encuentran moco fértil pueden sobrevivir unos días y estar esperando la liberación del óvulo. Si encuentran moco infértil, se mueren a las pocas horas y una fecundación no es posible.

- · El hombre es fértil siempre. Los <u>espermatozoides</u> pueden vivir <u>hasta 5 días en</u> presencia de moco fértil.
- · La mujer es fértil unas <u>24 horas</u> en cada ciclo que es la <u>supervivencia del óvulo.</u>

La fase fértil dependerá:

- · En la fase preovulatoria, de los días que pueda mantenerse un espermatozoide con capacidad fecundante (máximo 5 días)
- · En la fase postovulatoria, de la supervivencia del óvulo (máximo 24 horas)



A) La temperatura basal¹¹:

Pero ¿cuántos días es la mujer fértil? ¿Cómo podemos saber si somos fértiles o no? Cuando se ovula se produce una "subida mantenida de temperatura" de 2 a 5 décimas.

Diapositiva 35

B) Características del moco cervical:

Cerca de la ovulación y por acción del aumento de estrógenos, en la vulva la mujer observa esta secreción, que es elástica y que le produce sensación de humedad.

Durante la fase infértil, la mujer no observará moco¹² y tendrá sensación¹³ de sequedad en la vulva.

11 PARA PROFUNDIZAR - APUNTES PARA EL MONITOR:

Cuando se ovula se produce una subida de temperatura corporal, que la mujer puede detectar, tan sólo, tomándose la temperatura a diario.

En un ciclo normal de la mujer encontramos una primera fase de maduración folicular donde la temperatura basal mantiene unas temperaturas normalmente bajas y, poco después de producirse la ovulación, la temperatura se eleva habitualmente entre 3 y 4 décimas, debido al aumento de progesterona secretada por el ovario, manteniendo temperaturas altas en esta fase lútea hasta la siguiente menstruación.

12 PARA PROFUNDIZAR - APUNTES PARA EL MONITOR:

El moco (secreción) cervical es un fluido viscoso producido por las glándulas del cérvix, que tiene un papel muy importante en el transporte de los espermatozoides a través del aparato genital femenino. Sirve para cerrar y abrir la puerta de entrada y salida al útero: el cuello del útero. El moco cervical cambia según si el cuello del útero está abierto o cerrado. Y solo se abre: unos días antes y durante la ovulación (para permitir la entrada de espermatozoides), justo antes de la menstruación (para permitir la salida de la regla) y en el momento del parto (para la salida del bebé).

13 PARA PROFUNDIZAR - APUNTES PARA EL MONITOR: Si se desea profundizar más:

- Antes de la ovulación, en los primeros días tras la menstruación, las secreciones son escasas o ausentes. La sensación es de sequedad vaginal. La probabilidad de concepción es baja debido a que el moco obstruye el paso de los espermatozoides.
- Acercándose a la ovulación, las primeras secreciones que se observan son pegajosas y pocos fluidas, de color blanco o amarillento y no elástico. Es una fase de transición en que el moco se hace gradualmente más elástico incrementando la cantidad y volviéndose menos ácido para crear un ambiente vaginal menos hostil a los espermatozoides.
- En los días de la ovulación (alta probabilidad de concepción), en esta fase el moco se parece a la clara del huevo y más abundante. Es más elástico. La producción de este moco aumentará hasta un máximo llamado "pico del moco". En estos días los espermatozoides logran sobrevivir en el moco cervical por 72 horas o más,
- Después de la ovulación, en el mismo día que ocurre la ovulación y en los días siguientes el aspecto del moco cambia marcadamente. Su consistencia vuelva a ser pegajosa y pierde su resistencia y elasticidad cortándose fácilmente entre los dedos. Además, vuelve la sensación de sequedad vaginal.

—— Diapositiva 36

Indicadores de fertilidad: 1. El primer día del ciclo es el primer día de la regla

Diapositiva 37

Indicadores de fertilidad: 2. Tras la menstruación existe una fase relativamente infértil

Diapositiva 38

Indicadores de fertilidad: 3. Fase fértil

Diapositiva 39

Indicadores de fertilidad: 4. Fase post ovulatoria

Diapositiva 40

C) Indicadores menores¹⁴:

Otros síntomas son el dolor ovárico, cambios de humor, tensión mamaria, aparición de espinillas.

- Diapositiva 41

5. LA VIDA ES UN DON DE DIOS¹⁵

14 APUNTES PARA EL MONITOR:

Debido a los cambios hormonales, a lo largo del ciclo se dan distintos indicadores de la fertilidad femenina que nos pueden ayudar a identificar la ovulación, como son: dolor en la zona del ovario que ovula, cambios de humor, retención de líquidos, dolor-tensión mamaria, aumento de acné, cefaleas

La familia es el ámbito no solo de la generación sino de la acogida de la vida que llega como regalo de Dios. Cada nueva vida «nos permite descubrir la dimensión más gratuita del amor, que jamás deja de sorprendernos. Es la belleza de ser amados antes: los hijos son amados antes de que lleguen». Esto nos refleja el primado del amor de Dios que siempre toma la iniciativa, porque los hijos «son amados antes de haber hecho algo para merecerlo». Sin embargo, «numerosos niños desde el inicio son rechazados, abandonados, les roban su infancia y su futuro. Alguno se atreve a decir, casi para justificarse, que fue un error hacer que vinieran al mundo. ¡Esto es vergonzoso! [] ¿Qué hacemos con las solemnes declaraciones de los derechos humanos o de los derechos del niño, si luego castigamos a los niños por los errores de los adultos?». Si un niño llega al mundo en circunstancias no deseadas, los padres, u otros miembros de la familia, deben hacer todo lo posible por aceptarlo como don de Dios y por asumir la responsabilidad de acogerlo con apertura y cariño. Porque «cuando se trata de los niños que vienen al mundo, ningún sacrificio de los adultos será considerado demasiado costoso o demasiado grande, con tal de evitar que un niño piense que es un error, que no vale nada y que ha sido abandonado a las heridas de la vida y a la prepotencia de los hombres». El don de un nuevo hijo, que el Señor confía a papá y mamá, comienza con la acogida, prosigue con la custodia a lo largo de la vida terrena y tiene como destino final el gozo de la vida eterna. Una mirada serena hacia el cumplimiento último de la persona humana, hará a los padres todavía más conscientes del precioso don que les ha sido confiado. En efecto, a ellos les ha concedido Dios elegir el nombre con el que él llamará cada uno de sus hijos por toda la eternidad (AL. 166)



Partimos de la base de que los hijos **no son un derecho de los padres**, es un don de Dios, y como tal lo tenemos que acoger en nuestras familias. El hijo es el fruto del amor –bendecido por Dios-, que se tienen los esposos; esta realidad nos hace sentirnos colaboradores en los planes de la Creación de Dios.

Diapositiva 42

Este don hay que acogerlo siempre, sin condiciones, porque es parte de nosotros mismos, es nuestro hijo, aunque venga con problemas y aunque se salga de nuestros planes inmediatos.¹⁶

- Diapositiva 43

A veces el embarazo se retrasa, nos empezamos a poner nerviosos y a buscar alternativas que la mayoría de las veces no son válidas moralmente e incluso vejatorias para el matrimonio.

Diapositiva 44

Seguro que no habéis oído hablar de la "Naprotecnología": una alternativa natural contra la infertilidad. Es una nueva tecnología que ayudará a que más parejas que padecen la infertilidad puedan tener un hijo. No es un método artificial, la concepción se logra a través de una relación sexual normal y, lo más importante, sin destruir embriones.

Diapositiva 45

Métodos naturales de conocimiento de la fertilidad.

Ahora que sabemos cómo se manifiesta nuestra fertilidad vamos a ver cómo podemos utilizar esa información para buscar, aplazar o evitar un embarazo. Para ello se han desarrollado los métodos de reconocimiento de la fertilidad.

Los Métodos Naturales de Reconocimiento de la Fertilidad también son muy útiles en la búsqueda de embarazo, puesto que, si la pareja puede identificar los días más fértiles del ciclo, la probabilidad de embarazo será mayor. Además, ayudan a realizar el diagnóstico de muchas alteraciones hormonales que influyen sobre el no embarazo y que, una vez detectadas, pueden tratarse.

Es importante que ese niño se sienta esperado. Él no es un complemento o una solución para una inquietud personal. Es un ser humano, con un valor inmenso, y no puede ser usado para el propio beneficio. Entonces, no es importante si esa nueva vida te servirá o no, si tiene características que te agradan o no, si responde o no a tus proyectos y a tus sueños. Porque «los hijos son un don. Cada uno es único e irrepetible [] Se ama a un hijo porque es hijo, no porque es hermoso o porque es de una o de otra manera; no, porque es hijo. No porque piensa como yo o encarna mis deseos. Un hijo es un hijo». El amor de los padres es instrumento del amor del Padre Dios que espera con ternura el nacimiento de todo niño, lo acepta sin condiciones y lo acoge gratuitamente. (Cfr. AL. 170)

Estudios de la eficacia de los Métodos Naturales en la búsqueda del embarazo.

| ESTUDIO | Nº PAREJAS | MEDIA DE EDAD | NACIMIENTOS CONSEGUIDOS |
|---------------|------------|---------------|----------------------------|
| Canadá, 2012 | 108 | 35,4 | 66% |
| Irlanda, 2008 | 1072 | 35,8 | 52,8% |
| Madrid, 2012 | 224 | 32 | 40,7% |

La eficacia del Método Sintotérmico en búsqueda de embarazo es del 40.7%. Teniendo en cuenta que la técnica de fecundación in vitro, después de cinco intentos, tiene una eficacia de 34.9% y que la inseminación artificial, después de cuatro intentos, tiene una eficacia del 42%, se puede decir que los Métodos Naturales de Reconocimiento de la Fertilidad tienen una alta eficacia en la búsqueda de embarazo.

Diapositiva 46

¿Cómo aprenderlo?

Todos los años, cada una de las cuatro sedes de la Fundación COF Archidiócesis de Toledo (Toledo, Talavera, Mancha y Sagra) realizan unos cursos de aprendizaje para parejas y matrimonios que consisten en conocer los indicadores de fertilidad y normas de utilización de los métodos. Se lleva a cabo a lo largo de 4-5 sesiones de 2 horas, espaciadas un mes (para dar tiempo a registrar los indicadores de fertilidad a lo largo de un ciclo menstrual).

Suelen comenzar entre los meses de octubre o enero.

Hay una parte de **aprendizaje teórico grupal** y otra de **tutorías individualizadas** por un profesional.

En los tiempos de no realización de cursos de aprendizaje se atienden las demandas de aprendizaje de los métodos naturales de forma individualizada con la pareja o matrimonio y posteriormente se les invita a complementarlo con el aprendizaje grupal.

Recordad que su aprendizaje es tanto para el aplazar un embarazo como para buscarlo. No dejéis pasar esta oportunidad que tenéis tan cercana.



Técnicas de reproducción artificial: ¿Sabéis que la FIV (*Fecundación in vitro*)

- · ... no cura ninguna enfermedad y además no está exenta de riesgo para la madre?
- · ... la tasa de éxito real del procedimiento es baja, como mucho del 20%?
- · ... los embriones que no cumplen unos "criterios de calidad" no se implantan y se destruyen?
- · ... la congelación degrada los embriones a ser un mero producto biológico?

Diapositiva 48

¿Y la adopción?¹⁷ (FC 41) "En particular, los esposos que viven la experiencia de la esterilidad física deberán orientarse hacia esta perspectiva, rica para todos en valor y exigencias"

La adopción es un camino para realizar la maternidad y la paternidad de una manera muy generosa, y quiero alentar a quienes no pueden tener hijos a que sean magnánimos y abran su amor matrimonial para recibir a quienes están privados de un adecuado contexto familiar. Nunca se arrepentirán de haber sido generosos. Adoptar es el acto de amor de regalar una familia a quien no la tiene. Es importante insistir en que la legislación pueda facilitar los trámites de adopción, sobre todo en los casos de hijos no deseados, en orden a prevenir el aborto o el abandono. Los que asumen el desafío de adoptar y acogen a una persona de manera incondicional y gratuita, se convierten en mediaciones de ese amor de Dios que dice: «Aunque tu madre te olvidase, yo jamás te olvidaría» (Is 49,15). (AL. 179)

«La opción de la adopción y de la acogida expresa una fecundidad particular de la experiencia conyugal, no sólo en los casos de esposos con problemas de fertilidad [] Frente a situaciones en las que el hijo es querido a cualquier precio, como un derecho a la propia autoafirmación, la adopción y la acogida, entendidas correctamente, muestran un aspecto importante del ser padres y del ser hijos, en cuanto ayudan a reconocer que los hijos, tanto naturales como adoptados o acogidos, son otros sujetos en sí mismos y que hace falta recibirlos, amarlos, hacerse cargo de ellos y no sólo traerlos al mundo. El interés superior del niño debe primar en los procesos de adopción y acogida». Por otra parte, «se debe frenar el tráfico de niños entre países y continentes mediante oportunas medidas legislativas y el control estatal». (Cfr. AL. 180)

Saber más¹⁸

PREGUNTAS PARA EL DIÁLOGO EN GRUPO

- 1. ¿Qué significa entregarse totalmente al cónyuge? ¿Qué dificulta o impide esa entrega?
- 2. ¿Qué aspecto del amor conyugal consideráis más necesario para la buena marcha del matrimonio?

Diapositiva 49

Información sobre los COF's

PARA PROFUNDIZAR - APUNTES PARA EL MONITOR:

Este conocimiento ha de basarse en las características fundamentales de la fertilidad humana, permanente en el hombre y cíclica en la mujer, y se apoya principalmente en determinados hechos básicos:

- 1. Sabemos que las probabilidades de un embarazo aumentan por las características del moco cervical y por el comportamiento de los espermatozoides en este.
- 2. La ovulación se produce solo una vez en cada ciclo. Cuando hay una segunda ovulación la diferencia máxima con la primera es de 24 horas; a partir de ese momento las condiciones hormonales no permiten la maduración de nuevos folículos en el ovario y, por tanto, la concepción.
- 3. El óvulo sólo puede ser fecundado durante las primeras 12-24 horas tras la ovulación, es decir, la mujer sólo es fértil 12-24h en un ciclo.
- 4. Los espermatozoides si encuentran moco fértil pueden sobrevivir un máximo de 5 días y estar esperando la liberación del óvulo. Si encuentran moco infértil, dada la acidez de la vagina, no sobreviven más de 6-8 horas y una fecundación no es posible.
- 5. La elevación de los niveles plasmáticos de progesterona comienza unas 8 horas antes de producirse la ovulación. 6. Es posible prever con relativa precisión cuándo sucederá la ovulación, y diagnosticar con seguridad que ya se ha producido. De esta forma la fase fértil dependerá:
 - En la fase preovulatoria, de los días que pueda mantenerse un espermatozoide con capacidad fecundante (máximo 5 días)
 - En la fase postovulatoria, de la supervivencia del óvulo (máximo 24 horas)



ORACIÓN FINAL

En mi corazón, Señor, se ha encendido el amor por quien tú conoces y amas.

Tú mismo me la has hecho encontrar y me la has presentado, como un día presentaste Eva a Adán, para que el hombre no estuviese sólo.

Te doy gracias por este regalo que me llena de una alegría profunda, me hace semejante a ti, que eres el amor, y me hace comprender el valor de la vida que me has dado.

Haz que no malgaste esta riqueza que tú has puesto en mi corazón; enséñame que el amor es un don, y que no puede mezclarse con ningún egoísmo; que el amor es puro, y no puede quedar en ninguna bajeza; que el amor es fecundo, y desde hoy debe producir un nuevo modo de vivir en los dos.

Te pido, Señor, por quien me espera y piensa en mí; por quien ha puesto en mí toda la confianza para su futuro; por quien camina a mi lado: haznos dignos el uno del otro; que seamos ayuda y modelo.

Ayúdanos en nuestra preparación al matrimonio, a su grandeza, a su responsabilidad, a fin de que desde ahora nuestras almas dominen nuestros cuerpos y los conduzcan en el amor.

¡Concédenos llegar juntos a la vejez!

Amén.

MATERIAL COMPLEMENTARIO

Diapositiva 54

MÉTODOS BASADOS EN EL CONOCIMIENTO DE LA FERTILIDAD

Diapositiva 55

- · Son métodos basados en la anatomía y fisiología de la mujer.
- · Se basan en la observación de los signos que acompañan a la ovulación.
- · Son métodos cuya validez se ha demostrado científicamente.

Diapositiva 56

1. Ogino

Es muy importante resaltar que el Ogino no es un método de conocimiento de la fertilidad puesto que está basado en un cálculo estadístico-matemático.

— Diapositiva 57

A) MÉTODOS BASADOS EN UN SOLO INDICADOR:

Estos métodos son muy sencillos de aprender, aunque exigen un pequeño y correcto aprendizaje previo.

La mujer identifica día a día si es fértil o no, por lo que pueden ser utilizados por todas las mujeres, dure lo que duren sus ciclos.

1. Método de la temperatura¹⁹ basal.

Cuando se ovula se produce una "subida mantenida de temperatura" de 2 a 5 décimas.

19 PARA PROFUNDIZAR - APUNTES PARA EL MONITOR:

La mujer toma su temperatura interna en reposo, generalmente por la mañana antes de levantarse de la cama, y la anota en una gráfica.

El desfase térmico indica que la ovulación se ha producido. Si la temperatura alta dura menos de 10 días, se podría diagnosticar alteraciones de la progesterona. Más de 20 días de temperaturas altas indicaría un embarazo.

Para posponer el embarazo: solo se pueden tener relaciones sexuales a partir del tercer día de temperatura alta.

Para buscar embarazo: la sola observación de la temperatura es insuficiente para la búsqueda, por lo que se debe utilizar conjuntamente con moco cervical.

La eficacia de dicho método oscila entre el 98.6% y el 99.6%.



2. Método del moco cervical o Billings²⁰.

Se basa en la observación del moco cervical que se haya en la vagina y vulva.

Diapositiva 59

B) MÉTODOS BASADOS EN LA COMBINACIÓN DE VARIOS INDICADORES:

1. Método muco-térmico 21

Es el método que combina:

- · Temperatura basal
- Moco cervical

20 PARA PROFUNDIZAR - APUNTES PARA EL MONITOR:

La mujer deberá observarse cuando vaya al baño: antes de orinar pasará un trozo de papel higiénico por la vulva y primero deberá percibir la sensación (mojada, húmeda, lubricada o seca) y luego observará el papel (blanco, clara de huevo, transparente, brillo).

- Se considera moco cervical fértil: mojada, húmeda, lubricada, transparente, clara de huevo y elástico.
- Se considera moco cervical de transición: grumoso, blanco, brillo, no elástico. (es moco infértil, pero nos avisa que el día de la ovulación se aproxima).
 - Se considera infertilidad: seca y no ve moco.

Los datos los registrará en una gráfica especial.

- Para posponer el embarazo: no se pueden tener relaciones sexuales en presencia de moco cervical (ni fértil ni de transición). La infertilidad postovulatoria se inicia al tercer día después del día pico. El día pico se considera al último día de moco con características fértiles.
- Para buscar embarazo: las relaciones sexuales se tienen en presencia de moco fértil.
- -Eficacia teórica: 97,2% (si solamente se tienen en cuenta embarazos que se producen a pesar de seguir correctamente las reglas de aplicación).
- Eficacia práctica: 85% (si también se tienen en cuenta los embarazos que se producen cuando los usuarios se equivocan y no siguen correctamente las reglas de aplicación).

21 PARA PROFUNDIZAR - APUNTES PARA EL MONITOR:

Para profundizar más en la eficacia de método Sintotérmico:

Se considera el más fiable entre los métodos de planificación familiar natural, ya que la observación de varias manifestaciones o síntomas permite precisar con mayor exactitud cuándo tienen lugar la fase fértil y no-fértil. Su eficacia es similar a la píldora anticonceptiva hormonal.

Estudios:

- A.- El Departamento de Salud, Educación y Bienestar de los Estados Unidos condujeron en Los Ángeles un estudio prospectivo (Wade y col) para determinar la eficacia relativa de usuario para dos sistemas diferentes de RNF (Reconocimiento Natural de la Fertilidad). Los participantes se distribuyeron al azar tanto para el Método Sintotérmico como para el Método Billings, también llamado Método de la Ovulación (MOB). Se logró una tasa del 100% en el MST y del 94% en el MOB.
- B.- Un grupo de 1022 parejas participaron en el estudio Fairfield realizado en cinco naciones (Canadá, Colombia, Francia, Isla Mauricio y Estados Unidos) (Rice and Lanctot, 1978). Este estudio determinó una eficacia del 99% para el MST.
- C.- Los estudios de Roetzer (Roetzer, 1978), sobre 8532 ciclos, arrojaron una tasa de 99% de eficacia en fase pre ovulatoria. En fase post ovulatoria, sobre 17.000 ciclos, el resultado fue de 100% de eficacia.

Eficacia: El Dr. Écochard encontró una tasa de fallo teórico del método mucotérmico del 1,1% mujeres/año 2000. EFICACIA: 99,9%.

2. Método sintotérmico 22

Es el método que combina:

· Indicadores mayores:

Temperatura Basal

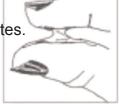
Moco Cervical

Duración de los ciclos precedentes

· Indicadores menores:

Cambios en el cérvix

Otros síntomas de ovulación











Diapositiva 61

APLICACIONES DE ESTOS MÉTODOS

- Para buscar embarazo
- Para aplazar embarazo
- Para confirmar embarazo
- Para detectar problemas hormonales, de esterilidad.



PARA PROFUNDIZAR - APUNTES PARA EL MONITOR:

o Duración de los ciclos precedentes o cálculo: si la mujer conoce la duración de sus últimos 12 ciclos, al que haya durado menos se le resta 20.

Por ejemplo, si el menor fue de 28 días: 28-20=8. Se considera que desde el día 1 al 8 serán días infértiles y que el día 9 se inicia los días de posible fertilidad.

- · Aplicación del método:
- Para posponer embarazo: las relaciones sexuales se podrían tener desde el día 1 del ciclo hasta que apareciera moco cervical y/o la fecha del cálculo lo indicase. Después habría un periodo de abstinencia sexual y luego se podrían retomar a partir del tercer día de temperatura alta y/o el tercer día después del "día Pico".
- Para buscar embarazo: las relaciones sexuales se tienen, sobre todo, en los días de moco fértil.
 - Eficacia: El método sintotérmico presenta unas tasas teóricas de embarazo de 0,2 a 0,4%.
 - El mayor estudio prospectivo se realizó en los barrios pobres de Calcuta (India) en 1977-1978; los resultados se presentaron en el congreso de México. Las usuarias pasaron de 9.814 a 20.177 y eran 43.000 en 1982 y los índices de fallo fueron 0,29% en 1977 y 0,20% en 1978.
 - En 2007, los doctores Petra Frank-Herrmann y J. Heil publicaron un estudio de MST (Método sintotérmico) excepcional donde 900 mujeres contribuyeron durante 17.638 ciclos. La tasa de embarazos es de 0.4 que equivale a 1 embarazo sorpresa en 3250 ciclos, suponiendo 13 ciclos por año.

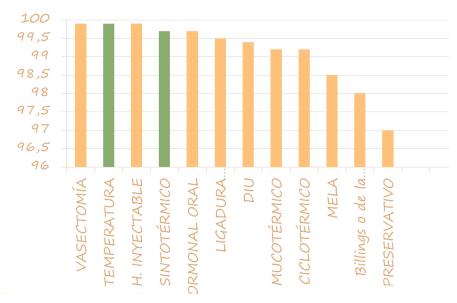


El resultado de las investigaciones es que los Métodos de Planificación Familiar Natural tales como el Método Sintotérmico (MST), Temperatura solamente y Mucosidad solamente tienen tasas de Eficacia Real (la teórica) del orden del 99 %, y además las tasas de eficacia práctica son equivalentes a las tasas de los métodos hormonales.

Hay que tener en cuenta que "como norma en Medicina" no hay nada 100% eficaz.²³

Diapositiva 63

Comparativa gráfica de los métodos más eficaces para aplazar un embarazo.



Diapositiva 64

Diferencia entre Anticoncepción y Continencia Periódica:

El problema para muchos matrimonios surge cuando "después de decidir sinceramente delante de Dios y en conciencia", deben aplazar o posponer un nuevo nacimiento durante algún tiempo o por tiempo indefinido. ¿Qué hacer? ¿Qué método utilizar? ¿Cómo estar abiertos a la vida si no debemos tener un hijo? ¿Cómo respetar

23 (PARA PROFUNDIZAR - APUNTES PARA EL MONITOR:

En las gráficas se han escogido los más eficaces para hacer la comparativa a partir del 96% de eficacia.

Es importante señalar que existen eficacias teóricas y eficacias prácticas pero que las que son eficacia real son las teóricas puesto que es la eficacia del uso correcto del método tanto en los métodos naturales como en los contraceptivos.

A modo de señalar ejemplos de estudios para tener un soporte científico se reseñan en el apartado correspondiente cuando se explica cada uno de los métodos naturales de conocimiento de la fertilidad.)

la naturaleza del amor conyugal y la cooperación con Dios en la transmisión de la vida humana?

Aquí están las claves de la diferencia entre los Métodos Anticonceptivos que conocéis y los Métodos Naturales de conocimiento de la fertilidad:

Lo importante de la cuestión está en que los esposos deben expresar en el acto sexual conyugal estos dos significados: **Unitivo** (Entrega Total, sin límites) y **Procreativo**, abiertos a la vida como colaboradores de Dios en la transmisión de la vida.

Moralmente no son iguales. Querer hacer un bien no justifica los medios (Puedo querer ayudar a un amigo, pero lo puedo hacer tomando de mi dinero, o lo puedo hacer robando). El fin no justifica los medios.

El problema no está en el fin (ambos métodos pretenden aplazar un nacimiento) sino en el **cómo**:

- · Los métodos anticonceptivos proponen como fin o como medio, hacer imposible la procreación.
- · Sin embargo, en los métodos naturales se elige la continencia periódica para evitar o posponer un embarazo no impidiendo la concepción, sino absteniéndose de los actos conyugales durante el tiempo que los esposos están en el período fértil del ciclo y que reconocen como potencialmente fecundo.

Diapositiva 65

Ventajas de los métodos naturales

A todo ello ha de añadirse el hecho de que su empleo no tiene efectos secundarios –ni físicos ni psicológicos– para la mujer, y que no se producen pérdidas de vidas humanas (como ocurre, en cambio, en la FIV). En definitiva, ayudan a evitar el sufrimiento de las parejas.

No ponen en peligro la salud ni la fertilidad.

Los MNRF *no tienen en ningún caso efectos secundarios*, ya que se basan solo en la observación e interpretación de una serie de indicadores que nos informan del momento del ciclo menstrual en el que se encuentra la mujer. Antes bien, estos métodos sí que nos ayudan a detectar posibles patologías o alteraciones que sufre la mujer y que probablemente puedan impedirle quedarse embarazada cuando lo desee.

En la búsqueda de embarazo tampoco tienen consecuencias dramáticas como la muerte o congelación de personas (embriones).



En resumen, tanto la salud como la fertilidad de la mujer quedan intactas con el uso de estos métodos.

Cualquiera puede aprender los MNRF. Cualquier mujer que quiera aprender cómo funciona su cuerpo, tenga pareja o no. No importa la edad, si tiene ciclos regulares o irregulares.

- · Sencillos de aprender y utilizar: requieren un aprendizaje de los signos que el cuerpo nos muestra a lo largo del ciclo, cómo observarlos, registrarlos e interpretarlos, en el día a día, sin esfuerzos.
- **Económicos**: solo requieren de un termómetro, un lápiz y fotocopias de las gráficas de sintotérmico, para ir anotando día a día.
- **Son de los dos**: si la mujer tiene pareja, tienen que aprenderlo los dos. Así el hombre se implica más, conoce a su pareja mucho mejor y la vivencia de la sexualidad es mucho mayor. Generalmente, el hombre es mucho más objetivo y resulta de gran utilidad a la hora del registro y la interpretación de los datos.

VERDADERA EXPRESIÓN DEL AMOR VERDADERO

Los periodos de continencia, que asumimos voluntariamente, ayudan a expresar nuestro amor de otra manera, fomentando otro tipo de comunicación y de relación, que de alguna manera contribuyen a fortalecer nuestra relación.

• No implica renunciar a una sexualidad plena activa. Es cierto que con los MNRF hay algunos días de continencia si queremos evitar un embarazo, pero somos capaces de reconocer aquellos en los que libremente podemos ser sexualmente activos y de manera plena, con entrega total y absoluta de cada uno.

Los MNRF son una manera distinta de vivir la sexualidad y la paternidad de una forma responsable, de acuerdo con la voluntad de Dios, siempre abiertos a la vida.

· Manifiestan una experiencia matrimonial más feliz. (Veremos un estudio al final de la charla que ha correlacionado felicidad conyugal con el uso de la Planificación Familiar Natural)

Diapositiva 66

Con esto rompemos los siguientes mitos:

Son para los que quieren tener hijos sin límites. Recordar los estudios de eficacia y los criterios de prudencia para vivir bien una paternidad responsable.

La abstinencia sexual puede producir dificultades en la pareja. Hay estudios que han correlacionado felicidad conyugal con la práctica de la planificación familiar natural.

Dios nos ha dado una fertilidad y la capacidad de identificarla. Los días de abstinencia no se busca una nueva vida, pero es una oportunidad para manifestar otros gestos de amor: generosidad, entrega, respeto por el otro, sacrificio...). Otros gestos de amor: caricias, ver una película...

Es un estilo de vida. Un proyecto de los dos. ¿Esto no es entrega total y es fecundo para la relación?

"Los tiempos de abstinencia son momentos especiales para rescatar el diálogo intenso y oportunidades para recuperar la frescura del noviazgo. Estos cambios son un arma muy sana contra la rutina y ayudan a que el matrimonio se mantenga joven, con un amor alegre y vital. Con la ternura y los cuidados por el otro puestos en primer lugar. La pareja se reencuentra todos los meses en una nueva noche de bodas. Esto es un motivo de celebración y de esperanza". (Testimonio sacado de "Liga de pareja a pareja").

Ejemplo: cuando un día te permiten comer lo que quieras, está más rica la comida. Es una fiesta. Igual en la vivencia de los Métodos Naturales de Reconocimiento de la Fertilidad. Y además lo ratifican los estudios

— Diapositiva 67

RAZONES PARA UTILIZARLOS

Eficacia para aplazar y buscar.

Los MNRF cuentan cada vez con más investigaciones publicadas sobre su eficacia. Estos métodos resultan eficaces tanto a la hora de buscar un embarazo, como a la hora de aplazarlo o posponerlo.

Es importante comprender que los modernos métodos de Planificación Familiar Natural han sido estudiados con los mismos análisis científicos que se aplican a los métodos anticonceptivos.

Comparamos Métodos Para Aplazar

El resultado de las investigaciones es que los Métodos de Planificación Familiar Natural tales como el Método Sintotérmico (MST), Temperatura solamente y Mucosidad solamente tienen tasas de Eficacia Real (la teórica) del orden del 99 %, y además las tasas de eficacia práctica son equivalentes a las tasas de los métodos hormonales.



Hay que tener en cuenta que "como norma en Medicina" no hay nada 100% eficaz.²⁴

FELICIDAD CONYUGAL Y PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL. (Estudios).

Datos de un estudio (**Comparaciones de tasa de divorcio entre parejas que utilizan la planificación familiar natural y el control de la natalidad artificial**).

Los autores, <u>Physicians for life</u> (Médicos por la Vida) han correlacionado felicidad conyugal con la Práctica de la Planificación Familiar Natural.

El Dr. Robert Lerner, sociólogo de la Universidad de Chicago evaluó los resultados comparándolos con dos de las más grandes encuestas financiadas por el gobierno de EE.UU., que hicieron preguntas similares a los encuestados. Las parejas que no usan anticonceptivos (Resumen de Resultados):

Diapositiva 68

- 1. Tienen una tasa de divorcios extraordinariamente baja (0,2%).
- 2. Manifiestan una experiencia matrimonial más feliz.
- 3. Están más felices y satisfechos con el día a día.
- 4. Tienen muchas más relaciones maritales.
- 5. Frente a los que usan métodos anticonceptivos artificiales comparten una intimidad más profunda con el cónyuge.
- 6. Tienen un nivel de comunicación más profundo con su cónyuge.

24 (PARA PROFUNDIZAR - APUNTES PARA EL MONITOR:

En las gráficas se han escogido las más eficaces para hacer la comparativa a partir del 96% de eficacia. Es importante señalar que existen eficacias teóricas y eficacias practicas pero que las que son eficacia real son las teóricas puesto que es la eficacia del uso correcto del método tanto en los métodos naturales como en los contraceptivos.

A modo de señalar ejemplos de estudios para tener un soporte científico se reseñan en el apartado correspondiente cuando se explica cada uno de los métodos naturales de conocimiento de la fertilidad.)

A) TEXTOS

ANEXO 1 - TESTIMONIOS

- 15 años de experiencia.
- Somos novios y nos vamos a casar.
- Eficacia para aplazar embarazo.
- Aprendido 10 años después de casados, ¡Qué maravilla!
- Acabamos de aprenderlos.
- Queremos ser padres.
- Dos palabras: "ovarios poliquísticos".
- Más de 15 años de experiencias, enseñando.
- Buscábamos embarazo.

15 años de experiencia:

"Mi marido y yo llevamos desde que nos casamos, hace casi 15 años, utilizando los MNRF. Nosotros estamos muy contentos con ellos y nos han sido muy útiles porque nos han servido para vivir nuestro amor y nuestra vida sexual tal y como nos pide la Santa Madre Iglesia. Yo me siento profundamente amada por mi marido tal y como soy y sé que él, aunque a veces es verdad que le cuesta algo más vivir los momentos en que no podemos tener una relación, sabe que esto es por un bien mayor y que esto nos hace crecer en nuestro matrimonio. Los métodos nos han sido muy eficaces (tenemos tres hijos) porque nos han ayudado a no tener niños cuando veíamos que no podíamos tenerlos. Estos métodos son un gran regalo de Dios."

Somos novios y nos vamos a casar:

"Este año nos casamos. En los cursos de preparación al matrimonio nos quedamos sorprendidos porque existieran métodos tanto o más eficaces que los métodos anticonceptivos más conocidos, que además respetaran nuestro cuerpo, nuestra capacidad de dar vida y que fortalecieran nuestra entrega total el uno al otro. A mi novio le daba vergüenza porque no estábamos aún casados y me decía que "ya tendremos tiempo de aprenderlo, que ahora no", pero lo hablamos y apostamos por empezar nuestro matrimonio "lo mejor posible" ya que imaginamos que nos podría hacer más felices "desde el principio", sin necesidad de esperar. Es cierto que aún no los hemos utilizado, pero nos hemos quedado sorprendidos con lo fácil que es observar tu fertilidad. Es uno de los mayores regalos de nuestra boda".

Aprendido diez años después de casados: ¡Qué maravilla!:

"¡Qué maravilla! La Iglesia es madre y maestra, no nos lo creemos, pero siempre que te acercas con cualquier tipo de problema, te facilita la solución. En nuestro caso, después de que El Señor bendijera nuestro matrimonio con la mayor fecundidad que puede dar el amor, los hijos, llegó el momento de plantearnos seriamente la necesidad de retardar el nacimiento del siguiente hijo, si es que esto depende de nosotros, debido a que, tras varios años de búsqueda infructuosa de descendencia,



los hijos llegaron con pocos meses de distancia entre sus nacimientos. En esta nueva situación, por el desconocimiento de un método, acorde con el magisterio de la Iglesia, que nos permitiera el distanciamiento de los nacimientos de nuestros hijos, produjo un conflicto entre nuestra fe y nuestra vida matrimonial. Gracias al curso de aprendizaje del reconocimiento natural de la fertilidad, que nuestra Santa Madre Iglesia nos lo ha facilitado a través de la Fundación C.O.F. de la Archidiócesis de Toledo, este conflicto, por nuestra profunda ignorancia del magisterio, ha sido superado y a su vez ha enriquecido extraordinariamente nuestra vida matrimonial. Demos gracias a Dios."

Acabamos de aprenderlos:

"Creemos que lo aprendido en este curso es un regalo que Dios ofrece a nuestra vida, que enriquece nuestra comunicación y confianza, pilares fundamentales de la pareja.

Además, el trato de las monitoras ha sido muy cercano y las sesiones del curso muy interesantes. Es bonito ser capaz de estudiar con naturalidad el tema de la Planificación Familiar Natural."

Queremos ser padres:

"Nunca observas tu cuerpo lo suficiente hasta que una persona te ayuda a que comprendas ciertos síntomas que pasan desapercibidos.

Una ayuda desinteresada, la cual te enseña, te da su experiencia, y escucha esos pensamientos que guardas en pareja y nunca comentarías con nadie.

Nuestra experiencia: "positiva" a la vez que "natural", contentos por la elección tomada ya que "todo no es como nos lo han contado". La decisión de ser padres es importante, pero llegar a conseguirlo requiere, en ciertas ocasiones, una ayuda adicional que se ve ratificada con el positivo en tu prueba de embarazo."

Dos palabras: "ovarios poliquísticos":

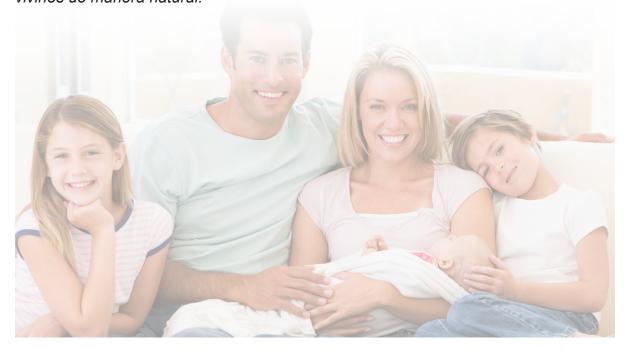
"Ovarios poliquísticos: dos palabras que te siguen desde que te lo comunican hasta que decides tener familia. Tanto me impactó el nombre, que siempre he pensado que me costaría poder crear una familia. Al ser poco amante de los medicamentos (aunque me he tratado varios años contra mi "enfermedad"), decidí ponerme en contacto con la Fundación COF donde este grupo de monitoras, de forma desinteresada, te orientan sobre cuáles pueden ser las causas de tu "mal" y te ayudan para conseguir la familia que siempre has deseado. Y cuando ves que, como en mi caso, "Sí" estás embarazada, das gracias por haber puesto a esas personas en tu camino y haber podido conseguirlo..."

Buscábamos embarazo:

"Al ver que no venían los hijos, decidimos acudir al ginecólogo. Después de hacernos unas pruebas, nos dijo que teníamos problemas de fertilidad y que lo más conveniente era el acudir a la unidad de fertilidad. Allí nos sometieron a dos fecundaciones in vitro, pero fueron fallidas, y, dada mi edad, ya no quisieron hacerme una tercera. Entonces decidimos irnos a Madrid de forma privada y allí nos hicieron cinco más (todas fallidas). Yo estaba muy mal, tanto anímicamente como físicamente; la medicación hormonal me estaba haciendo polvo, pero nos insistían que en la próxima vez se conseguiría. Después de 7 FIV no teníamos a nuestro hijo, estábamos arruinados y completamente destrozados. Gracias a una amiga conocimos la FCOF y empezamos con una monitora que nos está ayudando a levantarnos poco a poco y a aceptar nuestra situación. Gracias a su apoyo hemos decidido iniciar los trámites de adopción, por lo que ahora sabemos que dentro de unos años un niño correrá por nuestra casa y seguimos observando el ciclo menstrual porque... quién sabe cuándo puede suceder".

Más de 15 años de experiencias, enseñando:

"Después de 15 años de acompañar a parejas en el aprendizaje de los MNRF, puedo decir que es una maravillosa experiencia. Estos métodos no son una simple técnica que se pone en práctica y ya está, sino que implican un estilo de vida. Muchas parejas nos dicen cómo les ha cambiado el matrimonio, la concepción de las relaciones conyugales, y la vida, en definitiva, ya que implican una entrega sincera y total del uno al otro, sin reservas. También ayudan en la forma de vivir los periodos de abstinencia en las relaciones, ya que conllevan una visión más amplia de la sexualidad en el matrimonio. Cuando los esposos empiezan a comprobar por ellos mismos la eficacia de los MNRF a la hora de aplazar o posponer un embarazo, les ayuda a relajarse y a vivirlos de manera natural."





ANEXO 2 - Encuesta sobre conocimiento de la fertilidad²⁵

| Edad: | Sexo: Hombre/Mujer | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 1 El ciclo menstrual en la mujer a) 4 semanas b) Varía entre 20-35 | | | | | |
| 2 La mujer es fértil como máxin a) 2 semanas durante el ciclo | no: b) 2 días en el ciclo c) 10 días en el ciclo | | | | |
| 3 La mujer es absolutamente ina) 2 semanas durante el cicloc) 2 semanas después de la regla | fértil: b) unos 10 días antes de la siguiente regla | | | | |
| 4 La capacidad fecundante de los espermatozoides se mantiene durante un período máximo de: | | | | | |
| a) 1 día b) 2 horas | c) 5 días | | | | |
| 5 La ovulación se produce:a) justo antes de la reglab) a la mitad del cicloc) unas dos semanas antes de la regla | | | | | |
| 6 El tiempo máximo de supervivencia del óvulo es: a) 1 semana b) 24 horas c) 5 días | | | | | |
| 7 Definir si los siguientes métodos artificiales son abortivos (A) o contraceptivos | | | | | |
| (C): Preservativo () Espermicidas RU-486 () DIU () | , , | | | | |
| 8 Enumerad los métodos naturales de reconocimiento de la fertilidad que conozcáis: | | | | | |
| - | | | | | |
| - - | | | | | |
| - | | | | | |
| 9 Qué criterios son para vosotros más importantes a la hora de elegir un método de planificación familiar – por orden de más (1) a menos importancia (5): | | | | | |
| a) () Que sea eficaz b) () Su aspecto ético-moral | | | | | |
| c) () Que no produzca trastorno: d) () Que sea aceptado por amb e) () Que al dejar de usarlo volu | | | | | |
| 10¿Sabes en qué consiste la re a) Si b) No c) Algo | egulación natural de la fertilidad? | | | | |

B) BIBLIOGRAFÍA

- · Bibliografía complementaria para preparación de los ponentes:
- o Munilla, J. I. y Ruiz Pereda, B. (2015). *Sexo con alma y cuerpo*. Freshbook. Libros de autor
- o Gotzon Santamaría, M. (2005). *Saber amar con el cuerpo*. Ediciones Palabra. Madrid.
- · Bibliografía recomendada para la lectura de los novios:
- o Munilla, J. I. y Ruiz Pereda, B. (2015). *Sexo con alma y cuerpo*. Freshbook. Libros de autor
- Amoris laetitia. BAC, 2016.



