

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA

**LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL
UN ESTILO DE VIDA**

**Trabajo final
presentado en cumplimiento de los requisitos para
acceder al título de
Magíster en Matrimonio y Familia**

**por
María Marta Luque**

**Director:
Gabriel Martí Andrés**

Salta, enero 2020

ARGENTINA

RESUMEN

La presente investigación exploró el impacto de los Métodos Naturales de Planificación Familiar (MNPF) en la vida de los matrimonios, partiendo del supuesto de que éstos no sólo constituyen métodos que permiten regular la fertilidad, sino que definen un estilo en la manera de vivir la sexualidad y el matrimonio. El objetivo del siguiente trabajo fue analizar en qué medida los MNPF son un camino que ayuda a vivir plenamente la sexualidad, fortaleciendo el vínculo matrimonial y constituyendo un estilo de vida que responde a una concepción personalista del hombre, del amor y la sexualidad humana. El interés estuvo puesto en identificar las razones que motivan a las parejas a la elección de los mismos y los factores que ayudan a su perseverancia en el tiempo. Se indagó específicamente acerca de los beneficios que les aportan, como así también las dificultades, condicionantes y conflictos que se les presentan en esta manera de asumir la planificación familiar. A partir de un abordaje cuantitativo y cualitativo de los datos recolectados, emergieron ejes temáticos vinculados a las ventajas, desventajas y condicionantes de la utilización de estos métodos de planificación. Este análisis llevó a comprender significativamente la vivencia de los matrimonios y considerar así cuáles son los factores más relevantes para instruir y acompañar a una pareja en este camino, como así también para la formación de nuevos instructores. Se concluyó que llevar adelante un MNPF requiere no sólo conocer (inteligencia) sino educar y conducir el impulso sexual (voluntad), asumiendo la abstinencia no como un obstáculo o una enorme dificultad, sino como la gran riqueza que los mismos proporcionan. Para lograr esto, es fundamental entender que la Planificación Familiar Natural no es sólo un método sino un estilo de vida matrimonial, el cual no surge espontáneamente, sino que es fruto de un esfuerzo dotado de sentido. A través del conocimiento y respeto a la fertilidad, que se expresa en la abstinencia periódica, los matrimonios encuentran un camino para educar el impulso sexual e integrarlo permanentemente al servicio de la persona y del matrimonio. En otras palabras, gracias al esfuerzo permanente, exigido y asegurado por los MNPF, como una característica propia de ellos, se va gestando un estilo de vida junto con una nueva forma de pensar, de vivir y de expresar la sexualidad, lo que fortalece y profundiza el vínculo matrimonial.

Palabras clave:

sexualidad matrimonial, paternidad responsable, regulación de la fertilidad.

ABSTRACT

This research explored the impact of Natural Family Planning Methods (NFPM) on the lives of married couples, based on the assumption that these methods not only help couples to regulate fertility, but also define a lifestyle in the way they live their marriage and their sexuality. The objective of the following work was to analyze the extent to which NFPM are a way of helping to live sexuality fully, strengthening the marital bond and constituting a lifestyle that responds to a personalistic conception of human beings, love and human sexuality. The interest was placed in identifying the reasons that motivate couples to choose these methods and the factors that help their perseverance over time. We specifically inquired about the benefits that they bring, as well as the difficulties, conditions and conflicts that couples face in this way of assuming family planning. The collected data were analyzed using a quantitative and a qualitative approach and there emerged thematic axes, which were linked to the advantages, disadvantages and conditioning factors related to the use of these methods. This analysis led to a significant understanding of the experience marriages go through and thus consider which the most relevant factors are when instructing and accompanying a couple in this path, as well as when training new instructors. It was concluded that adopting an NFPM requires not only knowledge (intelligence) but also education and guidance of the sexual impulse (will), considering abstinence not as an obstacle or an enormous difficulty, but as the great wealth that these methods provide. In order to achieve this, it is essential to understand that Natural Family Planning is not only a method but a marriage lifestyle, which does not arise spontaneously, but it is the result of a meaningful effort. Through the knowledge of and respect for fertility, which is expressed in periodic abstinence, couples find a way to educate the sexual impulse and integrate it permanently into the service of the person and their marriage. In other words, thanks to the permanent effort demanded and assured by the NFPMs, as a characteristic of them, a new lifestyle arises together with a new way of thinking, living and expressing sexuality, which strengthens and deepens the marital bond.

Key Words: marital sexuality, responsible parenthood, fertility regulation.

ÍNDICE GENERAL

Agradecimientos.....	8
Introducción.....	9
Formulación del Problema.....	10
Objetivos.....	10
Objetivo general:.....	10
Objetivos Específicos:.....	10
Supuestos de Investigación.....	10
Estructuración de la Tesis.....	10
PARTE I.....	13
MARCO TEÓRICO Y ANTECEDENTES.....	13
Capítulo 1. La persona humana.....	14
I.1.1 Mirada antropológica.....	14
I.1.2. Amor Matrimonial.....	19
I.1.2.1. La vocación a amar. El lenguaje del cuerpo.....	19
I.1.2.2. El ejercicio de la sexualidad.....	22
I.1.2.3. Paternidad Responsable.....	23
I.1.2.4. Planificación Familiar.....	26
I.1.3. Métodos Naturales.....	27
I.1.3.1. Fundamentos de los Métodos Naturales de planificación Familiar.....	27
I.1.3.2. Impacto de los Métodos Naturales en el Matrimonio.....	36
Capítulo 2. Antecedentes.....	41
I.2.1. Estudio sobre el modelo Creighton de planificación familiar natural.....	41
I.2.2. Estudio sobre el uso de los MNPF y sus efectos en la pareja.....	42
I.2.3. Estudio sobre práctica de la planificación familiar natural frente al uso de anticonceptivos artificiales.....	43
PARTE II.....	46
MARCO METODOLÓGICO.....	46
Capítulo 3. Metodología de la investigación.....	47
II. 3.1. Diseño y tipo de estudio.....	47
II.3.2 Sujetos de la investigación.....	48
II.3.3 Procedimiento.....	49
II.3.4 Técnica de recolección de datos.....	49
II.3.5 Instrumento.....	50
II.3.6 Análisis de datos.....	54
II.3.6.1 Análisis cuantitativo.....	54
II.3.6.2 Análisis cualitativo.....	54
PARTE III.....	57
RESULTADOS Y DISCUSIONES.....	57
Capítulo 4. Resultados.....	58
III.4.1. Resultados del análisis cuantitativo.....	58
III.4.2. Resultados del análisis cualitativo.....	63
Tabla 1.....	64
<i>Macrocategoría: Ventajas de los MNPF para el fortalecimiento del vínculo matrimonial</i>	64
Tabla 2.....	76

<i>Macro categoría: Desventajas de los métodos naturales de planificación familiar en la vida matrimonial</i>	76
Tabla 3. Macro categoría.....	81
Condiciones para vivir plenamente los MNPF.....	81
Capítulo 5. Discusión.....	91
CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y SUGERENCIAS	99
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	104
ANEXO.....	108
Cuestionario sobre los Métodos Naturales de Planificación Familiar.....	108
Matriz de datos cualitativos	110

A todas las parejas que viven la Planificación Natural de la Familia como un verdadero camino de comunión y fecundidad.

Agradecimientos

En primer lugar, agradezco a Dios por el don de la vida y por mi familia.

A mis padres, que con su testimonio de vida sembraron en mi corazón el anhelo de formar una gran familia.

Agradezco especialmente a mi esposo, Matías, por su apoyo incondicional y su estímulo permanente para que pueda desarrollar al máximo mis capacidades. Él es con quien día a día descubro la plenitud y la alegría del amor verdadero en este estilo de vida de comunión y fecundidad.

A mis hijos, que son mi gran motivación para ser mejor cada día. Gracias a ellos por la paciencia y la comprensión en este tiempo de estudio.

Agradezco al equipo del Instituto de la familia y la vida de la Universidad Católica de Salta por su acompañamiento y apoyo permanente para realizar el Máster.

Gracias a la Universidad Católica Argentina y a la Liga de Pareja a Pareja que fueron mis fuentes de estudio y capacitación en los Métodos Naturales. Gracias a sus docentes y colaboradores.

Gracias a todos los instructores que colaboraron para que esta investigación sea posible y de manera especial a los matrimonios que generosamente respondieron el cuestionario aportando sus vivencias personales.

Gracias a la Universidad de Málaga por darme la posibilidad de realizar este Máster *on line* que no podría haber sido posible de otra manera.

Especialmente, gracias a mi tutor, Gabriel Martí Andrés, quien no sólo guió mis estudios, sino que me animó a no bajar los brazos y con su generosidad plasmada en su sabiduría y paciencia, fue posible lograr con éxito este trabajo final. Gracias por respetar mis tiempos y ayudarme en todo momento a seguir adelante.

Gracias a todas las personas que de múltiples maneras me han ayudado a concluir los estudios con este trabajo final, ya sea con el tiempo brindado, con sus aportes, con sus correcciones y apoyo académico, y con su aliento y motivación.

Introducción

La presente investigación consistió en el estudio y profundización sobre los Métodos Naturales de Planificación familiar (MNPF), entendidos como un verdadero estilo de vida matrimonial.

La característica principal de los mismos es que no se trata simplemente de unos métodos eficaces que sirven para regular la fertilidad, sino, que trascienden ese objetivo aportando al matrimonio herramientas muy valiosas para construir un vínculo sano, fuerte y estable.

Este trabajo estuvo motivado por el interés de conocer cómo viven las parejas que eligen un MNPF en su realidad concreta y en el contexto actual.

Desde el ámbito académico, interesó indagar esta temática, a fin de contribuir en la formación de nuevos instructores, con una profunda preparación desde el enfoque antropológico y científico, para que el tiempo de instrucción sea una oportunidad concreta de ayudar a las parejas a generar procesos de crecimiento del amor conyugal a partir de este estilo de vida.

Por tanto, a través de este estudio, se obtuvo información acerca de la experiencia real de quienes viven la planificación natural de la familia para focalizar y reforzar aquellos aspectos necesarios para una enseñanza integral y profunda de los métodos naturales.

Desde el ámbito profesional, se pretendió encontrar herramientas eficaces para el trabajo de acompañamiento a las parejas y ayudar a descubrir la belleza de este camino con más elementos, basados en los fundamentos de quienes los transitan, teniendo de soporte tanto la teoría como la experiencia.

La regulación natural de la fertilidad constituye un tema, en parte, controvertido y en parte, desconocido, por lo que se considera que es un campo aún por profundizar y darlo a conocer de manera más enérgica y precisa, por eso también surge desde un interés social. Por un lado, existe un gran desconocimiento, pero, por otro lado, también se advierten ciertos conceptos erróneos y preconceptos establecidos en la sociedad que impiden su correcta difusión, constituyendo éste el principal impedimento para que más parejas los consideren una opción para vivir plenamente su sexualidad y poder a su vez ser un camino para administrar de manera responsable su fertilidad.

Formulación del Problema

¿Los métodos naturales de planificación Familiar definen un estilo de vida?
¿Cuáles son los motivos por los que un matrimonio elige los métodos naturales de planificación familiar (MNPF) para su proyecto de vida? ¿Cómo perciben los matrimonios el impacto de los MNPF?

Objetivos

Objetivo general:

- Indagar, desde la percepción de los matrimonios, si la implementación de los MNPF constituye un estilo de vida.

Objetivos Específicos:

- Identificar los motivos de elección de los MNPF.
- Conocer los beneficios percibidos por los matrimonios sobre los métodos naturales.
- Detectar las dificultades, condicionantes y conflictos en la aplicación de un método natural.

Supuestos de Investigación

Las experiencias vividas a partir de la implementación de los MNPF definen un estilo de vida matrimonial.

Estructuración de la Tesis

El presente trabajo tuvo como objetivo principal indagar, desde la percepción de los matrimonios, si los métodos naturales de planificación familiar constituyen para ellos un estilo de vida. El interés estuvo puesto en identificar las razones que motivan a las parejas la elección de los mismos y los factores que ayudan su perseverancia en el tiempo. Se indagó específicamente acerca de los beneficios que les aportan como así también las dificultades, condicionantes y conflictos que se les presentan en esta manera de asumir la planificación familiar.

En el marco teórico se establecieron las bases de la antropología que fundamentan todo el trabajo. Se propone una visión integral sobre la persona humana para poder profundizar sobre la sexualidad, el matrimonio, el lenguaje del cuerpo y el verdadero

sentido del amor desde un enfoque personalista. Se considera que una de las tareas más urgentes de nuestro tiempo y destinada a enaltecer al hombre, es ayudarlo a personalizar en todo momento el acto más pleno del amor conyugal. La invitación a conocer, valorar y respetar la íntima unión entre sexualidad y procreación implican una profunda comprensión de la naturaleza humana.

La sexualidad humana es donación personal que integra el aspecto biológico relacionado con la fertilidad (leyes de transmisión de la vida), el aspecto psicológico relacionado con el amor conyugal (impulso o tendencia sexual) y el aspecto social relacionado a un proyecto de vida matrimonial y familiar. Esta integración es una tarea para toda la vida que se realiza a través de la mutua complementación. La sexualidad conyugal se desarrolla armónicamente hacia su plenitud cuando se asume de manera cabal la misión de la paternidad responsable.

Teniendo como punto de partida estos conceptos, se comprenden los métodos naturales de planificación familiar como camino de plenitud matrimonial que ayudan a desarrollar un estilo de vida que asegura y expresa lo más personal de cada cónyuge. Ciclo tras ciclo estos métodos obligan a descubrir cómo integrar la razón y la voluntad junto a lo afectivo e impulsivo que existe en el vínculo matrimonial.

El conocimiento de la fertilidad y la práctica de la abstinencia periódica constituyen los dos pilares de los métodos naturales por lo que determinan una forma de vivir la sexualidad, de relacionarse como esposos, conforme con la naturaleza de la persona humana constituyendo así un estilo de vida.

Finalmente se planteó desde una mirada objetiva cuáles son las ventajas, desventajas y condicionantes que se presentan las parejas al vivir los métodos naturales de planificación familiar.

Para el desarrollo de los fundamentos teóricos, se recurrió a diferentes bibliografías desde el punto de vista antropológico, filosófico y científico. A su vez se tuvo en cuenta fundamentalmente algunos documentos de la Iglesia ya que es, tal vez, la única institución que aún sigue afirmando la existencia de un profundo vínculo entre amor de comunión (cuya máxima expresión es la unión sexual de los cónyuges) y procreación (gestación de un hijo, fruto por excelencia de la fecundidad). Conocer y respetar la naturaleza es algo bueno en sí mismo y no sólo porque lo enseña la Iglesia, aunque, para muchos matrimonios, sea el punto de partida para elegir la planificación natural de la familia como modo de administrar su fertilidad.

La metodología utilizada tuvo un enfoque mixto combinando componentes cuantitativos y cualitativos que permitieran un abordaje más integral sobre las experiencias de los matrimonios que eligen los MNPF. Se realizó un estudio descriptivo recurriendo a un tipo de muestreo no probabilístico o muestra dirigida, en la cual la conformación de la misma dependió en gran medida de los criterios de la investigadora.

La recolección de datos se llevó a cabo a través de un cuestionario enviado virtualmente y fue respondido por matrimonios que son usuarios exclusivos de algún método natural para la regulación de la fertilidad. El cuestionario fue administrado por internet a partir de la herramienta para el diseño de formularios de *Google Docs* y se obtuvieron las respuestas a través de la misma vía de manera anónima.

Se presentan en detalle el análisis de los resultados, tanto del enfoque cuantitativo, con sus gráficos y tablas, como del enfoque cualitativo, con sus categorías y subcategorías.

A partir de este análisis se plantea la discusión cotejando lo expuesto en el marco teórico, algunos estudios que se tuvieron en cuenta como antecedentes y la realidad que se pudo observar desde las respuestas proporcionadas por los encuestados.

Finalmente llegamos a la conclusión que la riqueza que encierra la visión de la sexualidad vivida a través de los métodos Naturales de Planificación Familiar constituyen un verdadero estilo de vida que otorga plenitud a la persona y a la pareja, fortaleciendo el vínculo matrimonial y ayudándolos a vivir la alegría del amor en la gran aventura que es el matrimonio.

PARTE I
MARCO TEÓRICO Y ANTECEDENTES

Capítulo 1. La persona humana

En este apartado, se abordan los conceptos más relevantes desde diversos aportes teóricos que enmarcan la presente investigación.

I.1.1 Mirada antropológica

A los fines de la presente tesis, se considera relevante comenzar por definir a la persona humana ya que de acuerdo a la mirada antropológica que se tenga, se va a actuar en el mundo circundante. En ese sentido, los grandes planteos acerca de la persona se manifiestan en cada opinión, en cada política económica, educativa, social y vital, por lo cual es el punto de partida para comprender el mundo y la realidad.

La persona humana ha sido definida por Boecio (citado por Martí, 2005) como “substancia individual de naturaleza racional”. Esta definición fue ampliada por Santo Tomás, quien define persona a todo sujeto de naturaleza racional (intelectual-espiritual). En este modo pleno de ser, que es el ser en sí y para sí, subsistente y espiritual, se comprenden todas las notas del obrar por sí. El obrar sigue al ser, y el obrar de la persona es el que pertenece al ser personal. Lo que determina el modo es la esencia, en este caso la naturaleza racional. “Ésta representa, por tanto, un papel fundamental en la constitución de la persona: la persona es o, mejor, vive según el vivir intelectual en cuanto tiene la capacidad de vida espiritual que le da la naturaleza racional” (Martí, 2005, p. 347).

La persona es una substancia individual, única e irrepetible. Cada substancia tiene una esencia que comparte con otras substancias de su misma especie, pero esa esencia compartida se da en cada uno de una manera peculiar, es decir, está individualizada gracias a características propias de cada uno que lo hacen único e irrepetible.

La persona en cuanto que tal es algo completo, un todo unitario cuyos aspectos fundamentales son la individualidad y la subsistencia. Con esto, lo que diferencia esencialmente a las personas de los individuos inanimados, los animales y las plantas, es la mente. Pero su constitutivo formal es el *esse*, el acto de ser personal. Desde el ser, la subsistencia de la persona se nos revela como autoposición y la individualidad, como total incomunicabilidad, ambas de un ser pleno (Martí, 2009).

Aristóteles sostenía que había una unidad sustancial entre cuerpo y alma. Y es así como la persona es siempre una unidad, ambos constituyen una unidad en el ser.

El alma de la persona, individual e inmortal, es el principio de la unidad del ser humano, y lo hace reflexionar y comprender más profundamente de la realidad. Y mediante el cuerpo, le permite insertarse en el mundo material, donde actúa y se realiza.

El cuerpo es la manifestación externa de una realidad que va más allá de él: es un cuerpo espiritualizado, o mejor aún, un espíritu encarnado, de este modo, “el cuerpo es la manifestación del alma y por tal motivo es merecedor junto con el alma de un singular respeto y aprecio” (Wojtyla, 1980, p. 239).

Por su mente- espíritu, la persona humana está dotada de capacidades superiores como la inteligencia y la voluntad que le dan autonomía en su ser y en su obrar.

No se entiende la inteligencia sin la voluntad, ni la voluntad sin la inteligencia. La inteligencia y la voluntad se implican mutuamente. No cabe un acto de entendimiento puro, sin el concurso de la voluntad, más que el conocimiento de los primeros principios, como tampoco cabe una acción completamente arbitraria. Inteligencia y voluntad son una unidad, pero no es estática, sino dinámica, en movimiento conjunto, en continuo crecimiento hacia un fin común. Ello no significa que no haya un orden de antedecencias mutuas, sino más bien, este orden es expresión de la unidad de la mente (Martí, 2009, p. 119).

Siguiendo el pensamiento de Santo Tomás, la voluntad no es solamente una propiedad de la persona, sino también una fuerza. Con la voluntad, la persona se autogobierna, la voluntad es la capacidad de la persona para ser libre, por tanto, la libertad se convierte en algo natural a la persona.

La libertad es una condición de posibilidad de la persona, vale decir, otorga lo específicamente humano. Existe una *libertad de* (la persona es libre de coacciones internas o externas) y otra *libertad para* (la persona es libre para elegir algo, para realizar algo). Sin estos dos aspectos de la libertad, la persona puede perder el fin último que es su realización y su felicidad.

La relación entre el cuerpo y el alma no es una relación “casual”, ni accidental, sino que la conforma desde lo más íntimo de su ser. Así como se necesita del cuerpo para subsistir, también se necesita del alma para alcanzar la plenitud y la felicidad.

La relación que se establece entre el cuerpo y el alma no es una relación ni de yuxtaposición, ni de opresión de una sobre otra. Cuerpo y alma no son dos realidades diferentes sino una unidad sustancial, vale decir, conforman una sola sustancia. La persona es cuerpo y es alma, no cuerpo o alma, por ello, conforma una unidad orgánica, una unidad que se manifiesta en todo el obrar humano. Una lágrima, un apretón de manos,

un abrazo, no son sino manifestaciones externas de algo interno. Es el alma que se manifiesta y que quiere expresar algo y la única manera de comunicarlo es a través del cuerpo. La relación es de equilibrio, nunca se actúa con el alma y con el cuerpo separadamente. Por ello es que es tan importante la educación de los sentidos. Es fundamental que la persona pueda conocerse para poder aceptarse, valorarse, conquistarse y dominarse. El autodomínio es característico de la persona humana.

Por medio del cuerpo la persona participa del mundo visible, conoce la realidad, se relaciona con las cosas y con los demás. Para distinguir la particularidad del cuerpo humano se ha afianzado en la filosofía contemporánea la distinción entre cuerpo y corporeidad.

El cuerpo indica el cuerpo-objeto, la realidad objetiva, es un cuerpo entre los cuerpos. La corporeidad, en cambio, indica el cuerpo-sujeto, la realidad corpórea de la persona, considerada como cuerpo-espíritu. La corporeidad es una noción más amplia que el cuerpo, indica la realidad material que es constitutiva de la identidad personal.

“El hombre exterior está habitado por un hombre interior. Dentro del cuerpo se esconde un alma” (Ortega y Gasset, 1916, p. 578).

La persona humana existe como persona femenina (mujer) o como persona masculina (varón). Dicha masculinidad o feminidad impregna a toda la persona, como se manifiesta también en los rasgos naturales de la dualidad sexuada de la persona humana: toda la persona lo es o varón o mujer. La masculinidad o feminidad se sustentan en la persona y la modelan enteramente: desde lo más material hasta lo más espiritual.

En esta unidad en el ser y en su distinción modal, se puede entender lo que es igual y diferente entre ellos, lo cual, en síntesis, significa dos cosas: que toda persona humana es o masculina o femenina (diferenciación), y que todo varón o mujer es persona humana (igualdad). En este marco podemos deducir que la sexualidad no es un accidente sino un modo de ser persona.

Cuando vemos un varón o mujer no vemos sólo un cuerpo físico porque su corporeidad nos presenta simultáneamente el cuerpo y el alma en su indisoluble unidad. Cuando veo a alguien, su presencia sensible me ofrece un cuerpo que manifiesta una forma particular, que se mueve, que tiene comportamientos externos y visibles, pero también veo algo por esencia invisible que es pura intimidad: su subjetividad.

Conocer y dominar el cuerpo resulta enriquecedor para la persona que así se dignifica, se hace dueño de sí, verdaderamente libre. Aprender a conseguir esa unidad entre lo que uno siente y comunica: expresar el lenguaje corporal, aunque exija un

esfuerzo, tiene como fin alcanzar la sinceridad y la transparencia y es signo de madurez. Con ese dominio sobre la corporalidad lo que se busca no es negar el cuerpo ni menospreciarlo, sino permitir que el cuerpo siga siendo vehículo para comunicarse con toda su plenitud. Si el espíritu humano existe en el cuerpo y sólo se le entiende en el cuerpo, es importante cuidar que la armonía entre ambos esté protegida.

La vida corporal participa en la totalidad de la vida de la persona, en su dignidad y toda amenaza a su cuerpo, es una amenaza a la persona. Tocar, golpear, acariciar el cuerpo es hacerlo a la persona en su totalidad unificada.

La unidad entre espíritu y cuerpo es tal, que no existen actos humanos que puedan realizarse sólo en el cuerpo o sólo en el espíritu, finalmente, que no se puede realizar algo con el cuerpo que no afecte a toda la persona.

Citando a Julián Marías (1970, pp. 42-43), “la persona no es algo, sino alguien, es decir, un ser único e individual distinto de los demás seres que existen en el universo, incluido los demás hombres. (J. Marías, Antropología metafísica. La estructura empírica de la vida humana, Revista de Occidente, Madrid.)

Al respecto, Cabiedas (2012, p. 381) expresa que “cuando Marías define la persona como ‘alguien corporal’, o habla de su distensión entre interioridad y exterioridad, biografía y biología, etc., trata de apuntar al mismo fondo de sentido que el binomio clásico, una visión integradora de alma y cuerpo”.

La persona humana es un *quien*, un *alguien*. No es una pieza más de la Naturaleza ni el mundo que la circunda. Es dueña de sí misma y se hace a sí misma, tomando del mundo y de la naturaleza lo que le haga falta para llegar a ser quien quiera ser.

La persona humana, escribe su biografía. Única, personal e irrepetible. La relación con el entorno no es “indiferente”, sino que va configurando el ser, pero sin determinarlo. La determinación del ser lo da la libertad y no la cultura, ni el entorno, aunque tanto la cultura como el entorno pueden modificar el actuar.

Se pueden destacar las notas características de la persona que considera Yepes (1997), que serán profundizadas a continuación:

- Intimidad
- Manifestación
- Diálogo
- Amor – donación de sí

La intimidad

Cada persona es un ser en sí mismo, que no puede ser abarcado totalmente por los demás. La intimidad de la persona es su mundo interior. Lo íntimo es lo que sólo conoce uno mismo: lo más propio. Las personas protegen su intimidad naturalmente. La virtud del resguardo de la intimidad es el pudor. Una persona se define principalmente por la existencia en ella misma, de un mundo interior que sólo ella conoce, y nadie más que ella si no quiere darlo a conocer. Hay un reducto en cada persona que es inviolable (Yepes, 1997).

El hombre es por esencia intimidad y necesita de la materia para develarse, expresarse, realizarse, proyectarse. Se puede afirmar que la percepción comienza en el aspecto exterior y nos lleva más allá, hacia algo que manifiesta, pero nunca podrá ser abarcado en su totalidad (Yepes, 1997).

La manifestación

Según Yepes (1997), el mundo interior de la persona se hace visible a través del cuerpo. La expresión de la intimidad personal es corporal. La mirada de la persona y su rostro son un reflejo del carácter único e irrepetible de la interioridad personal. Cada persona se manifiesta necesariamente a las demás a través del cuerpo. Consciente o inconscientemente, siempre se muestra al otro a través de diversas formas: gestos, actitudes, el afecto, desprecio, la sonrisa, el llanto, es decir el lenguaje en todas sus formas.

El mismo cuerpo está en la intimidad, lo íntimo se da en el cuerpo. Afirmamos que toda persona es única, irrepetible, exclusiva. El cuerpo juega en este caso un papel primordial, es por el cuerpo que reconocemos la individualidad de cada persona.

Esta forma parte de su intimidad por eso la persona espontáneamente lo cuida y protege. El cuerpo tiene una dignidad infinita conferida por ser el cuerpo de una persona.

El dialogar

El hombre es un ser social y una de las notas que caracteriza la sociabilidad del hombre es que se comunica con el otro. La comunicación es fundamento donde se erige la sociedad. La apertura a los demás forma parte de la estructura personal. Por la comunicación subsiste la familia, los grupos sociales, los clubes, las empresas, las naciones. Comunicarse implica hablar o manifestarse, en primer término, y, en segundo, escuchar y comprender lo que otros se manifiestan. No hay comunicación sin

comprensión. El lenguaje no es otra cosa que un querer y necesitar del otro, por ello el diálogo humaniza en esa actitud de escucha atenta, de calma, al prestar atención a lo que dice otra persona (Yepes, 1997).

Las relaciones entre las personas implican la comunicación o el diálogo. La relación crece en la medida en que hay mayor comunicación. Las relaciones interpersonales son fundamento de la sociedad, pero además son fundamento de la propia vida. La persona se hace a sí misma en la medida en que se relaciona con otros.

El dar

Para entender la condición dialógica de la persona, siguiendo al mencionado autor, es indispensable de su capacidad de dar que no es simplemente otorgar algo a alguien, sino que se refiere a la capacidad de darse, es decir, de disponer de la propia interioridad y entregarla a otro. De una u otra forma la persona se brinda a los demás. Quizás la nota que más impacta está en que la persona es capaz de darse gratuitamente y eso la ennoblece. A la vez para que ese dar sea real tiene que haber un otro que reciba ese ofrecimiento.

Quien da sin esperar nada a cambio, no hace sino manifestar lo que es el amor, el amor de donación (que en griego se dice *ágape* y en latín, *caritas*).

La persona está llamada al amor. Esto le da un sentido pleno a todo lo que es y a todo lo que hace; es en el amor que encuentra la plenitud que tanto anhela.

I.1.2. Amor Matrimonial

I.1.2.1. La vocación a amar. El lenguaje del cuerpo

Por la unidad corpóreo-espiritual que es la persona humana, en el amor no solo interviene la dimensión espiritual sino también la dimensión corpórea y la dimensión psicológica (la afectividad). Pues no se ama solo con la voluntad y la inteligencia, sino con la totalidad del ser, tal como expresa Melendo: “el que ama pone en juego todo su ser” (2001, p. 80).

La persona cuando ama, ama con todo su ser: cuerpo-espíritu y cuando se relaciona con el otro, esa relación impacta en mayor o en menor medida en su ser interior. Esa relación es asimismo con todo el ser del otro. El amor que exige una donación total

de cuerpo y alma siendo ésta la máxima expresión del amor, se establece entre un hombre y una mujer llamados a una unión complementaria en el matrimonio.

En los capítulos siguientes se hace en gran medida referencia al pensamiento y la enseñanza de San Juan Pablo II quien dio mucha importancia a la profundización de la persona, el significado del amor, la sexualidad y el matrimonio.

Juan Pablo II, cuya formación filosófica estuvo impregnada por el personalismo, se sitúa, evidentemente, en esta línea, y precisa en su encíclica “Familiaris Consortio. Con todo, su formación teológica, de clara inspiración tomista, desarrolla un “personalismo objetivo u ontológico” que pretende mostrar cómo, en el hombre, el cuerpo, en virtud de su unidad substancial con un alma espiritual, está dotado de un “lenguaje” y de una “significación esponsal”. De este modo muestra cómo la “significación” esponsal del cuerpo se arraiga en su “estructura íntima”, que lo ordena, intrínsecamente, a la entrega interpersonal de los esposos en el amor.

Dios ha creado al hombre a su imagen y semejanza: llamándolo a la existencia por amor, lo ha llamado al mismo tiempo al amor. Dios es amor y vive en sí mismo un misterio de comunión personal de amor. Creándola a su imagen y conservándola continuamente en el ser, Dios inscribe en la humanidad del hombre y de la mujer la vocación y consiguientemente la capacidad y la responsabilidad del amor y de la comunión. El amor es por tanto la vocación fundamental e innata de todo ser humano. En cuanto espíritu encarnado, es decir, alma que se expresa en el cuerpo informado por un espíritu inmortal, el hombre está llamado al amor en esta su totalidad unificada. El amor abarca también el cuerpo humano y el cuerpo se hace partícipe del amor espiritual. (Juan Pablo II, Familiaris Consortio no. 11, 1981)

Quien descubre esta vocación, aprecia su envergadura en la propia vida y constituye un modo particular de vivir el amor que lleva a una plenitud personal y matrimonial.

La vocación al amor adquiere una connotación y realización peculiar cuando se refiere a la unión de amor entre un hombre y una mujer. Éstos se donan el uno al otro en una comunidad conyugal por toda la vida, comunidad que implica una unión total de amor, tanto corporal como espiritual. La expresión de ese amor se da en el acto conyugal que es a la vez, un camino de santidad y profundización de ese amor. En otras palabras, integra la donación sensible, instintiva y corporal, y la donación mutua de amor espiritual y sobrenatural (Fernández, 2001).

Amar implica ligarse a la existencia de la persona amada como un ser íntegro cuya existencia se encuentra modificada desde el momento en que se ama y es para siempre. El amor —lo que es en verdad el amor— no se refiere a las cualidades, a los actos, mucho menos a los sentimientos de la persona amada, sino a su existencia. Esta es la experiencia de quien está instalado en el amor. Podemos decir entonces que el amor abarca mucho más que unos sentimientos amorosos con los cuales uno se siente encantado- aunque los incluye- sino que implica mucho más, en el sentido que la propia realidad está instalada en el ser del amado (Araújo, 2015).

La persona para realizarse necesita de los otros. Esta necesidad adquiere un carácter biográfico, histórico con el poder de modificar la propia vida. A esto hace referencia Julián Marías, (1960) con una expresión muy gráfica: la propia vida co-implica la vida del otro, el amor nos complica la vida. Es decir, por su naturaleza, el amor compromete a la persona en su integridad. Es clara aquí la expresión de Pieper (1972, citado en Araújo, 2015) cuando afirma: “amar es decir a la persona amada: qué bien que tú existas”, “qué maravilla que tú existas” (p. 45). Se ama al ser mismo de la persona, su existencia, con todo lo que esa persona lleva consigo: cualidades, logros, posibilidades, modo de ser, defectos, fracasos, etc. Pieper puntualiza que “el ‘existir’ no significa simplemente un estático subsistir, sino la presencia dentro de una corriente en marcha y seguir en ella” (1972, citado en Araújo, 2015, p. 76).

El amor es una forma de instalación personal, desde la cual cada uno se proyecta hacia el otro, cada uno es el proyecto para el otro y por eso modifica la vida de cada uno co-implicándose mutuamente. Por eso, se puede afirmar que el amor es una ampliación de la vida, de manera profunda, Amar implica que el amado forma parte de la vida del enamorado. La existencia misma del enamorado se “instala” en el amado, que se constituye en un “donde” en el que el enamorado vive. El que ama se entrega completamente, dispuesto a dar la vida, si fuera necesario, por el amado. Esta es la máxima donación ontológica, la unión personal con el amado, incluyendo el presente, el ser que soy hoy, construido desde su pasado y proyectado. El hombre y la mujer enamorados se necesitan mutuamente para ser cada uno quien es —el yo que cada uno tiene que ser— en cuanto varón y mujer.

Comprometerse a amar a alguien es reservarle su vida afectiva. Hay auténtico amor si existe un compromiso voluntario mediante el cual uno se hace cargo de cuidar y atender a la persona amada. El vínculo es lazo necesario de ese amor, dar su palabra y

ofrecerse. En el amor conyugal se establece una alianza de amor que significa brindarse, invitar a proyectarse juntos, ofrecer lo que se es y lo que se tiene.

El estar orientado hacia otra persona constituye la vocación personal. Implica una respuesta, un sí al amado, diciéndose por lo tanto sí a sí mismo. El enamoramiento es una forma radical de vocación: de ahí que el enamoramiento auténtico se presente, a la vez como inevitable e irrenunciable, y en esa medida, es, al mismo tiempo, destino y felicidad.

El amor humano se expresa corporalmente. El cuerpo tiene la vocación específica de expresar el don de toda la persona, que existe para entregarse completamente a otro. Éste es el medio y el ámbito fundamental en el que la persona descubre su ser personal, es decir, su ser marcado en origen por el signo de la feminidad o masculinidad.

El cuerpo humano, con su sexo, y con su masculinidad y feminidad, (...) incluye desde "el principio" el atributo "esponsalicio", es decir, la capacidad de expresar el amor: ese amor precisamente en el que el hombre-persona se convierte en don y — mediante este don— realiza el sentido mismo de su ser y existir. (Juan Pablo II, Audiencia General del 16 de enero de 1980, n. 1).

El cuerpo humano no es sólo el campo de reacciones de carácter sexual, sino que es, al mismo tiempo, el medio de expresión del hombre integral, de la persona, que se revela a sí misma a través del "lenguaje del cuerpo". Este "lenguaje" tiene un importante significado interpersonal, especialmente cuando se trata de las relaciones recíprocas entre el hombre y la mujer (Juan Pablo II, Audiencia General del miércoles 22 de agosto de 1984, p. 3).

El grado máximo de este llamado al amor en el ser humano lo encontramos en el matrimonio. Es en el matrimonio donde el amor divino se realiza a través de la mutua entrega y aceptación de sí mismos que realizan los cónyuges. Sobre esta mutua entrega y aceptación, Wojtyla (2000) hace referencia a la reciprocidad, en la cual establecer el vínculo matrimonial constituye un elemento esencial. "Un amor recíproco crea la base más inmediata a partir de la cual un único "nosotros" nace de dos "yo" (...) es la reciprocidad lo que, en el amor, decide el nacimiento de ese "nosotros" (Wojtyla, 2000, p. 89).

I.1.2.2. El ejercicio de la sexualidad

El amor conyugal para que sea real exige que sea un amor plenamente humano, al mismo tiempo sensible y espiritual; también un amor total en la entrega de sí; un amor

fiel y exclusivo hasta la muerte; y, por último, un amor fecundo que pide prolongarse a través de nuevas vidas.

La sexualidad se revela como un don de Dios destinado a liberar a la criatura humana de la soledad para hacerla capaz de relacionarse con el otro por sí misma, como una llamada al encuentro inscrita en su misma corporeidad. Podemos decir que “el hombre está llamado al amor en esta su totalidad unificada. El amor abarca también el cuerpo humano y el cuerpo se hace partícipe del amor espiritual. (Juan Pablo II, Exhortación Apostólica Familiaris Consortio, noviembre 1981, n. 11.)

Los esposos, en el acto conyugal, ratifican de manera responsable la entrega recíproca que sellaron con la alianza matrimonial, la cual tiene como fin la comunión y la fecundidad como características intrínsecas e inseparables de un amor verdadero y profundo.

“La íntima estructura” (o sea, la naturaleza) del acto conyugal constituye la base necesaria para una adecuada lectura y descubrimiento de los significados o fines del matrimonio: la unión profunda de los esposos y la generación de nuevas vidas” (Juan Pablo II, Audiencia General del 01 de julio de 1984, n. 6).

En palabras de Veronese (s/f, citado por Melendo, s/f),

el acto sexual en la vida de matrimonio invade toda la vida afectiva de la persona y de la pareja, intensifica su sentido, refuerza su vínculo, la ayuda a superar las crisis y con ello a abrirse en la renovación. El placer que se experimenta a través del cuerpo, el placer del sexo, es dado al matrimonio como un don para reforzar su unión. (p. 9)

El placer es un elemento del acto sexual pero no un fin en sí mismo. “La persona es y debe ser sólo el fin de todo acto. Solamente entonces la acción corresponde a la verdadera dignidad de la persona” (Juan Pablo II, Carta a las Familias, n. 12).

I.1.2.3. Paternidad Responsable

Jensen (1999) define la paternidad responsable, en primer lugar, como una misión de los esposos, es decir, un encargo. El Dios creador, que es dueño de la vida, nos participa de su tarea, de manera que es algo que nos dignifica y enaltece. Los esposos están llamados a ser cocreadores con Él en la creación de una nueva persona. Una misión implica una tarea, y en ésta debe estar integrada la totalidad de la persona, la que ofrece varios aspectos íntimamente relacionados entre sí: lo biológico, lo psicológico y lo social.

Los esposos están llamados a guardar los diferentes aspectos de la paternidad y de la maternidad responsables: el conocimiento y el respeto de las leyes biológicas de la transmisión de la vida, el dominio de las tendencias del instinto por la razón y la voluntad, la decisión meditada de dar la vida, o bien diferir o evitar un nuevo nacimiento y, por último, el reconocimiento por parte de los cónyuges de su dependencia respecto al orden moral objetivo establecido por Dios.

Los esposos, a través de la entrega mutua en el acto conyugal, están invitados a la unión y al don de la vida. Pablo VI en *Humanae Vitae* (1968) afirma que la norma ética del acto conyugal es, por tanto, la no disociación de los dos significados del acto conyugal: unión de los esposos y procreación. Esta inseparabilidad no es de orden moral sino antropológica e intrínseca a la naturaleza del acto. No se pueden separar ambos significados pues al hacerlo se pierden ambos. El acto conyugal “significa” no sólo el amor, sino también la fecundidad potencial, y por esto no puede ser privado de su pleno y adecuado significado mediante intervenciones artificiales.

La posición de la Iglesia respecto a la paternidad responsable descansa sobre una sólida base: la convicción de que existe un orden de ser y una ley natural. El orden de ser que Dios grabó en la naturaleza humana determina el orden de actuar.

El hombre como ser inteligente que es, puede dirigir sus relaciones conyugales de tal manera que pueda determinar la cantidad de hijos que quiere tener. Para lograr ello, puede acomodarse a los períodos de fertilidad o infertilidad de la mujer a través del uso de los métodos naturales. Esto es totalmente diferente a si, para lograr tener la cantidad de hijos que su situación le permite, recurriera a métodos artificiales para espaciar el nacimiento de los hijos.

Los métodos naturales de regulación de la fecundidad se deben entender desde una sana antropología y moral basadas en la ley natural. Esto quiere decir que la paternidad responsable será comprensible en la medida que se valore la dignidad de la persona humana, la libertad, y con ello la responsabilidad; el valor y respeto de la vida, el matrimonio, el amor y la sexualidad. En la encíclica *Humanae Vitae* (1968), la paternidad responsable implica diversas cosas (cf. HV, 10):

1. Ante todo, el conocimiento y respeto de los procesos biológicos de la procreación, es decir, descubrir con la inteligencia las leyes biológicas que forman parte de la persona y que se ordenan a dar la vida. Los esposos deben esforzarse por conocer su íntima naturaleza.

2. Luego comporta el dominio de la inteligencia y de la voluntad sobre las pasiones y las tendencias del instinto en lo que tiene que ver con la vida sexual.

Es decir, implica adquirir las virtudes morales (castidad, dominio de sí, etc.).

A partir de una concepción personalista de la sexualidad, la Iglesia salvaguarda el amor conyugal y el acto sexual de los esposos para que sea verdadera expresión de un amor integral del uno al otro. Es decir que la Iglesia se juega para que la entrega sexual no se reduzca simplemente a un contacto y satisfacción en el orden de la genitalidad, sino que sea un acto en el cual se involucre toda la persona y toda su capacidad de amar.

Esta concepción del amor y de la sexualidad supone el respeto al tú que descarta todo tipo de utilización del otro como un objeto o una cosa. La Iglesia destaca cada vez más al matrimonio como una comunidad de amor entre los esposos. Establecen entre ellos una alianza de amor, forman una comunidad de corazones y una comunidad de destinos. En otras palabras, los esposos constituyen una comunidad de vida. Por ello, la Iglesia concibe al acto sexual en relación a la plenitud de esta alianza de amor. Esto lleva a superar la antigua concepción del matrimonio simplemente como un contrato, según el cual cada cónyuge se sentía poseedor del derecho sobre el cuerpo del otro, de acuerdo al *debitum conyugale*, del derecho del cuerpo del Tú.

En primer lugar, la Iglesia defiende la dimensión de comunión (finalidad unitiva) de la sexualidad conyugal, expresada en comunión de corazones y de voluntades en la relación íntima de los esposos. Al mismo tiempo, defiende la finalidad procreativa inherente al amor conyugal. El amor de los esposos es un amor trascendente, no estéril, un amor que quiere verse prolongado en el hijo por lo que existe en ellos un anhelo natural de perpetuarse creadoramente.

La sexualidad humana comprende, primero, la tendencia a un encuentro espiritual y personal con el tú, es decir, al alma del otro, a la comunión del uno con el otro en el amor. Segundo, la tendencia al contacto físico, la atracción por el cuerpo del otro, y, en tercer lugar, la tendencia al hijo, a la fecundidad en la paternidad y maternidad, es decir, la tendencia a ser fecundos más allá de ellos mismos, como fruto de su amor. El ejercicio responsable de la paternidad exige, por tanto, que los cónyuges reconozcan plenamente sus propios deberes para con Dios, para consigo mismo, para con el cónyuge, la familia y la sociedad, en una justa jerarquía de valores (Fernández, 2001, p. 27).

La paternidad o maternidad implican, pues, una donación y una responsabilidad no tanto para evitar la prole, sino para procrearla, educarla y hacerla feliz (Melendo, s/f).

Por consiguiente, el amor conyugal exige a los esposos una conciencia de su misión de paternidad responsable que hay que comprenderla exactamente.

Con frecuencia se emplea como sinónimos de paternidad responsable los términos de planificación familiar, regulación de la natalidad. A este respecto, resulta importante puntualizar cada uno en su significado e implicancia.

I.1.2.4. Planificación Familiar

Planificar, en general, indica la capacidad de sistematizar, organizar o proyectar un determinado modo de alcanzar un objetivo. Según la Enciclopedia Espasa (1998), planificar puede definirse como hacer un plan de acción, y la planificación puede entenderse como un plan general, científicamente organizado y de gran amplitud, para obtener un objetivo determinado, tal como el desarrollo económico, la investigación científica, el funcionamiento de una industria o la regulación de la natalidad de acuerdo a factores sociales, fisiológicos, económicos, etc.

Para que un plan como proyecto o programa de acción sea exitoso, debe tener en cuenta, primordialmente, no sólo las características de aquello que se desea conseguir sino también los medios disponibles para alcanzarlo. Observar atentamente el fin, los medios y las circunstancias de una acción son fundamentales para no errar la planificación. Se entiende el término planificar (del latín: *planum facere*, hacer algo llano, claro, evidente) como la acción de demostrar algo claramente.

Un buen plan requiere de un discernimiento previo a la ejecución del mismo. En el caso de la planificación familiar, se hará desde una realidad –la naturaleza humana– que, si es estudiada con atención y humildad, guiará con suma precisión y orden al fin de la búsqueda. La planificación no depende solamente de las capacidades intelectuales y volitivas del ser humano, sino de la realidad misma que otorga a la inteligencia la verdad y a la voluntad el bien que buscan.

El concepto de planificación familiar hace referencia a la regulación por parte de las parejas del número de hijos que desean tener, así como el espaciamiento entre los nacimientos, a través de métodos artificiales o naturales. Incluye también las medidas encaminadas a favorecer el embarazo.

El presente trabajo tiene por objetivo profundizar en la Planificación familiar natural y sus implicancias en la vida matrimonial.

La Planificación familiar Natural (PNF) ha sido definida por la Organización Mundial de la Salud (en adelante OMS) como “las técnicas para buscar o evitar los embarazos mediante la observación de los signos y síntomas que, de manera natural, ocurren durante las fases fértiles e infértiles del ciclo menstrual”. Lo anterior implica que no se emplean fármacos ni procedimientos mecánicos o quirúrgicos; debe haber abstinencia sexual durante la fase fértil del ciclo sexual de la mujer, y cuando se lleva a cabo el coito, la relación debe ser completa.

La PNF implica el conocimiento de la fisiología del aparato reproductor y el reconocimiento de la fertilidad, pero sobre todo aceptación libre de estas mismas nociones. Es planificación porque allana y aclara caminos, y natural, porque se sirve de señales que la naturaleza dispone. En este sentido, planificar la familia naturalmente conlleva aceptar los parámetros objetivos de conducta humana que se desprenden de un ser inteligente y libre.

Rutllant (1997) define la planificación Natural de la Familia (en adelante PNF) a aquel “estilo de vida que incorpora a la vida conyugal el respeto, la responsabilidad común y el autodomínio, conducentes a adaptar el ejercicio de la sexualidad masculina a los biorritmos de la mujer” (p.13). Por esto, la planificación natural de la Familia no contradice a la conducta natural del hombre, sino que la supone para perfeccionarla. Es fundamentalmente una manera de “leer” el lenguaje del cuerpo para determinar la fertilidad femenina que le permite a la pareja tener conciencia de su fertilidad y regularla para ejercer de manera responsable su misión de la paternidad. (LPP, 2007). 340

La PNF está basada en la libertad de decidir el momento más oportuno para la concepción de un hijo, conociendo y respetando la forma natural de expresión de la fertilidad y de transmisión de la vida. Por otro lado, este reconocimiento constituye una valiosa ayuda para las parejas que tienen problemas para lograr un embarazo, pues les permite hacer un seguimiento e identificación del período de fertilidad, único momento donde es posible la fecundación, aunque éste aparezca en forma esporádica.

I.1.3. Métodos Naturales

I.1.3.1. Fundamentos de los Métodos Naturales de planificación Familiar

La OMS define los Métodos Naturales de Planificación Familiar (en adelante, MNPF) como aquellos basados en el autodiagnóstico de los días fértiles e infértiles del

ciclo y en la abstinencia periódica de relaciones sexuales en las fases de fertilidad, cuando lo que se busca es posponer un embarazo. Y advierte que para aplicar con éxito los métodos naturales es imprescindible recibir educación sobre comportamiento sexual humano y sobre fertilidad y se requiere comunicación y cooperación continuas entre el hombre y la mujer.

Billings (1986) sostiene que los métodos naturales para la regulación de la fertilidad se basan en el hecho biológico de que, a lo largo del período reproductivo de sus vidas, las mujeres tienen días infértiles, durante los cuales la concepción no es posible. De hecho, estos días infértiles superan en número a los fértiles, y esto sigue siendo verdad aun cuando se considere un margen para cubrir el tiempo de supervivencia de las células espermáticas del marido.

Rutlant (1997) considera que los MNPF son métodos de regulación de un hecho normal y fisiológico como es la fertilidad. Son, por tanto, sistemas diagnósticos de la ovulación que mejoran el autoconocimiento y la comprensión de los propios ritmos biológicos. Este mejor conocimiento puede utilizarse según las circunstancias de las personas que lo practican para posponer un embarazo o para intentar conseguirlo.

Con los MNPF, el acto sexual es normal y no existe interferencia de ningún tipo con los mecanismos biológicos normales (Ajay, Sikha y Debjani, 1986).

Es esencial destacar que en las relaciones sexuales se ponen en juego el dinamismo físico, psicoafectivo y espiritual (Videla, 2011). Sin embargo, no siempre se manifiestan integradamente, sino que pueden ponerse en juego en forma separada. La búsqueda de la integralidad, de la armonía entre los dinamismos, requiere esfuerzo y perseverancia. El mundo de hoy, tan lleno de erotismo, promueve fuertemente la búsqueda del placer en el encuentro sexual, olvidando la entrega, el don de sí y la fecundidad. Por ello, para desarrollar un amor sano, es indispensable tener una sexualidad sana que cultive sus dos vertientes: la de comunión y la de fecundidad. Para alcanzar este amor maduro y una sexualidad esclarecida, es necesario un trabajo continuo, a través de un proceso de vida mantenido en el tiempo. En este sentido, los MNPF- entendidos como un camino para alcanzar un estilo de vida- juegan un papel pedagógico fundamental que ningún otro método posee (Jensen, 1999).

La razón última de cualquier método natural no es simplemente su efectividad o fiabilidad biológicas, sino que esté de acuerdo con una visión de la sexualidad como expresión del amor conyugal. Pues la sexualidad refleja el ser más íntimo de la persona humana como tal, y se realiza de un modo verdaderamente humano

sólo si forma parte integral del amor entre un hombre y una mujer que se comprometen mutua y totalmente hasta la muerte. (Juan Pablo II, Al Congreso Internacional, L'Osservatore Romano, 1984, p. 9, n. 6)

Los métodos naturales tienen como fundamento el conocimiento y respeto de los ritmos biológicos naturales de la mujer y educan al mismo tiempo en la idea de que este respeto mejora las relaciones y la comunicación interpersonal en el matrimonio. Todos los métodos naturales, cuando son utilizados para evitar o retrasar un embarazo, tienen en común la continencia periódica, es decir, la abstinencia del acto conyugal en los días en que pueda haber fecundación. Por tanto, todos poseen la misma base biológica, y se encaminan a determinar el momento de la ovulación.

Cuando los cónyuges eligen los métodos naturales para regular la fertilidad, deciden recurrir a un acto que en nada contradice la correcta visión antropológica de la persona, pues si su deseo es postergar, espaciar o limitar la familia, deciden abstenerse periódicamente (es decir, durante el período fértil) de los actos sexuales completos (o sea, de la cópula sexual). Y en el caso que la decisión es intentar la concepción, tendrán especial atención a los signos de fertilidad para buscar el momento más adecuado para concebir sin restringirse en ningún momento del ciclo femenino.

Todo esto permite advertir que los métodos naturales son métodos “no-conceptivos” y no anticonceptivos. La distinción no es meramente nominal, sino esencial y no debe aceptarse la imprecisión que a menudo se escucha que hablan de “métodos anticonceptivos naturales”. La decisión de recurrir a los medios naturales implica un juicio prudencial por el cual los esposos juzgan que no es prudente aquí y ahora poner los medios para concebir un nuevo hijo (es decir, buscar el bien de la fertilidad) y por tanto eligen abstenerse, es decir, no realizar el acto que podría dar origen a la nueva vida. La no realización del acto sexual es lo contrario de su realización destruyendo su posibilidad procreativa.

Como señala Fuentes (2009), estamos en este caso ante una voluntad no-procreativa o no-conceptiva, esencialmente distinta de la voluntad anticonceptiva. Al respecto, Caffarra (1992, citado en Fuentes, 2009) precisa esta diferencia:

Se puede entender más fácilmente la distinción entre voluntad no-procreativa y voluntad anti-procreativa. La posibilidad, inscrita en el acto sexual fértil, de poner las condiciones para la concepción de una nueva persona humana, es un bien (inteligible) operable: juzgarlo como un mal es un error, y excluirlo con la voluntad es un mal. Sin embargo, este bien debe ser realizado en el modo

debido (circunstancias): como, por otra parte, cualquier otro bien. La virtud de la castidad orienta precisamente la voluntad a realizar bien ese bien. Cuando no se dan las circunstancias debidas, ese bien no debe ser realizado y, por tanto, tampoco debe ser querido: y esta es la voluntad no-procreativa. Pero ese bien no debe ser querido no porque se haya convertido en un mal: poner las condiciones para la concepción de una persona no es jamás un mal. Es un bien en sí y por sí. Frente a él no hay ninguna oposición: hay sólo ‘suspensión’ de una decisión, mientras perduran tales condiciones. Es decir, se tiene la voluntad de no procrear, pero no la voluntad de excluir positivamente, de rechazar la procreación. Es una diferencia esencial entre la voluntad que no quiere aquello que juzga un bien porque no existen las circunstancias para realizarlo y la voluntad que no quiere aquello que juzga un mal: en el primer caso ella permanece abierta al bien, si bien no lo realiza; en el segundo ella debe permanecer completamente cerrada al mal. (pp. 68-69)

Cuando Fuentes (2009) examina el acto en sus diversos elementos, observa tres momentos que lo componen: juicio prudencial, elección y ejecución, detallados a continuación:

1. Los esposos juzgan que en las circunstancias actuales no es prudente concebir un nuevo hijo, pero al mismo tiempo juzgan que la fertilidad es un bien que no puede ser destruido ni temporal ni definitivamente.
2. En consecuencia, deciden (= eligen) no atentar contra la fertilidad sino simplemente abstenerse de realizar actos sexuales durante los tiempos fértiles de la mujer
3. Y, por tanto, no obran ni a favor ni en contra; simplemente “no obran”. De aquí que tales actos (de abstención periódica) deban juzgarse: “no conceptivos”. (p. 90)

La base de los métodos naturales consiste en que éstos son, en el fondo, solamente “instrumentos de diagnóstico” de los períodos fértiles de la mujer, lo cual abre la posibilidad de poder abstenerse de las relaciones sexuales cuando justificados motivos de responsabilidad exigen evitar una nueva concepción. En este caso, el “método” sólo da pie a los cónyuges para que éstos modifiquen su comportamiento sexual mediante la abstinencia (a través de la virtud del dominio de sí mismos), reservando sus intimidades para los momentos de infertilidad. Pero no modifican el acto sexual cuando éste es realizado, es decir, el gesto de donación y aceptación total del esposo o la esposa,

manteniendo unidas las dos dimensiones del acto conyugal: la unitiva y la procreativa (Juan Pablo II, 1992, n. 3.).

Por el contrario, la continencia periódica acrisola el amor de la pareja ya que obliga a la sexualidad humana a buscar otras expresiones del amor distintas de la genitalidad: aumenta la comunicación en esos días de continencia, desarrollando más la ternura, la afectividad (Polaino, 1992).

La abstinencia periódica supone la práctica de la virtud de la castidad conyugal. Por esta razón, estos métodos funcionan adecuadamente cuando están incorporados en el contexto de un comportamiento virtuoso, el cual, por otra parte, no implica virtudes extras de las que se requiere para que el matrimonio funcione bien en general, sino que son las mismas virtudes necesarias para el éxito matrimonial (Fuentes, 2009).

La aplicación exitosa de la abstinencia periódica en el ejercicio de la paternidad responsable depende de las mismas virtudes necesarias para alcanzar el éxito en el matrimonio mismo. El amor es el requisito fundamental, con sus frutos de preocupación generosa por el ser amado y por el bienestar de la familia (Billings, 1989, citado por Fuentes, 2009, p. 98).

Asimismo, se puede asegurar que la abstinencia periódica es, ya sea en un principio, o más adelante, parte inevitable de todo matrimonio. Si no es adoptada para evitar el embarazo, será impuesta por la enfermedad, el parto, la ausencia del hogar por problemas de trabajo u otras razones. La idea de la restricción de las facultades sexuales, por lo tanto, no debe ser considerada como un remoto nivel de virtud, alcanzable sólo por aquellas personas de carácter excepcional o rara piedad. Por el contrario, es la forma en que los seres humanos deben vivir a menudo, en muchas circunstancias de la vida ordinaria, si es que en verdad intentan conservar el respeto por sí mismos.

Como ya se mencionó anteriormente, la persona tiene dos facultades mentales fundamentales: la inteligencia, mediante la cual conoce, y la voluntad, por medio de la cual puede conducir su conducta. La tendencia moderna es prestar atención sólo a la inteligencia, dándole información, mientras que se descuida el entrenamiento de la voluntad. Y, sin embargo, se sabe que el carácter se forma enseñando a la inteligencia y desarrollando al mismo tiempo el poder de la voluntad.

Existen diversos métodos naturales. Precisamente la diferencia entre éstos consiste en los distintos procedimientos para lograr un diagnóstico más o menos certero.

Se pueden distinguir los siguientes métodos citados en el libro de la Liga de Pareja a Pareja “El arte de la planificación Natural de la Familia” (2007).

Cabe resaltar que la OMS considera de manera general a los métodos y hace referencia a una eficacia de los mismos entre 95% y 97 % si es usado de forma perfecta.

El método del Ritmo Calendario

Las bases para el ritmo Calendario descansan en la investigación de dos médicos – el Dr. Kyusku Ogino, un ginecólogo japonés, y el Dr. Hermann Knaus, ginecólogo-obstetra de origen austríaco – que durante la década de 1920 establecieron las bases para determinar los días fértiles e infértiles del ciclo de la mujer. Un elemento fundamental fue el descubrimiento de que la ovulación ocurre cerca de dos semanas antes de la próxima menstruación. Los resultados de estos estudios fueron incorporados por primera vez por el Dr. Jan Smulders, ginecobstetra holandés, en 1930. Su sistema se basa en los estudios de Ogino. El ritmo calendario, precursor de la PNF moderna, dependía estrictamente del historial de ciclos pasados y no tomaba en cuenta ninguna de las señales que acontecían durante el ciclo vigente. Cuando los ciclos son regulares, el método es útil, pero, dadas las frecuentes irregularidades, el método tiene numerosos fallos que generalmente se producen porque el tiempo entre la menstruación anterior y la ovulación depende de la hipófisis, y ésta a su vez del hipotálamo y éste de la corteza cerebral, de manera que cualquier estrés es capaz de producir que la ovulación se atrase o adelante, no así la segunda fase del ciclo que siempre es regular para cada mujer en aproximadamente dos semanas entre la ovulación y la siguiente menstruación.

Métodos que solamente observan las mucosidades:

Método de ovulación Billings

A nivel mundial es el método más común enseñado por la *Organización Mundial del Método de Ovulación Billings* (WOOMB). Dicha organización comenzó en 1953 cuando los doctores Evelyn y John Billings se convirtieron en pioneros de este revolucionario método para ayudar a parejas a lograr o posponer sus embarazos. Como parte de su trabajo como neurólogo en Melbourne, Australia; John Billings descubrió que las parejas eran capaces de leer e interpretar las señales de la mucosidad cervical y por consecuencia determinar el tiempo de la ovulación.

Este método se basa en la observación, reconocimiento, registro e interpretación diaria del flujo moco cervical recogido a la entrada de la vagina por parte de la mujer. De esta manera, podrá determinar las fases fértiles o infértiles de su ciclo menstrual. Cada día, la mujer lleva un gráfico donde anota los cambios que observa en el moco. Su

efectividad, según la American Journal of Obstetrics and Gynecology (1991), es del 96,6%.

Es imprescindible, para conseguir una alta eficacia, el registro de las observaciones diarias en gráficas adecuadas (Fig. 1).

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	
R	R	R	R	N	N	N	N	N	G	G	P	P	N	N	E	E	X	1	2	3	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
				S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	M	M	M	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
R	R	R	R	N	N	B	G	P	P	P	E	E	X	1	2	3	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
				S	S	S	S	S	S	H	H	M	M	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
R	R	R	R	N	N	N	B	G	G	G	P	P	P	E	E	B	N	N	N	N	B	N	N	N	B	B	B	N	B	B				
				S	S	S	S	S	S	S	S	H	H	H	M	L	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
R	R	R	R	N	N	N	P	P	P	P	1	2	3	R	P	E	E	X	1	2	3	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R	R
				S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	H	M	M	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S	S

Figura 1. Gráfica del Método de la Secreción Cervical. Fuente: Asociación Española de Profesores de Planificación Natural, <https://www.renafer.org/index.php/planificacion-familiar-natural>,

El Modelo Creighton

Es otro método que se basa en la mucosidad de la mujer originado en los EE.UU. El *Creighton Model Fertility Care System* (CrMS por sus siglas en inglés, fue calificado por doctor Hilgers como el hijo legítimo y estandarizado del Billings (Hilgers, 2010, pp. 1 y 2). Fue fundado por el Dr. Thomas Hilgers, ginecobstetra de la Universidad de Creighton en Omaha, Nebraska. El CrMS es la base de un estudio de la salud de la mujer llamado: NaProTECHNOLOGY (naprotecnología), una palabra que representa la tecnología natural para procrear. Esta ciencia respeta la dignidad de la mujer y su fertilidad, al tiempo que atiende diversos problemas reproductivos y de fertilidad.

Al ser descendiente del Método Billings, comparte con éste diversos aspectos, como la descripción típica de un ciclo: tras la menstruación siguen unos días secos a los que suceden algunos con descarga de moco cervical viscoso, pegajoso y turbio.

Progresivamente, esta secreción se torna clara, elástica o lubricativa. El último día de este tipo de descarga es el llamado Día Pico, tras el cual se da un cambio dramático en la secreción vaginal, la cual se vuelve otra vez viscosa, pegajosa o turbia, o bien, retorna la sequedad hasta la próxima menstruación

Método que solamente observa la temperatura

Método de la temperatura corporal basal:

El principal investigador de este método fue el ginecólogo W. Doering (Doering, 1967). El método de la temperatura basal consiste en registrar en tablas la temperatura corporal a lo largo del ciclo menstrual, lo que permite advertir el desnivel de temperatura –de entre 0,2 y 0,5 grados C.– producido por la secreción de progesterona en el ovario tras la ovulación. Este método sólo diagnostica la fase infértil post ovulatoria. El Método de la Temperatura Basal se funda en el aumento de la temperatura que la progesterona provoca en la mujer. Una vez que el folículo se ha convertido en el cuerpo lúteo, después de producirse la ovulación, la progesterona comienza a circular en la segunda fase del ciclo menstrual. Esto es, la mujer debe tomarse la temperatura Basal (temperatura del cuerpo en al menos 3 horas de reposo) y registrar todos los días en las mismas condiciones y a la misma hora. Cuando a una mujer le sube la temperatura, es señal que ha ovulado. Regularmente la temperatura sube 2 décimas de grado centígrado.

El Método de la Autopalpación Cervical

Este método se basa en el registro de los cambios que el cuello uterino tiene en sus características según el momento del ciclo menstrual por las influencias hormonales. Cuando la mujer es infértil, el cuello está alto, encontrándose muy fácilmente, de consistencia firme, y cuando la mujer es fértil cambia sus características y su posición es más alta y su consistencia blanda. De esta manera la mujer puede determinar las etapas de su ciclo femenino.

Método de observación múltiple

El Método Sintotérmico

Es el método que combina varios indicadores de fertilidad, además considera el cálculo pre-ovular de Ogino Knaus. Los signos que tiene en cuenta son: el flujo cervical, el registro de la Temperatura Corporal Basal, la autopalpación del cuello y los síntomas peri y post ovulatorios como el dolor abdominal, hinchazón de las mamas, etc. Utiliza

siempre un doble chequeo para determinar los tiempos fértiles e infértiles. La efectividad, según la *American Journal of Obstetrics and Gynecology* (1991) es del 97,7%.

También en estos casos es imprescindible, para conseguir una alta eficacia, el registro de las observaciones diarias en gráficas adecuadas (Fig. 2).

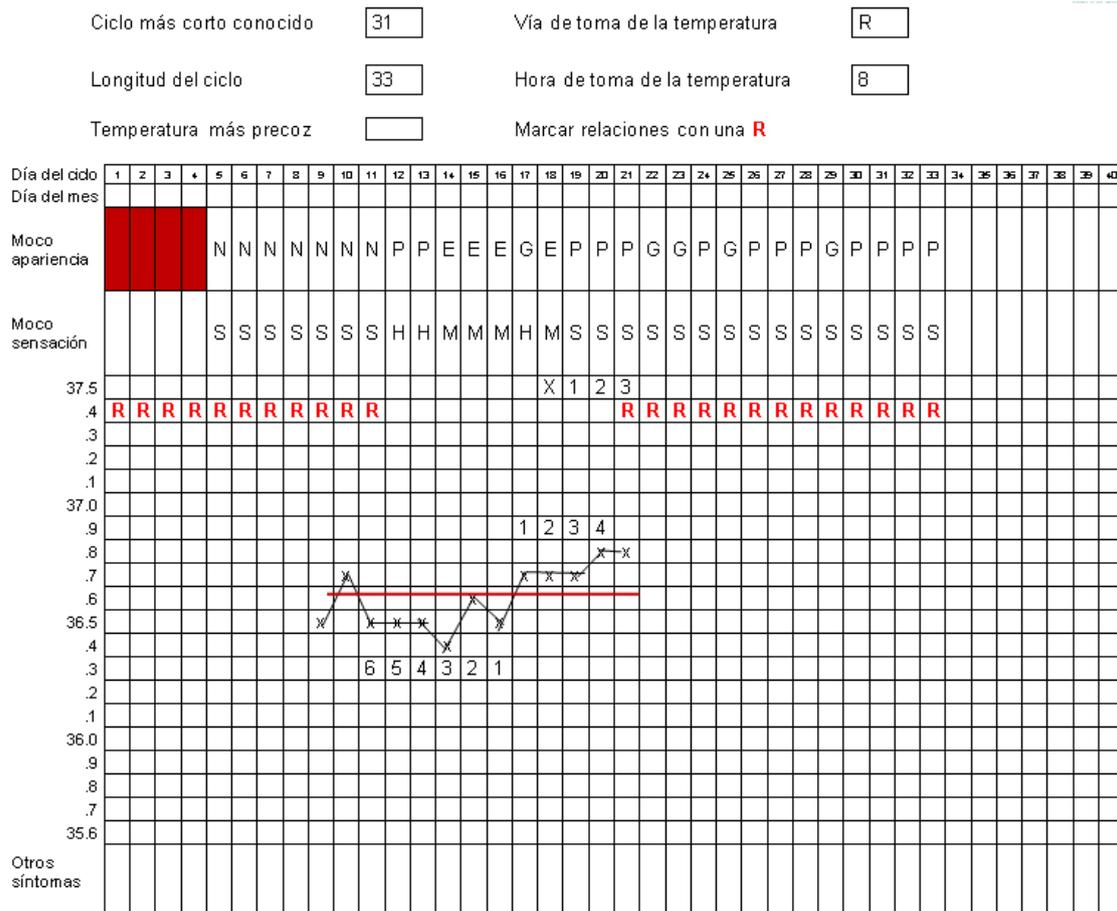


Figura 2. Gráfica Sintotérmica. Fuente: <https://www.renafer.org/index.php/planificacion-familiar-natural>: Asociación Española de Profesores de Planificación Natural.

Métodos que aplican tecnología accesoria

Algunos de éstos son: (a) los microscopios de bolsillo con los que se examina la estructura microscópica de la saliva y el mucus cervical (que varían si la mujer es fértil o no); el entrenamiento es muy sencillo; los más conocidos el Ovulator y el PG-53. (b) Los Métodos Monoclonales son muy sencillos en su utilización, pero costosos, que consisten en hacer una prueba en orina buscando la presencia de la hormona luteinizante que, aunque siempre está presente, tiene un aumento brusco de 24 a 36 horas antes de la

ovulación; el fundamento es un *Test* de Elisa basado en anticuerpos monoclonales que utiliza una técnica de tiras reactivas impregnadas; cuando la hormona luteinizante está baja, la tira se mantiene blanca al ponerse en contacto con la orina, pero cuando la luteinizante está alta -lo que ocurre cuando la mujer es fértil- la tira se pone azul, por lo que lleva el nombre de *Bluetest*. Existen otros similares, pero con productos en gotas en lugar de tiras impregnadas. (c) El *Bioself* es un pequeño aparato que tiene un termómetro electrónico y un microordenador que mide, registra y analiza la temperatura basal y, por medio de señales de luz, indica el estado de la fertilidad. (d) El Sofía es un pequeño equipo computarizado que, introduciéndole los datos de temperatura y mucus cervical, es capaz de dar datos sobre la fertilidad.

I.1.3.2. Impacto de los Métodos Naturales en el Matrimonio

En este apartado, se presentan las ventajas y desventajas más destacadas del uso de los MNPF.

Ventajas

A continuación, se mencionan las ventajas de los métodos Naturales de planificación familiar que encuentra la Asociación Española de Profesores de Planificación Familiar Natural denominada RENAFER, (que agrupa a los profesionales de la salud que, desde diferentes perspectivas y especialidades, trabajan en el campo de la difusión, enseñanza e investigación sobre Métodos Naturales de Regulación de la Fertilidad (Renafer, s/f).

1. Ayudan al hombre y a la mujer a asumir conjuntamente la responsabilidad de su fertilidad. Los métodos naturales de la Planificación Familiar Natural requieren de la cooperación de los cónyuges e involucran a ambos en la decisión del tamaño de la familia, asumiendo los dos una paternidad responsable. Si deciden postergar o limitar un embarazo, conllevan la abstinencia periódica, asumida libremente, en un clima de comunicación y respeto por parte de ambos miembros de la pareja.

2. No tienen efectos secundarios ni perjudiciales para la salud ya que siguen las leyes biológicas de la reproducción y respetan la vida humana desde su concepción. Se adecuan al ritmo biológico de la mujer, no alteran sus procesos fisiológicos ni interfieren en su fertilidad, prescindiendo del uso contraceptivo de hormonas, dispositivos mecánicos, procedimientos quirúrgicos, etc. Siendo los mismos cónyuges capaces de

administrar su fertilidad a partir del conocimiento de las fases fértiles e infértiles de la mujer.

3. Aumentan el autoconocimiento. La mujer que utiliza los Métodos Naturales reconoce los cambios fisiológicos que tienen lugar durante su ciclo, siendo más consciente de la responsabilidad de su maternidad y, al mismo tiempo, es capaz de detectar precozmente cualquier anomalía ginecológica que se pueda presentar (infecciones vaginales, *spottings*, entre otras).

4. Fomentan la capacidad de autocontrol. En la enseñanza de los Métodos Naturales, se dedica una parte importante a la educación en el uso responsable de la sexualidad y se potencia el ejercicio del autocontrol, de forma que cada uno de los miembros de la pareja aprenden a acoplar el ejercicio de su sexualidad al ritmo del otro.

5. Se aprenden fácilmente tras el seguimiento de un curso de enseñanza. Los Métodos Naturales no son complicados y se aprenden con facilidad. Es aconsejable empezar su aprendizaje en la etapa prematrimonial, en condiciones normales de fertilidad, lejos de situaciones de estrés. Sin embargo, también pueden aprenderse en cualquier circunstancia de la vida fértil de la mujer, si existe una motivación suficiente y una decisión tomada conjuntamente. Al respecto, cabe destacar que las observaciones de cada mujer son personales. Lo importante es que, con la ayuda de la instructora, cada una aprende a correlacionar dichas observaciones con el diagnóstico de fertilidad-infertilidad (Melendo y Fernández-Crehuet, 1989). En un 95% de los casos, las mujeres son capaces de reconocer su fertilidad después de tres ciclos de aprendizaje en los cursos establecidos. Dichos cursos incluyen temas de anatomía y fisiología, así como de sexualidad y amor matrimonial.

6. Aplicables en todas las circunstancias y condiciones socio-culturales. Las normas de los Métodos Naturales se adecuan a las diferentes situaciones de fertilidad, ya que la mujer reconoce los signos y síntomas de su fertilidad en cada ciclo o situación en la que se encuentre. Por tanto, la mujer aplicará en las diferentes situaciones de su vida fértil y también en ciclos irregulares, lactancia, premenopausia, estrés, postpíldora, etc., las reglas adaptadas a dichas circunstancias. Experiencias en diferentes países han demostrado que pueden ser utilizados por personas de distintas culturas y religiones, ya que se basan en la naturaleza psicobiológica del hombre y especialmente de la mujer.

7. Pueden utilizarse para conseguir o posponer un embarazo. Los Métodos Naturales se basan en el reconocimiento de las fases fértil e infértil de la mujer para que la pareja pueda decidir de manera conjunta y responsable si desea aplazar temporal o

definitivamente una gestación, o si desea conseguirla. Son métodos apropiados para aquellas parejas que se encuentran en situaciones de subfertilidad ya que, al reconocer los días de máxima fertilidad, pueden orientar sus relaciones hacia esos días, aumentando las probabilidades de conseguir un embarazo.

8. Tienen un alto índice de eficacia. La eficacia de los diferentes métodos de planificación familiar natural se mide con el Índice de Pearl (Nº de embarazos no planeados en 100 mujeres que utilicen los Métodos Naturales durante 1 año). I.P. Teórico del Método de la Ovulación Billings 2,8. I.P. teórico de los Métodos Sintotérmicos 0,44-1,35 (comparable a la de la contracepción oral) Comparando los dos métodos naturales más seguros -Método Billing y el Método Sintotérmico- los índices de efectividad son bastante parejos (Bottini de Rey y Curriá, 1999.) El índice para el Método de la Ovulación o Billings es del 96.6 (*American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 1991). El índice para el Método Sintotérmico es del 97.7% (*American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 1991). El índice para el Método Sintotérmico en matrimonios altamente motivados para evitar el embarazo es de 97.2% % (OMS, 1989). La OMS considera de manera general a los métodos naturales y hace referencia a una eficacia de los mismos entre 95 y 97 por ciento si es usado de forma perfecta (OMS, 2020). Estos son índices muy altos y ciertamente no sólo alcanzan, sino que superan a muchos de los métodos artificiales más eficaces. Lamentablemente, las campañas de descrédito de los métodos naturales responden no a bases científicas sino a prejuicios ideológicos y a importantes intereses económicos (Fuentes, 2009).

9) Tienen un bajo costo económico. Una vez que la mujer o la pareja aprende a reconocer los signos y síntomas que indican las diferentes fases de fertilidad e infertilidad en el ciclo, no se requiere de ningún costo para poder aplicar las normas y reglas del método. Por este motivo, pueden utilizarse, incluso, en situaciones socio-económicas desfavorables.

10) Por su naturaleza, los MNPF, respetan la integridad y dignidad de la persona humana sin lesionar sus derechos. La abstención periódica del deseo de gratificación física no sólo intensifica posteriormente el deleite del acto sexual, sino que también hace al acto más verdaderamente expresivo de este amor desinteresado.

El abstenerse generosamente del acto sexual por el bien de la persona amada, aunque el deseo sea grande, tiene un efecto beneficioso en el matrimonio, preservando, fortaleciendo y profundizando el amor conyugal. Con el paso de los años y a medida que la pareja madura en el amor, el acto físico de la unión sexual

expresa y nutre cada vez más el mutuo afecto; por esto, el deseo sexual estará determinado cada vez en mayor medida por el afán de servir a la felicidad del otro y al bien de la familia. (Fuentes, 2009, p. 94)

Desventajas

Así como se han detallado algunas ventajas que los métodos naturales ofrecen a las parejas, también se considera importante enumerar las desventajas y condicionantes que los mismos presentan.

Según la Unidad de Reproducción Humana pionera en medicina reproductiva en Venezuela y Latinoamérica -conocida como Fertilab y fundada en 1974- los métodos basados en la conciencia de la fertilidad requieren la cooperación y el compromiso de ambas partes especialmente cuando son aplicados para postergar un embarazo ya que implican abstenerse de tener relaciones sexuales en la fase fértil (Fertilab, s/f). La misma tiene una duración variable, pero es probable que aplicando las normas se extienda más o menos entre 12 y 16 días por lo que requiere de una alta motivación y de la decisión conjunta del matrimonio de aceptar dicha abstinencia.

Asimismo, se agrega que los MNPF más completos y efectivos requieren que la mujer lleve un control diario de sus funciones corporales: observación y registro de los signos de fertilidad. Esto implica un mínimo de orden, constancia y ser metódicos. Estas condiciones para algunas parejas, por diferentes circunstancias, puede ser difícil de realizar y puede generar tensiones en la relación (Fertilab, s/f).

En situaciones especiales: estrés, lactancia, premenopausia o situaciones ginecológicas irregulares pueden implicar mayor tiempo de abstinencia o sentir inseguridad frente a la interpretación de los signos de fertilidad. La abstinencia prolongada puede traer aparejado muchos conflictos para el vínculo matrimonial.

Desde el Ministerio de Salud y Servicios Humanos estadounidense (*Health and Human Service Department*, 2019), algunas desventajas de los MNPF pueden ser las siguientes:

- No puede ser aplicado por cualquier mujer ya que muchas mujeres no tienen períodos regulares y no pueden predecir con precisión los días fértiles generándole tensión e inseguridad para interpretar los signos de fertilidad.
- Hay elementos externos que impiden la correcta interpretación de los signos. Las infecciones virales que causan fiebres de bajo grado pueden afectar la

temperatura basal del cuerpo siendo ésta un signo para determinar con precisión el día de la ovulación.

- Algunos medicamentos como los antibióticos o los antihistamínicos pueden cambiar el moco cervical, indicador fundamental en todos los métodos naturales. Las infecciones vaginales pueden alterar también flujo vaginal.
- Además aprender estos métodos lleva tiempo y práctica. El uso de estos métodos consistentemente y correctamente requiere compromiso. Para que respondan a una alta efectividad se recomienda la enseñanza individualizada sobre el método elegido por parte de un instructor capacitado.
- Con frecuencia, suele pensarse que estos métodos requieren la abstinencia de relaciones sexuales en el momento del ciclo en que la libido femenina es máxima y, además, en cualquier caso, se insiste en la idea de que la continencia sexual es antinatural, lo que explica el gran número de abandonos. La abstinencia, por lo tanto, resulta un gran obstáculo en el matrimonio, desde este punto de vista, quitando espontaneidad a las relaciones sexuales ya que éstas sólo pueden ocurrir en la fase infértil si se desea postergar un embarazo.
- Los MNPF no protegen contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS), incluido el VIH.

Capítulo 2. Antecedentes

En el presente estudio, se tuvieron en cuenta algunos trabajos científicos, que de alguna manera representan un antecedente respecto de la temática estudiada.

I.2.1. Estudio sobre el modelo Creighton de planificación familiar natural

- **Ezeome1, I., Iloanusi, M. & Obi, S. (2018). Estudio piloto del sistema modelo Creighton de planificación familiar natural realizado en una subpoblación de mujeres en Enugu, el sudeste de Nigeria. *Revista Internacional de Ciencias de la Salud y la Reproducción de la Mujer* 6(4), 415–419. Doi 10.15296 / ijwhr.2018.69.**

Este estudio se llevó a cabo en el sudeste de Nigeria, cuyo objetivo fue evaluar los factores que influían en el uso del sistema modelo Creighton (CrMS) de Planificación Familiar Natural (PFN) y su efectividad. Para ello, se realizó un estudio descriptivo transversal, y se seleccionaron 45 parejas que decidieron ser instruidas y atendidas en la clínica de planificación familiar modelo Creighton (FPC) de un hospital privado especializado en Enugu, Nigeria. El 67% de las parejas estaba usando el sistema para espaciar temporalmente sus embarazos, la edad promedio de las mujeres fue de 32 años. El 47% de las mujeres tenía educación terciaria, el 95% por ciento de las mujeres habían completado al menos la educación primaria y el 22% de los hombres no tenían educación formal. Todos eran cristianos, y un 60% católicos romanos.

Las parejas comenzaron a usar el CrMS desde octubre de 2010. El período del estudio abarcó 72 meses (6 años), hasta octubre de 2016.

El modelo implicaba introducción y sesiones de seguimiento, evaluaciones y un minucioso programa de entrenamiento para los instructores.

Las parejas recibieron un manual de usuario con información relevante respecto del sistema en cuestión y se instruyó a las mujeres en la observación. El programa constaba de un mínimo de 8 consultas de seguimiento por parte de los instructores.

De los encuestados el 40% usaban el método de la ovulación y el 27% el dispositivo anticonceptivo intrauterino (DIU) antes de instruirse con el CrMS (Creighton model system). Sus razones para cambiar a otro método fueron una desconfianza en su efectividad, en los primeros y el exceso de sangrado menstrual y miedo a la translocación del DIU en los segundos.

Siete de las parejas participantes del estudio descontinuaron el uso del sistema principalmente debido a la dificultad de evitar las relaciones sexuales durante la fertilidad de la mujer, identificando a ésta como una desventaja del sistema y la necesidad de un alto grado de motivación y disciplina por parte de las parejas para evitar el contacto genital durante período fértil de la mujer. Mientras que, el 84% de las parejas se manifestó satisfecha y segura de usar el sistema para evitar embarazo.

De este modo, se concluyó que el éxito o la efectividad del método dependía de las elecciones personales de la pareja para evitar o tener relaciones sexuales en días de fertilidad.

En ese sentido, se encontró que el catolicismo romano y la alta motivación fueron factores que influyeron en el uso de este modelo de Planificación Familiar. Para las parejas que pueden aprender el método, el CrMS de FP fue una opción efectiva para regular el tamaño de la familia.

El estudio destacó también que estos métodos no solo son seguros ya que se basan en un conocimiento profundo de la biología reproductiva, sino que también se han sometido a rigurosos estudios de efectividad, por lo tanto, cumplen las condiciones como métodos modernos para evitar el embarazo. Además, son relativamente económicos, no están bajo la influencia de ninguna creencia religiosa y las parejas pueden aplicarlos sin necesidad de ningún aparato médico o medicamento.

Su efectividad depende de la observación adecuada y correcta y registro de los biomarcadores de fertilidad, así como seguir las reglas dadas por los instructores de cuidados de fertilidad bien entrenados.

I.2.2. Estudio sobre el uso de los MNPF y sus efectos en la pareja

- **Unseld, M., Rötzer, E., Weigl, R., Masel, E.K. & Manhart, M.D. (2017). Use of Natural Family Planning (NFP) and Its Effect on Couple Relationships and Sexual Satisfaction: A Multi-Country Survey of NFP Users from US and Europe. *Front. Public Health* 5(42), 1-6. doi: 10.3389/fpubh.2017.00042.**

Este estudio multipaís se realizó para describir las características de los usuarios del método Sintotérmico (STM), comprender sus percepciones acerca de la Planificación Familiar Natural (PFN), y su impacto percibido en las relaciones de pareja.

Para ello, se desarrollaron cuestionarios para hombres y mujeres en alemán y traducido al inglés, polaco, italiano, checo y eslovaco. Un total de 2.560 encuestados completaron el cuestionario en línea; de este total, un 89% estaba casado, con un nivel educativo alto, y un estado financiero autopercebido como "bueno" o "muy bueno".

Un 47% declaró haber usado anticonceptivos previamente. Asimismo, un 95% de las mujeres y un 55% de los hombres expresaron que el uso de la PFN les ha ayudado a conocer mejor su cuerpo. Del mismo modo, un 74% de los hombres y un 64% de las mujeres sintieron que la PFN ayudó a mejorar su relación, mientras que un 10% manifestó que el uso de PFN había dañado su relación. Un 53% de las mujeres y un 63% de los hombres expresaron que a través del uso de la PFN su vida sexual mejoró, mientras que el 32% de las mujeres y el 24% de los hombres sintieron que no había cambiado antes de que usaran la PFN. Finalmente, el estudio arrojó que aproximadamente un 70% de las mujeres y los hombres encuestados manifestaron sentirse "satisfechos" o "muy satisfechos" en las relaciones sexuales con sus parejas.

Este estudio pudo demostrar que el Método Sintotérmico (STM) de PFN es un enfoque bien aceptado para planificación familiar en varias culturas occidentales, el cual es percibido como beneficioso para el autoconocimiento de las parejas, su relación y satisfacción en las relaciones sexuales.

I.2.3. Estudio sobre práctica de la planificación familiar natural frente al uso de anticonceptivos artificiales

- **Arzu Wilson, M. La práctica de la planificación familiar natural frente al uso de anticonceptivos artificiales: Problemas familiares, sexuales y morales. *Lifeissues.net:clear: thinking about crucial issues*. Recuperado de http://www.lifeissues.net/writers/wils/wils_01naturalfamilyplanning1.html**

El siguiente estudio se realizó en año 2000 por la Fundación Familia de las Américas (FAF), una organización educativa internacional sin fines de lucro que promueve la PNF, con sede en Dunkerque, Maryland.

Consistió en una encuesta de PNF realizada por el personal de la FAF que contactó a los maestros de PNF de varias regiones de los EE. UU. y pidió que solicitaran a las mujeres que habían recibido instrucciones en PNF que participaran en la encuesta. Se enviaron los cuestionarios por correo a 683 posibles encuestados, de los cuales 505 fueron

respondidos y utilizables cuya información fue analizada a partir de la estadística descriptiva.

Se encontró que el interés en la PNF es mayor por razones éticas, morales o religiosas, por el deseo de usar un método natural, para evitar los efectos secundarios de los métodos artificiales y porque era un requisito de la preparación para el matrimonio. Menos del 5% estaban interesados porque la Iglesia "lo requería" para la preparación del matrimonio y más del 20% estaban interesados debido a los "efectos secundarios del control de la natalidad artificial". Esto sugiere que la mayoría de los encuestados de la PNF eligieron la planificación familiar natural no porque se les exigiera, sino porque deseaban seguir la ley natural. Se observó también un bajo porcentaje de "consejos de un médico, enfermera o partera" en relación a los métodos naturales, lo cual, según el estudio, sugiere que la mayoría de la profesión médica no se da cuenta o no está interesada en una "alternativa natural" y no está dispuesta a recomendarla.

Al comparar las razones para aprender sobre la planificación familiar natural, la mayoría (53%) de los encuestados de PNF "posponían el embarazo", mientras que solo el 22% aprendió sobre esto durante la preparación del matrimonio y el 14% para seguir las enseñanzas de la Iglesia. La encuesta también reveló que cuando se preguntó a las parejas de PNF por qué querían practicarla, la respuesta del (87%) fue "por razones morales, religiosas y éticas".

En relación al apoyo de esposos, comunicación conyugal y conversación íntima, la mayoría (58%) de las esposas expresaron que sus esposos eran solidarios. La encuesta también reveló que el 89% de las parejas de PNF comparten una profunda intimidad con su cónyuge. Muy pocas tenían esposos hostiles a la práctica de la PNF.

Cuando se les preguntó qué tan satisfechos estaban con la comunicación con su cónyuge, el 88% de las mujeres de PNF respondieron positivamente. El alto nivel de comunicación entre los cónyuges es sin duda el ingrediente fundamental que contribuye al éxito de cualquier matrimonio. A medida que se desarrolla este intercambio y vinculación, tanto el esposo como la esposa asumen la responsabilidad mutua de posponer o traer nueva vida al mundo cada ciclo. Por lo tanto, no es sorprendente que la tasa de divorcios entre las parejas que practican la PNF sea tan baja. La PNF fomenta la comunicación y la conversación íntima entre los cónyuges, ya que deben ser conscientes de su fertilidad e infertilidad combinadas.

Cuando la comunicación y la conversación íntima se vuelven habituales entre los cónyuges, parece razonable suponer que las posibles preocupaciones se abordarían antes

de convertirse en problemas decisivos. El estudio mostró que el nivel de comunicación entre las parejas de un grupo de altos ingresos y las parejas de un grupo de bajos ingresos no era diferente.

Asimismo, es estudio respaldó la idea de que el uso de PNF entre católicos está asociado con la estabilidad familiar, fundamentado también por la impresionante baja tasa de divorcios que pareciera estar estrechamente relacionada con la práctica de la PNF, pero sería necesario según estos investigadores un estudio de estudio comparativo más preciso.

PARTE II
MARCO METODOLÓGICO

Capítulo 3. Metodología de la investigación

II. 3.1. Diseño y tipo de estudio

En el presente capítulo, se describe el marco metodológico de esta investigación, precisando el enfoque, el tipo y el diseño de investigación adoptados en este estudio, así como los sujetos participantes de la misma, y las técnicas de recolección y análisis de datos empleadas para dar cuenta de las variables bajo estudio.

En primer lugar, se adoptó un enfoque multimétodo (Hernández Sampieri et al., 2010) combinando componentes cuantitativos y cualitativos que permitieran un abordaje más integral sobre las experiencias de los matrimonios que eligen los MNPF.

El enfoque de métodos combinados ofrece una perspectiva más amplia y profunda del fenómeno en estudio, es decir, brinda una mirada más integral, completa y holística del mismo (Newman et al., 2002). Tal como señalan Creswell et al. (2008), en la perspectiva multimetódica, se aprovechan dentro de una misma investigación, datos cuantitativos y cualitativos, y debido a que todas las formas de recolección de los datos tienen sus limitaciones, el uso de un diseño mixto o combinado puede minimizar e incluso neutralizar algunas de las desventajas de ciertos métodos, donde las debilidades de cada uno pueden ser subsanadas por el otro. Ello potencia la riqueza interpretativa y un mayor poder de entendimiento, captando la diversidad de puntos de vista, incluso divergentes, del fenómeno o planteamiento bajo estudio, presentando particulares desafíos al investigador (Hernández Sampieri et al., 2010).

Cada estudio mixto implica un trabajo único y un diseño propio, resulta una tarea “artesanal” (Hernández Sampieri y Mendoza, 2008). De este modo, existen diversas formas de combinación de los métodos cuantitativo y cualitativo, dando lugar a diseños específicos “a la medida” de cada problema y las posibilidades y experiencia de cada investigador.

En este caso, el presente trabajo se enmarcó en la *estrategia concurrente de triangulación* (Pereira Pérez, 2011), a partir de la cual en un mismo estudio se busca describir el fenómeno en estudio, utilizando alguna perspectiva teórica, y en la interpretación, se busca la integración. Asimismo, respecto a la recolección de los datos, el instrumento utilizado permite recopilar datos cuantitativos y cualitativos simultáneamente.

De acuerdo a la finalidad de la investigación, el tipo de estudio de este trabajo fue descriptivo, que, por definición, es aquel que busca especificar las propiedades relevantes de cualquier fenómeno que se analice, sus características y rasgos. Este tipo de estudio es útil para mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación. Se utiliza cuando se requiere una adecuada caracterización del fenómeno y se quiere precisar la información existente y/o verificar la exactitud de descripciones anteriores (Yuni y Urbano, 2014).

A continuación, se explicitarán de manera detallada, las diversas tareas y procesos desarrollados para llevar a cabo la presente investigación.

II.3.2 Sujetos de la investigación

Población y muestra

Para seleccionar una muestra, en primer lugar, es necesario definir la unidad de análisis (individuos, organizaciones, periódicos, comunidades, situaciones, eventos, etc.). Una vez que se ha definido cuál será la unidad de análisis, se procede a delimitar la población que va a ser estudiada y sobre la cual se pretende generalizar los resultados. Canales, De Alvarado y Pineda (1994) definen la población como “el conjunto de elementos que presentan una característica o condición común que es objeto de estudio”. Habiendo determinado la población, se definirá la muestra, entendiéndose por tal a “una parte de un conjunto mayor seleccionada especialmente para extraer conclusiones” (Yuni y Urbano, 2014).

Existen diferentes formas para tomar una muestra, la elección de una u otra depende de los propósitos para los que se utilizará la información, el conocimiento previo del fenómeno de estudio, así como los recursos con los que se cuente (Hernández Sampieri y Mendoza, 2008).

En la presente investigación, se recurrió a un tipo de muestreo no probabilístico o muestra dirigida, en la cual la conformación de la misma dependió en gran medida de los criterios de la investigadora. Las muestras no probabilísticas o dirigidas son de gran valor y se utilizan en diversas investigaciones cuantitativas y cualitativas, pues logran obtener los casos (personas, contextos, situaciones) que interesan al investigador y que llegan a ofrecer una gran riqueza para la recolección y el análisis de los datos (Hernández Sampieri y Mendoza, 2008).

De este modo, la población bajo estudio estuvo comprendida por todos los matrimonios que eligen como modo exclusivo de planificación familiar algún método natural. Se trabajó con una muestra de participantes voluntarios o también llamada muestra *autoseleccionada*, ya que las personas se proponen como participantes en el estudio o responden activamente a una invitación (Hernández Sampieri y Mendoza, 2008). En este caso, se envió, a través de diferentes instructores de MNPF, un cuestionario vía *e-mail* que voluntariamente respondieron 123 matrimonios de manera anónima.

II.3.3 Procedimiento

La recolección de datos se llevó a cabo a través de un cuestionario.

En primer lugar, se contactó a los instructores de diferentes centros de planificación familiar del país (Buenos Aires, Córdoba, Mendoza y Salta), vía correo electrónico y *whats app*, solicitando la colaboración y poniendo en consideración los objetivos de la investigación. Una vez obtenida la disponibilidad para colaborar, se acordó que enviaran el instrumento en una fecha determinada a los matrimonios instruidos a lo largo de los años dedicados a este servicio; asimismo, se determinó que el tiempo en el que el mismo estaría habilitado para ser respondido sería de un mes. El cuestionario fue enviado en los meses de septiembre/octubre de 2019. Al haber sido a través de terceros, se desconoce la cantidad de matrimonios a quienes el instrumento fue enviado. El mismo se respondió voluntaria y anónimamente y fue recibido vía internet por la investigadora.

En el encabezado del cuestionario, se informó previamente a los matrimonios acerca del estudio, se agradeció su participación y se puntualizó especialmente que debían responder de forma matrimonial y sólo aquellos matrimonios que fueran usuarios exclusivos de algún método natural para la regulación de la fertilidad.

II.3.4 Técnica de recolección de datos

Los instrumentos de recolección de datos son herramientas que permiten al investigador observar y/o medir los fenómenos empíricos, diseñados para obtener información de la realidad. La selección de una técnica de recolección de información está íntimamente relacionada con el objeto de estudio, ya que la naturaleza del objeto condiciona la vía de acceso a la indagación. No debe olvidarse que cada una de las técnicas de recolección de información prioriza ciertos aspectos de la realidad o es más

útil para captar manifestaciones diferentes del fenómeno. Además, cada una de ellas parte de una serie de presupuestos acerca de la realidad y de la posición del investigador en el trabajo de campo (Yuni y Urbano, 2014).

Una de las técnicas de investigación más difundidas en el campo de las ciencias humanas, sociales y biológicas es la investigación por encuesta y el instrumento privilegiado de esta técnica es el cuestionario (Yuni y Urbano, 2014).

La encuesta es definida como “la técnica de obtención de datos mediante la interrogación a sujetos que aportan información relativa al área de la realidad a estudiar” (Yuni y Urbano, 2014). El instrumento a través del cual se realiza esta indagación es el cuestionario, que consiste en un proceso estructurado de recolección de información a través de la respuesta a una serie predeterminada de preguntas. El hecho de que las preguntas del cuestionario estén predeterminadas posibilita que éstas sean formuladas en igual forma y secuencia a los participantes del estudio. La finalidad del cuestionario es obtener información de manera sistemática y ordenada, respecto de lo que las personas son, hacen, opinan, piensan, sienten, esperan, desean, aprueban o desaprueban respecto del tema objeto de investigación (Yuni y Urbano, 2014).

II.3.5 Instrumento

Se utilizó un cuestionario autoadministrado por internet, a partir de la herramienta para el diseño de formularios de *Google Docs*¹. Hernández (2008) indica la existencia de diversos tipos de instrumentos de medición, teniendo en cuenta dos opciones:

- a) Elegir y aplicar un instrumento ya desarrollado y disponible, el cual se adapta a los requerimientos del estudio en particular.
- b) Construir un nuevo instrumento de medición de acuerdo con la técnica apropiada para ello.

En este trabajo, se elaboró un cuestionario compuesto por 12 ítems que combinó preguntas abiertas, cerradas y también incluyó afirmaciones respecto de las cuales los participantes debían indicar su grado de satisfacción.

En la primera parte del cuestionario, se pretendió indagar a los matrimonios acerca del método que utilizan, las razones de su elección y la manera en que fueron instruidos.

¹ Se adjunta link para ver formulario google del cuestionario: <https://docs.google.com/forms/d/1IgeC7e1QLY-RXmcoXTQFTW0v7ZHGp2dDeRIZOLuGv9M/edit>.

Asimismo, se buscó recabar información respecto a cómo cada matrimonio vive la aplicación del método y si uno o ambos estaban involucrados directamente con el aprendizaje.

Para esto, se propusieron las siguientes preguntas de tipo cerradas que se detallan a continuación, en las cuales se ofrecían una serie de opciones de respuestas:

- 1) *¿Qué método Natural utilizan?*
 - *Calendario/días*
 - *Método de la ovulación / Billings*
 - *Sintotérmico*
 - *Temperatura*
 - *Mucotérmico*
 - *Otros*

- 2) *¿Hace cuánto practican el Método Natural?*
 - *0-5 años*
 - *5-10 años*
 - *10-15 años*
 - *Hace más de 15 años*

- 3) *¿En su caso concreto: quiénes están involucrados en el conocimiento del MNPF?*
 - *Sólo la mujer*
 - *Ambos*

- 4) *¿Cómo aprendieron el Método Natural?*
 - *A través de un instructor/curso*
 - *Lo aprendimos con un libro*
 - *Nos explicó una amiga*
 - *Nos enseñó un médico*
 - *Internet / publicación*

- 5) *¿Por qué decidieron aprender un método Natural de Planificación Familiar (MNPF)?*
 - *Razones morales, éticas y religiosas*

- *Porque preferimos siempre lo natural*
 - *Por los efectos adversos de los anticonceptivos*
 - *Recomendación de un médico/amigos/sacerdote*
- 6) *¿Cómo calificarían su vida sexual?*
- *Muy buena*
 - *Buena*
 - *Regular*
 - *Mala*

En la segunda parte del instrumento, el interés se enfocó en indagar la percepción de los matrimonios acerca de las ventajas, desventajas y condicionantes que encuentran en el uso de los MNPF y cómo impactan estos aspectos en su vida matrimonial. Para cumplir con este propósito, se realizaron preguntas abiertas a partir de las cuales los participantes expresaron sus diferentes opiniones, valoraciones y vivencias respecto a las dimensiones mencionadas. Las preguntas fueron las siguientes:

- 7) *¿Qué ventajas encuentran en el uso de los MNPF, en concreto, en el que ustedes aplican?*
- 8) *¿Qué desventajas encuentran en el uso de los MNPF para su pareja? y*
- 9) *En su caso: ¿qué condiciones creen que son necesarias para vivir plenamente los MNPF?*

A fin de reforzar y profundizar en el análisis de los aspectos indagados en las preguntas anteriormente expuestas, se propuso una serie de afirmaciones respecto de las cuales se solicitó a los encuestados que indicaran su grado de satisfacción, donde especificaban:

- 1=*Muy de acuerdo*
- 2=*De acuerdo*
- 3=*Poco de acuerdo*
- 4=*En desacuerdo*

Las afirmaciones propuestas expresaron algunas ideas acerca de las posibles ventajas y desventajas que pueden presentar los MNPF. Las distintas proposiciones fueron elaboradas a partir de los diversos aportes teóricos sobre la temática específica. A continuación, se detallan las afirmaciones propuestas:

10) *¿Cuál es su opinión sobre las siguientes afirmaciones?*

- *En nuestra relación de pareja, los MNPF nos ayudan a hablar más sobre temas de nuestra intimidad.*
- *Los MNPF nos generan tensiones y conflictos por lo que nuestro diálogo es lo justo y necesario.*
- *La abstinencia nos da la posibilidad de crecer en el amor y en otras dimensiones del matrimonio.*
- *La abstinencia es una traba y no podemos disfrutar espontáneamente de nuestra sexualidad*
- *Consideramos que los MNPF son muy difíciles de llevar adelante*
- *El conocimiento que nos brindan los MNPF nos ayudan a mejorar nuestras relaciones sexuales.*

Finalmente, se incorporaron dos preguntas que permitieron interpelar a los encuestados sobre el convencimiento respecto a su elección y que también posibilitaron asociar esta cuestión a las razones por las cuales eligen un MNPF y pueden sostenerlo en el tiempo. La pregunta fue la siguiente:

11) *Si la Iglesia permitiera el uso de métodos anticonceptivos artificiales: ¿Ustedes seguirían eligiendo el MNPF?*

- *Si*
- *No*

La última pregunta estuvo orientada a analizar los supuestos de la investigación enunciadas al comienzo de este estudio, respecto a que las experiencias vividas a partir de la implementación de los MNPF definen un estilo de vida matrimonial. Para ello, se realizó la siguiente pregunta:

12) *Considerando los distintos aspectos en los que influyen los MNPF en la pareja, ¿creen que éstos definen un estilo de vida matrimonial?*

- *Si*
- *No*
- *No sé*

II.3.6 Análisis de datos

En la presente investigación, a partir del enfoque de métodos combinados adoptado, el análisis de los datos cuantitativos y de los datos cualitativos se llevó a cabo, en primer lugar, de manera separada, para su posterior comparación e interpretación integral. Por lo tanto, se distingue el análisis estadístico de los datos cuantitativos, por un lado, y el análisis cualitativo por otro.

II.3.6.1 Análisis cuantitativo

Se llevó adelante un análisis estadístico de los datos con asistencia del programa *Microsoft Excel*. A partir de la información recabada, se procedió a volcar los datos en una matriz, fueron corroborados, y se excluyeron aquellos que presentaban inconsistencias, se llevaron a cabo los análisis estadísticos correspondientes.

Por la finalidad de la presente investigación, se aplicaron métodos de la estadística descriptiva, permitiendo describir los datos, los valores o las puntuaciones obtenidas para cada variable a través de la distribución de las puntuaciones o frecuencias de cada una de ellas. Una distribución de frecuencias es un conjunto de puntuaciones ordenadas en sus respectivas categorías y generalmente se presenta como una tabla o de un gráfico, y puede estar expresada en porcentajes (Hernández Sampieri et al., 2010).

II.3.6.2 Análisis cualitativo

Este enfoque se centra en comprender y profundizar los fenómenos, explorándolos desde la perspectiva de los participantes en un ambiente natural y en relación con el contexto, es decir, se busca comprender la perspectiva de los participantes acerca de los fenómenos que los rodean, profundizar en sus experiencias, perspectivas, opiniones y significados (Hernández Sampieri et al., 2010).

El sentido esencial de todo análisis cualitativo es reducir, categorizar, clarificar, sintetizar y comparar los datos con el fin de obtener información lo más completa posible del fenómeno estudiado (Yuni y Urbano, 2006).

Rodríguez Gómez et al. (1996) destacan los principales procesos que implican el análisis cualitativo. En ese sentido, se llevó a cabo la *reducción de los datos*, proceso que supone una simplificación, resumen y selección de la información para hacerla abarcable, y que consiste en la categorización y codificación de los datos.

La *categorización* constituye una tarea de análisis que clasifica la información en categorías y subcategorías en base a distintos criterios; en este caso en particular, se trató de un criterio temático, es decir, los datos se analizaron en función de los temas que emergieron a partir de la información recogida, conformando segmentos que refieren a una misma temática. De este modo, la categorización hace posible clasificar conceptualmente las unidades que son cubiertas por un mismo tópico, donde cada categoría comporta un significado o tipo de significados (Rodríguez Gómez et al., 1996).

Un análisis complementario a la categorización es la triangulación, proceso que permite confrontar y someter al control recíproco los diferentes puntos de vista que cada actor o sujeto percibe del fenómeno en estudio, lo que hace posible el incremento de confianza en el resultado.

El proceso de categorización se llevó a cabo a partir de la definición de los aspectos a indagar a través de las preguntas abiertas realizadas a la población objeto de estudio. Para analizar los diferentes aspectos planteados en los objetivos de esta tesis, se tuvieron en cuenta tres ejes temáticos o macrocategorías:

1. Ventajas de los MNPF para el fortalecimiento del vínculo matrimonial.
2. Desventajas de los métodos naturales de planificación familiar en la vida matrimonial.
3. Condiciones para vivir plenamente los MNPF.

Finalmente, para poder dar cuenta de cada eje temático, emergieron diversas categorías y subcategorías. Este proceso se basó en la identificación de regularidades entre las respuestas obtenidas, que develaron cuestiones comunes y disímiles (Rodríguez Gómez et al., 1996; Yuni y Urbano, 2006).

Por su parte, la codificación permitió asignar a cada unidad un código propio de la categoría (Rodríguez Gómez et al., 1996; Yuni y Urbano, 2006). Mediante este proceso, se asignó un código a cada categoría y subcategoría. Así las categorías han sido identificadas con letras: A, B, C. En consonancia con ello, las subcategorías pertenecientes a cada categoría también han sido identificadas de la siguiente forma: A.1., A.2., B.1., B.2., etc.

En cuanto a la presentación de los datos, en este caso, se emplearon matrices y tablas para la sistematización y tabulación de los mismos en función de las categorías construidas (Yuni y Urbano, 2006).

Finalmente, se procedió a la elaboración de conclusiones, que implicó la reconstrucción y descripción de los datos empíricos previamente organizados en la

triangulación, detallando los puntos de vista de los indagados, develando sus perspectivas sobre el tema, a partir de lo cual se generaron las primeras conclusiones, que son consideradas aproximativas (Rodríguez Gómez et al., 1996). Luego, a partir de una interpretación crítica y reflexiva de aquellas primeras conclusiones, a la luz del marco teórico referencial sobre el tema bajo estudio, permitió significar conceptualmente el conocimiento empírico, generando construcciones teóricas cada vez más abstractas y otorgando mayor solidez a los resultados, dando lugar a las conclusiones finales.

PARTE III
RESULTADOS Y DISCUSIONES

Capítulo 4. Resultados

III.4.1. Resultados del análisis cuantitativo

Se realizó un abordaje cuantitativo de los datos obtenidos a partir de la aplicación de la mencionada encuesta sobre la Planificación Familiar Natural a una muestra de estudio conformada por 124 matrimonios que exclusivamente aplican algún método natural para la regulación de la fertilidad, como se ya se explicitó en el apartado correspondiente.

A continuación, se exponen los resultados más relevantes del análisis cuantitativo de los datos recabados.

Al indagar acerca de los métodos naturales utilizados, se pudo observar que un 50,8% de los encuestados expresó emplear mayormente el método sintotérmico (Fig. 1), el cual combina varios indicadores de fertilidad y, además, considera el cálculo pre-ovular de Ogino Knaus.

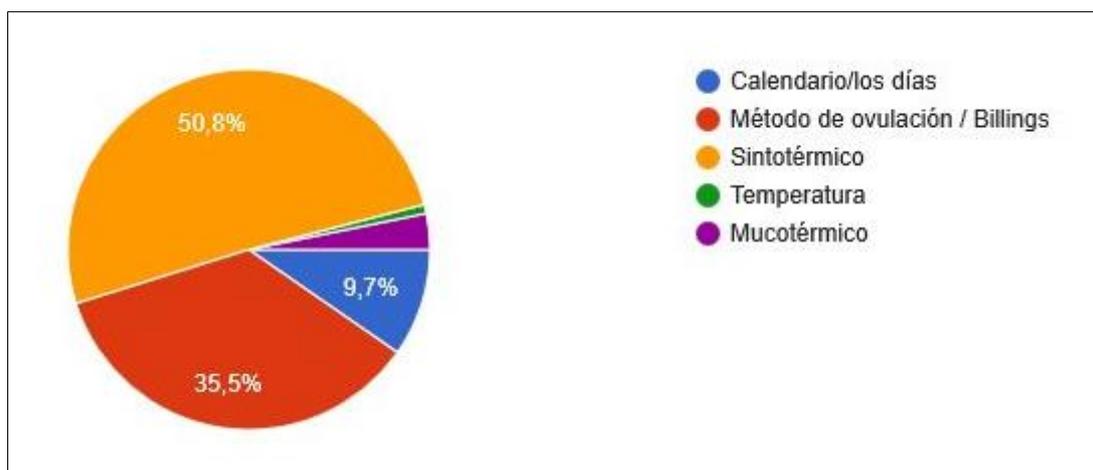


Figura 1. Título. Fuente: elaboración propia

Es posible pensar que, por sus ventajas, este método sea el más utilizado, siendo el elegido por encima de los otros métodos naturales. En ese sentido, cabe agregar que el mencionado método tiene en cuenta signos como el flujo cervical, el registro de la Temperatura Corporal Basal, la autopalpación del cuello y los síntomas peri y post ovulatorios como el dolor abdominal, hinchazón de las mamas, etc. Utiliza siempre un doble chequeo para determinar los tiempos fecundos e infecundos. La efectividad, según la *American Journal of Obstetrics and Gynecology* (1991) es del 97,7% y éste es un dato importante que da seguridad a los matrimonios que lo aplican.

Asimismo, cuando se consultó a los participantes sobre el tiempo que llevan aplicando el método natural elegido, se observó un porcentaje muy parejo entre las opciones indicadas (Fig. 2). Esto permite pensar que los MNPF pueden aplicarse en todas las etapas de la vida fértil de un matrimonio.

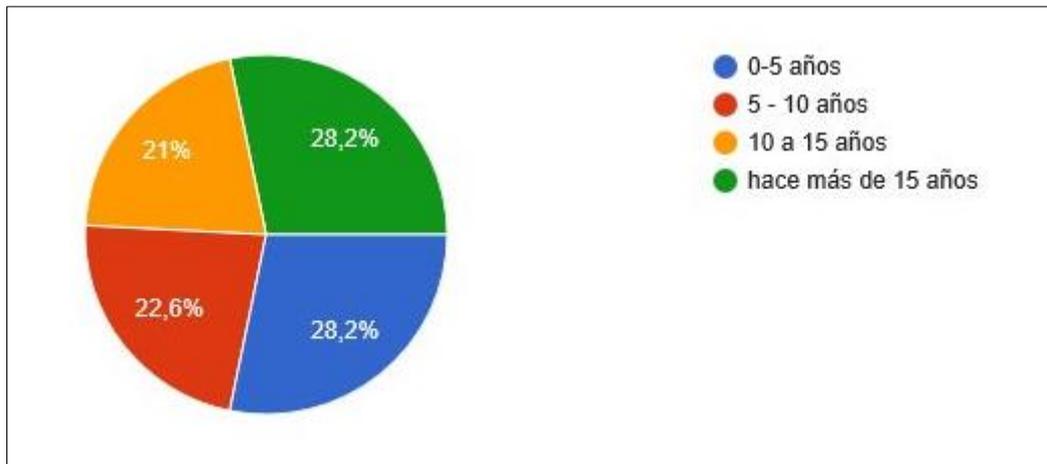


Figura 2. Título. Fuente: elaboración propia

Por otra parte, al indagar acerca de quiénes son los que están involucrados en la aplicación del método natural que eligen, en su gran mayoría respondieron que son ambos cónyuges (Fig. 3).

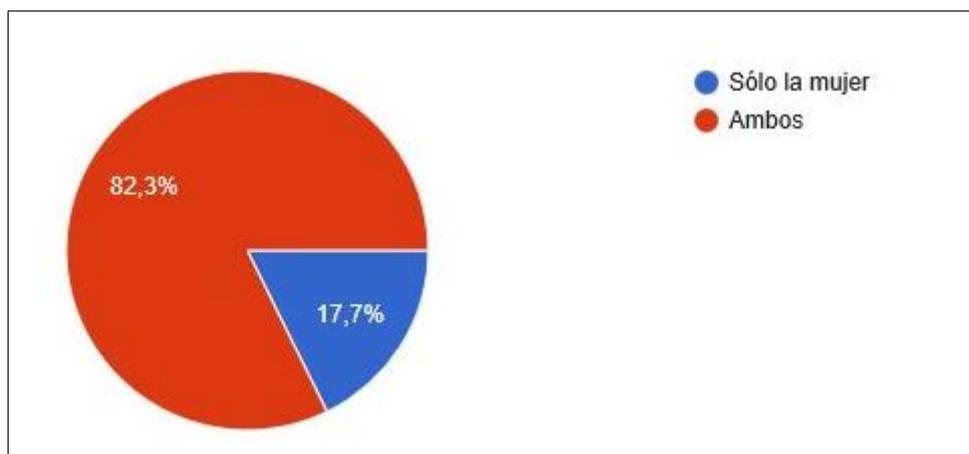


Figura 3. Título. Fuente: elaboración propia

Esto indica que los MNPF requieren de la participación activa del varón y la mujer.

En relación con lo anterior, al consultar a los matrimonios cómo aprendieron a poner en práctica el método natural, la mayoría manifestó que lo hicieron a través de la

orientación de un instructor o por medio de un curso (87,9% Fig. 4), proporción cercana a la respuesta anterior (Fig. 3).

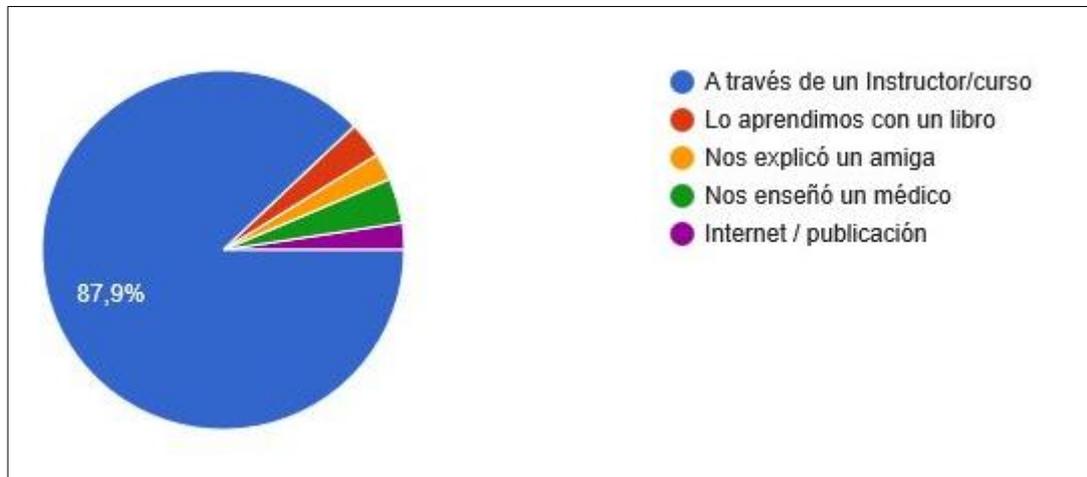


Figura 4. Título. Fuente: elaboración propia

Por lo tanto, se puede pensar que probablemente esa forma de aprendizaje podría contribuir a que sean ambos los que se involucran en la aplicación del método. De esta manera, la implementación de los MNPF puede resultar en beneficio en la medida en que ambos –marido y mujer- se interioricen en una temática que es medular en la vida de una pareja.

Asimismo, se indagó a los participantes acerca de los motivos por los cuales eligen los MNPF. Al respecto, se pudo observar que el 71,8% manifestó que lo que motiva esta elección son razones morales, éticas y religiosas (Fig. 5).



Figura 5. Título. Fuente: elaboración propia

De esta manera, se pone en evidencia que los MNPF tienen una relación directa con los valores de las personas, sus principios y creencias.

Del mismo modo, se pudo observar que, para algunos casos, los motivos están vinculados a la preferencia por lo natural (16%, Fig. 5), mientras que otros manifestaron haber seguido la recomendación de algún médico, amigos o sacerdote, y por último, algunos lo eligen por los efectos adversos que presentan los anticonceptivos (Fig. 5).

Respecto a la satisfacción de los matrimonios en relación a su vida sexual, más del 90 % expresó que la misma es buena o muy buena (Fig. 6), lo que podría indicar que los MNPF contribuyen a enriquecer la vida sexual de los matrimonios, o que, al menos, no la obstaculizan, sino que más bien la favorecen.

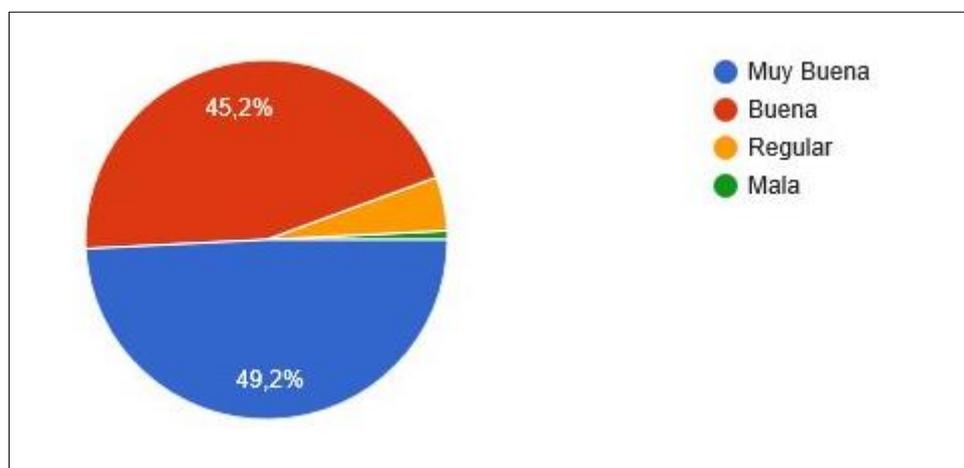


Figura 6. Título. Fuente: elaboración propia

Por otro lado, se consultó a las parejas sobre qué harían en caso de que la Iglesia permitiera el uso de métodos anticonceptivos artificiales. Las respuestas arrojadas evidenciaron que aun en esos casos, la mayoría de los encuestados seguirían eligiendo el uso de MNPF (88,7%, Fig. 8).

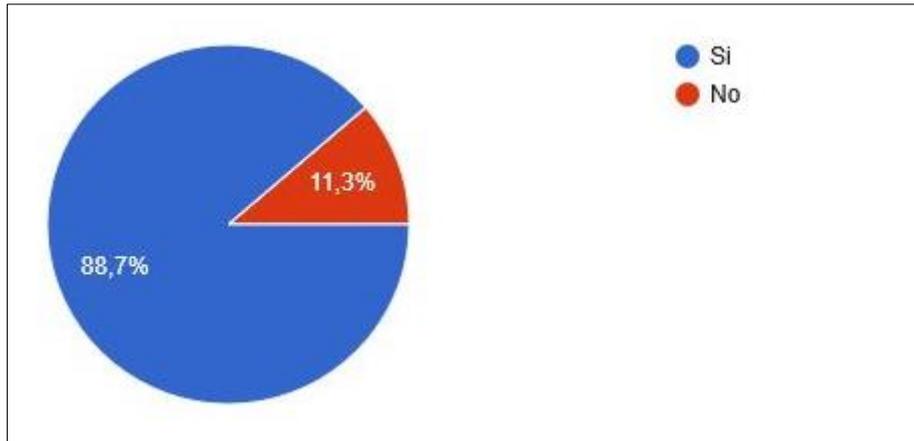


Figura 8. Título. Fuente: elaboración propia

En ese sentido, se puede pensar que la decisión de buscar o espaciar los nacimientos aplicando un método natural tiene que ver más con una convicción personal que con una imposición de la Iglesia.

Finalmente, se les consultó a los participantes si el empleo de los MNPF define un estilo de vida. Más del 90 % respondió de manera afirmativa (Fig. 9). Esto deja en evidencia que aquellos matrimonios que viven los MNPF consideran que no sólo son útiles para el fin específico de la regulación de la fertilidad, sino que los ayuda a vivir de una manera particular su matrimonio.

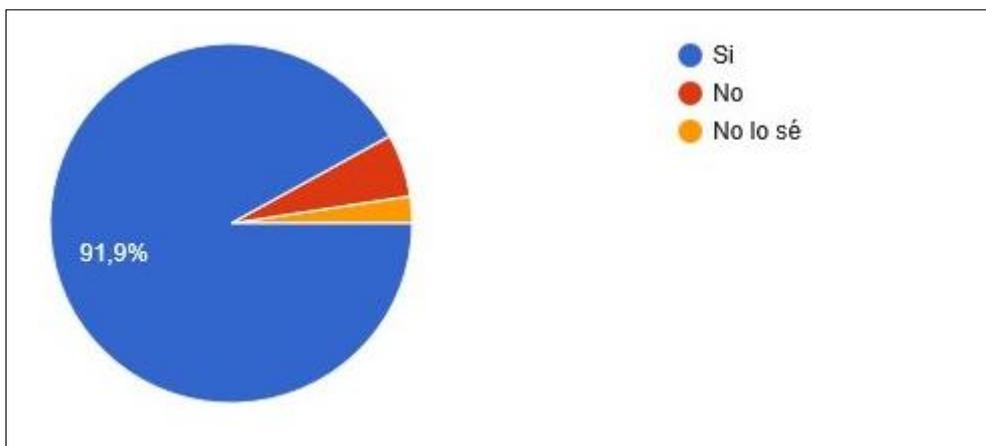


Figura 9. Título. Fuente: elaboración propia

III.4.2. Resultados del análisis cualitativo

Para este proceso, primeramente, se identificó la información obtenida a partir de las encuestas y se la agrupó según las temáticas abordadas.

A continuación, se presentan el eje temático como ventajas de los MNPF para el fortalecimiento del vínculo matrimonial y las categorías y sub-categorías que de cada uno emergieron.

Tabla 1

Macro categoría: Ventajas de los MNPF para el fortalecimiento del vínculo matrimonial

CATEGORÍAS	SUB CATEGORÍAS
A. Profundiza el CONOCIMIENTO de la PERSONA	A.1. Proporciona conocimiento sobre el propio cuerpo y el cuerpo del otro
	A.2. Promueve la valoración de la fertilidad humana
	A.3. Ayuda a la comprensión y educación del impulso sexual
B. Contribuye a la UNIÓN matrimonial	B.1. Compromete a ambos en la responsabilidad de la planificación familiar
	B.2. Favorece a la comprensión mutua
	B.3. Renueva el amor
C. Cuida y protege la SALUD	C.1. Cuida la salud de la mujer
	C.2. Constituye una herramienta ginecológica
	C.3. Da seguridad
D. Aumenta y mejora la COMUNICACIÓN en la pareja	D.1. Contribuye al diálogo en la pareja
	D.2. Profundiza el diálogo
	D.3. Promueve todas las formas de comunicación afectiva
E. Ayuda a mejorar la INTIMIDAD CONYUGAL	E.1. Cultiva un encuentro sexual libre y total
	E.2. Aumenta el deseo sexual
F. Promueve el RESPETO	F.1. A la vida
	F.2. A uno mismo y al otro como persona
	F.3. A la Naturaleza
G. Ayudan a EDUCAR EL CARÁCTER	
H. Es coherente con VALORES MORALES y Religiosos	H.1. Desarrolla confianza y fidelidad en la pareja

Fuente: elaboración propia

La reconstrucción descriptiva de la información empírica se estructura alrededor de las ventajas que los matrimonios encuentran en el uso de los MNPF para el fortalecimiento del vínculo matrimonial.

Cabe destacar que, el orden de las categorías y subcategorías que se presentan y analizan a continuación responde a la mayor frecuencia de respuestas encontradas en cada caso y apoyadas por la información obtenida.

1.A. Profundizan el CONOCIMIENTO

En su gran mayoría, los matrimonios expresaron la importancia del conocimiento que le aportan los métodos naturales respecto a diversas cuestiones: en primer lugar, a la naturaleza de la persona, es decir, sus características propias como ser humano en cuanto a su inteligencia, su voluntad, su capacidad de amar y la libertad sobre sus actos. Esto ayuda a valorar su dignidad y entender al cuerpo como expresión visible de la persona humana. Asimismo, valoran el conocimiento del propio cuerpo y del cuerpo del otro; la importancia de las nociones sobre su fertilidad y la comprensión- a partir de este conocimiento- del impulso sexual.

1.A.1. Proporciona conocimiento sobre el propio cuerpo y el cuerpo del otro

Conocer el funcionamiento del cuerpo humano, tanto del varón como de la mujer, aporta a la pareja elementos fundamentales para la comprensión de toda la persona, especialmente en cuanto a su manera de expresar y vivir la sexualidad. Las diferencias que se encuentran en lo físico, tanto estructural como fisiológicamente, tienen impacto directo en sus emociones y en el modo de ser de cada uno. Son muestra de esto algunas respuestas a continuación:

- *“El conocimiento de lo que está pasando en mi cuerpo y de las consecuencias que ello implica (ej.: cambios en los estados de ánimo y en el deseo sexual)”* (Entrevistado 85, Anexo, p.115).
- *“El conocimiento del ciclo sexual ayuda a mantener a la pareja en armonía”* (Entrevistado 60, Anexo, p. 113).
- *“La eficacia y el conocimiento del cuerpo. La ayuda y comprensión mutua. La paz interior. El esfuerzo compartido y otros aprendizajes para la vida”* (Entrevistado 37, Anexo, p.111).
- *“Compromiso de ambos en la planificación familiar y mayor conocimiento”* (Entrevistado 99, Anexo, p.110).

1.A.2. Promueve la valoración de la fertilidad humana

La observación cuidadosa de los síntomas del ciclo femenino le posibilita a la mujer una familiarización cada vez más profunda con su propio cuerpo y su fertilidad, ayudándola también a valorarla y respetarla. El conocimiento de los procesos biológicos de la transmisión de la vida colabora con los esposos en la toma de conciencia de la

fertilidad y del impulso sexual en cada ciclo. Esto les permite apreciar con mayor lucidez el significado de cada uno de estos aspectos.

- *“Reconocer la fertilidad como un valor”* (Entrevistado 92, Anexo, p. 117).
- *“Es un método que permite un conocimiento profundo de mi cuerpo y del ciclo, mayor contacto conmigo misma. Es bueno también para buscar un embarazo”* (Entrevistado 96, Anexo, p. 117).
- *“Autoconocimiento, seguridad al ser doble chequeo para marcar el principio y fin de la fase fértil. Ser consciente de cada vez cuándo me quedé embarazada. Respeto en la pareja. Responsabilidad compartida sobre la fertilidad. Dialogar y reírse o hacer chistes sobre el tema”* (Entrevistado 78, Anexo, p. 114).

1.A.3. Ayuda a la comprensión y educación del impulso sexual

Conocer la naturaleza del impulso sexual es fundamental para poder educarlo e integrarlo al amor sponsal. Este ejercicio ayuda a las parejas a cultivar una manera personal de vivir la sexualidad, dominando lo impulsivo y vinculándolo al amor verdadero. Se trata de integrar a la esfera más íntima de la persona, lo más específicamente humano: la inteligencia y la voluntad, y poder así tomar decisiones libres y ser responsables de sus actos.

- *“Conocernos desde nuestra propia naturaleza humana y con ello tomar decisiones sobre cómo vivir nuestro amor”* (Entrevistado 123, Anexo, p. 119).
- *“Mayor conciencia de nuestro cuerpo, más unidad y conversación. Toma de decisiones en equipo”* (Entrevistado 108, Anexo, p. 117).
- *“Conocerse a uno mismo y al otro, confiar y trabajar en equipo”* (Entrevistado 74, Anexo, p. 114).

1.B. Contribuye a la UNIÓN matrimonial

En general, las parejas indagadas expresaron que las ventajas que encuentran en el empleo de los MNPF unen más al matrimonio, y en ese sentido, hicieron referencia a la responsabilidad compartida relacionada a la decisión de buscar o postergar un embarazo, como a la comprensión mutua que sienten a partir de estas decisiones, y sobre todo, en la riqueza que aporta el tiempo de abstinencia renovando el amor. Las siguientes respuestas ilustran esta categoría:

1.B.1. Compromete a ambos en la responsabilidad de la planificación familiar

Los MNPF fomentan en los esposos la disposición al diálogo sobre las cuestiones de la fertilidad y de la sexualidad. De ese modo, la responsabilidad y las decisiones en dicha área no recaen ya sobre una sola parte de la pareja. Es necesario estar totalmente de acuerdo ya que implica abstenerse (si así lo deciden) de relaciones sexuales, y esto involucra necesariamente a los dos, como así también la decisión de estar abiertos a la llegada de un nuevo hijo.

- *“Ambos nos involucramos”* (Entrevistado 86, Anexo, p. 115).
- *“Compromiso de ambos en la planificación familiar y mayor conocimiento”* (Entrevistado 99, Anexo, p. 117).
- *“Que como pareja podemos compartirlo y no es trabajo de uno solo, entendiendo así que somos ambos los dos los que debemos hacer el sacrificio en algunos casos”* (Entrevistado 121, Anexo, p. 119).
- *“El conocimiento de la propia fertilidad, la comunicación en la pareja, **la corresponsabilidad** (o la responsabilidad conjunta) en lo que hace a la transmisión de la vida (ya sea para buscar como para posponer un embarazo), la eficacia del método, la ausencia de efectos secundarios o adversos”* (Entrevistado 49, Anexo, p. 111).

1.B.2. Favorece la comprensión mutua

Aplicar los MNPF requiere que los esposos comprendan el ciclo de la mujer, su funcionamiento y sus efectos. Por lo tanto, conocer al otro en todas sus dimensiones ayuda a comprenderlo más y mejor, especialmente a entender las diferencias propias del varón y la mujer en todos los planos. Esto contribuye a una unión más plena que tiene su fundamento en la comprensión del otro, de sus reacciones, de sus emociones que, en el caso de la mujer, está muy condicionada a sus hormonas y la etapa del ciclo que se encuentra.

- *“La primera y principal para nosotros es la unión que nos brinda, por dos motivos: uno porque a mi marido le resultó super útil para conocer mis reacciones y estado de ánimo según la etapa del ciclo en el que estaba, la segunda porque nos dio mucho diálogo entre nosotros. También fue sumamente útil para planificar los embarazos, e incluso sabíamos que habíamos quedado, aún antes de esperar los “atrasos” y análisis de sangre, con sólo ver las subidas abruptas de temperatura. Y a mí personalmente para estar preparada para las bajadas de menstruación por los síntomas que se iban presentando”* (Entrevistado 97, Anexo, p. 116).

1.B.3. Renueva el amor

La regulación natural de la fertilidad constituye una protección para el matrimonio contra la rutina. Esto es así en tanto no existe un ciclo igual a otro, y en ese sentido, en cada ciclo los esposos deben estar atentos y pendientes mutuamente de cómo se manifiesta la fertilidad y las decisiones que juntos van a tomar. La abstinencia periódica contribuye a renovar y consolidar el amor y la fidelidad, requiere reservar lo sexual y encontrar otras formas de demostrar todo el cariño y el afecto mutuo.

- *“Nos ayuda a querernos más y mejor. La espera nos ayuda a valorar y a valorarnos.* (Entrevistado 70, Anexo, p. 113).

1.C. Cuida y protege la SALUD

Una cuestión relevante que destacaron los encuestados es la tranquilidad y seguridad que les da el conocimiento de su fertilidad y la aplicación del método natural, tanto respecto al cuidado de su salud, como en la eficacia del método. Al interior de esta categoría, emergieron diversas respuestas, dando lugar a las siguientes subcategorías:

1.C.1. Cuida la salud de la mujer

La regulación natural de la fertilidad posibilita a los esposos vivir en armonía con los sanos procesos del cuerpo de la mujer. Los MNPF no interfieren en los procesos físicos naturales y, por lo tanto, desde el punto de vista médico, no tiene efectos concomitantes perjudiciales de ningún tipo ya que no se utiliza nada físico ni químico que manipule, anule o modifique el normal funcionamiento del aparato reproductor femenino.

- *“Es natural, te cuida la salud”* (Entrevistado 89, Anexo, p. 115).
- *“Es saludable ya que no enfermás al cuerpo ni de la mujer ni el del varón (ya que no consumimos ninguna hormona ni utilizamos un medio artificial), hay una perfecta unión entre varón y mujer (no hay plásticos de por medio), me da seguridad que utilizando de manera correcta el método no se va a producir el embarazo, nos hace recordar constantemente que **los hijos son un don de Dios**, el MNPF es gratuito, nos une más como matrimonio al saber ambos en qué fase del ciclo está la mujer, practicamos la abstinencia durante la fase II cuando no buscamos un embarazo, sin embargo siempre estamos abiertos a la vida, entendiendo que si viene un hijo es una bendición: siempre será bien recibido, los MNPF descifran a la mujer (las planillas muestran claramente el stress, y según el moco de la mujer se pueden llegar a detectar hongos, bacteria o enfermedades en ella)”. (Entrevistado 120, Anexo, p. 119).*
- *Respetar los tiempos naturales.* (Entrevistado 88, Anexo, p. 115).

1.C.2. Constituye una herramienta ginecológica

El autoconocimiento y reconocimiento de la fertilidad suministran una valiosísima guía de control ginecológico de la mujer, alertando sobre irregularidades en el ciclo, primer signo de complicaciones más severas.

- *“El profundo conocimiento de cada uno y del otro. La entrega total y consciente. La posibilidad de monitorear la propia salud ginecológica”* (Entrevistado 35, Anexo, p. 110).
- *“Fácil implementación ya que no hace falta medir temperatura y la observación del moco es casi natural. No hay ningún gasto económico. Se desarrollan otras formas de encuentro de la pareja y diálogo durante la abstinencia. **Advertencia precoz de alteraciones de la salud con cambios de moco u otros**”* (Entrevistado 91, Anexo, p. 116).

1.C.3. Da seguridad

Los MNPF correctamente aprendidos y aplicados proporcionan a los matrimonios una manera segura y confiable para regular la fertilidad y así poder decidir buscar o postergar un embarazo ciclo a ciclo. Como todo método, tiene sus normas que deben ser cumplidas y respetadas para que éste cumpla su propósito.

- *“Eficacia del método, unidad de la pareja”* (Entrevistado 1, Anexo, p. 108).

1.D. Aumenta y mejora la COMUNICACIÓN en la pareja

Otra ventaja mencionada por los matrimonios es que, al emplear los MNPF, han mejorado su comunicación en todos los aspectos. Por un lado, manifestaron que contribuye al diálogo profundo en la pareja y, por otro lado, promueve las otras maneras de comunicación afectiva, especialmente los gestos de cariño, las palabras, los detalles que enriquecen el vínculo más allá de lo sexual. Esta categoría, en función de la diversidad de las respuestas, dio lugar a las siguientes subcategorías:

1.D.1. Contribuye al diálogo en la pareja

Los MNPF estimulan a los cónyuges a hablar sobre su sexualidad y conocerse mutuamente en ese plano, lo que a su vez fomenta el diálogo conyugal.

- *“Aumenta el amor y el diálogo”* (Entrevistado 40, Anexo, p. 111).
- *“Favoreció el diálogo en relación a las relaciones sexuales en la pareja”* (Entrevistado 75, Anexo, p. 114).

- *“El diálogo que implica entre los cónyuges, la necesidad del mutuo conocimiento, etc.”* (Entrevistado 61, Anexo, p. 113).
- *“Conocimiento del cuerpo de la mujer. Diálogo matrimonial”* (Entrevistado 66, Anexo, p. 113).

1.D.2. Profundiza el diálogo

Para poder vivir plenamente, y aplicar adecuadamente los MNPF, es necesario desarrollar el diálogo en la pareja, lo cual implica ponerse de acuerdo, consensuar, involucrarse ambos en la comprensión de las fases del ciclo de la mujer y tomar decisiones en conjunto. A un matrimonio que adquiere la capacidad de hablar sobre la sexualidad y la manera de vivir su intimidad le resulta más fácil poder abordar otras temáticas delicadas y propias de la vida conyugal.

- *“Relación respetuosa, comunicación abierta y sin barreras”* (Entrevistado 38, Anexo, p. 111).
- *“Que te permite hablar más sobre la intimidad y es algo de los dos no solo de la mujer”* (Entrevistado 104, Anexo, p. 117).
- *“Los dos nos comprometemos en la vida sexual, hablamos mucho entre los dos sobre el tema”* (Entrevistado 98, Anexo, p. 117).

1. D.3. Promueve todas las formas de comunicación afectiva

Especialmente el período de abstinencia (en el caso de postergar un embarazo) proporciona a los matrimonios un tiempo único para renovarse. En este tiempo, se redescubre la ternura, los gestos de cariño, los detalles personales con pequeños signos de amor. Favorece a que se ocupen genuinamente el uno por el otro, a demostrarse amor sin estar ligado directamente con el sexo.

- *“Saludable e hizo descubrir una forma ampliada y hermosa de manifestarnos el amor, se está pendiente el uno del otro en los momentos de abstención como en la entrega”* (Entrevistado 80, Anexo, p. 115).
- *“Mejora la comunicación matrimonial. Involucra a ambos esposos en la responsabilidad de la cooperación de la vida humana. Permite la donación total. Alimenta el verdadero amor ya que de busca el Bien del ser amado. Se vive en Gracia de Dios”* (Entrevistado 39, Anexo, p. 111).
- *“Para que funcionen se requiere crear y cultivar otras formas de comunicación además de la sexual”* (Entrevistado 63, Anexo, p. 113).

- *“Es moralmente correcto y hace que la vida sexual no sea sólo sexo, es importante compartir otras cosas para que el sexo y la convivencia diaria, sean plenos”* (Entrevistado 111, Anexo, p. 118).

1.E. Ayuda a mejorar la INTIMIDAD conyugal

Una ventaja destacada especialmente tiene que ver con un aspecto esencial en los matrimonios que es la intimidad sexual. Los MNPF, lejos de ser un obstáculo o de perjudicar el encuentro sexual, por la abstinencia que implican para postergar un embarazo, proporcionan, según los entrevistados, un tiempo muy especial de renovación, de redescubrimiento del otro y del amor entre ambos. El tiempo de abstinencia revitaliza y renueva el amor conyugal mejorando las relaciones sexuales porque, cuando se concretan, ambos están más dispuestos en hacer de ese momento un verdadero encuentro personal. Esta categoría dio lugar a la emergencia de las siguientes subcategorías:

1.E.1. Cultiva un encuentro sexual libre y total

Al conocer de manera precisa y profunda las fases del ciclo fértil, ambos esposos saben cuáles son las posibles consecuencias de cada encuentro sexual según el momento que ocurran. De esta manera, la entrega es total y libre sin que nada manipule la naturaleza del acto ni la naturaleza de la fertilidad. Se da, entonces, una unión total de cuerpo y alma que es expresión del amor esponsal sin condiciones.

- *“Muchas. La comunicación entre los esposos. La espera. **La donación total.** La disponibilidad al plan de Dios”* (Entrevistado 58, Anexo, p. 112).
- *“**La libertad y la naturalidad de las relaciones sexuales** y no usar fármacos que producen efectos adversos alterando la salud de la mujer”* (Entrevistado 103, Anexo, p. 117).
- *“Conocer bien mi cuerpo. No tomar ningún remedio. Esperar ansiosos a reanudar las relaciones después de período de fertilidad. **Donación al otro en forma libre total fiel y absoluta.** Saber que estamos haciendo las cosas bien de acuerdo a lo q nos enseña la Iglesia de la cual somos parte y practicantes”* (Entrevistado 62, Anexo, p. 113).

1.E.2. Aumenta el deseo sexual

Abstenerse de relaciones sexuales no significa que sean días sin amor o sin deseo sexual. Al contrario, en este tiempo, especialmente la mujer está más predispuesta, por lo tanto, existe una tensión creadora y positiva frente a esa renuncia para proponer otras

expresiones del cariño mutuo. De esta manera, ambos esposos anhelan con ilusión el próximo encuentro sexual y viven con renovado amor el tiempo de abstinencia. Como en otros órdenes de la vida, se valora más lo que no se tiene libremente y se disfruta cuando sí se tiene. Genera ilusión compartida para cada encuentro y aumenta el deseo sexual en la fase infértil, a pesar de que la mujer hormonalmente está menos dispuesta. Algunas de las siguientes respuestas dan cuenta de esto:

- *“Relaciones sexuales más placenteras”* (Entrevistado 71, Anexo, p.113).
- *“Nos permiten vivir con libertad y paz nuestra intimidad, aumenta nuestra comunicación matrimonial, nos da la posibilidad de vivir nuestra fertilidad en la voluntad de Dios, nos genera tranquilidad y confianza, **nos permite esperarnos el uno al otro y tenernos paciencia, nos impulsa a querer vivir caseramente, nos da la posibilidad de vivir nuestros encuentros fértiles e infértiles con mucha alegría”*** (Entrevistado 84, Anexo, p. 115).
- *“Mayor entendimiento matrimonial. Vida sexual más activa”* (Entrevistado 119, Anexo, p. 119).
- *“Valorar el momento y disponer el tiempo que tenemos para encontrarnos sexualmente. Une muuuuuucho a la pareja”* (Entrevistado 100, Anexo, p. 117)
- *“El saberse esperar, aumenta el deseo. No sé recurre a nada artificial...”* (Entrevistado 101, Anexo, p. 117).

1.F. Promueve el RESPETO

Son cuantiosas las expresiones recabadas de las entrevistas que hacen referencia al respeto que les aportan los MNPF frente a diferentes valores o situaciones que de una u otra manera se relacionan con los mismos. Se refieren especialmente al respeto por la vida, por lo natural, respeto a uno mismo y al otro como persona. De esta categoría, emergieron las siguientes subcategorías:

1.F.1. A la vida

La regulación de la fecundidad amplía la conciencia de la capacidad que tienen los esposos de dar vida. Cada ciclo, cada ovulación es una invitación a concebir algo extraordinariamente valioso: un hijo. Si se valora y respeta la fertilidad, con mayor razón se va a respetar y valorar el fruto de esa fertilidad.

- *“Bienestar en la salud física y emocional. Unión en el matrimonio, **convicción en la defensa y protección de la vida. Amor hacia el matrimonio y la familia”*** (Entrevistado 48, Anexo, p. 111).

- *“Es saludable ya que no enfermás al cuerpo ni de la mujer ni el del varón (ya que no consumimos ninguna hormona ni utilizamos un medio artificial), hay una perfecta unión entre varón y mujer (no hay plásticos de por medio), me da seguridad que utilizando de manera correcta el método no se va a producir el embarazo, nos hace recordar constantemente que **los hijos son un don** de Dios, el MNPF es gratuito, nos une más como matrimonio al saber ambos en qué fase del ciclo está la mujer, practicamos la abstinencia durante la fase II cuando no buscamos un embarazo, sin embargo siempre estamos abiertos a la vida, entendiendo que si viene un hijo es una bendición: siempre será bien recibido, los MNPF descifran a la mujer (las planillas muestran claramente el stress, y según el moco de la mujer se pueden llegar a detectar hongos, bacteria o enfermedades en ella)”* (Entrevistado 120, Anexo, p. 119).

1.F.2. A uno mismo y al otro como persona

El mejor conocimiento de uno mismo y del otro desarrolla la capacidad de valorarse y respetarse mutuamente.

- *“Siempre prefiero lo natural, no tomo cosas que me alteren el normal curso del ciclo, que es tan transversal en la mujer”* (mujer) *“Nos permite ser responsables de nuestros actos”. “Nosotros creemos que la postergación de un embarazo es bueno practicarla sólo cuando media una razón grave. En nuestro caso el método natural nos sirvió de medio para eso. Más allá de posponer o no un embarazo nos sirve para **autoconocernos y, por ende, entendernos**. A mí (mujer) me encanta saber que está pasando en mi interior. A mí (varón) me ayuda a conocer un poco mejor a mi mujer”.* (Entrevistado 109, Anexo, p. 117).
- *“Eficaz, ayuda al crecimiento de la pareja, es acorde a un estilo de vida donde se respeta el cuerpo y la dignidad de la pareja”* (Entrevistado 95, Anexo, p. 116)
- *“Orden y tranquilidad. Ternura y **respeto**”* (Entrevistado 79, Anexo, p. 115)
- *“Salud física, comunicación y **respeto entre cónyuges**”* (Entrevistado 69, Anexo, p. 113)
- *“Naturalidad sin contradicción a la salud. Unión y **reconocimiento de uno mismo**”* (Entrevistado 113, Anexo, p. 118).

1.F.3. A la Naturaleza

La regulación natural de la fertilidad implica asumir las condiciones de la estructura natural de la mujer y del varón sin interferir, manipular, ni impedir el proceso natural de la concepción o el transcurso natural de un embarazo.

- *“Es moral, **natural**, efectivo y aumenta el amor y respeto esponsal”* (Entrevistado 87, Anexo, p. 115).
- *“Respetar los **tiempos naturales**”* (Entrevistado 88, Anexo, p. 115).
- *“Respetar la persona, **la naturaleza**. La salud de la mujer y del varón”* (Entrevistado 53, Anexo, p. 112).

1.G. Ayudan a EDUCAR EL CARÁCTER

Según los entrevistados, el llevar adelante un MNPF implica en la persona la adquisición de hábitos, especialmente referidos a la perseverancia, al orden, al sacrificio y al postergar las gratificaciones, que repercutirán de manera positiva en la educación del carácter y la personalidad de los cónyuges. Algunos lo manifestaron en las siguientes respuestas:

- *“Me conozco mucho y mi esposo también...nos facilita entender los cambios de humor y los distintos estados de ánimo a lo largo del ciclo. Las relaciones en la fase 3 no son tan espontáneas como serían en la fase 2 y eso implica mayor compromiso y voluntad para ayudarnos mutuamente para vivir un verdadero encuentro. **La práctica de la templanza**. El diálogo que nos permite tener en torno al tema”* (Entrevistado 94, Anexo, p. 116).
- *“El conocimiento y respeto de uno por el otro; compartir la responsabilidad en la planificación familiar; poner en práctica el sacrificio y la voluntad para obtener los objetivos en común”* (Entrevistado 106, Anexo, p. 117).
- *“Comunicación en la pareja. Crecimiento en las virtudes”* (Entrevistado 83, Anexo, p. 115).

1.H. Es coherente con VALORES MORALES Y RELIGIOSOS

Numerosos matrimonios expresaron que al poner en práctica los MNPF se sienten coherentes con sus valores y creencias. La Iglesia Católica recomienda los MNPF para poder llevar adelante la paternidad responsable, por lo que se ve reflejado en la respuesta de muchos matrimonios que asumen que este modo de vivir los enriquece y ayuda también en la fidelidad y está en concordancia con valores morales y religiosos. Los valores que subyacen en los MNPF traen paz y tranquilidad a su alma.

- *“En el caso nuestro como optamos por el método por una cuestión moral uno siente mayor plenitud y libertad, paz con uno mismo y como pareja”* (Entrevistado 114, Anexo, p. 117).

- *“Que como pareja podemos compartirlo y no es trabajo de uno solo, entendiendo así q somos ambos dos los que debemos hacer el **sacrificio** en algunos casos”* (Entrevistado 121, Anexo, p. 119).
- *“Los vemos como un llamado de Dios, **me da paz**. También están buenas las ventajas en relación a no tener que tomar anticonceptivos que tienen hormonas ni otros que pueden ser abortivos como el DIU. Brinda mucho conocimiento de mi cuerpo y eso también me gusta mucho”* (Entrevistado 110, Anexo, p. 118).
- *“El conocimiento mutuo y la paz que trae el saber que se vive en Gracia de Dios. Cumpliendo su voluntad, no usando anticonceptivos”* (Entrevistado 43, Anexo, p. 111)
- *“Acuerda con nuestros principios y respeto por lo natural”* (Entrevistado 46, Anexo, p. 111).
- *“Coherencia de vida, mejora en el diálogo e intimidad de pareja”* (Entrevistado 77, Anexo, p. 114).
- *“**Respeto del otro**, Dios en nuestra relación, que es natural”* (Entrevistado 112, Anexo, p. 118).

1.H.1. Desarrolla confianza y fidelidad en la pareja

La abstinencia ligada necesariamente a este método, es una abstinencia que se realiza por amor al otro y con mira al objetivo común. Tener relaciones sexuales es la máxima expresión del amor, pero no tenerlas, por un objetivo mayor, también lo es. Asimismo, fortalece la fidelidad conyugal ya que, si los cónyuges son capaces de abstenerse de algo que se les es lícito, más podrán hacerlo frente aquello que atenta contra el matrimonio.

- *“Muchas ventajas, primero el poder conocer mi cuerpo, cómo funciona, nos ayuda al diálogo sobre estos temas, a esperar y respetar los cambios de fertilidad, a demostrarnos el amor de otras formas en los días fértiles, a no caer en la rutina, a esperar con ganas la fase 3, **nos ayuda en la confianza hacia el otro y en la fidelidad**. Otra ventaja es que es totalmente natural y no tengo que tomar nada, y que se respeta la vida desde la concepción y no se pone en peligro”* (Entrevistado 117, Anexo, p. 118).

Como se explicitó en apartados precedentes, se indagaron también las desventajas que las parejas encuentran en el uso de los MNPF. Se pudo observar que en general, las parejas encuestadas concentran sus desventajas en lo que implica la renuncia al encuentro sexual que es propio de la vida conyugal. Esto marcó un eje central del cual emergió una

categoría y sus respectivas y variadas subcategorías. Por otro lado, emergió la categoría no reconocimiento de desventajas, concentrando aquellas posturas de las parejas encuestadas que manifestaron no encontrar desventajas en el uso de los métodos bajo estudio.

A continuación, se precisa el análisis al respecto, donde se describen dichas categorías con sus respectivas subcategorías.

Tabla 2

Macro categoría: Desventajas de los métodos naturales de planificación familiar en la vida matrimonial

CATEGORÍAS	SUB CATEGORÍAS
A. RENUNCIAR AL ACTO SEXUAL	A.1. Efectos negativos en la relación de pareja
	A.2. Influencia negativa en la relación sexual
	A.3. Necesidad de un estricto seguimiento del método, perseverancia y motivación
	A.4. Requiere largos períodos de abstinencia
B. NO RECONOCIMIENTO DE DESVENTAJAS	

Fuente: elaboración propia

2.A. Renunciar al encuentro sexual

Esta categoría es el núcleo de las desventajas del empleo de los MNPF, y que no sólo tiene que ver con la abstinencia en sí misma, sino con todo lo que implica vivirla. Por esto es que se desprenden cuatro subcategorías relacionadas con las diferentes dificultades que conlleva o trae aparejada la renuncia al encuentro sexual en la pareja:

2.A.1. Efectos negativos en la relación de pareja

El hecho de renunciar al encuentro sexual -una de las maneras en que una pareja expresa su unión y amor personal- puede generar entre el hombre y la mujer tensiones, discusiones, y en ocasiones, puede significar una presión que recae especialmente en la mujer.

A pesar de ser una decisión que es llevada adelante por ambos en la pareja, las circunstancias externas no siempre favorecen poder vivirlo de manera relajada. Las siguientes respuestas dan muestra de esto:

- *“Nos genera algunas **discusiones**”* (Entrevistado 42, Anexo, p. 111).
- *“**Tensión** sexual en momentos del ciclo, no coincidencia de descanso y período infertilidad”* (Entrevistado 118, Anexo, p. 119).
- *“Creo que haber tenido que hacer abstinencia justo en ocasiones especiales (como cumpleaños) pero él nunca se ha quejado es muy respetuoso y generoso”* (Entrevistado 33, Anexo, p. 110).
- *“Que por el diagrama que tiene mi marido, hay veces que está de franco y hay que abstenerse y eso **genera tensión**”* (Entrevistado 32, Anexo, p.110).
- *“Cuando uno de los dos viaja se complica. Que te toca abstinencia cuando estás de vacaciones o un viaje de pareja y **genera tensión**. Cuando la mujer tiene más deseo sexual es justo cuando toca la abstinencia. En la práctica la mujer carga más con la planilla que el hombre, y cuando hay dudas con las anotaciones **se siente presión**. En la transición de lactancia a la vuelta de los ciclos se hace muy larga la abstinencia, como de 2 meses”* (Entrevistado 78, Anexo, p. 114).

2.A.2. Influencia negativa en la relación sexual

Los MNPF requieren, en el caso de postergar un embarazo, de abstenerse de relaciones sexuales en la etapa fértil de la mujer, momento en donde hormonalmente ella se encuentra más dispuesta. Por lo tanto, la posibilidad de concretar el encuentro sexual se debe dar en la etapa infértil del ciclo en la que naturalmente la mujer está menos dispuesta. De esta manera, quedan impuestos los días permitidos para tener relaciones sexuales y no surgen de la espontaneidad, especialmente cuando la mujer puede lograr disfrutar con mayor facilidad de ese momento. Son expresiones de ello las siguientes respuestas:

- *“**Se pierde espontaneidad** y con el paso de los años a determinada edad uno ya tiene ciertos temores normales de que el método falle y la posibilidad de quedar embarazada a una edad ya avanzada. Por un tema más bien de salud de la mujer y del niño”* (Entrevistado 114, Anexo, p. 118).
- *“La desventaja es que al no poder tener relaciones cuando la mujer puede y sobre todo quiere, cuando si puede es mucho más difícil lograr la conexión para el encuentro, así como lograr un orgasmo, y sumado al cansancio de todos los días, el esfuerzo siempre es mayor y tener relaciones seguido no siempre es posible”* (Entrevistado 21, Anexo, p. 109).

- *“La dificultad que los momentos de mayor deseo y placer en la relación sexual son los momentos de abstinencia”* (Entrevistado 46, Anexo, p. 111).
- *“Que no lo podemos hacer cuando queremos en el momento que queremos o lo sentimos por naturaleza”* (Entrevistado 82, Anexo, p. 115).
- *“Los días que la mujer está en su mejor momento hay que abstenerse”* (Entrevistado 7, Anexo, p. 108).
- *“Imposibilidad de encontrarnos cuando más ganas hay”* (Entrevistado 13, Anexo, p. 108).
- *“No se puede aprovechar los mejores días de la mujer”* (Entrevistado 22, Anexo, p. 109).

2.A.3. Necesidad de un estricto seguimiento del método, perseverancia y motivación

Como todo método, su empleo requiere tener conocimientos sobre el tema, recibir una instrucción adecuada y luego debe llevarse adelante aplicando rigurosamente sus normas para que sea efectivo. A diferencia de otras situaciones de la vida, lo que se pone en juego en los MNPF, si no se cumplen las normas, es la procreación de una nueva vida, con todo lo que eso significa, por lo que la pareja no puede despreocuparse de las observaciones ni del registro de los signos y síntomas de la fertilidad de la mujer. Esto requiere de seguimiento estricto del método, de mucha perseverancia, orden, y sobre todo, motivación para que pueda persistir en el tiempo esta manera de vivir la sexualidad. Las siguientes respuestas son ejemplo de esto:

- *“Que cuando la mujer está más preparada en el momento del ciclo y quiere evitar un embarazo no puede concretar la relación sexual. Me parece más desventaja para la mujer que para el hombre. Y a veces eso genera alejamiento afectivo entre la pareja. Es difícil persistir a través del tiempo. La verdad que mi motivación es religiosa y me cuesta ver lo positivo en ocasiones”* (Entrevistado 54, Anexo, p. 112).
- *“A veces se hace difícil por los tiempos y seguir todos los indicadores”* (Entrevistado 53, Anexo, p. 112).
- *“Hay que tener un mínimo de orden”* (Entrevistado 12, Anexo, p. 108).
- *“Requiere constancia y buena instrucción”* (Entrevistado 64, Anexo, p. 113).
- *“Hay que ser metódicos para llevar los datos”* (Entrevistado 17, Anexo, p. 109).
- *“Hay que ser constante y prolijo”* (Entrevistado 20, Anexo, p. 109).
- *“Tener que seguir anotaciones diarias”* (Entrevistado 69, Anexo, p. 113).
- *“Implica un seguimiento diario”* (Entrevistado 83, Anexo, p. 115).

- *“No podés despistarte. Tenés que estar siempre atenta a los días y a tu cuerpo”* (Entrevistado 100, Anexo, p. 117).

2.A.4. Requiere largos períodos de abstinencia

Para que los MNPF sean efectivos, necesitan del registro de los signos y síntomas de la fertilidad femenina para determinar las fases fértiles e infértiles del ciclo de la mujer. Éste varía de mujer a mujer, y también en la misma mujer tiene sus variaciones y alteraciones. Particularmente, en situaciones especiales (estrés, lactancia, premenopausia), el ciclo femenino se altera o anula, por lo que se requiere de adaptación a las mismas y reglas específicas para cada situación, lo que puede generar inseguridad y provocar largos períodos de abstinencia. Esta renuncia puede extenderse debido también a situaciones externas, como una enfermedad o viajes laborales. Algunos manifestaron inseguridad en la interpretación de los signos por lo que se ven obligados a prolongar el período de abstinencia o, en otros casos, asumen las relaciones bajo esa inseguridad y riesgo de embarazo. Lo manifiestan en las siguientes respuestas diferenciadas:

En primer lugar, algunos expresaron la extensión de la abstinencia relacionada a la inseguridad en la interpretación correcta de los signos:

- *La constancia que requiere hacer las observaciones, anotaciones y tomar la temperatura; la abstinencia cuando se quiere evitar un embarazo; la sensación de "falta de espontaneidad"; el miedo a haber captado mal los signos y síntomas y estar fallando en la interpretación”* (Entrevistado 85, Anexo, p. 115).
- *“La inseguridad”* (Entrevistado 55, Anexo, p. 112).
- *“Desconfianza en el método”* (Entrevistado 89, Anexo, p. 115).
- *“Dependiendo la mujer los tiempos de abstinencias a veces se hacen muy largos”* (Entrevistado 11, Anexo, p. 108).
- *“Muchos momentos de renuncia al encuentro físico”* (Entrevistado 18, Anexo, p. 109).
- *“Que todos los días fértiles sean seguidos y que la abstinencia a veces se hace larga”* (Entrevistado 24, Anexo, p. 110).
- *“La abstinencia prolongada y la falta de exactitud”* (Entrevistado 36, Anexo, p. 111).
- *“La etapa fértil es muy larga, en proporción a los días que se puede son muchos menos que los que no se puede”* (Entrevistado 93, Anexo, p. 116).
- *“Prolongados tiempos de abstinencia”* (Entrevistado 88, Anexo, p. 115).
- *“A veces, los periodos de abstinencia son prolongados”* (Entrevistado 92, Anexo, p. 116).

En otros casos, en relación a las situaciones especiales (enfermedad, estrés, lactancia y pre menopausia), comentaron:

- *“En caso de enfermedad se hacen largos periodos de abstinencia”* (Entrevistado 40, Anexo, p. 111).
- *“Falta de conocimiento en casos particulares: lactancia etc. Uno ya se conoce y conoce sus ritmos. Ante un cambio como la lactancia da cierta inseguridad”* (Entrevistado 27, Anexo, p. 110).
- *“A mi edad a veces los tiempos de abstinencia son un poco más prolongados por la pre menopausia”* (Entrevistado 57, Anexo, p. 111).
- *“Cuando estas en momentos de stress o de lactancia seguir el método es un poco más complicado”* (Entrevistado 122, Anexo, p. 119).
- *“No siempre es fácil que coincidan los momentos en que encontramos un tiempo para nosotros con los tiempos del ciclo en que podemos tener relaciones. Esto hace que tengamos menos relaciones sexuales de las que quisiéramos. Cuando la familia ya está formada, y la edad ya no es la óptima para tener hijos, entonces se disminuyen aún más los encuentros sexuales para minimizar el riesgo de un embarazo”* (Entrevistado 91, Anexo, p. 116).

Finalmente, relacionada a los viajes laborales detallaron:

- *“Mi pareja viaja bastante, se hace cuesta arriba cuando justo viaja en días permitidos”* (Entrevistado 5, Anexo, p. 108).
- *“Por ahí algunos períodos largos de abstinencia en momentos que no podemos tener relaciones si queremos evitar tener un embarazo. Algunos ciclos no son perfectos cada tanto y algún viaje laboral o algo así a veces genera que sean muchos días”* (Entrevistado 62, Anexo, p. 113).

2.B. No encuentran desventajas

Del total de las parejas encuestadas, un grupo expresó no encontrar desventajas en el empleo de los métodos naturales de planificación familiar. Remarcaron que no existen desventajas, sino más bien lo expresaron en términos de desafíos, posibilidades y oportunidades que surgen a partir de la aplicación de un método natural. A este respecto, algunos encuestados manifestaron:

- *“No las llamaría desventajas, sinceramente para nosotros es súper completo, útil y práctico. Solo exige disciplina, sobre todo al principio hasta que le agarras la mano, pero una vez que adquirimos cancha es súper fácil de practicarlo”* (Entrevistado 97, Anexo, p. 116).

- “A veces cuesta en los días fértiles y si no se quiere buscar un hijo, esperar la fase infértil, y también a veces en la fase infértil la mujer no tiene tantas ganas y tenemos que aprender a manejar eso, como ellos nos esperan en la fase 2, pero no lo consideraría desventaja, además con todas las ventajas que tiene, eso no es nada” (Entrevistado 117, Anexo, p. 118).
- “Ninguna, en 19 años de pareja tuvimos 3 hijos” (Entrevistado 105, Anexo, p. 117).
- “Ninguna. A veces la abstinencia. Pero es una decisión tomada” (Entrevistado 113, Anexo, p. 118).

Al indagar las ventajas y desventajas que los matrimonios advirtieron en la aplicación de los MNPF, se les consultó simultáneamente acerca de las condiciones que consideraban necesarias para vivirlos plenamente. Este aspecto es de suma importancia ya que, de alguna manera, determina las posibilidades de enriquecerse con las bondades de los MNPF. De este eje central, -Condiciones para vivir plenamente los MNPF- emergieron seis categorías y sus respectivas subcategorías (Tabla 3).

Tabla 3. Macro categoría
Condiciones para vivir plenamente los MNPF

CATEGORÍAS	SUB CATEGORÍAS
A. Profundo diálogo matrimonial	A.1. Acuerdo en la pareja
	A.2. Convicción mutua del método elegido
	A.3. Involucramiento de ambos cónyuges
B. Buen aprendizaje de los MNPF	B.1. Conocimiento correcto del método
	B.2. Aprendizaje de los MNPF con instructores
	B.3. Registro diario, orden y disciplina
C. Amor, entrega y respeto	
D. Conduce a un trabajo personal: autoeducación: fuerza de voluntad, templanza, autodominio	
E. Apoyarse en Dios	E.1. Vida en gracia
	E.2. Estar abiertos a la vida
F. Motivación y creatividad	

Fuente: elaboración propia

3.A. Profundo diálogo matrimonial

Los matrimonios, en su mayoría, expresaron la necesidad de mantener un profundo y permanente diálogo en la pareja porque la decisión de asumir un MNPF requiere del esfuerzo y la renuncia de ambos, y es algo que se plantea en cada ciclo de la mujer. Es un diálogo que implica un conocimiento adicional respecto a la naturaleza de la mujer especialmente, y de la fertilidad de manera particular, para poder asumir con responsabilidad este modo de vivir la sexualidad. Esto se ve reflejado en las siguientes respuestas:

- *“Acuerdo de ambos cónyuges, amplio conocimiento del método y de la propia fertilidad, buena comunicación, compromiso con el otro y con las decisiones tomadas en pareja, respeto, confianza en el otro, un poco de creatividad y un amor maduro que crece y se enriquece en el darse mutuamente y también en el esperar el tiempo propicio para el encuentro. Agregó, desde la propia experiencia, la oración, el volver periódicamente a la formación (teórica) y la iluminación de los textos magisteriales”* (Entrevistado 49, Anexo, p. 111).
- *“Muchísimo diálogo”* (Entrevistado 8, Anexo, p. 108).
- *“Diálogo, respeto y compromiso”* (Entrevistado 43, Anexo, p. 111).
- *“Diálogo, búsqueda del bien, la verdad de la naturaleza, decisión de ser feliz”* (Entrevistado 44, Anexo, p. 111).
- *“Salud física y espiritual de ambos cónyuges. Diálogo, comprensión, mutuo acuerdo, constancia”* (Entrevistado 61, Anexo, p.113).
- *“Responsabilidad, compromiso y un buen nivel de comunicación”* (Entrevistado 81, Anexo, p. 115).

Al respecto, los participantes de este estudio manifestaron en sus respuestas la necesidad del acuerdo en la pareja, de la convicción de ambos en la decisión tomada y que los dos cónyuges se involucren en su conocimiento como en su aplicación, de modo que emergieron las siguientes subcategorías de análisis:

3.A.1. Acuerdo en la pareja

Es indispensable que ambos –hombre y mujer- estén de acuerdo en esta decisión porque su aplicación los involucra a los dos necesariamente. No es una cuestión que le compete sólo a la mujer, sino al matrimonio, en donde la pareja debe ser constante, respetuosa y estar en un permanente replanteo de la decisión tomada. Refleja este análisis las siguientes respuestas:

- *“Estar de acuerdo en llevar adelante este tipo de método. Y también en la finalidad (postergar o buscar embarazo)”* (Entrevistado 24, Anexo, p. 110).
- *“Acuerdo total del matrimonio”* (Entrevistado 1, Anexo, p.108).
- *“Que ambos marido y mujer tengan conocimiento del método y estén los dos de acuerdo en llevarlo a la práctica”* (Entrevistado 66, Anexo, p.113).
- *“Estar de acuerdo y convencidos ambos cónyuges en el uso del mismo”* (Entrevistado 73, Anexo, p. 114).
- *“Un entendimiento en la pareja y una misma manera de ver la vida”* (Entrevistado 106, Anexo, p.117).

3.A.2. Convicción mutua del método elegido

Varias de las respuestas de los encuestados hacen referencia de manera recurrente el esfuerzo continuo que debe realizar una pareja para abstenerse de relaciones sexuales cada ciclo femenino. Esto requiere de una verdadera convicción por parte de ambos para que no se transforme en una limitación o en una situación que perjudique al matrimonio, sino que a pesar del esfuerzo que implica, siempre prevalezca la convicción y confianza en el camino que han elegido. Las siguientes respuestas dan cuenta de ello:

- *“Convicción de que es el mejor camino para la mujer y la pareja, y el involucramiento del marido”* (Entrevistado 85, Anexo, p. 115).
- *“Estar convencidos y ponerse de acuerdo”* (Entrevistado 101, Anexo, p. 117).
- *“Comprender la fundamentación moral por parte de los dos varón y mujer”* (Entrevistado 87, Anexo, p. 115).
- *“Convicción plena de la pareja”* (Entrevistado 13, Anexo, p. 108).
- *“El convencimiento de por qué lo elegimos y la confianza en lo que se hace”* (Entrevistado 46, Anexo, p. 111).

3.A.3. Involucramiento de ambos cónyuges

Otras respuestas hacen referencia a la necesidad de que ambos cónyuges estén involucrados en el conocimiento y compromiso de llevar adelante los MNPF. De esta manera, no es algo que recae y genera una presión sobre uno de los dos (generalmente en la mujer) sino que juntos asumen la paternidad responsable como tarea fundamental del matrimonio.

- *“Que ambos cónyuges estén convencidos de la eficacia del método, que ambos tengan conocimiento sobre el método no es una tarea que la debe llevar solo la mujer ya que se trata de la sexualidad de ambos”* (Entrevistado 120, Anexo, p. 119).

- *“Estar involucrados los dos. Entender las ventajas, conocerlo para elegirlo y vivirlo en equipo”* (Entrevistado 70, Anexo, p. 113).
- *“El compromiso, la cooperación y la comprensión mutua”* (Entrevistado 103, Anexo, p. 118).
- *“Tener aceptación de ambos para que no lo lleve uno solo”* (Entrevistado 93, Anexo, p. 116).
- *“Estar los dos al 100% con el método y estar seguros del método elegido”* (Entrevistado 100, Anexo, p. 117).
- *“Constancia y que los dos en la pareja estén involucrados y decidido a llevarlo”* (Entrevistado 35, Anexo, p. 110).

3.B. Buen aprendizaje de los MNPF

La eficacia de los MNPF está directamente relacionada al correcto y profundo conocimiento de los mismos. Es por esto que muchos matrimonios ponen el énfasis en este condicionante tanto en el aprendizaje como en su correcta aplicación. Existen cursos e instructores que ayudan a adquirir este conocimiento y los matrimonios expresan la importancia de contar con dicha instrucción y acompañamiento.

Esta categoría dio lugar a las siguientes subcategorías:

3.B.1. Conocimiento correcto del método

- *“Aprender bien el método”* (Entrevistado 12, Anexo, p. 108).
- *“Poder aprenderlos antes de aplicarlos sería lo ideal. Cómo por ejemplo en el noviazgo”* (Entrevistado 27, Anexo, p. 110).
- *“Conocimiento del método y cómo aplicarlo. Fundamental”* (Entrevistado 45, Anexo, p. 111).
- *“Estar de acuerdo entre los cónyuges, conocer con exactitud el método y cumplir las reglas del mismo”* (Entrevistado 69, Anexo, p. 113).
- *“Capacitarse y entender y aprender. Demora como un año el conocimiento del ciclo”* (Entrevistado 96, Anexo, p. 116).
- *“Conocimiento pleno del método y adhesión libre y consciente”* (Entrevistado 94, Anexo, p. 116).

3.B.2. Aprendizaje de los MNPF con instructores

Existen personas y matrimonios capacitados específicamente en la enseñanza de los MNPF. Es a través de éstos que los matrimonios encuentran tranquilidad en su

aprendizaje, así como también en la confianza de poder recurrir a ellos en momentos de incertidumbre y dudas. Lo expresan de la siguiente manera:

- *“Estar encendidos por el ideal que lo motiva y nos motiva”. “Volver cada vez que dudamos a encontrarnos con instructores o matrimonios que estén en el mismo camino”* (Entrevistado 18, Anexo, p. 109).
- *“Cooperación y una muy buena instrucción. Informar a las parejas y matrimonios de los beneficios de la PNF”* (Entrevistado 30, Anexo, p. 110).
- *“Explicar debidamente en qué consiste la práctica de estos métodos. Formar a médicos y sacerdotes sobre los mismos”* (Entrevistado 39, Anexo, p. 111).
- *“Como dije anteriormente, es estar los dos comprometidos en hacerlos responsablemente. Recomendando apréndelos juntos con un instructor para así poder saberlo bien. Es muy importante que la mujer conozca muy bien su cuerpo”* (Entrevistado 50, Anexo, p. 112).
- *“Bien enseñados, bien aprendidos, bien usados”* (Entrevistado 57, Anexo, p. 112).
- *“Instrucción. Autoconocimiento. Responsabilidad”* (Entrevistado 68, Anexo, p. 113).
- *“Correcta enseñanza, correcto aprendizaje, compromiso de ambos miembros de la pareja, constancia en anotar”* (Entrevistado 75, Anexo, p. 114).
- *“Acompañamiento de ambos y seguimiento del instructor”* (Entrevistado 89, Anexo, p. 115).
- *“Diálogo matrimonial y acompañamiento de instructores o matrimonios formados en el tema”* (Entrevistado 99, Anexo, p. 117).
- *“Querer vivir de una forma distinta, querer aprender y poner en práctica el método elegido, estar convencidos, a pesar de los días difíciles, que es lo mejor para ambos y estar de acuerdo. Aprenderlo en un curso y tener a alguien que te guíe”* (Entrevistado 117, Anexo, p. 118).
- *“Tener la oportunidad de que alguien nos enseñe el conocimiento”* (Entrevistado 123, Anexo, p. 119).

3.B.3. Registro diario, orden y disciplina

Para llevar correctamente un método natural, es indispensable el registro diario de los signos y síntomas del ciclo femenino. Los matrimonios reconocen la necesidad de llevar este registro con mucho orden y disciplina para aplicar correctamente las normas según la intención que tengan. Requiere, por lo tanto, una observación permanente y de mucha constancia. En algunos casos, los encuestados manifestaron la necesidad de tener una vida matrimonial rutinaria y estable. Lo expresaron en las siguientes respuestas:

- *“Registro de ambos de los signos y síntomas... acompañamiento en momentos difíciles por parte de ambos... tener el termómetro a mano junto a las planillas... momentos de diálogo”* (Entrevistado 19, Anexo, p. 109).
- *“Mucho diálogo / Orden”* (Entrevistado 14, Anexo, p.).
- *“Disciplina y compromiso, hacia el método y entre nosotros”* (Entrevistado 5, Anexo, p. 108).
- *“Voluntad, predisposición, orden, y estar convencido de la elección”* (Entrevistado 23, Anexo, p. 109).
- *“Disciplina, orden, apertura de parte de la pareja para que ambos estén predispuestos, diálogo y confianza”* (Entrevistado 97, Anexo, p. 116).
- *“La constancia y la prolijidad”* (Entrevistado 107, Anexo, p. 117).
- *“Estar de acuerdo a los dos y convencidos que es lo mejor. Y llevar un registro diario”* (Entrevistado 113, Anexo, p. 118).
- *“Estar plenamente de acuerdo entre los dos, respetarnos. Saber que es importante para crear la familia que queremos formar. Tener buena voluntad y disciplina”* (Entrevistado 115, Anexo, p. 118).
- *“Marido con vida más rutinaria y que también esté compenetrado con esta forma de vida”* (Entrevistado 16, Anexo, p. 109).

3. C. Amor, entrega y respeto

La abstinencia periódica cultiva en los matrimonios la cultura del amor, que va más allá de lo físico-sexual. Al indagar a los matrimonios acerca de las condiciones necesarias para poder llevar adelante los MNPF, señalaron como punto de partida tener un profundo amor entre ellos, capaz de renunciar al acto sexual en tiempos de fertilidad, respetando a la persona amada, aceptando con paciencia esa espera.

- *“Entrega”* (Entrevistado 28, Anexo, p. 110).
- *“Amor propio y amor absoluto por mi pareja. Aceptarnos tal cual somos, por entero”* (Entrevistado 38, Anexo, p. 111).
- *“Respeto y compromiso. Autodominio”* (Entrevistado 59, Anexo, p. 113).
- *“Convicción clara de qué es lo que querés por razones trascendentales” “Paciencia. Amor. Voluntad”.* (Entrevistado 62, Anexo, p. 113).
- *“Conocerse. Respetarse”* (Entrevistado 74, Anexo, p. 114).
- *“Respeto mutuo, tener una pareja estable”* (Entrevistado 95, Anexo, p. 116).

3. D. Autoeducación: fuerza de voluntad, templanza, autodominio

La decisión de respetar el ritmo natural de la fertilidad y abstenerse sexualmente exige por parte de ambos cónyuges de un continuo autodomio, especialmente relacionado con el manejo de las emociones sexuales, fuerza de voluntad y templanza. Éstas son cualidades de la persona que se ejercitan y se necesitan en todos los aspectos y dimensiones de la vida. De esta manera, pueden integrar el impulso sexual a su afectividad de manera natural y con libertad. Las siguientes respuestas reflejan esta categoría:

- *“Tener ganas y paciencia frente a la etapa de abstinencia”* (Entrevistado 52, Anexo, p. 112).
- *“Voluntad de ambos (en especial de la mujer)”* (Entrevistado 65, Anexo, p. 113).
- *“Para vivirlo plenamente mucha voluntad, trabajo de nuestras personas, de nuestra naturaleza humana”* (Entrevistado 79, Anexo, p. 115).
- *“Fe, autocontrol, disciplina”* (Entrevistado 112, Anexo, p. 112).
- *“Conciencia, sacrificio y un buen trabajo en equipo”* (Entrevistado 121, Anexo, p. 119).
- *“Hacerlo un estilo de vida y comprometerse”* (Entrevistado 104, Anexo, p. 117).

3.E. Apoyarse en Dios

Un grupo de encuestados asociaron esta manera de vivir su sexualidad con la vida religiosa y su fe. Refirieron a que una de las condiciones para vivirlos plenamente es apoyarse en la gracia de Dios, en la oración y en los sacramentos. Confían que la fuerza para sobrellevar estos métodos se sostiene de la mano de Dios, quien tiene un plan de vida para cada matrimonio. De este modo, emergieron las siguientes subcategorías de respuestas:

3.E.1. Vida en gracia

Los matrimonios que sustentan esta elección en su fe encuentran una fuerza especial en la vida en gracia que se adquiere a través de los sacramentos y la fuerza de la oración para sobrellevar con alegría los momentos difíciles que a veces requiere la abstinencia.

- *“La comunicación, la buena disposición, el amor y **la vida en gracia**”* (Entrevistado 21, Anexo, p. 109).
- *“Me parece que haber vivido un noviazgo casto nos ha ayudado mucho a vivir después la castidad en el matrimonio. Es necesario amar de verdad, buscar el bien y la felicidad del otro, no pensar egoístamente en uno mismo. Los dos somos*

católicos y nos tomamos en serio nuestra fe y vida religiosa. Creo que la gracia de Dios hace posible todo” (Entrevistado 33, Anexo, p. 110).

- *“Estar ambos de acuerdo. Diálogo. Sacramentos”* (Entrevistado 37, Anexo, p.111).
- *“Vida de oración”* (Entrevistado 64, Anexo, p. 113).
- *“Oración, intimidad con Dios”* (Entrevistado 84, Anexo, p. 115).
- *“Muy buen conocimiento del método. Pareja estable y ambos comprometidos con el método. Valores no necesariamente cristianos, pero sí fundados en el amor, el diálogo, la familia, la apertura a la vida. Ritmo de vida sin stress para evitar alteraciones en los ciclos que pueden confundir más fácilmente”* (Entrevistado 91, Anexo, p. 117).
- *“Mirada sobrenatural y convicción de ambos cónyuges”* (Entrevistado 108, Anexo, p. 117).
- *“Estar los dos de acuerdo en el matrimonio y con la ayuda de Dios. Si fuera sólo por razones racionales me parece poco para poder sostenerlo, me parece que tiene que ser en el marco de Dios para que también Él pueda participar en la planificación familiar”* (Entrevistado 110, Anexo, p. 118).
- *“Mucha comunicación y trabajo espiritual entre los esposos. Trabajar en la confianza, en la espera, el diálogo el compartir, la generosidad. Cuando ambos están de acuerdo consideramos que es un método que te une pero que hay que trabajar día a día en ello”* (Entrevistado 114, Anexo, p. 118).
- *“Decisión ambos, fe”* (Entrevistado 118, Anexo, p. 119).
- *“Mayor formación. Mayor oración”* (Entrevistado 119, Anexo, p. 119).

3.E.2. Abiertos a la vida

La consecuencia natural de una relación sexual, en donde no se manipula, ni anula, ni desvirtúa la naturaleza del cuerpo ni del acto sexual, es la posibilidad de la concepción de una nueva vida, si ocurre en la fase fértil del ciclo femenino. Por esto, aunque el porcentaje de efectividad de los MNPF, cumpliendo las normas, es muy alto, puede existir la posibilidad de un embarazo, fruto de esa unión. Es por esto que los esposos tienen plena concientización y cultivan un espíritu de apertura a recibir la llegada de un hijo quizás no buscado. Lo expresaron en las siguientes respuestas:

- *“Ser conscientes y estar dispuestos a la llegada de un hijo”* (Entrevistado 7, Anexo, p. 108)
- *“Ambos estar de acuerdo en la apertura a la vida y el acuerdo común en la espera de tiempos de abstinencia”* (Entrevistado 34, Anexo, p. 110).

- *“El acuerdo en el matrimonio. La posibilidad de estar abiertos a la vida”* (Entrevistado 36, Anexo, p. 110).

-

3.F. Motivación y Creatividad

Es necesario tener mucha claridad del para qué y el por qué se eligen los MNPF como forma de vivir la sexualidad. La abstinencia periódica requiere de un permanente revisar y replantear los objetivos por los que se justifica ese sacrificio y renuncia, y vivir ese tiempo como un desafío y oportunidad para ser creativos y demostrar su amor matrimonial. Un grupo de encuestados ponen mucho énfasis en este condicionante, manifestándolo de la siguiente manera:

- *“Aceptación del método por parte de los dos. No cuestionar los días de abstinencia. **Planificar mejor** el encuentro sexual los días que sí se puede tener relaciones, con una cena o algo que ayude a preparar el clima, sabiendo que la mujer en los días infértiles no siempre tiene la misma predisposición que los días de fertilidad. Encontrar apoyo en la pareja, pedirse ayuda cuando a alguno le cuesta más, mostrar compromiso con el tema. No dejar de anotar cada día. Cuando se usa para evitar un embarazo, siempre que hay duda: abstinencia. Tener muy buen conocimiento del método, no a medias. Cumplir con las reglas del método. **Tener muy claro cuáles son los motivos por los que se quiere evitar un embarazo. Cuanto mayor es el NO, más fácil es de aplicar las reglas del MNPF**”* (Entrevistado 78, Anexo, p. 114).
- *“**Alta motivación** de la pareja porque, sino es imposible. Conocimiento e instrucción de los ciclos femeninos. Ser constante en anotar y registrar los indicadores”* (Entrevistado 54, Anexo, p. 112).
- *“Fundamentalmente que ambos sepan y este muy claro **por qué** lo hacen y **para qué**. Capacidad de entendimiento y conocimiento del aspecto técnico. Capacidad de entendimiento y diálogo en la pareja. Prolijidad y constancia”* (Entrevistado 6, Anexo, p. 108).
- *“Convicción clara de que es lo que querés por razones trascendentales. Paciencia. Amor. Voluntad”* (Entrevistado 62, Anexo, p. 113).
- *“Conocerlos seriamente, profundamente. Que sean los dos los que reciban la formación. Conocimiento profundo de uno mismo y del otro. **Creatividad** dentro de la pareja para hacer de un desafío, una oportunidad. Quiero aclarar que para nosotros los MNPF nos ayudaron no sólo a regular responsablemente embarazos sino también para lograr embarazo cuando no podía. Detectar mi fertilidad nos ayudó para esperar a uno de nuestros hijos”* (Entrevistado 72, Anexo, p. 114).

- *“Que la pareja tenga la motivación para hacerlo y una buena instructora que los acompañe en las diferentes etapas. Las apps son de gran ayuda hoy. Ej Ovu view”*
(Entrevistado 122, Anexo, p. 119).

Capítulo 5. Discusión

El objetivo general de este trabajo de investigación consistió en indagar, desde la percepción de los matrimonios, si la implementación de los MNPF constituye un estilo de vida.

En ese sentido, se identificaron los motivos de elección de los MNPF. A este respecto, se advirtió que las razones éticas, morales y religiosas son las que más destacaron los participantes a la hora de elegir un método de planificación (71,8%, Cap. Análisis de resultados cuantitativos). Esto coincide con el estudio realizado por Wilson (2000), en el cual se encontró que una importante mayoría de las parejas eligen también un MNPF por las razones mencionadas anteriormente.

Del mismo modo, en la investigación de Ezeome et al. (2018) se encontró que el catolicismo romano y la alta motivación fueron factores que influyeron en el uso de este modelo de Planificación Familiar.

Se debe destacar que esta enseñanza no se desprende de la Iglesia ni de una determinada religión sino de una comprensión antropológica personalista que desde su naturaleza entiende cabalmente el sentido del hombre, del amor humano, de la sexualidad y del matrimonio.

A partir de los resultados es clara la influencia de la Iglesia en el campo de la moral conyugal ya que actúa como Maestra y Madre de sus hijos enseñando a los esposos que, a través de la entrega mutua en el acto conyugal, están invitados a la unión y al don de la vida respetando los dos significados del acto conyugal: unitivo y procreativo.

Es muy clara su postura respecto a la paternidad responsable: la Iglesia descarta toda acción que, en la prevención, en el desarrollo o en las consecuencias posteriores al acto conyugal, tenga por intención directa impedir una posible fecundidad u obstruir el resultado de la fecundidad si ésta se ha producido (Fernández, 2001). A este respecto, se señala puntualmente que cuando existen serios motivos para espaciar o limitar los nacimientos, derivados de las condiciones físicas o psicológicas de los cónyuges, o de circunstancias exteriores, la Iglesia enseña que entonces es lícito tener en cuenta los ritmos naturales inmanentes a las funciones generadoras de la vida y unirse sexualmente sólo en los períodos infecundos y así regular la natalidad sin ofender los principios morales (HV 1968 n,16).

Esta enseñanza se fue desarrollando y explicitando en diferentes documentos y discursos, como la Constitución pastoral *Gaudium et spes*, emanada del Concilio Vaticano II y promulgada en 1965; la Encíclica *Humanae Vitae*, redactada en 1968 por el Pablo VI; el *Mensaje a las Familias Cristianas*, pronunciado por San Juan Pablo II en 1980 y en su Exhortación Apostólica *Familiaris Consortio*, de 1982, entre muchos otros (Consejo Pontificio para la Familia, 1994).

De esta manera, se pone en evidencia que los MNPF tienen una relación directa con los valores de las personas, sus principios y creencias.

Respecto a los beneficios o ventajas percibidos por los matrimonios sobre los métodos naturales, se destacan algunas señaladas por RENAFER (s/f), cuyo informe indica que, en primer lugar, los MNPF ayudan al hombre y a la mujer a asumir conjuntamente la responsabilidad de su fertilidad al requerir de la cooperación de los cónyuges e involucrar a ambos en la decisión del tamaño de la familia. En el caso que la decisión sea postergar o limitar un embarazo es necesaria la abstinencia de relaciones sexuales en el período fértil. Esta decisión es tomada libre y conscientemente por ambos miembros de la pareja y por lo que requiere una buena comunicación y respeto mutuo. De esta manera asumen responsable y libremente la paternidad y de manera compartida. Como lo expresa Melendo, la paternidad o maternidad implican una donación y una responsabilidad no tanto para evitar la prole, sino para procrearla, educarla y hacerla feliz. Por consiguiente, lleva a los esposos a comprender cabalmente su misión de ser padres.

Respecto a este primer beneficio, los encuestados en este estudio destacaron que los MNPF comprometen a ambos cónyuges en la responsabilidad de la planificación familiar, siendo éste un motivo de unión, ya que esta manera de asumir la paternidad fomenta en los esposos la disposición al diálogo sobre las cuestiones de la fertilidad y de la sexualidad. De ese modo, la responsabilidad y las decisiones en dicha área no recaen sobre una sola parte de la pareja. Es necesario estar totalmente de acuerdo, ya que implica abstenerse (si así lo deciden) de relaciones sexuales, y esto involucra necesariamente a los dos, como así también la decisión de estar abiertos a la llegada de un nuevo hijo.

Como se puede observar en lo antes expuesto, esto lleva a aumentar la comunicación, profundizar el diálogo y el conocimiento mutuo entre los cónyuges.

Por su parte, el estudio de Wilson (2000) reveló que el 89% de las parejas de PFN experimentan una profunda intimidad y cuando se les preguntó qué tan satisfechos estaban con la comunicación con su cónyuge, el 88% de las mujeres respondieron positivamente. Se puede visualizar de este modo un alto nivel de comunicación entre los

cónyuges que es sin duda una herramienta fundamental que contribuye al éxito del matrimonio. La PFN promueve la comunicación y la conversación íntima entre los cónyuges, ya que deben ser conscientes de su fertilidad e infertilidad, lo cual implica, en primer término, un autoconocimiento y, en segundo lugar, y como consecuencia, favorece al conocimiento mutuo. Cuando la comunicación y el diálogo profundo e íntimo se vuelven habituales entre los cónyuges facilita el abordaje de otros aspectos delicados en el matrimonio que requieren de una gran capacidad de comunicación y diálogo personal.

De la misma manera, los participantes resaltaron la importancia de la comunicación y cómo los MNPF contribuyen a que la relación y el vínculo matrimonial sea más profundo y fuerte. En sus respuestas, manifestaron que los MNPF estimulan a los cónyuges a hablar sobre su sexualidad y conocerse mutuamente en ese plano, lo que a su vez anima el diálogo conyugal. Para poder vivir plenamente, y aplicar adecuadamente los MNPF, es necesario desarrollar el diálogo en la pareja lo cual implica ponerse de acuerdo, consensuar, involucrarse ambos en la comprensión de las fases del ciclo de la mujer y tomar decisiones en conjunto. Para un matrimonio que adquiere la capacidad de hablar sobre la sexualidad y la manera de vivir su intimidad le resulta más fácil poder abordar otras temáticas delicadas y propias de la vida conyugal.

Asimismo, esta profunda unión y comunicación no se refiere sólo a la comunicación verbal, sino que promueven todas las formas de comunicación afectiva. Especialmente el período de abstinencia (en el caso de postergar un embarazo) proporciona a los matrimonios un tiempo único para renovarse. En este tiempo, se redescubre la ternura, los gestos de cariño, los detalles personales con pequeños signos de amor. Favorece a que se ocupen genuinamente el uno por el otro, a demostrarse amor sin estar ligado directamente con el sexo.

Del mismo modo, estos resultados coinciden con los hallazgos del estudio realizado por Unseld et al. (2017), donde un 74% de los hombres de las parejas encuestadas y un 64% de las mujeres expresaron que la PFN ayudó a mejorar su relación, que el uso de los MNPF es percibido como beneficioso para el autoconocimiento, su relación y satisfacción en las relaciones sexuales.

RENAFER (s/f) sostiene también que los MNPF fomentan la capacidad de autocontrol, explicando que, en la enseñanza de los Métodos Naturales, se dedica una parte importante a la educación en el ejercicio responsable de la sexualidad y se potencia el autocontrol, de forma que cada uno de los miembros de la pareja aprenden a acoplar el

ejercicio de su sexualidad al ritmo del otro. En este sentido, tomamos el pensamiento de Fuentes (2009) en su libro “Matrimonio cristiano, natalidad y concepción” cuando dice:

Una esposa inteligente aprende pronto que las fluctuaciones del deseo sexual de su marido están a menudo determinadas por su atractivo y sus amantes invitaciones, a las cuales responderá de inmediato. Si puede desarrollar una actitud positiva hacia la infertilidad y usar prudente ese tiempo, haciendo este esfuerzo por la felicidad del marido, éste responderá igualmente, tanto en un momento como en otro por lo tanto ella y su marido podrán encontrar, en su relación sexual, una felicidad mucho mayor que la que podría haberles proporcionado un pico hormonal. Cuando el acto expresa en verdad el amor conyugal, no es asombroso que el amor mismo haga surgir el deseo, y que en el tiempo de máximo amor se alcance la máxima felicidad. (p. 100)

Al respecto, según los entrevistados en este estudio, llevar adelante un MNPF implica en la persona la adquisición de hábitos, especialmente referidos a la perseverancia, al orden, al sacrificio y al postergar las gratificaciones, que repercutirán de manera positiva en la educación del carácter y la personalidad de los cónyuges. De igual modo, algunas parejas manifestaron que los MNPF ayudan a mejorar la intimidad conyugal y especialmente, a la abstinencia, no la consideran un obstáculo o motivo que perjudique al matrimonio, sino que la misma les proporciona una oportunidad muy especial de renovación, de redescubrimiento y amor mutuo. El tiempo de abstinencia revitaliza y renueva el amor conyugal mejorando las relaciones sexuales porque, cuando se concretan, ambos cónyuges están más dispuestos en hacer de ese momento un verdadero encuentro personal.

Por su parte, el ejercicio de la *continencia* periódica trae como consecuencia un incremento del autodomínio, que implica un acrisolamiento de la verdadera entrega — nadie da lo que no posee realmente— y, como consecuencia, del amor exquisitamente conyugal (Melendo, s/f).

En este sentido, Jensen (1999) afirma que la abstinencia sexual es un seguro para dar a los esposos un tiempo y un espacio de comunicación mucho más vastos. Durante esta pausa, se retoman los ideales e ilusiones del noviazgo, se desarrollan múltiples gestos de delicadeza, de cercanía, de ternura y de interioridad afectiva y personal.

En cuanto a las dificultades, condicionantes y conflictos en la aplicación de un método natural, cabe destacar, en primer lugar, que desde el Ministerio de Salud y Servicios Humanos estadounidense (*Health and Human Service Department*, 2019), se

afirma que, con frecuencia, estos métodos requieren la abstinencia de relaciones sexuales en el momento del ciclo en que la libido femenina es máxima y, además, en cualquier caso, se insiste en la idea de que la continencia sexual es antinatural, lo que explica el gran número de abandonos. La abstinencia, por lo tanto, resulta un gran obstáculo en el matrimonio, desde este punto de vista, quitando espontaneidad a las relaciones sexuales, ya que éstas sólo pueden ocurrir en la fase infértil si se desea postergar un embarazo.

En los casos indagados en nuestro estudio, los entrevistados manifestaron que, la abstinencia es una dificultad que es superada en función de las bondades que experimentan a partir de la abstinencia en su vida matrimonial. Muchos matrimonios expresaron que la abstinencia es una dificultad, pero la viven como una gran oportunidad para renovar el amor y en ningún modo es antinatural, ya que lo natural en la persona no es dejarse llevar por sus impulsos sino más bien dominarlos y educarlos. Esto es posible ya que lo que lo propio del ser humano es su capacidad de usar la razón para decidir sobre sus vidas y la capacidad de actuar de acuerdo a lo decidido a través del ejercicio de la voluntad libre. Se trata de incorporar lo propio del hombre a la sexualidad. Desde esta perspectiva, la continencia periódica acrisola el amor de la pareja, obliga a la sexualidad humana a buscar otras expresiones del amor distintas de la genitalidad y aumenta la comunicación en esos días de continencia desarrollando más la afectividad (Polaino, 1992).

Ello no significa que las parejas encuestadas no reconozcan que la abstinencia requiera de mucho esfuerzo y abnegación, del mismo modo que, en algunos casos y en ciertas circunstancias, también puede generar tensión y conflictos; es decir que las parejas reconocen que la abstinencia es muchas veces una dificultad y que afecta a la pareja.

La continencia exige sacrificio, pero este sacrificio no implica represión sino jerarquización de valores: renuncia de un valor inferior para aspirar a un valor superior. Este sacrificio no supone represión porque reprimirse significa prescindir de algo atractivo para quedarse en vacío. Por el contrario, sacrificarse implica preferir un valor superior a otro inferior y elevarse con ello a un nivel de realización personal más alto (Estévez y Alonso, 2001).

Quienes eligen estos métodos y logran ser constantes y perseveran, es porque valoran, aún a pesar de que muchas veces les cuesta, que la continencia periódica acrisola el amor de la pareja estimulando a buscar otras expresiones del amor distintas de la genitalidad y aumenta la comunicación desarrollando más la ternura y la afectividad (Polaino, 1992).

A su vez, como sostiene Melendo (s/f), la abstinencia periódica es una ayuda inestimable para salir de uno mismo y adoptar la perspectiva del otro —el cónyuge y el posible hijo—, condición ineludible para que se instaure el más genuino amor, una menor dependencia del placer puramente corpóreo, que por eso se torna más pleno y más acentuadamente personal.

Entre los inconvenientes o condicionamientos que existen en los MNPF, según el Ministerio de Salud y Servicios Humanos estadounidense (*Health and Human Service Department*, 2019), los MNPF no pueden ser puestos en práctica por cualquier mujer, ya que muchas mujeres no tienen períodos regulares y no pueden predecir con precisión los días fértiles, generándole tensión e inseguridad para interpretar los signos de fertilidad.

De Irala (2008) aclara que en el sector sanitario es común que los especialistas hagan referencia con el término de “métodos de planificación natural” a todos los métodos que requieren de abstinencia periódica, y además suelen incluir el coito interrumpido e, incluso, algunos métodos de barrera. Destaca esta tendencia en estudios médicos y académicos que confunden el llamado método ritmo-calendario o método Ogino-Knaus con los otros métodos naturales más modernos y con una eficacia mucho más alta.

Por su lado, Jensen (1999) sostiene que cuando se mencionan los métodos naturales, de inmediato se piensa generalmente en el método de Ogino-Knauss que data de mediados de la década del 20. Por ser el más antiguo es el más popular y difundido, ya que fue el primer método “científico” que se conoció. Conceptualmente no es un método natural moderno. Sólo se basa en un cálculo, en un pronóstico, es decir en la estimación del momento en que se puede producir la concepción. Este método no se enseña en la actualidad, ya que para muchas mujeres no es seguro. Falla porque se basa en dos supuestos que no son valederos para todas las mujeres ni para todas las circunstancias de la vida reproductiva de una mujer.

Existen muchas variables que se tienen en cuenta para aplicar un MNPF y que se adaptan a las diferentes mujeres y etapas de la vida reproductiva también.

Al respecto, Hagenbeck-Altamirano et al. (2012) hacen un análisis de los diferentes MNPF modernos y concluyen que todos se fundamentan en la detección del inicio y el final de la ventana fértil del ciclo menstrual, observando los signos y síntomas propios de la ovulación que, como base, tienen en cuenta los cambios en las secreciones cérvico-vaginales, síntomas periovulatorios, curva de temperatura basal y monitorización hormonal (estrógenos y hormona luteinizante o LH). Asimismo, Freundl et al. (2010) agregan que todos se basan en los siguientes hechos fisiológicos: la periodicidad de la

fertilidad e infertilidad en la mujer; la ovulación única en el ciclo menstrual; la viabilidad limitada del óvulo que sólo puede ser fecundado de 12 a 24 horas después de su liberación; la viabilidad limitada de los espermatozoides de tres a cinco días en el moco cervical estrogénico y la habilidad de la mujer para vigilar la duración del ciclo, los síntomas y signos asociados con la ovulación.

Por todo lo antes dicho, se puede afirmar que los MNPF pueden ser puestos en práctica por todas las mujeres, ya que espontáneamente ellas pueden detectar la existencia de cambios (sensación y características) en la mucosidad vaginal. Es así que se considera que la observación frente a este tema realizada por el Ministerio de Salud y Servicios Humanos estadounidense carece de sustento científico.

Algunas personas consideran como desventaja que los MNPF necesitan de un aprendizaje específico para poder aplicar correctamente las normas y, por lo tanto, sean efectivos. Sin embargo, su aprendizaje no significa algo difícil ni complicado para la mujer. El 97% de las mujeres logra este conocimiento en el período de 1 a 2 meses. Se trata de un aprendizaje individual con una instructor/a capacitados ya que la fertilidad puede experimentar muchas variaciones de una mujer a otra, y aún para una misma mujer entre un ciclo y otro (Jensen 1999).

En la presente investigación, se pudo visualizar que, según los entrevistados, la observación cuidadosa de los síntomas del ciclo femenino le posibilita a la mujer una familiarización cada vez más profunda con su propio cuerpo y su fertilidad, ayudándola también a valorarla y respetarla. Del mismo modo, destacaron que es a través de los instructores que los matrimonios encuentran seguridad y confianza en el aprendizaje, así como la tranquilidad de poder recurrir a ellos en momentos de incertidumbre y dudas.

En esta misma línea, la OMS advierte que, para aplicar con éxito la planificación familiar natural, es imprescindible recibir educación acerca del comportamiento sexual humano y la fertilidad, se requiere comunicación y cooperación continuas entre el hombre y la mujer. Las observaciones de cada mujer son personales. Lo importante es que, con la ayuda de la instructora, cada una aprende a correlacionar dichas observaciones con el diagnóstico de fertilidad-infertilidad¹⁶ (Melendo y Fernández-Crehuet, 1989). Del mismo modo, destacan la importancia de la actitud motivadora de la persona instructora, la cual influye en la aceptación y uso acertado de la planificación familiar natural.

Con respecto a esto, los resultados obtenidos en este estudio indican que la eficacia de los MNPF está directamente relacionada al correcto y profundo conocimiento de los mismos, según lo percibido por los entrevistados. Es por esto que muchos matrimonios

ponen el énfasis en este condicionante tanto en el aprendizaje como en su correcta aplicación. Existen cursos e instructores que ayudan a adquirir este conocimiento y los matrimonios expresan la importancia de contar con dicha instrucción y acompañamiento. Los matrimonios reconocen la necesidad de llevar el registro con mucho orden y disciplina para aplicar correctamente las normas según la intención que tengan. Requiere, por lo tanto, una observación permanente y de mucha constancia. En algunos casos, los encuestados manifestaron la necesidad de tener una vida matrimonial rutinaria y estable, encontrando en esta condición una desventaja para su aplicación.

Es importante destacar que tanto las ventajas, desventajas y condicionantes están muy relacionadas con la vivencia que tiene cada matrimonio respecto a cómo llevan adelante matrimonialmente el método natural elegido y en muchos casos tiene que ver con las características fisiológicas y psicológicas de cada pareja. Por ello, se considera que existen muchos matices que podrían ser motivos de discusión y análisis.

CONCLUSIONES, LIMITACIONES Y SUGERENCIAS

La presente investigación exploró el impacto de los métodos naturales de planificación familiar (MNPF) en la vida de los matrimonios, partiendo del supuesto de que éstos no sólo constituyen métodos que sirven para regular la fertilidad, sino que definen un estilo de vida en el que la manera de vivir la sexualidad enriquece y fortalece el vínculo matrimonial.

A partir de un abordaje cuantitativo y cualitativo de los datos recolectados, emergieron ejes temáticos vinculados a las ventajas, desventajas y condicionantes de la utilización de estos métodos de planificación, los cuales se analizaron de forma particular a fin de comprender significativamente la vivencia de los matrimonios y considerar así cuáles son los factores más relevantes a la hora de instruir y acompañar a una pareja en este camino, como así también para la formación de nuevos instructores.

Al respecto se advirtió que:

- En general, los matrimonios reconocieron muchas ventajas que les proporciona la elección de los MNPF. Se manifestaron conscientes respecto a los esfuerzos que los mismos exigen, ya que los van ayudando a fortalecer su matrimonio y les proporcionan valiosas herramientas para construir un profundo vínculo conyugal.
- Destacaron especialmente que los MNPF contribuyen a la unión matrimonial, partiendo principalmente del conocimiento mutuo que los mismos proporcionan tanto respecto a lo referido a la persona, las diferencias en las modalidades masculinas y femeninas como en la importancia de las nociones sobre su fertilidad y la comprensión, a partir de este conocimiento, del impulso sexual.
- Reconocieron como fundamental la responsabilidad compartida que asumen al elegir esta forma de planificación familiar comprometiendo e involucrando a ambos en la decisión, ciclo a ciclo, de respetar el tiempo fértil de la mujer a través de la abstinencia de relaciones sexuales en el caso de postergar un embarazo.

- En general es en la abstinencia en donde las parejas encuestadas concentraron sus desventajas, ya que implica la renuncia al encuentro sexual que es propio de la vida conyugal. La abstinencia es la mayor dificultad que expresaron los matrimonios y que sólo dándole un sentido es cuando se transforma en una riqueza, proporcionando muchas oportunidades de crecimiento matrimonial. Entienden que es un camino de generosidad y amor verdadero, pero reconocieron que muchas veces es sacrificado e implica demasiado esfuerzo y renuncia.
- Los matrimonios expresaron que, para poder asumir la abstinencia, es importante el acuerdo común y tener mucha claridad acerca del para qué y del porqué de esa renuncia, por lo que es necesario cultivar la comunicación. Esto asegura, y en cierto sentido obliga, a conversar y a comunicarse mutuamente las inquietudes, los planes, los sueños y las expectativas de cada uno, los aspectos más personales de la vida diaria, promoviéndose de esta manera un profundo diálogo matrimonial.
- También se advirtió que el período de abstinencia proporciona a los matrimonios un tiempo único para renovarse. En este sentido, se redescubre la ternura, los gestos de cariño, los detalles personales con pequeños signos de amor. Favorece que se ocupen genuinamente el uno del otro, a demostrarse amor sin estar ligado directamente con el sexo.
- Para poder llevar adelante los MNPF, los matrimonios destacaron como fundamental haber tenido una buena instrucción y capacitación. Su puesta en práctica implica un gran esfuerzo: el ser constantes y metódicos, llevar una vida ordenada, que no siempre es posible... Y son conscientes de que se presentan a veces muchas dificultades en situaciones especiales como lactancia, viajes, momentos de estrés, menopausia etc. Por ésto, hicieron hincapié en la importancia de contar con instructores que acompañen en esos tiempos de cambios en donde experimentan dudas e inseguridades.
- En este sentido, también se advirtió que, para que los MNPF sean efectivos, deben ser bien enseñados (tarea de instructores capacitados), bien aprendidos (especialmente la observación por parte de la mujer) y bien aplicados (tarea de la pareja). Aquí radica la importancia de un correcto aprendizaje de los MNPF. Por ello, se considera necesaria la difusión más masiva de los MNPF, como así también el aumento de

instructores e instituciones que ofrezcan esta enseñanza. Es de vital importancia hacer todo lo posible para que este conocimiento sea accesible a todas las personas y especialmente a los jóvenes a través de una correcta y completa información y formación, oportuna y seria, por parte de parejas, matrimonios, médicos y expertos que tengan una mirada integral de la persona, el amor y la sexualidad.

- La gran mayoría de los participantes fueron instruidos como pareja, es decir, ambos miembros del matrimonio, y remarcaron que es un aspecto esencial para que los MN sean asumidos en conjunto y puedan experimentar todas sus bondades y beneficios.
- Para los matrimonios católicos, esta forma de asumir la paternidad responsable da una óptica que permite entenderla como una alianza permanente entre ellos y Dios, que libremente cooperan en su plan de amor y vida y están dispuestos a esforzarse en entender sus mensajes inscritos en la naturaleza biológica, en la estructura psicológica y en las circunstancias que le toca vivir a cada uno. Al vivirlo así, sienten que son coherentes con sus valores morales y religiosos, algo que les trae paz y armonía personal y matrimonial.

Finalmente, se considera que la presente tesis ha posibilitado conocer y reflexionar sobre la PNF como un camino de plenitud matrimonial con todas sus ventajas y riquezas, pero también desde la realidad de sus dificultades y exigencias. Llevar una vida metódica, aprender a encausar la tensión sexual con creatividad, encontrar nuevos canales de comunicación y de expresión del afecto, vencer las resistencias en pos del encuentro, vivir en la confianza divina, son desafíos que requieren un alto grado de entrega, madurez y, en algunos casos, incluso, de heroísmo. Pero los esfuerzos y sacrificios asumidos llevan a vivir la alegría y la paz del amor verdadero. La PNF es un llamado a vivir el amor en plenitud, a crecer personal y matrimonialmente, afianzando el vínculo en sintonía con la admirable perfección de la naturaleza humana. Conocimiento científico, compromiso personal, diálogo matrimonial y apertura a la vida se unen para conformar un estilo de vida que afianza y fortalece el amor sponsal. Se sabe que es un camino exigente, pero, desde la experiencia y testimonio de muchos matrimonios que la eligen, es posible afirmar que es un camino que, al ser asumido verdaderamente como un estilo de vida, ayuda a fortalecer el vínculo matrimonial.

Durante la realización de este estudio, se encontraron ciertas limitaciones propias del proceso de investigación. En primer lugar, el tamaño de la muestra (que es en una escala reducida al número de matrimonios posibles de encuestar) y, en segundo lugar, la homogeneidad de la población que de alguna manera reduce la representatividad, y por lo tanto la generalidad de los resultados obtenidos. Por otro lado, el procedimiento de recolección de datos implicó la administración virtual del cuestionario destinado a ser respondido por los matrimonios, lo cual pudo representar una limitación para profundizar en las respuestas, discriminando, por ejemplo, cómo viven los varones y las mujeres esta experiencia matrimonial. Esto último puede ser también una línea de profundización en futuras investigaciones.

En ese sentido, sería interesante realizar el cuestionario utilizado en este trabajo a matrimonios que eligen anticonceptivos artificiales para planificar su familia, indagando sus experiencias y así plantear un estudio comparativo respecto al modo de vivir el matrimonio y la sexualidad en estos diferentes caminos, ventajas y desventajas que cada uno proporciona.

Asimismo, es importante destacar la necesidad de incluir esta temática en el Itinerario Pedagógico de la formación de los jóvenes especialmente con los novios que se van a casar. Se considera esencial ofrecer, en los cursillos prematrimoniales, un conocimiento profundo y serio sobre la planificación familiar y el modo de vivir la sexualidad, porque se entiende que es un tema medular que atraviesa a las personas, al matrimonio y a las familias. Para esto se requiere tiempo y dedicación personalizada.

Del mismo modo, es preciso incorporar el reconocimiento de la fertilidad dentro de la educación integral de la sexualidad a partir de la enseñanza del bachillerato; así toda mujer puede ser consciente de su reloj biológico procreativo orientando su dinamismo al don sincero de sí y no a la búsqueda de sí mismas. Esto les proporcionaría una herramienta muy valiosa para conocer y respetar su cuerpo, aumentar su autoestima, cuidar su fertilidad y así, cuando sea el momento oportuno, poder tomar decisiones virtuosas con su pareja construyendo un vínculo sano y fuerte basado en un amor verdadero.

Llevar adelante un MNPF requiere no solo conocer (inteligencia) sino educar y conducir el impulso sexual (voluntad), viviendo la abstinencia no como un obstáculo o una enorme dificultad, sino como la gran riqueza que los mismos proporcionan. Para ello es fundamental cambiar la mentalidad y entender que la Planificación Familiar Natural no es solo un método sino un estilo de vida matrimonial.

Se advierte que este estilo de vida no surge espontáneamente, sino que es fruto de un esfuerzo dotado de sentido. A través del conocimiento y respeto a la fertilidad, que se expresa en la abstinencia periódica, los matrimonios encuentran un camino para educar el impulso sexual e integrarlo permanentemente al servicio de la persona y del matrimonio. De este modo, gracias al esfuerzo permanente exigido y asegurado por los MNPF, como una característica propia de ellos, se va gestando un estilo de vida. Cuando se descubre esta mentalidad se vive una nueva forma de pensar, de vivir y de expresar la sexualidad que fortalece y profundiza el vínculo matrimonial.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Araújo, A. M. (2015). Reflexiones sobre el amor conyugal. Bogotá: Universidad de La Sabana.
- Ajay, K. G., Sikha, S. y Debjani, C. (1986). Método sintotérmico para el control de la natalidad. *Natura Medicatrix*, 13, 14-18.
- Billings, J. (1986). *Fundamento del método de la ovulación*. Bogotá: Ediciones Paulinas.
- Cabiedas Tejero, J. M. (2012). *La persona es «criatura amorosa». Un diálogo entre antropología teológica y filosófica a la luz de la antropología metafísica de Julián Marías*. Roma: Pontificia Universidad Gregoriana.
- Bottini de Rey, Z. y Curriá, M. (1999). *Curso de Planificación familiar natural*. Instituto de Ética Biomédica, Universidad Católica Argentina.
- Caffarra, C. (1992). *Etica generale della sessualità*. Milano: Ares.
- Canales F., De Alvarado E. y Pineda E. (1994). *Metodología de la investigación*. 5ed. México: Limusa S.A
- Creswell, J. W. y Garrett, A. L. (2008). The “movement” of mixed methods research and the role of educators. *South African Journal of Education*, 28, 321–333.
- Döring G. K. (1967). The Reliability of Temperature Records as a Method of Contraception. *Deutsche Medizinische Wochenschrift* 92:23, 1055-1061.
- Estévez, H. y Alonso, S. (2001). Antropología de los métodos naturales de regulación de la fertilidad. *Cuadernos de Bioética* (45): 150-172.
- Ezeome1, I., Iloanusi, M. y Obi, S. (2018). Estudio piloto del sistema modelo Creighton de planificación familiar natural realizado en una subpoblación de mujeres en Enugu, el sudeste de Nigeria. *Revista Internacional de Ciencias de la Salud y la Reproducción de la Mujer* 6(4), 415–419. Doi 10.15296 / ijwhr.2018.69.
- Fertilab. (s/f). *Ventajas y desventajas de planificación familiar natural*. Recuperado de http://www.fertilab.net/ginecopedia/anticoncepcion/metodos_naturales/ventajas_y_desventajas_de_planificacion_familiar_natural_1#.
- Fernández, R. (2001). *La Paternidad responsable en la perspectiva del magisterio de la Iglesia*. Santiago de Chile: Patris SA.

- Fuentes, M. Á. (2009). *Matrimonio cristiano. Natalidad y anticoncepción. A 40 años de la Humanae Vitae. Un homenaje al amor conyugal*. Mendoza: Ediciones del Verbo Encarnado.
- Health and Human Service Department. (2019). *Natural Family Planning and Fertility Awareness*. Recuperado de <https://www.hhs.gov/opa/pregnancy-prevention/birth-control-methods/natural-family-planning-and-fertility-awareness/index.html>.
- Jensen, L. (1999). *Paternidad Responsable*. Santiago de Chile: Patris SA.
- Hernández Sampieri, R. y Mendoza, C.P. (2008). El matrimonio cuantitativo-cualitativo: el paradigma mixto. En: Álvarez Gayou, J. (Pte.), *6° Congreso de Investigación en Sexología*. México: Instituto Mexicano de Sexología y Universidad Juárez Autónoma de Tabasco.
- Hernández Sampieri, R.; Fernández Collado, C.; Baptista Lucio, P. (2010). *Metodología de la investigación (5° ed.)*. México: McGRAW-HILL.
- Juan Pablo II. (2000). *Hombre y mujer lo creó. El amor humano en el plan divino*. Madrid: Cristiandad.
- Juan Pablo II, (1984). Al Congreso Internacional, L'Osservatore Romano
- Juan Pablo II, (1984). Audiencia General del 01 de julio n. 6.
- Juan Pablo II, (1984). L'Osservatore Romano, 2/09/1984.
- Juan Pablo II, (1992). Audiencia a los participantes del encuentro internacional sobre el tema: “*La regulación natural de la fertilidad; la auténtica alternativa*”.
- Juan Pablo II, (1990). A los participantes en el curso sobre regulación natural de la fertilidad, L'Osservatore Romano.
- Juan Pablo II. (1980) Audiencia General del 16 de enero, n. 1.
- Juan Pablo II. (1980) Audiencia General del 13 de febrero, n. 4.
- Juan Pablo II. Carta a las Familias n. 12.
- Juan Pablo II., (1988) Carta Apostólica *Mulieris dignitatem*. n. 7.
- Juan Pablo II, (2000). *Hombre y mujer los creó. El amor humano en el plan divino*. Madrid: Cristiandad.
- LPP Liga de pareja a pareja (2007). *El arte de la planificación Natural de la Familia. Guía del estudiante*. Estados Unidos.
- Marías, J. (1970). Antropología metafísica. La estructura empírica de la vida humana. *Revista de Occidente*, 42-43. Marías, J. (1960). *Obras completas, V*. Madrid: Revista de Occidente.
- Marías, J. (1982). *La mujer en el siglo xx*. Barcelona: Círculo de Lectores.

- Martí, G. (2005). La noción de persona en Tomás de Aquino: el estatuto ontológico del alma. *Debate sobre las antropologías, Thémata*, 35, 343-348.
- Martí, G. (2009). Sustancia individual de naturaleza racional: el principio personificador y la índole del alma separada. *Metafísica y Persona. Filosofía, conocimiento y vida* (1), p 119.
- Melendo, T. (s/f). La sexualidad al servicio del amor y las uniones conyugales. En *Antropología de la sexualidad*. (pp. 1-20). Master Universitario en Ciencias para la Familia, Universidad de Málaga.
- Melendo, T. (s/f). Amor y contraceptivos. En *Antropología de la sexualidad*. Master Universitario en Ciencias para la Familia, Universidad de Málaga.
- Melendo, T. y Fernández-Crehuet, J. (1989). *Métodos Naturales de la Regulación Humana de la Fertilidad*. Madrid: Palabra.
- Melina, L. L. Noriega, J. y Pérez Soba, J. J. (2006). *La castidad conyugal, virtud del amor verdadero en: Una luz para el obrar. Experiencia moral, caridad y acción cristiana*. Madrid: Palabra.
- Miranda, G. (1997). *La sexualidad humana: El valor y sus significados*. En M. L. Di Pietro y E. Sgreccia (Eds.), *Bioética ed educazione*, pp. 77-89. Italia: Editorial La Scuola Milano.
- Newman, I., Ridenour, C.S., Newman, C. y DeMarco, G.M.P. (2002). A typology of research purposes and its relationship to mixed methods. En Tashakkori, A. y Teddlie, C. (eds.). *Handbook of Mixed Methods in the Social and Behavioural Research*. (pp. 167-188). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Organización Mundial de la Salud (1989). *Materiales para la enseñanza sobre métodos de planificación familiar natural dirigidos a educadores*. Ginebra.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Planificación familiar*. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/family-planning-contraception>.
- Pablo VI (1968). *Humanae vitae*. Bogotá: Paulinas.
- Pereira Pérez, Z. (2011). Los diseños de método mixto en la investigación en educación: Una experiencia concreta. *Revista electrónica educare*, 15(1), 15-29.
- Pieper, J. (1972). *El amor*. Madrid: Rialp.
- Pío XII. (1951). Discurso a la Unión Católica Italiana de Obstétricas, en ocasión del Congreso de la Unión de Obstétricas Católicas, Roma.
- Polaino A. (1992). *Sexo y cultura*. Madrid: Instituto de Ciencias para la Familia.

- Renafer. (s/f). *Planificación Familiar Natural. Ventajas de los Métodos Naturales de Planificación Familiar*. Recuperado de <https://www.renafer.org/index.php/planificacion-familiar-natural>.
- Rodríguez Gómez, G., Gil Flores, J. y García Jiménez, E. (1996). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Aljibe.
- Rojas, E. (1992). *Remedios para el desamor*. Madrid: Temas de Hoy.
- Rutllant, M. (1997). *Manual básico de Planificación Familiar Natural*. Barcelona: Editorial Esin.
- Scola, A. (2001). *Hombre-mujer. El misterio nupcial*. Madrid: Encuentro.
- Unsel, M., Rötzer, E., Weigl, R., Masel, E.K. y Manhart, M.D. (2017). Use of Natural Family Planning (NFP) and Its Effect on Couple Relationships and Sexual Satisfaction: A Multi-Country Survey of NFP Users from US and Europe. *Frontiers in Public Health* 5(42), 1-6. doi: 10.3389/fpubh.2017.00042.
- Videla, J. (2011). *Curso de Formación de Agentes de Planificación Familiar Natural*. Buenos Aires: Fundación UCA.
- Videla, J. (2011). *Curso de Formación de Agentes de Planificación Familiar Natural*. Buenos Aires: Fundación UCA.
- Wojtyła, K. (1980). *Persona y Acción*. Madrid: BAC.
- Yepes, R. (1997). La persona y su intimidad. Cuadernos de Anuario Filosófico. Serie Universitaria, 48, ISSN: 1137-2176.
- Yuni, J. y Urbano, C. (2014). *Técnicas para investigar 1, 2, 3*. Córdoba: Brujas.

ANEXO

Cuestionario sobre los Métodos Naturales de Planificación Familiar

1. ¿Qué método Natural utilizan?
 - Calendario/días
 - Método de la ovulación / Billings
 - Sintotérmico
 - Temperatura
 - Mucotérmico
 - Otros
2. ¿Hace cuánto practican el Método Natural?
 - 0-5 años
 - 5-10 años
 - 10-15 años
 - Hace más de 15 años
3. ¿En su caso concreto: quiénes están involucrados en el conocimiento del MNPF?
 - Sólo la mujer
 - Ambos
4. ¿Cómo aprendieron el Método Natural?
 - A través de un instructor/curso
 - Lo aprendimos con un libro
 - Nos explicó una amiga
 - Nos enseñó un médico
 - Internet / publicación
5. ¿Por qué decidieron aprender un método Natural de Planificación Familiar (MNPF)?
 - Razones morales, éticas y religiosas
 - Porque preferimos siempre lo natural
 - Por los efectos adversos de los anticonceptivos
 - Recomendación de un médico/amigos/sacerdote
6. ¿Cómo calificarían su vida sexual?
 - Muy buena
 - Buena
 - Regular
 - Mala
7. ¿Qué ventajas encuentran en el uso de los MNPF, en concreto, en el que ustedes aplican?
8. ¿Qué desventajas encuentran en el uso de los MNPF para su pareja?
9. En su caso: ¿qué condiciones creen que son necesarias para vivir plenamente los MNPF?
10. Les proponemos las siguientes afirmaciones respecto de las cuales les pedimos que indiquen su grado de acuerdo o desacuerdo sobre cada enunciado (*1=Muy de acuerdo, 2=De acuerdo, 3=Poco de acuerdo, 4=En desacuerdo*). Recuerden que

no hay respuestas correctas o incorrectas, queremos conocer lo que creen respecto a algunas cuestiones. Por favor no te saltees ningún ítem.

AFIRMACIÓN	Muy de Acuerdo	De acuerdo	Poco de acuerdo	En Desacuerdo
En nuestra relación de pareja, los MNPF nos ayudan a hablar más sobre temas de nuestra intimidad.				
Los MNPF nos generan tensiones y conflictos por lo que nuestro diálogo es lo justo y necesario.				
La abstinencia nos da la posibilidad de crecer en el amor y en otras dimensiones del matrimonio.				
La abstinencia es una traba y no podemos disfrutar espontáneamente de nuestra sexualidad				
Consideramos que los MNPF son muy difíciles de llevar adelante				
El conocimiento que nos brindan los MNPF nos ayudan a mejorar nuestras relaciones sexuales.				
En nuestra relación de pareja, los MNPF nos ayudan a hablar más sobre temas de nuestra intimidad.				
Los MNPF nos generan tensiones y conflictos por lo que nuestro diálogo es lo justo y necesario.				

11. Si la Iglesia permitiera el uso de métodos anticonceptivos artificiales: ¿Ustedes seguirían eligiendo el MNPF?

- Si
- No

12. Considerando los distintos aspectos en los que influyen los MNPF en la pareja, ¿creen que éstos definen un estilo de vida matrimonial?

- Si
 - No
 - No sé
-

Matriz de datos cualitativos

Ent. N°	P7. ¿Que ventajas encuentran en el uso de los MNPF, en concreto, en el que ustedes aplican?	P8. ¿Qué desventajas encuentran en el uso de los MNPF para su pareja?	P9. ¿En su caso: qué condiciones creen que son necesarias para vivir plenamente los MNPF?
1	Eficacia del método, unidad de la pareja	Dificultad en situaciones especiales: post parto y premenopausia	Acuerdo total del matrimonio
2	Seguridad y tranquilidad	Ninguna	-
3	Comunicación y coparticipación en las responsabilidades de la planificación familiar. Ayuda a focalizarse en lo importante de la vida y a revisar permanentemente la escala de valores	Ninguna	La coincidencia en el camino elegido
4	Nos involucra a ambos y nos da espacios para charlar mas	No mucho, ya que en nuestro caso no viaja mucho ninguno de los dos	Vivir juntos todos los días, respetarse, querer lo mismo
5	Nos involucra a ambos. Nos acerca. Pasó a ser un tema del cual hablamos, al que le ponemos pilas para aprovechar los días habilitados y compensar los otros con detalles, salidas, caricias de otro tipo. Nos hizo cómplices, estamos juntos en esto y eso nos fortalece como pareja en todos los niveles.	Mi pareja viaja bastante, se hace cuesta arriba cuando justo viaja en días permitidos.	Disciplina y compromiso, hacia el método y entre nosotros
6	Tranquilidad espiritual y en general de todo tipo, ya que es un modo natural de hacer las cosas. Asimismo se regula la vida matrimonial oscilando siempre entre ciclos (de todo tipo, no solo sexuales) ya conocidos por la pareja y que permiten acrecentar las herramientas que favorecen la relación.	Ninguna	Fundamentalmente que ambos sepan y este muy claro por qué lo hacen y para que. Capacidad de entendimiento y conocimiento del aspecto técnico. Capacidad de entendimiento y diálogo en la pareja. Prolijidad y constancia.
7	El encuentro libre	Los días que la mujer esta en su mejor momento hay que abstenerse	Ser conscientes y estar dispuestos a la llegada de un hijo
8	El diálogo matrimonial	Ninguna	Muchísimo diálogo
9	Encontras otras maneras de demostrar el amor, te saca de la rutina, fortalece el carácter, mantiene viva la juventud	Ninguna	Vivir sabiendo q vamos a vivir otra vida mas plena, eterna, de cara a Dios ,con la esperanza de encontrarnos en el cielo
10	Es lo más natural, y acompaña nuestra fe y valores.	Ninguna	Elegirlo ambos, seguimiento conjunto.
11	Nos permite una mayor conexión, y valorar mucho más a la persona amada	Dependiendo la mujer los tiempos de abstinencias a veces se hacen muy largos	El involucrarse los dos en dicho método , y la fortaleza de la pareja frente a los obstáculos y/o tentaciones
12	no hay que tomar medicamentos, es facil de usar,	hay que tener un mínimo de orden	Aprender bien el método
13	Conocer mucho mi cuerpo	imposibilidad de encontrarnos cuando mas ganas hay	Convicción plena de la pareja

14	Más natural	Los días fértiles hay más atracción sexual	Mucho diálogo / Orden
15	Fácil de usar y efectivo	Ninguna	Convicción
16	Que la mujer no tiene que depender de fármacos ni introducir nada en su cuerpo si tiene que postergar la maternidad. Se encuentran espacios de encuentro afectivo distintos al sexo.	A veces la mujer tiene más ganas en los momentos fértiles, que no puede tener relaciones; si el marido viaja mucho es más difícil coincidir en los días que no son fértiles; si quiere reducir riesgo de quedar embarazada reducen los días posibles de tener relaciones (Todas las desventajas en caso de tener que postergar el embarazo).	Marido con vida más rutinaria y que también esté compenetrado con esta forma de vida
17	Conocimiento del ciclo y comunicación entre la pareja	Hay que ser metódicos para llevar los datos	Constancia y que los dos en la pareja estén involucrados y decidido a llevarlo
18	Libertad. Responsabilidad con la vida. filialidad a Dios Padre	Muchos momentos de renuncia al encuentro físico	Estar encendidos por el ideal que lo motiva y nos motiva. Volver cada vez que dudamos a encontrarnos con instructores o matrimonios que estén en el mismo camino
19	Claridad... ambos entendemos en donde estamos concretamente del ciclo y ambos involucrados... abre el diálogo... siendo muy irregular tenemos claridad en los signos y síntomas del ciclo...	No encuentro desventajas	Registro de ambos de los signos y síntomas... acompañamiento en momentos difíciles por parte de ambos... tener el termómetro a mano junto a las planillas... momentos de diálogo...
20	Aprender a conocerme. Método no invasivo, natural. Es de a dos.	Hay que ser constante y prolijo.	Perseverancia. Colaboración mutua. Trabajo en equipo.
21	El vínculo y la conexión que se genera en la pareja. El apoyo, la comunicación constante, el aprender a escuchar y expresar los sentimientos son claves para llevar de forma adecuada el método. Además de la satisfacción de lograr juntos lo que uno se propone. Sin mencionar la tranquilidad de no tener que usar nada externo para poder cuidarse.	La desventaja es que al no poder tener relaciones cuando la mujer puede y sobre todo quiere, cuando si puede es mucho más difícil lograr la conexión para el encuentro, así como lograr un orgasmo, y sumado al cansancio de todos los días, el esfuerzo siempre es mayor y tener relaciones seguido no siempre es posible.	La comunicación, la buena disposición, el amor y la vida en gracia.
22	Paciencia. Respeto.	No se puede aprovechar los mejores días de la mujer.	La convicción de la pareja.
23	En primer lugar uno conoce más a la otra persona; sabe esperar sus tiempos; atravesar y vincular las emociones de la mujer respecto a la etapa del ciclo en que se encuentra. Por otro lado el hecho de sea natural lo vemos como algo positivo.	La desventaja que vemos es que -al tener hijos- son muy pocos los momentos en los que podemos tener relaciones. Y se restringen mucho los días que podemos usar, sumado a que como NO queremos tener otro hijo, nos da miedo, entonces somos muy estrictos y "conservadores" con los días que tenemos habilitados.	Voluntad, predisposición, orden, y estar convencido de la elección

24	Poder aplicar un método que respete nuestras fuentes de vida, la etapa fértil de la mujer, nos lleva a valorar el regalo de Dios como cocreadores.	Que todos los días fértiles sean seguidos y que la abstinencia a veces se hace larga.	Estar de acuerdo en llevar adelante este tipo de método. Y también en la finalidad (postergar o buscar embarazo)
25	Salud. Encuentro esperado. respeto. valoración de lo natural. Conocimiento personal. valores	El no quiso aprenderlo. Si respetó los tiempos del ciclo. Hablo en pasado porque por histerectomía ya no es necesario el método.	Siempre
26	Más respeto entre ambos, mayor entrega	No encuentro	Decisión de ambos
27	Conocimiento de nuestro cuerpo, emociones, cambios, diálogo en la pareja, crecimiento en las virtudes etc.	Falta de conocimiento en casos particulares: lactancia, etc. Uno ya se conoce y conoce sus ritmos. Ante un cambio como la lactancia da cierta inseguridad.	Poder aprenderlos antes de aplicarlos sería lo ideal. Cómo por ejemplo en el noviazgo
28	Conocer la salud de la mujer más allá de saber los días fértiles e infértiles	Ninguna	Entrega
29	El conocimiento de mi cuerpo, mis tiempos.	Sólo la abstinencia, pero lo positivo es el desarrollo de paciencia.	Ninguno en especial
30	Simple, eficaz, nos ayudó a salir de la anticipación, a mejorar la comunicación y nuestras relaciones sexuales	No le vemos desventajas. Si desafíos a superar juntos que nos han enriquecido	Cooperación y una muy buena instrucción
31	Comodidad. Sin efectos secundarios.	Varios días de abstinencia	Más diálogo en la pareja
32	Que puedo lograr el coito cosa que antes no	Que por el diagrama que tiene mi marido, hay veces que esta de Franco y hay que abstenerse y eso genera tensión	El común acuerdo de los conyuges
33	El poder vivir en gracia de Dios, el que sea responsabilidad de los dos y no sólo mía como mujer, el no tener que usar instrumentos (como termómetro) ni gastar en aparatos o tiras reactivas o lo que fuere, el poderlo aplicar en todas las circunstancias (lo aprendí en lactancia pero después lo usamos en otras situaciones y por último en la premenopausia). Me encanta saber qué me pasa con la fertilidad e incluso tener más información que mi ginecólogo.	Creo que haber tenido que hacer abstinencia justo en ocasiones especiales (como cumpleaños) pero él nunca se ha quejado. es muy respetuoso y generoso.	Me parece que haber vivido un noviazgo casto nos ha ayudado mucho a vivir después la castidad en el matrimonio. Es necesario amar de verdad, buscar el bien y la felicidad del otro, no pensar egoístamente en uno mismo. Los dos somos católicos y nos tomamos en serio nuestra fe y vida religiosa. Creo que la gracia de Dios hace posible todo.
34	Acuerdo mutuo, más compenetración	Ninguna	Ambos estar de acuerdo en la apertura a la vida y el acuerdo común en la espera de tiempos de abstinencia
35	El profundo conocimiento de cada uno y del otro. La entrega total y consciente. La posibilidad de monitorear la propia salud ginecológica.	Ninguna realmente	La convicción y que estén involucrados ambos.
36	Que no tengo ningún tipo de barrera (química o latex) en mis relaciones sexuales	La abstinencia prolongada y la falta de exactitud.	El acuerdo en el matrimonio. La posibilidad de estar abiertos a la vida.

37	La eficacia y el conocimiento del cuerpo. La ayuda y comprensión mutua. La paz interior. El esfuerzo compartido y otros aprendizajes para la vida	Se hacen muy largos los periodos de abstinencia por como son mis ciclos. Los viajes	Estar ambos de acuerdo. Dialogo Sacramentos
38	Relación respetuosa, comunicación abierta y sin barreras	La continencia es difícil por momentos	Amor propio y amor absoluto por mi pareja. Aceptarnos tal cual somos, por entero
39	Mejora la comunicación matrimonial. Involucra a ambos esposos en la responsabilidad de la cooperación de la vida humana. Permite la donación total. Alimenta el verdadero amor ya que de busca el Bien del ser amado. Se vive en Gracia de Dios	En épocas especiales dónde el retorno a la fertilidad se hace más difícil los tiempos de espera se prolongan y puede resentir la relación	Informar a las parejas y matrimonios de los beneficios de la PNF. Explicar debidamente en qué consiste la práctica de estos métodos. Formar a médicos y sacerdotes sobre los mismos
40	Aumenta el amor y el diálogo	En caso de enfermedad se hacen largos periodos de abstinencia	En todas
41	Lubricación. Natural. Sin preservativo. Menos hormonas exógenas	Que en los días que ella ovula es cuando hay más ganas	Conocimiento.
42	Natural, respeto de los ciclos del cuerpo	Nos genera algunas discusiones	Estar ambos de acuerdo
43	El conocimiento mutuo y la paz que trae el saber que se vive en Gracia de Dios. Cumpliendo su voluntad ,ño usando anticonceptivos	Ninguno	Diálogo, respeto y compromiso
44	La necesidad del registro	No vemos grandes desventajas	Diálogo, búsqueda de el bien, la verdad de la naturaleza, decisión de ser feliz
45	No farmacos. Paz espiritual. Conocimiento del propio cuerpo.	No encuentro	Conocimiento del metodo y como aplicarlo. Fundamental.
46	acuerda con nuestros principios y respeto por lo natural	la dificultad que los momentos de mayor deseo y placer en la relación sexual son los momentos de abstinencia	el convencimiento de por que lo elegimos y la confianza en lo que se hace
47	no tienen ningun efecto adverso , y sigue el ciclo hormonal natural de la mujer	los dias de abstinencia	que los metodos sean mas objetivos para ser mas exactos en los dias de ovulacion si uno quiere evitar el embarazo
48	Bienestar en la salud física y emocional. Unión en el matrimonio, convicción en la defensa y protección de la vida. Amor hacia el matrimonio y la familia	Ninguna	Acuerdo mutuo y convicción
49	El conocimiento de la propia fertilidad, la comunicación en la pareja, la co-responsabilidad (o la responsabilidad conjunta) en lo que hace a la transmisión de la vida (ya sea para buscar como para posponer un embarazo), la eficacia del método, la ausencia de efectos secundarios o adversos.	Cuando se van produciendo los cambios, propios de la vida (retorno a la fertilidad después de un embarazo, alteraciones hormonales, etc) se requieren de "ajustes" o períodos de nuevos aprendizajes, lo que puede implicar inseguridades o ampliar los períodos de abstinencia. No se si lo llamaría desventaja, pero si un factor a tener en cuenta, ya	Acuerdo de ambos conyuges, amplio conocimiento del método y de la propia fertilidad, buena comunicación, compromiso con el otro y con las decisiones tomadas en pareja, respeto, confianza en el otro, un poco de creatividad y un amor maduro que crece y se enriquece en el darse mutuamente y también en el

		que puede producir algunas complicaciones en la pareja	esperar el tiempo propicio para el encuentro. Agrego, desde la propia experiencia, la oración, el volver periódicamente a la formación (teórica) y la iluminación de los textos magisteriales.
50	Creemos que un método que si se conoce bien, que lleva tiempo y dedicación poder apréndelo y obviamente todos los días ocuparse un ratito, se puede tener una vida sexual ordenada y en el momento que se decida ser padres poder serlo. Nosotros tenemos dos hijos y fueron buscados con mucho amor y el momento que nosotros pensamos que era el indicado. Estuvimos más de un año y medio sin tener hijos por elección pero en el momento que lo decidimos gracias a dios no tardo en llegar.	No creo que haya desventajas si los dos estamos comprometidos en esto. Es importante que la pareja conozca el método para así poder acompañar a la mujer. Si se necesita dedicación que si uno lo conoce bien ya sale naturalmente y es algo Cotidiano que se incorpora.	Como dije anteriormente es estar los dos comprometidos en hacerlos responsablemente. Recomiendo apréndelos juntos con un instructor para así poder saberlo bien. Es muy importante que la mujer conozca muy bien su cuerpo.
51	Es natural y no tiene reacciones adversas a la salud	Baja la libido de la pareja	Si bien son nuestra orimera eleccion, serian mejores si se complementaran con algun metodo quiza no natural en favor de la libido de la pareja.
52	El que ambos estamos en el tema de cuidarnos.	Que en los dias en que la mujer tine mas deseo natural no se puede tener relaciones	Tener ganas y paciencia frente a la etapa de abstinencia
53	Respetar la persona, la naturaleza. La salud de la mujer y del varón.	A veces se hace difícil por los tiempos y seguir todos los indicadores	Estar convencido que es lo mejor
54	El respeto por los tiempos naturales de la mujer. La posibilidad de buscar o evitar un embarazo. El conocimiento acabado de los ciclos femeninos. Buscar otras instancias para relacionarnos q no sea meramente sexual. La paciencia.	Que cuando la mujer esta mas preparada en el momento del ciclo y quiere evitar un embarazo no puede concretar la relacion sexual. Me parece mas desventaja para la mujer que para el hombre. Y a veces eso genera alejamiento afectivo entre la pareja. Es difícil persistir a través del tiempo. La verdad q mi motivacion es religiosa y me cuesta ver lo positivo en ocasiones.	Alta motivacion de la pareja porque sino es imposible. Conocimiento e instruccion de los ciclos femeninos. Ser constante en anotar y registrar los indicadores.
55	Lo natural. Y ampliar las practicas	La inseguridad	Saber. Informacion libre y gratuita
56	Respeto del ciclo de la mujer . Conocernos y queremos plenamente	Nada	Saber bien los métodos
57	Porque no altera el ritmo natural del cuerpo	A mi edad aveces los tiempos de abstinencia son un poco más prolongados por la pre menopausia	Buen enseñados, bien aprendidos, bien usados.
58	Muchas. La comunicación entre los esposos. La espera. La	Una vez que lo aprendes, te dedicas al otro en forma diferente. No basado en las	La disposición de ambos cónyuges

	donación total. La disponibilidad al plan de Dios	relaciones sexuales en los días fértiles.	
59	Compromiso de ambos, sin riesgos por efectos secundarios	Depende de la motivación de ambos	Respeto y compromiso. Autodominio
60	El conocimiento del ciclo sexual ayuda a mantener a la pareja en armonía	Si están mal enseñados o mal aprendidos	El consentimiento de ambos
61	El diálogo que implica entre los cónyuges, la necesidad del mutuo conocimiento, etc.	La falta de espontaneidad en los encuentros íntimos, ya que son "planificados" pero no es del todo malo, se puede manejar.	Salud física y espiritual de ambos cónyuges. Diálogo, comprensión, mutuo acuerdo, constancia.
62	Conocer bien mi cuerpo. No tomar ningún remedio. Esperar ansiosos a reanudar las relaciones después de período de fertilidad. Donación al otto en forma libre total fiel y absoluta. Saber que estamos haciendo las cosas bien de acuerdo a lo que nos enseña la Iglesia de la cual somos parte y practicantes.	Por ahí algunos períodos largos de abstinencia en momentos que no podemos tener relaciones. Si queremos evitar tener un embarazo. Algunos ciclos no son perfectos cada tanto y algún viaje. laborar o algo así a veces genera que sean muchos días	Convicción clara de que es lo que quieres por razones trascendentales. Paciencia. Amor. Voluntad.
63	Para que funcionen se requiere crear y cultivar otras formas de comunicación además de la sexual	A veces la abstinencia se hace difícil	Madurez emocional de los dos miembros de la pareja
64	Comunicación en la pareja	Requiere constancia y buena instrucción	Vida de oración
65	Modelo Creighton, permite conocer días de fertilidad e infertilidad con 99,5% de eficacia, tiene un respaldo científico sólido y aplicación médica. Además trabaja con la relación matrimonial con la vivencia del contacto sexual diferente del contacto genital mediante el SPICE	Ninguna	Voluntad de ambos (en especial de la mujer)
66	Conocimiento del cuerpo de la mujer. Diálogo matrimonial	Falta de perseverancia en el registro diario	Que ambos marido y mujer tengan conocimiento del método y estén los dos de acuerdo en llevarlo a la práctica.
67	Es cómodo, y no dependo de elementos extras, o de remedios o algo así.	En este momento (lactancia) tenemos bastantes días de abstinencia.	Estar los dos de acuerdo en lo que queremos y lo que no queremos, x ej espaciar o tener un hijo.
68	Evitamos uso de anticonceptivos y consideramos que lo natural se disfruta mucho más	Ninguna	Instrucción. Autoconocimiento. Responsabilidad
69	Salud física, comunicación y respeto entre cónyuges.	Tener que seguir anotaciones diarias	Estar de acuerdo entre los cónyuges, conocer con exactitud el método y cumplir las reglas del mismo.
70	Nos ayuda a querernos más y mejor. La espera nos ayuda a valorar y a valorarnos. Al ser natural es muy sano y no tiene efectos adversos.	ninguna	Estar involucrados los dos. Entender las ventajas, conocerlo para elegirlo y vivirlo en equipo.
71	Relaciones sexuales más placenteras.	Tolerar los períodos de abstinencia, pero se puede!!	Diálogo y estar de acuerdo ambos integrantes de la pareja.

72	Es natural, disfrutamos de tener una vida sexual plena, con la libertad de ser responsables en la planificación de nuestra familia, y al mismo tiempo la apertura a la nueva vida cuando se presenta.	Solo es cuestión de aprendizaje sobre el propio cuerpo y el de la pareja, los tiempos y necesidades físicas, biológicas, emocionales. Y lo que a veces es un poco difícil es cuando se decide que no es momento para un nuevo embarazo, no tener relaciones sexuales aunque tengamos muchos deseos. No es desventaja, es aprendizaje sobre el control de los deseos.	Conocerlos seriamente, profundamente. Que sean los dos los que reciban la formación. Conocimiento profundo de uno mismo y del otro. Creatividad dentro de la pareja para hacer de un desafío, una oportunidad. Quiero aclarar que para nosotros los MNPF nos ayudaron no sólo a regular responsablemente embarazos sino también para lograr embarazo cuando no podía. Detectar mi fertilidad nos ayudo para esperar a uno de nuestros hijos
73	La ventaja es poder contar con varios indicadores de fertilidad que nos permiten tener mayor seguridad.	En este momento ninguna desventaja.	Estar de acuerdo y convencidos ambos cónyuges en el uso del mismo.
74	conocerse a uno mismo y al otro. confiar y trabajar en equipo	Ninguna	Conocerse. Respetarse
75	Favoreció el diálogo en relación a las relaciones sexuales en la pareja	Un par de veces me olvidé de anotar, soy consiente que quien abandona la gráfica...abandona el método	Correcta enseñanza, corrento aprendizaje, compromiso de ambos miembros de la pareja, constancia en anotar.
76	Creighton es el metodo, encuentro como diferete que al mismo tiempo evaluamos la salud del mismo. Yo utilizo la Napro como salud y me cambio la vida	A veces cuesta q el hombre este tan involucrado en mi caso	Buena comunicación y dialogo
77	Coherencia de vida, mejora en el dialogo e intimidad de pareja	Los días de abstinencia, que pueden prolongarse	Acuerdo de pareja
78	Autoconocimiento, seguridad al ser doble chequeo para marcar el principio y fin de la fase fértil. Ser consciente de cada vez cuándo me quedé embarazada. Respeto en la pareja. Responsabilidad compartida sobre la fertilidad. Dialogar y reírse o hacer chistes sobre el tema.	Cuando uno de los dos viaja se complica. Que te toca abstinencia cuando estás de vacaciones o un viaje de pareja y genera tensión. Cuando la mujer tiene más deseo sexual es justo cuando toca la abstinencia. En la práctica la mujer carga más con la planilla que el hombre, y cuando hay dudas con las anotaciones se siente presión. En la transición de lactancia a la vuelta de los ciclos se hace muy larga la abstinencia, cómo de 2 meses.	Aceptación del método por parte de los dos. No cuestionar los días de abstinencia. Planificar mejor el encuentro sexual los días que si se puede tener relaciones, con una cena o algo que ayude a preparar el clima, sabiendo que la mujer en los días infértiles no siempre tiene la misma predisposición que los días de fertilidad. Encontrar apoyo en la pareja, pedirse ayuda cuando a alguno le cuesta más, mostrar compromiso con el tema. No dejar de anotar cada día. Cuando se usa para evitar un embarazo, Siempre que hay duda: abstinencia. Tener muy buen conocimiento del método, no a medias. Cumplir con las reglas del método. Tener muy claro cuáles son los motivos por los que se quiere evitar un embarazo. Cuanto

			mayor es el NO, más fácil es de aplicar las reglas del MNPF.
79	Orden y tranquilidad. ternura y respeto.		Para vivirlo plenamente mucha voluntad, trabajo de nuestras personas, de nuestra naturaleza humana
80	Saludable e hizo descubrir una forma ampliada y hermosa de manifestarnos el amor. se esta pendiente el uno del otro en los momentos de abstinencia como en la entrega	Ninguna. ambos debemos saber esperar y conocernos mas.	conocer y estar los dos convencidos del uso del mnpf para su vida
81	Poder distribuir las responsabilidades con mi esposo (El me toma la temperatura), reducir gastos (es gratis! jaja), y conocer mi cuerpo.	Ninguna.	Responsabilidad, compromiso y un buen nivel de comunicacion.
82	Poder conocer los estados fértiles como no para planificar la familia y también, en mi caso personal, cuando comienza mi período menstrual.	Que no lo podemos hacer cuando queremos en el momento que queremos o lo sentimos por naturaleza.	Que tengas un compañero que te acompañe y comprenda.
83	Comunicación en la pareja. Crecimiento en las virtudes.	Implica un seguimiento diario.	Diálogo y paciencia.
84	Nos permiten vivir con libertad y paz nuestra intimidad, aumenta nuestra comunicación matrimonial, nos da la posibilidad de vivir nuestra fertilidad en la voluntad de Dios, nos genera tranquilidad y confianza, nos permite esperarnos el uno al otro y tenernos paciencia, nos impulsa a querer vivir caseramente, nos da la posibilidad de vivir nuestros encuentros fértiles e infértiles con mucha alegría.	Existe la tentación de cerrarse a la vida y de usarlos como un método anticonceptivo natural	Oración, intimidad con Dios
85	El CONOCIMIENTO de lo que está pasando en mi cuerpo y de las consecuencias que ello implica (ej.: cambios en los estados de ánimo y en el deseo sexual).	La constancia que requiere hacer las observaciones, anotaciones y tomar la temperatura; la abstinencia cuando se quiere evitar un embarazo; la sensación de "falta de espontaneidad"; el miedo a haber captado mal los signos y síntomas y estar fallando en la interpretación.	Convicción de que es el mejor camino para la mujer y la pareja, y el involucramiento del marido.
86	Ambos nos involucramos	Conoce más mi cuerpo y lo que me pasa	Compromiso y comunicación
87	Es moral, natural, efectivo y aumenta el amor y respeto esponsal	En ocasiones mucha abstinencia	Comprender la fundamentación moral por parte de los dos varón y mujer
88	Respetar los tiempos naturales	Prolongados tiempos de abstinencia	Ser metódico
89	En natural te cuida la salud	Desconfianza en el método	Acompañamiento de ambos y seguimiento del instructor
90	Seguridad, gracias al conocimiento que logró en mi cuerpo	Ninguna	Ninguna

91	Fácil implementación ya que no hace falta medir temperatura y la observación del moco es casi natural. No hay ningún gasto económico. Se desarrollan otras formas de encuentro de la pareja y diálogo durante la abstinencia. Advertencia precoz de alteraciones de la salud con cambios de moco u otros.	No siempre es fácil que coincidan los momentos en que encontramos un tiempo para nosotros con los tiempos del ciclo en que podemos tener relaciones. Esto hace que tengamos menos relaciones sexuales de las que quisiéramos. Cuando la familia ya está formada, y la edad ya no es la óptima para tener hijos, entonces se disminuyen aún más los encuentros sexuales para minimizar el riesgo de un embarazo.	Muy buen conocimiento del método. Pareja estable y ambos comprometidos con el método. Valores no necesariamente cristianos pero sí fundados en el amor, el diálogo, la familia, la apertura a la vida. Ritmo de vida sin stress para evitar alteraciones en los ciclos que pueden confundir más fácilmente.
92	Reconocer la fertilidad como un valor	A veces, los periodos de abstinencia son prolongados.	armonía matrimonial
93	Es mas intimo ya que ambos tienen q estar al tanto de las fechas y demas temas para saber cuando se puede o no hacer.	La etapa fértil es muy larga, en proporción los días que se puede son mucho menos que los q no se puede	Tener aceptación de ambos para que no lo lleve uno solo.
94	Me conozco mucho y mi esposo también...nos facilita entender los cambios de humor y los distintos estados de ánimo a lo largo del ciclo. Las relaciones en la fase 3 no son tan espontáneas como serían en la fase 2 y eso implica mayor compromiso y voluntad para ayudarnos mutuamente para vivir un verdadero encuentro. La práctica de la templanza. El diálogo que nos permite tener en torno al tema	A veces se hacen largos los tiempos de espera y la cercanía de un encuentro sexual de esposos es difícil de encontrar de otro modo. Hay muchos modos de demostrar amor pero el encuentro íntimo es muy especial e irremplazable	Conocimiento pleno del método y adhesión libre y conciente
95	Eficaz, ayuda al crecimiento de la pareja, es acorde a un estilo de vida donde se respeta el cuerpo y la dignidad de la pareja	En la nuestra ninguno	Respeto mutuo, tener una pareja estable
96	Es un método q permite un conocimiento profundo de mi cuerpo y del ciclo, mayor contacto conmigo misma. Es bueno también para buscar un embarazo	No propicia los momentos de encuentro. Es difícil encontrarse con los tiempos y muchas veces requiere abstenerse del encuentro sexual. Hay q tener flexibilidad en esto según el momento q esté pasando la pareja	Capacitarse y entender y aprender. Demora como un año el conocimiento del ciclo
97	La primera y principal para nosotros es la unión que nos brinda, por dos motivos: uno porque a mi marido le resultó super útil para conocer mis reacciones y estado de ánimo según la etapa del ciclo en el que estaba, la segunda porque nos dio mucho diálogo entre nosotros. También fue sumamente útil para planificar los embarazos, e incluso sabíamos que habíamos	No las llamaría desventajas, sinceramente para nosotros es súper completo, útil y práctico. Solo exige disciplina, sobre todo al principio hasta que le agarras la mano, pero una vez que adquirimos cancha es súper fácil de practicarlo.	Disciplina, orden, apertura de parte de la pareja para que ambos estén predispuestos, diálogo y confianza.

	quedado, aún antes de esperar los "atrasos" y análisis de sangre, con sólo ver las subidas abruptas de temperatura. Y a mi personalmente para estar preparada para las bajadas de menstruación por los síntomas que se iban presentando.		
98	Los dos nos comprometemos en la vida sexual, hablamos mucho entre los dos sobre el tema	Ninguna	Involucrarse ambos
99	Compromiso de ambos en la planificación familiar y mayor conocimiento.	A veces cuesta el seguimiento en algunos momentos personales, ej.post parto.	Diálogo matrimonial y acompañamiento de instructores o matrimonios formados en el tema.
100	Valorar el momento y disponer el tiempo que tenemos para encontrarnos sexualmente. Une muuuuuucho a la pareja.	No puedes despistarte. Tienes que estar siempre atenta a los días y a tu cuerpo.	Estar los dos al 100% con el método y estar seguros del método elegido.
101	El saberse esperar, aumenta el deseo. No sé recurre a nada artificial...	No lo sé...	Estar convencidos y ponerse de acuerdo.
102	No tomar medicamentos ni proyección invasivos.	Que nos ha fallado en alguna oportunidad.	Que las dos personas estén involucradas.
103	La libertad y la naturalidad de las relaciones sexuales. y No usar farmacos que producen efectos adversos alterando la salud de la mujer.	Ninguna	El compromiso, la cooperación y la comprensión mutua..
104	Que te permite hablar más sobre la intimidad y es algo de los dos no solo de la mujer.	Que no usamos la planilla.	Hacerlo un estilo de vida y comprometerse.
105	Que somos ambos los que planificamos Ntra familia y nuestra sexualidad sin estar pendientes a que los anticonceptivos y sus resultados	Ninguna, en 19 años de pareja tuvimos 3 hijos.	Tener una pareja estable y ser conscientes que la sexualidad es de los dos.
106	El conocimiento y respeto de uno por el otro; compartir la responsabilidad en la planificación familiar; poner en práctica el sacrificio y la voluntad para obtener los objetivos en común.	Ha resultado difícil en algunos momentos	Un entendimiento en la pareja y una misma manera de ver la vida
107	Apertura a la vida, sin químicos, natural, vivido de los dos	La abstinencia a veces es difícil.	La constancia y la prolijidad.
108	Mayor conciencia de nuestro cuerpo, más unidad y conversación. Toma de decisiones en equipo.	Para mí, la mujer pocas ganas de tener relaciones cuando estoy en los días en que puedo tenerlas.	Mirada sobrenatural y convicción de ambos cónyuges.
109	Siempre prefiero lo natural, no tomo cosas que me alteren el normal curso del ciclo, que es tan transversal en la mujer. (mujer) Nos permite ser responsables de nuestros actos. Nosotros creemos que la postergación de un embarazo es bueno practicarla sólo cuando media una razón grave. En	Podría ser que no puede tener relaciones cuando no tenga ganas simplemente, pero ambos pensamos que no es una desventaja. Es parte del autodomínio y de la supremacía por sobre lo fisiológico. Que cuando la forma de evitar el embarazo es la abstinencia en tiempos de fertilidad es más	Buena comunicación entre ambos.

	nuestro caso el método natural nos sirvió de medio para eso. Más allá de posponer o no un embarazo nos sirve para autoconocernos y por ende, entendernos. A mí (mujer) me encanta saber que está pasando en mi interior. A mí (varón) me ayuda a conocer un poco mejor a mi mujer.	difícil porque todo lo corporal está preparado para el encuentro y uno lo evita. Aclaremos que si bien el MN PF es algo que ayuda a resaltar otros aspectos en tiempo de abstinencia en nuestro caso la falta de ocupación por el estado en que se encuentra la mujer ayuda a no desarrollar ese aspecto. Por eso en la siguiente pregunta ponemos que es importante la comunicación.	
110	Los vemos como un llamado de Dios, me da paz. También están buenas las ventajas en relación a no tener que tomar anticonceptivos que tienen hormonas ni otros que pueden ser abortivos como el diu. Brinda mucho conocimiento de mi cuerpo y eso también me gusta mucho.	Las abstinencias, especialmente el momento de lactancia no nos tocó nada fácil (por tener un moco continuo tipo pico) ahí sume al método sintotermico el modelo creighton que enseñan en napro.	Estar los dos de acuerdo en el matrimonio y con la ayuda de Dios. Si fuera sólo por razones racionales me parece poco para poder sostenerlo, me parece que tiene que ser en el marco de Dios para que también El pueda participar en la planificación familiar.
111	Es moralmente correcto y hace que la vida sexual no sea sólo sexo, es importante compartir otras cosas para que el sexo y la convivencia diaria, sean plenos.	Cuando más ganas tenés de tener sexo si no querés quedar embarazada, no podés tener sexo.	Que ambos estén de acuerdo.
112	Respeto del otro, Dios en nuestra relación, que es natural	Esperar, tener relaciones en momentos de menor deseo sexual	Fe, autocontrol, disciplina
113	Naturalidad sin contradicción A la salud. Unión y reconocimiento de uno mismo	Ninguna. A veces la abstinencia. Pero es una desicion tomada	Estar de acuerdo a los dos y convencidos que es lo mejor. Y llevar un registro diArio
114	En el caso nuestro como optamos por el método por una cuestión moral uno siente mayor plenitud y libertad, paz con uno mismo y como pareja	Se pierde espontaneidad y con el paso de los años a determinada edad uno ya tiene ciertos temores normales de que el método falle y la posibilidad de quedar embarazada a una edad ya avanzada. Por un tema mas bien de salud de la mujer y del niño.	mucha comunicación y trabajo espiritual entre los esposos. Trabajar en la confianza, en la espera, el diálogo el compartir, la generosidad. Cuando ambos estan de acuerdo consideramos que es un método que te une pero que hay que trabajar día a día en ello.
115	Es eficaz para elegir en qué momento queremos tener un hijo. Es natural. Es ordenado una vez que uno se acostumbra.	No hay desventajas.	Estar plenamente de acuerdo entre los dos, respetarnos. Saber que es importante para crear la familia que queremos formar.Tener buena voluntad y disciplina.
116	ES un método que no afecta la salud. Ayuda a la planificación conjunta	En algunas ocasiones la espera de periodos infértiles	Ambos miembros de la pareja involucrados
117	Muchas ventajas, primero el poder conocer mi cuerpo, como funciona, nos ayuda al dialogo sobre estos temas, a esperar y respetar los cambios de fertilidad, a demostrarnos el amor de otras formas en los días fértiles, a no caer en la rutina, a	A veces cuesta en los días fértiles y si no se quiere buscar un hijo, esperar la fase infértil, y también aveces en la fase infértil la mujer no tiene tantas ganas y tenemos que aprender a manejar eso, como ellos nos esperan en la fase 2. Pero no lo concideraria	Querer vivir de una forma distinta, querer aprender y poner en practica el método elegido, estar convencidos, a pesar de los días difíciles, que es lo mejor para ambos y estar de acuerdo.

	esperar con ganas la fase 3, nos ayuda en la confianza hacia el otro y en la fidelidad. otra ventaja es que es totalmente natural y no tengo que tomar nada, y que se respeta la vida desde la concepción y no se pone en peligro.	desventaja, además con todas las ventajas que tiene, eso no es nada.	aprenderlo en un curso y tener a alguien que te guíe.
118	Respeto, espera, ambos, biología	Tensión sexual momentos del ciclo, no coincidencia descanso y periodo infertilidad	Decisión ambos, fe
119	Mayor entendimiento matrimonial Vida sexual mas activa	La abstinencia periodica por momentos se vuelve dificil	Mayor formacion Mayor oracion
120	Es saludable ya que no enfermás al cuerpo ni de la mujer ni el del varón (ya que no consumimos ninguna hormona ni utilizamos un medio artificial), hay una perfecta unión entre varón y mujer (no hay plásticos de por medio), me da seguridad que utilizando de manera correcta el método no se va a producir el embarazo, nos hace recordar constantemente que los hijos son un don de Dios, el MNPF es gratuito, nos une más como matrimonio al saber ambos en que fase del ciclo está la mujer, practicamos la abstinencia durante la fase II cuando no buscamos un embarazo, sin embargo siempre estamos abiertos a la vida, entendiendo que si viene un hijo es una bendición: siempre será bien recibido, los MNPF descifran a la mujer (las planillas muestran claramente el stress, y según el moco de la mujer se pueden llegar a detectar hongos, bacateria o enfermedades en ella)	Ninguna	Que ambos cónyuges estén convencidos de la eficacia del método, que ambos tengan conocimiento sobre el método no es una tarea que la debe llevar solo la mujer ya que se trata de la sexualidad de ambos
121	Que como pareja podemos compartirlo y no es trabajo de uno solo, entendiendo así q somos ambos dos los que debemos hacer el sacrificio en algunos casos.	Que podemos equivocarnos por lo que siempre lo hacemos a conciencia y abiertos a la posibilidad de agrandar la familia.	Conciencia, sacrificio y un buen trabajo en equipo.
122	Que solo dependes de la propia observación y no de estar tomando hormonas.	Cuando estas en momentos de stress o de lactancia seguir el método es un poco más complicado.	Que la pareja tenga la motivación para hacerlo y una buena instructora que los acompañe en las diferentes etapas. Las apps son de gran ayuda hoy. Ej Ovuvie
123	Conocernos desde nuestra propia naturaleza humana y con ello tomar decisiones sobre como vivir nuestro amor	Ninguna	Tener la oportunidad de que alguien nos enseñe el conocimiento

