

## MÉTODO NATURAL PARA LA REGULACIÓN DE LA FERTILIDAD

La Iglesia, basada en la Sagrada Escritura, nos enseña que todo acto sexual debe ser conyugal porque sólo entonces dicho acto es lo que debe ser: signo de una entrega amorosa total, exclusiva, para siempre y abierto a la vida. El uso de cualquier tipo de anticonceptivos hace que la entrega no sea total puesto que se interpone una acción que impide las consecuencias naturales posibles de tal acto: impide la procreación.

La Iglesia entiende, sin embargo, que, cuando hay razones válidas, los esposos pueden desear limitar los nacimientos como parte de lo que significa una verdadera paternidad responsable.

Para espaciar o limitar los nacimientos la Iglesia católica aconseja entonces, el **método de la ovulación o del Dr. Billings**. No hay que confundirlo con el método Ogino o de la temperatura, ni con el método del ritmo.

El método de la ovulación consiste en abstenerse de relaciones conyugales cuando la mujer es fértil, o sea, esos pocos días al mes en que la mujer ha madurado un nuevo óvulo y dicho óvulo está esperando ser fecundado por un espermatozoide. Si no es fecundado (porque no ha habido relación conyugal), el óvulo muere, y el resto del mes la mujer es estéril. El óvulo que no prosperó, será expulsado en la siguiente menstruación. Este método respeta por completo los procesos naturales de la relación conyugal.

Existen signos externos, fácilmente observables, a través de los cuales la mujer puede saber cuándo está ovulando. La esposa dialogará con su marido para decidir, de mutuo acuerdo, los días en que se abstendrán de relaciones conyugales. El diálogo en la pareja es imprescindible.

La explicación más detallada de este método es trabajo de especialistas. Pero la base científica del método es fácil de comprender: Para que haya un embarazo se requiere que un óvulo de la mujer sea fecundado por un espermatozoide aportado por el varón.

Resulta que el varón suele ser fértil todo el tiempo desde la pubertad hasta una edad avanzada. Y en cada eyaculación expulsa más de 200 millones de espermatozoides.

Distinto es el caso de la mujer. Ella no es fértil todo el tiempo, sino que madura sólo un óvulo cada mes.

Dado que tanto la vida del espermatozoide como la vida del óvulo son cortas (aproximadamente 1 día para el espermatozoide y 2 días para el óvulo), resulta que la mayor parte del tiempo las relaciones de los esposos son estériles.

Si, además, la mujer sabe identificar los días de su ovulación y, de acuerdo con su marido, se abstienen esos días de relaciones conyugales, la seguridad de este método para evitar los embarazos, está garantizada. Las mujeres con ciclos largos o irregulares, madres lactantes, incluso las que están pasando la premenopausia o aquellas que han abandonado métodos artificiales de planificación familiar, pueden utilizar el Método de la Ovulación de manera segura y efectiva.

De hecho la mujer puede conocer los días de su ovulación por ciertos síntomas externos. El reconocimiento de estos síntomas debe formar parte de la educación sexual de todas las jovencitas; y también los varones deben ser informados al respecto. Porque ellos deben comprender y colaborar.

Durante la ovulación la mujer segrega por la vagina una mucosidad peculiar que cambia de densidad, según los días (menos elástico el primero y el último día y más elástico, como clara de huevo, en el día central y con sensación de humedad). Esos son los días fértiles.

Es un método reconocido y recomendado también por la Organización Mundial de la Salud desde que el prestigioso *British Medical Journal* publicó el trabajo de los esposos Billings en 1993.

La menstruación no es señal de ovulación, sino de expulsión del óvulo no fecundado. Por eso la falta de menstruación puede ser señal de embarazo: entonces el óvulo no se expulsa, porque ha sido fecundado y se ha convertido en embrión. Por eso no hay menstruación.

La educación sexual de las niñas debe girar no en torno a la menstruación sino en torno a la ovulación.

Las mamás y los papás son (deberían ser) los mejores maestros en estos temas delante de sus hijos. Los médicos y ginecólogos pueden explicar más detalladamente y aclarar dudas particulares.

La Iglesia aprecia el rápido progreso realizado en el campo de los modernos métodos naturales para la planificación familiar y espera que estos métodos se difundan ampliamente por el mundo.

Hagamos una comparación: Todos los médicos saben que es mucho más saludable controlar el sobrepeso con métodos naturales como la dieta y el ejercicio físico. No se le ocurre a la ONU lanzar una campaña masiva de pastillas dietéticas y de operaciones quirúrgicas como el mejor método para evitar los peligros del sobrepeso en la salud. ¿Se imaginan a los médicos asegurando que ya no son necesarias las dietas ni el ejercicio físico?

Pues eso es lo que pasa con la fertilidad. Se enseña a las mujeres que el control de la fertilidad es posible sólo a través de anticonceptivos químicos (pastillas), quirúrgicos (operaciones) o mecánicos (aparatos intrauterinos, condón).

Y, en cambio, no se enseñan los métodos naturales. Tal vez porque son gratuitos y no representan negocio para nadie.