



**PLANIFICACIÓN
FAMILIAR
NATURAL Y LA
CONSTRUCCIÓN
DEL NOSOTROS
CONYUGAL**



FORMACIÓN

HUMANA

1. INTRODUCCIÓN

El matrimonio responsable de preparar el tema hace una breve introducción al mismo.

2. ORACIÓN

Comenzamos invocando al Espíritu Santo

Ven, Espíritu Santo, llena los corazones de tus fieles y enciende en ellos el fuego de tu amor.

V./ Envía tu Espíritu y todo será creado.

R./ Y repuebla la faz de la tierra.

Oremos: Oh Dios, que has iluminado los corazones de tus hijos con la luz del Espíritu Santo; haznos dóciles a sus inspiraciones, para gustar siempre el bien y gozar de su consuelo.

Por Jesucristo nuestro Señor.

Amén.

Lectura del Evangelio del día

3. IDEARIO

Leer un párrafo, elegido por el matrimonio encargado de preparar el tema. O bien comenzar desde el principio del Ideario.

“No se ama lo que no se conoce”

4. PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL Y LA CONSTRUCCIÓN DEL NOSOTROS CONYUGAL

Planificación familiar y métodos naturales de regulación de la fertilidad.

La “Planificación Familiar Natural” (PFN) es una forma de practicar la “paternidad responsable” basada en el uso de los “Métodos Naturales de Regulación de la Fertilidad” (MNRF). La Organización Mundial de la Salud (OMS) los define como aquellos que se basan en el reconocimiento por parte de la mujer de los signos y síntomas que sirven para determinar las fases fértiles e infértiles del ciclo y de esta manera poder planificar los embarazos a través la abstinencia de relaciones en la fase fértil del ciclo.

De esta definición llama la atención la palabra *abstinencia* que asociada a la sexualidad genera resistencias. Sin embargo, todo el mundo entiende que, en muchos otros ámbitos de la vida (deporte, profesión, salud), las renunciaciones son necesarias para lograr un fin más elevado. En la sexualidad, como en cualquier otro aspecto de la vida, no se puede

prescindir del autodomínio. La vida misma se encarga de exigir la continencia sexual en muchas circunstancias: enfermedad, viajes, agotamiento, parto reciente, etc. y por lo tanto, es bueno tenerla asumida.

Los MNRF se basan en el conocimiento de la fisiología del ciclo femenino marcado por la ovulación y la menstruación. Es de por sí asombroso seguir cómo, en cada ciclo, los ovarios maduran nuevos folículos que si no son fecundados se desprenden como óvulos ya maduros y cómo la matriz continuamente se renueva y prepara a la espera de un posible invitado, expulsando al exterior el ya innecesario endometrio si éste no llega.

Principales métodos de regulación de la fertilidad.

El progreso de la ciencia ha ido proporcionando un conjunto de métodos. Los principales son el método Ogino que se basa en cálculos sobre la duración de dicho ciclo. El de la temperatura basal que mide sus variaciones durante la ovulación. El método Billings que se basa en las observaciones que hace la mujer en la sensación que produce el moco cervical en su vulva. El Sintotérmico que se basa en la combinación de tres biomarcadores: temperatura, moco cervical y palpación del cuello del útero. Y el método Creighton que propone un seguimiento sistematizado de las observaciones del flujo cervical que se originan en el cuello del útero. Existen prejuicios sobre la dedicación diaria que requieren, pero es posible introducir en la vida las rutinas necesarias para seguirlos.

Actualmente la eficacia de los MNRF es muy alta, de tal manera que su enseñanza ha sido recomendada en informes internacionales como el de Salud Sexual y Reproductiva del Parlamento Europeo emitido en el 2002.

Son métodos de doble dirección: pueden ser utilizados tanto para posponer como para favorecer un embarazo. Y son la base de la Naprotecnología, los métodos naturales terapéuticos que tratan los problemas de infertilidad abordando sus causas desde el conocimiento que aportan los MNRF.

Ventajas de los MNRF.

Los MNRF pueden ayudar enormemente a la construcción del nosotros matrimonial en la medida en que lo enriquece con diversos aspectos positivos.

- **Aumentan el respeto hacia la mujer y su naturaleza cíclica.** Los MNRF armonizan la naturaleza cíclica de la mujer con la naturaleza no cíclica del hombre. Además, siendo naturales, no tienen efectos secundarios.

- **Traducen el conocimiento del ciclo femenino en diálogo y comunicación de pareja.** Ésta se

acostumbra a escuchar el rico lenguaje del cuerpo como algo propio, constituyente de su propia identidad, que no puede ser ignorado sin prejuicio de su ser como pareja. Convierte el diálogo y la comunicación acogedora de la intimidad fisiológica en testimonio de la acogida del resto de la persona. Respetando el ciclo femenino el hombre aprende a orientar su vida de acuerdo con un orden que le trasciende.

- **Distienden las relaciones maritales** por la desaparición del temor a un nuevo embarazo o favorecen, según sea el caso, la búsqueda consciente del hijo. A su vez, propicia el aprendizaje de la expresión del amor mediante otros gestos de ternura unitiva.

- **Favorecen la práctica de una sexualidad colaborativa.** Los MNRF son cooperativos, acogen al otro en su totalidad, con sus alteraciones de fertilidad, sus variaciones de humor, deseo o apetencia. Las decisiones son asumidas por los dos con un mismo grado de compromiso, motivación y responsabilidad.

- **Ayudan a vivir la especificidad de la sexualidad humana.** Los MNRF liberan la sexualidad humana y se reafirma la libertad del ser humano para decidir tener las relaciones sexuales cuando las circunstancias lo aconsejan, lo que permite dar a la sexualidad todo su significado humano.

Estos métodos han de ser enseñados por profesionales, desde el rigor científico, y requieren el acompañamiento de los expertos durante un tiempo: difícilmente las parejas pueden aprender por sí mismas con informaciones que encuentren en internet. Es importante que hagamos un esfuerzo por conocerlos de verdad y para conseguir que estén al alcance de toda la sociedad, pudiendo ser escogidos libremente en la salud pública. Los frutos que conlleva la elección de este estilo de vida pueden ser una aportación muy positiva para una sociedad tan necesitada de un modo diferente de enfocar la sexualidad.

Conclusión

Dios ha puesto en manos del hombre la continuidad de su obra creadora. La forma en que éste acoge este don de Dios y responde a él, continuará siendo una cuestión de conciencia. El método de planificación familiar no resuelve, por sí mismo, esta dimensión moral de la sexualidad. Pero puede contribuir a la felicidad familiar con una propuesta más integradora, colaborativa y respetuosa de la propia naturaleza.

Libros:

M. Rutllant et al. *Manual básico de Planificación familiar natural*. Editorial Esin, S.A. Barcelona, 2001. Renafer, Asociación Española de Profesores de Planificación Familiar Natural. *Texto de consulta para expertos de Planificación Familiar Natural*. 2017.

Webs de consulta:

Renafer: www.renafer.org

Woomb España, Centro acreditado formación método Billings:

<http://www.woombesp.es> Naprotec, Cuidado problemas infertilidad:

<https://naprotec.es/>

Secretariado Diocesano de Pastoral Familiar. – Diputació 231 – 08007 Barcelona. e-mail: secretaria.familia@arqbcn.cat Página web: www.pastoralfamiliarbcn.cat Depósito Legal: B-46.502-2005

5. PUESTA EN COMÚN Y DIÁLOGO

1. ¿Conoces los distintos métodos de regulación natural de la fertilidad?
2. ¿Qué ventajas tienen para la mujer?
3. ¿Qué repercusiones puede tener el uso de los métodos naturales en la vida conyugal?

Notas:

Notas:

6. FINALIZAMOS LA REUNIÓN

1. Oración a M^a Auxiliadora

Ave María.

María Auxiliadora de los Cristianos. Ruega por nosotros.

7. FECHA PROXÍMA REUNIÓN Y LUGAR DE CELEBRACIÓN

Notas: