

**VI SIMPOSIO INTERNACIONAL SOBRE RECIENTES AVANCES EN LA  
PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL  
“La sexualidad en los albores del siglo XXI”**

**EL PAPEL DE LA MUJER EN LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL**

**Montserrat Rutllant Bañeres-Médico- presidenta RENAFER-  
Santa Cruz de Tenerife, diciembre 1998**

Con ocasión de todos los simposios, congresos o jornadas de Planificación Familiar Natural en que he tenido ocasión de presentar ponencias, he repetido, y hoy no quiero que sea una excepción, que los Métodos Naturales, se basa simplemente en auto reconocer los signos y síntomas de la fertilidad femenina. Para su aplicación práctica se requiere que este conocimiento sea compartido con el cónyuge y éste adapte el modo de ejercer su sexualidad los bioritmos de su mujer y a la decisión que ambos, de común acuerdo, hayan tomado (posponer embarazos, buscarlos, etc...)

En esta definición ampliada quedan implícitos muchos de los papeles que, a mi entender, corresponden a la mujer como usuaria de los Métodos naturales y que sintetizaré en las siguientes capacidades:

- 1.- Autoobservación y autoconocimiento
- 2.- Capacidad de diálogo con el cónyuge
- 3.- Capacidad de comprensión

Después nos extenderemos un poco en ellas, pero antes quiero evidenciar otro papel no menos importante, incluso diría primordial de la mujer en la divulgación y enseñanza de la Regulación Natural de la Fertilidad y es su función como monitora, instructora, consejera matrimonial, profesional sanitaria, etc.

En este último aspecto de instructora profesional sanitaria hay una función peculiar, desde el punto de vista del neofeminismo, entendido éste como valoración positiva de la persona-mujer con sus especificidades, no como confrontación con el hombre. Este papel es el de ayudar, con la experiencia propia, a las mujeres jóvenes a no caer en la trampa de la generalización anticonceptiva, que incluye ver la fertilidad como una patología y el embarazo como un accidente frente al que vacunarse, y esto es más fácil en el trato mujer-mujer.

El filósofo J.A. Marina comentaba en un reciente artículo que, en la sociedad occidental hay un escepticismo generalizado por “claudicación o por pereza”. Los adultos viven un confortable desencanto y los jóvenes una confortable impotencia. Nadie tiende a cambiar nada, especialmente porque la juventud que siempre había sido luchadora y

creativa no tiene modelos con los que compararse y vive en un adormecedor bienestar mínimo que no le facilita el pensamiento crítico (vive de slogans y operaciones publicitarias de marketing) y sólo “cuando se piensa que las cosas pueden ser de otra manera se ve realmente la precariedad de la situación actual”. Esto aplicado al tema que hoy nos ocupa significa que el testimonio-modelo, valiente y alentador de la instructora o monitora, que previamente ha sido usuaria de Métodos naturales puede actuar como vacuna ante la presión mercantilista de las multinacionales de la anticoncepción.

Este efecto “vacuna” no es desdeñable porque la propaganda anticonceptiva ha introducido, quizá, la alteración más importante en los valores de la sociedad de nuestros tiempos. No sólo ha dejado de considerarse al hijo como un bien, a pesar de las dificultades que en muchos casos le acompañan, sino que la separación de las dos vertientes, placer/reproducción, de la sexualidad ha sido la causa del efecto bumerang contra la mujer. Esta separación ha facilitado que se la considere, más que nunca -a pesar de que muchas no se den cuenta de ello- objeto de uso al que no se respeta ni siquiera en su equilibrio fisiológico, cuando no se altera gravemente su salud. Lo paradójico es que son muchas las mujeres que creen haberse liberado.

Después de este inciso que, aunque parece alejarse del tema, a mi parecer no es superfluo, volvemos a lo que anunciábamos al principio de mi exposición, sobre las capacidades necesarias para vivir adecuadamente y con éxito la Planificación Familiar Natural.

1.- **La autoobservación**, como el autoconocimiento, forman parte de la autoestima necesaria para respetarse y hacerse respetar. La autoobservación en el actual mundo del ruido y la prisa no es fácil porque se ha perdido la capacidad de reflexión, de admiración y, especialmente, de maravillarse ante la perfección de lo cotidiano.

Permítanme asomarme al mundo de los pensadores o poetas para explicar la actitud, a veces tan olvidada por lo obvia, de puro arrobamiento ante la naturaleza creada o ante la perfección ordinaria de la fisiología y los biorritmos del ser humano. Es lo que alguien ha expresado como: “Existo... perpetua sorpresa: es la vida” o “Nacer es como si te regalasen un mundo entero por estrenar”; o la frase poética también, pero más exigente, de “La vida se nos da y sólo la merecemos dándola”

Cuando hemos citado la actitud de arrobamiento ante lo creado ¿no hemos imaginado que es la actitud de una madre contemplando a su recién nacido y repasando con meticulosa admiración la perfección de sus dedos, sus pestañas, sus pies...?

En múltiples ocasiones hemos descrito la finura y precisión con que los vaivenes hormonales preparan el endometrio para la adecuada acogida del embrión, como en espera de un posible invitado a quien hay que dar adecuado alojamiento y alimento y esto sólo por poner un ejemplo entre los muchos posibles.

Es en este sentido de mirada atenta y expectante que se puede fomentar la autoobservación sin caer en el narcisismo, sino como parte del respeto y la reverencia que merece la naturaleza creada y más la de la persona, también en su corporeidad.

Uno de los déficits de la civilización occidental, ha sido el permitir que las personas se alejen total y bruscamente de su proximidad a la naturaleza y caigan en una entronización o idolatría de la tecnología. Aunque pueda parecer tópico, quiero recordar que son muchos los niños en la actual sociedad occidental que suponen que los guisantes “se fabrican” limpios y congelados. En esta rápida evolución, la mujer occidental ha perdido su capacidad de escuchar su cuerpo y leer en su fisiología y es por esta causa, entre otras, que mujeres procedentes de culturas más cercanas a la naturaleza (sociedad rural o ambientes ecologistas) han aprendido con mayor facilidad las técnicas de la Planificación Familiar Natural.

Otro obstáculo para el autoconocimiento, es la dificultad del ser humano moderno de permanecer algunos espacios de tiempo en soledad y silencio. El silencio se vuelve fecundo cuando permite un encuentro con lo más intenso de nosotros mismos, “pobres pensamientos y pobres palabras son las que no han sido acunadas y arropadas por un silencio previo” (y así va el mundo del ruido y de la prisa que nos invade desde los media)

La autoobservación necesita un mínimo de silencio interior que facilite el ¿quién soy? Para después en la siguiente capacidad mencionada -el diálogo- formularse el ¿quién eres?

Esta autoobservación conducirá al autoconocimiento que, a su vez, ha de derivar en la **autoestima**. No se puede amar al otro si uno no se quiere a sí mismo (caso de una madre atendida en el Centro de Acogida y Ayuda a la maternidad que no quiere al hijo) Una errónea interpretación de la cultura judeo-cristiana nos ha llevado a confundir el respeto y estimación por el propio cuerpo, con el egoísmo materialista, olvidando que el cuerpo, con el egoísmo materialista, olvidando que el cuerpo es parte intrínseca de la persona y forma con el alma, de manera inseparable, el yo. El yo que merece mi estima.

Sólo si la mujer se quiere, querrá para sí misma el bien y entonces pensará bien, obrará bien y así obtendrá para sí felicidad y será capaz de darla a los demás.

En caso contrario, mujeres que no se quieren porque nunca se han sentido queridas, al no tener grabada la experiencia de ser amadas con amor gratuito, presentan dificultades, a veces graves, en el aprendizaje del amor conyugal o materno-filial.

Concretando pues, autoobservación y autoconocimiento para, en el tema que nos ocupa, facilitar el conocimiento de los biorritmos y respetarlos.

**2.- Capacidad de diálogo con el cónyuge** (implica que exista cónyuge), una relación de pareja esporádica queda, en principio, fuera del ámbito de la Regulación Natural de la Fertilidad. Todos comprenden que difícilmente planificarán su futuro familiar, dos seres anónimos en un encuentro sexual fugaz.

Ya hemos dicho muchas veces que, si bien el autoconocimiento de la fertilidad y la “*fertility awareness*” son apropiados para todas las mujeres, la planificación de toda la riqueza de los Métodos Naturales se da de forma óptima en el ámbito de la relación conyugal. Por eso a veces preferimos utilizar el término Planificación Familiar Natural porque implica poner la inteligencia (para planificar hay que pensar) al servicio de la

naturaleza, con la finalidad explícita de formar una familia y para esto es imprescindible la unión física y psicológica que precisa del diálogo, también el corporal, y la comprensión.

La unión física, es bien cierto, es sólo una parte de la unión de las personas pero en la vida conyugal tiene una importantísima doble función y debe recibir un especial cuidado (quizá reflexionamos poco en la peculiaridad de un acto humano libre, que sirve a un tiempo para manifestar amor y dar vida) Es por este motivo que también hay que velar por la competencia técnica para el acto conyugal, pues su falta no resuelta puede ser causa de sufrimiento innecesario e incluso de ruptura conyugal.

La unión intelectual o comunión interpersonal, completa esta unión física y viene a llenar el vacío de este ser que se mueve entre la indigencia y la apertura y que necesita complementarse en el otro; para ello hay que trabajar con una herramienta insustituible, que es la comunicación.

**3.- Capacidad de comprensión.** Una vez mejorado el autoconocimiento es más fácil conocer al otro y conociéndole, comprenderle, sin olvidar nunca que el otro (alter) es precisamente por eso distinto.

No olvidemos que el sexo es una peculiaridad irreductible, configuradora del ser humano y no puede ser alterada sin causar daño esencial a la misma humanidad. En efecto, no sólo se trata de una función, sino de una cualidad permanente de los seres humanos, porque **se es varón o se es mujer.**

Hay que reflexionar sobre el carácter dual de la sexualidad humana, insistiendo en el tema de la complementariedad, de la alteridad de las diferencias entre hombre y mujer, especialmente en una época en que se ha intentado borrar la mayoría de ellas, llegando a peligrar la misma diferenciación sexual. Estas diferencias no sólo son fundamentales, sino enriquecedoras.

En el momento en que todos los hombres y todas las mujeres fuesen exactamente iguales -copia unos de otros- se habría empobrecido irremisiblemente la raza humana, mucho más todavía si se añade la reducción de hombre y mujeres a un solo ser amorfo, igual y sin ninguna diferencia fundamental entre él y los demás del propio o del otro sexo. Las diferencias entre el hombre y la mujer son tanto biológicas como psicológicas y sexuales.

Desde el momento de la concepción, la mujer es XX y el hombre XY; sus desarrollos prenatales, incluido el cerebro, son diferentes. Biológicamente hay que destacar, aparte de los diferentes caracteres sexuales primarios (genitales externos) y secundarios (voz, vello, musculatura) el hecho de que el hombre posee una naturaleza hormonal-sexual no cíclica, mientras que la mujer tiene una naturaleza hormonal-sexual cíclica con dos fases bien diferenciadas en cada ciclo menstrual que la hace cambiante -cíclica- durante todos los años de su vida fértil. Son pocas las mujeres que dejan de "sentir" sus cambios hormonales, (síntomas ovulatorios, síndrome premenstrual, etc.) pero los varones no tienen esta experiencia vital y necesitan ser instruidos específicamente sobre estos

temas que incidirán en su relación matrimonial. Las características psicológicas diferenciadas son las responsables de que la mujer sea más concreta, constante y centrípeta, con gusto por lo cotidiano y próximo y con un predominio de los sentimientos, mientras que el hombre es abstracto, racional y centrífugo, con interés más generales, cambiantes y lejanos. Sexualmente se puede decir que la mujer es como carbón de leña que tarda en encenderse (necesita, como ya hemos dicho, una preparación previa) pero una vez se enciende, mantiene el calor largo tiempo; mientras que el hombre es como fuego de hierba seca, que prende enseguida pero también se apaga fácilmente. Al insistir sobre estas diferencias no hay que olvidar que nada tienen que ver con la igualdad de derechos reconocidos, en teoría, en el mundo occidental pero no así en otras culturas en que la mujer sufre trato discriminatorio, cuando no vejatorio.

El reconocer las diferencias hombre-mujer es el primer paso en el camino de la empatía -ponerse en el lugar del otro- y así comprenderlo. En este camino hacia la comprensión corresponde a la mujer el primer paso y en general el más fundamental, porque de sus específicas características femeninas se desprende una facilidad especial para el cuidado del ser humano en su globalidad y de las relaciones personales.

La reciente canonizada Edith Stein, en un capítulo dedicado a la capacitación profesional de la mujer dice: *“donde se requiere ánimo, intuición, capacidad de empatía y de acomodación, allí donde se trata del ser humano en su totalidad, de cuidarle, de formarle, de ayudarle, de comprenderle o también de expresar su ser, he ahí un campo de acción para la actuación puramente femenina; por consiguiente, en todas las profesiones educativas y asistenciales, en todo trabajo social, en las ciencias que tienen como objeto seres humanos y la actuación humana, en las artes en las que se trata de la manifestación del ser humano, también en la vida de los negocios, en la administración estatal y municipal, en la medida en que al respecto sea, sobre todo, necesario en contacto con los seres humanos y su cuidado”*.

Es para profundizar sobre estos hechos que en los equipos de enseñanza de planificación Familiar Natural que dependen de la Asociación española de profesores de planificación familiar natural (RENAFER), insistimos en instruir conjuntamente a los dos miembros de la pareja de la pareja, para que partiendo de datos objetivos que se les proporcionan en la clase, puedan a través de la conversación orientada, mejorar la comunicación interpersonal que subsidiariamente incrementará la calidad de sus relaciones físicas. Esto será sumamente beneficioso para el bienestar familiar y el social. Como consecuencia del bienestar de las personas ya que los Métodos naturales obligan a tener presente en las relaciones sexuales, no sólo las conveniencias propias, sino también las del otro cónyuge, de la familia e incluso de la comunidad. Puede parecer forzado establecer una relación entre la Regulación Natural de la Fertilidad y el bienestar social, pero está demostrado que el conocimiento y difusión de los Métodos Naturales de Regulación de la Fertilidad afecta profundamente a determinadas actitudes que hacen posible que la vida social se desarrolle en un clima que favorece la salud y el bienestar. Tal y como ha afirmado el profesor Alsina en muchas ocasiones:” Frente a conductas egoístas e insolidarias derivadas de unas relaciones cerradas sobre sí mismas, la práctica

de los Métodos Naturales restituye a la relación sexual su naturaleza de “relación” y apertura a las necesidades y bien del otro”. Frente a unas relaciones sexuales sometidas exclusivamente a la voluntad, despreciando la naturaleza, los Métodos Naturales exigen una actitud de reconocimiento al orden natural. Esta actitud es fuente de humildad social, condición inexcusable para la humanización de las relaciones sociales.

Verdad es que para poder llegar al nivel de íntima conversación que citábamos hace unos instantes como fruto de los cursos de Métodos Naturales, es necesaria una capacidad de escucha poco frecuente en la actualidad y que de alguna manera debería fomentarse entre niños y jóvenes, a los que se les debería recordar el aforismo “si tienes dos orejas y una boca, es más importante escuchar que hablar”. Para escuchar hacen falta muchas cosas: tener el alma despierta; abrirla para recibir al que a través de sus palabras entre en ti; ponerte en la misma longitud de onda que el que está conversando con nosotros; olvidarnos por un momento de nosotros mismos y de nuestros propios pensamientos para preocuparnos por la persona y los pensamientos del prójimo.

Esta **conversación**, escucha, reflexión, respuesta, será el **preludio** para la comprensión mutua que **ayudará a incrementar el amor** y compartirlo en un clima de armonía que hará superar las dificultades inherentes a la continencia periódica. El amor interpersonal -reclamo del cuerpo del instinto, expresión del sentimiento y la voluntad- sabrá expresarse tanto en los días de abstinencia (en formas distintas a la relación sexual) como en las demás jornadas de convivencia conyugal, en las que salvado el encuentro de la pura instintividad o de la rutina, gratificará con creces la espera compartida.

Sintetizaré para concluir: primero, que la mujer se conozca, se reconozca, se acepte y se respete como persona; ser humano diferente del hombre; después que valore estas diferencias como una oportunidad para el diálogo que será alimento para el amor conyugal que es el sustrato idóneo donde, de una manera responsable pero también ilusionada y optimista, se vivirá la procreación.

Los que de alguna manera trabajáis en la Planificación familiar Natural sabéis que la motivación última de nuestro trabajo educativo debe ser mejorar la salud física, psíquica y moral del conjunto familiar y esto se consigue si sobre todo los hijos, como el hijo de un matrimonio de filósofos amigos, pueden decir viendo el amor de sus padres: “se aman, luego existo...” es así como los equipos de planificación familiar natural, ya que en ellos predominan y deben predominar las mujeres, colaborarán en la constitución de la civilización, de la paz y del amor.

**BIBLIOGRAFÍA:**

MANUAL BÁSICO DE PLANIFICACIÓN FAMILIAR NATURAL. Montserrat Rutllant y Fernando Trullols, Editorial Esin, S.A. Barcelona

ENCICLOPEDIA DE LA SEXUALIDAD Y DE LA PAREJA. E. Rojas y otros. Espasa Calpe. Madrid

LA MUJER. Edith Stein. Editorial Palabra. Madrid

CÓMO CASARSE BIEN, VIVIR FELICES Y COMER PERDICES. Dra. Ana Otte. Rialp

SÓLO QUIERO QUE ME QUIERAS. Micaela Menárguez. Rialp

LA EFICACIA DE LA REGULACIÓN NATURAL DE LA FERTILIDAD. NUEVAS PERSPECTIVAS. Jokin de Irala. E. Gómez-Gracia y J. Fernández-Crehuet. Atención Primaria. Vol. 8, Num. 8, septiembre 1991

UN MOMENTO INOLVIDABLE. Jokin de Irala. Amazon

PREPARANDO EL MATRIMONIO...QUE NO LA BODA. Montserrat Rutllant