



SEXUALIDAD: VISIÓN CRISTIANA

FECUNDIDAD EN SENTIDO AMPLIO

Muchas veces, cuando pensamos en la fecundidad del amor, pensamos en hijos. Sin embargo, el concepto de fecundidad es mucho más amplio. El amor es fecundo cuando vive intensamente todo cuanto hace, abierto a la vida y hace a los otros partícipes de su existencia. La encíclica *Familiaris Consortio*, de J. Paulo II, dice:

"El amor conyugal se expresa de varias maneras, siendo la generación y la educación (de los hijos) las más inmediatas, propias e insustituibles. En realidad, cada acto de amor verdadero hacia el hombre testimonia y perfecciona la fecundidad espiritual de la familia porque es obediencia al profundo dinamismo interior del amor como donación de sí y a los otros. En esta rica perspectiva de valores y de exigencias para todos, sabrán orientarse particularmente los esposos que viven la experiencia de la esterilidad física" (FC 41)

El amor - la experiencia lo confirma - es una fuerza dinámica, estimulante y creativa, que nos motiva a una entrega fecunda, a dar frutos. La fecundidad, vivida de diferentes maneras, es inherente a la realidad del amor. Esta fecundidad del amor es la que en gran medida nos da satisfacción, alegría y sentimiento de realización, que nos lleva a sabernos y sentirnos útiles, valiosos y necesarios.

FECUNDIDAD Y PATERNIDAD RESPONSABLE

En el matrimonio la fecundidad se abre a la procreación, a través del acto conyugal. El acto conyugal es un acto de amor que debe conducir, simultáneamente, a una comunión conyugal y a una paternidad responsable y querida. En efecto, la Iglesia define la finalidad del acto sexual en un doble sentido: como medio para expresar y cultivar la unión de amor de los esposos y para la gestación de una nueva vida.

Paternidad responsable, quiere decir, paternidad consciente. Generar una nueva vida significa una responsabilidad y un compromiso global; en lo referente al desarrollo integral de la persona desde su nacimiento, incluyendo su crecimiento, su educación, etc., y no solamente la gestación biológica. Por eso los esposos cristianos, como cooperadores del amor de Dios Creador, y en una actitud de fe y de confianza en la Divina Providencia, deben discernir y decidir paulatinamente (a lo largo de su vida familiar) no sólo el número de hijos que desean tener, sino también los que quieren tener.



"Por ello, se desempeñarán, en esta misión con responsabilidad humana y cristiana; con un respeto lleno de docilidad hacia Dios, de común acuerdo y con esfuerzo común, formarán correctamente la propia consciencia, teniendo en cuenta su propio bien y el de los hijos ya nacidos o que prevén que vendrán a nacer, sabiendo ver las condiciones del tiempo y de la propia situación y finalmente teniendo en consideración el bien de la comunidad familiar, de la sociedad temporal y de la propia Iglesia. Son los propios esposos que, en última instancia, deben delante de Dios tomar esta decisión" (GS 50).

Este deber de los esposos de regular responsablemente su fecundidad, permite ofrecer una vida digna (¡qué no es lo mismo que cómoda!) a cada uno de los hijos que traen al mundo. Esto presupone que examinen de modo realista sus posibilidades y circunstancias (económicas, psicológicas, de salud, etc.) y, al mismo tiempo, que no pierdan de vista (porque es parte del realismo cristiano) que la vida de un hijo no les pertenece solamente a ellos, pues *"Dios depositó en ellos tanta confianza que les puso en las manos su propio poder creador para generar nuevas vidas y hacer crecer su Familia, la Iglesia"* (FC 28).

En este sentido, la actitud de paternidad responsable supone una actitud de amor y generosidad, que traspasa criterios egoístas y comodistas, considerando al hijo como una riqueza y un valor muy superior a un bienestar puramente material, y que justifica largamente los sacrificios y renunciaciones que puede traer consigo. Simultáneamente, la paternidad responsable se sustenta en una consciencia creyente, que busca sintonizar con la voluntad de Dios. Nuestra fe nos dice que toda persona que nace - cada uno de nosotros - es deseada y creada por Dios, con la colaboración de los padres. ¡Absolutamente nadie está de más en lo mundo! Así, los esposos cristianos tienen que interrogarse, en el momento de decidir o evitar un embarazo, sobre la voluntad de Dios, que sabe cuántos hijos pensó y desea para esa familia. Y la voluntad de Dios se manifiesta en las circunstancias concretas que vive la familia y que mencionábamos anteriormente.

FERTILIDAD HUMANA

Para que esta paternidad consciente sea ejercida, y los esposos puedan cultivar y crecer en su amor a través del acto conyugal, con tranquilidad, libertad y seguridad (caso decidan evitar un embarazo), es muy importante que antes del matrimonio ya tengan conocimientos sobre la fertilidad humana y los métodos naturales.

Este concepto parte esencialmente, del principio de que la mujer, al contrario del hombre, sólo es fértil en algunos días de su ciclo menstrual. Visto estrictamente, la mujer es fértil sólo en el día de su ovulación, que no dura más de 24 horas. El hombre es fértil siempre y, teniendo en cuenta que en el organismo de la mujer, los espermatozoides pueden sobrevivir hasta 5 días, es necesario, para evitar un embarazo, reconocer con tiempo cuando será la ovulación y abstenerse de tener relaciones sexuales en los días que la anteceden y hasta tener la seguridad que ésta ya pasó.



Hay varios métodos, como veremos más adelante, que con mayor o menor rigor, permiten reconocer cuando se aproxima la ovulación y señalan los días en que la mujer presenta fertilidad. Con esos conocimientos, los esposos pueden, consonante deseen o no, generar una nueva vida, aprovechando el momento adecuado para su entrega mutua en el acto conyugal.

Más adelante veremos cuáles son los métodos de regulación de la natalidad y cuál es su valor moral. Lo que importa retener es que se deben fundar en la confianza de que Dios está más interesado que nosotros mismos en hacernos felices. Por eso la forma más segura de alcanzar nuestra plenitud humana consiste en respetar, con la mayor fidelidad posible, sus intenciones y su voluntad hacia nosotros, tal como Él la manifiesta a través del modo de ser y las leyes naturales que determinó al crearnos.

Hay que tener en cuenta el punto de vista de su eficacia material, para evitar una nueva concepción, no hay ningún método absolutamente seguro, es decir, los esposos deben estar siempre abiertos a la vida. Sin embargo, estadísticamente, los métodos naturales están entre los más seguros, desde que sean correctamente observados.

AMOR, FECUNDIDAD Y SEXUALIDAD HUMANA

Dios nos creó a Su imagen, es decir, como personas libres, conscientes y capaces de amar. El cuerpo y la sexualidad, al ser parte esencial de la persona, también están personalizados; es decir, destinados a ser integrados en la unidad de nuestro ser personal y espiritual, sometidos a la razón y puestos al servicio del amor, en una conducta plenamente humana (y no únicamente "animal" o instintiva).

El amor en general, significa querer el bien del otro: desea enriquecer su vida, hacerla más plena y feliz; "fecundarla" de alguna manera. El amor matrimonial, en particular, busca ese "bien del otro" a través de la donación de sí mismo, incluyendo el cuerpo y el ejercicio de la dimensión sexual de la persona. Tal auto donación también se expresa en una unión total (de la vida, corazones y cuerpos) a través de la cual se busca fecundar al otro, ofreciéndole la riqueza complementaria de la propia personalidad y sexualidad: para ayudarlo a alcanzar su plena madurez personal (masculina o femenina) que consiste en convertirse tanto espiritual como físicamente en padre o madre.

Dentro del amor matrimonial, la mutua unión (o comunicación) y la fecundación son dos aspectos dinámicamente inseparables: pues en ambos planos (el espiritual y el físico) la unión apunta hacia la fecundación, y ésta resulta de aquella.

Tal dinámica intrínseca del amor matrimonial se expresa simbólicamente en el plan biológico, en la peculiar estructura dada por Dios al acto sexual. Este, en efecto, está ordenado a realizar simultáneamente las dos finalidades del amor matrimonial: la unión (o comunicación) y la fecundación. La Iglesia ve en eso una clara manifestación del querer divino, que nos llama a respetar *"la conexión inseparable de los significados unitivo y procreativo de la sexualidad humana"* (FC 32).



Esto no nos impide regular responsablemente nuestra fecundidad, de manera a ejercer una paternidad responsable, ya que está en armonía con la estructura y las leyes naturales que Dios determinó a través del ciclo de la mujer.

POSIBLES PREGUNTAS:

¿En qué aspectos podemos comprobar que nuestro noviazgo ha sido fecundo?

¿En el sentido de la paternidad responsable, qué criterios nos parecen razonables y válidos para evitar un embarazo y cuáles no?

¿Qué opinión tenemos sobre los métodos naturales? ¿Conócenos con seguridad el que enseña el Magisterio de la Iglesia y la investigación científica a ese respecto?

¿Qué aspectos positivos y negativos encontramos en la forma en como se trata y concibe (y explora) la sexualidad en la cultura actual, en el ambiente y en la mentalidad imperante?

PROPÓSITO (propuestas):

Compartir/dialogar en pareja sobre los frutos que el noviazgo ha producido en cada uno.

Dialogar sobre la familia que os gustaría formar... sobre los futuros hijos...

Preparar en común y con tiempo, responsablemente, la próxima ficha.

BIBLIA

Necesidad de multiplicación de la especie humana: Gen. 1, 28.

Fecundidad de Nuestra Señora y de su prima Isabel; Visitación: Lc. 1

Necesidad de entrega mutua de los esposos: Cor. 7, 4-5.

TEXTOS

Dr. Luis Jensen - *Sexualidad y Transmisión de Vida*.

Juan Paulo II - *Familiaris Consortio*.

Paulo VI - *Humanae Vitae*.

Vaticano II - *Gaudium et Spes* 46-52.



APARATOS DE PLANIFICACIÓN NATURAL

Hoy en día han salido al mercado diversos aparatos que son auxiliares de los métodos de planificación familiar en la detección de la ovulación. Son una ayuda para ir registrando los cambios que se ven en el cuerpo y así predecir los periodos fértiles e infértiles del ciclo menstrual. Entre ellos están:

a) Aparatos diseñados como ayuda para lograr el embarazo: (Hay que tomar en cuenta que aunque así se promuevan, funcionan igualmente para posponerlo, pues el saber el periodo fértil del ciclo nos dice cuál es el infértil también.)

1) Rabbit

- Es una computadora personal (no muy sofisticada) para la mujer. En la pantalla aparece la gráfica del mes donde se va graficando la temperatura y se puede ir viendo cómo se va comportando.
- Grafica la temperatura basal.
- Contiene: reloj, calendario, alarma, termómetro, etc.
- Tiene memoria con capacidad de guardar la información de un año.
- Es una ayuda para lograr la concepción y no para posponerlo.
- Es para mujeres regulares.

2) Clear Plan

- Es un monitor de fertilidad del tamaño de la palma de la mano que identifica claramente los días de máxima fertilidad.
- Identifica los niveles altos, bajos y el pico de la fertilidad basado en los niveles de estrógeno y de luteinizante contenidos en la orina.
- Mientras monitorea el ciclo hormonal va desarrollando el récord personal del ciclo, contando los días, diciendo que días hacerse las pruebas, los niveles de fertilidad de cada día e informando cuándo va a comenzar el siguiente ciclo.
- Es para mujeres con ciclos que oscilan entre 21 y 42 días.
- Dura para muchos años para futuros embarazos.

b) Aparatos diseñados como ayuda para lograr el embarazo así como también para evitarlo.



1) Bioself

- Es un termómetro electrónico combinado con un micro-ordenador que registra diariamente la temperatura matinal de la mujer.
- El Bioself 2000 es un indicador de fertilidad electrónico que permite a la mujer, a su médico y a su pareja determinar si ella ovula, cuándo y cuál es el mejor momento para concebir. Contrariamente, cuando una mujer desea evitar un embarazo, le permitirá conocer el período de su ciclo en el cual ella es fértil y el momento en el cual una relación sexual no derivará en un embarazo.
- El Bioself 2000 utiliza tanto el método de la temperatura basal como el calendario. Utiliza las temperaturas basales y la fecha de las menstruaciones para identificar las diferentes fases del ciclo.
- Contiene: termómetro digital, señales luminosas de fecundidad, indicación del embarazo, longitud del ciclo, etc.
- La información que va guardando el Bioself puede ser impresa ya sea llevando el aparato con su distribuidor o por vía telefónica a un Centro Bioself.
- Solamente lo pueden utilizar mujeres con ciclos entre 19 y 39 días, que no estén lactando, que no estén en tratamiento hormonal que afecte el ciclo, que no tengan síntomas de la menopausia y que no estén tomando medicamentos que afecten la temperatura del cuerpo.
- El Bioself es efectivo en un 94-98% en detectar los días que no son fértiles con posterioridad a la ovulación; estos días se enciende una luz verde para indicar la fase no fértil.
- Las pruebas clínicas han demostrado que si todas las relaciones sexuales sin protección han tenido lugar sólo durante los días de luz verde, menos del 9% de las parejas que usan el Bioself pueden quedar embarazadas.
- Tiene un costo aproximado de \$115 dólares.

2) Lady com

- Es una microcomputadora muy sofisticada de control de concepción con memoria, desarrollada en Alemania, equipada con un sensor térmico de ayuda al usuario para tomarse la temperatura.
- Toma la temperatura basal en 30 segundos con una precisión de 1/100th °C y después un programa muy sofisticado de más de 200 páginas de fuentes almacenadas se encarga de determinar la fertilidad del día.
- Contiene: luces de colores, indicadores de fertilidad, despertador, ventana para tiempo, datos y mediciones; etc.
- Tiene una efectividad del 99%.



- La vida del aparato es de 30 a 40 años.
- Tiene las siguientes ventajas: toma la temperatura en 30 segundos; tiene un Pearl index debajo de 1; dice cuando se es fértil y cuando no; es fácil de usar; se puede convertir en Baby com; puede imprimir la información en gráfica de los últimos 120 días.
- Tiene como desventaja que es muy caro.

3) Baby com

- Es similar al Lady com. Se dice que tiene otras ventajas como la detección de posible embarazo después de 3 días y el hecho de que marca el día de posible parto y los mejores días para concebir inclusive marcando la probabilidad del sexo del bebe en caso que la pareja quiera escoger, aunque varios doctores han afirmado que esto último es imposible de predecir.
- Es más caro que el Lady com.

4) Minisophia

- Es una computadora de control de concepción con memoria diseñado de acuerdo al método científico Sintotérmico, por lo que maneja la efectividad de éste último de 99.5%.
- Interpreta el ciclo y reconoce los días fértiles e infértiles basados en la ovulación a través del registro diario de la temperatura y del moco cervical.
- Se puede iniciar a usarlo en cualquier momento, no es necesario esperar al primer día de la próxima menstruación.
- Con el software adicional Madonna para Windows se puede transferir la información a la computadora personal e imprimirla.
- Guarda 8 diferentes tipos de observaciones: 3 tipos de moco, sangrado, cólico, relaciones sexuales, medicinas, fiebre. Almacena la información de 5 ciclos. Tiene alarma.
- Es fácil de usar.
- Avisa de la siguiente menstruación.

5) Persona

- Es un monitor, creado en Inglaterra, que lee, almacena y analiza la información hormonal del ciclo menstrual.
- La primera vez se toman 16 pruebas de orina al mes. Y después son 8 pruebas al mes y con esto se determinan los días fértiles.



- Tiene una efectividad del 94%.
- Es para mujeres de ciclos entre 18 y 39 días, que no estén lactando, que no estén en la pre menopausia y que no estén tomando medicamentos.
- Tiene como desventaja que la efectividad no es muy alta. Y además que se tiene que estar comprando las pruebas de orina por lo que se vuelve costoso y no está aprobado por la FDA.

6) PG 53 Fertility Tester

- Es un microscopio compacto con aumento de 100X, que sirve para ver la cristalización de la saliva o del moco cervical.
- Cuando hay moco cervical se pone en el microscopio y se deja secar para ver qué forma tiene al cristalizarse. O de igual forma puede hacerse con la saliva. Esto sucede por la elevación de los estrógenos. Cuando estos descienden y la progesterona se eleva, se impide la cristalización, lo que significa que el periodo fértil ha terminado.

7) Ovutrac

- Es un microscopio con luz, creado en Canadá, que sirve para ver la cristalización de la saliva o del moco cervical.
- Cuando hay moco cervical se pone en el microscopio y se deja secar para ver qué forma tiene al cristalizarse. O de igual forma puede hacerse con la saliva.
- Tiene como desventaja que no está aprobado por la FDA



MÉTODOS ARTIFICIALES UTILIZADOS POR EL HOMBRE

	Cuitus Interruptus
Qué es	Evitar el depósito del esperma en la vagina en cada acto sexual
Cómo funciona	El varón retira el pene antes de la eyaculación
Cómo se usa	Depositar el semen fuera de la mujer
Inconvenientes	•Es difícil conseguirlo, muchas veces queda esperma en genitales y pueden ser suficientes para •Congestión pélvica en la mujer •Insatisfacción la concepción
Ventajas	No cuesta dinero
Moralidad	Humanae vitae: "método que se propone evitar que la procreación sea probable"
Recomendación	Nunca
Comentario	Muy poco seguro



	Condón
Qué es	Funda peneana para evitar la gestación
Cómo funciona	Evita el depósito del espermatozoides en la vagina
Cómo se usa	Colocación antes de la eyaculación
Inconvenientes	•Posible rotura durante el acto sexual •Pérdida de espontaneidad del acto sexual •Dificulta el orgasmo del hombre y sobre todo de la mujer
Ventajas	Evita enfermedades de transmisión sexual
Moralidad	Humane vitae: "método que se propone evitar que la procreación sea probable"
Recomendación	Nunca
Comentario	Poco nocivo físicamente



	Vasectomía
Qué es	Corte o ligadura de los conductos deferentes
Cómo funciona	El líquido espermático no es expulsado de una forma normal
Cómo se usa	Los conductos deferentes transportan el líquido espermático desde las bolsas seminíferas
Inconvenientes	•Fundamental-mente psicológicos •Es muy difícil revertir el proceso •Problemas sexuales
Ventajas	Sencillo Específico
Moralidad	Igual que la ligadura de trompas
Recomendación	Nunca
Comentario	Meta de muchas urgencias internacionales: esterilizar al 25% parejas



MÉTODOS ARTIFICIALES UTILIZADOS POR LA MUJER

	Ducha vaginal
Qué es	Solución medicamentosa
Cómo funciona	Elimina el líquido espermático de la vagina
Cómo se usa	Ducha inmediatamente después del acto sexual
Inconvenientes	• Poco efectivo porque no consigue eliminar el líquido espermático que ya ha pasado al útero
Ventajas	Muy pocas en caso de existir
Moralidad	“Humanae Vitae”: ... tiene que ser excluido como método lícito de regulación de la natalidad, cualquier acción que se proporciona el que la procreación resulte imposible...”
Recomendación	No como contraceptivo
Comentario	• Alto porcentaje de fallos • Generalmente no recomendado



	Diafragma
Qué es	Barrera de goma o plástico situado a nivel del cervix
Cómo funciona	Impide la entrada del líquido espermático dentro del útero
Cómo se usa	•Se coloca en la vagina antes del coito •Suele llevar espermaticidas asociados
Inconvenientes	•Irritación local •Infecciones de repetición •No puede ser usado durante la fase hemorrágica •Alergias
Ventajas	No precisa un tiempo de adaptación orgánica
Moralidad	“Humanae Vitae”: ... tiene que ser excluido como método lícito de regulación de la natalidad, cualquier acción que se proporciona el que la procreación resulte imposible...”
Recomendación	Nunca
Comentario	•Es menos nocivo físicamente



	Ligadura trompas
Qué es	Distintos métodos ocluyen y originan el sellado de las trompas de Falopio
Cómo funciona	Evita la ascensión del líquido espermático y el descenso del huevo
Cómo se usa	Intervención quirúrgica con todos sus riesgos
Inconvenientes	•Prácticamente irrevocable •Riesgo de histerictomía •Problemas psicológicos •Frígidas •Remordimiento
Ventajas	•Técnica rápida muy frecuente •Muy frecuentemente subvencionado •Muy empleado en síndrome Down
Moralidad	•H.V.: la directa mutilación de un órgano nunca se permite. El fin no justifica los medios. Igualmente se excluyen esterilización directa perpetua o temporal
Recomendación	Nunca
Comentario	•No aumenta el placer sexual •Para su realización existen unas indicaciones muy específicas



	Aborto provocado
Qué es	Expulsión del feto del claustro materno por medios quirúrgicos o químicos
Cómo funciona	Destruye al bebe antes de que sea viable en el medio ambiente
Cómo se usa	Matar al bebe: descuartizar, peinar, rasgar,...
Inconvenientes	•Infección posterior muy grave •Gran remordimiento •Infertilidad permanente •Riesgos de la intervención ...
Ventajas	Se emplea cuando fallan otros métodos
Moralidad	Homicidio intencionado "No matarás"
Recomendación	Nunca
Comentario	Aún en los casos considerados "legales" es un homicidio



	Píldora
Qué es	Medicamentos que originan un ciclo menstrual artificial
Cómo funciona	•Esterilizante: impide la ovulación •Contraceptivo: moco cervical espeso •Abortivo: impide la implantación
Cómo se usa	Ingesta diaria de la pastilla durante 21 días (según instrucciones)
Inconvenientes	•40% de las mujeres tienen efectos 2º que agravan su estado gral., e incluso puede originar muerte •Riesgo de infertilidad •Pierden efectividad al tomar ciertos medicamentos •Olvido de la toma
Ventajas	la mujer se responsabiliza de todo (peso físico, psíquico y moral)
Moralidad	•Esterilizante •Contraceptivo •Abortivo •Enferma a la mujer sana
Recomendación	Nunca
Comentario	



	Inyecciones
Qué es	Fármacos de absorción lenta que evitan la concepción
Cómo funciona	•Esterilizante: impide la ovulación •Contraceptivo: moco cervical espeso •Abortivo: impide la implantación
Cómo se usa	Inyección cada 3 meses (depende del producto empleado)
Inconvenientes	Incremento de trastornos sexuales
Ventajas	la mujer se responsabiliza de todo (peso físico, psíquico y moral)
Moralidad	•Esterilizante •Contraceptivo •Abortivo •Enferma a la mujer sana
Recomendación	Nunca
Comentario	



	Espumas, jaleas, esponjas
Qué es	Compuestos que contienen espermicidas
Cómo funciona	Inmovilizan e inactivan los espermatozoides
Cómo se usa	Colocación en vagina antes del coito
Inconvenientes	•Irritación •Quemazón •Pérdida de espontaneidad del acto sexual •Eficaz sólo 5-6 horas
Ventajas	Altamente lubricante
Moralidad	Contraceptivo
Recomendación	Nunca
Comentario	



MÉTODOS NATURALES

	Lactancia natural
Qué es	Alimentación del bebé con la leche materna
Cómo funciona	La succión del pezón por parte del bebé determina unos cambios hormonales que tienden a retrasar la ovulación
Cómo se usa	•Según requerimientos del bebé o por un horario fijo •Combinado con biberones
¿Por quién?	Madre
Inconvenientes	Método aproximativo poco fiables considerados aisladamente La lactancia natural no siempre evita la ovulación
Ventajas	Gran refuerzo psicológico para la mujer y el bebé
Moralidad	Métodos completamente naturales y morales
Recomendación	Siempre (salvo contraindicación médica)
Comentario	No siempre asegura suficiente tiempo entre embarazos pues la fertilidad puede volver en los primeros meses



	Ritmo ovulatorio (ogino-knaus)
Qué es	Estudio cronológico de los periodos fértiles- infértiles
Cómo funciona	Determinación de la duración media de los ciclos y calcular la posible fecha de la ovulación
Cómo se usa	Abstención sexual durante la época fértil
¿Por quién?	Pareja
Inconvenientes	Métodos aproximativos poco fiables considerados aisladamente •Requiere ciclos regulares •No útil si lactancia natural o mujer perimenopáusica •Requiere un registro
Ventajas	•Gratuito y natural •Aumentan la capacidad de diálogo. Requiere y potencia las cualidades necesarias para un matrimonio con éxito: honestidad, generosidad, comprensión, madurez. En definitiva, fortalece los lazos de unión en un matrimonio •Puede ser utilizado para lograr un embarazo deseado, con gran importancia psicológica que revierte en la pareja
Moralidad	Métodos completamente naturales y morales
Recomendación	Si pero poco efectivo usado aisladamente
Comentario	Actualmente existe un mejor conocimiento de la cronología del ciclo menstrual Es el método más antiguo



	Temperatura basal
Qué es	El cambio de la temperatura basal indica la ovulación ha ocurrido
Cómo funciona	En la ovulación se produce un aumento de progesterona que posee una acción hipertérmica provocando en la 2ª mitad del ciclo un Δ de la temperatura
Cómo se usa	Abstención sexual en los días previos en los que se supone el aumento de la temperatura basal media
¿Por quién?	Pareja
Inconvenientes	Métodos aproximativos poco fiables considerados aisladamente • Requiere unas condiciones estándar para su valoración objetiva • Muchas circunstancias hacen variar la temperatura basal • No implica periodo infértil (8 días)
Ventajas	• Determina si la ovulación ha ocurrido • Aumentan la capacidad de diálogo. Requiere y potencia las cualidades necesarias para un matrimonio con éxito: honestidad, generosidad, comprensión, madurez. En definitiva, fortalece los lazos de unión en un matrimonio • Puede ser utilizado para lograr un embarazo deseado, con gran importancia psicológica que revierte en la pareja
Moralidad	Métodos completamente naturales y morales
Recomendación	Si pero poco efectivo usado aisladamente
Comentario	Descubierta en los años 40 Actualmente existen unos termómetros que se adapta a las condiciones de cada mujer



	Secreciones vaginales Billing
Qué es	Los cambios cíclicos en las secreciones vaginales indican si es un periodo fértil o no
Cómo funciona	Observar los cambios que producen en las secreciones vaginales para determinar el periodo fértil
Cómo se usa	La pareja identifica la época fértil o infértil y en consecuencia decide sus relaciones
¿Por quién?	Pareja
Inconvenientes	•Requiere por parte de la pareja madurez, responsabilidad, diálogo y cooperación •Indispensable un registro •Muy importante el buen conocimiento del método
Ventajas	•Muy fiable •Aumentan la capacidad de diálogo. Requiere y potencia las cualidades necesarias para un matrimonio con éxito: honestidad, generosidad, comprensión, madurez. En definitiva, fortalece los lazos de unión en un matrimonio •Puede ser utilizado para lograr un embarazo deseado, con gran importancia psicológica que revierte en la pareja
Moralidad	Métodos completamente naturales y morales
Recomendación	Mejor método natural de planificación familiar
Comentario	Métodos naturales más utilizados sobre todo en países desarrollados, pero en España está poco extendido Son precisas campañas populares de información debido a que precisa un aprendizaje pero es de fácil comprensión.



	Sintotérmico
Qué es	Combinación de los distintos signos que indican fertilidad
Cómo funciona	Monitorización de los signos físicos que indican fertilidad y que Dios ha puesto en la naturaleza femenina
Cómo se usa	La pareja identifica la época fértil o infértil y en consecuencia decide sus relaciones
¿Por quién?	Pareja
Inconvenientes	• Requiere por parte de la pareja madurez, responsabilidad, diálogo y cooperación • Indispensable un registro • Muy importante el buen conocimiento del método
Ventajas	• Muy fiable • Aumentan la capacidad de diálogo. Requiere y potencia las cualidades necesarias para un matrimonio con éxito: honestidad, generosidad, comprensión, madurez. En definitiva, fortalece los lazos de unión en un matrimonio • Puede ser utilizado para lograr un embarazo deseado, con gran importancia psicológica que revierte en la pareja
Moralidad	Métodos completamente naturales y morales
Recomendación	Mejor método natural de planificación familiar
Comentario	Métodos naturales más utilizados sobre todo en países desarrollados, pero en España está poco extendido Son precisas campañas populares de información debido a que precisa un aprendizaje pero es de fácil comprensión.