

LOGRAR UN EMBARAZO

La alternativa de un método natural

MARÍA ELENA VELARDE OCAMPO

LOGRAR UN EMBARAZO

*La alternativa de un
método natural*



Editorial de la Universidad Católica Argentina

Velarde Ocampo, María Elena

Lograr un embarazo : la alternativa de un método natural /
María Elena Velarde Ocampo. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de
Buenos Aires : Educa, 2019.

68 p. ; 16 x 11 cm. - (Familia Escuela de Humanidad /
Mitrece de Lalorenzi, Myriam; 18)

ISBN 978-987-620-404-0

1. Embarazo. I. Título.
CDD 612.63



**EDITORIAL
DE LA UNIVERSIDAD
CATÓLICA ARGENTINA**

A. M. de Justo 1400 • P.B., Contrafrente • (C1107AAZ)
Tel./Fax 4349-0200 int. 2764 • educa@uca.edu.ar
Buenos Aires, noviembre de 2019

ISBN: 978-987-620-404-0

Queda hecho el depósito que previene la Ley 11.723
Printed in Argentina - Impreso en la Argentina

COLECCIÓN FAMILIA ESCUELA DE HUMANIDAD

1. Educación Sexual. *Familia y Escuela*
ZELMIRA BOTTINI DE REY
2. Educación Sexual. *Reciprocidad y complementariedad*
ZELMIRA BOTTINI DE REY
3. Educación Sexual. *¿Perspectiva de género o perspectiva personalista?*
JOSEFINA PERRIAUX DE VIDELA
4. La sexualidad hoy. *Implicancias antropológicas*
JOSEFINA PERRIAUX DE VIDELA
5. Matrimonio. *¿Construcción Cultural?*
JOSEFINA PERRIAUX DE VIDELA
6. Familia educadora
ZELMIRA BOTTINI DE REY
7. Homosexualidad
FERNANDO CHOMALI
8. Diario de una pequeña ofrenda
INÉS MACHERA DE VARTORELLI
9. Una Buena Nueva también para la sexualidad
JOSEFINA PERRIAUX DE VIDELA
10. La familia hoy. *Nuevos desafíos*
JOSEFINA PERRIAUX DE VIDELA
11. La familia en la actualidad. *¿Cambió el modelo?*
MYRIAM MITRECE DE IALORENZI
12. Reflexiones en torno al aborto y sus consecuencias
ZELMIRA BOTTINI DE REY –COMP.–
13. La misión del varón en la cultura actual
ALEJANDRA M. PLANKER DE AGUERRE

14. Familia y ancianidad

MARÍA INÉS PASSANANTE –COMP.–

15. Una ética para el siglo XXI

JOSEFINA PERRIAUX DE VIDELA

16. Ideología de género y educación sexual

MYRIAM MITRECE DE IALORENZI –COMP.–

17. Respeto por la vida naciente

MYRIAM MITRECE DE IALORENZI –COMP.–

¿Cómo nace esta propuesta?

En el año 2005 se crea el Instituto para el Matrimonio y la Familia de la Universidad Católica Argentina (IMF-UCA), y se pone en marcha el Gabinete de Enseñanza de Reconocimiento de la Fertilidad y Métodos Naturales de Planificación Familiar, a cargo de un equipo de instructoras del cual formo parte desde hace varios años.

Las distintas publicaciones, materiales y cursos sobre *reconocimiento de la fertilidad* y/o la enseñanza/aprendizaje de los *métodos naturales* que ha realizado el IMF-UCA, son parte de nuestra tarea en la promoción y enseñanza de la riqueza que encierra la Planificación Familiar Natural (PFN). Esta opción expresa un *estilo de vida* que supone vivir el amor

y la sexualidad involucrando tanto al varón como a la mujer.

Acompañar a parejas de novios prontos a casarse y también a matrimonios que optan por la PFN proporciona una riqueza muy grande. Las instructoras somos testigos de cómo se favorece el vínculo de la pareja a partir del proceso de enseñanza/aprendizaje.

Cuando la motivación es postergar los embarazos, *los métodos naturales* suscitan actitudes que fortalecen al matrimonio. Pero también, *al permitir una identificación precisa del momento fértil, pueden ayudar a los matrimonios que tienen dificultades para lograr un embarazo.*

Este dato tan importante, que muchas personas desconocen debido a la poca promoción que tiene la PFN, me motivó a querer compartir la experiencia en la instrucción, pero esta vez centrando la mirada en los matrimonios que transitan la búsqueda de un embarazo.

Al comunicar este deseo al Instituto, la respuesta fue inmediata. Me alentaron a concretar esta idea, poner manos a la obra y empezar a escribir.

Así nace esta publicación, cuyo objetivo es brindar una herramienta que ayude a los matrimonios que buscan concebir, mostrando las ventajas que tiene la aplicación de un método natural para este fin. Esto se da porque los métodos naturales ofrecen a la pareja la posibilidad de reconocer cuáles son los días de máxima fertilidad mediante *un proceso de instrucción que no es invasivo y un acompañamiento que protege y favorece el vínculo unitivo.*

¿Cuál es la motivación?

Hay muchas parejas que actualmente atraviesan dificultades para lograr un embarazo. Puede ser que este sea tu caso o el de alguna persona cercana.

A través de estas líneas, mi deseo es alentarlas, dándoles a conocer la existencia de alternativas, que además de ayudar a lograr el embarazo, respetan la dignidad de la vida, no utilizan técnicas invasivas y se realizan en el marco de un acompañamiento integral y de contención en cada caso particular.

Al presentar esta alternativa trataré de utilizar un lenguaje sencillo y fácil de comprender.

También, a modo de complemento, me apoyaré en el trabajo elaborado por dos miembros del Instituto que fueron responsables de mi formación como instructora: la Dra. Zelmira Bottini de Rey y la Lic. Josefina Perrioux de Videla, pues sus aportes son

invalorable para aclarar algunos puntos de vital importancia relacionados con este tema.

Finalmente, otra valiosa contribución que agradezco enormemente es el testimonio de algunos de los matrimonios que acompañé en el proceso de enseñanza/aprendizaje. Ellos, muy generosamente, me han permitido compartir su experiencia.

Espero sinceramente que esta lectura les sea útil y provechosa.

Empezando con el desarrollo

Me parece importante remarcar algunos conceptos.

- *Buscar el embarazo y no lograrlo es una situación frustrante para muchas parejas*

Esta es una premisa que hay que tener en cuenta. Si bien desde el momento en que una pareja decide tener hijos, *es posible que pasen varios meses hasta conseguirlo*, muchas veces resulta inevitable que la ansiedad aparezca y nos preguntemos: ¿por qué no se logra el embarazo?

Es importante saber que, *en la gran mayoría de los casos, seguramente no haya ningún problema que impida la concepción y sólo sea cuestión de tiempo.*

Varios estudios avalan esta afirmación y muestran que un alto porcentaje de parejas sanas recién logran el embarazo luego de uno o dos años de mantener relaciones sexuales sin utilizar ningún tipo de método anticonceptivo. Los estudios consideran estos períodos de tiempo dentro del parámetro de lo absolutamente normal¹.

La Sociedad Española de Fertilidad, en el año 2018, publicó las siguientes cifras sobre concepción en parejas fértiles².

1. Entre estos estudios cito los siguientes:

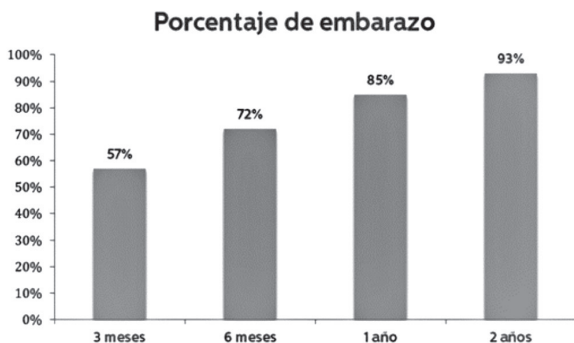
- Sociedad Española de Fertilidad, “Estudio Estadístico sobre búsqueda de Embarazo”, 2018.

- Johnson, S. R. and Pion, C., “Royal College of Gynaecologists World Congress”, 2013. Poster EP2.10.

- Robinson, J. and Ellis, J., “Current Medical Research and Opinion”, 2007, 23: 301–306.

- Tiplady, S., *et al.*, “Human Reproduction”, 2013, 28(1): 138-151.

2. Cf. Clínica de Fertilidad Tambre, Madrid - España: Gráfico realizado sobre los datos del “Estudio Estadístico sobre búsqueda de Embarazo”, Sociedad Española de Fertilidad, 2018.



Estos porcentajes demuestran que lograr un embarazo de manera inmediata no es tan frecuente. En el mismo estudio se muestra también que la probabilidad de concretar el embarazo en el primer ciclo de búsqueda es sólo del 30 %³.

Esta información puede servir para disminuir un poco la ansiedad de aquellas parejas que se encuentran transitando este camino.

“[...] comparativamente, nos reproducimos poco y de una forma poco eficiente. Y la prueba es que en el *ranking* de fecundidad del reino animal ocupamos uno de los últimos puestos [...]”⁴.

3. Cf. Sociedad Española de Fertilidad, “Estudio Estadístico sobre búsqueda de Embarazo”, 2018.

4. Cf. Dousoto, Carlos. Médico Adjunto. Departamento de Obstetricia, Ginecología y Medicina Reproductiva. Salud de la

Esta afirmación está referida al conjunto de los seres humanos y no a aquellos que presentan problemas de fertilidad.

Mujer-Dexeus. Hospital Universitario Quirón-Dexeus. “Fecundidad entre especies: ¿los últimos de la fila?”, 2016.

Algunas causas por las que no se logra el embarazo

Si bien existen diversas causas que pueden retrasar y/o dificultar la llegada de un hijo, quisiera poner la mirada en dos de las principales:

- ***El reloj biológico***: es un dato comprobado que, a medida que la edad de la mujer avanza, las probabilidades de concebir disminuyen¹. Pero también, cabe recordar que, si bien la situación del varón es distinta (ya que su fertilidad no es acotada en el tiempo como en el caso de la mujer),

1. Cf. American Society For Reproductive Medicine, “Edad y Fertilidad”, Guía para pacientes, 2013.

la calidad del semen también se deteriora con el paso de los años².

- Otra causa importante es ***no saber reconocer los días fértiles***. Es frecuente que las mujeres conozcan poco sobre su fertilidad y su ciclo sexual en particular.

“Muchas mujeres tienen una percepción inexacta de cuándo ovulan, incluso cuando intentan concebir de manera activa”³.

A veces no tomamos en cuenta que *para que se produzca la fecundación deben darse varias condiciones:*

- Presencia del óvulo.
- Presencia de espermatozoides
- Presencia de moco fértil.

De aquí se desprenden algunos interrogantes a los que es necesario dar una respuesta.

➤ ¿Qué es la fertilidad?

“La fertilidad es la capacidad de reproducirse y tiene características diferentes en los varones y en las mujeres. El varón, desde que empieza a producir espermatozoides –alrededor de los catorce años– es fértil

2. Ibíd.

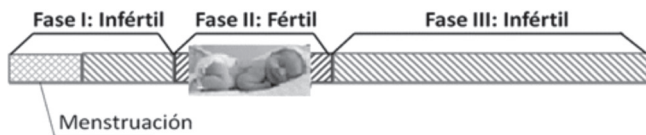
3. Zinaman, M., *et al.* (2012). *Curr Med Res Opin* 28: 749.

todos los días durante el resto de su vida. La mujer, a partir de que comienza a madurar óvulos –a los doce años, aproximadamente– tiene una fertilidad cíclica, que aparece y desaparece a lo largo de su ciclo y también acotada a unos años de su vida”⁴. Esta definición pone de manifiesto que, reconociendo el momento fértil de la mujer, el matrimonio reconoce su momento fértil.

Por lo que es posible concluir que *toda pareja es fértil sólo unos días al mes*.

➤ **¿Por qué es importante aprender a reconocer la fertilidad?**

GRÁFICO DEL CICLO SEXUAL FEMENINO



Aprender a reconocer los signos y síntomas que manifiestan el inicio y el fin de la etapa fértil de la mujer, no sólo permitirá al matrimonio determinar cuál es la etapa más favorable para lograr el embarazo, sino que también:

4. Bottini de Rey, Zelmira; Curriá, Marina; Perrioux de Videla, Josefina, *Reconocer la propia fertilidad: Oportunidad y derecho de toda mujer*, Buenos Aires, Ed. EDUCA, 2015, p. 7.

- Ayudará a comprobar el correcto funcionamiento del aparato reproductor femenino ya que la lectura e interpretación de las señales de fertilidad le permite poder identificar las distintas fases de su ciclo. También, advertir cualquier alteración en el mismo y realizar una consulta médica⁵ si esta alteración en el ciclo permanece.
- Contribuirá a respetar y cuidar la fertilidad.
- Colaborará con el cuidado integral de la salud.

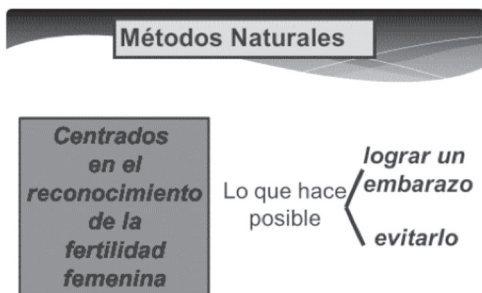
Estos son los motivos por los que desde el IMF-UCA afirmamos que *aprender a reconocer la fertilidad es una oportunidad y un derecho de toda mujer.*



5. Cf. ídem.

La alternativa de los métodos naturales

El reconocimiento de la fertilidad es la base del aprendizaje de los métodos naturales. Este conocimiento servirá para discernir cuál es el método natural que conviene aplicar según la situación particular de cada matrimonio. Todos los métodos naturales requieren realizar el reconocimiento de la fertilidad y se aplican tanto para postergar como para lograr un embarazo.



Los métodos naturales de PFN

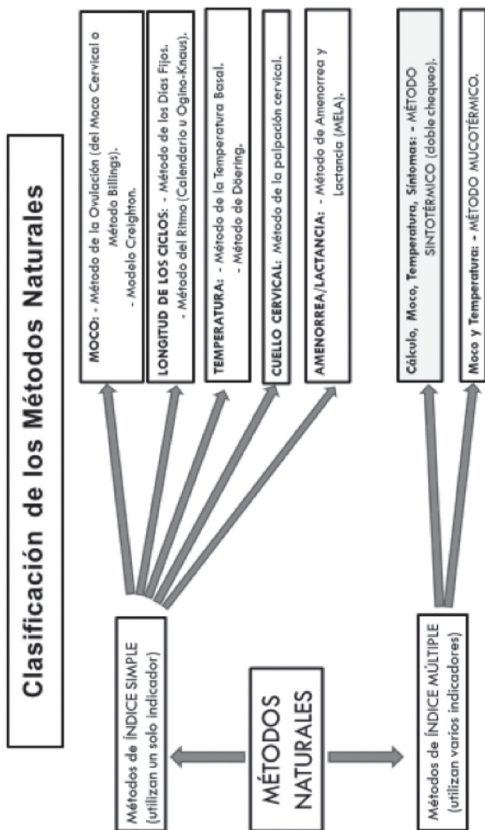
Existen varios métodos naturales. La Organización Mundial de la Salud (OMS)¹ los clasifica de acuerdo con el indicador que cada método utiliza para realizar el reconocimiento de la fertilidad.

Cabe resaltar que todos los métodos naturales pueden ser aplicados por un matrimonio cualquiera sea la situación vital en la que se halle la mujer. Pero para realizarlo de manera correcta, previamente

- Un proceso de aprendizaje de observar, registrar e interpretar los indicadores de fertilidad.
- La elección del método que mejor se adecúa al momento vital que transitan.

A continuación, presento un cuadro resumen con la clasificación de los distintos métodos naturales:

1. Cf. Guía para la prestación de servicios de PFN. OMS. Ginebra (1989).



El éxito de los métodos naturales depende de que hayan sido:

- Bien enseñados.
- Bien aprendidos.
- Bien aplicados.

Y para ello, es necesario:

1. Que la mujer y/o el matrimonio posean una motivación clara.
2. Contar con un instructor que posea una capacitación adecuada y actualizada en forma continua.
3. Que se establezca un buen vínculo entre la mujer y/o el matrimonio y el instructor.

Esto se consigue mediante un proceso de instrucción que no sólo enseña un método y/o la aplicación de reglas con el objetivo de lograr un embarazo. También, es un espacio donde se brinda un acompañamiento y una contención, cuya importancia es fundamental, particularmente en una situación tan especial como la que atraviesa el matrimonio que busca un hijo.

Hace dieciocho años que realizo instrucción del Método Sintotérmico, por lo que éste será el método al que voy a referirme a modo de una alternativa concreta.

➤ *Método Sintotérmico (MST)*²

El Método Sintotérmico, tal y como vimos en el cuadro de clasificación de los métodos naturales, es un método de índice múltiple porque utiliza varios indicadores.

En este método, la identificación del período fértil de la mujer se realiza teniendo en cuenta los siguientes indicadores:

- Moco cervical.
- Temperatura corporal basal.
- Cálculo modificado de Ogino.
- Síntomas periovulatorios (propios de cada mujer).

El Método Sintotérmico se considera además un *método de doble chequeo*³ ya que utiliza dos indicadores para marcar el comienzo de la fertilidad y también usa dos indicadores para marcar el fin de la fertilidad:

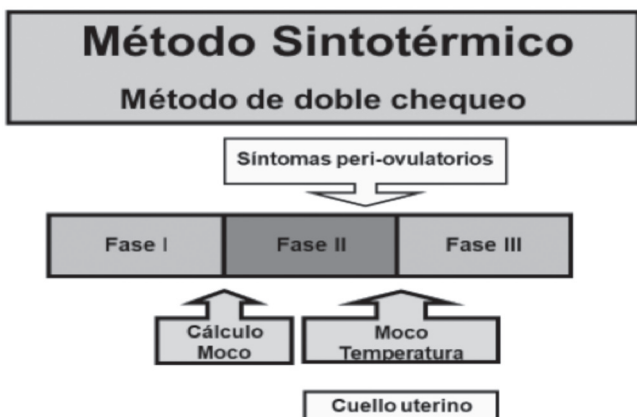
2. El MST es uno de los MN con más alto índice de efectividad:

- Cf. Guía para la prestación de servicios de PFN. OMS. Ginebra (1989), 97.2 % para el Método Sintotérmico en parejas altamente motivadas para evitar el embarazo.

- Cf. American Journal of Obstetrics and Gynecology (1991), 97.7 % para el Método Sintotérmico.

3. Cf. Guía para la prestación de servicios de PFN. OMS. Ginebra (1989).

- Para determinar el inicio de la etapa fértil los indicadores que se utilizan son: La observación del **moco** que determina el momento en que se produce un cambio en el patrón básico de infertilidad de la mujer y el **cálculo** resultado del registro de la duración de los 6 ciclos anteriores.
- Para determinar el fin de la fase fértil se utilizan: la observación del **moco** y el registro de la **temperatura corporal basal** aplicando las reglas para el trazado de las correspondientes líneas de moco y temperatura.



Antes de continuar, me parece importante aclarar lo siguiente:

Reconocer la fertilidad y aplicar con éxito un método natural es fruto de un proceso de enseñanza / aprendizaje que involucra a la pareja con el acompañamiento de un instructor. No se aprende de un día para el otro, ni por la lectura de libros referidos al tema.

➤ **¿Qué necesitan las parejas que buscan concebir un hijo?**

La experiencia me fue mostrando que el acompañamiento a estas parejas *requiere un cuidado especial, sobre todo en lo referido a la protección del vínculo establecido entre los esposos*. En estas situaciones, puede suceder que el encuentro sexual termine dándose “por obligación”, perdiendo así su riqueza como expresión del amor. Es importante recordar que a través de la unión sexual ambos se entregan formando “una sola carne”. Aspecto unitivo de las relaciones sexuales.

Para aclarar este punto cito algunas reflexiones realizadas sobre el tema por la Dra. Zelmira Bottini de Rey⁴.

- *Las relaciones sexuales humanas tienen determinados fines*

4. Médica Pediatra, Vicepresidenta del Instituto para el Matrimonio y la Familia de la UCA.

“[...] Para alcanzar estos fines, es necesario que una mujer y un varón hayan establecido un vínculo libre, permanente y exclusivo.

A través de la unión sexual el varón y la mujer:

- *Expresan el amor*, es decir, se entregan y reciben mutuamente. Se trata del don y la acogida entre personas, lo cual supera ampliamente la mera unión de cuerpos. Pero para que una persona pueda entregarse, es necesario que posea cierta unidad personal, es decir, que haya ido integrando lo físico, lo psicoafectivo y lo espiritual y que no viva la sexualidad en compartimientos estancos. El logro de la unidad personal es un proceso que lleva tiempo y se va profundizando a través del vínculo amoroso permanente y exclusivo entre los que se aman. Siempre se puede aspirar a una mayor entrega de sí y acogida del otro. *Este es el fin unitivo.*

¿Por qué Dios nos hizo sexuales?

-Para el encuentro en la complementariedad



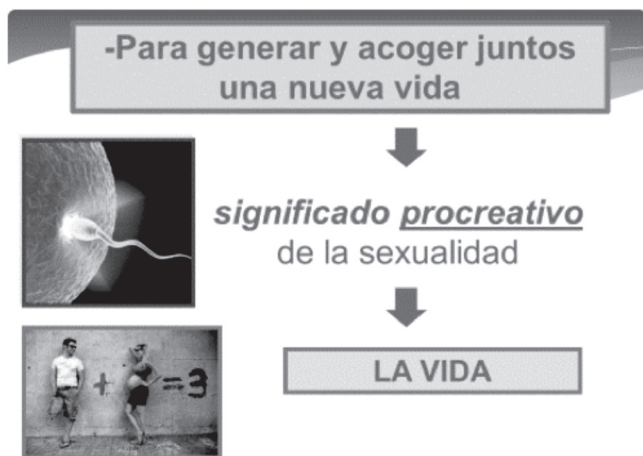
significado unitivo
de la sexualidad

=

EL AMOR

- *Logran la procreación.* La sexualidad se halla íntimamente vinculada con la vida y la unión sexual es el ámbito natural donde ésta aparece. *Este es el fin procreativo.*

Es interesante tener en cuenta que en el ámbito humano se habla de procreación, mientras que cuando se trata del animal el término que se usa es reproducción. En la generación humana, los padres intervienen aportando los elementos que formarán el cuerpo y Dios se manifiesta creando el alma. De este modo los padres colaboran con Dios en la gestación de una nueva persona humana.



Son, así, cooperadores de Dios en el milagro de la vida y en ninguna ocasión deberían convertirse en árbitros de la vida. Por otro lado, tener un hijo no se agota en gestarlo y parirlo, sino que implica un proceso de acompañamiento, apoyo y educación.

- *Experimentan placer*: Cabe recordar que el placer es requisito de una sexualidad armónica y sana. Pero si bien es imperativa su presencia, no constituye el fin de las relaciones sexuales, sino un medio para acceder a los fines de las mismas: la expresión del amor y la procreación.



Teniendo en cuenta que las personas, mediante su libertad, pueden dissociar los fines, podría ocurrir

que se busque un fin eliminando al otro; también que se convierta en fin lo que en realidad es un medio.

A modo de ejemplo, se pueden considerar aquellos que llevan adelante una relación sexual con el objetivo único de procrear. También los que buscan la unión, pero eliminan la posibilidad de la llegada de un hijo, alterando el funcionamiento del aparato reproductor del varón / de la mujer o trabando, de alguna manera, la unión sexual. En definitiva, manipulando las fuentes de la vida. (El Magisterio de la Iglesia, en varios documentos, denomina fuentes de la vida tanto a los procesos fisiológicos vinculados a la fertilidad como a la unión sexual). Distinto sería si, ante motivos justificados, tuvieran relaciones sexuales en los períodos infecundos de la mujer (días infértiles del ciclo).

También se da la posibilidad de tener relaciones sexuales con el único objetivo de experimentar placer. En este caso, la sexualidad –que es una potencia generosa destinada a lograr la salida de uno mismo y el encuentro con el otro– pasa a ser una potencia egoísta que suministra placer a uno mismo mientras el otro se convierte en objeto de placer.

En la cultura actual es frecuente aceptar y jerarquizar el placer como única meta sexual. Se lo suele asociar sólo con el aspecto físico, lo que resulta un gran reduccionismo”⁵.

5. Bottini de Rey, Zelmira, Cierre del libro *Métodos Anticonceptivos: Información para conocer, discernir y decidir*, Buenos Aires, EDUCA, 2019.

El proceso de instrucción

La instrucción a parejas que buscan lograr un embarazo no sólo brinda acompañamiento y contención, sino que también trae consigo muchas otras ventajas derivadas de la aplicación de un método natural. Estas son:

- Contribuir a lograr un embarazo, cuando se presentan dificultades que no requieren atención médica, ya que el reconocimiento preciso del momento fértil, que en determinados casos puede ser muy breve, es una enorme ayuda para alcanzar la concepción.
- Vivir una sexualidad acorde a la dignidad humana.

- Tener una actitud de respeto por la vida humana desde su inicio en la fecundación/concepción.
- Vivir la búsqueda de la paternidad/maternidad sin utilizar técnicas invasivas y protegiendo las fuentes generadoras de la vida y sin manipularlas.

Como complemento a estas afirmaciones, cito ahora algunas reflexiones realizadas por la Lic. Josefina Perriaux de Videla¹:

- *La grandeza de la transmisión de la vida*²

“Varón y mujer ‘aportan’ su amor, que se expresa en la unión sexual y surge algo mucho más grande aún: *Una nueva vida humana*.

El efecto supera enormemente a lo que lo ha generado, lo cual nos permite intuir la intervención de alguien más que los propios padres³.

1. Coordinadora del Área de Planificación Familiar IMF-UCA. Profesora con Dedicación Especial en el Instituto para el Matrimonio y la Familia de la UCA.

2. Perriaux de Videla, Josefina, “Una buena nueva también para la sexualidad”, Colección Familia, Escuela de Humanidad, EDUCA, 2012, p 60. Ver:

<http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=libros&d=buena-nueva-tambien-sexualidad>.

3. Jean Guilton sostiene: “Cuando un fenómeno no guarda proporción con el antecedente que lo produce [...] prueba que el antecedente no tiene dignidad de causa, sino que es el instru-

En efecto, se trata de un acto que éstos realizan conjuntamente con Dios. En cada concepción, Dios infunde el alma a ese nuevo ser humano. No es el lugar para detenernos más extensamente a justificar la intervención de Dios en esta obra. Pero muy sintéticamente podríamos decir que lo espiritual no puede ser fruto de la generación. Se genera lo material, pues la generación supone el surgimiento de algo material a partir de otra realidad material también. Podríamos dar una fundamentación filosófica de la necesidad de recurrir a Dios para explicar la existencia de una nueva persona corpóreo espiritual. No obstante, preferimos seguir otro camino mediante el cual podemos llegar a percibirlo de un modo intuitivo, más directo y, a la vez, **más apropiado para este contexto.**

‘Un acto profundamente humano’ y ‘altamente religioso’ Queremos recurrir a dos voces del Antiguo Testamento, que desde lo hondo del corazón –allí donde éste se simplifica y se abre más fácilmente a la verdad– se refieren a este tema con toda claridad, y a la vez nos interpelan dirigiéndose a nuestro interior. La primera de ellas es la voz de Job, aquel hombre tan probado en el dolor, que pierde todo: familia, salud, bienes. Inicialmente se rebela, lanza impro-

mento que pone en movimiento una fuerza latente, cuya existencia la razón debe suponer a fin de explicar la magnitud del efecto”. Citado por Tomás Melendo en “Vivir en plenitud la propia sexualidad”. Ver <http://arvo.net/tomas-melendo/vivir-en-plenitud-la-propia-sexualidad/gmx-niv864-con12095.htm>.

perios contra Dios, pero luego su corazón se aquieta y encuentra nuevamente motivos para confiar en Él, al contemplar su maravillosa intervención en la transmisión de la vida.

Se dirige a Dios diciéndole:

‘Tus manos me formaron, me plasmaron... me hiciste como se amasa el barro... De piel y de carne me vestiste y me tejiste de huesos y de nervios. Luego con la vida me agraciaste y tu solicitud cuidó mi aliento’⁴.

El libro de los *Salmos* –ese libro en el que todos, sin lugar a dudas, podemos sentirnos representados– nos habla también de esta presencia de Dios. Los *Salmos* nos ofrecen siempre palabras para dirigirnos a Él en cualquier situación en la que nos encontremos. No en vano han sido escogidos como las oraciones por excelencia en la liturgia de la Iglesia.

En uno de sus pasajes, el salmista ora a Dios con estas palabras:

‘Tú has creado mis entrañas, me has tejido en el seno materno. Te doy gracias, porque me has escogido portentosamente... conocías hasta el fondo de mi alma, no desconocías mis huesos’⁵.

Ambos textos reflejan, indudablemente, una profunda conciencia de que las ‘manos de Dios’ están presentes en la transmisión de la vida.

4. *Job* 10, 8-12.

5. *Salmo* 138.

Refiriéndose a ello Juan Pablo II lo expresa en términos maravillosos. Habla de la generación de la vida como un acto profundamente humano y altamente religioso, en el que varón y mujer son asociados a una obra divina.

‘La generación de un hijo es un acontecimiento profundamente humano y altamente religioso, en cuanto implica a los cónyuges que forman una sola carne’ (*Gn.* 2, 24) y también a Dios mismo que se hace presente. Como he escrito en la Carta a las Familias, ‘cuando de la unión conyugal de los dos nace un nuevo hombre, éste trae consigo al mundo una particular imagen y semejanza de Dios mismo [...] solamente de Dios puede provenir aquella *imagen y semejanza*, propia del ser humano, como sucedió en la creación. La generación es, por consiguiente, la continuación de la creación [...]’.

Por tanto, en la procreación, al comunicar los padres la vida al hijo, se transmite la imagen y semejanza, de Dios mismo, por la creación del alma inmortal [...].

Precisamente en esta función suya como colaboradores de Dios que transmiten su imagen a la nueva criatura, está la grandeza de los esposos dispuestos ‘a cooperar con el amor del Creador y Salvador, que por medio de ellos aumenta y enriquece su propia familia cada día más [...]’.

Así el hombre y la mujer unidos en matrimonio son asociados a una obra divina: mediante el acto de

la procreación, se acoge el don de Dios y se abre al futuro una nueva vida⁶.

‘No dueños absolutos’, sino ‘colaboradores de Dios’
Llegamos así a la razón más honda por la cual todo lo implicado en la transmisión de la vida requiere un respeto muy especial: varón y mujer no son ‘dueños absolutos’, sino ‘colaboradores con Dios’ en esta tarea, la más grande que ha sido confiada a nuestra responsabilidad.

‘El hombre, imagen viva de Dios, es querido por su Creador como rey y señor. [...] El hombre es rey y señor no sólo de las cosas, sino también y, sobre todo, de sí mismo y, en cierto sentido, de la vida que le ha sido dada y que puede transmitir por medio de la generación, realizada en el amor y respeto del designio divino. Sin embargo, no se trata de un señorío absoluto, sino ministerial, reflejo real del señorío único e infinito de Dios’. Como sucede con las cosas, y más aún con la vida, el hombre no es dueño absoluto y árbitro incensurable, sino –y aquí radica su grandeza sin par– que es ‘administrador del plan establecido por el Creador’. La vida se confía al hombre como un tesoro que no se debe malgastar, como un talento a negociar. El hombre debe rendir cuentas de ella a su Señor⁷.

6. *Evangelium Vitae*, 43.

7. *Evangelium Vitae*, 52.

También Pablo VI se refiere a este tema ‘Usar, en cambio, el don del amor conyugal respetando las leyes del proceso generador significa reconocerse no árbitros de las fuentes de la vida humana, sino más bien administradores del plan establecido por el Creador.

En efecto, al igual que el hombre no tiene un dominio ilimitado sobre su cuerpo en general, del mismo modo tampoco lo tiene, con más razón, sobre las facultades generadoras en cuanto tales, en virtud de su ordenación intrínseca a originar la vida, de la que Dios es principio.

La vida humana es sagrada, recordaba Juan XXIII; desde su comienzo, compromete directamente la acción creadora de Dios”⁸.

A título personal les comento que los párrafos que acabo de citar fueron un punto de inflexión respecto a mi formación como instructora. No sólo me ayudaron a comprender las razones referidas al cuidado de todo lo generativo, sino también, me permitieron descubrir lo maravillosamente expansivo y liberador que es el mensaje del Magisterio de la Iglesia respecto a estos temas.

Lamentablemente, todavía existe mucha desinformación respecto a estos asuntos. Esto facilita aún más el auge con que actualmente se promueven las llamadas Técnicas de Reproducción Asistida (TRA),

8. *Humanae Vitae*, 13.

con una difusión desmedida, y en la mayoría de los casos, presentándolas como si fueran la única alternativa.

Un ejemplo concreto de esto se da en numerosas parejas que, sin presentar patologías preexistentes comprobadas, son derivadas directamente a los llamados “Centros de Fertilización”. Prácticamente en ningún caso se les comenta o plantea la existencia de la alternativa de los métodos naturales.

No está de más recordar que *cuando no se accede a la información completa, en definitiva, se termina negando a la persona la posibilidad de elegir con verdadera libertad.*

A lo largo de estos años he acompañado a varios matrimonios que transitaron esta experiencia. Todos manifestaron que la misma fue insatisfactoria. A unos les chocó el manejo económico de algunos de estos centros; otros se vieron profundamente afectados por la manipulación del proceso de concepción; otros se sintieron atropellados en su intimidad. En definitiva, vivieron experiencias dolorosas en las que no contaron con la contención ni el acompañamiento que hubieran requerido.

Es por este motivo que no puedo dejar de realizar algunas aclaraciones respecto a las Técnicas de Reproducción Asistida.

Técnicas de Reproducción Asistida (TRA)

¿Qué son?

La reproducción asistida es el conjunto de tratamientos médicos y técnicas cuyo objetivo es lograr el embarazo cuando éste no se consigue de forma natural.

Se clasifican en:

- ***Técnicas de baja complejidad:*** la unión entre el óvulo y el espermatozoide se produce en el interior del sistema reproductor femenino.

- ***Técnicas de alta complejidad:*** la unión entre el óvulo y el espermatozoide tiene lugar fuera del sistema reproductor femenino¹.

Las técnicas más comunes empleadas actualmente son la inseminación artificial (IA) y la fecundación in vitro (FIV).

La inseminación artificial (IA): Este proceso consiste en introducir semen tratado previamente, en el tracto genital femenino, generalmente en el útero, para que pueda producirse la fecundación en las trompas de Falopio, tal y como ocurre en el proceso natural.

Puede estar acompañado o no de estimulación ovárica previa.

Las técnicas de fecundación in vitro (FIV): Son técnicas de laboratorio que buscan fecundar un óvulo con un espermatozoide fuera del útero.

Se pueden aplicar de cuatro maneras posibles:

- con óvulos y semen de los miembros de la pareja,
- con óvulos de la mujer de la pareja y semen de donante,

1. Cf. Pbro. Mg. Ariza Espinar, Alfredo / Dra. Suárez de Zalazar, María del Rosario, *Bioética para Jóvenes*, Ediciones Logos, 2013, pp. 76-77.

- con óvulos de donante y semen del varón de la pareja,
- con óvulos y semen de donantes.

Cabe destacar que, a pesar de haberse perfeccionado con el paso del tiempo, la eficacia de la fecundación in vitro (FIV) sigue siendo muy baja.

La FIV, además, afronta dos escollos esenciales que dificultan su aceptación:

1. La generación de una vida humana en un laboratorio, fuera del hábitat natural de la unión conyugal.

La concepción de un ser humano en su lugar natural es indispensable, no sólo para salvaguardar la relación de causalidad entre unión conyugal y procreación, sino también para proteger a la criatura recién concebida, de toda manipulación, instrumentalización y/o discriminación.

2. Las consecuencias y los riesgos para la vida humana inherentes a las propias técnicas de FIV. De ellos, sólo citare dos:

- La elevada pérdida de vidas humanas que estas técnicas producen.
- El congelamiento de embriones y sus consecuencias éticas.

Motivos por los cuales...

“Es importante que el matrimonio realice un examen riguroso de los datos y los efectos de la aplicación de dichas técnicas”²⁴.

Y, de ser necesario, profundizar e investigar sobre este tema para despejar cualquier tipo de duda.

2. Cf. Consejo Pontificio para la Familia, Lexicón. *Términos ambiguos y discutidos sobre familia, vida y ética*. Procreación Asistida y FIVET, 2ª Edición, Ed. Palabra, Madrid, 2006, pp. 1011-1017.

La mirada positiva de la opción por un método natural

A modo de síntesis, quiero recordar todo lo bueno que conlleva la elección de esta alternativa destacando algunos puntos importantes:

- Esta opción expresa un estilo de vida que involucra al varón y a la mujer generando actitudes que profundizan el vínculo de la pareja.
- Cuando el matrimonio busca postergar los embarazos se suscita:
 - El diálogo y el acuerdo entre ambos.
 - La capacidad de espera.
 - El respeto mutuo.

- La expresión del afecto no genital en el momento fértil.

Todas estas actitudes necesarias para llevar adelante un método natural también son actitudes necesarias para fortalecer el vínculo matrimonial.

- También cabe destacar que la mirada dirigida a la fertilidad pone, ante nuestros ojos, todos los meses, esa enorme riqueza que es la posibilidad de dar la vida, a la que hemos sido convocados como matrimonio. Esto, sin duda, contribuye a reflexionar sobre las razones para querer evitarla, por una parte, y contribuye también a valorar y cuidar la propia fertilidad, favoreciendo el respeto por todo lo implicado en la transmisión de la vida.
- Otra riqueza fundamental de los métodos naturales es que, al permitir una identificación precisa del momento fértil, contribuyen a lograr un embarazo, y constituyen una ayuda efectiva cuando se presentan dificultades que no requieren atención médica.

El reconocimiento preciso del momento fértil, que en determinados casos puede ser muy breve, es una enorme ayuda para alcanzar la concepción.

Palabras de los protagonistas

No puedo dejar de agradecer uno de los aportes más valiosos que tiene esta publicación: el testimonio de cinco matrimonios a quienes tuve la gracia de acompañar.

Primer Testimonio. Marcelo y María Concepción

“[...] En primer lugar, les contamos un poco sobre nosotros: somos María Concepción, de 33 años y Marcelo, de 37 años; nos conocimos hace ocho años y desde ese momento no dejamos de caminar juntos por la vida... Hace cuatro años nos elegimos para

siempre y decidimos sellar nuestra unión mediante el Sacramento del Matrimonio; desde aquel día soñamos con formar una familia. Las cosas no fueron sencillas al momento de decidir la búsqueda de un hijo, *nuestra espera tuvo un sabor amargo al ver que pasaban los meses e incluso los años y esta realidad no se concretaba en nosotros.*

Muchas veces invadían nuestros corazones sentimientos de desesperanza, angustia y tristeza; nos llegamos a preguntar por qué debíamos esperar tanto para que se nos anuncie la vida... Luego de casi dos años y medio de búsqueda sin resultados, habiéndonos realizado algunos de los estudios médicos básicos para corroborar si teníamos problemas de fertilidad, surgió la idea, con otros matrimonios del grupo de oración al cual pertenecemos, de invitar a una instructora de métodos naturales de la UCA conocida por todos para que nos diera una charla sobre el tema de Planificación Familiar Natural. Desde esa primera charla aparecieron realidades que fueron enriquecedoras para nosotros como matrimonio, como por ejemplo la realidad de ser co-creadores, término que resonó muchas veces en nuestros corazones... La instructora decidió trabajar de manera personal con cada pareja, puesto que cada una tenía necesidades diferentes.

Así comenzó el aprendizaje del MST, que nos permitió el reconocimiento de la fase fértil de María Concepción. Cabe destacar que, en cada encuentro mensual con la instructora, no sólo podíamos confiarle nuestras dudas, sino que ella tenía palabras de aliento y contención, que nos ayudaban a renovar

nuestras esperanzas en esta búsqueda. *Este momento fue muy enriquecedor como pareja, nos unió mucho más, ya que nos involucraba a ambos, tuvimos que profundizar el diálogo y cooperar para la aplicación del método.*

En noviembre de 2013 surgió la posibilidad de hacer un retiro... Salimos con la certeza de que el señor haría su obra, no sabíamos en qué tiempo, pero confiábamos...

[...] En el mes de enero, estando de vacaciones en la Rioja, nos enteramos de la hermosa noticia de que estaba embarazada [...]”¹.



1. Extracto del testimonio publicado en la revista “Resurrección” N° 245, Renovación Carismática Católica, Ed. Kyrios, 2014, p. 26.

Actualmente, Marcelo y Concepción tienen dos varoncitos que son la alegría de su familia.

Segundo Testimonio. Leo y Mariana

“Al realizar el curso pre-matrimonial en el Instituto para el Matrimonio y la Familia de la UCA nos comentaron sobre la Planificación Familiar Natural y muchas de las ventajas de su utilización, lo cual nos pareció interesante y decidimos conocer más acerca de la misma.

Nos contactamos con el centro de Planificación Familiar. Fuimos unas pocas veces a hablar con una instructora, la cual nos enseñó a utilizar el Método Sintotérmico y nos mostró las ventajas de su aplicación; entre otras, la efectividad de su uso, la buena información con la que uno cuenta cuando desea tener un hijo, la no necesidad de supervisión médica ni uso de agentes externos y medicamentos, etc.

Algo que nos sorprendió fue la gran cantidad de información con la que uno cuenta al utilizar este método y lo mucho que ayuda al conocimiento, tanto de la mujer, como del hombre sobre la fisiología de la mujer. También ayuda a la comunicación, al entendimiento y a la unión en la pareja. Todo esto se pierde utilizando métodos no naturales.

Al comenzar a aplicar este método nos dimos cuenta de que realmente es una tarea repetitiva,

sencilla y muy exacta para ser aplicada. En pocos meses lo tuvimos asimilado y generamos nuestra rutina de chequeo.



Esto nos permitió planificar y decidir la llegada de nuestros dos hijos. Al identificar y conocer el momento del período en el que nos encontrábamos, nos simplificó mucho esta tarea. En ambos casos tuvi-

mos plena conciencia de estar en el período fértil, y de la posibilidad de quedar embarazados; de hecho, así lo queríamos en ese momento. Al estar aplicando el método, con el seguimiento de temperaturas, nos permitió entender previo a realizar el test de embarazo, ¡que así lo estábamos!

Notamos que se habla muy poco de esta forma de planificación, pero para nosotros es muy recomendable. Es sencillo de aplicar, seguro y ayuda a la unión de la pareja realizando una tarea en equipo”.

Tercer Testimonio. Gabriel y Gabriela

“Hola, somos papás de Sofía, Emmanuel y Nazareno.

Conocimos la Planificación Familiar Natural cuando nuestra primera hija, Sofía Ángeles, *tenía 4 años, buscando otra manera de postergar los embarazos*, ya que en ese entonces usaba el DIU (lo usé durante un año y mi cuerpo lo rechazaba). Hablé de esto con el Padre Pablo Vernet, que en ese entonces era mi párroco, y me aconsejó que considerara una alternativa más segura y sana. Dado que como matrimonio también queríamos llevar una paternidad responsable, de una manera adecuada y consciente de nuestros actos y en concordancia con nuestros principios, tomamos muy seriamente la sugerencia del padre que nos aconsejó hablar con una instructora de Método Sintotérmico de la UCA para que nos enseñara sobre Planificación Familiar Natural.

Pasamos la etapa de aprendizaje y en la planilla reconocimos el patrón que nos ayudó a identificar cuáles eran los días fértiles y no fértiles en mi ciclo.

Luego de seis meses de evaluar mi temperatura corporal y moco utilizamos durante un año de manera correcta el Método Sintotérmico para espaciar embarazos.

Pasado el año, nos encomendamos a Dios y decidimos buscar a nuestro segundo hijo aplicando este método natural. El método, además de ser efectivo, al permitirnos reconocer el momento en que teníamos todas las posibilidades de quedar embarazados, también nos ayudó a identificar cuál era el momento de mi ciclo en el que aumentaban las probabilidades de concebir un varón ya que, al tener una nena, deseábamos que este nuevo bebé fuera hombrecito. Pero más allá de que esto se diera o no, lo importante fue que ese amor se transmitió desde que lo buscamos, y así, gracias a Dios, concebimos a nuestro hijo Emmanuel David, entre el 14 y el 17 de febrero de 2015.

Al pasar de los años seguimos aplicando el método, aunque tuvimos períodos en los que lo abandonamos, pero dos años y medio después, con todo lo que habíamos aprendido y reconociendo mi etapa fértil, sabíamos que nuevamente podíamos quedar embarazados, y otra vez, por gracia de Dios, concebimos al más chico, Nazareno Elías.

Este es nuestro testimonio. ¡Un abrazo grande!”



Cuarto Testimonio. Marcos y María Eugenia

“Empezar a pensar en otro hijo es ya hacerlo, desde ese momento, parte de la familia. Uno ya lo ama y le da un lugar especial en su corazón. Pienso que es ahí donde se gesta primero y luego en el vientre de la mamá.

Así fue con mis dos hijos. En esta oportunidad, contaré cómo fue la llegada de Pedro Agustín.

Fue muy hermoso enterarnos de él. Fue muy amado desde ese momento y ya teníamos inclusive pensado su nombre.



Esos nueve meses fueron de mucha felicidad para toda la familia; Francisca ya estaba con nosotros y participó activamente de cada cosa que armábamos

para su hermano. Ella acompañó la espera con mucho entusiasmo...

El Método de Planificación Familiar fue un gran aliado en esta búsqueda; conocer el método nos ayudó a acompañarnos y respetarnos como pareja, nos permitió crecer más en el diálogo y vivir nuestro amor de una manera responsable.

¡Estamos felices con la Familia que formamos y muy agradecidos a Dios!”

Quinto Testimonio. Diego y Majo

“Hola, nosotros somos María José y Diego, un matrimonio de casi ocho años de casados y de muchos años de amistad y noviazgo...

[...] Empezaré a contarles un poco nuestra historia, como testimonio del camino que recorrimos, para poder cumplir nuestro sueño de ser Padres.

Nos hicimos amigos en el colegio secundario... en el último año, Diego fue atropellado por un colectivo, un accidente que lo dejó con secuelas permanentes y discapacitado de una de sus piernas, entre muchas otras complicaciones más.

Los años transcurrieron y luego de muchas charlas nos decidimos y finalmente comenzamos un noviazgo. Esta relación estaba cargada de incertidumbres ya que él, en ese instante, aún se valía de un meato urinario.

Al tiempo, se realizó una operación muy compleja de uretra y logró de a poco recuperar parte de su

vida habitual. Fue un proceso muy largo, donde se pusieron de manifiesto angustias, inseguridades, miedos, incertidumbres... pero aun así, nunca perdimos la Fe.



Luego de seis años de noviazgo, decidimos comprometernos para siempre, delante de Dios, y nos casamos [...] no pensábamos en la posibilidad de un hijo, pero sí en adoptar llegado el momento...

Pasaron algunos años, nuestros amigos comenzaron a ser padres y nosotros teníamos cada vez más ansiedad, dudas y, sobre todo, miedo.

En una de las charlas e invitaciones de nuestra Parroquia, *nos llega la propuesta de una instructora*

(a quien ya conocíamos) sobre *Planificación Familiar Natural*. Decidimos consultar... nos enseñó algunas técnicas que tienen que ver mayormente con el conocimiento de nuestro propio cuerpo y saber cómo funciona esta excelente creación.

Comenzamos a realizar todo lo que ella nos indicaba, y a medida que transcurrían los días nuestras ansiedades iban disminuyendo, así como también nuestra convicción de que Dios estaba sosteniéndonos en todo momento y en cada paso que dábamos.

Decidimos realizar estudios específicos para saber en qué situación estábamos (lo habíamos postergado en varias oportunidades por temor). Los resultados fueron desalentadores... nos indicaban 1 % de posibilidades de que algún espermatozoide fuera lo suficientemente fuerte como para fecundar.

Nos indicaron un posible tratamiento... siempre sabiendo nuestros límites y por sobre todas las cosas confiando en la voluntad del Señor, conversamos con nuestra instructora, quien nos apoyó en la decisión que tomamos de no bajar los brazos y continuar... En conclusión, *todo lo que fuimos aprendiendo en este proceso nos ayudó para fortalecer la pareja, conocernos a nosotros mismos, no perder nunca la Fe y por sobre todo confiar, ya que para Dios no hay cosas imposibles...*

[...] Transcurrieron los días... yo rezaba mucho pidiéndole a Dios que me permita experimentar la maternidad: lo que es tener un bebé en el vientre, sentir las pataditas, los movimientos, la vocecita diciéndome mamá, entre muchas otras cosas más.

Ese mes mi período tenía que llegar un día lunes... el jueves decido hablar con mi marido para contarle que tenía un atraso. Me sugirió que esperemos al sábado, y que, de no indisponerme, haríamos una prueba de embarazo. Ese mismo jueves, al salir de trabajar, pasé por una farmacia y compré el test.

El día viernes, alrededor de las 5 de la mañana, me levanté (no podía dormir). Desperté a Diego y le dije que no podía esperar más... nos sentamos los dos en la cama a rezar y a rogarle a Dios por este milagro... fuimos muertos de miedo y al ver como resultado las famosas dos rayitas, nos fundimos en un abrazo y un llanto de inmensa alegría que aun hoy lo recuerdo como si fuera ayer...

Nuestra hija hoy tiene 4 años y se llama Mora MILAGRO [...]”.

Llegando al final

Quisiera proponer algunas recomendaciones que pueden resultar de utilidad a aquellas parejas a las que les resulta difícil el logro de un embarazo:

- ***Realizar una visita al médico***

Es recomendable realizar una visita al ginecólogo/a. En ella seguramente:

- Se evaluará la salud de la mujer.
- Se valorarán antecedentes familiares.
- Se solicitarán los estudios pertinentes para descartar posibles problemas que puedan interferir en su fertilidad.

– ***Mantener buenos hábitos***

Los buenos hábitos, tales como una alimentación sana, realizar ejercicio de forma regular, dejar de fumar, no consumir alcohol y evitar las situaciones de estrés, favorecen que el estado mental y físico de la madre sea el más propicio para concebir.

Mientras que el estrés, el cansancio y la ansiedad pueden alterar los períodos de la mujer y dificultar el embarazo.

La situación emocional de la madre repercute tanto en el momento de la concepción, como a lo largo de todo el embarazo.

Estas recomendaciones pueden servir como una herramienta más que colabore positivamente hacia el logro de este objetivo.

Palabras finales

La tardanza en lograr un embarazo es una situación que transitan muchas parejas en la actualidad. Esta propuesta es simplemente un primer acercamiento que busca dar a conocer la alternativa de los métodos naturales para favorecer el logro de este fin.

Espero haber podido mostrar que los métodos naturales constituyen una herramienta efectiva que se encuentra al alcance de todos y que también brindan muchas otras ventajas pues, al involucrar a la pareja, suscitan actitudes que conducen a la profundización del vínculo matrimonial.

Otro punto importante que quisiera destacar es que, al cuidar las fuentes generadoras de la vida y respetar los ciclos naturales, los métodos naturales preservan la salud integral y además valoran y respetan plenamente la dignidad de la vida.

Es por esto que, tal como expresé al comenzar, mi objetivo no ha sido otro que dejar a cada pareja que transita esta situación un mensaje positivo y motivarlas a seguir adelante para que no caigan en desesperanza.

De corazón espero que esta lectura les haya servido de ayuda y hayan podido encontrar en ella una orientación inicial respecto a todo lo implicado en la búsqueda de un embarazo.

Quisiera terminar recordando que *toda situación, por difícil que parezca, siempre puede transformarse en un camino y una oportunidad de crecimiento.*

María Elena Velarde de Cuadro Moreno

Instructora de Métodos Naturales

Planificación Familiar Natural

Instituto para el Matrimonio y la Familia

Pontificia Universidad Católica Argentina

Para aquellos interesados en profundizar sobre el tema

El Instituto para el Matrimonio y la Familia de la UCA, a través del Gabinete de Fertilidad y PFN, asesora a varios centros donde atienden instructoras que han sido formadas y/o son egresadas de nuestros cursos.

Estos centros de atención están ubicados no sólo en varias localidades de CABA y el Gran Buenos Aires, sino que también se encuentran funcionando en distintas provincias de toda la Argentina y en países como Perú, Uruguay y Nicaragua.

Todos aquellos que tengan la inquietud en aprender y profundizar sobre el reconocimiento de la fertilidad y métodos de PFN pueden contactarnos por las siguientes vías:

Email: matrimonio_familia@uca.edu.ar /
Teléfono: +54 11 4338-0827

Universidad Católica Argentina sede Puerto Madero
Dirección: Av. Alicia Moreau de Justo 1400.
Edificio Sto. Tomás Moro. 4to piso. Oficina 426.

Índice

¿Cómo nace esta propuesta?.....	9
¿Cuál es la motivación?.....	11
Empezando con el desarrollo	13
Algunas causas por las que no se logra el embarazo.....	17
La alternativa de los métodos naturales.....	21
El proceso de instrucción.....	33
Técnicas de Reproducción Asistida (TRA)..	41

La mirada positiva de la opción por un método natural.....	45
Palabras de los protagonistas	47
Llegando al final.....	61
Palabras finales	63