



PLANIFICACIÓ FAMILIAR NATURAL I CONSTRUCCIÓ DEL NOSALTRES CONJUGAL

Planificació familiar i mètodes naturals de regulació de la fertilitat.

La “Planificació Familiar Natural” (PFN) és una forma de practicar la “paternitat responsable” basada en l’ús dels “Mètodes Naturals de Regulació de la Fertilitat” (MNRF). L’Organització Mundial de la Salut (OMS) els defineix com aquells que es basen en el reconeixement per part de la dona dels signes i símptomes que serveixen per determinar les fases fèrtils i infèrtils del cicle i d’aquesta manera poder planificar els embarassos a través de l’abstinència de relacions en la fase fèrtil del cicle.

D’aquesta definició crida l’atenció la paraula *abstinència* que, en associar-se a la sexualitat, genera resistències. No obstant, tothom entén que, en molts altres àmbits de la vida (esport, professió, salut), les renúncies són necessàries per tal d’aconseguir una finalitat més elevada. En la sexualitat, com en qualsevol altre aspecte de la vida, no es pot prescindir de l’autodomini. La vida mateixa s’encarrega d’exigir la continència sexual en moltes circumstàncies: malaltia, viatges, esgotament, part recent, etc. I per tant, és bo tenir-la assumida.

Els MNRF es basen en el coneixement de la fisiologia del cicle femení marcat per l’ovulació i la menstruació. És de per si sorprenent seguir com, en cada cicle, els ovaris maduren nous fol·licles que, si no són fecundats, es desprenen com òvuls ja madurs, i com la matriu contínuament es renova i prepara a l’espera d’un possible convidat, expulsant a l’exterior el ja innecessari endometri si aquest no hi arriba.

Principals mètodes de regulació de la fertilitat.

El progrés de la ciència ha anat proporcionant un conjunt de mètodes. Els principals són el mètode Ogino que es basa en càlculs sobre la duració del cicle. El de la temperatura basal que mesura les seves variacions durant l’ovulació. El mètode Billings que es basa en les observacions que fa la dona en la sensació que produeix el moc cervical a la seva vulva. El Sintotèrmic que és la combinació de tres biomarcadors: temperatura, moc cervical i palpitació del coll de l’úter. I el mètode Creighton que proposa un seguiment sistematitzat de les observacions del flux cervical que s’originen en el coll de l’úter. Existeixen prejudicis sobre la dedicació diària que requereixen, però és possible introduir en la vida les rutines necessàries per seguir-los.

Actualment l’eficàcia dels MNRF és molt alta, de tal manera que el seu aprenentatge ha estat recomanat en informes internacionals com el de Salut Sexual i Reproductiva del Parlament Europeu de 2002.

Són mètodes de doble direcció: poden ser utilitzats tant per posposar com per afavorir un embaràs. I són la base de la Naprotecnologia, els mètodes terapèutics naturals que tracten els problemes d’infertilitat abordant les seves causes des del coneixement que aporten els MNRF.

Avantatges dels MNRF.

Els MNRF poden ajudar-nos enormement a la construcció del nosaltres matrimonial en la mesura en què l’enriqueix amb diversos aspectes positius.

- **Augmenten el respecte cap a la dona i la seva naturalesa cíclica.** Els MNRF harmonitzen la naturalesa no cíclica de l'home. A més a més, com que són naturals, no tenen efectes secundaris.
- **Tradueixen el coneixement del cycle femení en diàleg i comunicació de parella.** Aquesta s'acostuma a escoltar el ric llenguatge del cos com a una cosa pròpia, constituent de la seva pròpia identitat, que no es pot ignorar sense perjudici del seu ésser com a parella. Converteix el diàleg i la comunicació acollidora de la intimitat fisiològica en testimoni de l'acollida de la resta de la persona. Respectant el cycle femení, l'home aprèn a orientar la seva vida d'acord amb un ordre que el transcendeix.
- **Distenen les relacions maritals** per la desaparició del temor a un nou embaràs o afavoreix, segon el cas, la cerca conscient del fill. A la vegada, propicia l'aprenentatge de l'expressió de l'amor mitjançant altres gestos de tendresa unitiva.
- **Afavoreixen la pràctica d'una sexualitat col·laborativa.** Els MNRF són cooperatius, acullen l'altra persona en la seva totalitat, amb les seves alteracions de fertilitat, les seves variacions d'humor, desig o apetència. Les decisions són assumides per tots dos amb un mateix grau de compromís, motivació i responsabilitat.
- **Ajuden a viure l'especificitat de la sexualitat humana.** Els MNRF alliberen la sexualitat humana i es reafirma la llibertat de l'ésser humà per decidir tenir les relacions sexuals quan les circumstàncies ho aconsellen, cosa que permet donar a la sexualitat tot el seu significat humà.

Aquests mètodes han de ser ensenyats per professionals, des del rigor científic, i requereixen l'acompanyament dels experts durant un temps: difícilment les parelles ho poden aprendre per si mateixes amb informacions que trobin per internet, per exemple. És important que fem un esforç per conèixer-los de veritat i per aconseguir que estiguin a l'abast de tota la societat, i que puguin ser escollits lliurement en la salut pública. Els fruits que comporta l'elecció d'aquest estil de vida pot ser una aportació molt positiva per a una societat tan necessitada d'una manera diferent d'enfocar la sexualitat.

Conclusió

Déu ha posat en mans de l'home la continuïtat de la seva obra creadora. La forma en la qual aquest acull aquest do de Déu i hi respon, continuarà essent una qüestió de consciència. El mètode de planificació familiar no resol, per si mateix, aquesta dimensió moral de la sexualitat, però pot contribuir a la felicitat familiar amb una proposta més integradora, col·laborativa i respectuosa de la pròpia naturalesa.

Preguntes:

1. Coneixes els diferents mètodes de regulació natural de la fertilitat?
2. Quins avantatges tenen per a la dona?
3. Quines repercussions pot tenir l'ús dels mètodes naturals en la vida conjugal?

Llibres:

- M. Rullant et al. *Manual básico de Planificación familiar natural*. Editorial Esin, S.A. Barcelona, 2001.
- Renafer, Associació Espanyola de Professors de Planificació Familiar Natural. *Texto de consulta para expertos de Planificación Familiar Natural*. 2017.

Web de consulta:

Renafer: www.renafer.org

Woomb España, Centre acreditat formació mètode Billings: <http://www.woombesp.es>

Naprotec, Cura problemes infertilitat: <https://naprotec.es/>