

SEXUALIDAD MATRIMONIAL



ÁLVARO GARCÍA DE MOVELLÁN HERNAINZ

1º Relaciones sexuales matrimoniales

La importancia de las relaciones sexuales dentro del matrimonio es innegable. Cuando unos esposos se unen sexualmente están renovando su alianza matrimonial, su entrega amorosa indisoluble. Sus relaciones son expresión y signo del amor que les une.

En la tradición de la Iglesia se considera al lecho conyugal (la cama matrimonial) como un altar donde el matrimonio renueva su alianza de amor.

Por este motivo un matrimonio debe vivir con gozo su sexualidad. Suele ser muy recomendable que tras superar alguna pelea, distanciamiento o frialdad, la reconciliación incluya la entrega sexual.

Es lícito y bueno que los esposos disfruten del placer sexual en sus relaciones. Dios lo puso precisamente para eso, para que el acto de amor que expresa la relación sexual esté lleno de gozo y felicidad. Pueden por lo tanto buscar el placer intenso en la relación sexual.

Hay personas buenas y piadosas que viven sus relaciones matrimoniales con cierto sentimiento de culpa. Hay incluso quienes creen que disfrutar del placer en su matrimonio no es bueno. Son concepciones equivocadas de la sexualidad que deben ser corregidas: Dios quiere que el matrimonio goce durante la relación sexual.

Hubo en la antigüedad algunos cristianos que enseñaron que las relaciones sexuales –y el placer sexual– eran siempre pecaminosas y ofendían a Dios. La Iglesia nunca jamás aceptó dichas enseñanzas. Es más: las condenó

oficialmente y las repudió como contrarias a la Revelación de Dios. Por poner un ejemplo he aquí la declaración expresa del Concilio de Braga en el año 561: “Si alguno condena las uniones matrimoniales humanas y se horroriza de la procreación de los que nacen, conforme hablaron Maniqueo y Prisciliano, sea anatema (es decir: sea condenado)”.

Ahora bien: el hecho de que las relaciones sexuales matrimoniales sean muy importantes no significa que sean lo más importante de un matrimonio. Hay personas que creen que lo fundamental y esencial en un matrimonio es el sexo. De hecho suelen decir: “Si la cama no funciona el matrimonio no funcionará”. Es un error. Las relaciones sexuales no son el centro del matrimonio. Esto se prueba porque hay matrimonios que no pueden mantener relaciones sexuales (por accidente que deja incapacitado a uno de los dos cónyuges, por edad muy avanzada...) y no por eso dejan de quererse y de ser un matrimonio real y verdadero. Luego las relaciones sexuales no son lo más importante en un matrimonio.

No sería por tanto correcto que los esposos colocaran dichas relaciones en el centro de su relación, pensando que son la única cosa que determina si su matrimonio funciona o va mal.

Condiciones del acto sexual matrimonial. El acto matrimonial no solamente es bueno y lícito sino que es incluso meritorio. Es decir: aumenta la gracia de Dios en los esposos que lo realizan de modo adecuado y según la voluntad de Dios. El acto sexual realizado según el plan de Dios los santifica.

¿Cuáles son las condiciones para que la relación sexual matrimonial sea buena, lícita y santa? Son las siguientes:

Primera: Que la relación sexual sea realizada según el plan de Dios. El Señor ha querido que la relación sexual tenga una finalidad unitiva (sirva para expresar y fortalecer el amor de los esposos) y una finalidad procreativa (esté abierta a la vida). Si un matrimonio niega alguna de estas finalidades en su sexualidad ofende a Dios y se aparta de su plan. Veremos ampliamente en este cuadernillo lo que rompe estas finalidades.

Segunda: Que la relación sexual sea realizada de una forma apta naturalmente para la generación. Es decir: que se realice de forma que, de suyo, pueda generar una nueva vida humana aunque de hecho no se engendre dicha vida por circunstancias independientes al acto mismo (por ejemplo: esterilidad de uno de los esposos, estar la mujer ya embarazada, encontrarse la mujer en su período infértil). La forma apta para la generación requiere tres cosas:

*Penetración del miembro masculino (pene) en la vagina de la mujer.

*Efusión del semen (eyaculación) dentro de la mujer.

*Retención del semen recibido por parte de la mujer. Si falta alguno de estos elementos nos encontramos con una negación de la finalidad procreativa de la sexualidad lo cual rompe el plan de Dios y se sale de su voluntad.

Tercera: Que la persona que realiza el acto sexual esté en gracia de Dios. Pues para poder santificarnos y crecer en la

gracia divina por medio de actos buenos y lícitos (como son las relaciones sexuales matrimoniales con las condiciones que estamos viendo) es necesario estar previamente en gracia de Dios, según enseña el Catecismo: “La gracia, uniéndonos a Cristo con un amor activo, asegura el carácter sobrenatural de nuestros actos y, por consiguiente, su mérito tanto ante Dios como ante los hombres”. (Número 2011)

El débito conyugal. El acto sexual matrimonial realizado con las debidas condiciones no solamente es lícito, bueno y santo sino que también es obligatorio cuando el propio cónyuge lo pide razonablemente.

En el momento de contraer matrimonio ambos esposos se entregaron mutuamente el derecho sobre el propio cuerpo en orden a los actos sexuales. Es decir: tanto el hombre como la mujer prometieron entregarse para la relación sexual. Por eso cuando tu cónyuge pide el acto conyugal de forma razonable es obligatorio concedérselo. A esto se le suele llamar “débito conyugal”.

Esta doctrina está claramente expresada en la Sagrada Escritura: *Que el marido dé a la mujer lo que es debido y de igual modo la mujer al marido. La mujer no dispone de su cuerpo, sino el marido; de igual modo, tampoco el marido dispone de su propio cuerpo, sino la mujer. No os privéis uno del otro, si no es de común acuerdo y por cierto tiempo, para dedicaros a la oración; después volved a estar juntos, no sea que Satanás os tienta por vuestra incontinencia (1 Cor 7, 3-5).* Negarse a cumplir el débito conyugal, si no hay motivos serios para tal negativa, constituye un pecado grave.

Para que realmente pueda hablarse de “débito conyugal” debe tratarse de una petición seria, es decir, de una verdadera petición con clara voluntad y deseo de llevarla a cabo. No se considera seria cuando al rogarle que desista lo hace con rapidez y sin enfado (o muy pequeño e insignificante).

Hemos insistido repetidamente en que tal petición debe hacerse de forma razonable. Esto quiere decir que la petición debe incluir que la relación sexual va a ser efectuada en debida forma y según el plan de Dios. Por lo tanto uno de los esposos puede negarse a dar el débito conyugal sin cometer ningún tipo de pecado si el que lo pide lo hace: **Con falta de uso de razón* (por estar borracho o bajo los efectos de alguna droga...) **De forma inmoderada* (que podría causar molestias psicológicas o de salud para el otro cónyuge...) **De forma pecaminosa* (si uno de los cónyuges quiere realizar el acto matrimonial de manera que ofende a Dios se le debe negar. Nadie tiene derecho a exigir relaciones sexuales que vayan a constituir un pecado).

En este tema hay que tener en cuenta que en general al hombre, por excitarse sexualmente con más facilidad, le suele ser más difícil abstenerse durante largo tiempo del acto conyugal. Por este motivo sería bueno que:

*La esposa esté atenta a los legítimos deseos de su marido por mantener relaciones sexuales. Es un hecho comprobado el que muchas mujeres, a partir de cierta edad, notan un significativo descenso de su deseo sexual (hasta el punto incluso de no desear realizar más el acto sexual). No midan este tema solo por sus deseos. A veces la mujer, por el bien común matrimonial, aunque no tenga especial gana,

debe acceder al acto conyugal e intentar disfrutar de él con tal de fomentar el amor con su marido.

*El esposo debe ser delicado y atento con su mujer y comprender que por edad, por problemas que absorben su mente u otros motivos, a veces no tiene deseo de mantener relaciones. Debe ser paciente y respetar su libertad. Hay hombres que piensan que si su mujer no desea durante un tiempo tener relaciones sexuales es porque no les quiere. Es una actitud infantil y tonta pensar esto. Sepa el hombre que la mujer no siente tanta excitación sexual ni tanto deseo como puede sentir él. Procure no enfadarse ante las negativas –a no ser que sean totalmente injustificadas– y acéptelas con cariño y comprensión. Este respeto hará que la próxima unión sexual sea más satisfactoria y provechosa para el matrimonio. Tu esposa no es un objeto para satisfacer tus deseos sexuales: es tu compañera, con la que te une una alianza de amor. Respeta su dignidad, su libertad y sus circunstancias.

En general es muy beneficioso que cada uno de los cónyuges busque satisfacer más el deseo razonable del otro que el suyo propio.

2º Pecados impuros dentro del matrimonio

Hay quienes piensan que dentro del matrimonio todo vale en lo referido al sexo. No es cierto. También las relaciones sexuales matrimoniales se pueden efectuar de tal modo que vayan contra la voluntad de Dios y constituyan un pecado grave. Advierte la Sagrada Escritura: *Que todos respeten el matrimonio; el lecho nupcial, que nadie lo mancille, porque a*

los impuros y adúlteros Dios los juzgará (Hb 13, 4). Por este texto vemos que también el lecho nupcial puede quedar manchado por los pecados impuros.

Enseñaba el Papa Francisco: “Aun dentro del matrimonio, la sexualidad puede convertirse en fuente de sufrimiento y de manipulación” (Exhortación apostólica *Amoris laetitia* 154)

Normalmente esto ocurre cuando el egoísmo de uno de los cónyuges guía toda su actividad sexual.

Dios creó las relaciones sexuales con una doble finalidad: la unitiva (la entrega sexual corporal debe ser expresión del amor de los esposos) y la procreativa (es el modo por el cual se generan nuevas vidas). Todo lo que atente contra estas finalidades, aunque sea realizado dentro de un matrimonio, rompe el plan de Dios y le ofende gravemente. De hecho, lamentablemente, muchos matrimonios cristianos cometen pecados en sus relaciones sexuales.

EN CONTRA DE LA FINALIDAD UNITIVA:

-Obligar al cónyuge a mantener relaciones sexuales por medio de la violencia o sin tener en cuenta sus circunstancias personales. “Un acto conyugal impuesto al cónyuge sin considerar su situación actual y sus legítimos deseos, no es un verdadero acto de amor; y prescinde por tanto de una exigencia del recto orden moral en las relaciones entre los esposos” (SAN PABLO VI, Encíclica *Humanae vitae* 13)

-Negar el débito conyugal sin motivo (ver punto anterior)

-Practicar sexo sin amor, normalmente movido única y exclusivamente por la búsqueda de placer, tratando a mi cónyuge como un mero objeto para mi satisfacción. Muy

distinta es la actitud de las personas santas. Fijémonos en la preciosa oración que Tobías hizo antes de unirse sexualmente con su esposa Sara: *Bendito seas, Dios de nuestros padres, y bendito tu nombre por siempre. Que por siempre te alaben los cielos y todas tus criaturas. Tú creaste a Adán y le diste a Eva, su mujer, como ayuda y apoyo. De ellos nació la estirpe humana. Tú dijiste: "No es bueno que el hombre esté solo; hagámosle una ayuda semejante a él". Al casarme ahora con esta mujer, no lo hago por impuro deseo, sino con la mejor intención. Ten misericordia de nosotros y haz que lleguemos juntos a la vejez (Tobías 8, 5-7).*

Este pecado puede afectar a uno solo de los cónyuges pues si el otro efectúa la relación por amor no peca.

-La fecundación artificial o reproducción asistida

-El adulterio, es decir: una relación sexual extramatrimonial.

EN CONTRA DE LA FINALIDAD PROCREATIVA:

-El uso de anticonceptivos (lo explicamos en próximo punto)

¿Qué decir de los llamados actos complementarios, es decir, aquellas cosas que están relacionadas con el acto sexual y lo preparan o complementan?

Como principio general sirve el siguiente: **en una relación sexual todo vale si termina en una relación sexual completa.** Es decir: todas las caricias, besos, abrazos, tocamientos, son lícitos y no se oponen al plan de Dios siempre y cuando sean actos preparatorios que culminen en una relación sexual completa (con penetración del pene en la vagina y eyaculación en la misma).

Según esto, y descendiendo a detalles concretos, podemos decir:

*Son perfectamente lícitos entre los cónyuges antes del acto sexual todos los abrazos, besos, conversaciones excitantes, caricias (incluidas en los genitales) si se hacen como una preparación del mismo. La razón es sencilla: siendo lícito el fin (la relación sexual matrimonial) también son lícitos los medios que se emplean para conseguir el fin si no se oponen a dicho fin y lo que buscan es su mejor consecución.

*Fuera del acto sexual son lícitos los actos de los que venimos hablando si se hacen con una finalidad buena y honesta (ej: fomentar el amor conyugal) y si excluyen el peligro de la masturbación. Es decir: unos esposos que no desean mantener una relación sexual pueden acariciarse, abrazarse, besarse, siempre y cuando pretendan con ello fomentar su amor y eviten el peligro de la masturbación.

*Por esta razón, en estas situaciones, cuando no se busca mantener una relación sexual, no deben acariciarse los genitales ya que con ello se cae en la masturbación. Muchas parejas, sobre todo durante el embarazo de la mujer o cuando los dos son ancianos y tienen menos ganas del acto sexual, creen que les está permitido el masturbarse uno al otro. No. Es pecado grave. Si no hay intención de mantener relaciones sexuales no deben excitarse los órganos sexuales en orden a la eyaculación o al orgasmo. Pueden hacerse otras cosas (besos, abrazos...) pero no ésta.

*En cuanto al uso de la pornografía para excitarse debemos decir que debe evitarse. Primero porque la pornografía en sí misma es un pecado, y no debemos usar como medio para

llegar a un fin bueno algo que es pecado; segundo porque la pornografía se basa en un concepto de la sexualidad equivocado, donde sólo prima el sexo como placer, lo cual puede llevar al matrimonio poco a poco a esta concepción; tercero porque al consumir pornografía ayudamos y colaboramos a que este pecado siga extendiéndose, y los cristianos no debemos colaborar con el mal jamás.

3º Los métodos anticonceptivos

El uso de métodos anticonceptivos en las relaciones sexuales supone un pecado grave por eliminar la finalidad procreativa.

Cualquier persona que estudie y analice con objetividad el funcionamiento de los órganos sexuales tanto masculinos como femeninos percibirá, con total claridad, que su función propia y específica es la trasmisión de la vida. Eliminar dicha función voluntariamente es eliminar lo que Dios ha inscrito en la propia esencia y naturaleza de la relación sexual: el poder dar vida.

La enseñanza moral de nuestra fe nos dice que es pecado grave “toda acción que, o en previsión del acto conyugal, o en su realización, o en el desarrollo de sus consecuencias naturales, se proponga como fin o como medio, hacer imposible la procreación” (SAN PABLO VI, Encíclica *Humanae vitae* 14). Todo lo que se haga voluntariamente por parte de los esposo, antes, durante o después del acto para hacerlo infecundo es un acto intrínsecamente pecaminoso y por lo tanto contrario al plan de Dios.

Esta doctrina de fe no cambiará nunca: es definitiva. Ningún Papa en ningún momento de la historia la cambiará pues se basa en la revelación que Dios nos ha hecho sobre la sexualidad. Es inmutable y para siempre. Vale para todos los tiempos. El uso de métodos anticonceptivos es un acto intrínsecamente malo que ninguna intención ni circunstancia puede convertir en bueno.

Las personas que usan anticonceptivos, impidiendo por su propia iniciativa la finalidad procreativa, convierten el acto sexual en un engaño. No se están entregando totalmente (tal y como presupone el acto conyugal). Se están negando el poder que cada uno de ellos tiene de dar la vida. Falsean su relación sexual pues le niegan aquello que es su misma base: la autodonación y entrega del uno al otro en su totalidad. Y precisamente eso que se reservan es uno de los aspectos esenciales de la entrega sexual. Por eso al usar los anticonceptivos la pareja convierte el acto sexual en una mentira: no se entregan totalmente el uno al otro. Enseñaba Juan Pablo II: “Cuando los esposos, mediante el recurso al anticoncepcionismo, separan estos dos significados que Dios Creador ha inscrito en el ser del hombre y de la mujer y en el dinamismo de su comunión sexual, se comportan como «árbitros» del designio divino y «manipulan» y envilecen la sexualidad humana, y con ella la propia persona del cónyuge, alterando su valor de donación «total». Así, al lenguaje natural que expresa la recíproca donación total de los esposos, el anticoncepcionismo impone un lenguaje objetivamente contradictorio, es decir, el de no darse al otro totalmente: se produce, no sólo el rechazo positivo de la apertura a la vida,

sino también una falsificación de la verdad interior del amor conyugal, llamado a entregarse en plenitud personal”. (SAN JUAN PABLO II, Exhortación apostólica *Familiaris consortio* 32)

Normalmente las personas que usan anticonceptivos lo suelen hacer por alguno de estos motivos:

1.-Por dejarse guiar por la mentalidad reinante en nuestras sociedades materialistas y egoístas según la cual el hijo no es un don sino casi una desgracia. Hablaremos de esto en el próximo punto.

2.-Por no querer asumir los cargos y las responsabilidades de nuestras acciones.

3.-Por disfrutar del placer que da el sexo pero sin las consecuencias lógicas que conlleva: los hijos. Hacen como los antiguos romanos: se daban grandes banquetes por el mero hecho del placer de comer y luego iban a vomitar la gran cantidad de comida que habían ingerido. El placer sexual no puede ser el motivo último de una relación sexual. Dios lo ha puesto como ayuda y complemento del acto. Convertirlo en fin es pervertir el plan divino y su orden.

Muchas personas piensan: “Según esto, si no pueden usarse métodos anticonceptivos, la fe pide a los matrimonios que tengan todos los hijos posibles, todos los que vengan”. Vamos a ver enseguida que no es así, entrando en un tema delicado sobre el que es necesario que los creyentes tengan ideas muy claras: la paternidad responsable.

4º La paternidad responsable

El don de los hijos

Antes de meternos a fondo en el tema de la paternidad responsable recordemos algo que nuestra sociedad actual parece haber olvidado: los hijos son un don y una bendición. La gestación y aparición de un nuevo ser es algo increíble y maravilloso. Los hijos son el fruto lógico y natural del amor de los padres, de su entrega total y sin reservas.

¿Quién no ha vivido (en su familia o en familias conocidas) la alegría que supone la llegada de un nuevo ser al mundo? Los hijos son el don más excelente del matrimonio.

La mentalidad actual nos quiere meter la idea de que el hijo no es un don sino una desgracia. El mensaje que la cultura contemporánea parece querer lanzar a los esposos es éste: “¡Disfrutad de vuestra vida! ¡Ya habrá tiempo para los hijos! Primero divertiros vosotros. Cuando llegan los niños no hay tiempo para nada”. Esta mentalidad esconde una visión materialista y egoísta de la felicidad: lo importante para ser feliz es que YO viva bien. El hijo es un “extraño”, un “tercero”, que viene a perturbar la paz y la felicidad de los esposos. Muchas parejas jóvenes que esperan un hijo en el primer año de su matrimonio tienen que soportar (a veces de sus propios familiares) frases como éstas: “¿Ya viene un niño? ¿Os habéis vuelto locos?” “Acabáis de hipotecar vuestra vida” “Se acabó el tiempo libre”... No digamos cuando un matrimonio joven tiene dos niños muy seguidos o incluso esperan pronto un tercero... Comunican la noticia con

vergüenza, pues saben que casi nadie les va a felicitar: los van a mirar como unos locos. Pero, ¿desde cuando una nueva vida es un problema?

La sociedad materialista y consumista ha creado parejas cuyo primer objetivo es la casa, el coche, el tiempo libre e incluso el perro... y después, en último lugar, el hijo (o dos como máximo). Curiosamente esta mentalidad anti-hijo no ha llevado a los matrimonios a ser más felices. Todo lo contrario: parece que hoy día hay más estrés, más infelicidad, más superficialidad en muchas parejas. Y es que los matrimonios sin hijos o con un solo niño se están perdiendo el gran gozo que es sentirse amado por alguien a quien le han dado la vida. Por otro lado nuestros países están envejeciendo y muchos pueblos están quedándose sin vida porque no hay niños. ¿De verdad ha sido tan positiva la mentalidad anti-vida, como nos dicen, cuando está acabando con la esperanza de tantos países, pueblos y localidades?

Hay que reconocer que casi todas las personas jóvenes están infectadas por esta ideas. Vivimos en una sociedad de mentalidad anti-hijo y, queramos o no, esta mentalidad se nos introduce de forma casi inconsciente. Muchos dicen: “Yo es que pienso así”. No: te han hecho pensar así. Desde niño te han bombardeado con la mentalidad anti-hijo: por eso no tienes planificado tenerlos, o tener uno o dos como mucho.

Lo curioso es que muchas de estas personas después, al tener un hijo, se han sorprendido gratamente de lo hermoso y maravilloso que es ser padres. Y es que muchos matrimonios se oponían a la “idea” de tener un hijo pero no al hijo “real”. No hay nada mejor que la sonrisa y el cariño de un bebé para

desmontar tantos planteamientos que nacen más de la ideología, el materialismo y el egoísmo que de la realidad.

Desde la fe no se ve al hijo como un invasor sino como el fruto hermoso del amor de los esposos, amor que no se queda en ellos mismos. Es, además, un auténtico regalo del Cielo porque en la aparición de toda vida humana siempre interviene directamente Dios, el único que crea las almas. Almas no solo creadas para esta vida humana sino creadas para la eternidad, para estar unidas por siempre a Dios y glorificarle por los siglos de los siglos. ¡Tremendo misterio el que los padres colaboren con Dios en la creación de seres que vivirán para siempre! ¡Tremendo misterio y tremenda responsabilidad! Los padres no procrean solo para esta vida sino para la vida eterna.

Por estos motivos la Iglesia, siguiendo las recomendaciones de la Sagrada Escritura, anima a los esposos a que sean generosos a la hora de traer nuevas vidas al mundo y asuman con alegría la hermosa tarea de transmitir la vida.

¿Qué es la paternidad responsable?

Muchos piensan que la postura creyente para los esposos cristianos debe ser la de tener el mayor número posible de hijos. Dado que no deben usarse métodos anticonceptivos – pues disocian las dos finalidades de la sexualidad– solo queda como solución tener todos aquellos que vengan. Muchos dicen: “La Iglesia pide a sus fieles que tengan el máximo posible de hijos, sin respetar sus situaciones particulares ni sus dificultades” .

Es cierto que la Iglesia, basada en la Palabra de Dios, ve con buenos ojos la generosidad de aquellos matrimonios que aceptan una prole generosa. Ahora bien: es falso que ella pida y obligue a los esposos católicos a tener siempre el mayor número posible de hijos. Al tratar este tema la Iglesia habla de la necesidad de ejercer la “paternidad responsable”.

La paternidad responsable consiste en la decisión que los esposos (y sólo los esposos) deben tomar en conciencia, delante de Dios, sin egoísmos, sobre el número de hijos que podrán traer al mundo y educar convenientemente, teniendo en cuenta su situación económica, social y de salud.

Es importante recalcar que debe ser una decisión tomada en conciencia y delante de Dios. Es decir: los esposos deben ser conscientes que el Señor, de forma general, ha pedido a todos los matrimonios que sean generosos a la hora de transmitir la vida humana y así colaborar en su plan Creador.

Asimismo es muy importante recalcar que sólo los esposos deben tomar la decisión sobre asumir o no una paternidad. Las demás personas podrán ayudarles y aconsejarles, pero no sustituir su personal decisión. Hoy día cada vez son más los esposos que dejan en manos de los médicos la decisión sobre si deben traer o no nuevas vidas (muchos médicos tienen una mentalidad anti-hijo, así que ya podemos imaginarnos su respuesta) o se ven presionados por el personal médico a no asumir un nuevo embarazo. No deben permitirlo. Nadie puede tomar esa decisión por ellos. Tampoco es correcto lo que hacen algunos matrimonios creyentes que dejan la decisión en manos de un sacerdote o de su director espiritual. No es asunto del sacerdote, ni del confesor, ni del

director espiritual, decidir sobre el número de hijos. Podrá aconsejar, guiar y orientar... pero nunca decidir.

Si bien es verdad que deben tender a una generosidad grande también es cierto que, en ciertas circunstancias, traer una nueva vida al mundo sería inconveniente y hasta una auténtica irresponsabilidad. Por eso la Iglesia habla de tener una “paternidad responsable”, un cierto control sobre la fecundidad.

Tras orarlo y examinarlo en conciencia ante Dios los esposos pueden llegar a distintas opciones:

*Pueden optar por una familia numerosa.

*Pueden decidir, si ya tienen un hijo o más, esperar a un tiempo más oportuno para un nuevo embarazo.

*Pueden decidir que no desean tener más hijos.

Se da con mucha frecuencia el caso de matrimonios que en vista de su situación particular, y tras una decisión tomada en presencia de Dios y en el respeto a su Ley, ven como cosa conveniente no tener más hijos o esperar un tiempo oportuno para un nuevo nacimiento. ¿Que circunstancias pueden llevar a tomar esta decisión?. El Papa Pablo VI en la encíclica *Humanae vitae* (documento imprescindible para esta cuestión) habló de “serios motivos, derivados de las condiciones físicas o psicológicas de los cónyuges o de circunstancias exteriores” (SAN PABLO VI, Encíclica *Humanae vitae* 16). La enseñanza moral de la fe, pues, nos habla de las siguientes circunstancias:

-*Psicológicas*: Alguno de los cónyuges –generalmente la esposa– se siente incapaz de asumir psicológicamente un nuevo embarazo...

-*Físicas*: El estado de salud de la esposa se pondría

gravemente en peligro ante un nuevo embarazo...

-Económicas: Una situación de clara pobreza, unas condiciones de vida (comida, vivienda) inaceptables...

Todas estas circunstancias deben ser importantes para que pueda hablarse de paternidad responsable. Los esposos no deberían, ante cualquier motivo, o por circunstancias demasiado poco significativas, no traer más hijos al mundo. Si así fuera tendríamos una paternidad "confortable", más que responsable.

El problema surge cuando una pareja ha decidido en conciencia como cosa conveniente, por serios motivos, no tener más hijos o espaciar los nacimientos pero ve, por otra parte, la necesidad de autodonarse mediante el acto sexual. En efecto: algunas circunstancias –la expresión del mutuo amor íntimo o el fortalecimiento del amor conyugal– pueden hacer conveniente el que los esposos mantengan una relación sexual. Pero si están absolutamente convencidos de la irresponsabilidad que supondría traer una nueva vida, dicha relación debería evitar la procreación. Dado que el uso de métodos anticonceptivos está gravemente prohibido por Dios según hemos visto, ¿qué solución les queda? ¿cómo pueden realizar el acto conyugal sin romper las finalidades de la sexualidad tal y como Dios la ha creado –unitiva y procreativa– pero evitando al mismo tiempo tener un nuevo hijo? Para entender la profundidad y la sabiduría de la respuesta creyente ante este dilema es necesario que hagamos una distinción muy clara entre los diversos métodos que existen para el control de la natalidad.

Métodos artificiales y métodos naturales

Según la medicina y la ciencia existen dos tipos diversos de métodos para regular los nacimientos:

***LOS MÉTODOS ARTIFICIALES** son aquellos en los que los esposos hacen alguna intervención en el acto sexual, ya sea antes, durante o después del mismo, con la intención de hacerlo infecundo. Entre ellos tenemos:

1.- ANTES del acto sexual:

**Tomar píldoras anticonceptivas:* Son pastillas de estrógenos y progesterona (o de sus derivados) que impiden la ovulación o hacen más viscoso el moco cervical y por tanto tienen efectos anticonceptivos. En muchos casos lo que impiden es la implantación de un nuevo ser concebido y por lo tanto su efecto no es anticonceptivo sino abortivo.

**Inyecciones anticonceptivas:* Se trata de un fármaco que actúa como la píldora pero es mucho más fuerte y tiene efectos más prolongados. Dado el riesgo que puede suponer para ciertas mujeres en algunos países está prohibido. Puede tener también efectos abortivos.

**Espumas, jaleas, esponjas:* en forma de spray o pomada. Están llenos de sustancias químicas que tienen como misión hacer la vagina más ácida de lo normal para que el esperma muera. Se aplican directamente en la vagina antes de la relación sexual.

**Esterilización:* Mediante la ligadura de trompas en la mujer (evitando la ascensión de los espermatozoides y el descenso de los óvulos) o la vasectomía en los hombres. Implica una

operación. A partir de entonces cualquier relación sexual es infecunda.

2.- DURANTE el acto sexual:

**Uso de preservativos:* se trata de una funda normalmente de plástico que se coloca en el pene en erección antes de la relación. Su misión es recoger los espermatozoides en el momento de la eyaculación durante el acto sexual para evitar que sean depositados en la vagina.

**Uso de diafragmas:* Es lo mismo que el preservativo pero para la mujer. Se trata de una tapa que se coloca en el cérvix (al fondo de la vagina). Impide la entrada de los espermatozoides en el útero durante la relación sexual.

**Coitus interruptus o marcha atrás:* Consiste en interrumpir la relación sexual justo en el momento de la eyaculación para depositar el semen fuera de la vagina. El hombre, cuando nota que va a eyacular, saca el pene de la vagina y expulsa el semen fuera de la mujer. Es el método anticonceptivo más antiguo que existe. En la Biblia se habla de él para condenarlo. (cf Gn 38, 9-10)

3.- DESPÚES del acto sexual:

**Ducha vaginal:* Consiste en aplicar una solución médica (a veces sólo agua) a modo de ducha en la vagina de la mujer justo después de la relación sexual para expulsar los espermatozoides. Es muy poco fiable.

**Uso de la píldora del día después:* Consiste en tomar una píldora –semejante a las anticonceptivas pero de efectos más fuertes– en las horas posteriores a la relación sexual. Muchas veces la concepción ya ha tenido lugar y por lo tanto en vez

de anticonceptiva es una píldora abortiva. La mujer que se la toma nunca sabe si tendrá efecto anticonceptivo o abortivo, pues no puede saber si ya ha habido concepción o no.

No hemos colocado entre los métodos anticonceptivos artificiales al famoso D.I.U. porque, salvo raras excepciones, no es método anticonceptivo sino abortivo. El D.I.U. – dispositivo intrauterino– es un dispositivo con forma de “T” que, mediante una operación, es introducido de forma permanente en el útero de la mujer. No impide la concepción Y por eso no es un anticonceptivo. Lo que impide es que el óvulo fecundado pueda implantarse en el útero. Es un método abortivo. Muchas mujeres que lo llevaban pensando era un anticonceptivo al enterarse de la realidad han pedido a su médico que se lo retire inmediatamente.

***LOS MÉTODOS NATURALES** son aquellos que buscan conocer los períodos fecundos e infecundos del ciclo femenino con el fin de limitar las relaciones sexuales, si no se desea el embarazo, a los períodos infecundos.

Como es bien sabido durante el ciclo femenino (que suele durar más o menos un mes, dependiendo de cada mujer) no todos los días la mujer es fértil. Una vez que ovula (cosa que sólo ocurre una vez durante el ciclo) el óvulo, si no es fecundado, sobrevive como máximo un total de 24 horas. Los espermatozoides por su parte, dentro de la mujer, no son capaces de sobrevivir más de una semana (y eso en el mejor de los casos). Por todo esto una mujer, dentro de su ciclo, como máximo es fértil una semana (la mayoría de las veces menos días por otras circunstancias que limitan aún más esa

semana de fertilidad). El resto de días la mujer es infértil: no puede quedar embarazada aunque mantenga relaciones sexuales (pues no habrá ningún óvulo para fecundar y los espermatozoides morirán). Los métodos naturales buscan conocer con seguridad estos días para limitar el acto conyugal a ellos.

Se les llama “naturales” porque los esposos respetan el ritmo natural propio de la naturaleza de la mujer sin intervenir antes, durante o después del acto para hacerlo infecundo.

Entre ellos tenemos:

**Método de temperatura basal:* Busca, a través de los cambios de temperatura que se producen en la mujer por la ovulación, conocer cuando ésta ha sucedido y saber así los días fértiles e infértiles.

**Método Billings:* A través de observar la presencia o ausencia del moco cervical en la mujer y sus características durante su ciclo el método enseña a conocer con exactitud sus días fértiles e infértiles. Es el método natural más extendido, tanto por su facilidad en aprenderse como por su altísima fiabilidad.

**Método sinto-térmico:* Mezcla varios indicadores de la fertilidad o infertilidad (temperatura, moco cervical....).

**Aparatos para descubrir los días fértiles e infértiles de la mujer:* Actualmente existen gran variedad de aparatos que pueden ser usados por cualquier mujer para que le digan con exactitud sus días fértiles o infértiles dentro de cada ciclo. Algunos son muy sencillos, otros incorporan un pequeño ordenador en su interior para configurar las gráficas de fertilidad de la usuaria. Normalmente miden estas cosas bien

mediante la orina, bien mediante el moco cervical o bien incluso mediante la saliva (pues en estos compuestos se hallan elementos que permiten conocer con exactitud si la mujer está o no en período fértil).

La respuesta desde la fe al dilema que hemos presentado antes es la siguiente: en los casos en los que un matrimonio desea tener relaciones sexuales pero ha visto por serios motivos que no es el momento de un nuevo embarazo puede hacer uso de los métodos naturales para regular los nacimientos: “Si para espaciar los nacimientos existen serios motivos, derivados de las condiciones físicas o psicológicas de los cónyuges o de circunstancias exteriores, la Iglesia enseña que entonces es lícito tener en cuenta los ritmos naturales inmanentes a las funciones generadoras para usar el matrimonio sólo en los períodos infecundos y así regular la natalidad sin ofender los principios morales” (SAN PABLO VI, Encíclica *Humanae vitae*, 16) Los métodos artificiales no deben ser usados nunca. Se oponen a Dios gravemente.

La razón profunda de esta condena

Son muchos los que no comprenden la enseñanza de la fe en este tema: “¿Por qué los métodos anticonceptivos artificiales son pecado y los métodos naturales no lo son? Al fin y al cabo tanto unos como otros buscan el mismo fin: evitar la procreación. La intención es la misma. ¿Por qué unos son malos y otros no?”.

Esta pregunta es la clave para entender de forma correcta la enseñanza moral de la fe. En efecto: tantos unos como

otros buscan el mismo fin. Pero es que el problema, en este caso, no está en el fin (evitar la procreación) sino en el medio escogido, el camino elegido para llegar al fin. No es un problema de objetivos (es el mismo en ambos métodos) sino del modo con el que se alcanza el objetivo.

Ya sabemos que para que una acción sea buena no basta con que lo sea el fin perseguido. Usar un medio malo para llegar a un fin bueno contamina esa acción. Por ejemplo: si para ayudar a un pobre a salir de su miseria (fin muy bueno) mato a personas ricas para robarles y dar su dinero al pobre (medio malísimo) esa acción no es buena.

Tenemos que recordar que la procreación humana es algo más que un proceso biológico: es una cooperación con Dios creador. En toda aparición de un nuevo ser humano hay un elemento trascendente y sagrado: el alma. Dios es quien crea el alma de cada ser humano (a su imagen y semejanza) y la infunde sobre las células preparadas y conjuntadas por la unión sexual de los padres. Los métodos anticonceptivos artificiales impiden esa actuación de Dios Creador. Recordemos la definición de dichos métodos: “aquellos en los que los esposos hacen alguna intervención en el acto sexual, ya sea antes, durante o después del mismo, con la intención de hacerlo infecundo”. Los esposos, al hacer algo antes, durante o después de una relación sexual que iba a transmitir la vida (y en donde, por tanto, iba a actuar Dios creando una nueva alma humana) no solo impiden la trasmisión de la vida sino también la acción creadora de Dios. Ponen una barrera a Dios para que no pueda crear ni infundir el alma en un acto que, de suyo, según la creación de Dios, estaba destinado a

trasmitir la vida. El uso de estos métodos es pues una auténtica rebelión contra Dios, Creador del alma espiritual e inmortal. Los esposos se convierten así en “señores” y “dueños” del acto sexual, no respetando la naturaleza del mismo, disociando las dos finalidades con la que Dios lo estableció (unitiva y procreativa) e impidiendo la actuación creadora de Dios. Por eso es pecado grave. Un acto que de suyo iba a ser fecundo es hecho infecundo por una acción que, voluntariamente, ponen los esposos.

La situación cambia radicalmente cuando hablamos de los métodos naturales. Al realizar el acto sexual en los períodos infecundos de la mujer los esposos respetan algo que Dios, en su infinita sabiduría, había previsto. Bien sabe Él que una mujer, un matrimonio, no puede cargar con treinta hijos. El hecho de que la mujer no sea siempre fértil no es una casualidad. Es Dios quien así lo ha dispuesto. Es Él quien con sabiduría ha dispuesto en el cuerpo femenino leyes y ritmos naturales de fecundidad que por sí mismos distancian los nacimientos. Los esposos que por motivos serios realizan el acto sexual en períodos donde la mujer es infértil no se rebelan contra el plan de Dios ya que es algo dispuesto por Él mismo. No se oponen tampoco a su acción creadora ya que en ese momento Dios no iba a crear ningún alma pues el cuerpo de la mujer no estaba en condiciones para transmitir vida. No cortan ni impiden su acción creadora. En este caso los esposos no hacen más que seguir el camino que Dios mismo ha establecido en la naturaleza de la mujer. No se oponen a la trasmisión de la vida porque ese acto, en esos

momentos, es infecundo. Los esposos no hacen nada antes, durante ni después del acto conyugal que le arrebatase su poder de dar la vida y que impida a Dios su acción creadora, porque esa acción de Dios solo se efectúa en los actos capaces de dar vida. Ellos simplemente usan un conocimiento que Dios ha dejado en nuestra propia naturaleza.

Como se ve son dos maneras totalmente diversas de comprender la sexualidad y la colaboración en el plan de Dios. Por eso los métodos artificiales son condenados y los naturales aceptados.

Esta es la razón fundamental y más profunda por la cual los creyentes rechazamos el uso de los métodos artificiales y permitimos el uso de los métodos naturales. Hay también otras razones que podemos compartir con personas que no creen. Vamos a explicarlas....

Otras diferencias a tener en cuenta

Cada vez son más las voces que se levantan (de científicos y médicos, de creyentes y no creyentes) para desaprobar el uso de métodos artificiales y recomendar el uso de métodos naturales. Esto se debe a los aspectos negativos que el uso de métodos artificiales conlleva. Las principales razones para desaconsejar su uso (compartidas con personas que no tienen fe) son las siguientes:

SALUD

Métodos artificiales: Cada vez se demuestra de forma más clara los riesgos para la salud de la mujer que conlleva el uso de algunos métodos anticonceptivos. En concreto la píldora,

en todas sus variantes –que no es sino un preparado hormonal a base de estrógenos y progesterona– altera la función hormonal normal de la mujer. Todas estas alteraciones acaban pasando factura al cuerpo y presentan bastantes efectos secundarios. No son pocas las mujeres que tienen que dejar de tomar la píldora debido a la alta posibilidad de daños serios para su salud.

Métodos naturales: No causan ningún problema a la salud de la mujer porque respetan íntegramente sus ritmos naturales y biológicos. Esta es una de las razones por las que cada vez más médicos y matrimonios (preocupados seriamente por la salud de la mujer) se pasan al uso de los métodos naturales. Están hartos de que se violente y manipule la biología de la mujer.

FACTORES PSICOLÓGICOS

Métodos artificiales: Algunos anticonceptivos alteran la salud psicológica de la pareja (aunque respeten su salud corporal). La razón es por realizar el acto sexual en tensión, con nervios, sin naturalidad. Los preservativos, por ejemplo, suelen inhibir la espontaneidad de la relación sexual. La sensibilidad se pierde al no existir contacto directo. La relación se despersonaliza y se “plastifica”. El *coitus interruptus* es todavía peor: la relación se vive con tensión, sin paz ni gozo, sabiendo que en su momento culminante se verá interrumpida. Todo esto crea frustración sexual. Es causa de insatisfacción tanto para la mujer como para el hombre.

Métodos naturales: No tienen repercusiones psicológicas

puesto que la relación sexual se vive con paz, serenidad y sin tensión. Toda la sensibilidad está puesta en juego, hay contacto directo, no hay que interrumpirla...

ECONOMÍA

Métodos artificiales: Prácticamente la totalidad de estos métodos cuestan dinero (y a veces bastante). Su coste económico y la vigilancia de los médicos en algunos casos (ej: la píldora) los hacen poco atractivos para muchos matrimonios.

Métodos naturales: No cuestan nada. Basta aprenderlos y desde entonces se tiene ese conocimiento para siempre, sin comprar nada y sin que nadie, salvo los propios esposos, controlen su actividad sexual.

FERTILIDAD

Métodos artificiales: Solo sirven como anticonceptivos. Incluso en muchos casos se ha demostrado que su uso continuado (es el caso de las píldoras y las inyecciones) puede provocar la esterilidad.

Métodos naturales: No sólo evitan el embarazo. Pueden usarse para tener hijos. Al darle a la mujer conocimiento sobre sus días fértiles e infértiles del ciclo le muestran el momento adecuado para engendrar.

DIÁLOGO ENTRE LOS ESPOSOS

Métodos artificiales: Son causa, muchas veces, de desencuentros matrimoniales. Estos métodos cargan un excesivo peso en la mujer y no respetan su ritmo ni su sensibilidad. Al marido le basta con vigilar que su esposa se

tome la píldora y esté, durante años, siendo bombardeada con hormonas cuyas consecuencias, conocidas o desconocidas, él no tendrá que sufrir. La píldora, que apareció como liberadora para las mujeres, se ha convertido en una nueva y sutil esclavitud para la mujer de la que, curiosamente, pocas asociaciones feministas se quejan.

Otro tipo de métodos (como el preservativo) puede acabar convirtiendo el sexo en pareja en una simple satisfacción sexual. El marido, poco a poco, puede dejarse llevar por su instinto y requerir a su mujer cuando a él le parezca y lo necesite. Total: lo único que tiene que hacer es ponerse el plástico. Esto puede, a la larga, convertir el encuentro sexual, de una entrega cariñosa y dialogada que ayuda a madurar y fortalecer el amor conyugal, en un acto egoísta y sin cariño. ¡Cuántas mujeres se sienten usadas en sus matrimonios! ¡Cuántas mujeres añoran en sus relaciones íntimas el cariño de los primeros años!

Métodos naturales: Exigen un acuerdo y un diálogo entre los esposos que ayuda muchísimo al crecimiento del amor mutuo. La sexualidad ya no es cosa simplemente del instinto. Debe hablarse. El hecho de que las relaciones sexuales deban limitarse a los días infértiles de la mujer implica colaboración de los dos, crecimiento mutuo, profundización en el amor y en la entrega. El peso no recae solo en ella. El marido debe aprender a respetar el ritmo natural de su esposa. Debe autocontrolarse: su mujer no es un simple objeto del que puede disponer cuando quiera. Esto ayuda a que los matrimonios dialoguen más y vivan, en consecuencia, una vida sexual más plena, verdadera y satisfactoria.

El ataque a los métodos naturales

Algunos dicen: “Si, como estamos viendo, el uso de métodos naturales tiene tantas ventajas, ¿por qué son poco conocidos? ¿Por qué muchos médicos y ginecólogos los desaconsejan? ¿Por qué muchas veces se les ataca?”

Hemos de reconocer que, desgraciadamente, este tipo de métodos son muy desconocidos en general –incluso entre los mismos médicos– a pesar de los grandes avances que se han hecho en este terreno.

¿Por qué? No nos engañemos. Es por el dinero. El sexo es un negocio. Y una de las maneras de participar en este negocio es a través de los métodos anticonceptivos artificiales, cuyos beneficios son gigantescos. Detrás de los preservativos y las píldoras se mueven millones. Ahora bien: si los métodos naturales fueran más conocidos seguramente muchísimos matrimonios, convencidos de sus ventajas, se pasarían en bloque a ellos. Pero esto supondría la pérdida de mucho dinero para las empresas que fabrican los anticonceptivos artificiales y sus aliados, muchas veces médicos. Solución: hay que bloquear la información sobre los métodos naturales. ¿No es llamativo que en las escuelas se den las tristemente ya famosas charlas de educación sexual donde a niños de apenas 11 y 12 años les enseñan cómo poner un preservativo –y de hecho a veces se los regalan– como único método anticonceptivo válido? ¿Por qué no les hablan también de los naturales? ¿Por qué no les dicen todo lo que existe para que cada persona, con madurez, elija lo que quiera? ¿Por qué nos callan información? ¿Por qué pretenden

desde que somos pequeños orientarnos en este tema en una única dirección, cuando hay otras posibilidades? La respuesta: por dinero. Con la complicidad de gobiernos y otro tipo de asociaciones sociales: bien porque les han hecho creer que esta es la única opción válida, bien porque participan del negocio..

Cuando el bloqueo no funciona entonces se usa la mentira: se atacan a los métodos naturales esparciendo falsedades sobre ellos, incluso entre los médicos y ginecólogos. Son principalmente tres las mentiras que se propagan en este tema:

1ª mentira: “Los métodos naturales no son seguros”

Esta afirmación es la que más se escucha cuando se habla de este tema. Con ella se quiere asustar a los matrimonios. Esta afirmación es, sencillamente, falsa. Y no porque yo lo diga. Lo dice la realidad. Son miles y miles los matrimonios que usan los métodos naturales y no han tenido ningún embarazo no previsto. La mismísima Organización Mundial para la Salud, deseosa de conocer la fiabilidad y seguridad de este tipo de métodos, hizo un estudio mundial con el método Billings en centros de Nueva Zelanda, Irlanda, India, Filipinas y El Salvador. El porcentaje total de embarazos fue mínimo: 1%, y seguramente debido a un uso incorrecto del método. Continuamente se están realizando estudios científicos que demuestran, cada vez con más certeza, la fiabilidad de estos métodos. En concreto para el método Billings hay una fiabilidad del 99%. Es decir: igual que el de la píldora (el

método anticonceptivo artificial considerado más fiable). Los pocos fallos se deben casi siempre a no haber aprendido bien el método o al uso del acto conyugal en días de riesgo según el método. También la píldora tiene una tasa importante de fallos por los mismos motivos (ej: olvidar una toma). Peor es el caso del preservativo cuyo porcentaje de fallo está en el 10% (por rotura, por escurrirse, por no colocarse bien...).

2ª mentira: “La mujer no puede conocer con certeza su ciclo, pues muchas veces es irregular”

Es mentira pues los métodos naturales actuales no se basan en un cálculo de los posibles días fértiles o infértiles de la mujer a raíz de sus reglas. Están basados en la auto observación que cada mujer hace de sus propios síntomas (los suyos, no los de otra). El método ofrece información a la mujer que le vale sólo a ella, a su ciclo personal, no a otra. Por eso da igual que sus ciclos sean muy irregulares, muy cortos o muy largos, pues el método se adapta a cada mujer, personalmente, haciéndole conocer sus días fértiles e infértiles.

3ª mentira: “Los métodos naturales son difíciles de aprender”

La experiencia demuestra lo contrario. Se han enseñado con mucho éxito en poblaciones y en barrios pobres, con escaso nivel cultural. Un buen monitor, o un buen libro explicativo, basta para que cualquier mujer, incluso aunque no sepa ni leer, pueda aprender en pocos días a reconocer sus ciclos con total eficacia. Santa Teresa de Calcuta enseñaba a sus

monjas a difundir estos métodos entre la gente pobre y los resultados eran magníficos. Y esto en la India, un país mayoritariamente no cristiano, sobrepoblado y hambriento. Ella y sus monjas lograron convencer con hechos, estadísticas en mano, a las autoridades sanitarias del país que no realizaran la esterilización quirúrgica a las parejas usuarias del Método Billings (pues en la India esterilizaban a las parejas para evitar los nacimientos). Por eso no es raro que la santa dijera a las personas de los países desarrollados: “Estamos enseñando a nuestros mendigos, a nuestros enfermos de lepra, a nuestros habitantes de los bajos fondos, a la gente de la calle, la planificación familiar natural. Nuestra pobre gente entiende. Pienso que si nuestra pobre gente lo puede hacer, mucho más lo podréis hacer vosotros y todos los otros...”.

Inconvenientes de usar los métodos naturales

Para ser justos hablaremos también de algunos inconvenientes que los matrimonios pueden encontrar en el uso de los métodos naturales. Son reales aunque, si los miramos bien, pueden convertirse incluso en algo bueno y provechoso si se saben enfocar de manera adecuada.

Primer inconveniente: Dificultad para vivir la abstinencia sexual. Los métodos naturales requieren que durante algunos días del ciclo el matrimonio se abstenga del acto conyugal. Para algunas personas es un inconveniente, no cabe duda. Pero también es cierto que la mayoría de los esposos que los usan no suelen verlo como algo muy dificultoso. Muchas veces, por otros motivos de salud o viajes, deben abstenerse

también. ¿Por qué no hacerlo por amor a Dios? ¿Qué mejor motivo que no ofenderle?.

Segundo inconveniente: Menor frecuencia de relaciones sexuales. El uso de métodos naturales puede llevar a un matrimonio a una menor frecuencia en la práctica del sexo. No obstante esta abstinencia tiene elementos muy positivos: puede ayudar a los hombres a autocontrolarse, a respetar a sus esposas y no imponerles la anticoncepción simplemente por satisfacer sus deseos sexuales. Puede favorecer otras muestras de amor conyugal, y no hacer caer todo el peso del mismo en el sexo. Después, además, las relaciones sexuales pueden ser acogidas con más gozo y satisfacción.

Por otra parte no es tan cierto que los matrimonios que usan los métodos naturales tengan una menor frecuencia en sus relaciones sexuales. Todo depende de cada pareja y de la importancia que le dan al sexo. Encuestas realizadas entre usuarios de unos y otros métodos han demostrado que la frecuencia es prácticamente igual.

Tercer inconveniente: ¿Y si uno de los esposos no quiere aceptar los métodos naturales? Este inconveniente también puede darse si uno de los dos tampoco desea usar métodos artificiales. Es, por lo tanto, un inconveniente que puede afectar a ambos métodos. La experiencia enseña que si se sabe explicar las ventajas del uso de los métodos naturales, con cariño y paciencia, no suele haber dificultad en que él o ella los acabe aceptando. Yo mismo lo he comprobado muchas veces en mi labor como sacerdote con matrimonios. Incluso en muchos casos el cónyuge que no estaba a favor se

ha acabado convirtiendo en un auténtico entusiasta de los métodos naturales después de comprobar por propia experiencia las ventajas de su uso. A los que no quieren aceptar estos métodos habría que decirles: si por necesidad (ej: prohibición médica de uso de anticonceptivos artificiales por riesgo para la salud de la mujer) podrías acabar aceptando los métodos naturales, ¿no podrás hacerlo por amor al propio cónyuge que te pide este cambio?

Te puede ser útil mirar el testimonio de conversión de María José porque durante el proceso apareció este asunto. Es muy recomendable. Escanea el código QR que tienes aquí para poder verlo.



*¿Cómo debe proceder un matrimonio
que quiere empezar el uso de los métodos naturales?*

1.-Si usaban métodos anticonceptivos deben dejar de usarlos. Sería conveniente tirarlos para no tener tentaciones. Deben asimismo confesarse pues han cometido un pecado grave faltando al plan de Dios para la sexualidad.

2.-Luego deben conocer y aprender a usar los métodos naturales. Pueden acudir a la parroquia o los centros de orientación familiar que la diócesis tenga. Normalmente en ellos hay monitores especialistas en enseñar el uso de métodos naturales. Un buen libro puede bastar.

Para acceder a un breve manual que permite aprender el método Billings escanea este código QR



3.-Normalmente para aprender bien el método hace falta que durante un mes (a veces incluso dos) la mujer estudie su ciclo y no tenga relaciones sexuales. Hay que hacer este primer esfuerzo para poder disfrutar de la eficacia del método.

4.-El matrimonio debe procurar empezar este camino con gozo e ilusión. Deben orar a Dios para poder cumplir su voluntad pues en ocasiones no será fácil.

5.-Mi experiencia me ha enseñado que muchas mujeres (sobre todo las que ya tienen varios hijos o han sobrepasado los 37 años) tienen un gran miedo al embarazo y se fían muy poco de comenzar a usar estos métodos. Aunque están convencidas de hacerlo les supone una gran dificultad psicológica. Me he encontrado casos donde la mujer estaba muy, muy, muy nerviosa.. las primeras relaciones sexuales sin ningún tipo de método artificial las vivía con mucha tensión y no las disfrutaba pues pensaba iba a quedar embarazada. La duda y la inseguridad le provocaban estas reacciones. La tentación es decir: “Estoy usando esto y no me trae paz. Mejor dejarlo”. No se preocupe. Es normal. Este miedo dura, como mucho, tres o cuatro meses. Cuando ve que el método es eficaz la tensión desaparece. Me acuerdo una mujer que al principio estaba así –incluso me decía que no era capaz, que estaba demasiado histérica con la idea de quedarse

embarazada—.... a los pocos meses, cuando vio que el método era eficaz, se acabaron todos los nervios: luego estaba contentísima de haberlos conocido y sobre todo de vivir, por fin, su sexualidad según el plan de Dios —era profundamente creyente—.

6.-Vivir este camino puede suponer un gran esfuerzo. Pero nunca es imposible. Por eso los esposos deben usar los medios para vivir la pureza que aconseja la Iglesia pues en el fondo este tipo de métodos es una manera de vivir la castidad en el matrimonio. Se necesita la ayuda de la gracia de Dios, dada nuestra fragilidad y debilidad. Enseñaba Pablo VI: “La doctrina de la Iglesia en materia de regulación de la natalidad, promulgadora de la ley divina, aparecerá fácilmente a los ojos de muchos difícil e incluso imposible en la práctica. Y en verdad que, como todas las grandes y beneficiosas realidades, exige un serio empeño y muchos esfuerzos de orden familiar, individual y social. Más aún: no sería posible actuarla sin la ayuda de Dios, que sostiene y fortalece la buena voluntad de los hombres” (SAN PABLO VI, Encíclica *Humanae vitae* 20).

La Iglesia aconseja a los matrimonios para vivir esta pureza que posean firmes convicciones sobre los verdaderos valores de la familia y la vida, que luchen por dominar el instinto, que huyan de todo lo que no crea un ambiente favorable a la castidad —sobre todo lo que aparece en los medios de comunicación que conduce a la excitación de los sentidos—, que invoquen la ayuda divina con oración perseverante, que se fortalezcan recibiendo con frecuencia la Eucaristía y el sacramento de la Confesión... Un matrimonio que emplea

estos medios alcanzará la gracia suficiente para poder vivir esta realidad. Si no han puesto estos medios, ¿cómo pueden decir que no son capaces? ¿Cómo pueden quejarse de las dificultades si no están haciendo nada para vencerlas? Yo, como sacerdote, he conocido y acompañado a varios matrimonios en el descubrimiento de estas enseñanzas y en el abandono del uso de anticonceptivos artificiales. Es cierto que al principio puede costar y crear cierta situación de tensión y miedo. Pero con la oración constante, el abandono en las manos de Dios, la confianza en su ayuda, la frecuencia de la Confesión y de la comunión, pronto la pareja puede vivir esta doctrina sin temor y con alegría.

7.-Si se cae en el pecado acudir a la Confesión rápidamente.

8.-Nunca caer en el error de pensar que vivir la sexualidad matrimonial según el plan de Dios es un ideal al que pocos pueden llegar. Los esposos “no pueden mirar la ley como un mero ideal que se puede alcanzar en el futuro, sino que deben considerarla como un mandato de Cristo Señor a superar con valentía las dificultades” (SAN JUAN PABLO II, Exhortación apostólica *Familiaris consortio* 34). Dios no nos manda imposibles. Con nuestro esfuerzo y sobre todo con su ayuda podemos cumplir su voluntad. Ahí está el ejemplo de tantos matrimonios que a pesar de numerosas dificultades han acabado viviendo de forma correcta su sexualidad. He conocido casos donde parecía imposible que el matrimonio aceptara y viviera esta doctrina y sin embargo a los pocos meses ya la vivían. ¡La gracia de Dios hace maravillas!

9.-Sean conscientes los matrimonios de que una de las dificultades más grandes que van a encontrar es ir a contracorriente. En nuestra sociedad actual esta enseñanza sobre la sexualidad matrimonial no es aceptada. Ya hemos visto que por motivos económicos se la combate. Aparte de eso muchas personas no quieren aceptarla porque se opone a la concepción sexual reinante en nuestro mundo según la cual el sexo es para el placer y no debe haber límite alguno. Sepan, pues, los esposos de que hace falta valentía para mantenerse firmes. No olviden que, por mucho que el mundo se oponga, esta doctrina viene de Dios y por lo tanto es la verdad, verdad inmutable que nunca pasará y que finalmente será reconocida. Enseñaba Pablo VI: “Se puede prever que estas enseñanzas no serán quizá fácilmente aceptadas por todos: son demasiadas las voces – ampliadas por los modernos medios de propaganda– que están en contraste con la Iglesia. A decir verdad, ésta no se maravilla de ser, a semejanza de su divino Fundador, *signo de contradicción* (Lc 2, 34), pero no deja por esto de proclamar con humilde firmeza toda la ley moral, natural y evangélica. La Iglesia no ha sido la autora de éstas, ni puede por tanto ser su árbitro, sino solamente su depositaria e intérprete, sin poder jamás declarar lícito lo que no lo es por su íntima e inmutable oposición al verdadero bien del hombre”. (SAN PABLO VI, Encíclica *Humanae vitae* 18)

10.-Desgraciadamente a veces pueden encontrar rechazo a esta doctrina en personas que pertenecen a la Iglesia. Incluso en sacerdotes. A pesar de que el Papa ha pedido a los Obispos y sacerdotes que sean claros en enseñar esta

doctrina muchos no lo hacen, y dicen a las parejas –incluso en el santo sacramento de la Confesión– que pueden usar métodos anticonceptivos artificiales, que no pasa nada. Si encuentran un sacerdote así aléjense de él. No se dejen guiar por él en estos temas, ni en ningún otro, pues ese sacerdote no está en la luz sino en la tiniebla. Está en desobediencia a Dios y a la Iglesia. Es un ciego. *Dejadlos, son ciegos guías de ciegos. Y si un ciego guía a otro ciego, los dos caerán en el hoyo (Mt 15, 14).*

5º Ejemplos

Lo que Dios reveló a Santa Catalina de Siena

Algunos matrimonios piensan: “Bueno... estos temas.. no puede ser tan grave... Dios entiende nuestra debilidad”. Quizás les venga bien escuchar lo que Dios le reveló a Santa Catalina de Siena, una de las santas más importantes de la historia de la Iglesia. Tras haber sido llevada en un éxtasis al Infierno y al Purgatorio comentó a su confesor: “Me sorprendió de un modo especial la manera en que son castigados los que pecan en el estado matrimonial, no respetándolo como es su deber y buscando las satisfacciones de la concupiscencia”. Y cuando su confesor, al oírle narrar esto, le preguntó que por qué aquel pecado, que no era más grave que los demás, era castigado con tanta severidad, respondió: “Porque a ese pecado no le dan importancia, y por consiguiente no sienten dolor por él como por los demás y, por tanto, caen en él más a menudo y con más facilidad” (BEATO RAIMUNDO DE CAPUA, *Vida de Santa Catalina de Siena, Libro II, capítulo VI, número 215*)

Un médico anticoncepcionista ve su juicio

El doctor Robert Lawler es un caso digno de ser conocido. Cuando inició su labor de ginecólogo y de practicar la obstetricia tenía claro que él, como católico, no quería realizar abortos. Pero no se opuso a tal práctica. Le pareció suficiente con derivar a otros médicos a quienes solicitaban un aborto. Tampoco tenía conflicto de conciencia con prescribir píldoras anticonceptivas. «Todos los profesionales que conocí entonces lo hacían, incluyendo médicos católicos que yo admiraba. Pensé que nada estaba mal... entre los médicos no hay muchos que sientan que es importante ser católico 24 horas, los 7 días de la semana».

Su esposa no estaba de acuerdo: veía que la fe de su marido era tibia y poco coherente. Rezó por él e intentó ayudarlo a comprender la verdadera doctrina de fe. Le metía en su bolsa de golf folletos sobre la encíclica del Papa Pablo VI *Humanae vitae* para hacerle razonar sobre lo equivocado de seguir la anticoncepción. Él no hacía caso.

Pero un día todo cambió. El doctor Robert Lawlwe tuvo una profunda experiencia mística, un encuentro con Dios. Tuvo, ni más ni menos, que una visión de su encuentro con el Señor en el Juicio Final. Oyó como el Señor le decía:

–Ok, Robert, ¿qué parte de intrínsecamente malo no entendiste acerca de la anticoncepción?.

Esto le llevó a considerar que cada vez eran más jóvenes las niñas que llegaban junto a sus padres a pedir anticonceptivos y decidió que nunca más volvería a hacerles entrega de ellos. “

El primer día que se negó a prescribir no fue fácil. Reconoce: “fue un día muy largo, y luego un año muy extenso... la gente no era tímida para expresar lo que pensaban de la Iglesia Católica o el médico católico”. Pero Lawler se mantuvo firme.

Fue el testimonio de Lawler y sus argumentos de vivir la profesión médica en coherencia con la fe lo que ayudó a la conversión de su colega Anthony Caruso. Hoy ambos profesionales promueven y educan a las mujeres en los beneficios que para su salud reporta la planificación familiar natural, según los métodos naturales. Ellos abrieron un centro médico llamado Downers Grove OB-GYN, en la avenida del mismo nombre, en la ciudad de Illinois.

Lawler y su colega apuestan por el éxito de su clínica confiados en que son muchas las pacientes que desean la oferta médica que ellos entregan, no sólo por estar acorde a las enseñanzas de la Iglesia, sino también porque quieren vivir una vida libre de químicos innecesarios en tanto sea posible. “Hay gente por ahí que nos apoya, y hay gente por ahí esperando que esto se destruya...”. Pero el éxito o el reconocimiento del mundo no es algo que a Lawler le quite el sueño. Es él mismo quien nos recuerda el sentido de todo en su vida y que da razón a su sello profesional: ni abortos, ni píldoras... “Yo quiero llegar al Cielo”.

Encuentra más contenidos que pueden ayudarte en:

* www.consagrationalavirgen.com

* Canal de Youtube ADJEMA (*Ad Jesum per Mariam*)