

P.MsoNormal { FONT-SIZE: 12pt; MARGIN: 0cm 0cm 0pt; FONT-FAMILY: "Times New Roman" } El sexólogo Ferran Trullols explica las ventajas de los métodos naturales Ciento cuarenta expertos en métodos naturales de planificación familiar de once nacionalidades participaron en el VII Symposium de regulación natural de la fertilidad, el pasado viernes en Barcelona, organizado por la Asociación Española de Profesores Titulares de Planificación Familiar Natural RENAFER para profundizar en lo...

El sexólogo Ferran Trullols explica las ventajas de los métodos naturales

Ciento cuarenta expertos en métodos naturales de planificación familiar de once nacionalidades participaron en el VII Symposium de regulación natural de la fertilidad, el pasado viernes en Barcelona, organizado por la Asociación Española de Profesores Titulares de Planificación Familiar Natural RENAFER para profundizar en los aspectos bioéticos, la investigación y la aplicación clínica de estos métodos.

En el transcurso del congreso, la agencia Veritas entrevistó al presidente de RENAFER, el sexólogo Ferran Trullols.

¿Se está extendiendo la utilización de los métodos naturales de planificación familiar?

Ferran Trullols: Los métodos naturales siguen siendo marginales. Resulta difícil conocer cuánta gente los sigue porque no vendemos pastillas, sino un estilo de vida. Pero los estudios estadísticos de planificación artificial señalan que entre un 30 y un 35% de españoles no hacen ningún tipo de planificación, y en ese grupo seguramente habrá un alto porcentaje de matrimonios que hacen planificación familiar natural.

Debe destacarse que, aunque el conocimiento de la fertilidad es muy antiguo, su reconocimiento, que son los métodos naturales, se refiere a investigaciones de los últimos cuarenta años (sobre el moco

cervical, el método sintotérmico,...). Poco a poco han ido apareciendo grupos en todo el mundo pero en España, por ejemplo, hace sólo 25 años que trabajamos.

¿Y qué obstaculiza la generalización de su uso?

Ferran Trullols: Nuestro campo de acción está limitado por el tema económico. Los métodos naturales son muy enriquecedores para el matrimonio y de alta eficacia para regular la natalidad, pero tienen un gran adversario: las multinacionales farmacéuticas.

Evidentemente, estas empresas no favorecen en nada la difusión de los métodos naturales. Por eso seguimos siendo marginales, a pesar de que en países como India, China o incluso en África, donde no hay dinero para disponer de ningún método artificial, los métodos naturales están extendiéndose con una gran rapidez y eficacia.

¿Cómo podrían extenderse estos métodos en nuestros países?

Ferran Trullols: En nuestra cultura, la única solución es la universidad. Tenemos que empezar ahí, para que conozcan lo que es la fertilidad y reconozcan el bien que hay en ella los universitarios de todas las carreras y no únicamente los que cursen estudios relacionados con la sanidad, porque la fecundidad tiene relación con todo ser humano.

Actualmente, estamos ofreciendo cursos de planificación familiar natural en catorce universidades de España, con gran éxito porque la asignatura, llamada “Sexualidad y reproducción” resulta muy atrayente y desconocida para los estudiantes y les da unas ideas prácticas de la vida realmente enriquecedoras.

Pero cuesta introducirse en la enseñanza reglada de las universidades

porque los profesores se atan cada vez más a sus asignaturas y queda poco espacio para incorporar nuestra materia. Sin embargo, estamos entrando, gracias a los créditos de libre elección.

¿Resulta difícil transmitir el lenguaje y sentido de los métodos naturales?

Ferran Trullols: Es fácil de transmitir pero difícil de vivir. Porque siempre que hablas a los seres humanos de cosas que hay en su corazón, no les llama la atención. Lo que cuesta es seguir ese camino. Entonces debemos poner el listón muy alto y dejar paso a la libertad de cada uno para seguir un camino u otro.

Los universitarios lo reciben todos muy bien, no existe un rechazo inicial a la antropología personalista que hay detrás de los métodos naturales.

Además de enseñanza en la universidad, también se imparten cursos sobre métodos naturales a matrimonios, ¿Qué se les enseña?

Ferran Trullols: Efectivamente, en España enseñamos a más de tres mil matrimonios al año, a través de cursos sencillos muy prácticos que duran de tres a cinco meses, basados en la autoobservación de la mujer. Primero se les enseña qué información debes recoger y después lo que deben hacer con esa información.

En general, en nuestros cursos mostramos que la naturaleza ya prevé que la unión entre el hombre y la mujer (por amor y en una unión estable de amor que es el matrimonio) no está dirigida únicamente a la procreación, sino que está dirigida al amor y a veces a la procreación: existen unas fases infértiles y unas fases fértiles. Es decir, las personas, a diferencia de los animales, deben unirse siempre que haya amor; a veces vienen los hijos y a veces no, la naturaleza ya ha previsto eso.

Nosotros mostramos cómo los métodos naturales reconocen estas indicaciones de la naturaleza. Después es la familia la que, dependiendo de las circunstancias, decide con generosidad y responsabilidad, posponer o no un embarazo o ir a buscarlo, porque también sirven para eso los métodos naturales.

¿Podría decirse entonces que los métodos naturales se basan en la castidad?

Ferran Trullols: Comportan evidentemente una castidad, basada en la libertad, en la decisión de un matrimonio de posponer una relación, o no, por un bien superior como puede ser el número de hijos, problemas económicos, de edad, etcétera.

Y precisamente lo que enriquece al matrimonio es que uno elige libremente renunciar a una cosa buena, que son las relaciones íntimas, por una cosa mejor, que es el bien de la familia. Por lo tanto, se trata de una castidad, nunca por represión, sino siempre por libertad.

Pero los métodos naturales no se basan sólo en la castidad, sino también en otras virtudes humanas como la templanza, la generosidad, la responsabilidad, la sinceridad y la cooperación; se basan en un respeto escrupuloso a la biología masculina y femenina.

¿Encontraríamos en este aspecto de los métodos naturales su principal diferencia respecto a los métodos artificiales?

Ferran Trullols: Los que hacen planificación artificial también practican la castidad, pero no lo saben. Ésa es la pega que ellos tienen. Tanto es así que el problema más frecuente en mi consulta de terapia de familia es una patología de la sexualidad que se llama inhibición del deseo sexual.

El problema se refiere a la ausencia de relaciones en muchos matrimonios que han ido relegando ese tema, convirtiéndolo en una rutina porque para ellos no tiene un sentido tan profundo como para los que practicamos los métodos naturales.

Para nosotros, la entrega en el acto conyugal es una entrega total; no nos guardamos nada de la persona, ni espermatozoides ni óvulos, entregamos todo. Y esa entrega total, que es generosidad, hace que nuestra entrega sea más placentera y al ser más placentera es más enriquecedora y por lo tanto se practica más.

La inhibición del deseo sexual en los matrimonios que practican los métodos naturales es inexistente. Hay otros problemas, evidentemente, porque esto no es ninguna panacea, pero esa patología no existe.

Y precisamente uno de los principales problemas de hoy en día es que muchas personas hacen las cosas y no saben por qué las hacen. En este sentido, Master y Johnson, un matrimonio norteamericano pionero en estudios de sexualidad en el siglo XX, dejaron escrito en uno de sus últimos libros que cualquier acto sin sentido nos roba parte del sentido de la vida.

La planificación artificial a veces lleva a realizar el acto conyugal sin sentido, únicamente porque “hay que tenerlo”, porque el marido está nervioso, porque toca, por rutina, porque “de vez en cuando”,... en la planificación natural esto no existe: se hace por amor, y se espera con la misma ilusión que se esperaban las primeras relaciones.

Yo creo que lo más interesante de los métodos naturales, además de su eficacia, que en un momento dado (a partir de la menopausia) ya no importa, es el estilo de vida que adquieren los matrimonios, que llamamos “estilo de viaje de novios mensual”, ese enriquecimiento y esa ilusión por vivir la sexualidad humana de la manera maravillosa de las primeras épocas del matrimonio durante toda la vida matrimonial.

Háblenos también de la eficacia de los métodos naturales.

Ferran Trullols: En planificación familiar, debe distinguirse entre eficacia teórica, lo que teóricamente funciona, y eficacia práctica, lo que realmente funciona. La eficacia teórica de la planificación familiar natural es tan alta como la artificial y la eficacia práctica es en muchos casos más alta que la artificial.

La planificación natural tiene una alta eficacia si se siguen muy bien las reglas de los métodos. Las personas que la siguen, respetan las reglas o no y si las respetan, funciona. En muchos casos, la eficacia es superior a la de la planificación artificial, que a veces no depende de la persona, sino de la respuesta de su organismo a lo que está tomando.

Con los métodos artificiales, una mujer puede quedarse embarazada tomando un anticonceptivo hormonal, sin ella pretenderlo, no por su falta de voluntad, sino por intolerancia a la medicación o porque su metabolismo hormonal no ha seguido el camino previsto.

Para concluir, ¿Quiere realizar alguna petición u observación en nombre de RENAFER?

Ferran Trullols: Animamos a todas las personas a presionar al personal sanitario para que les informen de todo el abanico de posibilidades que hay; que no se queden solamente con la idea de no hay que tener hijos, sino que vayan con la idea de planificar para tener o para no tener hijos.

Habría que cambiar la identificación de la planificación familiar con la ausencia de hijos. La planificación sirve para tener hijos o no tenerlos, significa tenerlos cuando uno pueda y deba. Hoy se piensa que no hay que tener hijos, se ha convertido el embarazo en una enfermedad y te hablan de prevenir el embarazo: los embarazos no hay que “prevenirlos” sino “evitarlos” porque no son ninguna enfermedad.

La idea que hay detrás es peligrosísima para el respeto al ser humano. Nosotros pedimos un espacio, en el campo sanitario y educacional, para que después la gente escoja. Nosotros proponemos, no imponemos.

Veritas 22/03/2004

[Más información sobre métodos naturales de reconocimiento de la fertilidad](#)