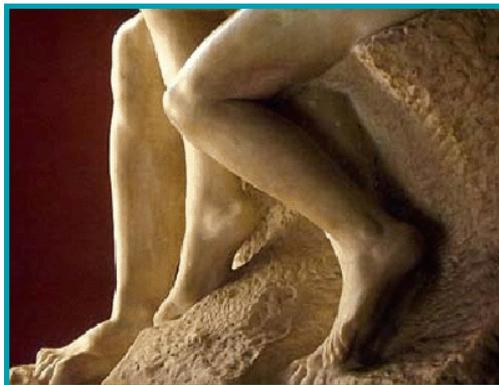


Pedagogía del cuerpo

Inmaculada C. B. y J. Antonio G. P.

1. Introducción
 - 1.1. Espíritus encarnados, en cuerpos sexuados
 - 1.2. Deseo del corazón y deseo sexual
2. Desarrollo
 - 2.1. Crecer en el amor conyugal
 - 2.2. Conocer el cuerpo
 - 2.3. Respeto por el don de la vida
 - 2.4. Educar el deseo, aprender a amar
 - 2.5. La paternidad, vocación al amor
 - 2.6. Moralidad y santidad
3. Conclusiones
 - 3.1. Ventajas y dificultades
 - 3.2. Recomendaciones



INTRODUCCIÓN

Esta tesina gira en torno a los *Métodos de Reconocimiento de la Fertilidad Conyugal (MRFC)*. Su vivencia, en un marco de paternidad responsable, produce muchos beneficios en el matrimonio, encarnándose lo que la Iglesia ha transmitido en su magisterio sobre la Familia. Más que unas técnicas, estos métodos implican una forma concreta de afrontar la vida y la sexualidad, partiendo del reconocimiento del cuerpo integrado en la persona y al servicio del amor.

Los MRFC permiten, al reconocer diversos síntomas corporales, discernir cuál es el periodo fértil de la mujer, conocimiento útil para concebir o no, manteniendo o no relaciones sexuales en este periodo. La *Organización Mundial de la Salud (OMS)* reconoce estos métodos, siendo los más eficaces el sintotérmico de doble control y el Billings. También existen otros métodos, básicamente variantes de aquellos dos, y aparatos electrónicos especializados.

Con el término *Pedagogía del Cuerpo* nos referimos a cómo el cuerpo nos habla de que somos un don de Dios y cómo a través de nuestro cuerpo aprendemos a amar y a ser amados. El cuerpo nos habla de quiénes somos y de cómo estamos hechos. Todo lo que pensamos y vivimos se experimenta a través del cuerpo.

Somos un don de Dios porque experimentamos que nuestra vida nos la ha regalado Otro. Hacemos experiencia en el cuerpo de que nuestra vida no depende de nosotros: nuestro corazón palpita sin nuestro consentimiento, nadie nos ha pedido permiso para nacer en este momento y lugar, desconocemos cuándo moriremos, etc. No estamos aquí por casualidad, porque si calculásemos la probabilidad de que se junten un determinado espermatozoide de los 50 millones diferentes que depositó nuestro padre en las entrañas de nuestra madre, y añadimos la probabilidad de que se fecunde un determinado óvulo de entre todos los disponibles que tendría nuestra madre, sería muchísimo más probable que nos toque el primer premio de la lotería. Este misterio nos hace pensar que nuestra vida es un don, un regalo (y los dones se agradecen, se celebran y se cuidan). El cuerpo, en definitiva, nos remite a Otro.

El cuerpo sexuado nos indica que estamos hechos para salir de nosotros y relacionarnos con los demás, para ser don para los demás. Provenimos, de forma natural, de la unión de un hombre con una mujer, esto es, una comunión de personas, y también tendemos de forma natural a necesitar de los demás: un hijo necesita de unos padres que le quieran, le alimenten y le eduquen; un joven necesita de otros jóvenes para ser feliz; un abuelo necesita del cariño y ternura de su familia, etc. Entregarnos a los demás, dar la vida por otros nos hace verdaderamente felices: o damos la vida, o la perdemos.

La pedagogía del cuerpo que se extrae de las cartas de San Pablo ha sido objeto de enseñanza por Juan Pablo II. La palabra “pedagogía” (referida a la pedagogía del cuerpo), aparece 18 veces en 5 de las 129 de sus catequesis sobre “La Redención del Cuerpo y la Sacramentalidad del Matrimonio”, concretamente en las catequesis 59, 118, 125, 126 y 127.

Espíritus encarnados en cuerpos sexuados

El cuerpo forma parte de la persona. Somos una unidad de cuerpo y espíritu. No podemos quitarnos el cuerpo. Quien toca el cuerpo, toca a la persona, siempre que ésta esté viva. Prueba de ello es que hay muchas enfermedades del alma que pueden afectar al cuerpo o viceversa. El cuerpo, después del Bautismo, es también templo del Espíritu Santo, es digno de ser cuidado, respetado y querido.

Muchas de las manifestaciones afectivas dependen de nuestro cuerpo: nos comunicamos con los demás, expresamos el amor, podemos dar un abrazo, hablar, mirar, expresar nuestros sentimientos.

El cuerpo nos habla de que no podemos darnos la vida a nosotros mismos, ni alargarla un minuto más de lo que desearíamos. El cuerpo nos habla de que existe el dolor y la enfermedad, y nos recuerda que algún día moriremos. Nuestro cuerpo es donde podemos experimentar la verdadera libertad.

El cuerpo sexuado también nos dice que hay dos formas de ser persona: hombre y mujer. Ambas tienen iguales derechos y dignidad. La diferencia hombre-mujer es una realidad querida por Dios, precisamente para que pueda dar lugar a una comunión de personas, en cooperación con su obra. La naturaleza establece claramente la diferencia hombre-mujer que se manifiesta en el cuerpo sexuado, con unas características bioquímicas y psicológicas determinadas.

¿Por qué somos hombre o mujer y no todos iguales? Dios, que es Padre, Hijo y Espíritu Santo, crea al hombre a su imagen y semejanza. Un Dios que es un misterio de comunión de personas crea al hombre y a la mujer para que sean signos de su amor en el mundo. El amor que siente Dios por su pueblo es comparado con el amor de un esposo por su esposa.

Deseo del corazón y deseo sexual

El corazón humano anhela el infinito. Cuando nos enamoramos se nos promete el infinito. Creemos haberlo encontrado en la persona amada y, sin embargo, el amor infinito sólo lo puede dar Dios. Esto es porque la persona amada no es quien colma nuestras exigencias de felicidad, sino que es signo de o nos remite a las fuentes de la felicidad. En el deseo sexual también está implícita esta sed de infinito, de placer eterno, de comunión total con el otro. La auténtica comunión de los cuerpos necesita de la comunión previa de las almas. La comunión matrimonial está llamada a ser de cuerpo y de alma, con todas sus posibles limitaciones.

Sin embargo, nuestra naturaleza herida por el pecado original es limitada y se queda a las puertas de satisfacer este deseo inmenso de plenitud, una sed de infinito que no se apaga con ningún bien terrenal. Nuestra capacidad de amar es muy limitada. Pero con Jesucristo el amor humano ha sido redimido y restablecido, y es posible implorar misericordia a Dios. Aunque la naturaleza humana pueda no perdonarlo todo, Dios posee infinita misericordia con los que se

arrepienten de corazón. El don de la Redención es mucho mayor que el don de la Creación, y viendo lo grande y hermosa que es la Creación podemos intentar imaginarnos qué grande será el don de la Redención.

Dios nos amó primero y hace que todo sea posible en su amor, incluso el perdón, que es la perfección del don del amor. Los esposos podemos implorar al Señor que agrande nuestros corazones para que podamos experimentar la gracia del perdón. Para ello necesitamos la oración y los sacramentos, especialmente la Eucaristía y la Reconciliación. En ocasiones, si hay grandes heridas que dificultan el perdón, se puede acudir al apoyo de personas bien formadas en los *Centros de Orientación Familiar (COF)*, para que podamos recuperar una mirada adecuada sobre el otro. Es más fácil perdonar cuando se ha experimentado en las propias carnes la misericordia, cuando alguien nos ha perdonado primero. De ahí la importancia de arrepentirnos y acudir al sacramento de la Reconciliación.

DESARROLLO

Exponemos a continuación la centralidad de nuestra tesis: que el conocimiento y la vivencia de los MRFC son para el matrimonio cristiano un sostén, una ayuda y un perfeccionamiento en el amor.



Creer en el amor conyugal

La clave para entender por qué los MRFC no son entendidos por muchos fieles estriba en la desinformación (provocada por la cultura dominante) y en el desconocimiento (quizá debido a nuestra falta de testimonio) de lo que verdaderamente suponen: un crecimiento

en el amor conyugal y una vivencia que desvela la belleza de este amor.

Vivir los MRFC ayuda al crecimiento en el amor conyugal. Propicia en el hombre un respeto hacia la naturaleza de la mujer, al conocer cómo está hecha, evidenciando que no es indiferente cualquier actuación sobre el cuerpo de la mujer (como los anticonceptivos), que no comporte ciertas consecuencias, incluso de salud. También madura en el autocontrol: Los MRFC imponen unos ritmos y tiempos en los que se aprende a esperar. La continencia requiere de un camino educativo, como muchos otros aspectos de la vida familiar: la comunicación, la educación de los hijos, la paciencia ante las dificultades, etc. Es importante este aspecto, para no ver los MRFC como una carga que hay que soportar cuando, debido a las circunstancias, se ha decidido espaciar los nacimientos. Este camino educativo en la espera se facilita cuando se vive el noviazgo en castidad y, sobre todo, cuando se viven y conocen los MRFC desde el principio de la vida matrimonial. En este sentido, es comprensible que sea más difícil madurar en la continencia cuando se ha prescindido de ella durante años, y se hace necesario recurrir a ella repentinamente por fuerza mayor. Pero también no deberíamos perder de vista que, como muchas otras facetas en la vida adulta, la capacidad de esperar es también educada desde la infancia cuando, por ejemplo, a un niño pequeño no se le satisface de forma inmediata cualquier petición o demanda, enseñándole que hay unos tiempos que respetar y que el gozo es mayor cuando tenemos las cosas en el momento que corresponde.

Vivir los MRFC implica replantearse en cada ciclo la paternidad, dejando por tanto siempre abierta esta posibilidad. Esto propicia la comunicación en la pareja, aumentando la corresponsabilidad frente a la decisión de abrirse a la vida.

No obstante, la práctica de los MRFC puede representar a veces un camino difícil, debido a la presión cultural que rechaza esta opción, y que viene no solo de la cultura que predomina en los medios de comunicación, sino también

(y con más daño) de los ámbitos de amistades y de familiares, y con silencios basados en una mala entendida comprensión. Nosotros hablamos de continencia y no de abstinencia (al igual que así lo hace Juan Pablo II en sus catequesis) porque uno/a no se abstiene de nada, simplemente pospone la realización de un deseo mientras desarrolla otras manifestaciones afectivas. Todo este proceso ayuda a mirar mejor al cónyuge y a ordenar el instinto sexual al servicio del amor y de la persona.

Ejercer la continencia es la principal objeción a utilizar los MRFC, pues se contraponen la idea de la medicina ofrece hoy día el disfrute de las relaciones sexuales en un contexto cultural de fundamentarlas en la apetencia. El desconocimiento es el principal aliado para esta objeción. Se ignora, por ejemplo, que la pareja más fértil del mundo sólo puede concebir en un periodo de 5 o 6 días de un ciclo menstrual (que suele durar cerca de un mes), además de desconocer muchos frutos positivos que derivan de su vivencia.

Podríamos destacar dos causas de este desconocimiento. Por un lado, la falta de testimonio cristiano. Hacen falta matrimonios en el ámbito pastoral que transmitan de forma convencida y sustentada en la vivencia propia los MRFC. Por otro lado, la escasez de ámbitos de formación, pues el conocimiento de los MRFC exige un aprendizaje serio, idealmente en la estructura pastoral. A este respecto es de suma importancia una adecuada formación remota en el ámbito afectivo-sexual. En definitiva, las dificultades no impiden optar por una forma de vida que nos hace más libres, sino que permiten hacer una elección consciente de lo que nos hace bien y nos construye, frente a lo que nos esclaviza y deshumaniza.

De este ejercicio de libertad derivan muchos frutos positivos, como crecer en la ternura. Así, cuando, por razones justas el matrimonio desea posponer un nuevo embarazo, en el tiempo de continencia los cónyuges aprenden a amarse y comunicarse corporalmente mediante muestras afectivas que afloran en toda su dimensión, y que se pierden, como hemos podido comprobar a

través de nuestra experiencia en el COF, quienes utilizaban anticonceptivos o no ejercían la paternidad responsable con los MRFC.

Conocer el cuerpo

El cuerpo es un lugar del descubrimiento del yo. El cuerpo, en su connotación sexual hombre-mujer, nos explica cómo somos, quiénes somos. En el ámbito relacional con los demás, el conocimiento del cuerpo es condición para nuestra relación, es necesario para nuestra educación. Por tanto, conocer el funcionamiento del cuerpo es bueno, es un derecho que tenemos todos. Conocer la propia fertilidad de cada pareja debería ser imprescindible para poder vivir libremente la paternidad y maternidad responsable. Uno sólo no puede ser fértil: necesita a su mujer. La fertilidad es cosa de dos, o mejor dicho: de tres, porque es Dios Creador quien da la vida respetando siempre la libertad del hombre. La audacia de Dios es que provoca siempre y promueve nuestra libertad.

Respeto por el don de la vida

Viviendo los MRFC se respeta y valora la posible nueva vida humana desde el principio, porque propicia una mirada sobre el cónyuge como un don o regalo hecho por Dios, tal como está hecho. Así, cada nueva vida, aun no planeada, es bien recibida, nunca es un fallo: siempre es un gran don. Hay hijos muy deseados y poco queridos e hijos poco deseados pero muy queridos. En este sentido, vivir los MRFC, en un contexto de crecimiento en la perfección cristiana, no es obstáculo, sino aliciente, para estar abiertos a acoger la vida, en cualquier caso, sin importar cuándo viene o cómo viene.

No todos viven igual un embarazo sorpresa. Según la psicología e ideología de la persona, puede variar mucho la reacción ante un mismo hecho. Vivir los MRFC permitiría a estas personas recobrar una mirada respetuosa y serena ante una nueva vida humana, entre otras cosas porque estos métodos implican replantearse en cada ciclo la apertura a la vida y entender la procreación como colaboración con la obra de Otro.

Educar el deseo, aprender a amar

Nuestros hijos están llenos de deseos desde que nacen, deseos que deben ser educados. Por ejemplo, un bebé llora cuando quiere comer; con el tiempo, puede aprender a esperar y a espaciar las tomas. Al ir creciendo el niño, si es educado adecuadamente, puede entender por qué tiene que esperar a los Reyes Magos para conseguir esa bicicleta que tanto le gusta, o esperar al día del cumpleaños para poder celebrar esa fiesta con sus amigos que tanto desea. Así, la bicicleta y la fiesta supondrán un disfrute mayor que si ese deseo hubiese sido satisfecho en el momento.

¡Qué difícil es a veces decir “no” a un hijo!
 ¡Pero qué positivo es para él que lo hagamos con raciocinio! Hay que enseñar a los niños desde pequeños a respetar el ritmo y el tiempo de las cosas, y que no todos nuestros deseos se pueden cumplir inmediatamente. Si un niño ve cumplidas al momento todas sus peticiones, a la larga será un ser infeliz y, cuando sea adolescente, no entenderá que no puede acostarse con esa chica que le gusta. También es bueno que los niños sepan que no todos los deseos se cumplen siempre. Por desgracia, falta educación en la carencia, produciendo niños tiranos. Así, el camino educativo en la espera es fundamental para la futura vivencia de los MRFC, pues esta vivencia necesita actitudes de espera y gozo que deben ser educadas desde la infancia.

La continencia no es un “menos” en la vida conyugal: ayuda a vivir la castidad, en la cual los impulsos sexuales se supeditan al amor. Es clave, ante la dificultad que pueda alguna vez producirse por la continencia, practicar el diálogo con la pareja, demostrar el amor de otras formas, acudir a la oración y a los sacramentos, hacer ejercicio físico o deporte para liberar tensiones, etc. El desearse en este periodo de continencia es bueno, pues entrena una esperanza de poder entregarse al otro en el futuro, y el gozar se experimenta mejor si ha crecido previamente el deseo.

Por analogía, y a la luz de lo expuesto anteriormente sobre el matrimonio como signo del amor de Dios para con su Iglesia,

intuimos que Dios quiere y espera que lo deseemos para que podamos gozar más de Su Amor. Igual sucede con la Eucaristía: cuando uno la espera y la desea fervientemente, la recibe con mayor conciencia y mayor alegría y conmoción que cuando la vive distraído o se acerca a ella por mera rutina.

En la raíz de todas las objeciones a la castidad matrimonial y a la vivencia de los MRFC encontramos la negativa a renunciar al placer inmediato. Solo cuando se experimenta la verdad del amor se puede afirmar que satisfacer el placer inmediato es fuente de frustración, egoísmo y desamor.

La paternidad, vocación al amor

Cada matrimonio tiene una misión de amor que cumplir en este mundo, una fecundidad que se manifiesta de muchas formas. Vivir los MRFC implica replantearse en cada ciclo la posibilidad de buscar un nuevo embarazo; la pregunta que surge entre los esposos encuentra su respuesta en el equilibrio entre responsabilidad y generosidad ante Dios. En este sentido, hay tantas vocaciones como matrimonios, y lo que para un matrimonio es un *motivo grave* para posponer un embarazo, para otro no lo es. La Iglesia, madre y maestra, nos dice: *“Por eso, con responsabilidad humana y cristiana cumplirán su misión y con dócil reverencia hacia Dios se esforzarán ambos, de común acuerdo y común esfuerzo, por formarse un juicio recto, atendiendo tanto a su propio bien personal como al bien de los hijos, ya nacidos o todavía por venir, discerniendo las circunstancias de los tiempos y del estado de vida tanto materiales como espirituales, y, finalmente, teniendo en cuenta el bien de la comunidad familiar, de la sociedad temporal y de la propia Iglesia. Este juicio, en último término, deben formarlo ante Dios los esposos personalmente”*.

Ejercer la paternidad responsable no debe tergiversarse como excusa para no ser generosos, sin confiar en la providencia: Dios cuida siempre de todas sus criaturas. Si esperamos a tener todo controlado para decidir tener un hijo, nunca lo haremos. Si los mínimos están cubiertos y no hay motivo

justo para posponer un embarazo, es maravilloso ponerse en manos del Creador, que Él haga según su voluntad.

Puede darse una posición intermedia en la que los esposos pueden ver conveniente posponer un posible nuevo embarazo pero no quieren tener la última palabra al respecto, dejando una “ventana” abierta aunque no abran la “puerta grande”. Ello implica no aplicar de modo estricto las normas de los MRFC. Esta dimensión de apertura moderada a la vida da paz interior cuando, confiando en la providencia, no se ve con claridad el buscar expresamente un embarazo.

Pero la paternidad responsable tampoco puede ser menospreciada escudándose en una confianza ciega en la Providencia pero ignorando que el Creador nos ha dado un intelecto para poder emitir juicios rectos. Y puede haber situaciones en las que interese minusvalorar la paternidad responsable para encubrir la dificultad de asumir comportamientos responsables o de ejercer la continencia. Y los comportamientos responsables se pueden dar en casos objetivos (por ejemplo, cuando existe un riesgo cierto de muerte para la madre).

No hay que olvidar, en este contexto, que la fecundidad del amor es mucho más amplia que la fertilidad biológica. Cada matrimonio tiene una misión de amor que cumplir, que incluye en muchas ocasiones la procreación, es decir, colaborar con la obra del Creador para tener hijos biológicos. Sin embargo, un 15% de los matrimonios tienen dificultades para concebir, originando mucho sufrimiento. Conocer los MRFC ayudaría a muchos de estos matrimonios a aprovechar el día de máxima fertilidad para concebir. El deseo de ser padres está bien puesto en nuestro corazón y Dios se encargará de darle cumplimiento a su tiempo, si nos dejamos hacer por Él. Pero este cumplimiento de fecundidad podrá darse concibiendo hijos biológicos, por la adopción o acogimiento, o siendo fecundos con variadas obras de amor en beneficio del mundo. Y está la fecundidad de una paternidad espiritual, que tanto necesitamos y que nos ofrecen personas consagradas con su quehacer y oración.

Moralidad y santidad

Vivir los MRFC permite la presencia inalterada de los dos significados del acto conyugal (unitivo y procreativo). Los esposos, con inteligencia y voluntad, viven libremente las manifestaciones afectivas movidos por el amor. Aquí está, pues, la fuente de moralidad de los MRFC: que no separan las dimensiones del acto conyugal, como dice la *Humanae Vitae*; en la Iglesia, madre y maestra, encontraremos siempre el camino a la verdad y belleza del matrimonio.

La santidad matrimonial es descubrir poco a poco el plan de Dios en el matrimonio e, intuyendo cuál es este plan, darle cumplimiento. Los esposos estamos llamados a ser signos del amor de Cristo a su Iglesia, a través del amor del uno para con el otro. Esta llamada a la santidad conyugal se logra por la gracia de Dios, a través de la relación personal con Él, de los Sacramentos, de la oración, de la vida de la Iglesia. Si los dos cónyuges le miramos a Él, el camino es mucho más fácil para hacernos signos de su amor y mirarnos bien entre nosotros.

La Santidad de los esposos pasa por el matrimonio, no se alcanza fuera de él, por ser vocación concreta que han recibido. Como toda vocación al amor, esta santidad no está exenta de cruz ni de dificultades, que hay tarde o temprano. Dios nos habla muchas veces a través de las circunstancias, también las difíciles, pero nos da la fuerza para sobrellevarlas y no nos abandona nunca.

Un importante elemento en la santidad matrimonial está en la procreación y educación de los hijos. No por tener más hijos biológicos se es necesariamente más santo, ni por tener menos o no tener se es menos santo, porque la santidad no depende del número de hijos, sino de la fecundidad en el amor.

CONCLUSIONES

Dios Padre, Creador del Mundo, lo sigue creando todo en cada instante. Nuestra vida está sostenida siempre por Él, nos hace continuamente, no nos abandona. Se hace presente en nuestra vida a través de personas y circunstancias. El problema es que nos falta una mirada adecuada sobre la realidad que nos permita descubrir la manifestación de Cristo en nuestras vidas, y que nos cuesta



entender que nuestros proyectos pueden no ser los suyos. En la realidad se manifiesta la verdadera dimensión del cuerpo, lejos de ideologías y falsedades, para acercarnos al verdadero amor, que es una manifestación Suya. Así por ejemplo, en la relación de pareja, la realidad impone unos hechos diferentes a las ideas preconcebidas, sueños o ideales. El cuerpo es como es, con sus ritmos, funcionamiento y debilidad; la realidad evidencia también la diferencia hombre-mujer, su complementariedad. Ante esta realidad caben dos opciones: rendirse a cualquier ideología que manipula el cuerpo para conseguir sus propósitos y sucumbir a los sueños, negando lo evidente y, por tanto, violentando la realidad, provocando dolor y frustración; o bien preguntarse qué hay de bueno en esta realidad, buscando las fuentes del amor verdadero que dan respuesta a la pregunta de por qué estamos hechos así.

Nuestra realidad es que somos cuerpo, y que el cuerpo se nos da como instrumento de salvación, a la que estamos llamados, resucitando con el cuerpo. Por tanto, el cuerpo no puede ser utilizado de cualquier manera. Podemos aprender a poner al

servicio del amor nuestros instintos sexuales usando la razón y el corazón, aprendiendo a vivir la castidad matrimonial. Los MRFC, vividos a la luz de la maternidad y paternidad responsables, ayudan a desarrollar esta virtud y a purificar el amor.

Ventajas y dificultades

Los MRFC tienen muchas ventajas en contraposición a las técnicas anticonceptivas, que eliminan una o las dos dimensiones del acto conyugal: unitiva y procreativa (esta contraposición, pues, no iguala ambos métodos, al estar en esferas morales).

- Son eficaces. Bien aprendidos y bien aplicados son muy eficaces en la planificación familiar, según la OMS.
- Son baratos. Frente al coste de la anticoncepción, los MRFC sólo necesitan un curso (o en su defecto, un libro), lápiz, cuaderno y termómetro.
- Son ecológicos: no interviene ningún elemento químico contaminante.
- Son saludables. Los fármacos anticonceptivos alteran el normal funcionamiento del cuerpo de la mujer, pudiendo producir efectos negativos sobre la salud a largo plazo.
- Purifican el amor y desarrollan la ternura y la comunicación. Hay una mejoría (a veces no inmediata) de las relaciones de pareja al abandonar la anticoncepción por los MRFC.
- Son fáciles de aprender. Todas las mujeres pueden aprenderlos, independientemente del nivel de estudios, posición económica o cultural. Hay muchas experiencias en este sentido, como las de las Misioneras de la Caridad de la Madre Teresa de Calcuta, que introdujeron en 1977 estos métodos en mujeres pobres y analfabetas para evitar su esterilización; la gran motivación que mostraron estas mujeres produjo una gran eficacia por lo que las autoridades cesaron en el empeño de iniciar planes de control de la natalidad.

Los beneficios de los MRFC son para todos. Cualquier matrimonio, sin cargas ideológicas o prejuicios, atendiendo a la realidad de la naturaleza humana y a la experiencia de sus usuarios, puede constatar las ventajas de estos métodos.

No obstante lo dicho, hay dificultades en los MRFC que pueden superarse teniendo en cuenta algunas consideraciones:

- Se necesita tiempo en el aprendizaje (entre 3 y 6 meses, acompañados por una persona especializada).
- Es necesario que el marido acompañe a la mujer durante el aprendizaje y esté de acuerdo en vivir los MRFC.
- Las mujeres con ciclos irregulares suelen tardar más en conocerse.
- Hay un falso pudor a hablar de sexualidad y muchas parejas sufren problemas en silencio por no saber cómo y dónde pedir ayuda, que puede encontrarse en los COF.
- Problemas pre-existentes en la pareja y no resueltos aún pueden obstaculizar vivir la continencia periódica.
- Hay situaciones como la post-lactancia o pre-menopausia que a veces suelen ser más dificultosas de vivir, porque las normas del método cambian.
- Para aplicar los MRFC a la luz del plan de Dios hay que formarse para tener una conciencia recta que no los limiten a un mero medio de planificación familiar.

- Hay usuarias que, en lugar de reconocer que han mantenido relaciones en la fase fértil o que se han equivocado, echan la culpa al método en sí mismo. Hay que reconocer los límites de cada ámbito: los del método y los de las personas.

Recomendaciones

- ⇒ Sería ideal que las parejas aprendieran los MRFC *antes de casarse*, para vivirlos con mayor confianza que cuando ya se tienen muchos hijos, en situaciones como la lactancia, etc.
- ⇒ Los MRFC deberían ser enseñados bien, mediante cursos o talleres impartidos por personas preparadas, demandando rigor por parte del que los enseña e interés y motivación por parte del que los aprende. Así se evitarían falta de eficacia de los MRFC por su mala utilización.
- ⇒ Deberíamos hacer un esfuerzo mayor en la Iglesia para divulgar la enseñanza de los MRFC, integrando su conocimiento en los ámbitos más adecuados y promoviéndolos por quienes tienen la responsabilidad de guía pastoral de novios y matrimonios.
- ⇒ Los MRFC deberían ser objeto de mayor investigación, apoyo y promoción por parte de *los profesionales sanitarios*.

Existen centros de formación, pero sería bueno tener un centro de referencia para que los que nos dedicamos a enseñar los MRFC pudiéramos comunicarnos. ■

CONCEPTOS SIGNIFICATIVOS

Los métodos de reconocimiento de la fertilidad conyugal (MRFC) son, más que unas técnicas, una forma de vida. El cuerpo nos indica quiénes somos y para qué estamos hechos: es una pedagogía para el amor. Al vivir los MRFC a la luz de la paternidad responsable, aprendemos a valorar y a respetar el cuerpo con sus ritmos y funcionamiento, y a gozar y disfrutar de las diversas manifestaciones afectivas en aras de la comunión conyugal.

CUESTIONES PARA EL DIÁLOGO

- ¿Cómo podemos mejorar nuestra comunión conyugal?
- ¿Cómo vivimos el deseo y la ternura en nuestra relación?
- ¿Qué quiere Dios de nuestro matrimonio?
- ¿Quién es para mí mi marido/mujer?

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

CONCILIO VATICANO II, *Constitución pastoral Gaudium et spes*.

PABLO VI, *Carta Encíclica Humanae vitae*, 25 de julio de 1968.

JUAN PABLO II, *Carta a las Familias*, Vaticano, 2 de febrero de 1994.

JUAN PABLO II, *Hombre y mujer lo creó. El amor humano en el plan divino*, Cristiandad, Madrid 2000.

JUAN PABLO II, *Exhortación Apostólica Familiaris Consortio*. Vaticano 1981.

CONFERENCIA EPISCOPAL ESPAÑOLA, *Directorio de la pastoral familiar*, Palabra, Madrid 2004.

C.A. ANDERSON Y J. GRANADOS, *Llamados al amor. Teología del Cuerpo en Juan Pablo II*, Monte Carmelo, Burgos, 2011.

A. SCOLA, *La cuestión decisiva del amor: hombre-mujer*, Encuentro, Madrid 2003.

A. SICARI, *Breve catequesis sobre el matrimonio*, Encuentro, Madrid 1995.

K. WOJTYLA, *El taller del Orfebre. Meditación sobre el sacramento del matrimonio, expresada a veces en forma de drama*, BAC, Madrid 1987.

ORACIÓN

Oh Dios, de quien procede toda paternidad en el cielo y en la tierra,
Padre, que eres Amor y Vida,
haz que en cada familia humana sobre la tierra se convierta,
por medio de tu Hijo, Jesucristo, "nacido de Mujer",
y del Espíritu Santo, fuente de caridad divina,
en verdadero santuario de la vida y del amor para las generaciones porque
siempre se renuevan.
Haz que tu gracia guíe a los pensamientos y las obras de los esposos
hacia el bien de sus familias y de todas las familias del mundo.
San Juan Pablo II

AUTORES

Inmaculada C. B. y J. Antonio G. P.

Matrimonio de la Delegación de Familia de la Diócesis de Coria-Cáceres. Inmaculada es licenciada en Farmacia y Juan Antonio es doctor en Ciencias Físicas. Son padres de tres hijas.