

Globethics Repository

The logo for Globethics, featuring the word "Globethics" in white, sans-serif font centered within a solid blue rectangular background.

Sexualidad humana y práctica de los métodos naturales [Human Sexuality and practice natural methods]

This page was generated automatically upon download from the Globethics Repository. More information on Globethics see <https://www.globethics.net>. Data and content policy of Globethics Repository see <https://repository.globethics.net/pages/policy>.

Item Type	Article
Authors	M. Rutllant;L.F. Trullols
Publisher	Asociación Española de Bioética y Ética Médica
Rights	Creative Commons Copyright (CC 2.5)
Download date	2026-07-10 17:23:10
Link to Item	http://hdl.handle.net/20.500.12424/204043

PRESENTACION

SEXUALIDAD HUMANA Y PRÁCTICA DE LOS MÉTODOS NATURALES

***M. Rullant, *L.F. Trullols**

** Médico, Presidenta de la Asociación Española de Profesores
de Planificación Familiar Natural (AEPPFN)*

*** Médico, Master en Sexualidad Humana, Profesor de la AEPPFN*

Para vivir con responsabilidad y madurez los Métodos Naturales, se precisa de un esfuerzo educativo que comienza por clarificar algunos conceptos fundamentales y eliminar conocimientos erróneos que distorsionan el análisis -y por consiguiente el diagnóstico- sereno y objetivo de cada situación. Por ello, es necesario precisar algunas ideas en las que basar el "mínimo común denominador" de cuantos se inicien en esta parcela de la educación sanitaria.

CONCEPTOS BÁSICOS

Métodos Naturales: como se ha citado en la introducción, son aquellos que la OMS define como "Métodos basados en el autodiagnóstico de los días fértiles e infértiles del ciclo y en la abstinencia periódica de relaciones sexuales en las fases de fertilidad, cuando lo que se busca es posponer un embarazo". Conviene repasar esta definición en el contexto real de la pareja. Después de un tiempo de reflexión y diálogo podrá ser asumida y convertida en soporte de su trayectoria común en el campo de la regulación de su fertilidad combinada. Así los cónyuges, de mutuo acuerdo y a tenor de las circunstancias de cada momento, en su relación interpersonal contarán con la relación sexual-genital o bien prescindirán de ella, lo que no significa prescindir de la relación sexual-amorosa, sino sólo de una de sus manifestaciones.

Planificación Familiar Natural: llamamos Planificación Familiar Natural a aquel estilo de vida que incorpora a la vida conyugal el respeto, la responsabilidad común y el autodominio, conducentes a adaptar el ejercicio de la sexualidad masculina a los biorritmos de la mujer. Es evidente que este planteamiento resalta la paternidad consciente frente a la paternidad "instintiva", automática o exclusivamente biológica. En otras palabras, se trata de lograr que ambos cónyuges ejerciten su capacidad intelectual en un terreno que, hasta hace poco, algunos habían considerado fuera del arbitrio de la inteligencia.

La Sexualidad Humana: es otro concepto que, en el curso del aprendizaje de los Métodos Naturales, se debe asumir adecuadamente. La sexualidad humana entendida como “aquella serie de connotaciones biológicas, psicológicas e intelectuales que hacen que el ser humano se manifieste como hombre o como mujer”.

Nos detendremos en analizar la necesidad de la armonía en el desarrollo equilibrado de la sexualidad dentro del conjunto de la persona, así como las diferencias entre la sexualidad humana y la animal, y la dualidad sexual. Es importante detenerse a pensar en la sexualidad porque, en el ser humano, es un bien de orden superior y a su vez se ordena a engendrar nuevas personas. No puede haber finalidad más trascendente y por tanto más necesitada de conocimiento y reflexión.

Armonía sexual y madurez humana

La facultad sexual del hombre debe ser integrada en el conjunto de sus otras facultades, y su uso requiere una perspectiva equilibrada en el contexto de toda la personalidad humana. En la actualidad estamos sumergidos en una ola de deshumanización de la sexualidad que obliga a recordar, a menudo, que el hombre no es un cerebro con tripas y sin corazón ni unos genitales descabezados, sino una persona con todos sus atributos: inteligencia, voluntad y sentimientos.

Aspectos de la sexualidad: forman parte de la sexualidad humana, como aspectos fundamentales e inseparables, *la faceta afectiva* -sentimientos, sonrisa, ternura, gestos-, *la faceta cognitiva* -amistad, complementariedad, conversación, compañerismo-, el *placer* -resorte vital que anima a la realización sexual por encima de otros reclamos, tan numerosos en la actualidad- y la *procreación*, que obviamente, es el objetivo primordial de la naturaleza al hacer al hombre y a la mujer fértiles. Es también la más “palpable” de las ilusiones compartidas de dos personas que, porque se aman, en un mismo acto libre pueden comunicar amor y dar vida.

La integración de todos estos aspectos de la sexualidad es una tarea indispensable en el proceso evolutivo de la persona hacia su madurez y premisa inexcusable para conseguir la salud sexual.

La sexualidad, siendo un aspecto importantísimo de la personalidad humana, debe armonizarse adecuadamente con todos los otros aspectos importantes de la personalidad. Si no, aparecen seres dis-armónicos con expresiones sexuales hipertrofiadas o, por el contrario, con graves apatías sexuales. Si se aísla la sexualidad, desvinculándola de las otras facetas y aspectos de la persona, se deforma la realidad, creando confusión e inseguridad ya que el propio sentido de la existencia -la obtención de la felicidad para uno mismo y para los demás- se confunde con la fugaz obtención de placer; este placer que, cuando es buscado exclusiva y obsesivamente, no lleva más que al desencanto y a la insatisfacción e incluso puede conducir a diferentes patologías (neurosis, adicción al alcohol, drogas, disfunciones sexuales o perversión ...)

Si el único objetivo de la sexualidad humana hubiera sido la obtención de placer, resultaría inexplicable la presencia en la mujer de un mecanismo tan complejo: una matriz que continuamente se renueva y prepara, como la tierra esperando la simiente, o en otro símil fácilmente comprensible, que "pone la mesa" esperando un posible invitado. Si el invitado no llega, se expulsa al exterior el ya innecesario endometrio (menstruación). Todos los cambios cíclicos que ocurren en la mujer durante su vida fértil no tienen mas objetivo que favorecer las condiciones óptimas para la procreación. Tampoco necesitaría el hombre unos órganos sexuales secundarios, como la próstata y las vesículas seminales, destinados únicamente a formar el "carburante" y adaptar el medio para que el gameto masculino pueda llegar a fecundar el óvulo, pero que de nada sirven para la obtención de un fugaz placer físico, que no justifica su existencia.

A poco que se profundice en el estudio de la anatomía y fisiología de los órganos sexuales masculinos y femeninos, analizando su compleja regulación, se verá cuán desatinado es pensar que un mecanismo, tan cuidadosamente estructurado por la naturaleza para la reproducción de la especie, pueda ser distorsionado de esta finalidad, sin gran riesgo, aprovechando únicamente la parte placentera y desdeñando el resto sin miramientos.

Si bien es verdad que el abrazo conyugal es sólo una de las formas de expresar el amor y que su ejercicio desvinculado del mismo pierde su sentido humano, también es cierto que la unión corporal tiene una función espléndida y debe realizarse de forma espléndida.

Hay un aspecto práctico en las relaciones íntimas conyugales que precisa de un aprendizaje conjunto. Al no tratarse de una acción individual, hay que ir adaptándose al ritmo del otro. Este empeño exige dedicación, aceptación y generosidad; si faltan, se empobrece no sólo el placer que pueda experimentarse, sino también la unión interpersonal.

Según recuerda el manual de la OMS para la Educación Familiar de la Fertilidad, es conveniente que los jóvenes, ya antes de casarse, sepan que tanto el placer como la armonía sexual no suelen conseguirse en las primeras relaciones sino que requieren tiempo, comprensión, cariño, paciencia y buen humor, hasta conseguir armonizar su sexualidad complementaria. Este afinamiento de la sexualidad humana evita que se caiga en la rutina y no produce frustración, aunque no se alcance el -en muchos aspectos mitificado- clímax sexual.

Es conveniente, en este aspecto, planificar el viaje de novios para poder descansar y comenzar esta nueva etapa de la vida con suficiente sosiego e intimidad. El inevitable nerviosismo de los preparativos y del día de la boda, el cansancio, la separación de sus respectivas familias y la perspectiva de compartir la vida con otra persona son factores, entre otros, que aconsejan la necesidad de preparar el viaje para que aquellas condiciones de intimidad y sosiego puedan cumplirse.

Cuando la sexualidad parte del amor, el acto sexual conyugal es como un rito; no hay monotonía, ni zafiedad, ni brusquedad animal, sino ternura, miramiento, delicadeza. Para que la relación sexual tenga la categoría que merece, necesita ir precedida de una preparación previa -el cortejo- que la rutina de la vida en común no debe hacer olvidar. El ser humano psíquicamente sano expresa su amor con naturalidad, sin permitir acciones rebuscadas, raras o patológicas, más propias de una persona neurótica o que padece una desviación sexual.

Psicología de la sexualidad humana

Para la buena comprensión de la sexualidad humana, es fundamental diferenciarla de la sexualidad de los animales, incluidos los mamíferos superiores. Una adecuada antropología de la sexualidad consiste en ver que el sexo forma parte de la naturaleza humana. El respeto al ser humano comporta necesariamente el respeto al sexo. Éste no puede tratarse inhumanamente como un instrumento "de usar y tirar" (ni como fuente de placer, ni como mero medio exclusivamente reproductor).

El sexo no es sólo una función ni tampoco sólo una relación, es una cualidad permanente en los humanos porque, en efecto, se es varón o se es mujer. Esta cualidad permanente se manifiesta igualmente en todos los ámbitos de la vida humana, incluso fuera de la estricta función sexual. Al degradar la sexualidad estropeamos algo más que la vida sexual y la reproducción, estropeamos una parte, de las mejores sin duda, de la naturaleza humana.

Ningún profesional bien informado sobre cuestiones psicológicas referentes a la sexualidad puede defender el absoluto determinismo biológico de la sexualidad humana, ya que la sexualidad en el ser humano no manifiesta la característica de obligatoriedad inevitable -propia de otras especies animales, condicionadas inexorablemente hacia la reproducción, en sus épocas de celo- sino que deja una amplia zona de actuación a la libertad personal, guiada por la inteligencia y la voluntad (esto explica la posibilidad de la continencia total o periódica y la opción del celibato). Tiene, pues, la sexualidad humana una cierta plasticidad e indeterminación, susceptible de ser educada, lo que supone una evidente diferencia con la sexualidad animal. En éste, el instinto es determinante, en el hombre es más bien una tendencia.

El ser humano -la persona- aún teniendo un importante sustrato instintivo-biológico, no es sólo biología; con su libertad puede decidir posponer una relación sexual cuando las circunstancias lo aconsejan, o -en un ejemplo negativopervertir la sexualidad, como desgraciados hechos dolorosos nos recuerdan a menudo. Para ser capaz de autodominio en el área de la sexualidad, previamente debe tener una voluntad educada y que responda con relativa facilidad a lo que la inteligencia le muestra como más conveniente. El viejo aforismo de que toda educación es aprendizaje para la espera, se cumple en el ámbito de las relaciones conyugales. La madurez personal de los esposos les ayudará, si las circunstancias lo hacen conveniente, a posponer un

bien: aplazar unos días una relación conyugal, para conseguir un bien mayor: la salud, el bienestar o la felicidad del conjunto familiar.

Son conocidas, para cualquier persona que trate con animales domésticos, las crisis irracionales, valga la redundancia, que padecen sus animales en épocas de celo y cualquier veterinario es consciente de que, por poner un ejemplo, una vaca no acepta al toro en épocas en que su tracto genital no está preparado para la fertilidad. Todos hemos observado la instintiva tendencia de los animales a amamantar a sus crías, sin precisar la mentalización ni el aprendizaje que requiere la lactancia materna en una mujer. Y es que, no dejamos de repetirlo, la sexualidad animal es un instinto biológico incoercible ligado a la reproducción de la especie, mientras que en el ser humano los aspectos biológicos y psicológicos se complementan para dar a la sexualidad todo su significado humano, expresión del amor personal e ilusión por dar vida a nuevos seres nacidos de este amor.

Para conseguir el autodomínio, la madurez y la integración de los diferentes aspectos de la sexualidad humana y que ésta se diferencie de la instintividad biológica animal, es menester una educación gradual de la persona que impregne su inteligencia de las realidades positivas e ilusionantes de la sexualidad, el individuo y la familia. Esta educación habrá de reforzar también su voluntad para avanzar decididamente hacia la madurez que le capacitará a su vez para establecer, en el futuro, una nueva familia con salud física, material y moral.

Esto se consigue enseñando, desde la infancia, que elegir implica renunciar. Renunciar a lo malo, a lo indiferente o incluso a otro bien. Hay que enseñar al niño desde pequeño a renunciar a lo malo (no toques el fuego, no tires la comida). Después habrá que elegir entre cosas indiferentes (si decido viajar hacia el norte, estoy renunciando a avanzar hacia el sur) y finalmente tendrá que aprender que al elegir una cosa buena renuncia a la vez a otras también buenas (renuncio a la asistencia a un espectáculo deportivo si al día siguiente tengo un examen importante o si he de acompañar a un familiar enfermo; no porque el espectáculo no sea bueno sino porque en mi renuncia busco lo mejor). Esta escuela de renunciaciones le preparará para que en el momento de la elección matrimonial sepa que al elegir a una/o, se renuncia a los demás (fidelidad).

La persona madura es la que sabe posponer la consecución de un bien para conseguir posteriormente uno mayor.

Con repetidos actos de elección/renuncia se creará poco a poco el hábito de no empezar un proceso sin pararse a prever sus posibles consecuencias en todas las áreas de la personalidad, también en la de la sexualidad.

Dualidad sexual: hombre/mujer

El sexo es una peculiaridad irreductible, configuradora del ser humano y no puede ser alterada sin causar daño esencial a la misma humanidad. La existencia de

dos sexos es una riqueza de la que hay que gozar conociendo las diferencias hombre/mujer, viviendo cada uno la suya y sabiendo que se convive con la otra.

Hay que reflexionar sobre el carácter dual de la sexualidad humana, insistiendo en el tema de la complementariedad, de la alteridad de las diferencias entre hombre y mujer, especialmente en una época en que se ha intentado borrar la mayoría de ellas, llegando a peligrar la misma diferenciación sexual. Estas diferencias, no sólo son fundamentales, sino enriquecedoras.

En el momento en que todos los hombres y todas las mujeres fuesen exactamente iguales -copia unos de otros- se habría empobrecido irremisiblemente la raza humana, mucho más todavía si se añade la reducción de hombres y mujeres a un sólo ser, amorfo, igual y sin ninguna diferencia fundamental entre él y los demás del propio o del otro sexo. Las diferencias entre el hombre y la mujer son tanto biológicas como psicológicas y sexuales.

Desde el momento de la concepción la mujer es XX y el hombre es XY; sus desarrollos prenatales, incluido el cerebro, son diferentes. Biológicamente hay que destacar, aparte de los diferentes caracteres sexuales primarios (genitales externos) y secundarios (voz, vello, musculatura), el hecho de que el hombre posee una naturaleza hormonal-sexual no cíclica, mientras que la mujer tiene una naturaleza hormonal-sexual cíclica con dos fases bien diferenciadas en cada ciclo menstrual que la hace cambiante -cíclica-durante todos los años de su vida fértil. Son pocas las mujeres que dejan de "sentir" sus cambios hormonales, (síntomas ovulatorios, síndrome premenstrual, etc.), pero los varones no tienen esta experiencia vital y necesitan ser instruidos específicamente sobre estos temas que incidirán en su relación matrimonial. Las características psicológicas diferenciadas son las responsables de que la mujer sea más concreta, constante y centrípeta, con gusto por lo cotidiano y próximo y con un predominio de los sentimientos, mientras que el hombre es abstracto, racional y centrífugo, con intereses más generales, cambiantes y lejanos. Sexualmente se puede decir que la mujer es como carbón de leña que tarda en encenderse (necesita, como ya hemos dicho, una preparación previa), pero una vez se enciende, mantiene el calor largo tiempo; mientras que el hombre es como fuego de hierba seca, que prende en seguida pero también se apaga fácilmente. Al insistir sobre estas diferencias no hay que olvidar que nada tienen que ver con la igualdad de derechos reconocidos, en teoría, en el mundo occidental pero no así en otras culturas en que la mujer sufre trato discriminatorio, cuando no vejatorio.

El mismo manual aconseja ayudar a los jóvenes matrimonios a comprender bien estos aspectos diferenciales de la convivencia interpersonal, para que no caigan en absurdos y radicales tremendismos. La falta de conocimiento de dichos aspectos puede causar una sensación equivocada de falta de interés o de ilusión, cuando se trata únicamente de una forma diferente de expresar los sentimientos o puntos de vista diversos entre los cónyuges. Para plasmarlo en un ejemplo cotidiano: la joven recién casada que duda de la buena salud de su matrimonio el primer día que ve a su

cónyuge “escucharla” con los ojos puestos en las noticias de la TV o en las páginas deportivas de su periódico favorito, o el joven que observa a su esposa al teléfono, charlando animadamente con una amiga, y “olvidándose” totalmente de él. Ayudarles también para que no trivialicen la intimidad y la comunicación como si se trataran de simples adornos de la convivencia innecesarios para el éxito sexual, ya que ejercer la sexualidad sin comunión personal y amor es como “bailar sin música”.

A lo largo de su vida matrimonial, los esposos comprobarán que la comunidad conyugal hunde sus raíces en el complemento natural que existe entre el hombre y la mujer, y se alimenta, mediante la voluntad personal de cada uno, de compartir todo su proyecto de vida, lo que tienen y lo que son, lo que alguien ha llamado “construirse como pareja o vivir una biografía común”.

Seguimiento Práctico de la Regulación Natural de la Fertilidad

Además del seguimiento de las normas específicas del método de Regulación Natural de la Fertilidad elegido, conviene hacer hincapié en la importancia de asumir un concepto fundamental en la práctica de dichos métodos: la abstinencia.

Como se dice en el programa de la OMS, los Métodos Naturales *requieren la abstinencia periódica de relaciones sexuales* en las fases fértiles del ciclo si se desea evitar un embarazo.

Para profundizar en este tema, se pide que a las sesiones de educación asistan los dos miembros de la pareja. Esto ayuda a vencer una cierta resistencia masculina que se encuentra al principio de la enseñanza en algunos ambientes o culturas. Esta resistencia se debe a que el hombre advierte que, de alguna manera, en las épocas de aplicación de un método natural es la mujer la que conduce la sexualidad de la pareja; es importante en este punto aclarar que este hecho no perjudica sino que une, al adaptar el varón la realización de sus deseos sexuales a los ritmos biológicos de su mujer y a la decisión, debidamente ponderada, de procrear o no, que conjuntamente se haya tomado.

Al tratar de la abstinencia nos situamos de lleno en uno de los puntos más superficialmente tratados o poco comprendidos de la Regulación Natural de la Fertilidad.

Se ha llegado a convertir en tabú términos como continencia, abstinencia, castidad conyugal, considerados represivos, sin más, cuando se refieren al ámbito de la sexualidad y, en cambio, se aceptan sin aspavientos como algo lógico cuando se aplican a otros campos: nadie se extraña de la necesidad de prescindir de la ingesta de grasas o glúcidos para evitar la obesidad, o de la disciplina -con sus correspondientes renunciaciones y abstinencias- a que ha de someterse un deportista o las exigencias horarias o de otro tipo de determinadas profesiones, etc.

Y es que en la sexualidad, como en cualquier aspecto del actuar humano, no se puede prescindir del autodominio y del autocontrol ni del carácter finalista del comportamiento. Se trata, sencillamente, de poner la pulsión al servicio del amor mediante un entrenamiento gradual, consciente y tenaz -algo así como el que se realiza en

cualquier programa de preparación del cuerpo para el deporte- para llegar a ser dueño de uno mismo y poder entregarse al cónyuge, pensando no sólo en el placer sino en la felicidad y el valor como persona del otro.

Al entrenamiento necesario para que el cuerpo sea instrumento del amor generoso del alma, se le llama castidad; virtud que consiste en dominar el cuerpo, de modo que no busque el placer inmediato y egoísta, sino que la repetición libre, aunque esforzado, de actos de voluntad positiva haga fácil y espontáneo, casi reflejo y natural, que el cuerpo actúe en servicio del amor auténtico hacia el otro, es lo que se llama *ejercicios de gimnasia de la voluntad*. Se ha de tener en cuenta, además, que la misma vida impone la continencia en determinadas circunstancias, como son la enfermedad, viajes, agotamiento, parto reciente, etc. y que por tanto hay que saber integrar, con naturalidad, unos días de abstinencia en la vida conyugal, cuando sea necesario.

Se concederá gran importancia a instruir sobre el compromiso psíquico, implicado en los Métodos Naturales de la Regulación de la Fertilidad, que no consiste en la inhibición de la libertad sino en la liberación de la generosidad. Compromiso que sacrifica el propio deseo en aras de una más oportuna donación, desprovista de urgencias instintivas. No se trata pues, de un "aquí y ahora", programado o no, para saciar anónima y fugazmente un apetito, sino de un aplazamiento dialogado y configurado por unas circunstancias que en su momento, salvándole de la rutina, gratificará con largueza la espera compartida. Esto puede vivirse en lo que llamamos "viajes de novios" periódicos, es decir la pareja debe buscar el tiempo para realizar encuentros sosegados, alejados de la realidad cotidiana.

En la práctica nos encontramos a menudo con matrimonios que vienen a aprender las bases de la sexualidad responsable y la abstinencia después de unos años de vida conyugal, y a veces, el varón, al hablarle de abstinencia o de adaptar los propios ritmos de sexualidad a los ritmos biológicos de su mujer, presenta un cierto escepticismo, cuando no una resistencia. Si se le motiva y se le explica con convencimiento y de manera adecuada acaba, la mayoría de las veces, aceptándolo como un reto posible. Se le puede decir por ejemplo: "al principio el cambio de ritmo de su vida sexual podrá ser duro, como cuando se vuelve a practicar un deporte después de haberlo abandonado durante años ¡qué agujetas después de los primeros partidos o de la primera escalada!, pero también ¡qué satisfacción al marcar un gol o conseguir la cima! Lo mismo ocurrirá cuando consiga incorporar la abstinencia como una manifestación más de su amor". La experiencia de los profesionales que enseñan Métodos Naturales, demuestra que el varón maduro, y en contra de lo comúnmente admitido, acepta pronto y con satisfacción la necesidad de algunos días de abstinencia que no le entraña, al poco tiempo, grandes dificultades.

Son muchos los matrimonios que saben ver en la abstinencia compartida no un inconveniente sino un nuevo motivo de ilusión. "Puede el placer encontrar una mejor

calidad espaciando los encuentros. Es una manera de evitar la indigestión sexual". "Incluso desde el punto de vista hedonista -dice el Dr. Brunetti-, cierta abstinencia puede ser beneficiosa. Nunca aprecio más el pan que cuando tengo hambre. Nuestra sensibilidad pierde finura si estamos hartos, si nuestras relaciones sexuales se convierten en algo tan corriente como tomar una taza de té".

Una vez profundizado en el conocimiento de la sexualidad humana y en las diferentes modalidades de manifestaciones (sonrisas, caricias, miradas, conversación, relación sexual, etc.) los cónyuges habrán aprendido y asumido los objetivos del protocolo sobre Sexualidad y Responsabilidad del Manual de la OMS y que podemos sintetizar en:

1. Aceptar que la relación sexual no es la única forma de expresarse el amor y la sexualidad, aunque es necesario conseguir una armonía sexual o al menos hablar de ello y buscar convergencia. ¿Cómo conseguir la relación armónica? En primer lugar es preciso que haya una preparación a largo plazo en la que intervengan la voluntad y los sentimientos. En segundo lugar es necesaria una preparación inmediata del cuerpo.
2. Es imprescindible comprender la importancia de la comunicación personal a todos los niveles porque no hay duda de que el sexo es importante, pues satisface un impulso instintivo y colabora en la comunión interpersonal, pero una relación comprende también otras muchas cosas: formar un hogar (que es algo mucho más íntimo y personal que una casa o un piso), aprender juntos a cocinar, ahorrar juntos, planear juntos, preocuparse y reír juntos, tener hijos, etc. y especialmente *revisar la necesidad humana-básica de conversar*, sabiendo que conversar implica que ambos manifiesten lo que piensan y sienten, que sean escuchados con interés, que se sientan comprendidos y atendidos y reciban respuesta.

El capítulo de sexualidad en la práctica de los Métodos Naturales, es un compendio entre los contenidos de algunos libros (cuyos títulos se adjuntan en la bibliografía anexa) y el conocimiento real de los problemas de las parejas en la consulta de Métodos Naturales.

(Tomado -con el oportuno permiso- del libro: **Manual básico de Planificación Familiar Natural**. Editorial Esin, S.A. Barcelona, 1997.)

BIBLIOGRAFÍA

1. ROJAS, E.; POLAINO, A. Y OTROS: Enciclopedia de la Sexualidad y de la Pareja. Espasa Calpe, Madrid. 1991.
2. GOTZON, M.: Saber Amar con el Cuerpo. Ediciones Palabra, Madrid. 1996.
3. SONET, D.: Triunfar como pareja. Claret, Barcelona. 1989.
4. FUNDACIÓN PRO VIDA DE CATALUÑA: Vídeos Educativos sobre la Sexualidad, la Afectividad y el Respeto a la Vida Humana. Barcelona. 1992.