

➤ *Sexualidad responsable en el matrimonio. No es lo mismo vivir las relaciones sexuales de un modo u otro. Cuando la sexualidad se convierte en un fin en sí misma, acaba en otros derroteros, porque la búsqueda de nuevas experiencias no tiene fin. Si uno vive la sexualidad en función de lo que me apetece, entonces se convierte en un esclavo de sus apetencias. Muchas mujeres se sienten absolutamente cosificadas y utilizadas dentro de su propio matrimonio; piensan: Mi marido me usa, soy una descarga para él; o bien la mujer administra el poder porque ella decide cuándo tener relaciones sexuales. En ninguno de los dos casos hay donación ni nada parecido. El valor de los métodos naturales: unen, hacen crecer, aumentan la comunicación, la complicidad, la intimidad y el placer. Un matrimonio que lleva su sexualidad utilizando los métodos naturales revela que ha llegado a un acuerdo, un diálogo sobre un proyecto de vida, y se han sometido a ese proyecto.*

❖ Cfr. Métodos naturales para proteger el matrimonio y la familia - Sexualidad responsable.

Alfa y Omega, n. 720, 13-I-2011

Luchar contra la cultura de la muerte no es sólo salir a la calle para participar en la Misa de las Familias o protestar contra el aborto. Supone también luchar por el propio matrimonio y reconocer a Dios como autor de la vida, de modo que sea posible abrirse con generosidad a los hijos que Él quiera traer al mundo. En este sentido, la forma de vivir la sexualidad incide significativamente no sólo en el número de miembros de una familia, sino también -y sobre todo- en la propia estabilidad matrimonial



«Estamos más enamorados que el primer día»: así habla Beatriz cuando echa la vista atrás, a sus cinco años de matrimonio con José. Tienen tres hijos y una alegre y trepidante vida familiar, pero su felicidad no es algo improvisado; se remonta a las conversaciones que tenían ya cuando eran novios: «Nosotros, en el noviazgo, llegamos a la conclusión de que el uso de métodos anticonceptivos como la píldora o el preservativo podrían alejarnos en nuestro matrimonio y no unirnos más. ¿Por qué? Porque estos métodos están pensados desde una actitud egoísta: *Yo busco mi placer*. Esto, con el tiempo, hace que la persona pierda la capacidad de amar -que es precisamente para lo que se ha casado-, y llega a ser una fuente de problemas en el matrimonio».

Cuando se habla de métodos naturales, la atención suele centrarse en si son eficaces o no, a la hora de tener un hijo o de espaciar un nacimiento. Sin embargo, la bondad de los métodos naturales va más allá de su eficacia: se inscriben en lo que el Papa denomina *humanización de la sexualidad*. Tras la resaca de la polémica sobre el preservativo, en el mismo capítulo del libro *Luz del mundo*, Benedicto XVI responde así a la pregunta sobre si la vivencia de la sexualidad que propone la Iglesia es *imposible de vivir*: «Las perspectivas de la *Humanae vitae* siguen siendo correctas. Creo que siempre habrá núcleos que se dejen realmente convencer y llenar interiormente por ellas y que, después, contribuyan a sostener también a otros. Pero no deberíamos tomar como instancia contra la verdad que esa elevada moral no se viva. Deberíamos intentar hacer todo el bien que podamos y sostenernos mutuamente».

Si la Iglesia se encuentra en este momento luchando contra un proceso de secularización interna, también es cierto que no pocos matrimonios asisten a una batalla similar frente al riesgo de claudicar ante una

cierta *secularización de su sexualidad*: una vida sexual en la que no cabe espacio para Dios, en la que las relaciones íntimas se convierten en una descarga únicamente física, para la cual se echa mano de la píldora, el preservativo o cualquier otro método anticonceptivo. Por el contrario, los métodos naturales se inscriben dentro de ese *intentar hacer todo el bien que podamos*, del que habla el Papa.

En este caso, lo mejor no es enemigo de lo bueno. Al contrario, acoger la sexualidad que propone la Iglesia no es tarea reservada a unos pocos héroes, sino que supone proteger la intimidad y la buena marcha del matrimonio. La felicidad de muchos esposos y muchas familias está en juego. En este sentido, cabría preguntarse en cuántos matrimonios rotos el origen de sus problemas se ha debido a una mala vivencia de la sexualidad.

o El mejor método: *Amarnos más*



El mejor método, el más eficaz, en la vida sexual de un matrimonio no es aquel que le va a permitir tener otro hijo, o espaciar su nacimiento. El mejor método es aquel que me permite amar más a mi mujer; el método más efectivo es el que me hace querer más a mi marido. Cuentan Beatriz y José: «Nosotros, lo que queríamos en nuestro matrimonio era gustarnos más, ser cada día más felices. Por ello, buscamos y oímos hablar de algo que tenía muy mala fama: los métodos naturales. Por nuestra experiencia, hemos visto que los métodos naturales unen más. Al ser una responsabilidad compartida, los dos cónyuges van al mismo ritmo, aprenden a conocerse y a conocer su fisiología; y, en el caso de los maridos, aprenden a mirar con otros ojos a sus mujeres, con más respeto». Para este matrimonio, se trata de «cuidar el momento, sorprender al otro, ir despacio: no vale el *aquí te pillo, aquí te mato*. Se trata de buscar la felicidad del otro: buscar su placer, lo que le gusta, darse caricias... En nuestra vida hemos comprobado que, cuando más buscamos el placer del otro, más disfrutamos nosotros mismos».

No se trata sólo de decidir si podemos traer un hijo más al mundo o no; en muchas ocasiones se trata de enriquecer -cuando no salvar- el propio matrimonio. Se puede decir que las relaciones sexuales son la *piedra de toque* de una pareja: si el matrimonio va bien, las relaciones también; si va mal, entonces son malas o inexistentes. Y un elemento capital, a la hora de vivir las relaciones sexuales es la apertura a la vida; vivirlas no desde el yo, sino hacia el otro y desde el Otro. En realidad, la crisis de natalidad que sufre Europa es una crisis de amor entre las parejas. No hay más niños porque, en realidad, los hombres y las mujeres no saben quererse bien.

o Una joya tan desconocida



Los métodos naturales unen, hacen crecer, aumentan la comunicación, la complicidad, la intimidad y el placer. Monseñor Peter Elliott, obispo auxiliar de Melbourne, Director del Instituto Juan Pablo II para el estudio del matrimonio y la familia, de Melbourne, en una conferencia sobre *Naturaleza y gracia y el método Billings*, habla de «la estrecha relación causal entre los métodos naturales y los buenos matrimonios. Los métodos naturales honran el significado nupcial del cuerpo. Los métodos naturales ayudan a las parejas a descubrir o recobrar el entendimiento sacramental de su matrimonio. Ayudan a eliminar los obstáculos para que la gracia reemplace lo que la anticoncepción había hecho».

Así, Begoña, madre de cuatro hijos, psicóloga, mediadora familiar terapeuta del Proyecto Raquel, en Sevilla, habla de «la maravilla de los métodos naturales», y de «lo afortunados que fuimos al encontrarnos en nuestro camino con esta joya tan desconocida». Desde su experiencia, afirma que «los métodos naturales no son sólo conocimientos que se utilizan, sino formas de vida que enseñan a respetar y a valorar la grandeza del don de la fertilidad del hombre y de la mujer», así como a «valorar más la grandeza del don de la vida. En una sociedad, la nuestra, que promueve la anticoncepción artificial, y donde la responsabilidad de la concepción recae exclusivamente sobre la mujer, los métodos naturales suponen una clara evidencia de que esta grandeza es cosa de dos, hombre y mujer, y que han aprendido a comunicarse mejor, a amarse mejor».

Juan Luis Vázquez Díaz-Mayordomo

❖ Las dificultades en la vida sexual, en las causas de nulidad.

o Sexo *sin riesgos*, matrimonio en peligro

Detrás de muchas rupturas conyugales se encuentra el modo de vivir la sexualidad. No es lo mismo vivir las relaciones sexuales de un modo u otro. Muchas veces, la presión del ambiente, la banalización del cuerpo, que se hace desde la televisión y el cine, la falta de formación, la escasez de tiempo que ofrecer y que ofrecernos, hace que muchos matrimonios sucumban al *aquí te pillo, aquí te mato*, o que incluso abran con el tiempo la puerta a métodos anticonceptivos como el preservativo o la píldora.

Sin embargo, lo que parece más fácil es, muchas veces, uno de los componentes que acompañan a una ruptura matrimonial. Don Carlos Morán, Decano del Tribunal de la Rota de la Nunciatura Apostólica en España, señala en este sentido que, «en esta era de pansexualismo, uno podría pensar que la sexualidad de los matrimonios es más plena y más gozosa, y sin embargo, no es así. Cuando la sexualidad se convierte en un fin en sí misma, acaba en otros derroteros, porque la búsqueda de nuevas experiencias no tiene fin. Si uno vive la sexualidad en función de *lo que me apetece*, entonces se convierte en un esclavo de sus apetencias. Quienes en el ejercicio de la sexualidad conyugal se dejan llevar por el *me apetece* o el *nos apetece*, luego es muy difícil que maduren en la donación conyugal. Y eso se ve siempre en las causas de nulidad matrimonial».

Para el Decano de la Rota en España, «cuando en la sexualidad se prioriza el propio yo, entonces deja de ser don. Se convierte en una autosatisfacción compartida, un pacto en el que *nos usamos*; no es un *yo* más un *tú*: es un *yo* más otro *yo*. En otras ocasiones, muchas mujeres se sienten absolutamente cosificadas y utilizadas dentro de su propio matrimonio; piensan: *Mi marido me usa, soy una descarga para él*; o bien la mujer administra *el poder* porque ella decide cuándo tener relaciones sexuales. En ninguno de los dos casos hay donación ni nada parecido».

Por el contrario, «la sexualidad es donación, comunicar con el cuerpo. Sólo la sexualidad humana es una sexualidad comunicativa. No se trata de la atracción de dos cuerpos, sino la atracción de dos almas que se

entregan y se dan la una a la otra. Por mi experiencia, un matrimonio que lleva su sexualidad utilizando los métodos naturales revela que ha llegado a un acuerdo, un diálogo sobre un proyecto de vida, y se han sometido a ese proyecto». Así, se podría decir que los métodos naturales constituyen una *herramienta de éxito* en el terreno afectivo. «Es evidente que sí -confirma don Carlos Morán-, porque hay un proyecto de vida conjunto, que no se construye sobre el yo, sino que está abierto a la vida, a la voluntad de Dios. El mero hecho de dialogar sobre cómo queremos vivir nuestra vida de casados, descubre un proyecto que no nace de nosotros mismos, sino que nace de la naturaleza y de Dios. El amor no se hace, se celebra. En el acto sexual se celebra lo que Dios ha puesto en nuestra naturaleza».

www.parroquiasantamonica.com