

TONI WESCHLER

## Tu fertilidad

*El manual definitivo del control de natalidad,  
el éxito en el embarazo y la salud reproductiva natural*



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

*Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.*

### **Colección Salud y Vida natural**

TU FERTILIDAD

*Toni Weschler*

1.ª edición: junio de 2020

Título original: *Taking Charge of Your Fertility*

Traducción: *Juan Carlos Ruíz*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *Sara Moreno*

Diseño de cubierta: *Coffeemilk*

© 2015, Toni Weschler, por acuerdo con el autor  
(Reservados todos los derechos)

© 2020, Ediciones Obelisco, S. L.  
(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.  
Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida  
08191 Rubí - Barcelona - España  
Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23  
E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-571-7

Depósito Legal: B-2.264-2020

*Printed in India*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# ÍNDICE

Agradecimientos .....	11
Prefacio a la edición del 20.º aniversario .....	15
Introducción .....	17

## Parte 1. Abriendo caminos para la fertilidad: Hacia una nueva forma de pensar

1. Conciencia de la fertilidad: Lo que deberías saber y por qué probablemente no lo sepas .....	23
2. Tomando el control de tu salud reproductiva .....	31

## Parte 2. Redescubriendo tu ciclo y tu cuerpo

3. En tu anatomía reproductiva hay algo más que tu vagina .....	53
4. Por fin dando sentido a tu ciclo menstrual .....	65
5. Los tres signos principales de la fertilidad .....	75
6. Cómo observar y reflejar en gráficas tus síntomas de fertilidad .....	97

## Parte 3. Siendo proactiva con tu salud

7. Anovulación y ciclos irregulares .....	141
8. Tres problemas prevalentes que deberían conocer todas las mujeres: quistes en los ovarios, endometriosis y síndrome de ovario poliquístico .....	153
9. Procedimientos naturales para equilibrar las hormonas .....	173
10. Ahora que ya lo sabes: Conservar tu fertilidad <i>futura</i> .....	183

## Parte 4. Anticonceptivos naturales

11. Anticonceptivos naturales sin productos químicos ni dispositivos .....	191
12. Atajos: Gráficas mínimas con fiabilidad máxima .....	211

## Parte 5. Lograr quedarse embarazada

13. Maximizar tus probabilidades de quedarte embarazada .....	219
14. Consejos prácticos más allá de la conciencia de la fertilidad .....	247
15. ¿Y ahora qué? Pruebas y tratamientos que <i>pueden</i> ser necesarios para quedarte embarazada .....	263
16. Tratando los abortos espontáneos .....	293
17. Infertilidad idiopática: Algunas posibles causas cuando no se sabe el motivo .....	303

## Parte 6. Más allá de la fertilidad: Beneficios prácticos de representar tu ciclo en una gráfica

18. Mantener tu salud ginecológica .....	315
19. Causas de sangrado inusual .....	331
20. Valorando tu sexualidad y fomentando tu relación .....	341
21. Síndrome premenstrual: ¿Quieres decir que no todo está en mi cabeza? .....	357
22. Desmitificando la menopausia .....	367
23. Enriqueciendo tu autoestima mediante el conocimiento de tu cuerpo .....	385

## Epílogo

Una historia de progreso: La salud de las mujeres y la pieza del rompecabezas que falta .....	389
Los tres síntomas principales de fertilidad .....	401
Variantes saludables del fluido cervical .....	402
La belleza de la biología reproductiva .....	404
La ovulación en contexto... ..	406
... Y cómo la conciencia de la fertilidad te ayuda a seguirla .....	407
Endometriosis .....	408
Síndrome ovárico poliquístico .....	409
Fibroides .....	410
Identificando las fuentes del sangrado inusual .....	411
Encontrando el escurridizo punto G .....	412
El picante de la vida: Variantes en la anatomía humana .....	413
Gráfica de control de la natalidad .....	414
Gráfica de embarazo .....	415
«¿De dónde vengo?». Una nueva perspectiva de una cuestión intemporal .....	416

## Apéndices

### **Información básica para todos los lectores**

A. Solucionando los problemas de tu ciclo .....	419
B. Preguntas frecuentes .....	457
C. El ciclo menstrual: Un resumen del evento mediante el uso del conocido modelo de 28 días .....	469

### **Control anticonceptivo natural**

D. La eficacia anticonceptiva del control de natalidad natural .....	477
E. La diferencia entre los métodos de control de la natalidad naturales .....	486
F. Reglas del control de la natalidad cuando sólo puedes representar en la gráfica un síntoma de la fertilidad .....	489
G. Comprobando internamente el fluido cervical antes de la ovulación .....	493
H. Líneas de la temperatura base engañosas .....	497
I. Utilizando el Método de Conciencia de la Fertilidad durante la lactancia .....	511
J. Utilizando el Método de Conciencia de la Fertilidad durante los ciclos largos y las fases de la anovulación .....	521

### **Conseguir quedarse embarazada**

K. Un breve vistazo a la elección del sexo .....	537
L. Cómo buscar clínicas de fertilidad .....	543

## Recursos misceláneos

Recursos relacionados con la fertilidad .....	547
Glosario .....	553
Bibliografía .....	575
Índice analítico .....	597
Formulario de examen físico anual .....	613
Opciones de la gráfica maestra .....	616

# AGRADECIMIENTOS

Dicen que las mujeres están bendecidas con la capacidad de olvidar el dolor del parto para poder tener más hijos más adelante. Yo a menudo me pregunto si se puede aplicar el mismo principio al reto de escribir un libro de esta magnitud. Si otro autor me hubiera advertido de la tarea tan monumental que sería, no estoy segura de haber estado tan loca para imponerme ese objetivo. E incluso ahora, revisando el libro por tercera vez desde que se publicó por primera vez hace veinte años, me encuentro de nuevo con la misma antigua pregunta: «¿Qué estabas pensando?».

Pero supongo que los escritores son un grupo de crédulos, o tal vez sus recuerdos se originen en sus proyectos. Sea como fuere, he abandonado la tarea de escribir originales y de revisar ediciones habiendo experimentado todo el espectro de emociones humanas, desde la frustración y el agotamiento totales hasta una alegría y orgullo increíbles. A lo largo del camino, como atestiguará la siguiente lista, he tenido el privilegio de ser ayudada por numerosas personas a las que debo gratitud.

A mi maravillosa editora en HarperCollins, Emily Krump, por estar a mi lado durante este arduo proceso y defenderme con elegancia. Espero que, ahora que la revisión está por fin terminada, podrás sentir el orgullo de haber participado en este proyecto increíblemente complicado. Y a los magos del departamento de producción, Heather Finn y Susan Kosko, por seguir todas mis instrucciones para asegurarnos de que este libro vuelve a ser lo más atractivo y fácil de usar posible.

A mi agente literario, Joy Harris, que ha estado conmigo desde el principio, durante veinte años, así como para su asombroso compañero de delitos, Adam Reed, quien me salvó de mí misma cuando acababa de tener una crisis nerviosa al intentar convertir mi manuscrito original en algo que pudiera revisar en mi Mac. Nunca deja de sorprenderme con lo profesional y receptivo que es ante mis preguntas. Nunca he trabajado con nadie más que me conteste por correo electrónico incluso antes de clicar en el botón de «Enviar».

A los numerosos médicos, profesionales de la salud y profesores que son responsables de una parte de este libro, incluidos Vivien Webb Hanson, doctora en Medicina, Joan Helmich, Lee Hickok, doctor en Medicina, Patricia Kato, doctora en Medicina, Nancy Kenney, doctora en Filosofía, Miriam Labbok, doctora en Medicina, Chris Leininger, doctor en Medicina, Mark Per-



loe, doctor en Medicina, Molly Pessl, Suzanne Poppema, doctora en Medicina, y especialmente Rebecca Wynsome, doctora en Naturopatía, a quien me gustaría destacar por ser especialmente útil en este proyecto y por proporcionar una experiencia profesional muy valiosa. Y a Thomas W. Hilgers, doctor en Medicina, por sus contribuciones sin igual a este campo, y por su asistencia mientras navegaba por el mundo habitualmente confuso de la salud reproductiva.

A mis ilustradores médicos, Kate Sweeney y Christine Shafner, por sus bonitas ilustraciones. Y a mi ilustradora gráfica, Rosy Aronson, por su bello trabajo gráfico, incluida la mujer embarazada del epílogo. Su actitud increíblemente positiva permitió que trabajar con ella fuera un placer. Y a Sheila Metcalf Tobin, la artista de los adorables dibujos de la vulva y el punto G del epílogo, por ilustrar con belleza lo únicos que son los cuerpos de las mujeres.

A mi fotógrafo médico, Frankie Collins, que tuvo la disposición perfecta para estar disponible cada vez que un modelo cervical telefoneaba para informarle de que su fluido cervical estaba en la fase correcta para ser fotografiado.

A la mujer que llegué a elegir por su cuello del útero increíblemente fotogénico, Deanna Hope, que estaba tan orgullosa de su contribución al conocimiento femenino que quiso ser mencionada por su nombre.

A mi increíble asistente por la primera edición revisada, Cricky Kavanaugh, mi regalo de los dioses, cuya inteligencia, ingenuidad y atención a los detalles fueron sobrepasados sólo por su calor y maravilloso sentido del humor. Me sentí privilegiada porque llegara a mi vida, y aunque ha cambiado de lugar de residencia, espero tener la alegría de volver a trabajar con ella. Independientemente de eso, espero que su joven hija Clara aprecie algún día las numerosas contribuciones que su especial madre hizo al libro.

A los diversos internos universitarios que tuve y que me ayudaron a mantener un aspecto saludable mientras trabajaba en esta revisión, incluyendo a Amy Cronin, Maddie Cunningham, Olivia Eisner, Alana Macy, Anna Rourke y Lisa Taylor-Swanson. Y a Ruby Booras, a quien quería distinguir por ayudarme a encontrar el nombre perfecto para sustituir un término más bien tosco en el capítulo de la sexualidad.

A Sheila Cory, Robin Bennett, Kim Aronson y Ana Carolina Vaz, que me rescataron cuando vieron que tenía un aspecto extraño. ¿De verdad era tan evidente?

A Sarah Bly, que me dio la idea de la «onda fértil». Y a Michal Schonbrun, Ilene Richman, Katie Singer, Geraldine Matus y Megan Lalonde, que también han contribuido inmensamente a la diseminación del Método de Conciencia de la Fertilidad en la cultura dominante. Y a una nueva generación de excelentes instructores de la conciencia de fertilidad, que están avanzando apasionadamente, incluidas Colleen Flowers, Kati Bicknell y Hannah Ransom.

A Kelly Andrews, Ethan Lynette, Suzanne Munson, Sarah Donman, Whitney Palmertor, Lester Meeks y Jake Harsoch, con quienes he tenido el lujo de trabajar. Gracias por recibirme tan calurosamente.

A las decenas de clientes y lectores que siguen llenando mi archivo de «Gracias» con sus conmovedoras cartas de gratitud por la forma en la que mi libro parece haber cambiado su vida. Ésta es la clase de agradecimiento que me anima cuando de vez en cuando me siento descorazonada por una comunidad médica que no ha asimilado totalmente la validez científica y los interminables beneficios del Método de Conciencia de la Fertilidad. Y a aquellos que dedicaron tiempo a escribirme las cartas más elocuentes y sensibles que expresan cómo influyó el libro en su vida hasta el punto de cambiar su carrera, especialmente a Alyssa Mayer por obtener su doctorado en la especialidad de Salud Pública.

A mis queridos amigos que fueron testigos de que pasé de ser una persona bastante gregaria y amistosa a una ermitaña que raramente salía a tomar el aire mientras trabajaba en esta edición. Me ayudasteis a mantener la perspectiva cuando me preguntaba si volvería a tener una vida de nuevo. Especialmente Aud, Cath, Susan y Sandy.

A Roger, quien, más que nadie, ha tenido que elevar mi moral cuando yo pensaba que nunca llegaría el final, y que sacrificó su espacio personal negociando en torno a montones de estudios de investigación, todo tipo de ilustraciones sobre la salud de las mujeres y copias del manuscrito corregido, sólo para comer en la barra de la cocina pan cortado, para no alterar los montones codificados por colores. Sin su apoyo durante meses y meses, hasta el final –demonios, a quién estoy engañando, años al final–, nunca podría haber completado este libro. Por ello, gracias, gracias y gracias.

A mis dos hermanos mayores, Lawrence Weschler, cuyos notables logros literarios me dieron la inspiración para escribir este libro, y Robert Weschler, por ser mi abogado del diablo que me mantuvo siempre alerta.

Por último, y más importante, a mi hermano menor, Raymond, sin quien no habría podido escribir este libro. Y aunque a menudo nos arrepentimos del día en que empezamos a trabajar juntos en este abrumador proyecto hace veinte años, fue un editor, investigador y organizador indispensable, además de una fuente interminable de buen juicio y apoyo moral durante todo el proyecto. La verdad es que hablamos sobre compartir la autoría, pero él insistió en que el libro surgió de mi pasión y mis experiencias, no de las suyas, y en definitiva, estaba escrito con mi voz. Tal vez, pero dicha sea la verdad, Raymond fue mi coautor. Le estoy eternamente agradecida por todo lo que ha hecho, y especialmente por aceptar de nuevo trabajar conmigo en esta última edición. Al hacerlo, demostró que, a pesar de todos los problemas que nos dábamos el uno al otro, algunos hermanos pueden hacer cosas que ningún consejero familiar podría considerar posible.





La editora y la autora no garantizan el método de control de la natalidad ni la forma de quedarse embarazada descritos en estas páginas. Como método anticonceptivo es altamente eficaz, pero sólo cuando se siguen estrictamente las instrucciones relevantes. Igual que otros métodos anticonceptivos eficaces, este método no es fácil de manejar y hay alguna probabilidad de que falle. La forma ideal de aprender sobre el Método de Conciencia de la Fertilidad es mediante un instructor o consejero cualificados. Además, debería quedar claro que los métodos anticonceptivos naturales no ofrecen protección de ningún tipo contra el sida y otras enfermedades de transmisión sexual.

Este libro no pretende sustituir ningún consejo médico ni tratamiento. Por ello, cualquier aplicación de las recomendaciones expuestas en las páginas siguientes se hace bajo el propio riesgo del lector. Por favor, contacta con tu médico, un instructor de concienciación de la fertilidad, o ambos, siempre que sea adecuado. Aunque hemos hecho todos los esfuerzos por ofrecer la información más precisa y actualizada, la editora y la autora no pueden responsabilizarse de ningún error, omisión o material desfasado.

Las anécdotas ofrecidas en este libro son ciertas y precisas. Sin embargo, excepto cuando se ha solicitado, los nombres se han cambiado para mantener el anonimato.

## PREFACIO A LA EDICIÓN DEL 20.º ANIVERSARIO

Cuando escribí *Tu fertilidad*, hace veinte años, las mujeres rara vez habían oído el concepto de reflejar en una gráfica sus ciclos menstruales. La idea de que pudieran utilizar la información que extrajeran de las gráficas para poner en práctica un método natural eficaz, maximizar sus probabilidades de quedarse embarazadas, y por último hacerse cargo de su salud ginecológica y sexual les era totalmente extraño. Por ello, mi objetivo era originar un movimiento fundamentado en mujeres frustradas con la falta de información práctica enseñada sobre sus cuerpos. Como yo había esperado, el material contenido en estas páginas caló hondo en cientos de miles de mujeres.

En los años posteriores a la primera publicación de *Tu fertilidad*, me he quedado sorprendida por las efusivas reacciones que las mujeres han tenido hacia el libro. Muchas lectoras me han escrito personalmente para decirme cómo esta información cambió sus vidas: estaban increíblemente estimuladas y animadas, pero también a menudo frustradas porque esta información no se compartiera en el colegio ni durante las visitas al médico.

Esto constituye una clave importante para entender el libro. Enseñando conocimientos prácticos sobre los ciclos menstruales de las mujeres, podía parecer que yo estaba denigrando a los médicos. Así que debo dar una explicación: partiendo de las evidentes exigencias de responsabilidad a los médicos, así como el tiempo limitado que pueden estar con sus pacientes, sería imposible para cualquier doctor conocer los detalles íntimos de tu ciclo, y eso es especialmente cierto si tú misma no los conoces. *Tu fertilidad* trata en gran parte sobre aprender a abogar por ti misma de forma que puedas trabajar con tu médico, porque, en su núcleo más íntimo, este libro se centra en la idea de que el conocimiento es poder.

Es también importante tener en cuenta que *Tu fertilidad* se ha escrito para mujeres con diferentes objetivos: las que quieren evitar el embarazo y las que quieren quedarse embarazadas. Debido a esto, el libro está estructurado para leer ambas cosas en conjunto y como capítulos individuales, cuando surge una situación o necesidad. A consecuencia de esto, tal vez descubras que se repite alguna información clave. Esto sirve para destacar la importancia de estos temas, pero también para asegurarse de que los lectores están totalmente informados, aunque sólo utilicen una parte del texto. En última instancia, la capacidad para entender tus problemas reproductivos y ginecológicos a lo largo de tu vida es realmente fortalecedor.



Espero que, aunque hayas leído una edición anterior de este libro, ahora te beneficies de esta nueva edición del 20.º aniversario de *Tu fertilidad*. En términos generales, los ciclos de las mujeres han permanecido iguales durante el tiempo, pero nuestro conocimiento de la biología subyacente ha seguido mejorando. Por tanto, aquellos que ya tengan una versión anterior, encontrarán numerosos añadidos y modificaciones, que incluyen:

- Dieciséis páginas a color («Los tres síntomas principales de fertilidad», «Variantes saludables del fluido cervical», «La belleza de la biología reproductiva», «La ovulación en contexto...», «... Y cómo la conciencia de la fertilidad te ayuda a seguirla», «Endometriosis», «Sistema ovárico poliquístico», «Fibroides», «Identificando las fuentes del sangrado inusual», «Encontrando el escurridizo punto G», «El picante de la vida: Variantes en la anatomía humana», «Gráfica de control de la natalidad», «Gráfica de embarazo», «“¿De dónde vengo?”. Una nueva perspectiva de una cuestión intemporal»)
- Mejores gráficas de fertilidad
- Un capítulo revisado y actualizado sobre los avances que tienen lugar en las tecnologías reproductivas asistidas
- Un capítulo sobre la sexualidad más detallado para ti y tu pareja
- Seis nuevos capítulos:
  - «Tres condiciones prevalentes que deberían conocer todas las mujeres»
  - «Procedimientos naturales para equilibrar las hormonas»
  - «Ahora que ya lo sabes: Conservar tu fertilidad *futura*»
  - «Tratando los abortos espontáneos»
  - «Infertilidad idiopática: Algunas posibles causas cuando no se sabe el motivo»
  - «Causas de sangrado inusual»

La forma en que las mujeres aprenden sobre sus cuerpos y llevan una gráfica con sus ciclos sigue evolucionando, igual que nuestro conocimiento biológico y nuestra tecnología reproductora. Y así, con esta última edición de *Tu fertilidad*, espero cubrir estos cambios para que cada nueva generación de mujeres siga estando mejor formada, sea más autoconsciente y simplemente más conocedora de sus ciclos que la generación anterior.

Para más información, fórums y la aplicación de las gráficas de *Tu fertilidad*, por favor, visita [www.tcoyf.com](http://www.tcoyf.com)

TONI WESCHLER, máster en Salud Pública

# INTRODUCCIÓN

**T**odavía siento vergüenza cuando recuerdo mis años de universidad y lo que irónicamente me llevó a dedicarme al ámbito de la educación sobre la fertilidad. No puedo recordar el número de veces que corrí hacia la consulta del ginecólogo con lo que pensaba que era una infección vaginal. La mayoría de las mujeres estarán de acuerdo en que, independientemente de las veces en que les hicieran un examen pélvico, la experiencia solía ser una lata y a veces incluso traumática. No obstante, recuerdo volver, seguro que cada mes, con el mismo posible problema. Como es usual, me enviaban a casa con una afirmación poco satisfactoria de que «en realidad no hay nada ahí». Entonces me marchaba, sintiendo ser una hipocondríaca, sólo para volver resignadamente cuando tenía lo que parecían ser los síntomas de otra infección.

Junto con mi frustración con este problema recurrente estaban los inevitables efectos secundarios de los diversos métodos anticonceptivos que probaba. Si no sufría aumento de peso y dolores de cabeza causados por la píldora, tenía que sufrir infecciones del tracto urinario provocadas por el diafragma o irritación por la esponja anticonceptiva. Cada vez que preguntaba al ginecólogo sobre una alternativa natural y eficaz a la deprimente selección de métodos de control de la natalidad disponibles, me informaba cínicamente de que el único procedimiento «natural» era el método Ogino, y todo el mundo sabía que no funcionaba. Así que todo volvía a empezar, pareciendo tener infecciones todo el tiempo y sin un método anticonceptivo aceptable.

No fue hasta años más tarde, cuando asistí a una clase llamada Conciencia de la Fertilidad, cuando me di cuenta de que había estado totalmente sana todo ese tiempo. Lo que yo había percibido como infecciones era en realidad fluido cervical normal, uno de los síntomas saludables de fertilidad que todas las mujeres experimentan cuando se acerca la ovulación. Pero como conversar sobre nuestras secreciones vaginales difícilmente es un tema típico de charla social, no tenía ni idea de que mis experiencias fueran normales, universales y –tal vez lo más importante– cíclicas.

Debido a una educación sobre salud errónea e inadecuada, a las mujeres raramente se les enseñaba a distinguir entre los síntomas normales de fluido cervical saludable producidos en cada ciclo y los síntomas de una infección vaginal. ¿Cuáles son las consecuencias de esa omisión tan básica en nuestra educación? Además de los gastos, problemas y ansiedades que las mujeres experimentan a menudo, esa ignorancia puede generar un bajón en la autoestima y confusión sobre sexualidad.



Mis experiencias ginecológicas negativas me llevaron gradualmente a un interés por la salud de las mujeres que se convirtió en una verdadera pasión. Fue esa pasión la que me incitó a pasar una entrevista para un empleo como educadora de salud en una clínica para mujeres, una experiencia desastrosa que posteriormente supuso el catalizador final para mi decisión de tomar la educación para la fertilidad como carrera profesional.

Mientras estaba sentada en la sala de espera, anticipando mi entrevista con la directora de la clínica, mis ojos vagaron, posándose en la tan conocida parafernalia de todas las clínicas para mujeres: pósteres advirtiendo contra la difusión de las infecciones de transmisión sexual, gráficas comparando los métodos de control de la natalidad (con sus efectos secundarios intrínsecos y los riesgos en letra pequeña) y modelos de plástico del sistema reproductivo femenino.

De repente caí en la cuenta de la futilidad de mi situación. Ahí estaba yo, intentando ser una educadora de salud en una clínica para mujeres, sin ninguna experiencia en este campo. ¿Qué pensaba? Mientras me movía nerviosamente, observé un folleto de las clases sobre el Método de Conciencia de la Fertilidad que estaba disponible en la clínica. No podía creer que esta clínica supuestamente prestigiosa pareciera enseñar el desacreditado método Ogino. Me encontraba en un dilema. ¿Debería arriesgarme a perder este ansiado empleo expresando mi desaliento, o debería mantener la boca cerrada para conseguir el trabajo?

Al final, me habría sentido mal si no hubiese dicho nada. Mi corazón latió incontroladamente cuando la directora de la clínica pronunció mi nombre. Estaba bajo presión. La directora fue cordial, pero apenas le di un momento para que se presentase antes de decir:

—No entiendo por qué enseñan aquí el método Ogino. ¡Todo el mundo sabe que no funciona!

—Vaya. ¿Que enseñamos qué? —preguntó con una evidente sensación de sorpresa.

—He visto su panfleto sobre el Método de Conciencia de la Fertilidad. ¿No es lo mismo?  
—balbuceé tímidamente.

Ella parecía estar un poco irritada y contestó:

—En realidad, Toni, tu falta de conocimiento sobre una faceta tan importante de la salud de la mujer no encajaría bien en nuestra clínica.

No es necesario decir que no obtuve el trabajo. Pero esa experiencia vergonzosa de hace años ayudó a transformar mi perspectiva sobre el cuidado de la salud de las mujeres. Después de traermi mi orgullo, asistí a la clase de la clínica sobre concienciación de la fertilidad, y quedé asombrada. Lo que aprendí es que no sólo me era posible tener el control de mis ciclos, sino que ya no tenía por qué sentirme insegura sobre diversas secreciones, dolores y síntomas. Por fin podía entender los sutiles cambios que experimentaba cada mes. Podía situar mi ciclo menstrual en el contexto de mi salud general, fisiológica y psicológica. ¿Y lo mejor de todo? No más viajes innecesarios a la consulta del ginecólogo.

Con tan sólo un par de minutos al día pude utilizar un método altamente eficaz de control de la natalidad natural en el que podía determinar con precisión los días de mi ciclo en que era po-

tencialmente fértil. Por otro lado, si quería quedarme embarazada, podía evitar el juego de las adivinanzas al que juegan muchas parejas aprendiendo exactamente cuándo programar las relaciones sexuales. También pude identificar problemas por mí misma que podían potencialmente impedir quedar embarazada. Y tú también puedes.

Probablemente, lo mejor de mis años utilizando el Método de Conciencia de la Fertilidad fue el privilegio que sentía al saber tanto sobre una parte fundamental de ser una mujer. Ya no puse en duda cuándo tendría mi período menstrual. Lo sabía siempre (incluyendo cuándo tendría el que fuera el último de mi vida). Supe qué esperar física y emocionalmente en las distintas fases de mi ciclo. También gané confianza de una forma que quedó reflejada en otros ámbitos de mi vida.

Tu ciclo menstrual no es algo que deberías encubrir como si fuera un misterio. Para cuando te aproximes al final de este libro, espero que tú también experimentes la liberación de sentir que controlas tu cuerpo. Más allá de su valor práctico al darte las herramientas para evitar o lograr el embarazo de forma natural, y de tomar el control de tu salud ginecológica, esta información sobre tu ciclo y tu cuerpo te empoderará con numerosas facetas de autoconocimiento que te tienes bien merecidas.



PARTE 1

**ABRIENDO CAMINOS  
PARA LA FERTILIDAD:  
HACIA UNA NUEVA  
FORMA DE PENSAR**

## CONCIENCIA DE LA FERTILIDAD: LO QUE DEBERÍAS SABER Y POR QUÉ PROBABLEMENTE NO LO SEPAS

---

¿Cuántas veces has oído decir que el ciclo menstrual debería ser de 28 días y que la ovulación suele tener lugar el día 14? Esto es un mito, puro y simple. Y sin embargo está tan rutinariamente aceptado que, lamentablemente, es el responsable de innumerables embarazos no planificados. Además, lo evitan muchas parejas que esperan un embarazo. Gran parte de esta falacia es un legado del obsoleto método de Ogino, que erróneamente supone que las mujeres tienen ciclos que, si no son de exactamente 28 días, son fiablemente constantes en el tiempo. El resultado es que no es más que una predicción estadística con puntos débiles que utiliza una fórmula matemática basada en la media de los ciclos *pasados* para predecir la fertilidad *futura*.

En realidad, los ciclos varían entre mujer y mujer, y a menudo también en cada mujer. Sin embargo, recuerda que la duración habitual de los ciclos normalmente es de 21 a 35 días. El mito del día 14 puede afectar a las personas de las formas más asombrosas, tal como puedes ver en esta historia que unos clientes míos religiosos me contaron hace décadas:

*Ilene y Mick eran vírgenes cuando se casaron el 21 de mayo. Querían tener una familia poco después de su boda, por lo que tenían un seguro médico para los dos que comenzaba el 15 de mayo. Cuando descubrieron que Ilene se había quedado embarazada en su luna de miel, se mostraron muy agradablemente sorprendidos de que ocurriera tan pronto. Imagina su asombro cuando la compañía de seguros se negó a cubrir el embarazo y el parto, basándose en el hecho de que, puesto que ella tuvo su último período el 19 de abril, debió haberse quedado embarazada unas tres semanas antes de la boda.*





*«Eso es imposible –insistió ella–. Nosotros éramos vírgenes hasta el día de nuestra boda». Ella intentó explicarles que sus ciclos se habían convertido en muy largos e irregulares desde que empezó a salir a correr y a hacer dieta para ser una «novia fotogénica».*

*La compañía de seguros no había oído nada sobre el tema. Se atuvieron a la frecuentemente utilizada rueda del embarazo, el dispositivo calculador en que se basan los médicos para determinar el día del parto de una mujer (reflejado en el epílogo, página 405). Se basa en el supuesto de que la ovulación siempre tiene lugar el día 14. Ilene se lamentó: «Estábamos hundidos. ¿Cómo se puede demostrar la virginidad en un juicio? ¿Y por qué tiene que ser asunto de cualquier otra persona?».*

No es necesario decir que el mito del día 14 tuvo consecuencias muy costosas para Ilene y Mick. El único consuelo que tuvieron de su experiencia fue el hecho de que su hijo nació justo cuando esperaban, tres semanas después de la fecha prevista por la compañía. Por él, en palabras de Ilene, «valieron la pena todos los problemas generados».

Afortunadamente, con los avances en nuestra comprensión de la reproducción humana, ahora tenemos un método altamente seguro y eficaz de identificación de la fase fértil de la mujer: el Método de Conciencia de la Fertilidad. La conciencia de la fertilidad es simplemente un método para entender la reproducción humana. Se basa en la observación y realización de gráficas de síntomas de fertilidad científicamente demostrados que determinan si una mujer es, o no, fértil un día específico. Los tres síntomas principales de la fertilidad son el fluido cervical, la temperatura al despertarse y la posición del cuello del útero (este último es un síntoma adicional que se limita a confirmar los dos primeros). El Método de Conciencia de la Fertilidad es un método empoderador para el control de la natalidad natural y para poderse quedar embarazada, además de una excelente herramienta para valorar problemas ginecológicos y entender tu cuerpo.

## POR QUÉ EL MÉTODO DE CONCIENCIA DE LA FERTILIDAD NO ES MÁS CONOCIDO

Como has leído en la introducción, probablemente la mayor resistencia a la aceptación de este método ha sido su dudosa y falsa asociación con el método Ogino. Además, dado que los métodos anticonceptivos naturales suelen practicarse por parte de personas moralmente opuestas a los métodos artificiales, el Método de Conciencia de la Fertilidad tiende a ser mal percibido, como por ejemplo ser usado solamente por esos individuos. Pero, de hecho, las mujeres de todo el mundo se han sentido atraídas por el Método de Conciencia de la Fertilidad simplemente porque está libre de los productos químicos asociados con métodos hormonales como la píldo-

ra. Igualmente importante es que minimiza la frecuencia con la que tendrías que elegir métodos preventivos que son desagradables, poco prácticos o carentes de espontaneidad. Muchas de estas personas tienden a orientarse hacia una vida natural y consciente de la salud de otras maneras, además de tomar el control de su fertilidad y reproducción.

Es cierto que muchas personas religiosas han descubierto los beneficios de la conciencia de la fertilidad, aunque pueden practicar técnicamente la planificación familiar natural. La principal diferencia entre el Método de Conciencia de la Fertilidad y la planificación familiar natural es que quienes utilizan esta última deciden abstenerse en lugar de utilizar métodos anticonceptivos de barrera durante la fase fértil de la mujer. Pero, independientemente de los distintos valores que a menudo dividen a los usuarios de uno y otro método, todos se ven impulsados por el deseo de contar con un método natural de anticoncepción eficaz.

## Ausencia visible del Método de Conciencia de la Fertilidad en las escuelas de medicina

Aun así, si el Método de Conciencia de la Fertilidad tiene numerosos beneficios, como método anticonceptivo y como ayuda para quedarse embarazada, ¿por qué no se conoce mejor? Una de las razones más esenciales y más desconcertantes de la cual rara vez se oye hablar, es que a los médicos en muy raras ocasiones se les enseña una versión completa de este método científico en la escuela de medicina. Es asombroso pensar que las mujeres que practican el Método de Conciencia de la Fertilidad sepan más sobre su propia fertilidad que los ginecólogos, a los que se enseña para ser expertos en fisiología femenina.<sup>1</sup>

*Hace años, cuando impartía clases en una clínica para mujeres, todo el personal, excepto una doctora, asistió a mi seminario para utilizar el Método de Conciencia de la Fertilidad como método anticonceptivo. Un día, la que no había asistido me llevó aparte y susurró:*

*—Toni, seré sincera contigo. No recomiendo a mis pacientes que asistan a tus clases.*

*—Vaya, ¿por qué haces eso? —pregunté con indiferencia, intentando no actuar sorprendida.*

*—Me quedé embarazada utilizando tu método y desde entonces no he confiado en él —contestó.*

*—¿Estás bromeando! ¿Recibiste una clase en algún sitio, y qué reglas utilizaste? —pregunté.*

*—¿A qué te refieres, qué reglas? —preguntó.*

*—Ya sabes..., ¿seguiste las reglas para la temperatura al despertarte y del fluido cervical, o sólo una de ellas?*

---

1. Por esta razón he creado un enlace sobre Método de Conciencia de la Fertilidad, escrito por profesionales de la medicina. Puedes encontrarlo en mi página web, en [www.tcoyf.com](http://www.tcoyf.com)

*Ella me miró totalmente confusa, como si no supiera lo que yo le estaba preguntando. Fue entonces cuando me di cuenta de lo extendida que está la ignorancia sobre la conciencia de la fertilidad en la comunidad médica. Incluso entre muchos médicos, me di cuenta, la conciencia de la fertilidad aún conlleva examinar ciclos pasados para predecir la fertilidad futura.*

Lo especialmente destacable sobre la evidente omisión de la educación sobre la conciencia de la fertilidad del currículo médico escolar es el hecho de que la eficacia de los métodos se basa en principios puramente biológicos, todos explicados detenidamente en el capítulo 4. Incluyen las funciones de numerosas hormonas, como la hormona folículo-estimulante, el estrógeno, la hormona luteinizante y la progesterona, todo lo cual se ha demostrado científicamente. Y, dado que el Método de Conciencia de la Fertilidad es útil no sólo para controlar la natalidad y quedarse embarazada, sino para promover la salud ginecológica en general, es aún más sorprendente que esta información no forme parte de una educación médica completa.

Sin duda, el Método de Conciencia de la Fertilidad puede ser una ayuda vital para los médicos y sus pacientes al diagnosticar una serie de problemas, incluidos:

- La anovulación (falta de ovulación)
- Ovulación tardía
- Fases lúteas breves (la fase posterior a la ovulación)
- Fluido cervical no fértil
- Desequilibrios hormonales (como por ejemplo el síndrome del ovario poliquístico)
- Niveles insuficientes de progesterona
- Aparición de abortos espontáneos

Otra ventaja de los síntomas observados en las gráficas de fertilidad es que facilita el diagnóstico de los problemas ginecológicos. Las mujeres que emplean las gráficas son tan conscientes de lo que es normal para ellas que pueden ayudar a su médico a detectar irregularidades basándose en sus propios ciclos. Entre los ejemplos de posibles problemas ginecológicos que pueden diagnosticarse más fácilmente mediante las gráficas diarias se incluyen:

- Sangrado irregular o inusual
- Infecciones vaginales
- Infecciones del tracto urinario
- Anomalías en el cuello del útero
- Bultos en el pecho
- Síndrome premenstrual
- Fecha de la concepción mal calculada

Al no enseñárseles el Método de Conciencia de la Fertilidad, a los médicos se les niega una herramienta excelente con la que podrían aconsejar mejor a sus pacientes. Además, esto puede dar lugar a pruebas innecesarias, invasivas y frecuentemente costosas para diagnosticar un problema menstrual evidente. Por supuesto, si a las mujeres se les enseñara cómo hacer una gráfica para sus problemas relacionados con la fertilidad, no necesitarían visitar a su médico con tanta frecuencia, y podrían evitarse cantidades sustanciales de procedimientos médicos innecesarios.

Como la lista anterior debió dejar claro, la realización de gráficas revelaría una gran cantidad de posibles problemas para el embarazo, desde que la mujer no ovula hasta que simplemente no produce el fluido cervical necesario para la concepción. Puede incluso mostrar que esta mujer se queda embarazada constantemente, pero que ha tenido repetidos abortos espontáneos de los cuales ni ella ni su médico se han enterado. Y para quienes buscan evitar el embarazo, la elaboración de gráficas elimina la ansiedad que muchos sienten cuando salen corriendo hacia la tienda o a la consulta de su ginecólogo para obtener pruebas de embarazo costosas e incómodas. Las mujeres que elaboran gráficas saben si están embarazadas simplemente observando su temperatura al despertarse, de este modo pueden eliminar la duda recurrente mientras esperan la llegada de un «período tardío».

## Política, beneficios y anticonceptivos naturales

Otra razón por la que este método no es más conocido o promovido como anticonceptivo es que no resulta beneficioso para los médicos o las compañías farmacéuticas como los que producen métodos hormonales como la píldora o el diu. En otras palabras, más allá de la inversión inicial en un termómetro, o tal vez un libro, una clase o una aplicación, no hay más gastos a la hora de utilizar el Método de Conciencia de la Fertilidad. Podemos comparar esto con el coste de la píldora, por ejemplo, que es de al menos varios cientos de euros anuales.

Partiendo del beneficio de tantos otros métodos anticonceptivos, ¿es de extrañar que el Método de Conciencia de la Fertilidad no sea promovido de forma más entusiasta por la comunidad médica? No es un secreto que se gastan grandes sumas de dinero para presentar la píldora como una panacea anticonceptiva, pero lo que suele pasarse por alto es el sesgo con el que varias compañías farmacéuticas distorsionan la eficacia y validez de otros métodos de control de la natalidad, especialmente la conciencia de la fertilidad.

La literatura especializada que resume los diversos anticonceptivos para su consumo público está constantemente llena de descaradas imprecisiones, como un panfleto titulado «Anticoncepción: La decisión es tuya», que afirma que «la planificación familiar natural se basa en el hecho de que la fertilización es más probable que tenga lugar antes, durante y justamente después de la ovulación». Esto tiene sentido, excepto por el detalle menor de que la fertilización no puede tener lugar sin estar presente un óvulo, por lo que sería un gran logro que tuviera lugar la fertilización antes de que se libere el óvulo.



Por supuesto, más importante que ninguna representación individual falsa es el modo en que se describen el Método de Conciencia de la Fertilización y la planificación familiar natural. Este panfleto en concreto era típico en que su titular «Planificación familiar natural» estaba seguido por una supuesta clarificación en paréntesis, que, como podrías suponer, era solamente «el método Ogino».

Aparte del control de natalidad, es también bastante evidente que para las personas y compañías implicadas en proporcionar los tratamientos reproductivos de alta tecnología que han dado esperanza a muchos, hay poco incentivo en promover un sistema prácticamente gratis de conocimiento que podría obviar la necesidad de sus servicios. Aunque estas tecnologías de reproducción suelen ser una necesidad evidente, a lo largo de este libro aprenderás por qué no son necesarias para muchas parejas, cuando la educación por sí sola puede ayudarles a conseguir sus sueños.

## El lenguaje de lo «agradable»

Por último, el Método de Conciencia de la Fertilidad no es más conocido porque sufre el infortunio de ser un método al que muchos, especialmente en los medios, se refieren como «desagradable». ¿Por qué ocurre esto?

*Teníamos un médico en las noticias de Seattle que ofrecía historias médicas cada semana. Me aproximé a él para hablar sobre la posibilidad de hacer una presentación del Método de Conciencia de la Fertilidad una serie de veces a lo largo de los años, pero él era siempre evasivo mientras seguía creyendo sinceramente que el método era eficaz. Nunca pude entender por qué creía que no sería adecuado para las noticias, hasta que por fin admitió que pensaba que el tema era simplemente desagradable para el público en general.*

*Tal vez su preocupación consistía en el término utilizado por uno de los tres síntomas de fertilidad: «moco cervical». Tal vez si se pudiera referir a él como algo menos gráfico, lo consideraría adecuado para las noticias de la noche. Poco después de escribirle con la sugerencia de utilizar la expresión «fluido cervical» en su lugar, me llamó para decirme que el cambio en el vocabulario era simplemente la modificación necesaria para hacer el Método de Conciencia de la Fertilidad aceptable para las noticias. En unas semanas, dirigió una historia informativa sobre la conciencia de la fertilidad.*

Necesité esa experiencia para ser consciente de lo poderoso que puede ser el lenguaje en la aceptación del Método de Conciencia de la Fertilidad. Desde aquellas noticias de hace años, he descubierto que la gente presta más atención y se muestra más interesada por el Método de Conciencia de la Fertilidad cuando se utiliza el término más neutro «fluido cervical», en lugar de «moco cervical». Tal vez la mayor aceptabilidad de esa terminología sea menos desconcertante si tienes

en cuenta que el fluido cervical femenino es parecido al fluido seminal masculino. Nunca hablaríamos del fluido seminal como moco seminal, y no obstante, el propósito del fluido en el hombre y la mujer es comparable: nutrir y proporcionar un medio en el que los espermatozoides puedan viajar.

Por supuesto, los medios de comunicación son extensiones de nuestra cultura, y tienden a promover una visión medicalizada y poco realista de los procesos físicos humanos. Sin embargo, el propósito del Método de Conciencia de la Fertilidad consiste en informar a la gente sobre un conocimiento claro y empoderador de sus funciones corporales. De este modo, si acuñar una expresión como «fluido cervical» facilita la tarea, hagámoslo así.

## POR QUÉ ALGUNOS MÉDICOS FAMILIARIZADOS CON EL MÉTODO DE CONCIENCIA DE LA FERTILIDAD NO INFORMAN A SUS PACIENTES

Muchos médicos saben que el Método de Conciencia de la Fertilidad es un método natural y científicamente validado de control anticonceptivo eficaz, para lograr quedarse embarazada y tener conciencia de la salud, pero aun así pueden citar varias razones por las que no lo recomiendan a sus pacientes. Algunos dicen que a las mujeres no se molestarán en aprenderlo porque es complicado y difícil de usar, requiere una inteligencia elevada para aplicarlo, y se necesita demasiado tiempo para aprender y practicarlo. Pero, para la inmensa mayoría de las mujeres, creo que esas afirmaciones simplemente no son válidas.

En realidad, el Método de Conciencia de la Fertilidad es bastante simple, una vez que aprendes sus principios básicos. (La mayoría podrá aprender esos principios en este libro. Otros pueden preferir un curso en el que un instructor colegiado puede enseñarlo normalmente en varias sesiones). El método no es distinto de muchas habilidades de nuestra vida, como aprender a conducir un coche. Al principio puede parecer intimidante, hasta que un poco de práctica te ofrece la confianza que necesitas.

Algunos médicos pueden creer de verdad que las mujeres no son suficientemente inteligentes para entender y asimilar la información enseñada en las clases sobre el Método de Conciencia de la Fertilidad. Aunque considero esto desalentador al principio, entiendo por qué lo creen. Es cierto que la gente atraída por el Método de Conciencia de la Fertilidad tiende a estar bastante formada. Sin embargo, creo que esto es más una cuestión de la forma en que la gente lo aprende al principio, en lugar de la inteligencia inherente necesaria para utilizarla. A menudo se necesita una persona muy motivada para buscar información sobre un tema que, hasta hace poco, ha estado reservado para los pocos con suficientes recursos para investigar sobre el tema.

Yo personalmente he enseñado el Método para la Conciencia de la Fertilidad a más de 1500 clientes, y puedo asegurar que prácticamente todas las mujeres pueden internalizar el mé-



todo y sus fundamentos biológicos en unas horas. También sospecho que pocas de ellas se sienten agobiadas con el par de minutos diarios necesarios para aplicarlo.

## En defensa de los médicos

Lo dicho anteriormente no pretende ser una diatriba contra la comunidad médica. De hecho, creo que la mayoría de los médicos son verdaderamente sensibles y personas cariñosas que quieren de verdad empoderar a sus pacientes con el conocimiento necesario para ser sanos y fuertes.

Sin embargo, en un sector en el que cada vez hay más alta tecnología, muchos médicos pueden mostrarse escépticos ante el Método de Conciencia de la Fertilidad, precisamente *porque* es muy ajeno a la tecnología. De hecho, si acaso, pueden creer que no son suficientemente activos en el cuidado de sus pacientes si no prescriben fármacos o diversos procedimientos. Y, tal vez lo más importante, los clínicos no tienen el tiempo necesario para explicar el método en una típica visita a la consulta, y por eso pocas mujeres llegan a aprenderlo.

En última instancia, tiene lugar un ciclo perpetuo de ignorancia, porque incluso esos médicos que apoyan especialmente a las mujeres a tomar el control de su propia salud reproductora, no pueden ser tan eficaces como les gustaría ser si sus pacientes no elaborasen gráficas. En efecto, los beneficios del Método de Conciencia de la Fertilidad no pueden convertirse en algo común en la relación médico-paciente hasta que más mujeres pongan de su parte para describir sus ciclos mediante gráficas.