

Trabajos Originales

Impacto en la percepción de intimidad conyugal en parejas usuarias de Métodos naturales para regular fertilidad

Dr. Benjamín Bustos K.^a, EU. Ana Isabel Larrain^b Sr. Alejandro Trapp MSc,^c Mat. Ximena Mallea^a, Sra. María Ligia Astorga^d, Sra. Ana María Reyes^d, Dr. José Antonio Arraztoa MSc^a

^a Programa de Cuidado y Estudio de la Fertilidad (PROCEF), Departamento de Obstetricia y Ginecología, Universidad de los Andes, Santiago, Chile; ^b Programa de Cuidado y Estudio de la Fertilidad (PROCEF Escuela de Enfermería Universidad de los Andes, Santiago, Chile; ^c Estadístico, Escuela de Psicología, Universidad de los Andes, Santiago, Chile; ^d Escuela de Educación, Universidad de los Andes, Santiago, Chile.

RESUMEN

Introducción: El uso de métodos naturales para regular la fertilidad requiere de cooperación y aceptación en las parejas usuarias. Nuestra hipótesis es que esta dinámica psicosexual influencia positivamente la percepción de la calidad de la intimidad conyugal.

Diseño del estudio: Cohorte prospectiva con análisis pre y post intervención utilizando el PAIR (instrumento desarrollado para el análisis de la intimidad conyugal).

Resultados: Un total de veinte parejas fueron estudiadas luego de que cumplieran todos los criterios definidos previamente. El análisis descriptivo mostró un aumento en los valores positivos en ambos sexos al comparar la evaluación inicial con la posterior a 6 meses de uso del registro de fertilidad. El índice de convencionalidad mostró valores elevados, tanto dentro de la pareja como al compararse con las demás.

Los resultados evidencian satisfacción en la intimidad conyugal en todas las áreas evaluadas. En las mujeres, y a los 6 meses de uso, la experiencia de intimidad mejora en todas las áreas excepto en el área social. En los hombres, mejora la experiencia en todas las áreas, incluyendo el área social. Al analizar el área recreacional, tanto en hombres como en mujeres, hay un aumento significativo en la experiencia de intimidad luego de la intervención.

Conclusiones: Nuestros resultados sugieren que el aprendizaje y uso de los métodos naturales para regular la fertilidad tiene efectos beneficiosos en la percepción de la intimidad conyugal.

Palabras clave: Satisfacción conyugal, intimidad conyugal, métodos naturales para regular la fertilidad.

ABSTRACT

Background: the use of NFP demands cooperation and acceptance between the couple. We propose that this psychosexual dynamics could influence the perception on the quality of the couple's intimacy.

Study design: a prospective cohort with pre and post intervention analysis using the PAIR (Personal Assessment of Intimacy Relationships) instrument.

Results: Twenty couples fulfilled the prerequisites for study. The descriptive analysis showed an increase in the positive values for both sexes between the initial taking of test, and after six months. The conventionality index showed high values, but very similar in the members of each couple, and also between couples. The results

show satisfaction of couple intimacy in all areas. At six months the experience of intimacy in women increases in all areas, except in the social area. Among men the experience of intimacy increases in all areas and significantly in the social area. In the case of the recreational area, for women as much as for men, the increase is significant after the intervention.

Conclusions: It seems that couples who learn and use natural family planning methods have a better perception of their intimacy.

Key Words: Conjugal satisfaction, couple intimacy, natural family planning, fertility awareness.

INTRODUCCIÓN

Los métodos naturales para regular la fertilidad (MNRF), o métodos naturales de planificación familiar (PNF), permiten a las parejas reconocer sus días fértiles y según eso seleccionar los días para tener relaciones sexuales, dependiendo de su intención de buscar o evitar un embarazo¹. Métodos modernos de PNF, tales como el Método de la Ovulación o el Sintotérmico, permiten a la mujer hacer un diagnóstico diario, prospectivo, de su estado de fertilidad según los cambios que observa y siente a nivel vulvar. Se basa en observaciones de cambios dependientes del ciclo ovárico y la ovulación, no de la fecha de menstruación, por lo que no exige una regularidad menstrual ni la necesidad de cálculos teóricos². Existe evidencia que avala la efectividad de estos métodos, tanto para buscar como para distanciar un embarazo³⁻⁶. Entre los factores que influyen sobre la efectividad están el correcto entendimiento del método (lo que ocurre en aproximadamente un 99% de las usuarias⁷⁻⁹) y la motivación de uso¹⁰ (espaciar o buscar un embarazo).

La dimensión sexual es una componente relevante en la vida de una pareja, tanto para los hombres como para las mujeres¹¹. Las características del uso de los MNRF, que exige abstinencia sexual periódica cuando no hay deseo de embarazo, plantea dudas sobre el impacto que pueda tener su aplicación en la vida sexual de los usuarios. La afectividad e intimidad de la pareja, pueden ser comprometidas.

El PAIR es un instrumento objetivo y estandarizado que permite medir variables tales como afectividad e intimidad en una pareja. Evalúa la relación conyugal a través del análisis de las discrepancias que existen entre las percepciones y expectativas en distintas áreas de la vida. Considera, también, la tendencia a responder de una manera convencional frente a distintos estímulos^{12, 13}.

El objetivo de este estudio, fue evaluar el impacto del uso de MNRF en la percepción de la intimidad conyugal, a través del instrumento PAIR.

Materiales y métodos

Participantes

La población de estudio fue obtenida de parejas que ingresaron al Programa de Cuidados y Estudios de la Fertilidad (PROCEF) de la Universidad de los Andes en San Bernardo, Chile en un período de tiempo de 18 meses.

Diseño

Cohorte prospectiva con una evaluación pre y post intervención (uso de MNRF).

Criterios de inclusión: mayores de 18 años, pareja estable por al menos 6 meses, ausencia de comorbilidades, intención de utilizar métodos naturales para espaciar embarazos y firma de un consentimiento informado ad-hoc.

Criterio de exclusión: Parejas que ingresaron al Programa para iniciar su instrucción y quedaron embarazadas durante los primeros 6 meses de estudio.

Intervención

Instrucción y uso de MNRF. A todas aquellas parejas ingresadas a PROCEF, se les enseñó el uso del método de Creighton con algunas modificaciones como se ha descrito previamente¹⁴.

Instrumento para medición del impacto en la intimidad y análisis de los datos

Se utilizó el PAIR (acrónimo de "Personal Assessment of Intimacy in Relationships") (Tabla 1). Instrumento desarrollado para evaluar la intimidad conyugal, que permite además evaluar el ajuste de la pareja. Es un cuestionario que evalúa 5 aspectos de la intimidad conyugal: social, emocional, sexual, intelectual y recreacional. Cada aspecto tiene 5 posibles respuestas que van desde "muy en desacuerdo" (0 puntos) hasta "muy de acuerdo" (4 puntos).

Esta herramienta mide percepción (sensación actual) y expectativas (sensación buscada o ideal) en relación a los aspectos mencionados previamente.

Además, el PAIR permite también evaluar la "convencionalidad de la pareja". Es decir, el número de respuestas acorde a lo "socialmente aceptable" según una escala validada internacionalmente.

Las discrepancias observadas indican satisfacción cuando son positivas, e insatisfacción cuando son negativas. Una "discrepancia positiva" significa que esa persona no espera nada más de su relación debido a que ya se siente satisfecha como está. Y una "discrepancia negativa", significa que esa persona no está satisfecha con su relación, es decir, no cumple con sus expectativas.

El cuestionario fue realizado a ambos miembros de la pareja, por separado y previo consentimiento informado firmado. Se tomó en 3 oportunidades

diferentes: al momento de ingresar al programa (admisión), a los 3 meses y a los 6 meses de seguimiento.

Los datos fueron ingresados a una base de datos y el análisis fue llevado a cabo con el programa SPSS (versión 14.0), realizando análisis comparativos. Las variables dependientes fueron las medias de los puntajes obtenidos de lo percibido y lo esperado con respecto a cada una de las áreas evaluadas y las variables independientes fueron el sexo (hombres y mujeres) y las aplicaciones del PAIR (1, 2 y 3).

Las comparaciones fueron realizadas con pruebas T de Student con muestras independientes para sexo y muestras pareadas para las distintas aplicaciones y entre lo percibido y esperado.

El estudio fue aprobado por el comité de ética de la Universidad de los Andes.

Resultados

56 parejas cumplieron los criterios de elegibilidad. De ellas, 25 aceptaron participar y fueron reclutadas. Cinco parejas se embarazaron durante el estudio y fueron excluidas del análisis final. En todas ellas (las parejas excluidas), hubo un adecuado reconocimiento de la fertilidad y un uso consciente del período fértil. Cabe destacar que al ingresar al programa, las parejas son libres de buscar o evitar embarazo según ellos estimen conveniente.

Los resultados corresponden al análisis de las 20 parejas que tuvieron un seguimiento completo (al momento de la admisión, a los 3 y a los 6 meses de seguimiento).

El promedio de edad de las mujeres fue de 33,9 años (entre 23 y 46 años) y de los hombres fue 34,6 años (entre 21 y 49 años). 16 de las 20 mujeres (80%), y 14 de los 20 hombres (70%) tenían una escolaridad completa. De las mujeres, sólo 1 (5%) tenía estudios superiores y de los hombres un 20% (4 de los 20). 17 de las 20 parejas (85%) tenían entre 1 y 3 hijos, con un promedio por pareja de 1,76 hijos. El promedio de años de cohabitación fue de 11,13 años (Tabla 2).

El 90% (18 de 20) de las parejas se declararon de religión católica.

17 de las 20 mujeres (85%) trabajaban como dueñas de casa y en el caso de los hombres un 75% de ellos tenían trabajos estables (15 de los 20).

En relación al análisis descriptivo, las discrepancias observadas en hombres y mujeres (en todas las evaluaciones) fueron en promedio positivas (es decir, se observó satisfacción), salvo en el área recreacional, que en el primer análisis (al momento de la admisión) fue negativo (insatisfacción).

Los promedios de las parejas en las 3 evaluaciones fueron: 111.8, 187.4 y 199.1 puntos respectivamente. Esto muestra que hubo un aumento progresivo en la puntuación durante el seguimiento.

Finalmente, y tras separar las respuestas de los hombres y las mujeres por área, calculamos la diferencia de los puntajes al ingreso y tras los 6 meses de uso del registro de fertilidad (porcentajes de variación). Los resultados obtenidos fueron los siguientes respectivamente: en el área emocional hubo un aumento de 54.6% y 38.4%; en el área social un aumento de 7000% y una disminución de 0.09%; en el área sexual un aumento de 36.7% y 27.1%; en el área intelectual un aumento de 39.2% y 9.7% y en el área recreacional un aumento de 115.9% y 142.4%.

Resultados de las discrepancias

En los hombres hubo un aumento en los puntajes en todos los ítems estudiados entre la primera y la última evaluación. Un ejemplo de esto es lo ocurrido en el área recreacional, donde en la primera evaluación las expectativas eran altas (discrepancia negativa) y en la última evaluación la discrepancia era positiva. (Figura 1).

En las demás áreas (emocional, social, sexual e intelectual), los valores del PAIR fueron positivos en las 3 evaluaciones. En las áreas emocional y sexual,

las diferencias son mayores entre la primera y la segunda evaluación. En el aspecto social, al momento del ingreso casi no había discrepancias, pero luego de los 6 meses de uso del método, se logró observar una clara tendencia hacia discrepancias positivas (satisfacción).

En el área intelectual, los valores disminuyen entre la primera y la segunda evaluación, pero aumentan entre la segunda y la tercera (Figura 1).

Por otra parte, en el caso de las mujeres, en la tercera evaluación se observó un aumento de los puntajes en relación al ingreso en todas las áreas, salvo en el aspecto social. En el área intelectual el aumento fue menor que en las demás 3 áreas evaluadas. Como se observa en la Figura 2, en el área social hubo una disminución entre la primera y la segunda evaluación, pero entre la segunda y la tercera evaluación hubo un aumento. Es interesante observar que en las mujeres, a diferencia de los hombres, los cambios son bimodales: hay un aumento en casi todas las áreas que luego disminuye, excepto en el área recreacional, aun cuando la satisfacción percibida al final del período estudiado es mayor que al inicio. En el caso de los hombres, el cambio en la percepción se mantuvo incrementando su satisfacción en el tiempo.

Similar a los hombres, los valores en los aspectos emocional, social, sexual e intelectual fueron positivos en todas las evaluaciones. Y también, en el área recreacional se observó un valor negativo al momento de ingresar al programa (lo que fue revirtiéndose con las siguientes evaluaciones) (Figura 2).

Al analizar los datos globales de hombres y mujeres, se observó que en la primera evaluación los valores positivos eran mayores en las mujeres, pero al final del seguimiento, se observó un cambio en la conducta manifestado en valores mayores en el grupo de los hombres (Figura 3). Aun cuando la muestra fue

Figura 1. Discrepancias en las distintas áreas evaluadas por el PAIR en los hombres

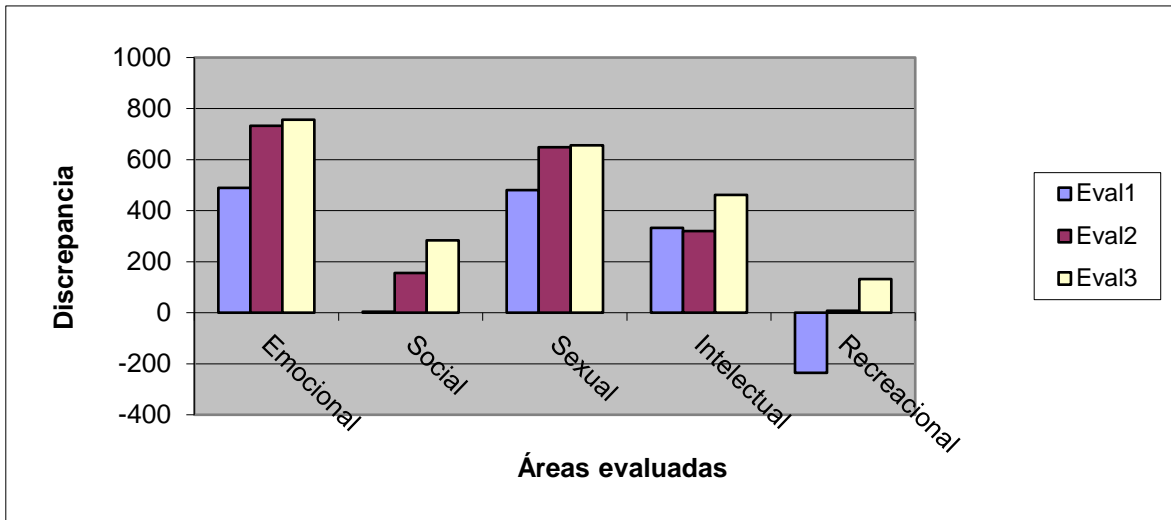


Figura 2. Discrepancias en las distintas áreas evaluadas por el PAIR en las mujeres

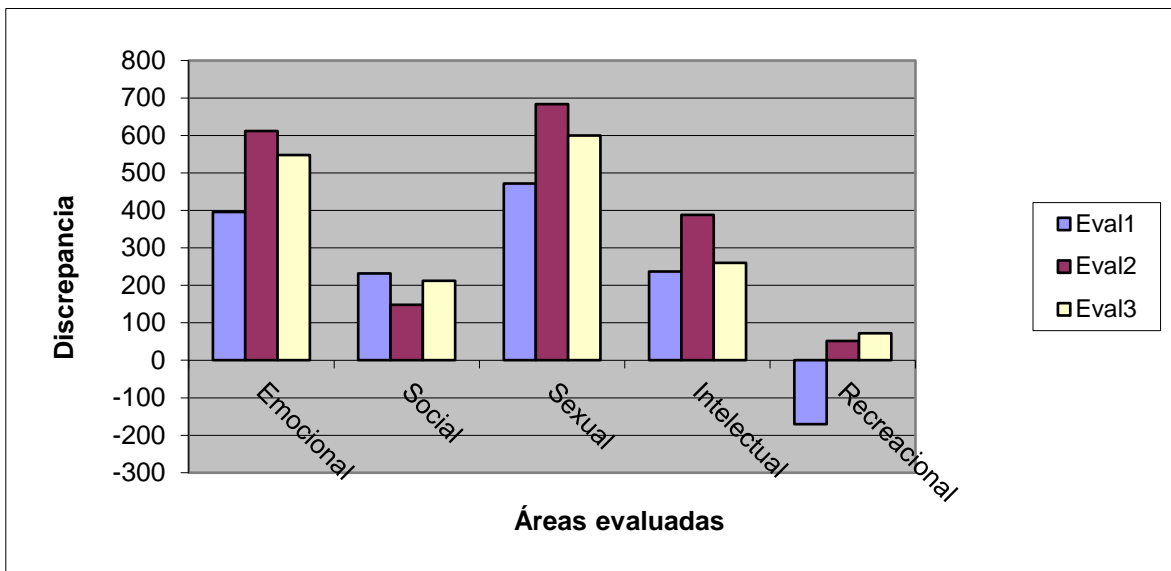


Figura 3. Comparación de las discrepancias entre hombres y mujeres en cada una de las evaluaciones.

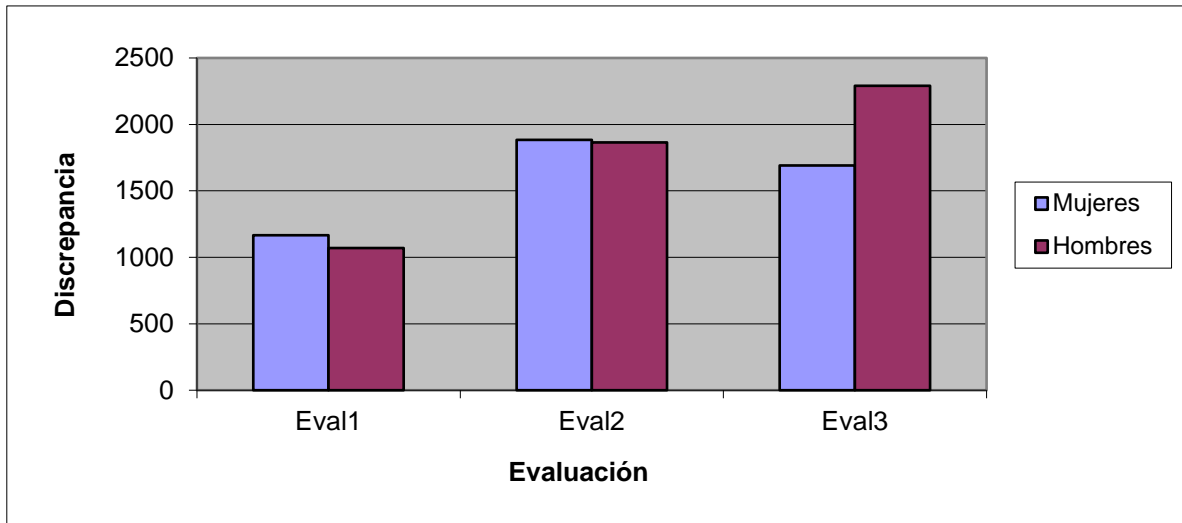


Tabla 1. Escala PAIR *

Item 1: Área Emocional	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Mi pareja me escucha cuando necesito hablar con alguien? • ¿Puedo contarle mis sentimientos sin miedo a lo que se ponga a la “defensiva”? • ¿Me siento frecuentemente distante de mi pareja? • ¿Mi pareja puede realmente comprender lo que me gusta y lo que no? • ¿Me siento rechazado a veces por mi pareja? • ¿A veces me siento solo cuando estoy con mi pareja?
Item 2: Área Social	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Nos entretiene pasar tiempo con otras parejas? • ¿Habitualmente nos quedamos sólo entre nosotros? • Tenemos muy pocos amigos en común • Pasar el tiempo con amigos es una parte importante de lo que hacemos juntos • Muchos de los amigos cercanos de mi pareja son también amigos cercanos míos • A mi pareja no le gustan algunos de mis amigos
Item 3: Área Sexual	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Estoy satisfecho con mi vida sexual? • ¿Siento que nuestra vida sexual es rutinaria? • ¿Soy capaz de decirle a mi pareja cuando quiero tener relaciones sexuales? • ¿Inhibo mi deseo sexual porque mi pareja me hace sentir incómodo? • ¿La expresión sexual es parte importante de nuestra relación? • ¿Mi pareja parece poco interesada en las relaciones sexuales?
Item 4: Área intelectual:	<ul style="list-style-type: none"> • Mi pareja me ayuda a clarificar mis pensamientos • Cuando tenemos una discusión seria, parece ser que tenemos pocas cosas en común • Me siento disminuido al tener una discusión seria con mi pareja • Siento que hay cosas que no vale la pena discutir con mi pareja • Mi pareja habitualmente trata de cambiar mis ideas • Tenemos un sin fin de temas para conversar

Item 5: Área Recreacional:	<ul style="list-style-type: none"> • Nos entretienen las mismas actividades recreativas • Comparto en muy pocos de los intereses de mi pareja • Nos gusta jugar juntos • Nos gusta salir y hacer cosas fuera de la casa juntos • Rara vez nos hacemos el tiempo para salir y hacer cosas entretenidas juntos • Creo que compartimos algunos de los mismo intereses
Item 6: Escala de Convencionalidad	<ul style="list-style-type: none"> • Mi pareja tiene todas las cualidades que siempre quise en mi compañero • Hay momentos en los que no siento mucho amor ni cariño por mi pareja • Todas las cosas nuevas que he aprendido de mi pareja me gustan • Mi pareja y yo nos entendemos completamente • No creo que haya nadie que pueda ser tan feliz como nosotros cuando estamos juntos • Tengo algunas necesidades que no son cubiertas por esta relación

*Modificado de Schaefer MT, Olson DH. Assessing intimacy: The pair inventory. Journal of Marital and Family Therapy 1981;1:47-60.

Tabla 2. Distribución de la muestra de 20 parejas, según los años de cohabitación.

	Años de cohabitación
1 – 4	25 %
5 - 10	25 %
11 - 15	20 %
16 y más	30 %

Tabla 3. Porcentaje de Hombres y Mujeres con más de 55 puntos en el índice de convencionalidad según la escala de PAIR.

Sexo	Evaluación		
	Primera	Segunda	Tercera
Mujeres	75%	70%	60%
Hombres	75%	75%	80%

de 20 parejas, las pruebas aplicadas en cada una de las evaluaciones no evidenciaron tendencias a la existencia de diferencias estadísticamente significativas en el promedio de discrepancias.

Finalmente, el índice de convencionalidad mostró que en cada una de las evaluaciones, entre un 60 y un 80% de los hombres y mujeres obtuvieron más de 55 puntos en la escala de PAIR (Tabla 3).

Discusión

Este estudio pretende reflejar el impacto que tiene el uso de MNRF en la intimidad de la pareja, medido fundamentalmente en 5 aspectos relevantes de la relación: emocional, sexual, recreacional, intelectual y social, a través del instrumento PAIR.

Nuestros resultados mostraron un nivel de satisfacción de la percepción de la intimidad elevado al ingreso al programa, lo que sugiere una autoselección de las parejas. Pero a pesar de esto, luego de 6 meses, pudimos observar un aumento en la satisfacción de ambos miembros de la pareja por separado, en todas las áreas, salvo en el área social en las mujeres. El área o aspecto evaluado que mayor diferencia arrojó al compararlo con el momento de la admisión al programa, fue el área recreacional, tanto en hombres como mujeres.

La población estudiada fue homogénea en relación a su estado civil y religioso. Estos datos fueron similares a los obtenidos por Gnoth¹⁵. Todo esto resulta esperable debido a que un 70% aproximado de la población chilena se declara católica, y de estos un 84% aproximadamente de los que cohabitan lo hacen estando casados¹⁶.

La relación entre uso de MNRF y la calidad de la intimidad de la pareja es controversial. Según Lemer, la intimidad es aquel espacio donde la persona se siente libre de expresarse, sentirse aceptado y querido con los distintos aspectos de su personalidad¹⁷. Klan et al. estudió una población alemana que mostró que no había diferencias en los aspectos de la personalidad de una persona usuaria

de métodos de PNF versus la población no usuaria. Y también encontró que los usuarios de larga data de MNRF tenían una menor incidencia de actitudes dominantes (hombres y mujeres)¹⁸.

En un estudio que comparó a parejas usuarias del método de Creighton versus parejas usuarias de contraceptivos, se mostró que las primeras tenían mayores niveles de autoestima y mejores evaluaciones en aspectos emocionales, sociales, recreacionales y sexuales¹⁹.

Nuestros datos apuntan en la misma dirección de la literatura mencionada previamente. Sin embargo, existen también otros autores, como Oddens, que mencionan que el uso de MNRF tiene efectos negativos a nivel espiritual si se comparan con otros. Esto explicado fundamentalmente por la falta de confianza en el método²⁰. Y así como se menciona que los usuarios de contraceptivos tienen preocupaciones sobre potenciales efectos en la salud, los usuarios de métodos naturales de planificación familiar se preocupan por la posibilidad de un embarazo no planificado²¹.

Los datos obtenidos de nuestra población estudiada, señalan una mejora en la percepción de la intimidad conyugal, en diversas áreas, después de 6 meses de uso de MNRF. Una explicación posible de la diferencia respecto a lo descrito por Oddens, puede ser la seguridad en el uso de los MNRF que entrega una instrucción sistematizada. En la medida que la pareja usuaria tenga más herramientas y esté mejor capacitada en el uso de los MNRF, la preocupación por la posibilidad de un embarazo no planificado disminuye y permite apreciar los beneficios del uso del método en el área afectiva y sexual. Otra posible explicación, puede estar dado porque la población estudiada en el trabajo de Oddens fue reclutada en la población general, sin considerar necesariamente la presencia de una pareja estable. Nuestra población sólo incluye parejas estables al menos por 6 meses.

Hasta donde sabemos, este es el primer estudio que muestra un aumento en el aspecto recreacional

de la intimidad en la pareja. No deja de ser sorpresivo que sea este el aspecto con mayor cambio en el contexto de un método que exige abstinencia sexual periódica para evitar el embarazo. Nuestra explicación, que exige estudios futuros, es que la dinámica de uso del método favorece una conversación abierta en el área de la sexualidad, y estimula un comportamiento sexual que toma necesariamente en consideración al otro miembro de la pareja, sus inquietudes y expectativas.

Este estudio tiene 3 debilidades importantes. La primera es que el instrumento PAIR aún no está validado en Chile, por lo que tuvimos que considerar como normalidad lo descrito en la literatura extranjera. Segundo, según la misma validación del PAIR, el grupo estudiado tiene una tendencia alta a la convencionalidad, es decir, se comporta bastante similar a lo "socialmente aceptable". Este alto índice se mantiene en las 3 evaluaciones, tanto en los hombres como en las mujeres.

Esto puede deberse a una razón idiosincrática, donde la población estudiada puede haber respondido según lo que "socialmente se espera" y no necesariamente con sus pensamientos reales. Aun así, como los niveles se mantienen constantemente elevados en todas las evaluaciones, creemos que no se altera la significancia estadística de un aumento de la satisfacción global de las parejas. Y la última debilidad es que el grupo estudiado es pequeño, y no cuenta con el poder estadístico para encontrar más diferencias, excepto los cambios en el área recreacional.

Los resultados observados en el grupo estudiado, muestran que la satisfacción de la percepción de la intimidad conyugal mejora luego de aprender y usar un MNRF. Estos resultados sugieren un posible impacto positivo en la vida de la pareja.

Referencias

1. Billings EL, Brown JB, Billings JJ, Burger HG. Symptoms and hormonal changes accompanying ovulation. *Lancet* 1972;1(7745):282-4.
2. Hilgers TW, Prebil AM. The ovulation method--vulvar observations as an index of fertility/infertility. *Obstet Gynecol* 1979;53(1):12-22.
3. Hilgers TW, Stanford JB. Creighton Model NaProEducation Technology for avoiding pregnancy. Use effectiveness. *J Reprod Med* 1998;43(6):495-502.
4. Freundl G, Godehardt E, Kern PA, Frank-Herrmann P, Koubenec HJ, Gnoth C. Estimated maximum failure rates of cycle monitors using daily conception probabilities in the menstrual cycle. *Hum Reprod* 2003;18(12):2628-33.
5. A prospective multicentre trial of the ovulation method of natural family planning. II. The effectiveness phase. *Fertil Steril* 1981;36(5):591-8.
6. Fehring RJ, Schneider M, Barron ML. Efficacy of the Marquette Method of natural family planning. *MCN Am J Matern Child Nurs*. 2008 Nov-Dec;33(6):348-54.
7. Chica MD, Barranco E. Fertility control by natural methods. Analysis of 218 cycles. *Adv Contracept* 1994;10(1):33-6.
8. Arraztoa JA, Donoso M, Danilla S, Mallea X, Leiva ME, Larrain AI, et al. Efectividad clínica del método mucotérmico para regular la fertilidad: resultados de un Programa aplicado en la comuna de San Bernardo. *Rev Chil Obstet Ginecol* 2006;71(3):189-195.
9. Frank-Herrmann P, Gnoth C, Baur S, Strowitzki T, Freundl G. Determination of the fertile window: reproductive competence of women--European cycle databases. *Gynecol Endocrinol* 2005;20(6):305-12.
10. Fehring RJ, Schneider M, Barron ML, Pruszynski J. Influence of motivation on the efficacy of natural family planning. *MCN Am J Matern Child Nurs*. 2013 Nov-Dec;38(6):352-8.
11. Yeh HC, Lorenz FO, Wickrama KA, Conger RD, Elder GH, Jr. Relationships among sexual satisfaction, marital quality, and marital instability at midlife. *J Fam Psychol* 2006;20(2):339-43.
12. Schaefer MT, Olson DH. Assessing intimacy: The pair inventory. *Journal of Marital and Family Therapy* 1981;1:47-60.

13. Greeff AP, Malherbe HL. Intimacy and marital satisfaction in spouses. *J Sex Marital Ther* 2001;27(3):247-57.
 14. Guzmán E. Selección de temas en ginecoobstetricia Tomo III. Sección III Ginecología. Capítulo 7. "Métodos naturales de regulación de la fertilidad: Una aproximación holística a la fertilidad y sexualidad de la pareja humana". Santiago, Chile: Editorial Publimpacto; 2014. p 335-364.
 15. Gnoth C, Frank-Herrmann P, Freundl G, Kunert J, Godehardt E. Sexual behavior of natural family planning users in Germany and its changes over time. *Adv Contracept* 1995;11(2):173-85.
 16. Adimark E. 2006.
www.adimark.cl/medios/Encuesta_Bicentenario.pdf
 17. Lerner H. *The Dance of Intimacy. A Women's Guide to Coreageous Acts of Change in Key Relationships*: Perennial; 1990
 18. Klann N, Hahlweg K, Hank G. Psychological aspects of NFP practice. *Int J Fertil* 1988;33 Suppl:65-9.
 19. Fehring RJ, Lawrence DM, Sauvage CM. Self-esteem, spiritual well-being, and intimacy: a comparison among couples using NFP and oral contraceptives. *Int Rev* 1989;13(3-4):227-36.
 20. Oddens BJ. Women's satisfaction with birth control: a population survey of physical and psychological effects of oral contraceptives, intrauterine devices, condoms, natural family planning, and sterilization among 1466 women. *Contraception* 1999;59(5):277-86.
 21. den Tonkelaar D, Oddens BJ. Factors influencing women's satisfaction with birth control methods. *Eur J Contracept Reprod Health Care* 2001;6(3):153-8..
-