

LA REGULACIÓN DE LA NATALIDAD

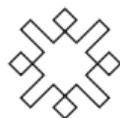
0

LA BRÚJULA DEL HOGAR

MEDIOS SEGUROS Y CIENTÍFICOS PARA EVITAR LA CONCEPCIÓN

POR LA

DRA. MARGARITA SANGER*



MÉRIDA YUC., MÉXICO

1922

** Nota a la reimpresión de la 1ª edición:*

En la edición de 1922 de este folleto, se tradujo el nombre de Margaret Sanger como Margarita Sanger. También cabe señalar que Sanger fue enfermera de profesión y no doctora especialista como se describe en el texto.

Las opiniones vertidas en este documento son responsabilidad de sus autores.

El impacto de Margaret Sanger en la regulación de la natalidad en Yucatán (1922 – 2016)

Un enfoque de derechos

Son precisamente las trayectorias de vida de Margaret Sanger y Elvia Carrillo Puerto las que me motivaron a constituir la organización no gubernamental *Servicios Humanitarios en Salud Sexual y Reproductiva, AC.*, en Mérida, Yucatán, México.

En febrero de 2000, iniciamos el trabajo para garantizar a las mujeres de Yucatán y estados vecinos, un espacio en donde pudiera asegurarse el ejercicio de sus derechos sexuales y reproductivos dentro de un marco de Derechos Humanos y a través de tratados y convenciones que México se ha obligado a respetar.

Consideramos en ese entonces, que la necesidad de conocer y acceder a diferentes métodos anticonceptivos prevalecía tanto como a principios del siglo XX, con el agravante de que a comienzos del siglo XXI, sí existían métodos seguros y eficaces para prevenir un embarazo. Más aun, el derecho de acceder a cualquiera de ellos en el sector gubernamental, no se traducía en beneficios perceptibles para los cuerpos de las mujeres.

El gobierno dejó de promover la planificación familiar, y así se pusieron las creencias religiosas por encima de los derechos de las mujeres; creencias antaño tan

combatidas por el daño inconmensurable que hacía mella en las mujeres al imponerles culpa, deshonor, exponerlas a embarazos forzados e incluso a la muerte.

Impulsamos la anticoncepción de emergencia con la enorme oposición de grupos de poder económico ligados a la religión católica conservadora, fuimos objeto de ataques por estos grupos antiderechos por ofrecer diversos métodos anticonceptivos — en especial los dispositivos intrauterinos o endouterinos —, y proveer servicios de información, asesoramiento y atención para la interrupción del embarazo bajo causales permitidas por ley, y sustentadas en convenciones y tratados internacionales, con seguridad y calidad para salvaguardar la salud y vida de las mujeres.

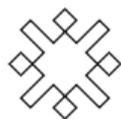
Los partidos políticos y los grupos de poder político, económico y religioso han tomado como rehenes a las mujeres, decidiendo por todas nosotras. El resultado ha sido un grave retroceso en los derechos reproductivos, contra lo que no hemos dejado de luchar.

Ahora en 2016, es momento de avanzar hasta lograr la plena ciudadanía de las mujeres y garantizar todos sus derechos, en particular los sexuales y reproductivos, porque cada persona tiene derecho a decidir sobre su sexualidad y reproducción. Ninguna mujer está sola: somos muchas trabajando para todas las demás.

La Brújula del Hogar es un referente histórico que merece ser recordado y valorado pues ha sido el inicio de los logros actuales.

Avanzaremos sin pausa hasta lograr que todas las mujeres conozcan sus derechos y los hagan valer. Nos siguen animando en esta gran tarea el ejemplo de vida de Margaret Sanger y Elvia Carrillo Puerto.

Dra. Sandra Noemí Peniche Quintal



La Regulación de la Natalidad o La Brújula del Hogar (Medios seguros y científicos para evitar la concepción)

Por Margarita Sanger

Prólogo de Leticia Bonifaz Alfonzo

El camino para el reconocimiento del derecho de las mujeres a decidir sobre si quieren o no tener hijos y el número de estos así como su espaciamento, ha sido largo en nuestro país. La regulación de la natalidad tuvo lugar en los años treinta del siglo pasado. El primer ordenamiento que abordó este tema fue la Ley General de Población expedida por el Presidente Lázaro Cárdenas el 29 de agosto de 1939 con la autorización del Congreso. Esta Ley buscaba, entre otras cosas, un aumento en la población a través de su crecimiento natural, de la repatriación y de la inmigración. Para lo primero, este ordenamiento señalaba que debían dictarse medidas específicas que promovieran el matrimonio, el aumento de la natalidad y la protección biológica y legal de la infancia, entre otras. La segunda Ley, expedida por el Congreso el 27 de diciembre de 1947 tenía como objetivo el mismo fin que la primera, es decir, incrementar la natalidad a través de medidas que estuviesen en consonancia con las resoluciones del entonces Consejo Consultivo de Población.

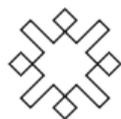
Tanto la Ley General de Población de 1936 como la de 1947 estaban enfocadas al aumento, protección, conservación y “mejoramiento” de la especie, y no así al ejercicio de los derechos de las personas. Es decir, el derecho a decidir de manera libre, responsable e informada el número y el espaciamiento de los hijos no estaba garantizado en el ordenamiento jurídico.

No es sino hasta la década de los setenta que el acelerado crecimiento demográfico fue percibido como un problema nacional. Ello, dio lugar a la primera reforma constitucional del artículo 4, el 31 de diciembre de 1974 que estableció la igualdad legal del varón y de la mujer, la protección de la familia y el derecho de toda persona a decidir de forma libre, responsable e informada el número y espaciamiento de sus hijos. Así, junto con la Ley General de Población, expedida a principios de ese mismo año, se previó la creación del Consejo Nacional de Población y la realización de programas de planificación familiar a través de servicios educativos y de salud pública que ya preveían en los centros de salud la información y el acceso a métodos anticonceptivos.

No obstante, a pesar de la lucha de los movimientos feministas en esa misma década que impulsaban el derecho a interrumpir legalmente el embarazo, en el ordenamiento jurídico mexicano esto no fue una realidad sino hasta cuarenta años después, en 2007 en el Distrito Federal. La reforma al Código Penal

Local así como a la Ley de Salud de dicha entidad permitió por primera vez en el país que las mujeres ejercieran de manera libre, informada y asistida el derecho a decidir sobre su cuerpo. Así, por vez primera, el Estado –al menos en la esfera local- reconocía plenamente que el control de la natalidad era en principio el reflejo de la libertad de decisión sobre el cuerpo y el proyecto de vida propios y, al mismo tiempo, el derecho de la mujer a la salud, al prever el acceso no sólo a los métodos anticonceptivos sino a la interrupción segura del embarazo.

A 100 años del Primer Congreso Feminista de Yucatán y casi 94 años de editado y dado a conocer el folleto de Margaret Sanger, hemos de reconocer que aún tenemos grandes áreas de oportunidad a las que hacer frente. El reconocimiento pleno de los derechos de las mujeres es el paso decisivo que debemos dar para que a través del ordenamiento jurídico estos se hagan realidad. La igualdad en general, el derecho al libre desarrollo de la personalidad, la libertad y el derecho a la salud seguirán siendo una aspiración mientras no reconozcamos que las mujeres pueden decidir libremente sobre sus cuerpos y decidir si quieren o no (y cuántos y cómo) tener hijos.



Introducción a *La limitación de la Familia - La Brújula del Hogar*

Por Alexander Sanger

En el verano y otoño de 1914, mi abuela, Margaret Sanger, incipiente defensora del control de la natalidad y enfermera de salud pública en Nueva York, escribió un panfleto titulado *La Limitación de la Familia*, en el que describe varios métodos de anticoncepción que ella recomendaba para permitir a las parejas planear, espaciar y limitar el número de sus hijos. Este panfleto se tradujo al español bajo el título *La Brújula del Hogar* y se publicó en Mérida en 1922.

Mi abuela, madre de tres hijos, sabía de lo que estaba hablando, no sólo porque ella sólo tenía tres hijos, sino porque había trabajado en los barrios más pobres de la ciudad de Nueva York, atendiendo a madres que tenían hijos que ni querían ni podían mantener. A menudo hablaba de una paciente, Sadie Sachs, quien en 1912 fue a un proveedor de abortos clandestino y casi murió en el intento. Mi abuela la cuidó hasta que estuvo sana. Cuando el médico hizo su última visita, Sadie Sachs le preguntó qué podía hacer para no tener más hijos. El médico le respondió: "Entonces usted quiere tener su pastel y también comérselo. Dígale a Jake (su marido) que se vaya a dormir a la azotea."

Tres meses después, Sadie Sachs se volvió a embarazar, volvió a acudir al proveedor de abortos clandestino y murió en brazos de mi abuela.

Mi abuela dijo: "Basta".

Viajó a Europa para investigar métodos anti-conceptivos y aplicar todo el conocimiento sobre los métodos disponibles en los Estados Unidos y en Europa para *La Limitación de la Familia*.

En esa época, tanto el Gobierno Federal como los gobiernos estatales de Estados Unidos tenían las llamadas Leyes Comstock, que prohibían la distribución de información e insumos para el control de la natalidad. La legislación también criminalizaba luchar por la legalidad del control de la natalidad.

En marzo de 1914, mi abuela anunció el primer número de su periódico mensual, *La Mujer Rebelde*. Su intención: "defender la prevención de la concepción" y "difundir estos conocimientos en las columnas de este periódico." En realidad ella nunca difundió ninguna información sobre anticonceptivos en *La Mujer Rebelde*, pero aún así, las autoridades confiscaron el periódico. Mi abuela utilizó por primera vez la frase "control de la natalidad" en este periódico. Ella continuó imprimiendo el periódico y el gobierno continuó confiscándolo, y finalmente fue sometida a un proceso legal por cargos de obscenidad, ya que el control de la natalidad se consideraba "obsceno" de acuerdo a las Leyes Comstock.

La noticia del juicio llenó los titulares y divulgó el tema del control de la natalidad mucho más allá del número limitado de lectores del periódico de mi abuela, con lo que incitó a mujeres y hombres a apoyar su causa.

Ella decidió "darles (al gobierno) algo de lo que realmente me puedan acusar", como le escribió a su amigo Upton Sinclair, un autor famoso por sus novelas de denuncia social. Se imprimieron 100,000 ejemplares de la *Limitación de la Familia*. Inmediatamente el folleto se tradujo a varios idiomas, incluyendo al español en 1919 y de nuevo en 1922. Su voluntad de poner los derechos y la salud de las mujeres por encima de la ley echó en marcha el movimiento de control de la natalidad en los Estados Unidos, y poco después a escala mundial.

Lo que mi abuela vio en los barrios pobres de Nueva York y en sus visitas a México (país que visitó al menos 6 veces), fue una enorme desigualdad entre las clases sociales. En Nueva York y en las zonas más pobres de los Estados Unidos, los ricos y los pobres frecuentemente vivían cerca unos de otros, pero tenían ingresos diametralmente distintos, acceso a servicios de salud y número de hijos, tanto nacidos como sobrevivientes. En esos tiempos había tasas de mortalidad infantil y materna escandalosamente altas. Si las mujeres llegaban a usar anticoncepción, era un método tradicional, a menudo ineficaz si cuando peligroso, y si este fallaba las mujeres frecuentemente recurrían

al aborto inseguro. Había muchas Sadie Sachs en México y en Nueva York, y mi abuela se comprometió a poner fin a esta situación. A lo largo de su campaña fue encarcelada en varias ocasiones, pero nunca vaciló.

En 1922, la prisión era un escenario igualmente probable para los traductores, impresores y editores de *La Brújula del Hogar*. El folleto cayó en manos de los opositores del control de la natalidad en Mérida, los Caballeros de Colón, quienes elaboraron una petición solicitando que enjuiciaran a los editores. Había prensa que apoyaba ambos lados del debate, los caricaturistas se pusieron a trabajar, el público se exaltó y el tema del Control de la Natalidad se convirtió en el más discutido del momento. La primera edición del folleto, los 5,000 ejemplares, se agotaron en un solo día y se imprimió de inmediato una segunda edición de 10,000 ejemplares.

Los Caballeros de Colón enviaron su petición al Fiscal de Distrito, Arturo Cisneros Canto y al Gobernador de Yucatán, Felipe Carrillo Puerto, quien al instante remitió instrucciones para rechazarlo. Por cierto, Carrillo Puerto, de convicción socialista, fue uno de 14 hijos. En cumplimiento, el Fiscal de Distrito Canto emitió un comunicado publicado en el *Diario Oficial* el 14 de marzo, que fue reimpresso en periódicos en Mérida, y que dice, en parte:

"La Oficina del Fiscal General de la Nación no puede ceñir su proceder a los criterios de mente estrecha y anticuados de la moralidad, resultado de arraigados prejuicios religiosos, que afloran en su petición. El Ejecutivo del Estado desea aclarar que han desaparecido para siempre los procesamientos sin otra causa que el fanatismo moral, que llenaron de horrores el vasto período de dominación clerical en la Edad Media. Mientras el actual gobierno socialista dirija el destino público, la oficina del Fiscal General de la Nación no llevará a cabo ningún procesamiento basado en las ideas inútiles de la moral, debido a que los procesamientos en nombre de la moral han sido en todo momento el pretexto más odioso que ha utilizado la religión para destruir a sus enemigos."

Mi abuela aplaudió el apoyo del gobierno de Yucatán al control de la natalidad, y señaló que la declaración de Arturo Cisneros Canto "es un documento notable que sería bueno recomendar y enviar a los departamentos de policía en algunas ciudades de Estados Unidos -especialmente Nueva York, donde no hace ni seis meses, la policía interrumpió violentamente una reunión convocada para discutir la moralidad del control de la natalidad."

El experimento socialista de Yucatán tuvo una vida corta. En 1924 el gobernador Carrillo Puerto fue asesinado y el apoyo a las reformas feministas y socialistas se evaporó. Sin embargo, como

lo señala el historiador Dan La Botz, "el Yucatán revolucionario estableció la agenda a largo plazo del movimiento de mujeres mexicanas, que sigue en pie de lucha por muchas de sus demandas."

Este texto fue escrito por Alexander Sanger, actual presidente de IPPF-Council, con motivo de esta reimpresión en enero de 2016.

LA REGULACION DE LA NATALIDAD

La Brújula del Hogar

Medios seguros y científicos para
evitar la concepción

Por la Dra. MARGARITA SANGER

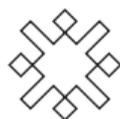


MERIDA, YUC., MEXICO.

1922

En el marco de la conmemoración del 100 aniversario del primer congreso feminista en México que tuvo lugar en Yucatán en 1916, reimprimimos *La Brújula el Hogar* de Margaret Sanger. Para preservar el valor histórico del documento, el texto ha sido copiado *verbatim* del folleto original—excepto por detalles ortográficos y gramaticales menores—. Adicionalmente, incluimos un glosario para aclarar términos técnicos o que han caído en desuso.

En la actualidad, se recomienda el uso de métodos anticonceptivos modernos, que son más eficaces y seguros que los disponibles en tiempos de Margaret Sanger.



MARGARITA SANGER

La señora Margarita Sanger, autora de este libro, es una de las mujeres más grandes de la época. Cuando se escriba la historia de los actuales tiempos, su nombre será inscrito como el de una mujer que contribuyó poderosamente a libertar a su sexo de la esclavitud sexual; que se preocupó por el mejoramiento de la humanidad en general y, muy especialmente, de proteger a los niños que aun no han nacido para evitarles el venir a la tierra a pasar una existencia miserable.

La señora Sanger es una doctora especialista, una verdadera autoridad en materia de higiene sexual. Es madre de dos niños y no aconseja que nadie tenga más que aquéllos que pueda sostener debidamente. Ella sostiene que no debe nacer ningún niño que no se necesite y que el nacimiento de un nuevo ser debe tener lugar como resultado de una selección inteligente y amorosa, nunca como resultado ocasional de la pasión. Cuando los padres no deseen niños, es mejor que no los tengan.

En los Estados Unidos de Norteamérica, hay leyes muy severas que prohíben dar información acerca de la manera de evitar la concepción: cuando la señora Sanger comenzó a sostener la necesidad de regular los nacimientos y a dar información sobre el asunto, se le persiguió encarnizada y maliciosamente; fue arrestada y molestada de diversas maneras. Sin embargo, su valor no ha cedido nunca y aun persiste en su idea tratando de educar al pueblo conforme a un modelo de vida sexual más alto y noble que el actual. Demostró que los ricos logran siempre obtener de sus médicos esta información y evitan o permiten la concepción a su arbitrio; en tanto que la gente pobre, por falta de dicha información, se ve obligada a tener niños año tras año, en medio de escasez y sufrimientos.

La regulación de los nacimientos es una necesidad de las sociedades modernas; tanto desde el punto de vista económico, como desde el que respeta a la selección de la especie humana, que tiende a una rápida degeneración por la manera instintiva e irracional con que se reproduce. El hombre se ocupa desde hace ya bastantes años, de mejorar y seleccionar las especies animales, cerdos, perros, caballos y gallinas, y no se cuida de mejorar la suya propia. Ningún ganadero cría más reses de las que puede mantener, y sin embargo, el pobre obrero de las grandes ciudades se ve obligado a mantener diez

o doce hijos, mientras el capitalista procura no pasar de dos a fin de no subdividir demasiado la herencia.

Este es el inconveniente de dejar la regulación de la natalidad en manos de los propios interesados; que evitan los nacimientos aquellos que, por las buenas condiciones en que viven debían de ser los que más hijos produjeran, en tanto que los pobres, los fatigados, los mal alimentados, son los que tienen más niños. El ideal para una sociedad futura es, pues, que la regulación de los nacimientos la haga el Estado, por medio de una corporación científica debidamente organizada; pero mientras se llega a ese ideal, hay que poner al alcance de todos los conocimientos necesarios para evitar que los niños nazcan de padres degenerados o enfermos o cuando no han de encontrar en el mundo el techo, el pan, el abrigo y la instrucción a que tienen derecho.

La activa propaganda de la señora Sanger está ya dando sus frutos, y en la actualidad se inicia en los Estados Unidos un poderoso movimiento tendiente a derogar las leyes que se oponen a la regulación de los nacimientos y a la difusión de los conocimientos anticoncepcionales.

Afortunadamente, en México no es ilegal dar informes sobre este asunto, por lo que el presente folleto se encamina a proporcionarlos a todos.

INTRODUCCIÓN

No hay necesidad de explicar a los trabajadores de América, tanto hombres como mujeres, que este folleto se ha escrito por creer que es muy necesario proporcionarles la información que contiene. He trasladado al papel los conocimientos de los más reputados médicos franceses y alemanes, en un lenguaje sencillo para que todos me entiendan.

Hay muchos medios mecánicos para evitar la concepción, que no menciono en este folleto, por no estar relacionados con las personas que los han usado.

Creo que la información que voy a dar es suficiente, y, si la sigue fielmente, cualquier mujer podrá evitar el embarazo o dejar que ocurra si así lo desea.

Si una mujer es demasiado indolente para cuidarse a sí misma, y si el hombre es demasiado egoísta para pensar en las consecuencias de su unión, entonces sí que será imposible evitar la concepción.

Puede parecer algo molesto el uso del irrigador o tener la preocupación constante de la fecha menstrual; parece que es poco artístico y algo sórdido

el introducirse un **pesario** o un supositorio. Pero es más sórdido y menos artístico que una mujer pobre se encuentre al cabo de algunos años, hecha una sombra de lo que fue antes y con media docena de muchachos hambrientos y faltos de ropa, agarrados a sus enaguas.

No hay que ser sentimental en esta fase tan importante de la higiene. Las mujeres de la clase trabajadora, a lo sumo, deben tener dos niños. El trabajador en general difícilmente puede mantener más de dos hijos de una manera decente. Solamente los matrimonios que carecen de los conocimientos necesarios para evitar la concepción, llenan el mundo de niños enfermizos y desgraciados, que más tarde poblarán las cárceles, los asilos de locos y las fábricas, o caerán en las tumbas prematuras.

La mujer debe hacer uso de su derecho de negarse a poblar la tierra de esclavos y a llenar el mercado de niños explotados.

Haga Ud. que esta información circule entre sus vecinas y amigas; copie las partes de ella que puedan servirle. ¡Contribuya a difundir estos importantes conocimientos!

CONSEJOS DE UNA DOCTORA A LAS MUJERES

Toda mujer que quiera evitar la concepción, debe seguir los siguientes consejos:

No espere Ud. a ver si menstrua o no, sino que haga un deber suyo el menstruar.

Si Ud. debe “enfermar” el ocho de agosto, por ejemplo, no espere dicho día y empiece a prepararse desde el día cuatro; tome un buen laxante para mover el intestino y continúe de la misma manera hasta el día ocho.

Si ha habido contacto con el hombre, tome durante esas mismas noches de diez a veinte centigramos de **clorhidrato o sulfato de quinina**, en una bebida caliente. La quinina en cápsulas es más fácil de tomar; pero hay que procurar no tomar ninguna bebida alcohólica enseguida porque endurece la cápsula y evita que se disuelva la quinina, retardando su acción. Tomando las precauciones indicadas se evitará que el óvulo se implante en la cavidad del útero.

Las mujeres inteligentes que se rehúsan a tener hijos hasta que están en buenas condiciones para ello,

llevan cuenta exacta de sus reglas. Debe tenerse un calendario en el que se marca la fecha de la pasada y la fecha en que debe ocurrir la siguiente. Toda mujer debe conocer su propio organismo y saber si sus períodos vienen regularmente cada veinte y ocho días, como es lo normal, antes o después de las fechas probables. Hay que marcar todo esto en el calendario privado y no confiárselo a la memoria o a la suposición. Solamente la ignorancia y la indiferencia pueden hacer que una persona sea descuidada en un asunto tan importante.

Las **píldoras de Beechamps** y las de **Dehaut** (aunque patentadas) son buenos laxantes; dos de estas píldoras tomadas en la noche o en la mañana, cuatro días antes de la regla, limpian muy bien los intestinos y ayudan el flujo menstrual. El aceite de ricino es también un buen laxante.

Si la mujer se atiende antes de que llegue su período menstrual, nunca tendrá molestias; pero si espera a ver qué resulta, es posible que tenga serias dificultades.

Si, a pesar de las precauciones indicadas, pasan ocho días sin que el flujo se presente, debe presumirse que la concepción ha tenido lugar.

Cualquier intento para intervenir en el desarrollo del huevo ya fecundado, tiende a provocar el aborto, el cual es peligroso y criminal en la mayoría de los casos.

Nadie puede dudar de que hay casos en que el aborto está justificado pero la mujer no debe nunca intentarlo por sí misma, pues le va en ello la vida. Basta con que sepa evitar la concepción, y así el aborto no será nunca necesario.

Generalmente se cree que la concepción sólo puede tener lugar en ciertos días del mes: por ejemplo, diez días después del período menstrual y cinco antes del próximo. No hay que fiarse de esta creencia; pues está demostrado que una mujer puede concebir en cualquier día del mes.

Se cree también que la lactancia de los niños evita la vuelta del flujo y, por consiguiente, el embarazo. Lo primero es cierto en muchas ocasiones; lo segundo no; pues muchas mujeres se quedan embarazadas criando y sin haber “visto” nada, sobre todo desde que el niño tiene cinco o seis meses. No hay que descuidarse, pues, y usar algún preventivo, aunque no haya menstruación.

También se cree que la mujer puede evitar el embarazo colocándose sobre su costado izquierdo; esta es una creencia sin fundamento de ninguna clase.

Probablemente, el preventivo más común, es la interrupción del acto sexual antes de su terminación. Nadie puede dudar que este método es perfectamente seguro y no es peligroso para el hombre; pero se

requiere de una fuerza de voluntad superior, que no todos tienen. La mayor objeción que se hace a este procedimiento es el mal efecto que causa en la condición nerviosa de la mujer, que puede quedar en un estado de excitación no satisfecha. El acto sexual completo, mutuo y satisfecho, es de gran utilidad a la salud, tanto del hombre como de la mujer. Cuando la unión no es deseada por la mujer, no debe verificarse; pues constituiría un acto de prostitución, degradante para la mujer, a pesar de cuantos certificados de matrimonio existan en la tierra. Hay que buscar, pues, un procedimiento que no dañe a la mujer.

LOS IRRIGADORES Y SU IMPORTANCIA

Lo primero que debe aprender toda mujer es el uso del irrigador vaginal. Hay que usarlo inmediatamente después del acto sexual, como hacen las francesas. El uso inteligente del irrigador, no sólo evita la concepción, sino que contribuye a conservar los órganos limpios y en buena salud.

Las siguientes son algunas de las soluciones que se usan en las duchas vaginales para evitar la concepción:

LISOL.— Es un líquido aceitoso de color café que, al mezclarse con el agua, forma una solución jabonosa. Una cucharada cafetera de lisol en dos litros de agua caliente, hacen una buena solución para la ducha. Hay que hacer la mezcla antes de ponerla en el irrigador.

El agua oxigenada o **dioxígeno**, es un buen antiséptico vaginal. Dos cucharadas por litro de agua son suficientes.

PERMANGANATO DE POTASA.— Esta substancia da una buena solución, especialmente cuando hay algún flujo vaginal. Su principal inconveniente es que mancha la piel y la ropa. Se vende en pastillas

dosificadas y también en cristales. Una pastilla de un gramo o media cucharadita es lo suficiente para dos o tres litros de agua.

CHINOSOL.— Es también muy recomendable y no es peligroso. Viene en pastillas de un gramo; debe usarse una por litro de agua.

BICLORURO DE MERCURIO.— Muchas personas usan este antiséptico poderoso; pero su empleo no es recomendable para el fin que indicamos pues es muy venenoso y hay peligro en usarlo sin prescripción facultativa. Lo mismo puede decirse de todas las sales mercuriales, como el **oxicianuro**, que también se vende en pastillas.

SOLUCIÓN DE VINAGRE.— Muchas campesinas de Europa usan el vinagre para lavados vaginales. Un vaso lleno de vinagre legítimo de uva es la cantidad que se usa. Se emplea también el vinagre de cidra. Hay que usar después un lavado de agua pura.

El simple lavado de agua fría con el irrigador puede bastar para destruir los espermatozoides; mas es posible que sólo los aletargue y revivan luego con el calor del cuerpo. Por eso es preferible y más seguro el empleo de algún antiséptico.

Las jeringas de pera y las jeringas de giro rápido han dado también buenos resultados en lugar del irrigador. Las instrucciones vienen con cada jeringa.

También puede usarse el irrigador antes del acto sexual; en este caso basta una pequeña cantidad de una solución astringente, como el **borato de soda**, el **alumbre** o la **quinina**; pero siempre hay que usar el lavado largo con el irrigador después.

EL USO DEL CONDÓN

No hay duda de que una irrigación completa de las vías genitales, con una solución antiséptica, hecha por manos expertas inmediatamente después del acto sexual, es más que suficiente para evitar la concepción; pero siempre queda la posibilidad de que el líquido fecundante llegue a la matriz antes de la irrigación.

Por esto, es más seguro evitar la posibilidad de todo contacto entre el esperma y el óvulo, interponiendo una pared entre ellos. Algo de lo mejor es el condón de hule.

Este objeto puede obtenerse en todas las droguerías y boticas a varios precios, según la calidad. El temor de que se rompan es la principal objeción a su uso; pero si se tiene cuidado de ajustarlos bien, no se rompen. Obran como protectores, no sólo contra la concepción, sino también contra las enfermedades venéreas.

Conviene tirar el condón después de que se ha usado una vez. Pero como esto no siempre se hace,

debe remojar en una solución antiséptica antes de secarlo muy bien y guardarlo para uso posterior.

El condón, además de la prevención, tiene otro valor, que consiste en disminuir en el hombre la tendencia a llegar al final del acto antes que la mujer.

Hay pocos hombres y mujeres que estén perfectamente unidos para llegar juntos al final del acto. Por lo general el hombre termina antes y la mujer queda en un estado de tensión nerviosa que puede ser nocivo para su salud, además de inspirarle horror y repulsión por el acto.

Muchos hombres bien intencionados consultan a los médicos sobre la indiferencia y frialdad sexual de sus esposas. Y de cada diez casos, en nueve la culpa es del hombre que, por egoísmo, una vez satisfecho su propio deseo, se entrega al sueño. En propia defensa, la mujer ha aprendido a defenderse contra la tensión nerviosa, negándose a interesarse.

El condón ayuda a menudo en estas dificultades. Mucho depende de la educación de las muchachas y de la falta de conocimiento de las condiciones normales del acto sexual; pero la causa principal está en la actitud del hombre en sus relaciones.

EL PESARIO Y LA ESPONJA

Otra forma de prevención es el **pesario**. Este es uno de los preventivos más usados en Francia, así como en los Estados Unidos por las mujeres de las clases medias y acomodadas. Antiguamente eran muy caros, porque se importaban de Europa; hoy se manufacturan en los Estados Unidos y pueden obtenerse al precio de cincuenta centavos de dólar. El “Mizpah” es uno de los mejores y vale un dólar y medio en cualquier droguería. Se hacen en tres medidas: grande, mediano y pequeño. El mejor es el mediano, pues el pequeño sólo sirve para mujeres de baja estatura y delgadas y se sale con facilidad.

En mi opinión un pesario bien ajustado es el medio más seguro para evitar la concepción; he conocido a centenares de mujeres que los han usado por varios años con resultados satisfactorios. Las mujeres que desconocen su propio cuerpo, incurren en el error de creer que el pesario puede penetrar en la matriz o perderse, lo cual es imposible; lo más que puede pasar es que se salga si no está bien colocado. Esto se nota enseguida por la molestia que produce.

Si se siguen las instrucciones que acompañan a cada pesario y se aprende a colocarlo, cada mujer puede sentir si está en su lugar. Si se ajusta propiamente, cubre por completo la entrada del útero, no ocasiona molestia alguna y el hombre no tendrá ni idea de su presencia.

Si la mujer se durmiera enseguida, nada le pasaría y no tendría necesidad de usar el irrigador hasta el día siguiente. Antes de quitar el pesario, tómese una parte de la ducha vaginal, y termíñese después de quitado. Lave el pesario con agua fría, séquese bien y guárdese en su caja. Un pesario puede durar dos años si se le cuida.

Recomiendo el uso del pesario como lo más conveniente, lo más seguro y lo más barato. Cualquier médico o enfermera puede enseñar a colocarlo; las mujeres pueden enseñarse unas a otras.

No es conveniente usar el pesario de una manera permanente. Úsese cuando se necesite y quítese enseguida. La experiencia enseña que es muy fácil colocarlo y quitarlo.

ESPONJAS

Las esponjas pueden obtenerse en las droguerías y tienen una cinta que hay que quitar. Deben sumergirse en una solución antiséptica unos minutos antes del acto y colocarse enseguida lo más profundamente que se pueda en la vagina. Algunos médicos recomiendan, en vez de la esponja, un tapón de algodón sumergido en una solución al uno por ciento de **ácido carbólico** y glicerina. El ácido carbólico destruye los espermatozoides aun en la solución más débil. Algunas campesinas europeas usan el tapón empapado en vinagre, con buen resultado. En nuestro país se ha usado el tapón con una solución saturada de **ácido bórico**.

Las esponjas y los tapones pueden recomendarse como absolutamente seguros, si se usa una ducha vaginal antes de sacarlos. También puede usarse con los tapones y esponjas una solución débil de alumbre o de **vaselina fenicada**.

SUPOSITORIOS VAGINALES

Hemos indicado ya algunos preservativos; pero indudablemente el método de los supositorios vaginales es superior a todos. Actualmente es el que más se usa en Francia y en los Estados Unidos y el que debe inspirar mayor confianza. Además de que su uso es muy sencillo y evita con seguridad la concepción, son excelentes antisépticos, que limpian las vías vaginales, mejoran el sistema nervioso de la mujer y constituyen un magnífico lavado.

Se conocen muchos supositorios muy buenos; pero el mejor y más seguro, el de absoluta confianza es el "ANTIFECUNDA." Se fabrica en Nueva York y viene en paquetes originales con su marca registrada: Antifecunda Manufacturing Co. New York.

Si no los encuentra Ud. en las boticas, puede adquirirlos pidiéndolos directamente a Nueva York o en su Sucursal en México. Apartado 985. México. D.F.

Los supositorios "SIRDYL" son también excelentes y se encuentran de venta en todas las boticas.

También pueden obtenerse con recetas especiales, como las siguientes:

| | |
|------------------|---------|
| Ácido salicílico | 1 gramo |
| Ácido bórico | 4 “ |
| Chinosol | 2 “ |
| Manteca de cacao | 10 “ |

Para diez supositorios:

| | |
|----------------------|----------|
| Acido bórico | 5 gramos |
| Acido salicílico | 2 “ |
| Bisulfato de quinina | 1 “ |

Manteca de cacao. Cuanto baste para diez supositorios.

La regulación de los nacimientos o limitación de la familia ha sido recomendada por eminentes médicos de los Estados Unidos y Europa. Como ya dijimos, tiende a llenar dos necesidades: la selección de la especie humana, evitando el nacimiento de seres enfermos y degenerados, y el mejoramiento de las clases indigentes, no produciendo más niños de los que pueden ser mantenidos y educados con decencia.

Este movimiento no puede ser rechazado por un falso pudor que lo considera como obsceno; se ha incorporado al código de la moral privada de numerosas familias de las más ilustradas e influyentes en todos los países civilizados. Pronto obtendrá la sanción de la moralidad pública.

En el caso de las mujeres que sufren enfermedades serias, como el **mal de Bright**, afecciones del corazón, enfermedades mentales, tuberculosis o sífilis, el

médico está llamado a evitar el embarazo a toda costa. Conservar la vida de estas madres y evitar el nacimiento de niños enfermos y débiles son factores suficientes para hacer resaltar la necesidad de una campaña intensa y sana en pro de la regulación de la natalidad.

FIN

- **Pesario:** dispositivo que se coloca en la vagina para sostener órganos pélvicos que se están desplazando (“cayendo”). Se usa generalmente para sostener el útero cuando éste desciende o “se descuelga” hacia el canal vaginal.
- **Clorhidrato de quinina:** compuesto químico de quinina, soluble en agua y en etanol (alcohol).
- **Sulfato de quinina:** compuesto químico de quinina, soluble en agua hirviendo y en etanol al 96%.
- **Quinina:** alcaloide natural de color blanco o cristalino y de sabor amargo. Tiene propiedades contra el paludismo, y disminuye la fiebre y el dolor. También se le conoce como Chinchona.
- **Píldoras de Dehaut:** purgante y depurativo comercializado por el Dr. Dehaut desde mediados del siglo XIX en Europa. Producto francés.
- **Píldoras de Bechamps o píldoras de Beecham:** laxante hecho a base de aloe vera, jengibre y jabón, comercializado desde mediados del siglo XIX en Europa. Producto inglés.
- **LISOL:** líquido rojo pardo que se puede mezclar con agua, alcohol y bencina. Es un buen desinfectante e insecticida. NO debe

- consumirse.
- **Dioxígeno:** molécula compuesta por dos átomos de oxígeno (O_2).
 - **Permanganato de potasa o permanganato de potasio:** compuesto químico con propiedades oxidantes. Está formado por los iones potasio (+) y permanganato (-). Tiene propiedades antisépticas y se utiliza para hacer lavados gástricos.
 - **Chinosol:** antiséptico; previene y elimina el crecimiento de bacterias y virus.
 - **Bicloruro de mercurio:** compuesto químico antiséptico que alguna vez se usó para el tratamiento de la sífilis y en la fotografía al colodión. Puesto que el mercurio es muy tóxico, este compuesto dejó de usarse.
 - **Oxicianuros:** compuestos químicos formados por sales metálicas de cianuro y oxígeno. Son altamente tóxicos.
 - **Borato de soda o borato de sodio:** compuesto del elemento químico Boro. Cristal blanco y suave soluble en agua. Se utiliza en muchas industrias como en la de detergentes y vidrios. También se le conoce como sal de boro o *Bórax*.
 - **Alumbre:** tipo de sulfato doble. Se usaba

para tratamiento de úlceras y dolores de encía. Ahora se utiliza en distintas industrias.

- **Ácido carbólico:** también conocido como fenol, actúa contra hongos, bacterias, virus y como desinfectante.
- **Ácido bórico:** compuesto químico usado como antiséptico, es decir previene y elimina el crecimiento de bacterias y virus.
- **Vaselina fenicada:** la vaselina es una sustancia hecha a base de la refinación de petróleo y que tiene propiedades humectantes. La vaselina fenicada contiene ácido fénico, que es desinfectante.

- **Mal de Bright:** enfermedad renal que se caracteriza por la presencia de sangre y proteínas (albúmina) en la orina.

Extendemos un agradecimiento al donante anónimo que hizo posible la reedición y publicación de este texto, por su apoyo constante y su firme compromiso a favor de los derechos reproductivos en todo el mundo.

Impreso en la ciudad de Mérida, Yucatán, México.
Esta reedición constó de 5,000 unidades.
Enero de 2016.



Calle 54 439C, Centro, 97000. Mérida, Yuc., México.
+52 999 924 9645

