

# 1a ENERGÍA CREADORA



por el profesor  
**WALTER SIEGMEISTER.**

# LA ENERGÍA CREADORA

*Por el profesor WALTER  
SIEGMEISTER.*

## *Al lector.*

Deseosos como siempre, de dar algo que verdaderamente ayude a la humanidad a resolver uno de los problemas más intrincados de la vida, en su parte substancial, no hemos vacilado en traducir la maravillosa obra del destacado científico doctor Walter Siegmeister, intitulada «REJUVENETION» convencidos, por los datos tomados de otros no menos conocidos experimentadores como el profesor Steinach, de fama mundial por sus innovaciones en los campos de la Medicina y de la Química, de que el investigador sin aprensiones, se sobreentende, encontrará una orientación, un camino, una luz, que le indique la manera adecuada de vivir honestamente, sin causar daños a los demás o a sí mismo. Pero para aprovechar las valiosas enseñanzas expuestas en la presente obra, es preciso huir de cánones y dogmas preconcebidos; buscar con ánimo resuelto lo esencial, sin reparar en la forma de expresión, franca, llana, con nombres propios; sin eufemismos que puedan entorpecer el posible conocimiento. Los profesores citados han pasado luengos años en la semi-oscuridad de sus laboratorios, tratando de arrancar su secreto a la vida, sin escatimar sufrimientos, menosprecios y estigmas de toda clase, sólo con el ferviente anhelo de servir a sus semejantes. Son los sabios los verdaderos héroes humanos; son ellos los únicos merecedores de la venia reverente y del afecto sincero. Damos pues, estas páginas al público, con el más vivo interés de que el lector encuentre una interesante información en este campo de los laberintos del sexo, considerando hasta hoy como «TABU».

CLEMENCIA RATH

## PRIMERA PARTE

Recuperación de las energías vitales en el matrimonio.

Renovación de la juventud en el matrimonio por medio de una nueva técnica y el método natural de regular la natalidad.

En los últimos años se han escrito muchos libros relacionados con la higiene en el matrimonio, con técnicas especiales y con la regulación de la natalidad. Verdaderamente el objeto ha sido tratado con tanta eficiencia, que se hace inútil la repetición. Tampoco es esta la intención del escritor; por el contrario, quiere presentar algo nuevo en estos reglones.

Al principio ha de parecer extraña la idea de que las relaciones matrimoniales puedan convertirse en un medio eficaz, para la renovación de la juventud. Pero si estas relaciones se practican de acuerdo con cierta técnica y se llenan a cabalidad todos los requisitos, se comprobará que tal idea no ha sido traída de tan lejos.

Una prueba experimental del nuevo método, verificada en las condiciones que adelante se anotan, llevará a una renovación de vitalidad juvenil, de ardor, de intensidad en el afecto, retardará considerablemente el proceso de envejecimiento, quizá haciéndolo retroceder, y convertirá al matrimonio en una perpetua luna de miel, no afectada por el transcurso de los años. Aquellos cuyos fuegos amorosos han descendido a la más íntima expresión (por una desacertada técnica anterior), hallarán la manera de provocar la llama y encenderla hasta alcanzar la primitiva fogosidad. Y volverán a ser los enamorados de antes, llenos de optimismo, de experiencias y de amor a la vida. Además, esta técnica, ejecutada en la forma que se indica en esta obra, es la única manera de regular la natalidad y evitarla, si se desea, con mayor honestidad, decencia y efectividad, que cualquiera otro de los métodos hasta el presente, de moda.

Pero antes de entrar en consideraciones relativas a este novísimo método de regulación de la natalidad, debemos considerar las desventajas y los efectos perjudiciales, de los hasta ahora practicados.

## *Anticoncepción y aborto.*

La mayoría de los libros que tratan la cuestión de la natalidad, publicados en las últimas décadas, recomiendan la anticoncepción o «Método del Período Estéril «Ogino-Knaus»» (Ogino, célebre médico japonés. Knaus, médico austriaco. Los dos, sin conocerse, ni siquiera por correspondencia, coincidieron en el descubrimiento del famoso método. De aquí el nombre Ogino-Knaus (N. del T.))

En todo caso, estudios científicos e imparciales, y recientes observaciones, muestran que no se puede confiar en ninguno de estos métodos, pues no dan resultado satisfactorio en un gran porcentaje de casos, y que el aumento alarmante de abortos, en los últimos años, ha conducido por consecuencia, a un aumento similar de defunciones maternas. La razón por la cual se han presentado tantas operaciones abortivas, en contra de lo que se esperaba, es debido a la seguridad con que los practicantes se entregaban a sus relaciones, mientras que antes, el miedo era un verdadero guardián que no les permitía actuar a su capricho. Después de que la práctica de la anticoncepción se extendió, el miedo fue desapareciendo y la mayoría puso confianza ciega en métodos que en realidad no la merecen. Vino como resultado un aumento considerable de preñeces y por lo tanto una serie ininterrumpida de abortos provocados. Los hechos siguientes comprueban este dato.

### *¿Por que el método anticoncepcional es responsable del aumento de abortos provocados?*

En los países en donde más se practican métodos anticoncepcionales, los abortos están en aumento constante, como en Holanda, Rusia y los Estados Unidos. En Rusia la anticoncepción ha sido oficialmente recomendada al pueblo, dando como resultado una verdadera plaga de abortos, en forma tan alarmante, que se hizo imprescindible la construcción de hospitales especializados en este ramo, supervigilados por el gobierno, y libres de todo gravamen. Pero fue tan crecido el número de hospitalizadas, y tan tremendas las consecuencias, que el gobierno se vio en la necesidad de anular la ley que legalizaba los abortos. El caso de Holanda es semejante. Allá también la anticoncepción fue sancionada por el gobierno, su uso se generalizó y el número de abortos alcanzó una cifra fabulosa.

Esto suscitó un estudio juicioso al respecto y entonces surgieron ginecólogos eminentes que entablaron serias contiendas con los abogados de los métodos anticoncepcionales, obteniendo como resultado, al final, que los defensores tuvieron que reconocer la ineficacia de los aludidos métodos.

En los Estados Unidos, hoy hay un bebé no nacido, prenatalmente asesinado (porque el aborto no es otra cosa, ya que la vida comienza en el momento mismo de la concepción), por tres dados a luz en condiciones normales; y el 90% ocurre en mujeres casadas, con hijos y que no quieren aumentar su número, y el 10% solamente en solteras. En realidad, hay tantos abortos en este país casi como el aumento natural de la población (nacimientos menos defunciones). En muchas ciudades europeas, especialmente en Berlín y en Viena, el número de abortos excede al de nacimientos; y en Rusia, cuya población aumenta anualmente en 3.500.000, el número de abortos en el año excede a esta cifra. El profesor Lacassagne, de Lyon, encontró que en esta población de sólo 45.000 habitantes, practicaban en una forma tan extensa los métodos anticoncepcionales, que había 19.000 abortos por sólo 8.000 nacimientos anuales.

De acuerdo con el doctor B.S. Talmey, una eminente autoridad americana en Ginecología, el moderno aumento de abortos no proviene de la ignorancia o del descuido en la práctica, sino en la ineficacia de los tan afamados métodos anticoncepcionales. Cita el caso, mencionado por Mr. Robert Michels, de un amigo que procreó cada uno de sus cinco hijos, con un método distinto de anticoncepción.

Dice el doctor Talmey, que es verdaderamente pequeño el número de mujeres, que a pesar de toda clase de precauciones anticoncepcionales, han resultado, por lo menos seis veces, preñadas durante los veinte y tantos años de edad hábil para concebir, y que no han buscado la solución en la destrucción postconcepcional. «Todos los distintos métodos anticoncepcionales, todos son, sin excepción, ineficaces a la larga. Por mucho cuidado que ponga la mujer en la práctica y por muchos métodos que ensaye, no escapará a seis embarazos, como mínimo, durante sus años fecundos. Y como este es el número de veces que una mujer, casi estéril, puede concebir, queda demostrada la gran inutilidad de los citados métodos. Estadísticas de clínicas de control de nacimientos, demuestran que mientras 4.573 no tuvieron ningún aborto, 5.010 tuvieron que provocarlo por usar los métodos señalados. Naturalmente que estas mujeres no se sometieron a

dolorosas operaciones por mala técnica, sino por la total ineficacia de los sistemas enseñados.»

Ahora empieza a reconocerse, generalmente, que el mal del aborto es consecuencia directa del fracaso de la anticoncepción. Muchas autoridades europeas, en países donde estos sistemas son ampliamente practicados, recomiendan la legislación sobre el aborto, por la razón de que como la anticoncepción fracasa de cualquier modo y las mujeres buscan incompetentes operadores ilegales, trayendo una serie de infecciones que no se pueden tratar a tiempo y en las condiciones adecuadas, por lo clandestino del asunto. Mucho más conveniente, añaden ellas, es reconocer francamente la necesidad del aborto legal, y eliminar, en parte, las defunciones maternas como resultado necesario del aborto criminal. Estas autoridades recomiendan «destrucción», en vez de la suave «prevención», que ha sido un verdadero fracaso.

También eminencias americanas en control de nacimientos, reconocen este hecho. Margaret Sanger y Walter J. Robinson, en sus más recientes libros, consideran el aborto como un mal necesario al cual hay que acudir cuando los métodos anticoncepcionales fracasan y admiten sin dilaciones que no se puede confiar en los tan recomendados métodos, que son la causa natural del moderno aumento de abortos ilegales. Si la anticoncepción fuera una práctica eficaz, éstos, sus anteriores abogados, no tendrían porque mencionar la legislación del aborto, sino muy al contrario, denunciar su práctica como ilegal.

### *Aborto como causa de mortalidad materna.*

En cualquier circunstancia el aborto representa una operación demasiado peligrosa. Cuando la mujer no muere, o sus órganos genitales no son lesionados de por vida, generalmente quedan afectados de padecimientos crónicos como leucorreas, y lo que es mucho peor, la esterilidad. El nombre científico para el aborto es «feticidio», o asesinato prenatal. Dar muerte al niño mientras habita en su hogar, el útero, no es crimen menos espantoso que el «infanticidio», o sea, destruir su vida cuando ha cambiado su residencia del útero, por la exterior. La idea sostenida por los católicos, de que el hombre adquiere el alma solamente al nacer, resulta infantil. Ellos mismos condenan, con razón, esta práctica

abominable, pero sin saberse la causa, porque si el niño no tiene alma antes del nacimiento, no debe ser criminal destruir un montoncito de carne que no es diferente a la de los animales, que de buena gana engullen en succulentos asados.

Para una mujer es un crimen horrendo asesinar a un niño indefenso, cuando necesariamente tiene que aceptar tan fatal decisión, cuando para él no hay apelación. La vida que emana de Dios, principió con EL, y terminará con EL, es decir, no tuvo principio ni tendrá fin.

La mujer que comete este crimen es castigada por su propio hecho, cuando no en su propio ser, en la especie, porque la naturaleza toma su retribución en forma de una mortalidad materna, verdaderamente alarmante. (Muerte materna: palabras con agradable sonido que en un gran porcentaje de casos, se refiere a la muerte de mujeres después de operaciones abortivas.) Según estadísticas dignas de confianza, el aborto es la mayor fuente de muertes maternas en los Estados Unidos. El aborto provocado es responsable de la mitad de las defunciones maternas atribuidas a septicemia puerperal, (envenenamiento de la sangre materna.) Una inspección practicada por la «Oficina del Niño» en los Estados Unidos, comprobó, con datos exactos como la septicemia puerperal, producida naturalmente por el más mínimo descuido en el aborto provocado, es la causa directa de la muerte de la madre en más de la mitad de los casos.

Coincidiendo con la práctica aumentada de los métodos anticoncepcionales, se presentó un aumento alarmante de abortos, y como consecuencia, un aumento de mortalidad materna. Por cada aborto en los Estados Unidos, en el año 1918, se presentaron 3,6 abortos en 1932, catorce años más tarde. Según este tipo de aumento, se pueden esperar, más o menos, 9 abortos hoy en día, o sea, un 900 % en sólo quince años. De la misma manera aumentó la mortalidad materna. Estadísticas del aumento de complicaciones después de operaciones abortivas (casos posteriores al aborto, hospitalizados en la ciudad de Nueva York), en los años de 1930 a 1933, muestran que dentro de este corto período las complicaciones aumentaron de 2,3 a 5,6 por mil, es decir, un aumento de más del ciento por ciento. En los grandes hospitales de Nueva York, como el Bellevue, una mayor causa de entradas de pacientes a las secciones ginecológicas, se debe hoy a condiciones patológicas después de abortos, según las autoridades dignas de confianza.

De lo dicho queda comprobado que la anticoncepción es un fracaso y que este fracaso es la causa primordial del materno aumento de abortos, y por lo tanto de la mayor cifra de defunciones maternas. La comprobación de este hecho debiera incitar a cada hombre que anhela preservar a su mujer de abortos provocados y muerte prematura, y a cada mujer que desea conservar la vida, a lo menos, a estudiar y a investigar nuevos y mejores métodos de control de nacimientos, que sean más seguros, de mayor confianza y más sanos que la anticoncepción. El método de Ogino-Knaus también resultó ineficaz. Frustrados y desilusionados de la anticoncepción, muchos buscaron refugio en este método, sólo para encontrar nuevos disgustos.

En la Conferencia Nacional del Trabajo Social en los Estados Unidos, en el año 1934, un encargado del trabajo social informaba del caso de 6 muchachas que leyeron «El Período Estéril en la Vida Familiar», y quedaron preñadas en el curso de un semestre. El doctor Norman Haire, de Londres, dice: «Un número muy grande de pacientes, aún cuando siguieron el calendario del doctor Knaus quedaron embarazadas contra su voluntad. Por este motivo, claro está, que hay que buscar un nuevo y seguro método de control, de más confianza que la anticoncepción y «El Período Estéril», si se quiere abolir los males del aborto y de la mortalidad materna. Después de muchos años de estudio y escudriñando en este campo, el escritor pretende haber descubierto tal método, el que presentará en las páginas posteriores.

### *Enfermedades, como efectos de la anticoncepción.*

Actualmente se emplean centenares de métodos anticoncepcionales en los Estados Unidos, si se cuentan las distintas variaciones en último recurso, fórmulas químicas y combinaciones de métodos. Pero después de investigaciones cuidadosas, no se ha podido determinar que uno sólo de estos sea enteramente confiable y a prueba de fracasos ocasionales. Por esa razón, autoridades en ese control de nacimientos recomiendan distintas combinaciones de métodos, aunque es evidente que tales métodos fracasan aún en combinación. Pero suponiendo que la anticoncepción fuera aceptable, es altamente nociva para la salud de la mujer. Ginecólogos sobresalientes en las distintas partes del mundo, denuncian ahora serios trastornos en los órganos genitales, y sobre todo el cáncer como

efecto dañino de la anticoncepción. Uno de ellos es el eminente Médico inglés doctor F. J. Mc Cann, quien escribe: «Los efectos injuriosos de los métodos anticoncepcionales por fin aparecen en la literatura médica... Todos los Métodos anticoncepcionales son dañinos para la hembra; solamente difieren en serlo, más o menos.» El doctor McCann, quien es ginecólogo de dos de los más grandes hospitales de Londres, es el autor de las siguientes obras: «Anticoncepción, una Causa Común de Enfermedades»; «Efectos de la Práctica de la Anticoncepción en los Órganos Genitales Femeninos»; «Los Peligros de la Anticoncepción»; y «El Tratamiento de Padecimientos Femeninos Comunes.»

Ahora, permítasenos considerar los distintos métodos de anticoncepción usados en los Estados Unidos, y las desventajas de cada uno; por lo que ninguno es enteramente de confianza.

Se sabe que la práctica de la anticoncepción produce esterilidad tanto a parejas jóvenes, como a casadas o viudas, quienes a fuerza de evitar los hijos en los primeros años, no pueden lograrlos cuando los desean. El doctor Gile acusa el tumor uterino a la práctica de la anticoncepción. Desórdenes nerviosos y casos de locura son otras consecuencias patológicas de las citadas prácticas, con la gravedad que afecta a los dos sexos. Y cuando determinadas parejas que han practicado extensamente estos métodos, no han quedado estériles, tienen hijos física y mentalmente degenerados, muchas veces desde el nacimiento, dotados de un hiperestésico sentido erótico inclinado a toda clase de perversiones sexuales. Tales observaciones llevaron a las más destacadas autoridades ginecológicas del mundo, a oponerse francamente y a denunciar el peligro de los métodos anticoncepcionales. Los modelos de los métodos fueron defendidos por personas que apenas empezaban a experimentar con ellos y por consiguiente no sabían de los efectos patógenos. Por los resultados tan desastrosos los verdaderos ginecólogos le pusieron cierta atención y llegaron a la conclusión de que no solamente producen graves enfermedades, sino que tampoco llenan el fin que se proponen, cual es el de evitar la concepción.

No menos dañino que la anticoncepción es el de la «retirada» o «coitus interruptus», un muy antiguo método de control que viene de Onán, quien fue el primero en «impartir la semilla», razón por la cual ha sido llamado «onanismo conyugal.» El profesor Himes declara que es ineficaz como medida de control, tanto como perjudicial a la salud de ambos sexos. El macho por falta de

satisfacción, «vuelve a entrar», y como unos espermatozoos quedan en la uretra después de la eyaculación, puede sobrevenir la concepción. Pero aunque este método fuera de absoluta confianza, debería ser condenado por razones de salud, porque sus efectos son similares a los de la masturbación. El profesor Himes denuncia trastornos mentales y nerviosos, además de las serias afecciones que pueden sobrevenir en la próstata, y el profesor Meaker acusa condiciones enfermizas del útero, oviductos y ovarios, con esta práctica. (Violet M. Fieth, en su maravilloso libro «El Problema de la Pureza», dice: «Sin embargo, es bueno comprender clara y terminantemente, que una vez que las relaciones sexuales han llegado a cierto punto, seguirán por sí solas hasta su conclusión natural y que el único tiempo en que todavía podemos detenerlas, es cuando la afluencia de sangre hacia dichos órganos se hace sentir. Entretenernos con las sensaciones hasta que comienza el orgasmo es absolutamente indeseable y puede provocar grave tensión nerviosa y quizá la locura, cuando no la ruptura de algunos vasos sanguíneos.» (N. del T.)

### *El método de control de nacimientos mediante «el periodo estéril Ogino-Knaus»*

¿4 En los últimos años ha aparecido en el mercado una lluvia de literatura respecto al «periodo estéril» o «periodo seguro», método contraceptivo también llamado «METODO HYTHMO u OGINO-KNAUS.» La venta por mayor de estos libros indicó que el público no estaba satisfecho con los métodos anteriores y buscaba uno que al fin llenara los requisitos indispensables. Por eso el gran éxito del método OGINO-KNAUS, que abolía el uso de precauciones mecánicas repugnantes al sentido estético, sobre todo en la mujer. La Iglesia Católica permite este método porque soluciona, según creen, el problema del control natal sin los peligros de amoralidades de los sistemas contraceptivos.

El método del «Periodo Estéril» u Ogino-Knaus, está cimentado en la idea de que durante el ciclo menstrual de cada mujer, hay un número de días durante los cuales ella es fisiológicamente fértil, y otros días en los cuales ella está fisiológicamente estéril. Naturalmente evitando el coito durante los días hábiles queda al margen del embarazo. Los días fértiles son aquellos inmediatamente antes, durante y después de la ovulación, la que se cree que ocurre aproxi-

madamente en la mitad del período intermenstrual, más o menos entre el décimosegundo y el décimosexto día antes de la menstruación. Incluyendo dos días anteriores a la ovulación por el tiempo que los espermatozoos pueden vivir dentro del cuerpo femenino y tres o cuatro después de la ovulación por el tiempo que demora el óvulo en desintegrarse, es decir, en condiciones de ser fertilizado, resulta un espacio de más o menos ocho días que se pudiera llamar el «período fértil» del ciclo menstrual de cada mujer. Según este método, el resto del tiempo repartido antes y después del «período fértil» puede considerarse imposible a la fecundación. En los últimos años el mercado ha sido llenado de calendarios y reglas movibles con objeto de facilitar el cálculo de cada mujer. Estos capacitan a las mujeres cuyos ciclos menstruales son más pequeños, o mayores de veintiocho días, para determinar sus días fértiles o estériles, los cuales cambian según el término de cada ciclo. Generalmente para mujeres con ciclos normales de veintiocho días, el período fértil acaece entre el décimosegundo o el décimonono antes de la próxima menstruación. El doctor Carl G. Hartman, del Instituto Carnegie de Washington, al estudiar a los micos rhesus, encontró que ninguna concepción ocurrió antes del noveno día o después del décimooctavo a partir del primer día del período menstrual. Esto indicaría que este período de diez días constituyó un período fértil ocurriendo la mayoría de las concepciones entre el décimoprimer y el décimocuarto día; el número mayor ocurrió entre el décimosegundo y decimotercero día. Por el método de palpar con las puntas de los dedos, él pudo comprobar como la mayoría de las ovulaciones se presentaron en el decimotercero día, con un espacio del noveno al decimoséptimo día. Hartman dedujo que los micos rhesus tienen un período estéril del vigésimoprimer día en adelante hasta el séptimo del ciclo sucesivo.

Pero mientras Hartman encontró un período estéril absoluto en los micos, al llegar a estudiar en mujeres civilizadas encontró una situación difícil por escudriñar: mientras el mico es regular en ovulación y menstruación, la mujer no lo es. Estos procesos están sujetos a constantes variaciones, como resultado de tantas conocidas influencias, de tal suerte que se hace imposible dar predicciones sobre ocurrencias pasadas. Esto trastorna e imposibilita todos los intentos de predecir los períodos fértiles y estériles. En su libro, «El tiempo de la Ovulación en la Mujer: Períodos Fértiles y Estériles», el doctor Hartman expresa la siguiente opinión respecto del método Ogino-Knaus: «en los últimos años varios

investigadores aseguraron probar la evidencia de la ovulación periódica en la mujer y en los mamíferos, consiguiendo en esta forma «período seguro.» «Los experimentos de Brewer, empero, mostraron que la mitad de las fertilizaciones se efectuaron durante el «período estéril.»

Esto indica que el tiempo de ovulación en la mujer está sujeto a grandes variaciones y que el «período seguro» no puede considerarse digno de confianza (Italics Ours.)

El doctor Robert D. Dickinson, eminente autoridad americana en control de nacimientos, llegó a la misma conclusión mediante sus experimentos; es decir, que el método Ogino-Knaus fracasa en casi la mitad de los casos; así que cuando una mujer lo acostumbra hay una probabilidad entre dos, de que quedará embarazada. Analizando 1.342 concepciones en mujeres con ciclos menstruales de 8 días, encontró que el 37% de estas mujeres concibieron durante las primeras semanas del ciclo (una de ellas durante la menstruación); el 35% durante la segunda semana y el veinte por ciento durante la tercera semana; solamente el 9 por ciento en la cuarta semana; de acuerdo con esta cifra el 45 por ciento, casi la mitad de las concepciones, se verificaron durante el «período estéril.» Por ese motivo hay igual oportunidad de que una mujer conciba durante el así llamado «período estéril» que en cualquier otro tiempo; lo que demuestra que el «período estéril» no es más que una relativa esterilidad fisiológica. El método Ogino-Knaus se basa en la creencia de que la mujer es regular en su ciclo menstrual, pero de acuerdo con lo que dice el doctor Ludwig Fraenkel: «El fenómeno más regular del ciclo menstrual es su irregularidad.» La doctora Hanah Stone, directora del instituto de Investigaciones de Control de Nacimientos dice que el ciclo más regular varía seis días en seis meses. Una variación de seis días echa por tierra todos los cálculos y hace imposible predecir el «período fértil.» Otra objeción al período estéril es la posibilidad de que una ovulación espontánea en la mujer, como ocurre normalmente en los mamíferos, puede ser precipitada en cualquier día del ciclo menstrual.

Algunos abogados del método, entre ellos el doctor Latz, autor del popularísimo libro sobre método Ogino-Knaus: «El Ritmo», admite que el método del período seguro, no es aplicable cuando existe profunda excitación emocional que pueda intervenir en la periodicidad normal de la ovulación. Empero, ¿cuál recién casada, no experimenta la más profunda excitación durante el coito? Hay

también la objeción que nadie sabe aún cuanto tiempo puede vivir el espermatozoo. El doctor Francis Seymor encontró espermatozoo con cinco días de vida. Hay razón para creer que el espermatozoo tiene un espacio de vida variable en relación con la vitalidad y temperancia del organismo en que se forma. Los experimentos del doctor Jahnel indicaron que tiene duración notable aún en agua helada; la mayor parte de los que sometió a prueba vivieron durante cinco horas. Tampoco se sabe cuanto tiempo pueda vivir el huevo. Ogino-Knaus dice que tanto el espermatozoo como el óvulo, pueden vivir hasta tres días, pero en todo caso no tienen prueba alguna.

Recientes comprobaciones clínicas de investigadores imparciales des-acreditan completamente la teoría del «período estéril», como método científico de control de nacimientos. Reportajes médicos recién publicados demuestran que solamente un 16 por ciento de las mujeres pueden usar este método con algunas probabilidades de éxito. Estas mismas investigaciones comprueban que solamente una mujer, entre seis, tiene un ciclo menstrual no variable de cuatro días en el transcurso de varios meses, quedando pues imposible especificar con anticipación cual día particularmente es seguro. De acuerdo con el doctor Himes: «la mayoría de las célebres autoridades sobre control de nacimientos, creen en el método sin confianza y aseguran francamente que todavía está de prueba.»

### *Nuevo descubrimiento de control de nacimientos por John Noyes y su aplicación practica en la comunidad: «Oneida»*

Acabamos de considerar dos métodos de control los cuales resultaron completamente insatisfactorios, la anticoncepción y el «período estéril.» Ambos fracasan eventualmente y ambos llevan a preñeces accidentales, viniendo como consecuencia los abortos y las complicaciones patológicas post-abortivas, terminando muchas veces con la muerte. Por este motivo es asunto de gran importancia encontrar un método de absoluta confianza. ¿Puede existir algún método que sin ofrecer los inconvenientes de su aplicación, dé resultados efectivos? Es la intención de estas páginas contestar de una manera afirmativa. Verdaderamente John Humprey Noyes descubrió desde hace un siglo tal método,

lo puso a prueba y realizó así uno de los experimentos más significativos de la humanidad, en asuntos eugenésicos en los tiempos modernos. Noyes reunió a sus partidarios en una comunidad que se estableció en Oneida, en el estado de Nueva York. Allí más de doscientos cincuenta de sus discípulos practicaron su nuevo método de control de nacimientos, por más de treinta años, con cuidadosas anotaciones sobre sus efectos para la salud, su vitalización, el tipo de niños nacidos, etc.

Los resultados del experimento fueron altamente satisfactorios; desde el punto de vista de su eficacia como medida de control de nacimientos, resultó superior a todos los otros hasta la fecha propuestos, pues en este grupo citado que no practicó ningún sistema anticoncepcional, ni tuvo en cuenta ningún período, no se presentaron concepciones accidentales durante los treinta años y el número predeterminado de niños conscientes y científicamente procreados suben al número de sesenta en tres décadas. Abortos no se presentaron y niños degenerados o defectuosos en cualquier sentido, no hubo; por el contrario, física y mentalmente muy superiores a sus padres y varios de inteligencia extraordinaria, verdaderamente genial. Estudios médicos comprobaron que a la inversa de la anticoncepción que produce serias perturbaciones, este sistema produce una alta vitalidad, una fuerza de resistencia increíble, una lucidez mental fuera de lo común y procreaciones a voluntad; hijos engendrados con conciencia y amor. La mayoría de la humanidad es concebida por placer; esto es, los padres no piensan en estos momentos más que en satisfacer sus necesidades fisiológicas, el ser que puede resultar como consecuencia de esos momentos de lujuria los tiene sin cuidado. Algún escritor colombiano fue duramente criticado porque escribió: «Mi padre me engendró por placer y mi madre me hubo por necesidad»; y verdaderamente este escritor hablaba con conocimiento de causa. Theodor R. Noyes, M.D. hijo del fundador de la comunidad publicó en el «New York State Medical Gazette», un reportaje sobre efectos de las prácticas sexuales de sus miembros en su salud. Demostró cómo no existió ninguna perturbación nerviosa, ni enfermedad que pudiera ser acusada al régimen seguido por la comunidad. También un ginecólogo de Syracuse, el doctor Van der Warker, hizo un estudio de los efectos de estas prácticas en los órganos generadores en la mujer de la comunidad, sin encontrar ninguna condición enfermiza que pudiera atribuirse a las prácticas sexuales y examinó a las 42 mujeres de la comunidad. El doctor Van der Warker en un artículo

titulado: «Un Estudio Ginecológico de la Comunidad Oneida», publicado en el «American Journal of Obstetrics and Gynecology», demostró la eficacia del método de control de nacimientos practicado por esta gente, diciendo: «Como ginecólogo puedo asegurar que la única manera de preservar las preñeces es con el «Male Contenance» (continencia masculina), como se llamó el método de Noyes, porque envolvió la inhibición de un descargue seminal durante un coito largo y tranquilo. Ni sería preciso comprobarlo porque las cifras exactas son una prueba concluyente de la eficacia de este método especial.»

Muy contrario a los métodos anticoncepcionales que invariablemente crean condiciones patológicas de los órganos femeninos, inclusive el cáncer, las prácticas sexuales de la Comunidad Oneida no tienen tales efectos y el método de control de nacimientos, es absolutamente seguro. La mortalidad materna es desconocida, lo mismo que las molestias del parto y de acuerdo con las informaciones de la comunidad: «los sufrimientos especiales de las mujeres al dar a luz, desaparecieron casi por completo.» Después de una visita a la comunidad un médico dijo: «Había yo estudiado los efectos de los padecimientos uterinos, en el aspecto físico de tal manera que me bastaba ver el semblante de la paciente para determinar el estado patológico inmediatamente; y me alegré sobremanera al no encontrar ninguna de estas señales en las mujeres de la Oneida.» Enfermedades venéreas tan comunes en la gente de todas clases sociales, no se conocen en la Oneida. En el segundo informe de la Comunidad leemos: «La licencia en las costumbres lleva inevitablemente a la enfermedad venérea y por lo tanto al contagio; pero entre nosotros no hay venéreas ni contagios porque no conocemos la vida licenciosa.»

Conforme a Havelock Ellis, en sus «Estudios de la Psicología del Sexo», John Humprey Noyes, fue uno de los más grandes reformadores en Eugenesia en los tiempos modernos y su comunidad Oneida es el experimento de mayor trascendencia en los registros eugenésicos.

Dice el doctor Robert D. Dickinson, la notable autoridad en control de nacimientos: «La experiencia de la comunidad Oneida, tanto como yo puedo juzgarlo, es el único experimento en control de nacimientos deliberado, organizado y consciente, llevado a cabo con un grupo de gente inteligente, conocedora de la misión que le corresponde al hombre, cual es cumplir sabiamente el imperativo categórico de la especie. Además los exámenes

mensuales de los médicos comprobaron los maravillosos resultados en la salud.» En el libro: «Historia Médica de la Anticoncepción», el profesor Norman E. Himes expresa: «El sistema de la comunidad Oneida es el experimento eugenésico de la mayor trascendencia que se ha verificado en todos los siglos.»

Empero, ¿qué es el nuevo descubrimiento de control de nacimientos de Noyes y cómo llegó a descubrirlo? Ocurrió de la siguiente manera: Noyes contrajo matrimonio en el año 1838 y vivió en la rutina matrimonial acostumbrada hasta 1844. Fue durante este período cuando por una experiencia demasiado dolorosa, hubo de dedicarse al estudio de cuestiones sexuales; estudio que lo condujo al descubrimiento del método que tanto bien puede hacer a la humanidad. En el transcurso de los primeros seis años, su esposa pasó por las agonías de cinco partos, de los cuales cuatro fueron prematuros; sólo un niño vivió. Noyes investigó por todos los medios a su alcance la posibilidad de evitar la concepción. Le era conocido el antiguo método de Onán (retirada), lo mismo que las advertencias francesas de la anticoncepción; pero considerando ambos como altamente nocivos a la salud, se decidió a no usarlos. Después de la última desgracia, él empeñó su palabra a su esposa de que jamás volvería a exponerla a dolores infructuosos. Resolvió vivir separado de ella antes que faltar a su compromiso. Tal era la situación en 1844.

Entonces empezó a llegarle la idea de que es posible gozar de la asociación sexual sin exponer a la mujer a los peligros de la fecundación. Meditaba sobre la manera de experimentar el placer sin la descarga seminal. Entonces concibió la idea de que los órganos sexuales tienen dos funciones; una procreativa que encierra el orgasmo y por lo tanto la eyaculación, y la otra de carácter afectivo meramente, la cual no requiere la conclusión del acto procreativo. Pero pensaba él, debería ser posible separar estas dos funciones y reservar cada una de ellas para su momento oportuno. Experimentó con esta idea y encontró que no era tan difícil el control de sí mismo, que era lo indispensable, y que el placer aumentaba. También pudo comprobar que las experiencias de su esposa eran muy satisfactorias, tanto como nunca anteriormente y más que todo evitó la fecundación involuntaria. Este nuevo descubrimiento según él, fue la «Gran liberación.» Comunicó sus experiencias a un amigo y él también comprobó igual satisfacción. Durante dos años se dedicó a experimentar y a estudiar los detalles

esenciales y los aspectos del nuevo descubrimiento. Por fin lo anunció al mundo en un folleto titulado «Continencia Masculina o Dominio de Sí Mismo en El Coito.»

Las ideas esenciales que Noyes presentó en su folleto fueron las siguientes: Hay dos métodos de unión sexual: el primero es el acto animal de la copulación, que conduce necesariamente a la fecundación; el segundo es de carácter netamente afectivo, inhibe la eyaculación y preserva naturalmente del embarazo. Hay un gravísimo error en confundir estos métodos; el primero debe reservarse para su misión natural, para fines legítimos: la concepción.

Cuando no se desea la concepción no se debe celebrar el acto particular destinado a efectuarla. Sin embargo, puede verificarse una unión sexual que produce un alegre intercambio de magnetismo, que puede sostenerse sin llegar al orgasmo. El arte de inhibir el orgasmo pueden adquirirlo y cultivarlo todos los que realmente lo deseen; el medio seguro consiste en no seguir con el ímpetu de la excitación inicial, porque en estas circunstancias si es peligroso evitar el orgasmo, puesto que éste sobreviene cuando las arterias y las venas de los órganos sexuales están repletas, con el aflujo de sangre. De ahí puede deducirse que si se logra dominar el impulso nervioso, evitando el aflujo de sangre a dichos órganos, no se secretará fluido seminal. Los deseos sexuales son causados por la presión de la sangre extra en dichos órganos generadores y no por la presión del fluido seminal acumulado, lo cual queda demostrado por el hecho de que el deseo puede presentarse y desaparecer enseguida y repentinamente sin que se produzca ninguna secreción, aparte de que dicho deseo se encuentra presente dentro de la mujer como, en el hombre, y continúa subsistiendo después que las respectivas glándulas han perdido su poder de secreción debido a la vejez.

La expulsión del semen por el hombre en lugar de ser necesario para el goce carnal, obra en sentido opuesto, por su efecto de acabar inmediatamente con la vitalidad y el impulso generador, llevando a fin prematuro las relaciones. Reteniendo el flujo seminal se alcanza un grado de placer más intenso, prolongado cuanto se desee y en condiciones de volver a empezar cuando se quiera. La única ocasión en que el orgasmo masculino es permitido es cuando se desea la concepción. Después de haberse acostumbrado a la práctica de evitar el orgasmo, es tan sencillo realizar la unión como lo es la que lleva a la concepción. Las críticas a este método vinieron de quienes lo intentaron y por falta de voluntad fracasaron. Se repite que sólo es posible realizar la práctica mientras la excitación

no sea demasiado violenta y obrando con lentitud no se llega a este fin. A los pocos minutos de haber empezado en la forma indicada comenzará a sentirse una grata y profunda sensación, que envuelve a los seres en un prolongado espasmo. Por lo demás el método tiene las siguientes ventajas:

### *Primero:*

Es natural. El infructuoso desgaste del semen, cuando no se pretende la concepción, seguramente no es natural. Ningún animal malgasta su fluido seminal como el hombre. Todos los animales sanos y que viven directamente en su medio natural no padecen de emisiones involuntarias, o voluntarias fuera del tiempo de celo. Sobra advertir que los animales domésticos son una excepción a esta regla porque sus funciones sexuales se han pervertido a causa de la alimentación antinatural, tantas veces excesiva, a más del encierro y la inactividad. Lo mismo es el caso con el así llamado hombre civilizado, quien padece de un erotismo exagerado y que cree encontrar la salvación dando libre rienda a todos sus impulsos. La causa natural de este erotismo es sin lugar a dudas el abuso de toda clase de carnes: aves, pescado, mamíferos, huevos, café, té, como también el uso de condimentos, tabaco y alcohol. Los miembros de la comunidad Oneida llevaron una vida prácticamente vegetariana, y prescindieron del té, del café, de los condimentos, del tabaco y del alcohol.

Por consiguiente no sufrieron de un erotismo exagerado, ni mucho menos pervertidos y pudieron celebrar el acto procreador cuando lo quisieron y con los fines preconcebidos.

El acostumbrado descargue seminal como ocurre en el coito ordinario, no puede considerarse como natural, porque en el solo deseo de la gratificación de los sentidos, se pierde una cantidad bastante apreciable de energía vital (también de valiosos constituyentes de la sangre, tales como la lecitina, colessterina, fosfatos, tan importantes para las glándulas, los tejidos nerviosos, las células cerebrales y el equilibrio de las endocrinas.) En este sentido, dice Noyes, los Shakers tenían razón en abogar por la moderación, ya que fisiológicamente beneficia la salud, fuera de las consideraciones de orden moral. Como hemos demostrado anteriormente, nuestro instinto demanda con frecuencia la unión de los sexos, no precisamente con fines propagativos, sino por razones afectivas y espirituales. De estas indicaciones resulta que: la sencilla unión sexual, sin crisis

propagativa, está conforme con la naturaleza en beneficio de los ordinarios instintos amorosos. El acto que engendra la descarga seminal debe reservarse para sus fines legítimos.

Con un poco de voluntad es posible a cualquier hombre de regular cultura, evitar el orgasmo y gozar del éxtasis ininterrumpido del intercambio magnético sexual.

La idea de que la unión sin orgasmo sea en extremo difícil, o reñida con los planes naturales, ha sido contradicha por el sinnúmero de individuos que con tan magníficos resultados lo han realizado.

### *Segundo:*

Este método es sano. En primer lugar libra a las mujeres de la maldición de la procreación involuntaria y además, acaba con el desgaste de energía de parte del hombre. Esto no puede decirse de ningún otro método de control de nacimientos, los que reducen su técnica a evitar los efectos propagativos de la emisión del semen y no la emisión misma.

### *Tercero:*

Este método aumenta la felicidad sexual. Los defensores de los métodos Neo-Maltusianos dirán seguramente que disminuye el placer de la unión; pero se les puede contestar que no tienen más que ponerlo en práctica y se convencerán de los benéficos resultados. El coito ordinario, en el cual se confunden las funciones afectivas y fecundadoras, lleva a un pronto y abrupto fin, es asunto momentáneo y termina en cansancio y disgusto. Sí es espiritual al principio, pero luego no se es capaz de sostenerse; como es natural se presenta la eyaculación y los efectos son los mismos que los de la unión ordinaria. Este cansancio que acompaña al desgaste sexual es la causa de sentimientos de desprecio, asimismo de malestar y de remordimiento y sin duda alguna, por este motivo los órganos sexuales siempre han inspirado vergüenza y muchas veces, asco y repugnancia. Así la historia de Adán y Eva que perdieron el mundo espiritual y cayeron en el materialismo, simboliza muy bien el cambio del goce puramente afectivo por el sentimiento de repugnancia que trae consigo el descargue prematuro. «La fruta prohibida» no es más que la pérdida de aquel suave espasmo amoroso que los mantenía en un jardín de delicias, y la caída en el plano de la materia y del hastío.

Por esta razón tuvieron vergüenza y empezaron a mirar con temor la causa del desengaño, en estas circunstancias: los órganos sexuales. El desgano y disgusto ocasionan malas miradas al instrumento de placer y también a la persona que lo provoca; en este momento comienza «el enfriamiento» que termina en indiferencia, desengaño, odio y divorcio. Por el contrario, los amantes que usan de sus órganos sexuales únicamente como instrumentos de la naturaleza espiritual, esto es, como conductores del magnetismo sexual, y se abstienen del orgasmo cuando no se desea la concepción, gozarán de la suprema felicidad de la vida matrimonial durante cualquier tiempo sin saciedad ni desengaño y harán de su hogar la verdadera mansión del respeto al sexo que es santo, puesto que es el medio de que la Divina Esencia se vale para perpetuarse a través de las edades.

### *Cuarto:*

Este método es efectivo como medida de control de nacimientos. La costumbre de hacer de la unión sexual un acto tranquilo, sereno, como una conversación, restringiendo la excitación a los límites necesarios para evitar el orgasmo, se puede adquirir fácilmente y entonces no hay riesgo de concepción involuntaria.

Noyes explicó su teoría, además, como sigue: El primer impulso que une a los sexos no es el acto propagativo, sino la alegre intercomunicación del magnetismo corporal por medio del espasmo amoroso, que en manera alguna tiene que ver con el orgasmo y que se verifica sin que éste ocurra. El mutuo contacto de la piel y la unión de los cuerpos de sexos distintos, proporcionan un intercambio de dos clases de magnetismo vital, los cuales, en equilibrio, constituyen el perfecto balance de la vitalidad. Los organismos unicelulares, como el paramecium, al envejecer se renuevan por medio de una unión entre dos, durante la cual hay un mutuo intercambio de sustancias de los cuerpos de cada uno. Un similar proceso de recuperación de la juventud se presenta en grado más elevado, entre los amantes por el intercambio del magnetismo sexual; magnetismo que conduce a la conservación de la salud y el bienestar en general por sus vitalizantes efectos en las glándulas endocrinas, provocándolas a producir una mayor cantidad de hormonas que van a parar a la sangre y contribuyen en grado máximo a la vitalización de todos los tejidos del cuerpo y del cerebro. Queda así explicado el regocijo producido por el contacto sexual que puede

establecerse no solamente con la unión de los órganos genitales, sino con el contacto de las manos, con un estrecho abrazo, como ocurre con las prácticas de «Diana y Bundling», las que consideraremos en las páginas posteriores.

Para aumentar su vitalidad el rey David acostumbraba dormir con mujeres jóvenes y bellas sin verificar con ellas ninguna unión. Por sus efectos vitalizantes del método de Noyes, es lo mejor que la Eugenesia ha producido. Muy al contrario de los efectos morbosos de la masturbación, en los cuales hay una gran pérdida de fuerza sin los efectos compensadores del magnetismo entre los dos sexos. Resultados semejantes ofrece la retirada o «coitus interruptus» en el que se presenta la desvitalización sin la vigorización magnética.

Noyes continuaba en su exposición como sigue: como todas y cada una de las partes del cuerpo, los órganos sexuales sirven para conducir el magnetismo sexual, función que puede verificarse sin que aparezca el orgasmo. Las dos funciones de los órganos sexuales suelen confundirse aún por los mismos fisiólogos. La función efectiva suele considerarse meramente como anzuelo para la propagación de la especie. El orgasmo es tenido como la culminación natural y necesaria de la unión de los sexos. Pero esta creencia es falsa, perversa y malévol; solamente quienes han probado los beneficios de este método pueden darse cuenta del inmenso mal que tal persuasión ha hecho a la humanidad.

Noyes opina que la función afectiva es la primaria y la reproductora la segunda e incidental, pero que esta última llegó a ser soberana por confusión y tergiversación de la primera.

Frecuentemente se acepta que los órganos sexuales tienen dos funciones: la de expeler la orina y la de perpetuar la raza. Noyes sostiene que tiene una tercera: la de conducir el magnetismo sexual. Esta tercera función es tan distinta de la segunda como ésta lo es de la primera. El acto germinativo se verifica por la contracción de las vesículas seminales, produciendo naturalmente la eyaculación. La conjunción sexual por razones afectivas pone en actividad todas las glándulas y deja en reposo las vesículas seminales; por ese motivo el fluido seminal se reserva. El orgasmo en lugar de ser la culminación de la unión sexual, es su muerte y secuela, y lleva a la vejez prematura, y a toda la gama de enfermedades no sólo de carácter sexual, sino de todos los órdenes, ya que un organismo desvitalizado no puede resistir por mucho tiempo los asedios morbosos. Los seres humanos deben ser capaces de usar de sus órganos generadores con un fin más elevado que los

animales. En la misma forma que la fecundación puede ocurrir sin la unión sexual como en la preñez artificial, la unión amorosa puede verificarse sin el desgaste seminal.

El profesor Himes en su «Historia Médica de la Anticoncepción», hace una descripción concisa del método de Noyes como sigue: «La continencia Masculina» consiste en la entrada normal y descubierta. Se evita intencionadamente llegar al climax, y la relajación se provoca por la quietud, dentro de la vagina, para restablecer la circulación normal. Cuando la relajación del pene se verifica dentro de la vagina no hay efectos perjudiciales en ningún sentido. Este método se distingue del «coitus interruptus», en que en éste se presenta inmediatamente la eyaculación.

### *El método Karezza de control de nacimientos.*

El método descubierto por Noyes en 1844, practicado más de treinta años por la comunidad Oneida, fue mejorado y popularizado en las dos primeras décadas de este siglo, por la doctora Alice Stockham, M.D. en su bien conocido libro «Karezza, Etica del Matrimonio.» En este tratado ella explica la teoría del método de Noyes. La palabra Karezza (pronunciada Ca-red-sa) viene del italiano y quiere decir «una caricia.» La doctora Stockham fue la primera en aplicar la palabra para significar un nuevo método de control de nacimientos, de unión sexual, de magnetismo amoroso, sin el final desastroso del orgasmo. Karezza se distingue del método de Noyes en que implica también la continencia femenina, por que como afirma ella, el desgaste femenino es tan perjudicial como el masculino.

El método de Noyes «continencia masculina», ha sido designado con otros nombres, fuera de Karezza. Uno de estos es «Descubrimiento de Zugassent», inventado por Georges Noyes Miller, miembro de la comunidad Oneida, quien escribió un libro al respecto. Otro discípulo de Noyes fue Albert Chavannes, autor de «Magnetation», término que se refiere a una práctica similar a Karezza, y que fue ideado por su amigo J. Williams Lloyd, quien posteriormente escribió la descripción concisa, científica y moderna de este método en su famoso libro «El Método Karezza o Magnetización, el Arte del Amor Connubial», publicado en 1931. Otro autor fue Henry M. Parkhurst, autor de «Diana», un nuevo método de control

de nacimientos y que se diferencia del método Noyes-Stockham en que logra el magnetismo sexual mediante el contacto de los cuerpos desnudos.

La doctora Stockham encontró la divulgación correcta de sus ideas en Inglaterra, en el libro «Amor va de Moda», del notable escritor Edward Carpenter; él describe y comenta a «Karezza». A este mismo método se le dió más tarde el nombre científico de «coitus reservatus». También fue altamente recomendado por el eminente Teólogo Havelock Ellis, quien consiguió muchas de sus informaciones de parte de Georges Noyes Miller, y de otros miembros de la Comunidad Oneida, con quienes guardaba correspondencia.

A la unión sexual con orgasmo sigue de ordinario un estado de debilidad y desilusión. Hay un goce rápido, epiléptico, que pasa por la conciencia sin dejar recuerdo. Se apagaron las luces, se acabó la música. Tantas veces la debilidad es tan seria que produce palidez, desmayos, vértigos, dispepsia, disgusto, irritabilidad, vergüenza, desgano y otros síntomas patológicos. En las anotaciones médicas, se tratan casos de hombres viejos que no pudieron resistir la tensión del orgasmo y murieron como consecuencia de sus agotadores efectos.

El frecuente orgasmo produce desórdenes nerviosos y distintas formas de locura. Generalmente no experimentan síntomas tan serios aquellos que no tienen un organismo predispuesto, pero todos sufren de cansancio y hastío, y un deseo intenso de dormir. Por el tiempo que dura el cansancio echa una mancha mojada sobre la llama del amor.

En el abrazo con orgasmo se disipa de repente la energía vital y magnética por el descargue seminal, desperdiciándola por completo. Karezza en cambio, la conserva y la usa para el nutrimento interno y para volver el vigor y la juventud a los dos socios. La naturaleza inventó el orgasmo para la propagación; pero para el abrazo amoroso es sumamente molesto, porque todo el «modus operandi» tiene por objeto apagar y vencer el amor y transformarlo en aversión e indiferencia. Cuanto más frecuentemente ocurre, tanto más rápido muere el amor; el romance se evapora y la mera sexualidad subsiste tomando caracteres morbosos, que reemplazan el encanto de corte amoroso y la atracción natural de los dos sexos. Pero cuando se practica Karezza, no sobreviene el cansancio, ni hay sentimiento de debilidad ni de repulsión por el compañero. Cada uno anhela casi con fervor al otro; siente el vigor correr por sus venas y a su rostro asoman los colores rosados de la juventud. Se siente tan feliz y de tan buen humor como después de una

comida completa. El magnetismo vibra y los ojos aparecen luminosos; esto es lo que Lloyd llama: «el elixir de larga vida.» Después de cada unión que puede prolongarse horas enteras, los socios se separan lentamente, besándose lánguidamente, adheridos al último hechizo, repasándolo en la memoria y embargados por un sincero afecto que saben que nunca se acabará y los mantendrá en una luna de miel sin fin. Solamente Karezza brinda tanta armonía en el matrimonio, alta comprensión de los gustos de cada uno de los cónyuges y será, necesariamente, la causa para que desaparezcan los divorcios.

Karezza, tiene el don de restablecer la juventud, conservar la salud y hacer placentera la vida del hogar. «El elixir de larga vida» (magnetismo sexual) obliga a las glándulas endocrinas a aumentar su actividad y a derramar todos sus jugos en el gran torrente circulatorio, llevando vigor y juventud a todos los tejidos del organismo. En sus investigaciones encaminadas a conservar la juventud y quizá a recuperarla, el profesor Steinach encontró que se presentaba una disminución de hormonas sexuales y síntomas de senilidad cuando se separaban las ratas machos de las hembras, pero cuando se les tenía a cierta proximidad se pudo comprobar como excitaban todas las glándulas, como aumentaban las hormonas y en cierto grado, como recuperaba el organismo. Mucho más efectiva es la revitalización cuando se practica la «vasoligadura», creación de Steinach, mediante la cual se provoca un estado de conservación forzada de secreción seminal, la que por reabsorción, la circulación incorpora en la sangre. Karezza suministra todos los requisitos para la renovación uniendo al intercambio magnético el suave espasmo de la unión sexual, bajo la única condición de la continencia en ambos cónyuges. Por medio de Karezza se puede conservar la juventud durante toda la vida matrimonial y los envejecidos, con esta práctica volverán a ser los enamorados de antes. Pero a pesar de todas las ventajas de este método, el hombre ordinario es demasiado obtuso, demasiado egoísta, demasiado aferrado a la tradición para resolverse, siquiera a ensayar este sistema. Más bien permite a su compañera usar pesarios, tapas, esponjas, duchas, supositorios, drogas, etc., que crispan los nervios, producen enfermedades y disgustan estéticamente. Las eminencias en ginecología, sostienen abiertamente que todas estas prácticas son causa de las dolencias femeninas y de las operaciones quirúrgicas. Solamente la no-emisión es segura y placentera y esto lo proporciona Karezza.

La mayoría de las mujeres que han ensayado Karezza lo prefieren a todos los sistemas de unión sexual. La mujer necesita de mucho más tiempo para alcanzar el clímax; no así el hombre que llega a un orgasmo prematuro, dejando insatisfecha a la mujer. Esto, tan desagradable, no ocurre en Karezza. Según Havelock Ellis, Karezza es el método de unión más placentero que jamás se haya inventado; la mujer, dice él, necesita por lo que menos tres cuartos de hora para disponerse al orgasmo; el hombre por el contrario llega rápidamente al fin; de manera que la mayoría de las mujeres prefieren una unión de una hora o más, a unos cuantos minutos en los que el hombre eyacula pronto y la deja en una condición no-gratificada.

La bien conocida autora del método de control de nacimientos, Margaret Sanger, en su obra, «La mujer y la raza futura» habla favorablemente de Karezza porque evita las desventajas del celibato y la separación de los sexos y brinda en cambio los beneficios del intercambio magnético que produce bienestar física y mentalmente. Ella cita casos en que hombre y mujer conservaron sus fuerzas sexuales hasta edades avanzadísimas y preservaron su luna de miel durante toda la vida matrimonial.

### *El método «Diana» como control de nacimientos.*

El término «Diana» tomado del nombre de la diosa griega de la castidad, se aplicó primero a un nuevo método de unión sexual y control de nacimientos, que fue descubierto por Henry M. Parkhurst D.C., de Washington; el más original de los partidarios de Noyes en tiempos posteriores. Este método es mucho más fácil de practicar y de aplicación universal. Se diferencia del método Karezza únicamente en que el magnetismo sexual se verifica solamente a través de la piel desnuda. Puede ser practicado por mujeres en estado de virginidad, porque no hay unión de sexos en él. Evita por completo la fecundación y conserva intactas las secreciones endocrinas. El Método Karezza ofrece el peligro de una eyaculación involuntaria, si no se tiene la voluntad suficiente para sostener el impulso en grado bajo. Los que encuentran muy difícil

a Karezza, encontrarán demasiado sencillo el método «Diana», por cuanto no ofrece tentación, ni estímulo de ninguna clase.

Cuando se trata de «Diana», la primera objeción en la mayoría de la gente es que no existiendo la unión se practica el ascetismo; pero esta objeción se funda en el desconocimiento del método. Se ha de saber que todas las células del organismo se atraen entre sí a causa de las polaridades, esto es, que respiramos sexo por todos los poros; con mayor razón las células de los sexos, puesto que en cada uno prima la polaridad que lo caracteriza; quiere decir esto que la fuerza masculina del macho atrae la femenina de la hembra a través de todas las partes del organismo y que la satisfacción sexual se verifica aún sin contacto de los órganos genitales. La fuente del placer es proporcionada por el magnetismo sexual y éste no queda confinado al área de los genitales sino que penetra todo el cuerpo. De acuerdo a la ley de electricidad, la cantidad de corriente eléctrica que flota entre dos polos de cargas opuestas, es directamente proporcional al área de contacto entre dos conductores. De la misma manera «Diana» da mayor placer que el orgasmo porque no se limita a las regiones genitales sino que abarca y abraza el organismo entero.

El hombre está en un peldaño más alto que el animal, porque éste concentra su placer únicamente en el sexo, ya que el pelo o las plumas le impiden sentir el contacto. El hombre no debe limitar el goce a la región de la pelvis, sino generalizarlo a todo el cuerpo a través de la piel. Esto lo enseña «Diana», o llevando el placer al más alto refinamiento que haya inventado jamás la mente humana.

De acuerdo con la filosofía de «Diana», el acto sexual ordinario no es más que la continuación de la copulación animal. Este acto envilece, degrada al espíritu y enferma al cuerpo. «Diana» eleva al individuo por sobre la especie, vitaliza el organismo, aviva el fuego de la mente, la torna creadora, esto es, le ayuda en su misión, «porque con la misma energía que se hace un hijo, se crea un ideal.» Hace la vida casta y limpia y evita el crimen terrible del aborto.

Un escritor explica el método «Diana» como sigue: Yo tengo una nueva teoría; me abstengo no solamente del orgasmo, sino de la penetración del miembro viril... Yo creo en el principio de la irradiación... El cuerpo humano irradia magnetismo por todos los poros; y este magnetismo es mucho más efectivo a

través del cuerpo desnudo... Después de algunos días de práctica se encuentra que hay más placer en el contacto con el cuerpo desnudo que en los breves segundos del orgasmo. La pérdida vale más que la ganancia. La desazón que sigue al orgasmo es lo más desagradable que existe. Hay quien cree que la carga seminal sea nociva a la salud y por eso, frecuentan lugares indeseables; quienes así piensan, obran en contra de su propio bienestar; la naturaleza se encarga de transmutar esta carga en amor a la vida, en salud, en fuerza inspiradora y aún más en galantería. La diferencia es sencilla e incontrovertible.

Otra contestación para aquellos que alegan que el método «Diana» resulta demasiado ascético, puede consistir en comentarles la antigua práctica de los bisabuelos, la que era moda mundial. Ellos tenían la costumbre de hacer dormir a los jóvenes casaderos juntos pero vestidos, prohibiéndoles toda unión sexual; esta costumbre la denominaban «Bundling.» Evidentemente esta era forma de intercambio magnético y control de nacimientos y el hecho gozaba de gran popularidad en los Estados Unidos. Hasta solamente algunas décadas en algunas partes rurales de Pensilvania era una cosa obligatoria; allí confeccionaban sacos Bundling para las jóvenes y pantalones Bundling para los jóvenes.

### *Técnica de la relación matrimonial natural y método de control de nacimientos.*

La así llamada ejecución «normal» del coito, es un acto antinatural, incorrectamente ejecutado, que tantas veces lleva a condiciones enfermizas de la mujer. Las conocidas eminencias en Ginecología, dicen que al hombre hay que enseñarle a conducirse en el lecho conyugal. La gente que se precia de civilizada no puede depender más del instinto animal. Si aspira a celebrar el acto correcta e higiénicamente, tiene que aprender primero. Probablemente la mayoría de los hombres lo ejecutan de manera falsa hasta que se les enseña. En este sentido la mujer es más sensitiva y cuando ella guía, hay mejores resultados que cuando el hombre, sin consultarla, se dedica a gratificar su propia erótica.

## *La noche de bodas: primer acercamiento.*

Muchos matrimonios se dañan y muchas mujeres se vuelven enfermizas y frías de por vida, por causa de la impaciencia, de la brutalidad y de la falta de consideración del hombre en la noche de bodas. Ginecólogos destacados saben de muchos casos de lesiones duraderas y enfermedades en los órganos genitales femeninos provocados por esta causa. Durante los primeros días, mientras el hombre gana la confianza de la mujer y para no provocarle ningún disgusto, ni ninguna lesión, lo más recomendable es el método «Diana», que evita lo anteriormente anotado, inclusive los choques psicológicos que pueden arruinar para siempre las relaciones matrimoniales.

## *Los preliminares del coito.*

La fuente primaria del placer sexual es el intercambio magnético. Este se comunica por el contacto y las caricias. Entran en acción los labios y las manos, esto es, en los lugares más sensibles al tacto. Pero un hombre no debe tactear bajo ningún pretexto los genitales de la mujer en aquellos días primeros. La escritora Ida Craddock en su librito «La noche de bodas», dice: No debe usarse la mano para excitar los genitales de la novia en ninguna circunstancia; el amor sólo tiene un dedo legítimo y ese dedo es el miembro viril. Aún cuando el himen tenga un orificio muy pequeño, es el miembro y no el dedo el encargado de ensancharlo lentamente; a menos que la novia exija el dedo; lo que es la señal de padecer el vicio de la masturbación, vicio que engendraría la mayor desgracia. Empero, es aconsejable a la mujer separar ella misma los grandes labios, permitiendo de esta manera la libre entrada del miembro y evitando que los labios se doblen y sufran dolor.

## *Posición.*

Definitivamente se puede asegurar que la mayoría de la gente civilizada asume en el coito una posición contraindicada, la que ocasiona los padecimientos femeninos y por lo tanto la desgracia conyugal. La posición yacente de la mujer con todo el peso del hombre encima, le impide el libre movimiento del cuerpo que es indispensable para la plena satisfacción y para protegerse de las lesiones en sus órganos genitales, resultado de un mal ángulo de penetración del macho. Se

asegura que el 99% de todos los hombres no saben insertar su pene en el ángulo propicio, para evitar las tendencias a lastimar las mucosas y delicadas membranas de los órganos genitales femeninos. La mayoría de las mujeres también ignoran todo a este respecto; pero como son ellas las que tienen que padecer las consecuencias dolorosas motivadas por la falsa posición, es preciso que aprendan, sin rubores de ninguna clase, a defenderse.

La mujer tiene que moverse y eso es casi imposible cuando yace debajo del hombre. Por esta razón muchos eminentes ginecólogos, incluyendo a Havelock Ellis, recomiendan la posición supina del hombre con la mujer encima, como la más natural, la más placentera y la más ajena a lesionar los órganos femeninos. Además, para aquellos que practican el método Karezza, es mucho más sencillo prevenir la eyaculación que estando por encima, porque en esta posición la fuerza de gravedad obra en sentido inverso. Se ha dado alivio a muchos hombres que padecían de eyaculación prematura aconsejándoles esta posición. Como todos los hombres son prematuros, desde el punto de vista de que la mujer es muy lenta, esta posición favorece a los dos. Con esta posición y el ángulo de penetración propicio se han mejorado muchas enfermedades crónicas de los genitales femeninos.

Es una idea común entre hombres no informados, que el único modo de insertar el pene es hacia arriba (hacia la cabeza de la mujer, cuando la mujer descansa en su espalda). Mientras la mujer queda debajo del hombre no es capaz de ajustarse para evitar lesiones vaginales. Pero cuando está encima bien puede evitarse todas estas fricciones e irritaciones. Es un hecho sencillo de Anatomía que cuando la mujer yace, la vagina queda en dirección arriba-abajo, no horizontalmente, y cuando el pene penetra en esta dirección lastima las membranas. En la literatura médica se conocen muchos casos de ruptura de útero por esta mala posición.

### *Técnica del coito.*

La mayoría de los hombres creen que el modo de celebrar el acto sexual consiste en insertar el pene y moverlo de dentro a fuera, hasta que se verifique el orgasmo. Esta creencia no hace más que aumentar el caudal de los ginecólogos, y el de los abogados de divorcio. Tal forma es incorrecta y no ocurre entre los animales salvajes: (los domésticos son punto aparte.) Este método de fricción de

un pene excitado en una vagina pasiva es falso e incorrecto. Es importante distinguir entre este método y el no-friccional. El coito ordinario pertenece al primer tipo; el segundo son Karezza, Diana y los de la Comunidad Oneida; aquéllos que desean practicar Karezza con éxito, deben adoptar naturalmente el método no friccional, porque de otra manera es imposible contener el orgasmo. El primero irrita poderosamente las mucosas vaginales e imposibilita a la mujer para derivar la satisfacción sexual a que tiene derecho. El hombre termina tantas veces antes que la mujer y la deja en un estado de excitación violenta, también tantas veces que la obliga de grado o por la fuerza a la masturbación, sobre todo en el período inmediatamente posterior al matrimonio. Las lesiones ocasionadas por la fricción en las mucosas vaginales tornan a la mujer fría y temerosa del acto sexual; cuando no le toman aversión. El desplazamiento del útero es otra de las fatales consecuencias del acto con fricción, lo mismo que la misantropía y demás afecciones nerviosas.

Muy contrarios a estos resultados son los de Karezza, puesto que estando quietos los órganos no sobreviene la fricción y no habiendo fricción tampoco llega al orgasmo. Entonces el acto puede durar un período más largo y el deseo de repetirlo se presenta a cada momento. La unión sexual mediante Karezza gratifica igualmente al hombre y a la mujer. Por este motivo las mujeres prefieren universalmente este método, al común que no les acarrea más que sinsabores. Karezza fortalece el sistema nervioso, provoca la secreción de las glándulas endocrinas y hace de la vida matrimonial el verdadero paraíso de la Biblia. En este sentido habla el doctor Stevens: «En Karezza un hombre normal puede celebrar el acto no friccional, con más satisfacción y cuanto tiempo lo desee, sin los temores de la concepción y del aborto provocado. Además no se presenta la debilidad, sino por el contrario las parejas se tornan fuertes y amables.»

### *Cuestión de termino y frecuencia del coito.*

En la opinión de Havelock Ellis y de otras autoridades, el coito debiera ejecutarse de día, ojala en las primeras horas de la mañana, en lugar de por la noche cuando la pareja está rendida de las faenas del día. Las ventajas de un coito a la madrugada son, entre otras, que el organismo después de un sueño reparador puede ofrecer el mayor grado de energía vital y magnetismo sexual; además puede participar el sentido de la vista, lo que hace más placentera la unión; así

como un alimento sabe mejor cuando puede verse, que cuando se come con los ojos cerrados.

Otros van más lejos y aconsejan la unión al aire libre, bajo la acción benéfica del sol, ya que el sol no sólo es un germicida de primera clase sino que beneficia la salud e imparte vigor y lozanía.

Respecto a la frecuencia del coito que es la cuestión que más interesa a los partidarios del orgasmo, podemos decir sin peligro de equivocarnos, que la acción desvitalizadora de la repetición continua, que quizá no se note mucho al principio en una persona demasiado fuerte, pero también a ésta con el tiempo asedia el terrible flagelo de la enfermedad. El resultado más común de los excesos sexuales es la neurastenia, (llamada la enfermedad americana, a causa de ser la más frecuente en los Estados Unidos), que consiste en una atonía general de los nervios por falta de lecitina; esta atonía llega a ser crónica y entonces es cuando se agudiza la neurastenia; las glándulas sexuales para reemplazar el semen se ven obligadas a sacar los componentes de la sangre e indirectamente de los tejidos y de los nervios, quienes dependen de la lecitina para su alimentación y vitalización. Un grado más alto del abuso sexual sobre todo, consiste en la masturbación, la que puede afectar, no sólo a los nervios, sino al cerebro porque la lecitina es su principal medio de nutrición. El doctor Spitzka, notable anatómico americano especializado en cuestiones de psiquiatría y anterior presidente de la Sociedad Neurológica de Nueva York, atribuye varios tipos de insania al exceso sexual y a la masturbación; porque hay que recordar que el cerebro está compuesto mayormente de lecitina y que perdiéndola en el descargue seminal, el organismo tiene que acudir a los tejidos y nervios del cerebro. Los métodos de unión sexual sin orgasmo no producen efectos psicopatológicos, porque no malgastan la lecitina, por el contrario estimula la secreción. Por lo tanto, la frecuencia del coito con orgasmo es lo menos aconsejable que se puede hacer. Quien sienta vivos ardores sexuales practique Karezza hasta que normalice su situación.

El coito durante la preñez y la lactancia es perjudicial para la madre y para el niño. Es una ley general para los animales a la cual obedecen las razas inferiores, respetar a la hembra cuando se halla en estas circunstancias; las energías vitales están concentradas en el desarrollo embrional y en la secreción mamaria. Los ganaderos saben que si se pone en contacto un toro viril con vacas preñadas resultan terneros defectuosos. También hay pruebas de que cuando resulta un

niño idiota de padres normalmente sanos, es porque la lecitina, imprescindible en el tejido cerebral, ha sido desperdiciada en el orgasmo continuo.

De manera parecida obra cuando se amamanta el niño; el orgasmo que desvía la energía concentrada en la elaboración de las secreciones mamarias, al útero, lleva la lactancia a un fin prematuro y se perjudica el desarrollo del niño. El órgano que más se perjudica es el cerebro puesto que la leche materna es rica en lecitina, no así la de la vaca que tiene los componentes adecuados para la formación del cerebro del ternero. En la naturaleza todo se hace a medida y a compás. Las mujeres de raza primitiva rechazan el coito durante el embarazo y la lactancia, se abstienen durante tres o más años porque temen degenerar el cuerpo de su hijo. Alguien ha dicho que esto se debe a que ellas viven en contacto directo con el mundo animal y los animales obedecen ciegamente los mandatos de la naturaleza.

### *El método fisiológico-bioquímico de control de nacimientos y de conservación de la juventud en el matrimonio.*

Los métodos anticoncepcionales tratan de prevenir que el semen descargado llegue al útero para que los espermatozoides no puedan fecundar ningún óvulo. Queda comprobado que todas las tácticas resultan ineficaces a la larga porque estos minúsculos organismos siguen flotando y por su larga vida, su vigor y su reducido tamaño, encuentran en donde alojarse hasta encontrar el óvulo que los atrae como el imán a la aguja. Además forman una cantidad tan fabulosa en cada eyaculación que hace imposible impedir que alguno de ellos cumpla su misión. Una vez que se deja salir un número considerable de cerdos de la jaula, queda imposible evitar que coman alimentos prohibidos; lo mejor es impedir que salgan. De la misma manera una vez que se echan dos millones de espermatozoides en la vagina, parece imposible impedir que uno de ellos llegue al útero. La única forma adecuada y precisa es no dejar salir ni un espermatozoide del miembro viril.

Noyes y Stockhan alegan que se puede lograr tal objeto practicando el método Karezza; está muy bien para quienes tengan completo dominio de sí

mismos. Pero ¿qué se hace con los que desean practicar el método, si la costumbre de unión con orgasmos les impide al principio evitar la concepción eventual? Después de muchos años de investigaciones consecutivas, el autor descubrió el método adecuado para tales personas. Se basa el método en el control bioquímico de los procesos fisiológicos que llevan al orgasmo. Este método resulta tan eficaz si se le practica consciente y correctamente. Además no depende del mero esfuerzo de evitar el orgasmo, tal como los métodos de Noyes y Stockhan y es aplicable por todas las personas de salud normal y que no sufran de enfermedades inflamatorias, ni de satiriasis, o ninfomanía.

Mientras que la anticoncepción trata de evitar que los espermatozoides encuentren la apertura cervical del útero, empleando barreras físicas y químicas, nuestro método procura prevenir el proceso antes de que los espermatozoos salgan, no solamente del pene, sino de las vesículas seminales donde están almacenados. Si uno tiene una jeringa de goma elástica llena de agua y quiere impedir que el agua moje a una persona, lo mejor es no oprimir la bomba para que no salga el agua por la jeringa. Sería un modo de prevención mucho más racional que arrojar el agua y después buscar sustancias que impidan que el agua llegue al objetivo indicado. Lo mismo sucede si se comprimen las vesículas seminales, los espermatozoos salen en la eyaculación y necesariamente van al útero, nuestro método fisiológico-bioquímico busca evitar la compresión de las vesículas seminales y la eyaculación del espermatozoo cuando éste se encuentra en pleno camino a través de los canales del pene.

Describiremos ahora nuestro método físico-bioquímico de control de nacimientos, o mejor dicho, de la inhibición del orgasmo. El verdadero descubridor de la base de este método es el doctor Francis G. Benedict, del Instituto Carnegie de Washington, como resultado de un cuidadoso experimento realizado en su laboratorio de Boston en 1917. Más tarde el escritor aplicó el descubrimiento del doctor Benedict al problema del control de nacimientos.

Durante la primera guerra mundial el doctor Benedict buscó determinar los efectos del reducido racionamiento alimenticio de la vitalidad humana. Para este objeto seleccionó un grupo de 24 jóvenes colegiales y los puso a una dieta de reducida proteína, durante un período de cuatro meses, incluyendo realmente una disminución de la ración de carne. En ese tiempo se examinó a los jóvenes cuidadosamente y se les ensayó para encontrar los efectos de esta dieta. Mientras

estos hombres mostraron la fuerza y el vigor especial en los ejercicios gimnásticos, se encontró un notable cambio en la vida sexual; efecto para el que no estaban prevenidos ni los experimentadores ni los sujetos. Prácticamente desaparecieron las emisiones nocturnas acompañadas generalmente de ensueños eróticos y erecciones involuntarias; pero tan pronto como estos hombres regresaron a sus acostumbradas dietas ricas en proteínas, volvieron a presentarse las emisiones nocturnas con la acostumbrada frecuencia asociada de fenómenos eróticos. Parecía comprobar el experimento que los distintos procesos fisiológicos de la producción del orgasmo involuntario y de las emisiones nocturnas, están sujetos a un control dietético y que una dieta rica en proteínas lleva necesariamente a estas emisiones; mientras que una dieta adecuada, sobre todo de carnes, hace que desaparezcan estas molestias nocturnas. Siendo verdadero lo que se refiere al orgasmo involuntario, también debe serlo con el voluntario. Las mismas condiciones nutritivas y bioquímicas que disminuyen la tendencia al orgasmo involuntario también deben disminuir la tendencia al voluntario. Por lo tanto, la persona que desea evitar la emisión del semen, debe someterse con anterioridad a una dieta de proteínas, mejor dicho a prescindir casi por completo de la carne; en estas circunstancias disminuye naturalmente la excitación y el individuo puede controlar sus propias emociones.

El autor preguntó la razón por la cual una dieta sin proteínas tiene el poder de disminuir la incitación al orgasmo. La explicación la encontró en la patología y terapéutica genitourinaria, cuanto más carne se consume más ácido úrico se forma en la sangre. El ácido úrico tiene efecto irritante e inflamatorio en la uretra prostática, que es el sitio de la sensibilidad sexual. Estas anomalías de la uretra cuando se agudizan, se manifiestan como uretritis o espermatorea (un descargue seminal crónico). Estos efectos albumínicos se pueden neutralizar y curar mediante una dieta vegetariana, que proporciona la reacción alcalina, enemiga mortal del ácido úrico. Discutiendo las medidas para vencer las inflamaciones y enfermedades de la uretra, los doctores Tisot y Deslandes, aconsejan una dieta rigurosamente naturista (vegetales y frutas). Estos médicos tuvieron un éxito en curar una afección crónica de la uretra, sin ninguna droga, únicamente con la dieta naturista. Otro tanto puede decirse de las afecciones femeninas, como las inflamaciones y la leucorrea. Siendo así, podemos presumir que las emisiones nocturnas resultan como una forma más suave de la inflamación crónica de la

uretra y que cuando se recrudescen, se manifiesta como espermatorrea. A pesar de la opinión ortodoxa actual de la profesión médica, de que las emisiones nocturnas son normales porque son de carácter mundial, queda la realidad de que en jóvenes fuertes y vigorosos que cambiaron la dieta de proteínas por la vegetariana, que no produce ácido úrico, se evitó la inflamación de la uretra y desaparecieron las emisiones seminales involuntarias.

Según opinión del doctor Mowry, instructor de cirugía genito-urinaria, del Northwestern University Medical School, las emisiones nocturnas son antinaturales, puesto que no ocurren con los animales ni con jóvenes sanos con quienes él experimentó. No solamente la carne de todo animal forma ácido úrico, sino otras sustancias animales como los huevos y algunos vegetales como el café, té, pimienta, mostaza y otros condimentos fuertes; lo mismo que la sal, el tabaco y el alcohol actúan como afrodisíacos produciendo irritación e inflamación de la uretra.

Razonando sobre estas líneas el próximo paso del autor fue preguntarse: ¿Cuál era la dieta de las personas que practicaron con éxito Karezza, o Coitus Reservatus? Contestando a esta interrogación se reveló claramente la dieta para el control del orgasmo. Noyes y sus adeptos fueron vegetarianos y vivieron prácticamente de muy pocas proteínas durante la existencia de la comunidad Oneida. También se abstuvieron ellos de té, café, tabaco y alcohol. La doctora Alice Stockham inventora de Karezza, era vegetariana ante todo. Su discípulo Edward Carpenter, quien la popularizó, era naturista igual que Georges Noyes Miller y el descubridor de «Zugassent». De la misma manera practican el naturismo y se abstienen del alcohol y el tabaco los Doukhabors del Oeste del Canadá, secta de más de 6.000 campesinos rusos que practican a conciencia el método Karezza, lo mismo que la recomendación especial de Tolstoy de dormir en apartamentos separados como medida de control de nacimientos.

Volvamos al Oriente en donde desde épocas remotas se practican los sistemas más indicados para la conservación de la salud y de la longevidad, todas ellas basadas en la conservación y reabsorción del semen durante el coito, encontramos en la India a los Yoguis que son naturistas y a los adeptos del Tibet. Entre los japoneses que han sido vegetarianos por siglos, tal costumbre es de uso normal. En su libro «El Japón Actual», Isurami se refiere a la práctica de los japoneses de inhibir la eyaculación del semen como medida de control. El primer

instructor popular japonés Yokikan Kaivara, quien vivió en el siglo diecisiete y explicó enseñanzas difíciles de Confucio en más de cien libros que escribió, habla, ante todo de la necesidad de conservar el semen para la vitalidad y larga vida. Entre los hindúes vegetarianos ha sido costumbre evitar el orgasmo y prolongar durante horas el coito.

Consideramos ahora las formas principales de nuestro nuevo método físico-químico de control de nacimientos. Primero: La curación de las condiciones patológicas mundiales de las emisiones nocturnas, las cuales son síntomas de un estado moderado de la inflamación de la uretra. Para el control de las emisiones voluntarias, es preciso estudiar primero la manera de evitar las voluntarias. Bien conocido es como las frecuentes emisiones involuntarias son un resultado natural de las voluntarias en el coito, o en la masturbación. Por lo tanto, para evitarlas en la noche, lo principal consiste en desinflar los canales de la uretra; una vez esté en estado normal es más fácil controlar el orgasmo. Los Yoguis naturistas de la India poseen un control tan grande sobre los músculos de la uretra por medio de la dieta y el ejercicio, que son capaces de evitar la emisión aún cuando tengan unión con mujeres fuertemente pasionales y cambiar el proceso dejando a la uretra asumir una acción aspiratoria, una técnica a la cual dedican mucha atención para adquirirla. En su libro «Lamaic Initations», Madame Alexandra David Noel describe cierta clase de yoguis tibetanos, que siguen un método de adiestramiento para adquirir la capacidad de retener el líquido seminal durante la unión marital, o en el caso de que haya emisión, respirando y reabsorbiéndolo de vuelta. Los tibetanos explican el valor de esta técnica como sigue: En primer lugar la conservación del semen preserva la energía vital; ellos creen que dicha energía radica mayormente en el semen, como lo creyeron los antiguos filósofos: Pitágoras, Platón, Aristóteles, Epicuro y Galeno. Segundo: la unión de los sexos bajo condiciones de conservación seminal da ventajas que no proporciona ningún grado de celibatismo. Esta ventaja extra consiste en el vitalizante efecto a los órganos sexuales y a las glándulas endógenas, producido por el magnetismo del sexo opuesto. De este modo la iniciativa yoga busca la manera de estimular las glándulas sexuales a una mayor actividad secretoria y por lo tanto a una producción aumentada de hormonas. Esto es la esencia del método de la recuperación de la juventud por medio de las relaciones sexuales. Porque no es solamente importante conservar las secreciones sexuales ricas en lecitina, sino

obligar a las glándulas a producir una mayor cantidad, lo que se consigue mediante la estimulación magnética de los sexos. La producción de semen en tales circunstancias proporciona una más alta dosis de lecitina y hormonas sexuales que son reabsorbidas por la sangre. Esta es pues, la esencia de nuestro método de renovación de la juventud por medio de las relaciones matrimoniales.

La aplicación exacta de nuestro método fisiológico-bioquímico, al control de nacimientos es como sigue: durante algún tiempo anterior, mientras más largo tanto mejor, debe el hombre librarse de las emisiones nocturnas por medio de la dieta ideada por el doctor Benedict. Esto quiere decir evitar el cacao, el té, el café, los licores, el tabaco, los condimentos y la sal (reducir esta última a lo mínimo); en general todos los afrodisíacos, también deben evitarse las uniones sexuales en este período. De esta manera se desinfla la uretra y las emisiones nocturnas desaparecen por completo. Ya en estas circunstancias el control de las emisiones voluntarias es mucho más sencillo. Verdaderamente toda persona puede evitar las emisiones voluntarias en el coito, después de haber desinflamado los canales de la uretra por medio de la dieta naturista. Pero esto, teniendo presente que hay que ejecutar el acto sin apresuramiento, controladamente y sin fricción de dentro a fuera. Cuando una persona abusa de la alimentación a base de proteínas y quiere al mismo tiempo practicar nuestros métodos, comete un grave error y expone a la compañera a preñeces accidentales y por lo tanto a los abortos provocados. En resumen éste es nuestro método de control de nacimientos que consideramos una mejora del método Karezza.

De acuerdo con nuestros experimentos, la dieta indicada en nuestro método es como sigue: prescindir en absoluto de aquellos alimentos que forman ácido úrico: carnes de toda clase, huevos, café, té, trigo, nueces, etc. Por otro lado, es muy importante que no falte la lecitina que es indispensable para la secreción normal de las glándulas sexuales y otras endocrinas, secreciones que pueden ser atropelladas por los estimulantes afrodisíacos. Por ese motivo la dieta debe comprender alimentos ricos en lecitina pero no en proteínas, como por ejemplo: el maíz entero (preferible el amarillo), mazorca, mijo, olivas, pasas, aceite puro de soja, habas y ocasionalmente lentejas y garbanzos en cantidad limitada. Se recomiendan cocidas en cáscara, o tostadas, porque tienen poca proteína y son

de reacción alcalina. La mayoría de las nueces son ricas en proteínas y forman ácido. La lecitina es el mejor alimento para las glándulas y los nervios. Muchos casos de debilidad e irritabilidad sexual se deben a la falta de lecitina. La dicción de lecitina pura extraída de la soja, a la dieta, como suplemento, ayudará a corregir estas condiciones, pero téngase presente que la soja y las habas también son ricas en proteínas, por lo cual deben usarse como adicionales y no como directamente del tratamiento, por lo cual se recomienda para nuestro caso, el uso del aceite puro de soja que proporciona la lecitina sin las proteínas.

Al recomendar la dieta vegetariana se debe advertir que hay que tener mucho cuidado con aquellos productos del mercado, pues en las huertas acostumbran a echar ácido arsénico, plomo y otros insecticidas. La lluvia arrastra este veneno y luego por las raíces la planta lo absorbe. Las papas de Irlanda contienen muchos de estos residuos como resultado de esta absorción de la tierra. Plantas del mar (ahora obtenidas en forma pulverizada) contienen más minerales orgánicos (más de treinta), que cualquier verdura crecida en la tierra. Para aquellos interesados en la cuestión de la salud, es conveniente cultivar sus propias verduras por métodos naturales de remineralización de la tierra, consiguiendo de esta manera matas sanas y vigorosas, inmunes a las pestes de insectos y por lo tanto aparte de insecticidas.

## SEGUNDA PARTE.

### *Recuperación de la juventud en el hombre.*

Desde tiempos remotos los hombres buscaron el secreto de la renovación de la juventud, «La Fuente de la Juventud»; pero este objetivo no fue sacado del reino de la especulación y puesto en un plano científico, hasta los célebres experimentos del Prof. Brown Sequard, en su propio organismo, en el siglo pasado. Más tarde el doctor Voronoff desarrolló su método de la recuperación de la juventud por la implantación de glándulas de simios jóvenes en hombres viejos. Pero ambos métodos dieron resultados solamente temporales y fueron reemplazados por el método superior del Prof. Steinach. Mientras los dos primeros trataban de rejuvenecer hombres gastados con la introducción de hormonas de una fuente externa, el método de Steinach depende de la reactividad de las propias glándulas del individuo de manera que lleva a resultados permanentes. Esto se alcanzó mediante una operación por la cual se obstruía la vía testicular, de manera que las secreciones sexuales no salían del cuerpo y obligaban a la sangre a enriquecerse con la lecitina y demás componentes preciosos del semen. El efecto de la producción era provocar un aumento de las hormonas sexuales y rejuvenecer con ellas el organismo. Respecto al método de Steinach, el doctor Arnold Lorand eminente endocrinólogo, dice: Refiriéndome a los experimentos de Steinach me place mencionar aquí el hecho de que hace más de 1.500 años, el gran médico de los hindúes Dwanwantarid, recomendó en su libro «Susharut», escrito en sánscrito, la retención del semen por medio de una vida de abstinencia, como manera de aumentar la fuerza del cuerpo y de la mente. Realmente tal creencia ahora es popular entre los hindúes, lo que además es su precepto religioso.

Los hindúes antiguos recomendaron a la gente abstinencia sexual durante largo tiempo, pensando que de esta manera las secreciones internas de las glándulas sexuales serían absorbidas por el organismo, el que beneficiaría poderosamente con los jugos de las secreciones.

Por eso parece que miles de años antes de Claude Bernard y Brown Sequard, los hindúes apreciaron ya la grande importancia de las secreciones internas. (Lorand: «Hábitos que acortan la vida.»)

Los antiguos filósofos griegos sostenían ideas semejantes al respecto al valor fisiológico de la retención del semen. Pitágoras, quien exigió de sus discípulos, entre los que se encontraban los más grandes filósofos, médicos y matemáticos de la antigüedad, llevar una vida de continencia, llamó al semen «La flor de la sangre más pura», y advirtió su más cuidadosa preservación.

Platón que fue célibe de por vida, consideró el líquido seminal como venido del tuétano vertebral y creyó que su pérdida sacaría del cuerpo toda la esencia de la vitalidad nerviosa. Aristóteles, quien también llevo una vida continente, declaró el semen la parte más importante de la alimentación y afirmó que los condimentos y demás picantes causaban su pérdida. Así como Hipócrates, él afirmaba que entre el líquido seminal y el cerebro había cierta relación. Epicuro advirtió a todo el mundo la necesidad de preservar el líquido seminal para obtener la más alta perfección en la tierra. Galeno sumó los puntos de vista de los médicos y filósofos de la antigüedad cuando escribió: «Con las emisiones seminales perdemos al mismo tiempo la fuerza vital, por eso no sorprende que el coito demasiado frecuente enerve, porque priva al organismo de sus principales substancias.»

Ya en el siglo diecisiete se notó que había una relación entre las glándulas sexuales y el cuerpo en total.

Riolan creyó que había conexión entre los testículos y el sistema nervioso y que la fuerza, el valor y el vigor de los nervios se derivaba de estas glándulas, en tanto que los eunucos dejaron de dar señales de virilidad por su ausencia. También Ambroise Paré notó la degeneración de eunucos y animales castrados. Hacia el final del siglo diecisiete se descubrieron los canales de los testículos.

Durante el siglo dieciocho la mayoría de los filósofos creyó que la sangre absorbía el semen retenido y por este motivo crece la barba y cambia la voz en la pubertad. Por este motivo el gran filósofo Haller estableció en su «Elementos de Filosofía», que apareció a mediados del siglo dieciocho, que el semen después de acumularse en las vesículas seminales, es reabsorbido por la sangre y llevado por todo el organismo, razón por la cual se producen golpes sexuales.

El estudio experimental moderno de este problema empezó en 1.776, cuando Bordeau, médico francés, publicó un libro titulado: «Análisis Médico de la Sangre», en el cual él apuntó los efectos de la castración. Estas consideraciones lo llevaron a la conclusión de que las glándulas sexuales proveen al organismo de ciertas sustancias químicas, las cuales renuevan y restablecen la vida, dándole el necesario tónico vigoroso a todos los miembros. Tal fuente de vitalidad, decía él, falta en los eunucos y en los viejos. A Bordeau pertenece el mérito de haber tratado él primero sobre la «secreción interna», demostrando que la influencia de las glándulas sexuales en el cuerpo, es debida a ciertas sustancias químicas que ellas elaboran y que luego arrojan en la circulación.

El trabajo Bordeau fue ridiculizado e ignorado por parte de los médicos franceses conservadores de la tradición; y se le olvidó por más de un siglo. En el año 1.849 sus conclusiones fueron experimentalmente comprobadas por Berthold, quien encontró que cuando se transplantan los testículos de los gallos vuelven a ser capones, es decir, pierden sus características masculinas.

Berthold confirmó que las glándulas sexuales ejercen su influencia en el organismo por medio de ciertos productos químicos que introducen en la sangre. Dice él: «estas sustancias son llevadas por la sangre a todo el organismo beneficiando sobre todo al sistema nervioso.»

## *El método de Brown-Sequard de renovación de la juventud.*

El método de Brown Sequard igual que el de Bordeau llamó poco la atención y quedó prácticamente desconocido hasta que el objeto fue descubierto ante todo el mundo, por los notables experimentos de renovación de la juventud ejecutados en el año 1.889 por el gran fisiólogo Brown Sequard. El comprobó que la senilidad es una condición producida por el cansancio de las glándulas sexuales y por la disminución, naturalmente, de las secreciones que ellas envían a la sangre, y entonces él dedujo que de ser posible recuperar estas sustancias seminales, el problema de la renovación de la juventud quedaría resuelto. El se explica de la siguiente manera: «La idea que me guió en estos experimentos fue la de que la debilidad de la vejez depende de la disminución de la actividad de las glándulas sexuales. Yo creí, y todavía creo, que las realidades que yo publiqué comprueban

que el vigor de los centros nerviosos y de otras secciones del organismo, están relacionadas con la rapidez del proceso de la secreción testicular. Admitiendo esto parecería natural que, agregándole un líquido extraído de los testículos de los animales jóvenes y vigorosos a la sangre de un hombre viejo, por medio de inyecciones subcutáneas, sería posible proveerle de lo que es deficiente en su proceso de secreción espermática.»

Brown Sequard comprobó su teoría por medio de un experimento en sí mismo. En aquella época él tenía setenta y un años, una salud débil y desapego a la vida. Preparó un extracto con los testículos de un perro, se los inyectó en una pierna, y a las 24 horas después de la inyección empezó a notar cambios marcados en su organismo debido a lo que él llamó «dinamogenia», o efecto energizante de la secreción testicular. Cuerpo y cerebro se cargaron con nueva fuerza, ya que anteriormente, mientras él trabajaba en su laboratorio, tenía que sentarse a cada momento para recuperar las fuerzas. Después del experimento podía trabajar horas enteras, sin asomo de cansancio. Podía subir las escaleras arriba y abajo con ligereza de un joven. Los músculos bíceps registraron en el dinamómetro un aumento de fuerza del 25%. También notó un aumento notable en su habilidad mental.

Brown Sequard describió los resultados de su experimento como sigue: «La actividad nerviosa se aumentó de todas maneras. La fuerza muscular fue mucho más considerable; las contracciones vesiculares e intestinales recuperaron su antiguo vigor. El trabajo mental fue superior al verificado en los últimos años. Continuando con estas inyecciones yo descubrí como se renueva la juventud.»

Aunque Brown Sequard fue ridiculizado por parte de los fisiólogos conservadores de sus días, investigaciones subsiguientes comprobaron sus conclusiones. Zoth y Pregrel, demostraron que por medio de inyecciones dinamogénicas se disminuye la fatiga y aumenta la vitalidad de los sistemas musculares nerviosos. Stanley observó grandes mejoras en más de 300 casos tratados con inyecciones espermáticas, incluyendo padecimientos nerviosos de distinta índole, casos de vista defectuosa y senilidad. Goiset indica haber curado más de 100 casos de enfermedades con estas inyecciones: Cólera, baile de San Vito, Epilepsia, Debilidad, Histeria, Lepra, Neurastenia, Parálisis, etc., usando extracto de marranos de Guinea, cabras, caballos, toros, liebres, simios, corderos, gatos, y en un caso, secreción testicular humana.

Refiriéndose a este descubrimiento del doctor Goiset, escribe el doctor Cuthrie: «Pero si el espermatozoo humano es tan bueno, cuando no superior, ¿por qué no puede cada uno conservar el propio, en lugar de desperdiciarlo en placeres licenciosos para después tratar de conseguirlo por medios repulsivos y brutales? ¿Por qué tiene el hombre que acudir al semen de los animales pudiendo conservar el suyo en el grado más alto de vitalidad? En vista de esto, ¿no sería indicado que cada cual conservara su propio vigor mediante la continencia?»

Lorand repitió el experimento de Brown Sequard y notó decidido aumento en el vigor mental y muscular, después de inyecciones de cerdo.

Estudios subsiguientes de esta índole mostraron, empero, que los efectos del «Elixir Brown Sequard», como se llamó su extracto testicular, son meramente temporales y desaparecen tan pronto como el líquido inyectado es utilizado.

Además, comprobó que tales extractos producen efectos tóxicos y hasta pueden causar la muerte, debido a la albúmina. Por esto se abandonó el uso de extractos orgánicos como método de recuperación de la juventud.

### *El método del Dr. Voronoff de recuperación de la juventud.*

Se ensayó otro método de renovación de la juventud por medio de transplatación glandular. Intentó este método, en el siglo dieciocho, Hunter, con el nombre de Homeoplástico. Steinach ejecutó este experimento en ratas, transplantándoles glándulas sexuales de animales jóvenes; obtuvo como resultado una alta estimulación sexual y una vitalidad aumentada.

Lichenstein siguió el ejemplo de Steinach, aplicando el método de hacer injertos en hombres que sufrían de degeneración testicular usando glándulas de organismos jóvenes y sanos. De acuerdo con Lichenstein se verificó una completa restauración en las condiciones psicológicas después de estos injertos.

Voronoff fue el primero en adoptar este método de injertos en gran escala. Mientras experimentadores anteriores colocaron las glándulas implantadas en distintas partes, él las colocó en el lugar que les corresponde. Practicó el método en animales, como también en hombres. Empezó con corderos y toros, porque estos animales cambian tan esencialmente su apariencia cuando son castrados, que atraen inmediatamente la atención. Cuando se efectúa la castración en los primeros meses interviene en la formación de los cuernos.

Cuando ésta se verifica más tarde se suspende el desarrollo de los cuernos y asume la forma de los de la hembra. También se presenta un cambio en la estructura de la cabeza, se vuelve algo más angosta que la de un animal normal, las piernas crecen largas y el cuerpo desarrolla demasiada grasa. También se nota una modificación característica en su condición psicológica. El animal se vuelve serio y pierde su capacidad sexual. En estos animales neutrales, Voronoff, transplantó testículos tomados de animales más jóvenes de su especie. Dice él: «Son notables los cambios que se verifican a causa de la operación. Los cuernos empiezan a crecer largos y macizos, la grasa desaparece y los músculos recuperan fuerzas; se tornan agresivos, bravos y buscan la hembra, las que corren hacia ellos sintiendo el macho.

Según los datos suministrados por Voronoff continúa el efecto de la operación por varios años. En su laboratorio tenía corderos operados siete años atrás y todavía manifestaban los síntomas de animales normales.

Después de haber tenido tan notables resultados en animales, Voronoff procedió a aplicar su método de renovación de la juventud, en hombres. En julio del año 1923, él anunció ante el «Congreso Internacional de Cirujanos», que había tenido éxito en rejuvenecer 44 hombres. En todos los casos desaparecieron gradualmente los síntomas de la senilidad, la presión de la sangre se hizo normal, la vista se mejoró, los músculos se hicieron fuertes y el pelo volvió a crecer.

Pero se notaban muchos fracasos en el uso de este método. Steinach dice: «Operar en hombres viejos de más de 68 años de edad es imposible, porque los tejidos están degenerados y no pueden nutrir las glándulas jóvenes implantadas.»

En realidad, este método de la renovación de la juventud por injertos animales es imperfecto y algunas veces de resultados dudosos. Es que la senilidad está relacionada con la decadencia de otras glándulas endocrinas y con una condición general de autointoxicación, lo que necesariamente tiene que afectar a las glándulas recién implantadas. El doctor Sokoloff habla de la senilidad de la siguiente manera: «La edad avanzada nos parece como una deformación debida a la autointoxicación general, o intoxicación parcial de algunas glándulas endógenas.»

Foa encontró que, injertando las glándulas genitales de animales jóvenes a viejos se obtiene la recuperación de la juventud en estos animales, pero muy pronto comprobó que las glándulas jóvenes tomaban las características de las viejas y por lo tanto declinaron. Fueron afectadas por las autointoxicaciones. Otro hecho que debe tenerse presente es la animosidad entre las glándulas injertadas y las propias, sobre todo cuando no son de animales de la misma especie.

Considerando este punto el Dr. Sokoloff afirma: «Los testículos de un simio no tienen posibilidad de sobrevivir en el organismo humano; quedan destinados a ser destruidos a los pocos meses. Por consiguiente, en casos de injertos de glándulas de simios, se efectúa una secreción temporal en las funciones del organismo; después la glándula muere y el paciente recae en el estado anterior.» (Sokoloff: Bio-Dinámicos)

### *El método de renovación de la juventud del Dr. Brinkley.*

El doctor Brinkley, cirujano americano, descubrió una nueva técnica de renovación de la juventud por medio de la transplatación glandular que se diferencia de la de Voronoff, en que la glándula transplataada (la que se obtiene del macho cabrio), se coloca al lado de la glándula senil, y aumenta así su secreción. Brinkley hizo la importante observación de que los efectos benéficos de la operación, dependen de la secreción tanto de las glándulas seniles como las transplataadas, y no descargadas externamente.

Para asegurar tal conservación, él «bloquea» la glándula implantada, impidiendo así, que sus secreciones salgan y garantizando la entrada en la circulación. Si no se protege la glándula implantada, «bloqueándola», hay el peligro de que se agote por descargues externos.

Los cirujanos les advierten a los pacientes recientemente operados una continencia sexual moderada, porque de lo contrario desaparecen los efectos. El doctor Brinkley atribuyó los efectos vigorizantes después de la operación, a la actividad, no solamente de las secreciones internas, sino también de las externas conservadas. El notó una relación inversa entre la cantidad de las secreciones

sexuales descargadas externamente y la cantidad de hormonas sexuales absorbidas por la sangre.

Veremos que tal relación forma la base del famoso método de la renovación de la juventud de Steinach.

La mera transplatación de la glándula juvenil solamente es el primer paso. La glándula tiene que ser protegida o «bloqueada» en su nueva colocación, sin dejarla expuesta a un corto circuito y agotamiento prematuro. El doctor Brinkley explicó: «Bloquear» es un término usado en la técnica de restringir o acortar parte de las secreciones de la glándula recientemente implantada; porque si se la deja sin frenar será entregar al paciente a un uso lascivo inmoderado y como la mayoría de los pacientes operados son hombres agotados también mentalmente, por tratarse casi siempre de individuos que se dedican al comercio y a los negocios en representaciones, con este método de «bloquear» una parte de las secreciones de la glándula animal, se les protege su vigor propio.

Las instrucciones de los médicos a los pacientes y el trato mismo, están basados en el principio de que los líquidos vitales secretados por las glándulas genitales masculinas y femeninas (Testículos y Ovarios), que no se gastan en el proceso reproductivo, son recibidos por la sangre y después absorbidos por los distintos tejidos del cuerpo, consiguiendo por este procedimiento, fuerza, salud, vigor y mejorado poder en las actividades en general. El doctor Brinkley explicó su propia posición en las siguientes palabras: «No he abandonado mi concepción original de que la fuente de toda la energía humana es la energía sexual, lo que es otra manera de decir, que el sistema glandular del hombre es un sistema encadenado entre sí, o con serie de vueltas conectadas unas con otras, vigorizándose o debilitándose por las secreciones de las cuales las glándulas sexuales parecen tener la mayor estimulación y de cierta manera dominan el cuerpo por la indole particular de sus hormonas, las que entran directamente en la circulación y son distribuidas en todos los miembros del cuerpo.»

«La tendencia de los endocrinólogos modernos es distinguir entre la acción de las secreciones externas e internas de las Gónadas (todas las glándulas sexuales en conjunto), lo mismo que el papel que juegan sus hormonas en la circulación de la sangre.»

«Mi punto de vista es breve, y consiste en que las secreciones externas e internas de las glándulas (Gónadas), son igualmente apreciables para la construcción de los tejidos del cuerpo, y las Gónadas mismas son meramente eslabones de la cadena de endocrinas. Para aclarar exactamente este punto, al hombre lego: se puede reparar fácilmente la Tiroides defectuosa por medio de la secreción de las Gónadas y así con todas las glándulas de la cadena... He demostrado bien que la posición de las Gónadas en la cadena de las glándulas endocrinas es la posición maestra y que el bienestar de las endocrinas, depende exactamente del bienestar de las Gónadas.»

### *El método de renovación de la juventud del Prof. Steinach.*

El hecho de que la conservación del líquido seminal, por la prevención de los descargues externos tiene como resultado un aumento de la cantidad de las secreciones sexuales internas, que luego se reincorporan en la sangre, forma la base del método de renovación de la juventud del Prof. Steinach por medio de la «ligadura del Vasdeferens» (obstrucción), que lleva las secreciones del testículo a las vesículas seminales, desde donde serán expulsadas fuera. En el año de 1903 Bouin y Ancel ejecutaron primeramente la operación del vaso-ligadura en marranos de Guinea, conejos y perros. Notaron ellos que al cortar la vía espermática resultaron los síntomas de castración, mientras que el sólo ligar dichas vías producía un aumento de las secreciones internas, como lo demostraron los efectos renovadores después de la operación.

En el año 1920 Steinach observó una regeneración en las ratas como resultado de la vaso-ligadura. Se verificó una notable renovación en una rata muy vieja, cuyo pelo empezaba a caer, cuya vista se extinguía y cuyo cuerpo enflaquecía. A todo lo largo del cuerpo empezó a salir pelo abundante y sedoso, un aumento marcado de apetito, peso y fuerza. La posición encorvada del animal viejo tomó la característica de un joven vigoroso y el instinto reproductivo adormecido con el ímpetu de la juventud. Una autopsia reveló que las glándulas sin vía, que anteriormente eran recogidas, se encontraban en perfecto estado.

Entonces Steinach aplicó este método a los seres humanos y manifestó haber obtenido resultados no menos notables. Los distintos síntomas de la senilidad desaparecieron, las arterias se tornaron elásticas, hubo una capacidad aumentada de absorber oxígeno y eliminar carbono-dióxido; toda la cadena de las endógenas volvió a vibrar con la intensidad de antes, hubo una concentración mayor de glóbulos rojos en la sangre, el sistema nervioso se tornó más fuerte y vigoroso.

Sumando sus numerosas investigaciones, Steinach dedujo que este método de renovación que inhibe el paso de las secreciones sexuales, ligando la vía por la cual debe pasar, produce los siguientes efectos renovadores en los animales. Las glándulas genitales aumentan en su secreción, en una palabra, la glándula vieja se renueva. Después de unas semanas las renovadas glándulas extienden su acción a todo el organismo y el estado psicológico mejora. Todas las emociones que el animal viejo vivió en su juventud las vuelve a vivir... Se deriva la influencia de renovación de la naturaleza orgánica de la nueva hormona y se presenta generalmente el hecho de que un animal enfermizo se convierta en un animal sano y robusto.

Esta renovación de la juventud, empero, es temporal. Los experimentos de Steinach y otros, muestran que varios meses después de la operación, repentinamente el animal cae en la más profunda apatía, terminando rápidamente en la muerte. Se supone que se presenta una forma especial de autointoxicación. Tampoco las operaciones verificadas en hombres según el método de Steinach tenían un efecto permanente. Había una renovación temporal, muy eficaz al principio, pero casi sin efecto en hombres demasiado viejos. Ahora los experimentadores miran con malos ojos este método.

Más tarde Steinach reemplazó su operación de vaso-ligadura por una inyección de hormonas.

### *método natural de Steinach de renovación de la juventud.*

Todos los distintos métodos de renovación de la juventud que ya hemos considerado, son métodos artificiales que dependen de inyecciones u operaciones

y queda admitido que todos fracasan en su intento de renovar la juventud. El estudio científico empezó con el Prof. Brown Sequard con los extractos de glándulas sexuales de animales. Después de cincuenta años de investigaciones, dedicados exclusivamente a experimentos operatorios, el Prof. Steinach se volvió al punto original de su experimento con inyecciones de hormonas, empleando hormonas sintéticas en vez de aquellas obtenidas de glándulas de animales. Pero confiando en inyecciones de glándulas externas, seguramente no se puede llegar a un resultado permanente. Debe acudir a las glándulas mismas del individuo.

Los métodos que describimos fracasaron porque no suprimieron la causa básica de degeneración glandular y de senilidad, de autointoxicación. Después de una estimulación transitoria, las mismas condiciones de autointoxicación que llevaron a la decadencia de las glándulas sexuales, las llevaron a una situación similar.

Claro está, que primero necesitamos dominar la autointoxicación si queremos quitar la causa básica de la decadencia de las «Gónadas» y evitar la repetición de tal decadencia después de su reactividad.

En la opinión de un número de fisiólogos notables como el Prof. F. G. Lydston de la Universidad de Illinois, de que la mejorada salud de los hombres que fueron esterilizados por medio de una operación similar a la de Steinach, se debe a la conservación de las hormonas sexuales contenidas en el semen, que bajo tales circunstancias tiene que ser retenido necesariamente, y reabsorbido por la sangre. Según el Prof. Lydston, se debe a la cantidad de hormonas que el Prof. Steinach encontró aumentadas en la sangre, no solamente a la actividad de las regeneradas células intersticiales de los testículos, sino a la conservación de las hormonas de las secreciones externas que evita salir del cuerpo.

Ahora se presenta la cuestión: ¿Por qué no pueden los hombres lograr la misma renovación que el Prof. Steinach obtuvo por medio de su operación, practicando la abstinencia, sin necesidad de esterilizarse mediante una operación? No permitiendo la eyaculación, el hombre mismo puede renovarse, es la opinión de Kenneth S. Guthrie M. D. autor del libro «Regeneración». Según el doctor Guthrie es necesario para el macho, que quiera utilizar el método del Prof. Steinach, no solamente evitar todos los descargues voluntarios, sino los

involuntarios. Cualquiera puede lograr tal objeto si así lo desea, sometiéndose a la dieta anteriormente indicada.

Ante todo se ha de limpiar bien el colon de las fecales podridas que suelen ser causa de emisiones nocturnas. Consideremos pues, cual es el medio de liberar al intestino de la pereza crónica, la causa general de degeneración en esta civilización. Después de pasar del intestino delgado al grueso las proteínas tienen la tendencia de pudrirse por la acción de las bacterias putrefacientes. Esto ocurre generalmente con las proteínas animales abundantes en bacterias que resisten las temperaturas más altas como las más bajas. Las proteínas vegetales generalmente están libres de tales bacterias, de manera que ellas no se pudren tan rápido como los animales.

La putrefacción de la carne y de las proteínas animales producen un número de tóxicos alcalinos como ptomaine, indol, phenol y otras substancias ofensivas, las cuales paralizan las funciones intestinales, las vuelven lentas o detienen el proceso peristáltico y producen un estado de constipación crónica. La constipación lleva a la autointoxicación, los tóxicos producidos pasan por las paredes intestinales a la sangre, siendo llevadas así a las distintas partes del cuerpo donde pueden entablar procesos patológicos. De acuerdo con el doctor John Hervey Kellogg, del Sanatorio Battle Creek, autoridad internacionalmente reconocida, dice: «La constipación y la autointoxicación son la «Caja de Pandora» de donde viene la mayoría de los males que afligen a la humanidad.» El más universal de éstos es el mal común de la senilidad. De acuerdo con las actuales concepciones científicas no es proceso natural, sino un resultado de autointoxicación crónica, causante de la degeneración de las endocrinas.

La constipación es un mal de la actual civilización; ella lleva a la ampliación del colon causando presión en las vesículas seminales, irritándolas y produciendo las emisiones nocturnas. De este hecho salió probablemente el punto de vista pseudocientífico, de que las emisiones voluntarias representan una medida auxiliar de escape de semen, cuando se acumula en las vesículas hasta el punto que no cabe más, de manera que representa una función necesaria después de la pubertad.

Este concepto es completamente falso y por lo dicho anteriormente queda explicado. El semen es reabsorbido por los vasos linfáticos de las vesículas seminales, las vías linfáticas lo llevan entonces al «Receptaculum Chyli», en el abdomen, desde donde el semen reabsorbido pasa mezclado con líquidos linfáticos, verticalmente por la vía torácica, que se une con la vena subclava izquierda inmediatamente antes de su entrada al corazón. De esta manera las vías linfáticas llevan el semen reabsorbido desde las vesículas seminales directamente al corazón y a la circulación general de la sangre; de suerte que no hay necesidad de su descargue externo.

Hablando de la necesidad de tal absorción linfática del semen en el caso de hombres jóvenes, sanos y vigorosos quienes se encuentran perfectamente libres de emisiones nocturnas, dice el doctor Guthrie; «parece que llegamos a un dilema. Bien sea emisión voluntaria o involuntaria pasa por el pene; pero parece que existe un tercer camino.» De esta manera se verifica el proceso de reabsorción por los vasos linfáticos que abundan en las paredes de las vesículas seminales.

Es una cosa rara, que aunque muchas autoridades implican la existencia de una reabsorción, no realizan la existencia formal de tal proceso.

Goiset admite una reabsorción y le atribuye al vigor físico y moral del macho, como el causante de la vivificación en hombres y mujeres adultos que tengan ovarios y testículos activos. Por otro lado, la pérdida del semen implica la pérdida de la fuerza... Esta consideración insinúa que para obtener el grado más alto de salud hay que almacenar todas las secreciones sexuales. De manera que se puede esperar que el hombre que controla sus secreciones alcanzará un alto grado de vitalidad.

Para todos los hombres es posible adquirir tal control de sus centros nerviosos, hasta reprimir la expulsión del semen y mantener continencia absoluta... Despreocupadas observaciones de los hechos muestran que algunos hombres sufren de pérdida de semen voluntaria, o involuntariamente con más frecuencia que otros. De manera que no se puede trazar una norma general en ausencia de la dieta indicada.

Practíquese ésta y los resultados benéficos no se harán esperar. Los Atlantes, que alcanzaron un gran desarrollo en la civilización humana, no comían

ninguna proteína animal; se cuenta de ellos que no conocieron los ensueños y mucho menos los eróticos; pues generalmente éstos son debidos a los estimulantes de día y a la famosa cena tan perjudicial a la salud.

«Tissot observa el caso de un joven, molestado por emisiones nocturnas, que había avanzado rápidamente en el camino de la consunción.»

Le recetó acabar con la carne y empezar con la dieta a frutas y en poco tiempo desaparecieron las molestias.

Del tabaco se sabe bien que provoca emisiones nocturnas. Médicos asistentes de fábrica de tabacos comprobaron que los obreros padecían de debilidad sexual, probablemente producida por las emisiones involuntarias. Lallemand relata que a causa del abuso del tabaco se presentaron desórdenes serios en los genitales, uno de ellos fue el caso de impotencia de un hombre de 28 años como resultado del exceso de emisiones nocturnas y diurnas, producidas por el abuso del tabaco. De acuerdo con el Prof. Howe el tabaco tiene la tendencia de aumentar las emisiones seminales por la irritación de las mucosas. Los efectos son más poderosos todavía en la mujer. Sal, pimienta, picante, obran igualmente. Los efectos de los licores, del café, del té, del cacao, tienen una acción similar.

### *Renovación por nutrición con la lecitina que contienen las gónadas.*

La lecitina, como lo hemos indicado anteriormente, ejerce una acción tonificante sobre los nervios y el cerebro. La mejor manera es tomarla pura, esto es, sin las proteínas; hemos visto que el aceite de soja la contiene en abundancia. Las glándulas envejecen por falta de lecitina; queda demostrado como se renuevan con la lecitina que proporciona una cantidad extraordinaria de los glóbulos rojos. Recientes investigaciones practicadas en Inglaterra demostraron que con la aplicación de hormonas sexuales en forma de emulsión al escroto, regeneraron las glándulas adyacentes. Mucho antes de que se llevaran a cabo estas investigaciones, un colega del autor W. Arthur Smith notó que existía desarrollada una emulsión similar cuyos efectos regeneraban por completo el organismo. Lo ensayó entre sus pacientes con mucho éxito. El autor aconsejó al

doctor Smith reemplazar las hormonas sexuales animales en su emulsión por la lecitina vegetal. Así se hizo y el doctor Smith notó resultados muy superiores con la lecitina de soja. La emulsión de la lecitina aplicada directamente al escroto antes de retirarse, es absorbida por la piel y recibida por los testículos que produjeron y lograron nueva vitalidad.

Hace algún tiempo un anciano químico inglés, el profesor Klebs, descubrió que la lecitina pura de la soja era absorbida inmediatamente por la piel si se le combinaba con otros aceites adecuados. Hizo el experimento en sí mismo y a pesar de sus 75 años, notó que el corazón y la vejiga funcionaban perfectamente al cabo de cuatro semanas, lo mismo que el sueño se hizo regular.

Uno de los colegas del escritor, Rex K. Dell emprendió sus muy interesantes experimentos basados en los de los doctores Smith y Klebs, vigorizando las gónadas por la absorción de lecitina; preparó una crema que expuso largo tiempo al sol y luego la aplicó. Al aplicarla se colocó unas horas al sol. Los rayos caloríficos ayudan en la absorción de la lecitina, mientras los ultravioletas vitalizan directamente los testículos. Al mismo tiempo el profesor Dell aplica la dieta de proteínas y la conservación del semen íntegramente.

El método del profesor Dell consiste en aplicar una crema a base de lecitina en el escroto, las ingles y la próstata; luego se coloca de manera que pueda recibir el sol de mediodía durante dos o tres horas. A pocos días comienza a sentirse una sensación de regocijo en la parte genital, sensación que se extiende a todo el cuerpo. A pesar de los muchos años del profesor Dell, la renovación fue tan grande que a los pocos días se verifica la erección como en los tiempos juveniles. Las emisiones voluntarias y las eyaculaciones prematuras desaparecieron por completo. Dice textualmente el profesor Dell: «Se experimenta un sentido delicioso de estimulación y una poderosa alegría cuando los rayos del sol comienzan a penetrar el organismo; y este tratamiento día por día con la adición de los rayos ultravioleta y la vitamina D, hacen que la juventud se renueve a ojos vista. La potencialidad que este tratamiento desarrolla es la más alta que el individuo puede desear.»

## TERCERA PARTE

### *Recuperación de la juventud en la mujer. Las hormonas sexuales femeninas y la renovación femenina.*

Los científicos prestaron mucho menos atención a la renovación femenina que a la masculina. La razón más probable es que la senilidad muestra mayores características en el hombre que en la mujer, quien por lo general asume un papel pasivo en las relaciones sexuales. Pero fisiológicamente considerado, tanto derecho tiene la mujer a la renovación, como el hombre.

Esta comprobado que el organismo femenino envejece por debilitamiento y mal funcionamiento de los ovarios, los que en tal estado producen menos hormonas sexuales femeninas, el organismo se renueva de la misma manera que el organismo del hombre.

El método ginecológicamente estandarizado de la renovación femenina consiste actualmente en la inyección de hormonas sexuales femeninas en forma de sintéticos, método éste que se emplea cuando hay deficiencia en el funcionamiento de los ovarios, como sucede en la menopausia que suele presentarse entre los 45 y 55 años; entonces las mujeres padecen de oleadas de calor, vértigos, palpitaciones, sonidos en los oídos, depresiones nerviosas, llantos inmotivados, ansiedad, somnolencia, prurito, dolor en las coyunturas y otros síntomas. De acuerdo con el profesor Steinach no se puede diferenciar en síntomas de la menopausia del de una verdadera enfermedad. Pero como los síntomas de la menopausia resultan de la falta de cumplimiento de las funciones de los ovarios y la consiguiente deficiencia de las hormonas sexuales femeninas en la sangre, la inyección adecuada de la hormona femenina trata de evitar esta anomalía, lo mismo que dominar estos síntomas y llevar al organismo a una completa revitalización. Pero, ¿es necesaria la aplicación de esta hormona para la revitalización de la mujer? ¿Puede ella lograr los mismos resultados conservando el

suministro de las hormonas sexuales de su propio organismo por métodos naturales?

El secreto de la regeneración femenina consiste en la normalización de la menstruación. El doctor Frank, ginecólogo de Nueva York, muestra en su libro «Las Hormonas sexuales femeninas», que durante cada menstruación de la mujer, pierde una cantidad considerable de esta hormona. La pérdida continua en más de veinte años, lleva finalmente a una menor concentración de sangre y una menor producción de hormonas de parte de los ovarios, lo que se manifiesta en los síntomas de la menopausia, es el resultado final del debilitante efecto de dos décadas de menstruación periódica y por lo tanto de la menor producción de hormonas de los ovarios. Si no hubiera menstruación no habría menopausia y teóricamente una mujer no envejecería porque evitaría la pérdida constante de hormonas sexuales y la sangre permanecería en su concentración normal.

Es la pérdida y la deficiencia de esta hormona lo que constituye los síntomas de la menopausia y la vejez. El secreto de la renovación femenina y la preservación de la juventud consiste en conservar esa preciosa hormona sexual, lo que se puede lograr por la normalización y reducción de las menstruaciones. No hay duda alguna respecto al hecho de que la menstruación de la mujer civilizada no es normal, sino excesiva. Se ha demostrado que es posible por medio de dieta e higiene, reducir el flujo menstrual notablemente y conservar de esta manera la hormona femenina, al igual que los otros componentes importantes del fluido menstrual. Cuanto menos descargue menstrual tenga una mujer, menos hormonas sexuales femeninas pierde, y tanto más preserva ella su juventud y belleza.

Las investigaciones del doctor Frank en las hormonas sexuales femeninas demostraron que esta hormona no solamente está presente en el flujo menstrual, sino también en las membranas mucosas del útero. Esto indica que está presente en el descargue mucoso que acompaña la menstruación. Por esta causa se debilita el sistema nervioso y el cerebro, cuando la mujer padece de leucorrea. Estas secreciones son ricas en lecitina, colesteroína y fosfatos (igual al semen), y su pérdida provoca que estas sustancias sean retiradas de la sangre y por último de los tejidos de los nervios, y del cerebro, quienes las necesitan para su nutrición.

De los hechos mencionados anteriormente claro está que para provocar la renovación femenina, es necesario reducir la pérdida periódica de esta hormona por la menstruación de los descargues mucosos. Si sufre leucorrea, la primera tarea de la mujer es curarse de ella; y según las investigaciones clínicas, esta dolencia tiene su origen en la constipación y autointoxicación, producida por la dieta de proteína. Esta enfermedad se puede curar con los mismos métodos que se mostraron efectivos para disminuir la menstruación. De esta manera se conserva la preciosa hormona en lugar de malgastarla.

El doctor Frank encontró que la cantidad de las hormonas sexuales femeninas en la sangre circulante de la mujer, varía en cada ciclo menstrual. Se presenta un aumento brusco entre el décimo y el decimoquinto día, contando desde el primer día de la menstruación, cuando se presenta la ovulación. La concentración más grande de hormonas ocurre el primer día de la menstruación, con el principio de ésta disminuye bruscamente esta hormona en la circulación debido a su pérdida (mucosa y sangre). Se encuentra la hormona sexual femenina en la sangre menstrual en una concentración cuatro hasta seis veces mayor que en la sangre circulante. Esto resulta de una acumulación local de esta hormona en la mucosa del útero. Así queda claro que el flujo menstrual y las secreciones mucosas contienen una concentración de hormonas sexuales femeninas y como la renovación de la mujer depende de esta hormona, que se produce continuamente, lo principal y esencial en la renovación, es disminuir la pérdida por la menstruación.

### *La reducción de la menstruación por medio de la dieta.*

Como hemos visto, para defender la juventud hemos de defender ante todo la hormona sexual, como es un hecho comprobado que se pierde esta hormona por la menstruación, debiera llevarse a la conservación de esta hormona, si se pretende una renovación. Los estudios clínicos mostraron la inutilidad de las inyecciones de hormonas con este fin. La mayoría de las mujeres civilizadas tienen una pérdida de la menstruación tan larga, lo que no es normal. La renovación femenina depende por lo tanto de la reducción de la menstruación por medio de la dieta.

Havelock Ellis en su «Estudios de la Psicología del Sexo», cita el caso de una mujer que sufrió de una menstruación profunda y dolorosa mientras tuvo dieta de carne y encontró que cuando la cambió por la dieta vegetariana la prolongación de la menstruación desapareció prácticamente y se acabaron los dolores. Ellis menciona a esta mujer diciendo: «Los alimentos también hacen una diferencia.» Yo averigüé que tomando dos comidas de carne diariamente durante los 28 días, la próxima menstruación arroja más sangre. En dos ocasiones yo me sometí a una dieta vegetariana por tres semanas consecutivas y el flujo disminuyó, casi se acabó.

Havelock sostiene que la mayoría de las mujeres de posición elevada y de capacidad intelectual, generalmente están libres de la menstruación, relativamente, porque según ocurre entre las mujeres comunes, el flujo menstrual les absorbe toda la energía que se debe invertir en el crecimiento del cerebro. Es un hecho comprobado que el cerebro femenino en cada edad de la infancia es superior al masculino porque crece más rápidamente. Pero tan pronto como empieza la menstruación, en la pubertad, el cerebro de la muchacha sufre de un brusco retardamiento en su desarrollo, permitiendo al cerebro inferior del hombre, que crece más lentamente, alcanzarlo y muchas veces superarlo. Lo mismo pasa respecto al crecimiento del cuerpo. Si no hubiera menstruación, la mujer sería intelectualmente más capaz que el hombre. Si la mujer encontrara el medio de liberarse de esta pérdida periódica de su lecitina, iodina, etc., se elevaría rápidamente a una posición de superioridad sobre el hombre y cada una sería una Juana de Arco de quien se comprobó que no padeció jamás de menstruación.

Primeramente se despertó el interés del escritor al encontrar a una muchacha en un campo de veraneo naturista, que él conducía en aquel entonces. Esa joven era más estricta en su dieta que las otras, quienes comieron la dieta regularmente cocinada incluyendo, huevos, leche, queso; ella preparó sus propias verduras en forma de ensaladas y frutas y vivió exclusivamente de esta manera. Bien pronto se tornó distinta a las demás mujeres del campo; era extremadamente rosada y su vigor igual al de los hombres de su edad. Participó en todos los deportes masculinos, mientras que sus compañeras gastaron su tiempo en el pórtico platicando y tejiendo crochet. En contra de la costumbre popular de que es peligroso tomar baños generales fríos en tiempo de la menstruación, porque disminuye la hemorragia o acaba con ella, ella los usó y con

gran beneficio. Más tarde esta mujer fue administradora de una de las empresas más ricas, y una de las escritoras más sobresalientes en cuestiones de la alimentación en los Estados Unidos.

Casi al mismo tiempo el escritor encontró a otra mujer joven, quien le refirió que durante un año había usado solamente vegetales crudos y frutas, y que el flujo menstrual había desaparecido en todo ese tiempo, volviendo a aparecer cuando comió carne. Una amiga de ella empezó con la misma dieta y llegó a la misma conclusión, pero tuvo en cuenta la superstición popular de que la ausencia de la menstruación es perjudicial y acudió al médico alópata para producir el flujo con drogas; prácticamente tan dañina e irracional, que ocasiona enfermedades duraderas y a veces la muerte.

El doctor Arnold Ehret alega que ambas, la menstruación y la leucorrea, se deben a una intoxicación de la sangre, resultado de una dieta de carne y mucha proteína. El observó que cuando la mujer tiene una dieta vegetariana de pocas proteínas, una dieta sin moco, como él dice, desaparecen la menstruación y la leucorrea: «Si el cuerpo de la mujer es perfectamente limpio por medio de esta dieta, la menstruación desaparece. En las Sagradas Escrituras se le llama con la palabra significativa «purificación», la cual en verdad es limpieza, sin ser ya más envenenada por el flujo menstrual de la sangre impura y de otras sustancias extrañas, es la condición ideal de una pureza interna capaz de la «Inmaculada Concepción.» Cuando es visto este misterio bajo la luz de esta verdad todo es muy sencillo y claro de entender.

Cada una de mis pacientes reportaron que su menstruación estaba disminuyendo cada vez más, pasando por un periodo corto de dos, tres y hasta cuatro meses intermitentes y finalmente desaparecieron en su totalidad.

Reduciendo la inflamación del útero y llevándolo a su condición normal por medio de una dieta vegetariana, es posible conseguir que la menstruación se presente a largos intervalos hasta que finalmente desaparezca.

«FIN»

*¿Por que habríamos de avergonzarnos de hablar de una cosa que dios  
no se avergonzó de crear?*

*San Clemente de Alejandría.*

## ÍNDICE

Al lector .....	5
-----------------	---

### PRIMERA PARTE

Recuperación de las energías vitales en el matrimonio .....	7
Renovación de la juventud en el matrimonio por medio de una nueva técnica y el método natural de regular la natalidad.....	7
Anticoncepción y aborto .....	8
¿Por que el método anticoncepcional es responsable del aumento de abortos provocados?.....	8
Aborto como causa de mortalidad materna .....	10
Enfermedades, como efectos de la anticoncepción .....	12
El método de control de nacimientos mediante «el periodo estéril Ogino-Knaus» .....	14
Nuevo descubrimiento de control de nacimientos por John Noyes y su aplicación practica en la comunidad: «Oneida».....	17
Primero:.....	22
Segundo: .....	23
Tercero: .....	23
Cuarto: .....	24
El método Karezza de control de nacimientos.....	26
El método «Diana» como control de nacimientos .....	29
Técnica de la relación matrimonial natural y método de control de nacimientos .....	31
La noche de bodas: primer acercamiento.....	32
Los preliminares del coito.....	32
Posición.....	32
Técnica del coito.....	33
Cuestión de termino y frecuencia del coito.....	34

El método fisiológico-bioquímico de control de nacimientos y de conservación de la juventud en el matrimonio .....	36
---	----

## *SEGUNDA PARTE*

Recuperación de la juventud en el hombre.....	43
El método de Brown-Sequard de renovación de la juventud.....	45
El método del Dr. Voronoff de recuperación de la juventud.....	47
El método de renovación de la juventud del Dr. Brinkley.....	49
El método de renovación de la juventud del Prof. Steinach .....	51
Método natural de Steinach de renovación de la juventud .....	52
Renovación por nutrición con la lecitina que contienen las gónadas.....	55

## *TERCERA PARTE*

Recuperación de la juventud en la mujer.....	58
Las hormonas sexuales femeninas y la renovación femenina.....	58
La reducción de la menstruación por medio de la dieta ..	60

