

Planificación Familiar Natural



Icono: Santos Joaquín y Ana

Beso en el Portal

Padres de la Virgen y abuelitos del Niño Jesús por

María G. Díaz

Correo-electrónico: iconsbymaria@yahoo.com

Llámenos al 623-486-3699
Para tomar clases y aprender
los métodos modernos de la
Planificación Familiar Natural

**Diocese de Phoenix Oficina de la
Planificación Natural de la Familia**



correo electrónico, www.nfp@diocesephoenix.org

Qué es la Planificación Natural de la Familia?

La Planificación Natural de la Familia es llamada también “abstinencia periódica” por los grupos que la enseñan, el Departamento de Salud y Servicios Humanos y la Organización Mundial de la Salud, la consideran una opción para lograr o evitar el embarazo, mediante el monitoreo de las señas de la fertilidad presentes en la mujer durante los años de su vida reproductiva. Están de acuerdo que las señales básicas que ocurren durante la ovulación en el ciclo menstrual de la mujer pueden ser identificadas, y que la pareja puede usar esta información para evitar o procurar un embarazo. Cuando las parejas aprenden a reconocer las fases fértiles e infértiles, pueden tomar la decisión consciente y libre de ya sea abstenerse o tener relaciones durante el período fértil, según sus planes para un futuro embarazo.

Expertos en la materia sostuvieron desde 1970 que ciertos métodos naturales –al ser enseñados y utilizados correctamente- se clasificaban entre los más eficaces de los métodos conocidos hasta entonces. A través de los años, la práctica de PNF ha rendido tasas de efectividad aún más altas. En los estudios más recientes se vio el 99% de efectividad cuando se aprende y practica conforme las instrucciones para evitar o lograr un embarazo.

¿Por qué la Iglesia nos pide abstinencia dentro del matrimonio?

Al evitar el abrazo matrimonial durante los tiempos posiblemente fértiles, *si la pareja tiene razones justas para hacerlo*, la pareja puede experimentar ciertos beneficios o virtudes:

Las virtudes de la Abstinencia Periódica:

Mejor comunicación: La pareja debe hablar abiertamente sobre sus necesidades y deseos sexuales, además, sobre su disposición para tener un hijo.

Mejor intimidad: Las parejas aprenden a expresar amor y afecto de formas no-genitales durante el tiempo fértil, fomentando así la intimidad, aun si por alguna razón no pueden o no deben unirse en el abrazo matrimonial en esos momentos.

Lograr el auto-dominio: La abstinencia es la escuela del auto-dominio, el cual hace posible el regalo.

Si estamos esclavizados a nuestras pasiones e impulsos, entonces nuestro “sí” al sexo no es verdaderamente un “sí” libre –es solo el habernos vencido a aquello que nos controla. Pero si podemos decir “no” pacíficamente a nuestros deseos o impulsos de la misma forma en la que podemos decirles que “sí”, entonces es posible hacer un verdadero regalo de nosotros mismos.

Respeto mutuo: El hombre aprende a apreciar el sistema reproductivo de la mujer –bellísimamente complejo- y su potencial para concebir a sus hijos. Ella es más que un objeto para su placer y gratificación. Las mujeres por su parte experimentan una mayor confianza en sus esposos y en su habilidad para dominar sus deseos sexuales. El poder refrenar sus pasiones (la continencia por parte de ambos, hombre y mujer), es un testimonio de amor mutuo y del compromiso de desear compartir una misma meta.

Un continuo entusiasmo del uno por el otro: La abstinencia periódica promueve tiempos de deseo y tiempos de la satisfacción de ese deseo, en cada ciclo.

¡Con razón la tasa de divorcio de las parejas que utilizan la PNF es de menos del 5%!

¿No es esto llamado El Ritmo?

No, cuando se usaba las mujeres usaban un se comenzaron a usar cálculos del calendario para predecir los períodos fértiles e infértiles del ciclo reproductivo de la mujer. Estos cálculos desafortunadamente no tomaron en cuenta que los mecanismos del cuerpo que gobiernan la fertilidad no pueden medirse con fórmulas de un calendario. Aún más, los ciclos ovulatorios pueden alterarse después de un parto o pérdida fetal, al amamantar, al discontinuar los anticonceptivos hormonales ó durante la pre menopausia. La Planificación Natural de la Familia moderna tiene bases científicas que toman en cuenta estos cambios.

página de la red: www.phxnpf.org