



¿Por qué la planificación familiar natural (PFN) es buena para su matrimonio?

La situación

La planificación familiar natural (PFN) es una designación general que se da a los métodos de planificación familiar basados en el ciclo menstrual de la mujer. La mujer experimenta señales claras y visibles que indican cuándo está fértil y cuándo no lo está. Las parejas, cuando aprenden a observar y a entender estas señales, pueden participar en una planificación familiar responsable—ya sea que la pareja desee evitar o lograr un embarazo. (USCCB, *Married Love and the Gift of Life*, www.usccb.org/laity/marriage/MarriedLove.pdf)

Un estudio muestra que sólo un 3.5% de mujeres entre los 15 y los 44 años, usó alguna vez la PFN, porcentaje que hace siete años era de 4.2%. Los resultados de otra encuesta muestran que sólo unas 230,000 entre las mujeres activas sexualmente utilizan hoy algunos métodos modernos de la PFN comparado a 750,000 que todavía están utilizando el antiguo método del ritmo basado en el calendario. (*Use of NFP in the U.S. Remains Low*, Current Medical Research, Vol. 16, #1-2, 2005, 8-13, www.usccb.org/prolife/issues/nfp/Win-Sp-05-CMR.pdf)

Las parejas que desean planificar sus familias en forma responsable prefieren un método natural y no invasor que les brinde información sobre sus funciones reproductivas, que tenga un impacto positivo en su comunicación personal, que no disminuya el placer y que sea eficaz. (*Psychological Aspects of Achieving or Avoiding Pregnancy*, L. J. Severy and J. Robinson, en *Integrating Faith and Science Through Natural Family Planning*, T. Notare and R.J. Fehring, 130, Marquette University Press, 2004)

Ciencia Social

Los obispos de Estados Unidos auspiciaron un estudio que muestra que un 70% de parejas casadas estaban satisfechas con el uso de la PFN (*Factors Affecting Client Satisfaction on the Instruction and Usage of Natural Methods*, G.A. Boys, International Journal of Fertility, 33 [suplemento], 1998, 56-64). Otro estudio confirmó esto mostrando que un 74% de personas que usan la PFN expresó opiniones positivas sobre su experiencia. Aunque para muchos la abstinencia temporal exigida por el método representaba un desafío, la mayoría se benefició debido a una mejor dinámica en la relación que dio como resultado unos lazos más fuertes, mejor comunicación y mejor conocimiento de su sistema reproductivo. (*Couple's Views of the Effects of NFP on Marital Dynamics*, VandeVusse, Hanson, Fehring, et al, Journal of Nursing Scholarship, Vol. 35, 2003, 171-176; revisado en *Majority of Couples Experience Improved Relationships with Use of NFP*, Fehring, Current Medical Research, Vol. 15, #1-2, 2004, www.usccb.org/prolife/issues/nfp/CMR042004.pdf)

La eficacia (uso apropiado) del método de PFN es de 97-98%. La eficacia real en el usuario es de 85-95%. Estas variaciones reflejan la intención de los cónyuges. En aquellos casos en que es poco aconsejable que la pareja conciba, la eficacia real se asemeja más al índice del método. Sin embargo, cuando las parejas parecen estar más receptivas a tener hijos, éstas muestran menos deseos de seguir todas las directrices de la PFN. Por esta razón, cualquier análisis de la eficacia de la PFN deberá tomar en cuenta la investigación social concerniente a los deseos de la pareja. (World Health Organization-USA, A Prospective Multicenter Trial of the Ovulation Method of Natural Family Planning: Part II. The Effectiveness Phase, *Fertility and Sterility*, Vol. 36, #5, 1981, 591-598;

Ibid. Part IV. The Outcome of Pregnancy, *Fertility and Sterility*, Vol. 41, #4, 1984, 593-598; *Crossing the Threshold of Love*, M. Shivanandan, 234-270)

Aunque los métodos anticonceptivos artificiales ponen el peso de la responsabilidad principalmente en la mujer, la PFN trata de fomentar una comunicación íntima entre los cónyuges a la vez que éstos cooperan para informarse más sobre la fertilidad y la planificación familiar responsable. (*Practice of NFP Versus the Use of Artificial Birth Control: Family, Sexual and Moral Issues*, M. Arzu Wilson, 6, www.familyplanning.net/CSSRPublishCOLOR.pdf)

Enseñanza de la Iglesia / Respuesta Pastoral

La enseñanza de la Iglesia reafirma la relación entre los fines unitivos y procreadores del matrimonio. A fin de mantener este lazo necesario, las parejas deberán mantenerse abiertas a la vida cada vez que tengan relaciones sexuales. Los métodos modernos de la planificación familiar natural ayudan a las parejas a cumplir con la voluntad de Dios para la familia, una comunidad de vida y amor, permitiendo a las parejas a espaciar el nacimiento de sus hijos cuando así lo crean necesario. (*U.S. Catholic Catechism for Adults*, USCCB, 409)

Existe una relación inherente entre la enseñanza moral de la Iglesia y la felicidad personal y conyugal de las personas. En lo que respecta al apoyo que la PFN ofrece a las parejas que buscan cooperar con la estructura y con el propósito del amor conyugal otorgados por Dios, el Papa Pablo VI describe los frutos de la PFN como serenidad y paz, consideración, y atención mutua. (*Humanae Vitae* 21)

A lo largo de su pontificado, el papa Juan Pablo II deseó integrar el estudio científico de las relaciones personales con la revelación del plan de Dios para el matrimonio. Recordando sus reflexiones acerca de las relaciones entre el hombre y la mujer, Juan Pablo II habló sobre la manera en que los métodos de la PFN permiten a la pareja mantenerse abierta al don de la vida otorgado por Dios mientras responde por la persona total con la “aceptación del diálogo, del respeto recíproco, de la responsabilidad común y del dominio de sí misma”. (*Familiaris Consortio* 32)

El Comité de obispos de Estados Unidos para la investigación y prácticas pastorales nos dice que los métodos contemporáneos para la PFN son eficaces y saludables, ofrecen un enfoque holístico de la sexualidad, fomentan la comunicación íntima entre los cónyuges sobre los asuntos vitales y alientan formas diversas y creativas para expresar su afecto. (*Faithful to Each Other Forever*, 42). Recientemente, los obispos estadounidenses afirmaron que “El apoyo de la Iglesia a la PFN no se basa en que la planificación sea “natural” en lugar de artificial. Más bien, la PFN respeta el poder otorgado por Dios de amar una nueva vida para crearla, incluso cuando no estemos procurando activamente ejercer dicho poder”. Luego explican que la PFN es algo que todas las personas pueden aceptar, no sólo desde una perspectiva moral sino también al percatarse de los beneficios que la PFN ofrece tanto en lo físico—al no modificar el cuerpo mediante sustancias o medios dañinos—como emocionalmente, llevando a las parejas a demostrar mayor atención y respeto mutuo. (USCCB, *Married Love and the Gift of Life*, www.usccb.org/laity/marriage/MarriedLove.pdf)

Conclusión

La PFN es saludable, segura y eficaz. Además, la ciencia social ha encontrado que los métodos naturales para la planificación familiar mejoran en varias maneras la comunicación interpersonal de las parejas casadas. La Iglesia anima a todas las personas a fomentar más investigación, concientización y educación y el uso de la planificación familiar natural como algo moral y beneficioso para la felicidad y la plenitud de las parejas casadas.

<http://www.usccb.org/laity/marriage/nfppsp.shtml>