

Cualquier limitación en la “espontaneidad” con PNF se debería ver como una libertad que la pareja gana en el no tener que usar químicos o métodos de obstrucción como anticonceptivo. Recuerde que anticonceptivo en forma de químicos cargan gran consecuencias en el aspecto de efectos negativos y contra-indicación.

MITO #7: NO HAY NINGUNA DIFERENCIA ENTRE PNF Y LOS METODOS ARTIFICIALES DE ANTICONCEPCIÓN.

REALIDAD: Métodos de PNF son diferentes y mejores que anticonceptivos artificiales por que

- Cooperan con, en lugar de suprimir, la fertilidad de la pareja
- Se puede usar de ambas maneras- para obtener o evitar un embarazo
- Pide la cooperación del esposo y al esposa y los llama a compartir la responsabilidad
- Requiere comunicación
- Alientan respecto por la aceptación de la persona total
- No tienen ningún efecto negativo
- Son casi libres de costo

PNF es único por que le permite a la pareja trabajar con el cuerpo en lugar de contra el cuerpo. La fertilidad se ve como una realidad que vivir, no como un problema que evitar.

MITO #8: LA IGLESIA CATÓLICA QUIERE QUE LA GENTE TENGA LOS MÁS NIÑOS POSIBLES.

REALIDAD: La realidad es que la Iglesia Católica quiere que la gente sea mayordomos “responsables” sobre su fertilidad. En la “paternidad responsable” la pareja casada mide cuidadosamente sus responsabilidades hacia Dios, uno con el otro, los hijos que ya tengan, y el mundo en donde viven cuando hagan decisiones sobre cuantos hijos tener el espacio entre cada hijo.

La paternidad responsable se vive dentro de la estructura que Dios estableció en la naturaleza humana. El sentido de relaciones sexuales, la cual es ambos para dar vida (pro-creativo) y para dar amor (unitivo), refleja un plan Divino. Por eso es que al Iglesia enseña que parejas no deberían intervenir para separar su fertilidad de su unión de cuerpos. El hacerlo es no respetar un regalo importante de nuestro Creador.

MITO #9: REALACIONES SEXUALES ES UNA DECISION PRIVADA ENTRE DOS PERSONAS.

REALIDAD: Relaciones sexuales no solamente son eminentemente personal, entre un hombre y una mujer, pero también tiene una dimensión pública e universal. La reproducción humana orienta la actividad sexual para el futuro del mundo. Las consecuencias públicas de relaciones sexuales son ilustradas en el milagro del nacimiento, y también en la devastación pública hecha por las enfermedades transmitidas sexualmente.

Recuerde, ¡relaciones sexuales unifica radicalmente a un hombre y una mujer y *es el único acto humano* que puede dignamente traer a otro ser humano a este mundo!

MITO #10: LA IGLESIA NO QUIERE QUE PAREJAS TENGA REALACIONES SEXUALES POR SIMPLE PLACER.

REALIDAD: La Iglesia quiere que parejas casadas tengan la mejor relación sexual posible!

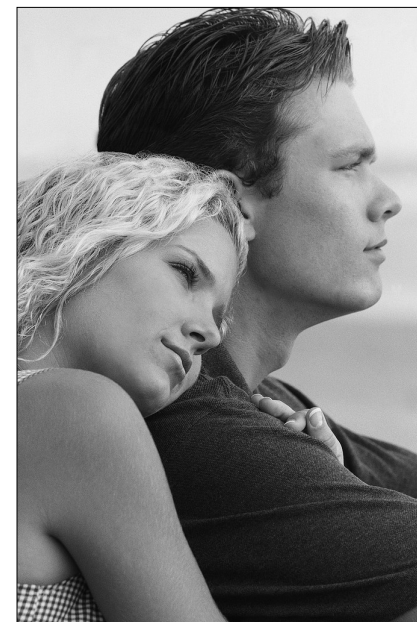
Recuerde, hay una diferencia entre simplemente “tener sexo”, que incluye acciones dirigidas hacia uno mismo, y el “hacer el amor”, que requiere que se entregue uno al otro. Solamente en relaciones amorosas, comprometidas a toda la vida, y centradas en Cristo, parejas pueden tener la esperanza de vivir el sacramento de la vida y el amor, i.e., matrimonio.

Estudios confirman que la Iglesia siempre ha enseñado: copula en un matrimonio es más realiza y placentero que copula sin compromiso. Personas que “usan” sexo solo para su propio placer terminan usando a otra gente—y pierden el verdadero placer de la sexualidad. El matrimonio se trata de amor incondicional. ¡Ese amor es la verdadera fuente de la alegría en las vidas de parejas casadas!

Para más información sobre
Planificación Natural de la Familia
Comuníquese con:

RESPECT LIFE-NFP OFFICE:
Diocese of Rockford
815.399.4300
www.rockforddiocese.org/nfp

Planificación Natural de la Familia:



Mitos y Realidad

La Conferencia de
Obispos de Estados
Unidos

<http://www.usccb.org/prolife/issues/nfp/myths.shtml>
traducido por CZ, Oficina de Ministerio Hispano, Diócesis de Rockford

PNF: Mitos y Realidad

MITO #1: PNF ES OTRO NOMBRE PARA RITMO.

REALIDAD: *Planificación Natural de la Familia (PNF)* es un término que cubre métodos confiables que son modernos, sanos, científicamente precisos para la planificación de una familia. No es igual que el Método de Ritmo (Método del Calendario). El Método Ritmo trata de calcular aproximadamente cuando la ovulación ocurre calculado los ciclos menstruales previos. Aunque este método tiene su base científica, en práctica frecuentemente prueba ser impreciso debido a la naturaleza única de los ciclos de menstruación de cada mujer. Al contrario, PNF se ha comprobado científicamente cierto en teoría y en práctica.

PNF esta basado en estudios científicos de los ciclos de fertilidad de la mujer. Desde el siglo 19, doctores han sabido de los cambios al moco cervical en relación con la fertilidad. En los 1920s se desarrollo las reglas de temperatura. Sin embargo, fue hasta los 1950s que se desarrollo el proceso de educación para enseñar las observaciones e interpretaciones de estos signos de fertilidad.

Los métodos de NFP son: Método de Temperatura Basal, en donde la mujer observa cambios en su temperatura al amanecer cada día; Método de Ovulación el cual observa cambios en el moco cervical; y Método Sintotérmico el cual combina las observaciones de la temperatura y el moco cervical con otros indicadores como cambios en el cérvix y otros signo de fertilidad.

MITO #2: PNF SOLO PUEDE SER USADO POR MUJERES CON CICLOS REGULARES.

REALIDAD: Los métodos naturales *no* dependen de un ciclo regular; tratan a cada mujer y a cada ciclo como único. PNF trabaja con los ciclos de menstruación de cualquiera duración y cualquier nivel de irregularidad. Se puede practicar durante lactancia materna, pre-menopausia, y otras circunstancias especiales. PNF permite que la mujer entienda los signos físicos que su cuerpo le da para saber cuando es más probable poder obtener un embarazo. Ya que ella entienda esta información, ella y su esposo, la pueden utilizar según sus intenciones en planear una familia.

Los métodos naturales se pueden usar durante la vida reproductiva de la mujer. Estos métodos son progresivos. O sea, observa los signos actuales, de día a día, del ciclo de la mujer. Instrucción sobre PNF provee a la pareja con información específica y observable sobre sus cuerpos.

Cuando circunstancias especiales suceden, la mujer se puede comunicar con un instructor de PNF para ayuda adicional para interpretar sus signos de fertilidad.

MITO #3: PNF ES DEMASIADO COMPLICADO PARA SERLE ÚTIL A LA MAYORÍA DE LA GENTE.

REALIDAD: **Cualquier persona que recibe instrucción de un instructor certificada y esté motivado a practicar PNF, lo puede hacer.** Los métodos son tan simples que ha sido un suceso adaptarlos a las necesidades de todas culturas por el mundo. De acuerdo a Kambic and Gray (*Reproducción Humana*, 1988), la práctica de PNF alrededor del mundo es 1-35% en países que se están desarrollando. Estos autores dicen “PNF es un método importante en la planificación de la familia en varios países; sin tomar en cuenta la religión, desarrollo socio-económico, y uso en general de anticonceptivos.” (p.693).

MITO #4: PNF NO ES UN MÉTODO CONFIABLE PARA LA PLANIFICACIÓN DE LA FAMILIA.

REALIDAD: **Cuando parejas entiende los métodos y están motivados a seguirlos, PNF es hasta un 99% efectivo en espaciar o limitar nacimientos.** El suceso de PNF depende en que los esposos sigan las reglas del método, según sus intenciones en planear su familia (i. e., obteniendo o evitando un embarazo). Los son motivados a evitar un embarazo y siguen las reglas del método, logran su meta.

El Suceso de PNF en Evitar Embarazos

(El numero de embarazos entre 100 parejas en un año)

Parejas que siempre siguen las reglas para evitar embarazo -- 1-3

Parejas que no siempre siguen las reglas para evitar embarazo -- 2-15

MITO #5: PAREJAS QUE PRACTICAN PNF TIENEN MENOS RELACIONES SEXUALES QUE LA PERSONA COMUN.

REALIDAD: **Relaciones sexuales no ocupan la mayoría del tiempo de la mayoría de la gente.** Si una pareja que practica PNF tuviera relaciones sexuales cada día que no requiere abstinencia para prevenir un embarazo, lo estarían haciendo casi lo doble del promedio nacional!

El promedio de frecuencia de cópula de parejas casadas y sin casar en Estados Unidos:

Edad:	Promedio de frecuencia:
18-24	8
25-34	9
35-44	8
44-55	7
55-67	5

Se le recomienda a la pareja que practica PNF que abstenga de tener relaciones sexuales durante la temporada fértil de la mujer si quieren evitar un embarazo. Parejas que practican PNF no tienen que hacer el amor con menos frecuencia durante cada ciclo que cualquier otra pareja.

MITO #6: PNF NO PERMITE LA ESPONTANEIDAD EN REALCIONES SEXUALES.

REALIDAD: **Esto depende de lo que uno quiere decir con “espontaneidad”.**

Si con espontaneidad uno quiere decir gestos amorosos, caricias, besos, palabras amorosas, etc., entonces PNF no afecta la espontaneidad. Es mas PNF anima a parejas explorar maneras de expresar su amor uno al otro por que cópula es posible siempre. Y la espontaneidad con la cual la pareja se une en hacer el amor cada ciclo, es algo que parejas que practican PNF encuentran muy especial.

Si con espontaneidad uno solo quiere decir el tener relaciones sexuales cuando surge el deseo, entonces no puede contar con PNF. Pero entonces el respecto a su cónyuge-que puede ser que no siempre sienta el deseo al mismo tiempo que usted- puede tener tensión con ese tipo de “espontaneidad”.