

Te ofrecemos unas páginas de muestra. Si deseas hacer un pedido, nos encontrarás en LibrosLiguori.org. También puedes llamarnos al 800-325-9521.

PLANIFICACIÓN FAMILIAR *natural*

Un enfoque católico

Mary Lee Barron PhD, RN, FNP-BC

We hope you enjoy these sample pages. For ordering information, visit Liguori.org.

**Libros Liguori • © 2009 All rights reserved.
Liguori.org • 800-325-9521**



One Liguori Drive ▼ Liguori, MO 63057-9999

Imprimi Potest:

Thomas D. Picton, C.Ss.R.
Provincial, Provincia de Denver
Los Redentoristas

Imprimatur:

Excmo. Sr. Robert J. Hermann
Obispo auxiliar, Arquidiócesis de St. Louis

© 2009 Libros Liguori

Liguori, MO 63057-9999

ISBN 978-0-7648-1855-4

Impreso en los Estados Unidos de Norteamérica

16 15 14 13 12 5 4 3

La ilustración anatómica en la página 21 es del *Marquette Manual of NFP* por Richard Fehring, PhD, RN. Derechos de reproducción © 1999, Marquette Institute of Natural Family Planning. Derechos reservados. Usadas con permiso de Marquette Institute of Natural Family Planning, Milwaukee, WI.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o almacenada en algún sistema o transmitida por cualquier medio sin el permiso previo por escrito de Liguori Publications.

Se chequearon los sitios Web el 9 de septiembre del 2009.

Las citas bíblicas son de *Biblia de América*, cuarta edición 1994.

Liguori Publications, corporación no lucrativa, es un apostolado de los Redentoristas. Para saber más acerca de los Redentoristas visite Redemptorists.com.

Para hacer pedidos llame al 800-325-9521
www.librosliguori.org

INDEX

Introducción 5

La enseñanza católica 7

- El amor conyugal 7
- Lo que el cuerpo significa 8
- Los hijos son regalos de Dios 9
- Intenciones 10
- La formación de la conciencia 11
- La PFN como un regalo 11

Información de fondo 13

- Desarrollos de la teología del siglo veinte 13
- Desarrollos científicos 17

Métodos de la PFN 20

- Señales de fertilidad 21
- Anatomía Femenina 21
- Métodos de la PFN de índice simple 22
- Métodos de la PFN de índice múltiple 26
- La PFN durante la lactancia 28
- La elección de un método 29
- La elección de un profesional médico 30

La anticoncepción artificial y la esterilización 32

Anticonceptivos orales combinados

(química/hormonal) 33

Anticonceptivos mecánicos 40

Otros métodos 42

La esterilización 43

La efectividad de los métodos

de la planificación familiar 44

Recursos 47

PFN en general 47

Información de la Conferencia

de los Obispos de Estados Unidos 47

El Método de monitorizar las hormonas

(El Método Marquette) 48

El método de la ovulación 48

Método sintotérmico 48



LA ENSEÑANZA CATÓLICA

El amor conyugal

Y creó Dios a los seres humanos a su imagen; a imagen de Dios los creó; varón y mujer los creó. Y los bendijo Dios diciéndoles: Crezcan y multiplíquense (Génesis 1:27–28).

La historia de la creación es un llamado al amor. Cuando leemos la historia de Adán y Eva antes de la caída, entendemos el llamado original que Dios nos hace—no sólo un llamado de amor, sino también de belleza, un llamado en el que nos entregamos totalmente los unos a los otros. Y tenemos que fijarnos en que el *primer* mandamiento que Dios le dio a la humanidad fue “crezcan y multiplíquense”.

Después de la caída, Adán y Eva se dieron cuenta de que estaban desnudos y trataron de cubrirse. La relación original cambió. Ahora, lo que tratamos de alcanzar en nuestras relaciones es esa visión de la belleza para la que Dios nos creó. Sentimos esto en nuestros deseos más profundos: amar y ser amados. En este pasaje del Génesis, el hombre y la mujer son creados para la unión. Se convierten en un solo cuerpo. Ante todo, este amor es plenamente humano. O sea, que consiste del cuerpo y del espíritu.

Al unir sus cuerpos, el hombre y la mujer se convierten en un solo corazón y una sola alma (Pablo VI, Encíclica De la vida humana *Humanae Vitae* [HV], 9) a imagen de Dios.¹ Esta relación especial es una opción que tanto el hombre como la mujer tienen que hacer libremente.

El matrimonio entre las personas bautizadas representa la unión de Cristo y la Iglesia (HV, 8). El amor conyugal debe ser total, fiel, exclusivo e indisoluble. Durante el Rito del Matrimonio católico el sacerdote les pregunta a los novios si han venido a contraer matrimonio por su libre y plena voluntad, si van a amarse y honrarse mutuamente durante toda la vida y si están dispuestos a recibir con amor a los hijos que Dios les dé. O sea, que el matrimonio es una entrega total *sólo* al cónyuge y *de por vida*.

Como Jesús dijo, “De manera que ya no son dos, sino uno sólo. Por tanto, lo que Dios unió, que no lo separe el hombre” (Mateo 19:6). La Iglesia considera la relación entre los cónyuges como una vocación noble, sagrada y sacramental porque somos imágenes de Dios y porque Dios ha creado esta relación por medio de su amor divino.

El sacramento del Matrimonio es el medio original de santificación para las familias y los cónyuges cristianos (Juan Pablo II, La familia cristiana en el mundo actual; *Familiaris Consortio* (FC), 56).² La unión matrimonial no se debe considerar como una carga o como algo que Dios nos impone. La gracia del sacramento ayuda a la pareja a vivir junta, a seguir a Cristo, a experimentar la alegría, a nutrirse mutuamente y nutrir su amor. Las alegrías de su amor y de su vida familiar les da una anticipación del banquete celestial (*Catecismo de la Iglesia Católica*, 1641–1642).³

Lo que el cuerpo significa

El papa Juan Pablo II dijo que el cuerpo humano representa a Dios y todos sus misterios. Dios usa nuestros cuerpos para revelar su verdad. Jesús nos enseña que el significado de la vida yace en que nos amemos los unos a los otros: “Mi mandamiento es éste:

Amense los unos a los otros, como yo los he amado” (Juan 15:12).

¿Cómo nos amó Cristo? Él dio su vida por nosotros. El amor que Dios siente por nosotros se hace carne en Jesucristo. El amor es una realidad del cuerpo humano. Por consiguiente, cuando le entregamos nuestro cuerpo a otra persona, amamos como Cristo nos amó. El cuerpo es capaz de hacer visible lo invisible: lo espiritual y lo divino. El cuerpo revela el misterio invisible de Dios.

Entonces, el amor conyugal es diferente de cualquier otro tipo de amor. Por el mero hecho de que dos se convierten en uno, este tipo de amor se dirige hacia Dios y hacia la otra persona. Cuando la pareja crea una nueva vida, la pareja coopera con los designios de Dios. El amor conyugal es unificador y procreador, o sea, que da amor y da vida. Los actos sexuales entre los cónyuges representan el amor de Dios por su creación. El amor que Dios siente por nosotros nunca es estéril. Por lo tanto, la expresión de amor entre los cónyuges nunca puede ser estéril adrede.

Los hijos son regalos de Dios

La herencia que el Señor da son los hijos, el fruto de las entrañas es su recompensa: como flechas en manos de un guerrero así son los hijos nacidos en la juventud. Dichoso el hombre que llenó con esas flechas su aljaba: no será humillado cuando se enfrente con sus enemigos en el tribunal. (Salmo 127:3–5).

En general, las personas que están a favor de la anticoncepción empiezan con el resultado, el fruto de la unión conyugal, una opinión que expresa que los hijos son algo negativo. La imagen ideal que nuestra cultura tiene es una en la que la mayoría de las familias aparecen con dos hijos, preferiblemente con un niño y una niña. El embarazo que no se planea ocurre en el cincuenta por ciento de las parejas que usan contraceptivos y la solución siempre incluye más anticonceptivos. El aborto se ofrece como la solución cuando el anticonceptivo falla (Casey v Planned

Parenthood, 1992).

El problema al enfocar este asunto desde el punto de vista del resultado es que se elimina la discusión de las causas y de la toma de decisiones o de los comportamientos que llevaron al fruto.

La Iglesia enfoca el asunto desde un punto de vista totalmente opuesto, empezando con la santidad del acto conyugal—su significado y su razón de ser. Estos dos significados, dar amor y dar vida, no se pueden separar como tampoco se puede separar el sacrificio de Cristo de nuestra redención.

Nuestra “cultura de la muerte”, dice que el embarazo y los hijos son “fracasos anticonceptivos”. Generar nueva vida y la belleza de la creación de Dios nunca se deben considerar como “fracasos”.

Intenciones

Algunas personas dirían que usar anticonceptivos es igual que abstenerse de tener relaciones sexuales durante el período fértil porque el resultado es el mismo. Sin embargo, el fin no justifica los medios. Las parejas que usan anticonceptivos están controlando deliberadamente su fertilidad. Con el cuerpo dicen, “te amo, pero no te amo totalmente. No amo tu fertilidad”. Las parejas que usan la PFN no están practicando la anticoncepción—al entregarse plenamente el uno al otro en cuerpo y alma, están preservando la integridad del sacramento.

En los designios de Dios, las mujeres por naturaleza son infértiles por muchos días durante el ciclo de menstruación. Durante estos días, el acto conyugal promueve la unión, pero también puede causar nueva vida. No se peca al abstenerse de las relaciones conyugales. De hecho, a veces las parejas deciden abstenerse cuando, por ejemplo, se sufre de una enfermedad o del estrés.

¿Y qué de las parejas que tienen una razón seria para evitar el embarazo? ¿Se supone que las parejas dejen que la suerte determine el tamaño de sus familias? La Iglesia no espera que las parejas hagan esto. La Iglesia ha tratado el asunto de la paternidad responsable

(HV10). Puede que las parejas decidan tener o no tener una familia grande. Esa decisión sólo le pertenece a los cónyuges. La Iglesia los anima a tomar esa decisión en un espíritu de generosidad, pero cumpliendo con la responsabilidad que tienen con Dios, el uno con el otro, con los hijos ya nacidos y con la sociedad.

Con respecto a la ley moral, las razones para limitar el tamaño de la familia pueden incluir condiciones físicas, económicas, psicológicas y sociales. Dios nos dio la inteligencia para regular nuestra fertilidad, pero esa decisión se tiene que tomar de una manera moral.

La formación de la conciencia

Para evitar el mal tenemos que hacer el esfuerzo por saber lo que es verdadero y bueno. Por lo tanto, la Iglesia llama a todos los seres humanos a formar su conciencia. La formación de la conciencia es un proceso de por vida. La misma nos ayuda a tomar la decisión correcta de acuerdo a la razón y a las leyes de Dios.

La Iglesia nos ayuda con la toma de nuestras decisiones morales, nos explica por qué algunas decisiones tienen una buena base y son buenas en lo que se relaciona con lo espiritual, y por qué otras no lo son. Piensen en todos los recursos que tenemos a nuestra disposición: el consejo y las homilías de los sacerdotes, los sacramentos, la educación católica, el *Catecismo de la Iglesia Católica*, los documentos de la Iglesia y los dones del Espíritu Santo.

La PFN como un regalo

La PFN es un medio por el cual aprendemos a vivir con la fertilidad. La fertilidad no es una enfermedad.

Muchas parejas encuentran que vivir de acuerdo a la PFN les da un mayor entendimiento de su fertilidad, que le pierden el miedo a sufrir efectos secundarios médicos, que aumenta su comunicación, que las anima a compartir más y a ser más generosas, que fomenta su fuerza de voluntad en cuanto al sexo y que les da la paz para

cumplir con sus creencias espirituales, religiosas, culturales y/o éticas.

La PFN requiere que las parejas se reverencien intensamente, que respeten sus cuerpos y que desarrollen otras maneras de comunicarse su amor. La abstinencia periódica anima a las parejas a concentrarse en aspectos de su relación que van más allá de lo físico y que resultan en un efecto de “luna de miel”. La sexualidad considerada en su totalidad no es sólo física—tiene aspectos espirituales, emocionales y psicológicos. Ninguno de los cónyuges da al otro por sentado.

La cooperación y la motivación mutua que la PFN fomenta a menudo influyen otras áreas. Las parejas encuentran que es más fácil discutir otros asuntos como las finanzas, la crianza de los hijos y la familia cuando pueden comunicar lo que esperan de la PFN.

El beneficio más importante de la PFN es que les permite a los cónyuges que vivan el regalo mutuo de su entrega personal, que es un elemento esencial del matrimonio. La Iglesia valora el amor conyugal sexual. La PFN nos permite que seamos auténticos en esa expresión de nuestro amor.

Notas

1. Pablo VI. 1968. Encíclica sobre la regulación de la natalidad (*Humanae Vitae*). www.vatican.va
2. Juan Pablo II. 1981. La misión de la familia cristiana en el mundo actual (*Familiaris Consortio*). www.vatican.va
3. *Catecismo de la Iglesia Católica*. 1994. www.vatican.va