

What is Natural Family Planning?



Used with permission from the brochures “*What is NFP?*” & “*Why Use NFP?*” on the website www.OneMoreSoul.com

Natural Family Planning (NFP) is an umbrella term for certain methods wherein the couple observes the naturally occurring signs of the fertile and non-fertile phases of a woman’s cycle for the purpose of either achieving or postponing pregnancy. It is a comprehensive acceptance of the divine gift of fertility within marriage.

NFP reflects the dignity of the human person within the context of marriage and family life, promotes openness to life, and recognizes the value of every child. By respecting the love-giving and life-giving natures of marriage, NFP enriches the bond between husband and wife.

Why Use NFP?

1. **Natural Family Planning is unique among the methods of family planning because it enables its users to work with the body rather than against it.** Fertility is viewed as a blessing, a reality of life that is accepted, instead of a problem to be solved.
2. **NFP has a strong scientific basis.** NFP is not the “Rhythm Method”. The greater effectiveness of NFP is due to a much more precise and systematic approach in which, *depending on the method*, couples observe changes in the woman’s cervical mucus, temperature changes, and/or other signs to determine the fertile and non-fertile phases.
3. **A powerful tool for achieving or postponing pregnancy.** All methods of NFP can be used at the 99% level of effectiveness for postponing or avoiding pregnancy. It is also highly effective for achieving pregnancy and is used by many couples as a means of overcoming difficulties conceiving.*
4. **NFP contributes to the health and welfare of the marriage.** Unlike contraception, which acts as an inhibitor of one’s natural fertility, NFP keeps it intact and works within it. In this way it is not a rejection of the gifts that husband and wife have to offer each other. The marital embrace is a *complete gift of self to one’s spouse*- nothing is held back. Yet these gifts are not reducible to a sharing in the physiological aspects of fertility. The marital act is a visible sign of the reality that two have become one; that in the covenant of marriage each spouse belongs fully to the other- *nothing is held back*. In the act of making love, spouses say with their bodies what they intend with their hearts. If fertility is withheld, this covenant bond is weakened if not wholly disintegrated.
5. **Natural Family Planning is safe, healthy, inexpensive, and consistent with the life of faith,** NFP does nothing to chemically alter a woman’s natural cycle and it makes use of no invasive or prophylactic measures such as IUDS, diaphragms, condoms, etc... to interfere with a woman’s fertility. The Church teaches against contraception **not to impose arbitrary prohibitions, but to safeguard marriage and to deepen the expression of marital love.**



*Kippley JF, Kippley SK *The Art of Natural Family Planning*. Couple to Couple League Intl (CCL). Cincinnati: 2007



*From the pastoral letter **Of Human Life**
by Archbishop Charles J. Chaput:*

NFP is morally very different from contraception. Contraception is the choice, by any means, to *sterilize a given act of intercourse*. In other words, a contracepting couple chooses to engage in intercourse and, knowing that it may result in a new life, they intentionally and willfully suppress their fertility. Herein lies the distinction: Natural Family Planning is in no way contraceptive. The choice to *abstain* from a fertile act of intercourse is completely different from the willful choice to *sterilize* a fertile act of intercourse. NFP simply accepts from God's hand the natural cycle of infertility that He has built into the nature of a woman.



Who can use NFP?

Any married couple can use NFP! A woman need not have "regular cycles." NFP education helps couples to fully understand their combined fertility, thereby helping them either to achieve or postpone pregnancy. The keys to successful use of NFP are cooperation, shared commitment, and communication between husband and wife.

How does NFP Work?

NFP Instruction helps a couple identify the most fertile and least fertile days of a woman's cycle. If a couple wishes to achieve a pregnancy, they have intercourse during the fertile time. If a couple wishes to postpone or avoid a pregnancy they abstain from intercourse and any genital contact during the fertile time.

How effective is NFP?

When couples are taught by a competent teacher and follow the rules of the method carefully, NFP is highly successful in achieving their intended family plan. Numerous studies, including one by the U.S. Government, have shown that the most common NFP methods are 97-99% effective for avoiding pregnancy. That's as effective as the birth control pill and far more effective than barrier methods.*

As a planning method, NFP:

- Calls for shared husband and wife responsibility.
- Requires the couple to communicate
- Is based on scientific research
- Treats each fertility cycle as unique
- Teaches a couple to observe the signs of fertility on a daily basis
- Has no harmful side effects
- Is virtually cost free
- Builds strong marriages
- Is morally acceptable



Other benefits include:

- Marriage enrichment and mutual understanding
- Appreciation for the blessings of each child
- Greater respect for and acceptance of the total person
- Effectiveness for spacing or limiting pregnancy
- Can be used throughout life— postpartum, breast-feeding, and perimenopause.
- Can help couples who are struggling with infertility to determine the cause and achieve pregnancy

Interested in learning more?

For more information on Natural Family Planning and the harmful effects of contraceptives, please visit the Pastoral Ministry website: (www.dodgecitycathedral.com/pastoralministry) and click on the documents and links sections.

Our parish is blessed to have NFP teachers in both English and Spanish. To schedule an introduction course please contact **Claire Albert 225-6576** (English) or **Heidy Ramirez 402-0805** (Spanish).

¿Que es la Planificación Familiar Natural?



Información de los folletos “¿Que es PNF?” & “¿Por qué usar PNF?” con permiso del sitio www.OneMoreSoul.com

La *Planificación Natural de la Familia (PNF)* es un término general para ciertos métodos por medio del cual la pareja observa sus síntomas de fertilidad para determinar sus períodos fértiles e infértiles a fin de lograr o posponer el embarazo. PNF es la aceptación completa dentro del matrimonio del don divino de la fertilidad,

La PNF refleja la dignidad de la persona humana dentro del contexto del matrimonio y la vida familiar, promueve una actitud abierta a la vida humana (procreación), y reconoce el valor de cada niño. Mediante el respeto a la emanación de amor y vida propias del matrimonio, la PNF enriquece el lazo entre los esposos.

¿Por qué usar la PNF?

1. **La Planificación Natural de la Familia es única entre los métodos de planificación familiar porque permite a sus usuarios cooperar con los procesos naturales del cuerpo.** La fertilidad se mira como una bendición, no como una maldición, como una realidad de la vida que es aceptada, no como un problema a ser resuelto.
2. **La PNF tiene fuerte base científica.** PNF no es el “método del ritmo”. La gran efectividad de la PNF se debe a métodos más precisos y sistemáticos por los cuales, *dependiendo del método*, las parejas observan los cambios en las mucosidades cervicales de la mujer, los cambios de temperatura y/u otras señales para determinar las fases fértiles o infértiles.
3. **Un instrumento muy útil para lograr o posponer el embarazo.** Todos los métodos de PNF pueden alcanzar 99% de efectividad en posponer o evitar el embarazo. Es también muy efectivo para *lograr* el embarazo y muchas parejas lo usan para superar sus problemas en concebir.
4. **La PNF contribuye a la salud y bienestar del matrimonio.** Al contrario de la anticoncepción que inhibe la fertilidad natural, la PNF mantiene la fertilidad intacta y trabaja con ella. No rechaza los dones que el esposo y la esposa tienen para ofrecerse mutuamente. El abrazo conyugal es un don completo de uno mismo a su cónyuge— nada se retiene. Sin embargo estos dones no se reducen solamente a compartirse en los aspectos fisiológicos de la fertilidad. El acto conyugal es una señal visible de la realidad de que dos se han convertido en uno; que en la alianza del matrimonio cada cónyuge pertenece completamente al otro—*nada se retiene*. Al copular los esposos se dicen con sus cuerpos lo que intentan con sus corazones. Si la fertilidad se retiene, esta expresión de la alianza se debilita si no se desintegra completamente.
5. **La Planificación Natural de la Familia es segura, saludable, económica, y consistente con la vida en la fe.** La PNF no interfiere químicamente con el ciclo natural de la mujer, y no usa métodos de invasión o medidas profilácticas como los DIUs, diafragmas, condones, etc... que interfieren con la fertilidad de la mujer. **La Iglesia advierte contra la anticoncepción no para imponer prohibiciones arbitrarias sino para proteger el matrimonio y para profundizar la expresión del amor conyugal.**





*De la carta pastoral De la Vida Humana
por el Arzobispo Charles J. Chaput:*

PNF es moralmente muy distinta de la anticoncepción. La anticoncepción es la opción, cualquiera los medios, de *esterilizar el acto conyugal*. En otras palabras, una pareja que practica la anticoncepción decide copular y, sabiendo que el acto puede resultar en una nueva vida, suprime intencionalmente y deliberadamente su fertilidad. Aquí existe una distinción clave: la Planificación Natural de la Familia *no es anticonceptiva en ninguna manera*. El escoger *abstenerse* de un acto conyugal fértil es completamente diferente de la elección voluntaria de *esterilizar* un acto conyugal fértil.

La PNF simplemente acepta de la mano de Dios el ciclo natural de infertilidad que El ha creado en la naturaleza de la mujer.



¿Quién puede emplear la PNF?

¡Cualquier pareja casada puede emplear la PNF! Una mujer no necesita tener “ciclos regulares.” La educación de la PNF ayuda a parejas a comprender completamente su fertilidad combinada, así ayudándolos a lograr o a posponer el embarazo. La clave para el exitoso empleo de la PNF es la cooperación, el compromiso compartido, y la comunicación entre el esposo y la esposa.

¿Cómo trabaja la PNF?

La instrucción de la PNF ayuda a una pareja a identificar los días más fértiles y los menos fértiles del ciclo de la mujer. Si una pareja desea lograr un embarazo, ellos tienen relaciones durante el tiempo fértil. Si una pareja desea posponer o evitar un embarazo, ellos se abstienen de relaciones y de cualquier contacto genital durante el tiempo fértil.

¿Cuán efectivos son los métodos de la PNF?

Cuando las parejas son instruidas por un maestro competente y siguen las reglas del método cuidadosamente, la PNF es altamente exitosa en alcanzar su plan familiar propuesto. Estudios numerosos, incluyendo uno del gobierno de los EE.UU., han mostrado que los métodos más comunes de la PNF son un 97-99% efectivos para evitar el embarazo. Eso es tan efectivo como la píldora anticonceptiva y mucho más efectivo que los métodos de barrera (condones, etcétera).*

Como método para planificar la familia, la PNF:

- Llama a compartir la responsabilidad entre el esposo y la esposa.
- Requiere que la pareja se comunique
- Está basado en investigación científica.
- Trata cada ciclo de fertilidad como único
- Instruye a una pareja observar sus signos de fertilidad diariamente.
- No tiene efectos secundarios dañinos
- Es virtualmente gratis
- Construye matrimonios fuertes
- Es moralmente aceptable



Otros beneficios incluyen:

- Enriquecimiento del matrimonio y entendimiento mutuo
- Aprecio por la bendición de cada niño
- Mayor respeto y aceptación de la totalidad de la persona
- Es efectivo para aquellos que desean lograr o posponer el embarazo
- Puede ser usado de por vida— durante el posparto, amamantando, y durante la perimenopausa
- Puede ayudar a las parejas que sufren de infertilidad a determinar su causa y lograr el embarazo

¿Quiere aprender más?

Para más información de la Planificación Natural de la Familia y los efectos dañinos de los anticonceptivos, por favor vaya al sitio del Ministerio Pastoral (www.dodgecitycathedral.com/pastoralministry), y haga clic en “Documentos” y “Links”.

Nuestra parroquia está bendecida en tener instructores en Inglés y Español. Para asistir una clase de Introducción a PNF, llame a : **Heidy Ramirez 402-0805** (Español) o **Claire Albert 225-6576** (Inglés)