



**PASTOR'S CORNER:** Last week, the Church in the United States celebrated Natural Family Planning (NFP) awareness week. It has been my experience that many people are not aware of NFP and the benefits it has not only for marriage, but also for our spiritual lives. The Church and natural law teach that all things have a purpose or an "end", and marriage and sexuality are no different. The purpose of marriage and sexuality is two fold: 1.) with every sexual act, open to the possibility of conceiving new human life and 2.) unifying the couple and strengthening the bond that was first sealed the day the wedding vows were exchanged. Unlike artificial contraception, which distorts the meaning of the sexual act and, as the Catechism of the Catholic Church states, "is intrinsically evil", NFP protects the meaning and integrity of human sexuality and sexual expression. Implicit within the exchange of the wedding vows is that each time spouses are intimate, they offer their whole selves to each other, including their fertility. This does not mean that the Church expects every couple to have as many children as possible, especially when there are financial difficulties or health complications. But what the Church does expect of every married couple is to preserve the integrity of the marital sexual act. NFP, when followed properly, does in fact do just that. The benefits of NFP are 1.) both husband and wife are taught to understand and live God's design for married love. 2.) NFP methods support reproductive health. They are good for the body. The natural methods have none of the harmful side effects caused by contraception, especially chemical contraceptives (e.g., pill, injection, etc.). For the woman, NFP charting can even assist in the diagnosis of underlying medical problems. And, if a couple find they are having trouble conceiving, NFP information can help them pinpoint the most fertile time of the wife's cycle. 3.) NFP methods can be marriage strengthening because they rely on couple communication and behavior change. NFP methods require husband and wife to cooperate with each other in the most intimate area of their lives. During times of periodic sexual abstinence, husband and wife live a renewed courtship as they discover non-sexual ways to express their love for each other. On a practical level, husbands are encouraged to "tune into" their wives' cycles, and both spouses are encouraged to speak openly and frankly about their sexual desires, hopes for number of children, and prayerful discernment of God's will for their marriage. 4.) When living the NFP lifestyle, husband and wife learn that they have a shared responsibility for safeguarding God's gifts of human sexuality, marriage and family. They also grow in their understanding of God's will for their family size. NFP has the potential to make good marriages great! There are many apps that aid in the process of charting fertility, so please browse an app store and be a part of the NFP revolution! If anyone would like a personal consultation, please contact me and I will put you in touch with an NFP instructor.

**Your brother in Christ,** *Fr. Charles Doney*

**PALABRAS DEL PASTOR:** La última semana, la Iglesia de los Estados Unidos celebró la semana de concienciación sobre la planificación natural (NFP). Hay sido en mi experiencia que mucha gente no son conscientes de NFP y los beneficios que no solo tiene para un matrimonio, pero también para nuestras vidas espirituales. La Iglesia y la ley natural enseñan que todas las cosas tienen un propósito o un "final", y el matrimonio y la sexualidad no son diferentes. El propósito del matrimonio y la sexualidad es doble: 1.) con cada acto sexual, está la posibilidad de concebir una nueva vida humana y 2.) unifica a la pareja y fortalece el enlace que fue sellado el día que los votos matrimoniales fueron intercambiados. Diferente a la anticoncepción artificial, la cual distorsiona el significado del acto sexual y, como el Catecismo de la Iglesia Católica indica, "es intrínsecamente mala", NFP protege el significado y la integridad de la sexualidad humana y la expresión sexual. Implícito en el intercambio de los votos matrimoniales es que cada vez que la pareja es íntima, se ofrecen el uno al otro, incluyendo su fertilidad. Esto no significa que la Iglesia espera que cada pareja tenga muchos hijos, especialmente cuando hay dificultades financieras o complicaciones de salud. Pero lo que la Iglesia si espera de cada pareja casada es de preservar la integridad del acto sexual matrimonial. El NFP, cuando se sigue correctamente, de hecho hace solo eso. Los beneficios del NFP son 1.) Ambos esposos son enseñados a comprender y a vivir el diseño de Dios para el amor entre casados. 2.) Los métodos NFP apoyan la salud reproductiva. Son buenos para el cuerpo. Los métodos naturales no tienen ningún efecto secundario dañino causado por la anticoncepción, en especial los anticonceptivos químicos (e.g. la pastilla, inyecciones, etc.). Para la mujer, NFP puede asistir en el diagnóstico de algún problema médico fundamental. Y, si alguna pareja se encuentran teniendo dificultades en concebir, la información sobre NFP puede ayudar en localizar momento más fértil del ciclo de la mujer. 3.) Los métodos NFP pueden ser un fortalecimiento de matrimonio porque confían en la comunicación entre pareja y cambio de comportamiento. Los métodos NFP requieren a un esposo y esposa de cooperar el uno con el otro en el área más íntima de sus vidas. Durante tiempos de abstinencia sexual periódica, la pareja vive un cortejo renovado mientras que descubren maneras no sexuales de expresar su amor el uno al otro. En un nivel práctico, los esposos son estimulados a "sintonizar" al ciclo de la esposa y ambos de animarse a hablar abiertamente de sus deseos sexuales, esperanzas sobre el número de niños, y un discernimiento orante de la voluntad de Dios para su matrimonio. 4.) Cuando viven el estilo de vida NFP, el esposo y la esposa aprenden que tienen una responsabilidad compartida de guardar los regalos de Dios de la sexualidad humana, el matrimonio y la familia. También crecen en su entendimiento de la voluntad de Dios para el tamaño de su familia. ¡NFP tiene el potencial de hacer buenos matrimonios! Hay muchas aplicaciones que ayudan en el proceso de vigilar la fertilidad, así que busquen en la tienda de aplicaciones de su teléfono y ¡sean parte de la revolución NFP! Si alguien quisiera una consulta personal, por favor contáctenme y los pondré en contacto con un instructor de NFP.

**Su hermano en Cristo,** *Fr. Charles Doney*

