

ELIZABETH DAVISOVÁ
DEBRA PASCALI-BONAROVÁ

Orgasmický porod

Jak bezpečně
a příjemně porodit

ARGO



Elizabeth Davisová a Debra Pascali-Bonarová

Orgasmický porod

ELIZABETH DAVISOVÁ
DEBRA PASCALI-BONAROVÁ

Orgasmický porod

Jak bezpečně a příjemně porodit

ARGO

OBSAH

<i>Předmluva</i>	9
<i>Úvod</i>	12
PRVNÍ ČÁST	
JAK ZAŽÍT ORGASMICKÝ POROD	21
První krok: Seznamte se s porodem	23
Druhý krok: Zjistěte si, jaké máte možnosti	45
Třetí krok: Buďte zdravá	75
Čtvrtý krok: Prožijte svou sexualitu	100
Pátý krok: Očekávejte nečekané	128
Šestý krok: Orgasmický porod, orgasmický život	152
DRUHÁ ČÁST	
PRŮVODCE JEDNOTLIVÝMI TRIMESTRY NA CESTĚ K ORGASMICKÉMU PORODU	175
TŘETÍ ČÁST	
PŘÍBĚHY	193
Poznámky	253
Dodatek A	257
Dodatek B	260
Dodatek C	261
Užitečné odkazy	263
Doporučená literatura	272

Předmluva

Když společnost matkám a porodnímu procesu přisuzuje jen nepatrnou hodnotu, trpí kvůli tomu celou řadou negativních dopadů. Proto stojí za to, abychom v životní fázi, která má zcela mimořádný dosah, matkám a dětem poskytovali tu nejlepší možnou péči.

– INA MAY GASKINOVÁ

Každou minutu na svět přicházejí noví lidé, od nepaměti ženy rodí, naše ženská těla jsou stvořena k přivádění dětí na svět, jsme součástí říše savců... Přesto se zdá, jako by rození pro současné rodičky bylo stále obtížnější. Je však možné si takto vysvětlit pravidelný nárůst podílu císařských řezů, který v roce 2012 v České republice v průměru dosáhl už bezmála 26 %?

Při psaní těchto řádků mám v živé paměti dva televizní pořady, které měl nedávno celý národ možnost zhlédnout v hlavním večerním vysílacím čase. V populárním seriálu z nemocničního prostředí oblíbený hrdina, sympatický primář porodnického oddělení pomáhá na svět dítěti svého syna. Jsme svědky toho, jak mladou zdravou maminku upoutanou na porodnické lůžko s nohama ve třmenech a její miminko hrdina spolu s porodní asistentkou „zachraňují“. Primář už už chce použít kleště, ale porodní asistentka nešťastně trpící rodiče vši silou zatlačí na břicho, a tak se miminko přece jen narodí i bez kleští. Televizní porodní asistentka provede před zraky diváků nebezpečný, nedoporučovaný Kristellerův manévr.

O pár dní později v dokumentárním pořadu, ve kterém sledujeme čtyři ženy od těhotenství přes porod po ranou fázi mateřství, jsme opět svědky porodnického násilí a necitlivosti. Porodní proces je narušován nesmyslnými opakovanými dotazy, které porodní asistentka klade rodící ženě, rodička nemá žádnou podporu, vidíme řízené tlačení

vleže s nohama ve třmenech, ostré světlo namířené na klubající se novorozeňátko, okamžité přestřížení pupečníku. Vrcholem je, když právě narozené miminko odnášené na vyšetření visí za ruku a za nohu zdravotnici z rukou...

Zmíněné pořady jen odrážejí typický pohled současné společnosti na porod jako na děsivou, život ohrožující událost a zobrazují typické rutinní praktiky většiny českých porodnic.

Kniha, kterou otevíráte, vás přesvědčí, že všechno může – a má – být úplně jinak. Odbornice na slovo vzaté, porodní asistentka a autorka učebnice pro porodní asistentky Elizabeth Davisová a zkušená dula a lektorka Debra Pascali-Bonarová ukazují, že porod je možné prožít jako příjemnou až slastnou a extatickou, zásadně posilující událost.

Přestože v porodnicích je sexuální stránka porodu standardně popírána a přehlížena, porod je součástí sexuálního života ženy a jako k takovému bychom k němu měli přistupovat. Autorky kladou důraz na přípravu v těhotenství, na informovanost a zdravou životosprávu, jejíž nedílnou součástí je i sexualita. Dozvíme se, jaký konkrétní dopad mají strava a pohyb na průběh těhotenství a porodu. Autorky velmi doporučují vypořádat se se stresem, zpracovat stará traumata, pečovat o vztah s partnerem či partnerkou, stejně jako o vztah k sobě samé. Radí, jak již v těhotenství navázat kontakt s vyvíjejícím se dítětkem. Nabádají, aby rodiče s rozmyslem vybírali místo, kde se jejich miminko narodí, a kdo jim u porodu bude pomáhat. Navrhují, jak se připravit na poporodní období.

Porod jako mezní událost se nesmazatelně zapisuje do života ženy, dítěte a celé rodiny, proto se vyplatí věnovat mu náležitou pozornost. V mnoha případech jde o to, zbavit se nánosu strachu, zkreslených představ a společností předávaných klišé. Tato kniha má schopnost bořit mýty a čtenářům otevírat oči. I zdravotníci se v ní dozvědí věci, které se na medicíně nevyučují. Její důležitou součástí je množství inspirativních příběhů žen, které se odvážily veřejně vyjevit, jak je v některých případech porod až zaskočil nečekaně krásnými smyslnými pocity, na něž nikdy nezapomenou. Jak jim porod dodal sebevědomí, sílu a odhodlání do následujících let mateřství, ale i přesvědčení, že v životě teď zvládnou cokoliv.

Kniha je psána s upřímnou otevřeností a s nakažlivým nadšením pro orgasmický a normální – tedy přirozený – porod. Autorky podrobně

vyprávějí o porodech svých vlastních dětí. Přestože obě dvě zažily orgasmické porody, nevynechají ani své osobní méně radostné zkušenosti. Svěří se s porody, při nichž byly neodůvodněně rušeny a omezovány. Elisabeth Davisová popisuje i svůj třetí porod, který byl velmi bolestivý a přestal postupovat. Nepopírají, že porod někdy může být komplikovaný a že v takovém případě jsou uvážlivé lékařské zásahy na místě. Nikoho však nestraší. Upozorňují, že podle způsobu porodu není dobré nikoho soudit, ani sebe samu.

Není možné si předem naplánovat orgasmický porod. Je však reálné na sobě pracovat: informovat se, učit se uvolněnosti, pečovat o svou fyzickou i psychickou pohodu, dávat najevo svá přání a potřeby a na porod se pozitivně naladit. Očekávat a představovat si to nejlepší.

Věřím, že tento praktický a přehledný průvodce těhotenstvím, porodem a šestinedělím přispěje k tomu, že mnoho dalších žen prožije porod jako krásnou – třeba i extatickou – událost. Věřím, že komplexní příprava na porod, k níž nás *Orgasmický porod* vybízí, má schopnost nastartovat či podpořit zodpovědný a radostný přístup nejen k porodu, ale celkově k vlastnímu životu. Věřím, že kniha povzbudí rovněž profesionály, aby všichni bez rozdílu k rodícím ženám, miminkům a porodnímu procesu přistupovali s úctou, trpělivostí a pokorou.

Vezměme své porody i svůj život do svých rukou!

Vlasta Jirásková, březen 2014
www.porody.net

Úvod

Nikdy jsem nečekala tak smyslný zážitek, přestože jsem o takových porodech už četla. Myslela jsem, že nejsem dostatečně alternativní, abych něco takového zažila. Jsem racionální typ a lidé mi říkali, že můj předchozí porod byl zřejmě tak dlouhý a těžký, protože jsem o něm moc přemýšlela.

Ovšem čím byly při tomto porodu kontrakce silnější, tím vzrušeněji jsem se cítila. Orgasmické pocity ve druhé době porodní jsem vůbec nečekala. Trvalo mi několik týdnů, než jsem o tom vůbec někomu řekla. Když jsem to pověděla svému muži, ulevilo se mu – zaskočilo ho, jak smyslně porod vypadal, ale měl radost, že jsem to tak prožila.

Přesto když o svém porodu vyprávím, tu část o orgasmu vynechávám. Lidé většinou nevědí, že je to možné, a mysleli by si, že jsem se asi úplně zbláznila.

– VIRGINIA W., BATH, ANGLIE

Když se mi v roce 1972 narodilo první dítě, nacházelo se porodnictví – jak dnes říkám – v době temna. Partneři na porodní sál nesměli. Ženy dostávaly rutinně klystýr, holili jim pubické ochlupení a mnohdy jim přivazovali ruce a nohy k porodnímu stolu, aby neznečistily „sterilní prostředí“. Přiložení dítěte k prsu ihned po porodu bylo podobně vzácné jako samo kojení. Většina žen se svého dítěte mnoho hodin po narození nesměla ani dotknout. Ženy běžně rodily bez předporodní přípravy a bez jakékoliv podpory. Léky na urychlení porodu vedly k hojnému užívání analgetik, např. Demerolu. Analgetika matku i dítě tlumila a výrazně narušovala jejich vzájemný bonding (vytvoření pevné vazby).

Můj první porod se odehrál v porodnici včetně mnoha výše zmíněných nástrah, přestože jsem si nic takového nepřála. Během prvních několika měsíců těhotenství jsem bezúspěšně sháněla porodní asistentku. Pak jsem se setkala se ženou, která právě čekala třetí dítě a předtím

dvakrát porodila doma. Souhlasila, že mi bude u porodu asistovat. A nejen to, sama mě pozvala ke svému porodu. Byl to pro mě naprosto velkolepý zážitek, po němž jsem s opravdovým nadšením čekala, co u porodu potká mě samotnou. Můj porod však bohužel začal o měsíc dřív a má známá byla zrovna pryč. Nejdřív jsme s manželem uvažovali, že zůstaneme doma a zvládneme to sami, ale do porodnice jsme to měli dvě hodiny, k dispozici jen staré auto a právě se blížila vánice.

Z narození syna jsem měla ohromnou radost a cítila jsem hlubokou vděčnost, ale z porodnice si pamatuji hlavně to, jak jsem byla v první době porodní sama. Dostala jsem vysokou dávku Pitocinu, po němž jsem měla tak bolestivé kontrakce, že jsem jen křičela, a můj muž jen bezmocně seděl vedle mě. Stahy následovaly jeden za druhým snad jen s desetivteřinovými přestávkami. Celý porod trval pouhé dvě a půl hodiny, ovšem jeho rytmus a intenzita byly hrubě nepřirozené. Když se syn začal objevovat, volala jsem o pomoc, ale zřejmě nikdo nevěřil, že už je čas. Když totiž personál dorazil, jenom mi někdo řekl, ať držím nohy u sebe, že mezitím zkusí sehnat doktora.

Brzy jsem se ocitla na porodním sále, ruce a nohy přivázané. Když se syn narodil, tolik jsem si přála držet ho v náručí! „Ne, je mu zima,“ řekli mi a rychle s ním odběhli, ale slíbili, že mi ho brzy přinesou zpátky. To se však nestalo. Ozámili mi, že mi kvůli hlubokému nástříhu musejí dát slabý lék proti bolesti. Já se ovšem probrala až o sedm hodin později.

Myslím, že se nikdy nevyrovnám s pocitem viny z toho, že jsem syna v prvních hodinách po narození nechala samotného. Tenkrát jsem se sesypala a začala plakat, takže mě rychle oddělili od ostatních matek na oddělení. V té době neexistoval rooming-in (společný pobyt matky s dítětem na pokoji). Miminka byla u sestřiček, které je přinášely jednou za čtyři hodiny na kojení. Myslela jsem, že se úplně zblázním, jestli budu muset čekat ještě chvíli, než syna pochovám v náručí. Po příliš rychlém porodu, epiziotomii a lécích proti bolesti jsem byla tak slabá, že jsem se sotva držela na nohou. Přesto jsme s manželem a synem navzdory názoru lékařů porodnici po sedmnácti hodinách opustili a vydali se domů pokusit se tu hrůzu napravit.

Moc děkuji za kojení a pouto, které vytváří, protože to mně a synovi velice pomohlo dát se dohromady. Ovšem trauma, které jsem zažila v nemocnici, a nenaplněný sen o domácím porodu mě (a naše manželství)

hluboce poznamenaly. Bylo pro mě obtížné citově se vzpamatovat a víc než rok jsem trpěla poporodní depresí.

Můj zážitek spolu se zkušenostmi mnoha dalších nešťastných žen byl úrodnou půdou, z níž se zrodilo hnutí za přirozený porod. Postupně vznikly hlouběji propracované metody předporodní přípravy, kojení bylo opět uznáváno a kojícím matkám se začalo dostávat podpory. Otcové začali vyžadovat právo být svědkem narození vlastního dítěte a nemocniční praktiky se postupně začaly měnit.

Ale já už jsem se rozhodla: Příště budu rozhodně rodit doma. Tento sen se mi splnil o dva roky později a v porovnání s předchozím zážitkem v porodnici to bylo nebe a dudy.

Porod začal v noci a porodní asistentky přijely k nám domů. Následující ráno svítilo slunce a bylo teplo (v polovině ledna mi na okně v truhlíku kvetla lobelka) a já jsem pořád ještě rodila. Trochu mě překvapilo, že to trvá tak dlouho. Copak druhý porod nemá být rychlejší než první? Zpětně si myslím, že jsem si zpracovávala trauma ze svého prvního porodu, a proto jsem si dávala na čas. Rodila jsem ve vlastní pohodlné teplé posteli a porodní asistentky byly milé a diskrétní. Meditovala jsem nad svými oblíbenými obrazy, což mi pomáhalo zvládat kontrakce. Upřímně – byla jsem moc vděčná za to, kde jsem a jak rodím. Dvouletý syn se batolil kolem, naši kamarádi se o něj starali a manžel byl celou dobu se mnou.

Porod zesílil a začalo to bolet. Bála jsem se pohnout. Ale zrovna když jsem začínala pochybovat, jestli to zvládnou, objevila jsem, v čem tkví tajemství porodní slasti: Poddát se tomu! Dalším překvapením bylo, že když jsem se porodu poddala, zároveň jsem získala pocit, že ho mám pod kontrolou! Jakmile jsem se kontrakcím nebránila, daly se zvládnout. Pokud jsem se jim poddala, věděla jsem, co dělat. Když jsem se nebránila, chovala jsem se spontánně, pohybovala se a vzdychala velmi podobně jako při milování.

Uvolnila jsem se, a zatímco má dceruška procházela pochvou a tolik to tlačilo, nádherně jsem cítila obrysy jejího tělíčka, něco jako hluboké pohlazení. Cítila jsem vlny a chvění, a když vyšplouchla na svět, přišel pocit uvolnění, který se podobal vyvrcholení. Nebylo to nic menšího než nejfantastičtější orgasmus, jaký jsem kdy zažila. Můj muž dceru chytil a podal mi ji! A za chvíli už jsem v náručí držela svého milovaného syna spolu s dcerou!

Samozřejmě jsem o tom všem chtěla vyprávět! Ale jak si asi dovedete představit, setkala jsem se s mnoha pobavenými pohledy a s nedůvěrou. Ještě horší bylo, že ani ti nejbližší mi to vůbec nechtěli věřit. Nenechala jsem se odradit a začala jsem studovat, abych se stala porodní asistentkou. Později jsem napsala učebnici pro začínající porodní asistentky a knihu o sexualitě, včetně kapitoly o sexuální stránce těhotenství a porodu. O tom jsem také začala intenzivně přednášet. V rádiu a televizi jsem mluvila o porodní asistenci, domácích porodech a sexuálních aspektech porodu. Ovšem aby neutrpěla má důvěryhodnost, většinou jsem se vyhýbala tomu slovu začínajícímu na „o“.

Postupně jsem se setkávala s dalšími ženami, které také zažily orgasmický porod. Probíraly jsme spolu podrobnosti o porodech asi tak, jako bychom spolu sdílely detaily o nejkrásnějším milování – stejně upřímně, se stejnou radostí a úžasem. Bavily jsme se o tom, jak k tomu došlo, a přemýšlely, proč se to nepříhodilo více ženám.

Dál jsem se zabývala fyziologií porodu a sexuality a nacházela nové informace objasňující propojení mezi porodem a sexuální extází a měla jsem stále větší chuť je předávat dál. Tehdy jsem se setkala s Debrou Pascali-Bonarovou, lektorkou předporodní přípravy a mezinárodní lektorkou dul, která právě začínala pracovat na svém filmu *Orgasmický porod*. Dvakrát bezúspěšně usilovala o nerušený porod v porodnici a pak zažila orgasmický porod v samostatném porodním centru (porodním domě). S nadšením povzbuzovala ženy, aby se snažily získat co nejvíc informací a o svých porodech rozhodovaly samy. Zveřejnila své obavy z toho, že nadužívání léků a technologií spolu s narůstajícím strachem z porodu znemožňují ženám porod prožívat orgasmicky. Okamžitě mezi námi vzniklo silné pouto. Sdílely jsme stejnou vizi: navrátit ženám a všem, kteří je provázejí, sílu a krásu rození. Obě jsme věřily, že prožitky orgasmických porodů by mohly ze základu změnit naši společnost.

Jak orgasmický porod definujeme? Naše definice je dostatečně široká, aby zahrnovala porody popisované jako extatické, a zároveň natolik specifická, aby mohly zaznít hlasy žen, které skutečně v okamžiku narození dítěte cítily orgasmické stahy a vyvrcholení. Zpovídáné ženy často hovořily o ohromném tlaku a úžasném pocitu v pochvě v okamžicích, kdy se blížilo narození, následovaných uvolněním a záplavou emocí po vyklouznutí miminka. O orgasmickém porodu hovoříme ve všech

případech, kdy žena na tyto chvíle vzpomíná s radostí a kdy porod po fyzické i citové stránce prožila jako příjemný.

A ještě pár slov o bolesti. Asi jsme všichni slyšeli hrůzostrašné historky o tom, jak ženy při porodu trpí. Více se tomu budeme věnovat v první kapitole, zatím jen tolik: Všichni savci by přestali rodit, kdyby je při porodu někdo pozoroval (myši ve skleněném akváriu se chovají přesně takhle).¹ Hormonální reakcí ženy na nedostatek soukromí při porodu je vyloučení adrenalinu. Dnes víme, že adrenalin je protipólem oxytocinu, hormonu, který řídí stahy dělohy a urychluje otevírání. Působením adrenalinu zůstává děložní hrdlo stažené a tuhé, zatímco při rozběhnutém porodu by naopak mělo změkknout a uvolnit se, aby se mohlo otevřít. Snadno si tedy dovedeme vysvětlit, proč je typický porod často provázen bolestí.

Oxytocin – známý jako hormon lásky – se také vylučuje při milostné předehře a při orgasmu. Je zajímavé, že i při pouhém pomyslení na milence dochází k uvolňování oxytocinu, a proto je možné být fyzicky vzrušen i bez skutečného tělesného kontaktu. Stejně tak se matce může spustit mléko, když zaslechne, jak miminko pláče, nebo dokonce jen při pomyslení na dítě, když není přímo s ním. Tyto procesy rovněž řídí oxytocin. Hladina oxytocinu je během porodu mimořádně vysoká, ovšem nikdy není vyšší než v okamžiku narození dítěte a v následujících chvílích. Děje se tak proto, aby se děloha dobře stáhla a zamezilo se většinou krvácení. Také je tím usnadněn bonding. Je jasně prokázáno, že při vysoké hladině oxytocinu si vytváříme hlubokou vazbu ke komukoliv, kdo je právě přítomen.

Upozorňuji, že umělý oxytocin Pitocin lásku, extázi a vazbu nevyvolává, protože ovlivňuje pouze dělohu. Nedostává se do oxytocinových receptorů v mozku. Lékař Marcos Leite zaznamenal, že po vysazení Pitocinu se začne přirozený oxytocin znovu vylučovat až za půl hodiny. Než dosáhne takové hladiny, která je běžná v okamžiku narození dítěte, trvá to ještě mnohem déle.² Tvorbu oxytocinu také negativně ovlivňují léky používané při epidurální anestezii.³ Další podrobnosti najdete v první kapitole. Zatím stačí, když si uvědomíme, jak významnou roli hraje hormon lásky v celém porodním procesu.

Oxytocin je důležitý mezičlánek mezi sexem a porodem. Představte si, co se může stát, když dobře porozumíte jejich vzájemnému vztahu a porod si záměrně naplánujete tak, abyste z něj získala co nejvíc!

Vzhledem k tomu, že stále větší počet žen prožívá orgasmický porod na vlastní kůži, konečně se o něm začíná mluvit na veřejnosti. Jen několik měsíců po dokončení byl Debřin film *Orgasmický porod* na celý rok dopředu rezervován k premiérovému promítání na mnoha místech světa. Po všech projekcích lidé spěchají, aby se podělili o svůj příběh, a ještě častěji se ptají, jak mohou orgasmický porod zažít a co o něm mají nastudovat. Tato kniha se zrodila z našeho přání poskytnout ženám „návod“, jak se po všech stránkách na porod připravit. Pro inspiraci a povzbuzení přinášíme také osobní vyprávění rodičů o zdařilých porodech.

Jak jsme na knize pracovali: já jsem napsala úvod a první část (obecný text). Debra poskytla zpětnou vazbu a komentáře rodičů do první části a připravila druhou část – porodní příběhy. Těšíme se na vaše názory! Prosíme, kontaktujte nás prostřednictvím našeho webu www.orgasmicbirth.com.

Pokud si od porodu přejete víc než jen léky a nějak to přežít, pak je tato kniha napsána právě pro vás! Také pro vás, kdo jste zatím jen zvědaví, zda na vás, až jednou přijde čas, čeká něco báječného. Přinášíme vám *Orgasmický porod*!

Elisabeth Davisová

Porod je ten nejdůležitější tělesný, rozumový, citový a duchovní zážitek! Je to neuvěřitelná cesta k sebepoznání a sebeúctě. Jednou jsem slyšela, že porod vydá za sedm let meditace. Tomu dnes opravdu věřím.

Sarah L.

Nad mým „tajemstvím“ některé ženy jen v úžasu, nevěřícně a s trochou závisti lapaly po dechu. Ale teď o svém nejlepší orgasmu v životě už konečně můžu říkat ostatním! Hned po porodu jsem se cítila velice silná, schopná a v tak povznesené náladě, že bych dokázala vyšplhat na nejvyšší horu a přeplavat ten nejširší oceán. Byl to nesmírně posilující zážitek!

Patricia A.

Nedovedu slovy popsat, jak se po porodu cítím. Porod je cosi posvátného, univerzálního a dalekosáhlého, až mám pocit, že neexistuje slovo, které by ho mohlo dostatečně vystihnout. Jde o duchovní záležitost, která není žádným jiným způsobem přístupná. Dostáváme se na samotnou dřevň ženskosti. Dotýkáme se ženské historie a mysterií natolik silných a mocných, že mají potenciál změnit svět.

Dina J.

Porod je nádherný, divoký a přirozený zážitek. Člověka posiluje a přináší mu klid a mír. Dotýká se nebe i země.

Silvia P.

Od porodu mého prvního syna, který se narodil v porodnici císařským řezem, se po přirozeném domácím porodu druhého syna můj pohled na medicínu značně změnil. Lékařský svět teď vnímám realističtěji – jako určitý druh byznysu. Uvědomila jsem si, že porod nemusí a nemá patřit do rukou lékařů a že je opravdu velká škoda, když žena a její rodina nemají možnost zažít, jak je porod bez zásahů přínosný. Vlivem svého okolí jsem si dřív porod vždy spojovala s bolestí. Dnes už to tak nevnímám. Teď ve mně porod evokuje intimitu, lásku, sílu, krásu, pravdu, úsilí a zaslouženou odměnu.

Jennifer H.