



TĚHOTENSTVÍ, DĚTI 20. 11. 2020

Porod nemusí vždy jen bolet. Zažijte orgasmický porod

Porod máme zafixováno jako něco velmi nepříjemného. Jako něco, co bolí. Faktem však je, že i porod může být krásným zážitkem. Tedy pokud všechno jde tak, jak má. Rozhodně by asi nikdo porod nespojoval s ničím velmi příjemným, jako je orgasmus. Přesto, se to stát může. Orgasmický porod není sci-fi.

Orgasmický porod však neprožije každá žena. Dokonce se uvádí, že **orgasmický porod může žena zažít jen v domácím prostředí nebo v porodním domě** – jeho alternativa je u nás v pražské nemocnici Na Bulovce. Je to dáno tím, že žena musí být v tu chvíli **psychicky naprosto v pohodě**. Což v nemocnici, kde je kolem ní spousta personálu, většinou možné není.

Co je to orgasmický porod?

Orgasmický porod, někdy také označovaný jako **extatický porod** či **extatické zrození** je – zjednodušeně řečeno – okamžik, kdy jsou během porodu pociťovány příjemné pocity. A nemusí to vždy znamenat sexuální orgasmus. Tělo každé ženy je jiné, proto i tuto chvíli **každá žena prožívá orgasmický porod jinak**. Orgasmy při porodu se mohou projevit spontánně nebo pomocí stimulace. **Žena se dokonce může setkat i s několika orgasmy za sebou**. Nejčastěji se tak děje, když dítě již klouže porodními cestami ven.

Orgasmický porod není pro každou ženu

Šance, že žena prožije **orgasmický porod**, je velmi malá. Údajně jen 0,3 % žen zažije v porodnici orgasmický porod. Může to být však dáno právě prostředím. Pokud je na ženu vyvíjen tlak, necítí se během porodu dobře nebo se setká s nepříjemným personálem v porodnici, **všude je jasné světlo**, je neustále monitorována, **orgasmický porod** nejspíš nezažije. Právě proto je mnohem častěji orgasmický porod zažíván u domácích porodů nebo u porodů v porodním domě. **Když se žena cítí pohodlně a uvolněně**, je mnohem větší šance, že orgasmický porod prožije.

Orgasmický porod: Hormony v hlavní roli

Za orgasmický porod je **zodpovědný hormon oxytocin**. Jenže, pokud má žena strach nebo cítí úzkost, **produkuje její tělo také adrenalin**. A ten blokuje uvolňování oxytocinu. Může dokonce zpomalit i postup porodu. **Oxytocin, někdy také nazývaný právě jako hormon lásky**, je uvolňuje mj. při pohlavním styku a přispívá k propojení mezi partnery. A právě ten samý oxytocin je uvolňován právě i během porodu a konce i **následně během laktace**. Jenž při porodu se vyplavují také endorfiny. I ty jsou **pro nastávající maminku prospěšné**.



Sice nedokáží eliminovat bolest, ale mohou přispět i k drobné změně vědomí – **matkám při porodu pomáhají překonat stres a bolest**. A právě u některých žen může toto hormonální spojení, tento hormonální koktejl, vést **dokonce i k bezbolestnému až orgasmickému porodu**. Jenže právě hladiny těchto hormonů **mohou během porodu pochopitelně kolísat**. A právě to způsobuje, zda je porod pro ženu bolestivější nebo příjemnější. Pokud je rodička ve stresu, pak okamžitě dochází k narušení toku oxytocinu. Je to vlastně stejné jako v běžném životě – **hormony do značné míry ovlivňují emoce ženy** i její myšlení a rozpoložení.

Orgasmický porod: Domácí versus nemocniční porod

Odborníci však apelují na ženy, **aby si domácí porod velmi dobře promyslely**. Kdyby se cokoliv zvrtno, nemají po ruce žádnou lékařskou pomoc. Mnoho žen by právě mohla stresovat už jen tato představa. **Alternativou je pak porodní dům či dobrá porodnice**, kde respektují porodní plán. Nejde jen o orgasmický porod. Ale především proto, **aby vše proběhlo v pořádku**. A maminka i miminko byly zdravé.

Autor článku: [Monika Poledníková](#)