

Tu enfanteras dans... *l'extase !*

Un accouchement peut-il être orgasmique ? Non seulement il semblerait que cela arrive, mais deux Américaines sont prêtes à révéler ce secret bien gardé au monde entier, afin que chaque femme puisse envisager un accouchement tout à fait agréable.

Une « naissance orgasmique », voilà un concept bien éloigné de l'accouchement douloureux, par lequel il faut bien passer, tel qu'on le représente souvent aujourd'hui. Nous avons voulu en savoir plus au cours d'un entretien avec Elizabeth Davis et Debra Pascali-Bonaro, co-auteures d'un ouvrage qui vient d'être traduit en français, la seconde ayant également réalisé un documentaire sur le sujet.

JJ Grandir Autrement: QU'entendez-vous par une « naissance orgasmique » ?
Elizabeth Davis: Les hormones impliquées dans la naissance sont les mêmes que lorsque l'on fait l'amour et il y a également une importante stimulation vaginale ! Certaines femmes ressentent des contractions typiques d'un orgasme, mais d'autres parlent d'un déluge de sensations physiques et d'excitation, qui mène au moment de l'expulsion, qu'elles vivent comme un soulagement mêlé d'extase et de joie. « Orgasmique » se définit par une excitation intense ou irrépressible, ou bien un degré similaire d'intensité ou d'excitation émotionnelle. Ainsi, on comprend pourquoi tant de personnes en viennent à décrire les sensations liées à la naissance comme étant orgasmiques.

JJ Comment avez-vous découvert le concept de naissance orgasmique ?
Elizabeth: J'ai vécu une naissance orgasmique en 1974, mais je n'osais pas en parler à qui que ce soit. Étant déjà une experte dans mon domaine [NDLR :

Elizabeth est une sage-femme internationalement réputée], je craignais que ma crédibilité n'en souffre.

Debra Pascali-Bonaro: J'ai aussi connu une naissance orgasmique en 1988, qui m'a conduite à réaliser un documentaire.

JJ Non seulement vous affirmez que la naissance peut être orgasmique, mais vous avez écrit un guide pratique à ce sujet. Pensez-vous que toute femme pourrait connaître un accouchement orgasmique ?

Elizabeth: Absolument, si tant est que tout éventuel traumatisme sexuel aura été traité auparavant et que le cadre, ainsi que les personnes présentes,

notre ouvrage pour se préparer à une telle naissance.

JJ Est-ce qu'une naissance peut être orgasmique partout, y compris à l'hôpital ?

Elizabeth: Les accouchements se passent mieux si la mère dispose d'intimité. C'est une question d'hormones; l'ocytocine, l'hormone sécrétée lorsque l'on fait l'amour et lorsque l'on a un orgasme, se trouve en quantité dix fois supérieure lors d'un travail spontané et d'une naissance naturelle qu'à d'autres moments de notre vie. Mais si, à cause de la peur et de l'anxiété, nous commençons à produire de l'adrénaline, le niveau d'ocytocine diminue, le travail dure plus longtemps et la réaction orgasmique est moins probable. Tout ce qui stimule le cortex cérébral, c'est-à-dire les lumières vives, une conversation futile ou la sensation d'être observée, par exemple, coupe la production d'ocytocine. Pensez aux circonstances qui vous conviennent le mieux pour faire l'amour et vous aurez ainsi une idée de l'environnement permettant une naissance orgasmique.

Cela ne signifie pas que les docteurs, infirmières et sages-femmes ne peuvent pas être présents, mais

qu'ils doivent alors l'être avec discrétion et une bonne compréhension de ce qu'est une naissance physiologique et des réactions hormonales.

JJ Quelles sont les réactions lorsque vous parlez de naissance orgasmique ?

Elizabeth: Les personnes sont tout à la fois sceptiques, curieuses et excitées! De nombreuses femmes sont venues



Elizabeth Davis et*



Debra Pascali-Bonaro

concourent à la physiologie naturelle de l'accouchement. Plus on est, en bonne santé, moins il y a de risques de nécessiter des interventions qui pourraient rendre impossible une naissance orgasmique. Il est également sage de conserver une sexualité riche, avec votre partenaire, comme avec vous-même, tout au long de la grossesse. Nous donnons d'autres détails dans



porte et révélé un secret.... j'espère que cela aura encore d'autres effets à venir.

G D'après vous, en quoi notre monde changerait si tous les accouchements étaient vus comme orgasmiques et non plus comme douloureux et effrayants?

Elizabeth: plus le niveau d'ocytocine d'une mère est élevé, plus celui du bébé l'est aussi. L'ocytocine aide à gérer le stress qu'occasionne un accouchement et suscite des liens d'attachement profonds et puissants, qui sont essentiels pour la santé en post-partum et pour le bonheur de toute la famille. Comme David Brooks l'a écrit dans le « New York Times », il y a quelques années :

"Je me concentrerais plutôt sur la crise qui affecte réellement notre pays, en terme de ressources. Il ne s'agit pas du pétrole, mais bien de l'ocytocine." Nous sommes tout à fait d'accord avec lui. Nous

pensons que les femmes et les

bébés ont le droit de connaître une naissance optimale.

La naissance orgasmique était peut-être le secret le mieux gardé à

cause des médias qui nous ont inondés d'informations

biaisées, mais cela ne signifie pas que les femmes ne peuvent réclamer ce droit pour

.....craque naissans;e~.. ■■■

PREIPOS:RECUEIIIII
PAR STÉPHIT:~(BO~YS~IL~E~LORIN

Pour aller plus loin:

- *La naissance orgasmique, Guide pour vivre une naissance sûre, satisfaisante et agréable*, d'Elizabeth Davis et Debra Pascali-Bonaro, Éditions du Hêtre (2010), 2S € (<http://editionsduhêtre.fr>).

- *DYD Orgasmic birth*, de Debra Pascali-Bonaro (<http://www.orgasmicbirth.com>).

vers nous pour nous faire part de leur récit de naissance et nous en avons publié dans notre ouvrage.

P Pouvez-vous nous parler de l'aventure que cela a dû être de tourner le documentaire « Orgasmic birth » ?

Jebr: L'idée de réaliser un documentaire au sujet de la naissance vue comme agréable, sacrée et puissante m'est venue une nuit, au cours d'un rêve. Cela a été le point de départ d'un périple qui m'a transformée, tant il représentait la possibilité de pouvoir se laisser guider par ses rêves et les réaliser. Je n'avais jamais pensé qu'un jour, je deviendrais réalisatrice! Un ami m'a dit que la folie pouvait être définie comme le fait de faire toujours la même chose, mais de s'attendre à des résultats différents. Créer « Orgasmic birth » m'a permis de m'ouvrir à d'autres manières de penser et cela m'a ainsi apporté une nouvelle perspective, une manière de voir autrement les pratiques autour de la naissance dans nos sociétés.

Je suis très reconnaissante envers tous ceux qui se sont impliqués dans le film: notre équipe de production, les familles qui ont accepté notre présence dans l'in-

timité d'un accouchement et nos experts qui, tous, partageaient notre vision et avec qui nous avons pu parler des nombreux aspects des naissances agréables, extatiques, orgasmiques....

Chaque personne, qui est venue apporter sa contribution, souhaitait parler pour faire évoluer la situation. Aujourd'hui, notre documentaire a été diffusé dans quarante-deux pays, et ce n'est pas fini. Cela a été incroyable de voir des personnes du monde entier en parler et contester l'approche médicale actuelle de l'accouchement, après avoir vu le film. De plus, la naissance est désormais considérée comme relevant des droits de l'homme. C'est le droit de chaque femme de choisir où, avec qui et comment elle donnera la vie. Je pense qu'il s'agit également du droit de chaque femme de bénéficier de respect, d'intimité et de soins qui rendent optimales les possibilités de vivre un accouchement agréable ou orgasmique. L'aventure continue à présent avec notre livre. Nous avons ouvert une

