

## El placer y el dolor en el parto

Montserrat Catalán Morera

Casa de Naixements Migjorn

Asociación Nacer en Casa

### RESUMEN:

El placer, el dolor, la satisfacción, el sufrimiento, la felicidad, son sensaciones físicas o estados emocionales intensamente condicionados por el medio cultural, las creencias, las condiciones sociales, el trabajo personal y la vida propia de cada una de las mujeres. Liberarse de creencias, mitos o tópicos, crear condiciones sociales nuevas es necesario para iniciar la etapa siguiente a la que comenzó con las premisas: "Parirás con dolor", "Ganarás el pan con el sudor de tu frente" y "Creced y multiplicaos y dominad la tierra".

**Palabras Clave:** Placer, Dolor, Satisfacción, Sufrimiento, Felicidad en el parto.

### ABSTRACT

*Pleasure, pain, satisfaction, suffering, happiness, are physical feelings or emotional states hardly conditioned by the cultural environment, beliefs, social conditions, personal work and the own live of each woman. It is necessary to liberate from beliefs, myths or topics, to create new social conditions in order to initiate the next stage following the previous stage that begun with premises: «you will give birth with pain», «In the sweat of thy brow salt thou eat thy bread», «Be fruitful and multiply».*

**Key Words:** Pleasure, Pain, Satisfaction, Suffering, Happiness in Childbirth.

100

Desde mi conocimiento las sentencias bíblicas "Parirás con dolor", "Ganarás el pan con el sudor de tu frente", "Multiplicaos y dominad la Tierra", parecen anunciar algo nuevo, parece que quieren inaugurar una etapa diferente a la anterior. Casilda Rodríguez ha profundizado mucho en ello y os invita ella y yo misma a penetrar en los procesos seguidos en otras culturas o civilizaciones.

Desde mi experiencia, el haber vivido cuatro años y realizado la especialidad de Obstetricia y Ginecología en Cuba me dieron la posibilidad de observar como parían las mujeres de orígenes bien diferenciados, aunque llevasen años conviviendo en la misma pequeña isla del Caribe. También han podido observar distintas formas de parir las personas que se han desplazado a otras latitudes y se han adentrado en el mundo de la partería.

Cuba, en los primeros años de la década de los noventa, cuando la Unión Soviética sucumbía, el muro de Berlín se derrumbaba, y el capitalismo galopaba sin fronteras, dejaba de recibir y de intercambiar su economía con el bloque socialista.

En aquellos momentos en Cuba convivía una poquita población india, en el centro de la isla, que sobrevivieron al exterminio de los españoles, pero con esta pequeña población nunca pude entrar en contacto. En La Habana convivían la población de origen español, en gran número hijos de emigrantes gallegos, la población negra hijos de los esclavos traídos del África, y una gran población mulata, fruto del

intercambio en la isla. También vivían y parían en La Habana un número importante de mujeres de Europa del Este que se encontraban allí en misiones diplomáticas, técnicas o de otro tipo.

Trabajar en un par de Hospitales Materno Infantiles como allí se llamaban, me permitió acompañar y estar cerca de esta variedad de mujeres cuando parían y poder observar algunas diferencias. Entre ellas:

- La **facilidad** con que parían generalmente negras y mulatas.
- La **normalidad** con que lo hacían las checas, alemanas, rusas, ...
- Y las **dificultades mayores** que surgían en la población descendiente de españoles.

El trabajo de parto transcurría en una sala de dilatación donde las mujeres estaban sentadas, balanceándose en las clásicas mecedoras latinoamericanas, sin intervenciones tipo enemas, colocación de vías y mucho menos sueros con oxitocina, tenían libertad para levantarse e ir al baño, la anestesia peridural estaba reservada para la práctica de las cesáreas, cuyo índice rondaba el 20%. La compañía era muy restringida y tampoco muy solicitada por las mujeres. Se auscultaba los bebés cada 15 minutos con la trompetilla de Pinnard. Cuando se apreciaba que aparecía alguna dificultad se acompañaba a las mujeres a unas habitaciones con dos

camas donde tenían la monitorización continua, la atención más privada e individualizada y la tecnología necesaria.

Yo hice mis conjeturas al respecto:

— Las mujeres negras y mulatas mantenían sus costumbres y creencias africanas, sus cantos y bailes a pesar de haber sufrido la imposición de la religión católica y haber accedido a la alfabetización y a la educación socialista. Su trabajo hasta hacía muy poco ligado al esclavismo en el campo y al servicio de sus dueños, un tiempo españoles y otro yankees antes de la Revolución en 1959, era un trabajo mucho más movido que el del resto de la población, el uso del transporte público, otro factor, ...

— Las mujeres de la Europa del Este no habían interiorizado en la cultura de sus países la medicalización del parto como lo hizo EE.UU. o algunos países de Europa Occidental, básicamente España, y por tanto afrontaban el hecho de parir de forma normal como pueden hacerlo gran cantidad de mujeres de la Europa Nórdica o de Centro Europa. Su estructura corporal alta y amplia, que no se correspondía con niños excesivamente mayores, hacía de sus partos hechos fisiológicos vividos con normalidad.

— Las mujeres descendientes de españoles, estaban más imbuidas de la cultura estadounidense, dominante en los años anteriores a la Revolución, defensoras de los valores de intervención médica, de la atención hospitalaria, de la medicalización de la vida en general, y además en la sociedad tenían mayor prevalencia entre las clases del sector terciario, es decir, el sector de los servicios con lo que ello conlleva de sedentarismo. Todo ello daba como resultado unos partos algo más difíciles que los demás.

A pesar de poder tener esta rica experiencia, no la explicité en ningún estudio, ni conocí ninguno realizado al respecto.

Antes de estos cuatro años en Cuba, había trabajado anteriormente en España, concretamente en Tarragona, en el Hospital Juan XXIII, en la década de los años 80, que fue el **tiempo en que se medicalizó el parto en España**, con la administración endovenosa de oxitocina y se inmovilizó a las mujeres con la excusa de auscultar bien a los bebés. **Se cerró la Escuela Universitaria de Comadronas durante 7 años. La clase médica se había hecho dueña del manejo de los partos.** Y así se empezó a sobrevalorar el llamado **“parto médico dirigido”** como el parto ideal y el más seguro.

Cuando ahora empezamos a hablar de mutilación genital cuando nos referimos a la episiotomía rutinaria, también podemos referirnos a la dirección del parto en aquellos años, como situación de humillación y de tortura para las mujeres, que al no poderlo soportar gritaban para que se les administraran drogas tipo dolantina y haloperidol, para disminuir el dolor, cosa que les llevaba a situaciones verdaderamente denigrantes.

Ésta fue la conducta médica generalizada que llevó a las mujeres a clamar a favor de la anestesia epidural. En los países donde la clase médica no pudo imponerse por encon-

trar la resistencia de las comadronas y del movimiento feminista, en general, todavía hoy no existe el clamor a favor del parto con anestesia epidural<sup>1</sup>.

Podemos tener presente entonces, que la vivencia de los partos de las últimas generaciones en España no corresponden en nada a la vivencia de un parto normal.

Dicho todo esto y a pesar de ello el tema del “parto sin dolor” ha sido un tema muy actual desde principios de siglo en la Unión Soviética, tras los descubrimientos de Pavlov, de los reflejos condicionados. Rápidamente en Europa, Lamaze, en América, Read, y sus colaboradores y discípulos intentaron dar conocimientos a las mujeres y aplicar técnicas para hacer más llevadero e incluso satisfactorio el trabajo de parto.

Razones para entender que el parto no debería doler hay muchas:

- La presión cultural, desde la maldición bíblica a la coacción que realizamos sobre la sexualidad de los niños y especialmente de las niñas desde que nacen.
- Saber que ninguna función fisiológica duele cuando se realiza, sino que al contrario supone una satisfacción. Dormir cuando se tiene sueño, comer cuando se tiene hambre, ...
- Conocer cómo los mamíferos paren la mayoría de las veces sin ninguna expresión de dolor, ...

Pero en realidad, ¿qué ocurre aquí y ahora?

Cuando me propusieron que participara con este tema en esta mesa redonda, pensé: otra vez me voy a meter en camisa de once varas, pero a continuación reflexioné y dije si no hablo yo, “nosotras” ¿quién va a poder hacerlo?. **“Nosotras” porque hemos parido y nosotras porque asistimos los pocos partos que actualmente se protagonizan en España sin anestesia epidural, por tanto capaces de evaluar hasta qué punto “placer”, hasta qué punto “dolor”.**

No quería hablar yo en nombre de las mujeres, ni aventurarme a realizar interpretaciones de sus vivencias.

Desde que hace más de diez años que asisto partos en casa, antes con Titania, o en Acuario, ahora en Migjorn y antes en Cuba, y siempre he pedido a las mujeres que me hablaran y también que me escribieran sobre sus vivencias del parto, los mejores momentos, los peores, lo inolvidable, ¿se cumplieron sus expectativas?, el acompañamiento, ...

Pero ahora me pedían en concreto hablar del placer y del dolor en el parto. Repasé muchos escritos, muchas vivencias se actualizaron en mi memoria, pero no me parecían suficientemente explícitas para responder bien a la cuestión **“placer y dolor en el parto”**. Por ello opté por escribir a un número importante de mujeres a las que pude localizar y les planteé directamente la cuestión. He obtenido

<sup>1</sup> Ponencia sobre “En torno al parto y nacimiento” en las Jornadas en conmemoración del XX aniversario de la fundación de la Es.Te.R (W. Reich) en Barcelona, 2005.

bastantes respuestas y a ellas me voy a referir a continuación y van a dar contenido a mi presentación.

Ya en otra ocasión hablé de “partos regalados”, partos que son un regalo para la mujer, la pareja y las personas que pueden compartílos. Partos que en los términos de esta presentación podría nombrar como “partos placenteros”.

Son aquellos partos que reúnen diversas condiciones: Desde el inicio son una fuente de alegría, de ilusión y de esperanza: todo indica el buen desarrollo del proceso esperado y desde el principio la mujer se llena del gozo, de satisfacción al saber que el nacimiento de su hij@ está cerca, pronto le va a tener en sus manos y va conocer aquella personita que ya intuye-siente-conoce dentro, desde hace 9 meses. Transcribiré algunas de las expresiones mismas de las mujeres en cursiva.

**Las primeras señales**, el inicio de las contracciones,

*“No podía dormir por lo emocionada que estaba, ...”*

*“Mi cuerpo enviaba señales leves, estaba atenta a ellas. Tenía la intuición de que este día nacería mi hija”*

*“Empezaban las contracciones “de verdad”. Disfruté de ellas durante un par de horas sola en el sofá, haciéndome la idea”.*

*“Uno de los mejores momentos fue encontrarme a mí misma durante la noche, mientras Xavi y mi hijo dormían. Sentir las contracciones y tener la certeza de la pequeña nacería el día siguiente”.*

*“La rotura de las aguas, ...uno de los recuerdos más fuertes e inexplicables que tengo del parto. Cuando rompí aguas, ese olor dulce que se fue haciendo más intenso. No se si era un olor real o imaginario, pero es el mejor olor que he olido nunca”.*

El parto transcurre con normalidad, la dinámica uterina, las **contracciones** van sucediéndose de forma cada vez más rítmica y profunda.

La mujer tiene la sensación de estar sumida en las contracciones abriéndose como los pétalos de una flor, al compás de las olas del mar, ...

*“Una gran fuerza se apoderaba de mí, me convertía en una máquina de vapor. Lo que más me preocupaba era meterme en aquella ola. La sensación que más tenía era de poder.”*

*“Me imaginaba un gran agujero por el que sacaba el aire en cada respiración y en cada respiración el agujero se hacía más grande”.*

*“Unas sensaciones de gran actividad, y de quietud y calma al mismo tiempo. Sensación de recogimiento, de ternura, de comunicación, de que estoy muy viva porque las cosas funcionan”.*

*“Visualizaba como una ola inmensa y yo nadaba hacia la cresta dejando ir mi cuerpo con la ola, sabiendo que la ola volvería a bajar, ... respirar, suspirar, ...”.*

*“Era como si alguna cosa hiciera “palanca” y los huesos de mi pelvis se abrieran. Un gemido acompañaba este tiempo de apertura. Me mecía abrazada a una pelota y me imaginaba que la pelota y yo flotábamos sobre las olas del mar”.*

*“Una contracción es como una ola del mar, con una intensidad que primero crece y después disminuye”.*

Todo el progreso del parto se realiza de una manera muy armónica, sin prisas, con los períodos propios de un parto normal, tiempos de mayor dinámica, pausas para el descanso, la compenetración y el **contacto con ella bebé que se siente plenamente integrad@ en el trabajo**,

*“Habla con él, diciéndole que le ayudaba, que entre los dos podíamos. Fue genial.”*

*“La comunicación verbal con mi bebé me permitió abrirme al proceso de la vida, dejar el miedo a un lado y dar paso a la fuerza que sentía dentro de mí”.*

*“Cuando lo toqué, apenas se veía. A medida que su cabecita iba surgiendo más, interiormente le decía que lo hacía muy bien. Me sentía perpleja de lo increíble de todo el proceso”.*

*“Lo que sí que puedo decir, después de este tiempo, es que Marti NACIÓ. No siento ni que yo le pariera, ni que me lo sacasen. Fue él quien dictó las ordenes, y mi cuerpo (ni tan sólo mi cerebro) obedeció al ritmo que él dictó. Recuerdo más su cabeza empujando hacia delante, que yo empujando. A lo mejor es sólo el recuerdo, pero es así.*

*Sentir a Martí empujar me provocaba placer, el placer de saber que estábamos trabajando juntos. No recuerdo tener un placer sexual, ni orgásmico, como algunas mujeres explican, sino más bien un placer íntimo de conexión. Este placer de estar conectada al trabajo conjunto entre mi hijo y yo se me cortó al llegar al hospital. Por un momento se me cortó esta comunicación íntima. Ese momento, todo y ser poco rato (por suerte) me ha dejado una cierta frustración, como cuando estás hablando por teléfono con alguien de muy lejos con quien no puedes hablar todos los días, y de golpe, se corta la comunicación en un momento clave de la conversación.*

*La recompensa a todo el esfuerzo físico, el mejor premio, sentir cómo de golpe la cabeza ha encontrado su camino, empujas y ves salir la cabecita (que en aquel momento me pareció enorme), vuelves a empujar, y en un ‘plis’, Martí estaba en mis brazos, mirándome con un saber infinito, y el mundo se paraliza a tu alrededor, qué SATISFACCIÓN.”*

**La mujer siente**, expresa, puede verbalizar o no **que se ha podido “abandonar”, “dejarse ir”**, siente que su mente, su estado consciente, de atención, de alerta, queda atrás, en segundo término,

*“Entre las contracciones nos reímos mucho, estábamos felices y muy unidos”.*

*“Mi cuerpo funcionaba solo, mi cabeza sólo era testigo de lo que sucedía en mi cuerpo. Mi cuerpo sabía lo que tenía*

que hacer. Fue maravilloso. Me sentí en armonía, en contacto, en comunicación con todo el universo”.

“Quería estar sola y poco a poco iba desconectándome de lo que tenía a mi alrededor”

“Plenitud, estaba llena de fuerza, de energía que subía y bajaba a lo largo de las contracciones, como las olas del mar. Me abría, dejaba paso a aquella fuerza tan grande que circulaba dentro de mí”.

“Era maravilloso no tener que pensar, simplemente dejar que sucediera aquello que debía suceder, abrir paso a la vida”.

“Me sentía “poseída”, algo que puede llegar a enganchar”.

“No tenía tiempo de analizar lo que pasaba. Previamente había acordado con mi hijo que nos ayudaríamos mutuamente. Pero durante este parto, mi cuerpo iba mucho más adelantado que mi mente”.

**La sensación de pujo** sorprende a la mujer, no necesita pensar en él, ni provocarlo, ni reforzarlo, ni que nadie se lo insinúe, y mucho menos que se lo dirijan,

“De nuevo la virulencia, pero esta vez con la sorpresa interior del impulso de apretar, la necesidad de apretar viene de dentro y es muy clara”.

“Tenía la sensación de que yo no pujaba, era la fuerza de la contracción la que me dirigía. Yo no escogía, no podía hacer otra cosa que pujar”.

“Era como una fuerza interior que quiere salir y es inevitable colaborar empujando”.

“Sensación de volcán que ha de explotar. De plenitud, de placer. Maravilloso darme cuenta de que estaba ayudando a bajar a mi hija por el canal, maravilloso sentir cómo con una apretada hacia arriba y hacia abajo salía un cuerpo resbaladizo y con mucho movimiento”.

“Sentía cómo todo mi cuerpo se concentraba en mi barriga y en mi vagina, como si no tuviera nada más”.

“La dilatación fue muy llevadera y la salida del bebé muy instintiva, con mucho deseo de pujar”.

“Era mi tercer parto y por primera vez sentí la necesidad de pujar”.

**Sentir la presión de la cabecita** dentro de la pelvis, en plena vulva e iniciando su camino al mundo exterior es una gozada,

“Sentía un peso enorme, sencillamente notaba que el bebé estaba intentando salir”.

“Sentí verdadero placer y satisfacción”.

“Mi vulva contenía el mundo, un mundo enorme y redondo. Mi vulva tenía todo el poder, acariciaba aquella cabecita. Era una sensación de gran intensidad, de poder, de apertura, de contención. Sentía quemazón, pero no tenía miedo,

sabía que mi vagina estaba diseñada para dejar pasar aquella preciosa cabeza”.

“En cada empuje me invadía una fuerza que parecía surgir del fondo de mis entrañas, igual que el grito que la acompañaba. Seguido siempre de un momento de calma, sosiego y serenidad”.

**Tocar esta cabecita** y cerciorarse de que todo lo que siento es cierto,

“¿Puedo pujar?, – acompañar solamente. Toco, veo la cabecita de Julia. No lo puedo creer. – no aprietes, no aprieto. – Aprieta un poco, aprieto. – No aprietes, no aprieto. Sé que es para que no me desgarre. Este momento es mágico”.

“Nora empujaba con mucha fuerza para salir al mundo y yo me limitaba a ayudarla, evitando bloquear mi respiración”.

“Yo me concentraba en relajarme, en dejar salir el niño. Tocar su cabeza fue un alivio y pensé que ya no podía tardar”.

“Noté cómo salía su cuerpo, algo así como si un chorro de burbujas pasase entre mis piernas, muy rápido e intenso”.

“Es la sensación más emocionante y bonita que he sentido en mi vida. Completamente inolvidable”.

“Energía renovada porque intuía el final. Miedo a romperme y muchas ganas de acabar y tener a mi hijo en brazos”.

**La compañía elegida** es muy importante,

“Sentía miedo, emoción y felicidad al mismo tiempo. Sentía llorar a mi compañero, al cual estaba abrazada, al mismo tiempo que sentía nacer a mi hija. Fue un momento muy intenso”.

“Nunca olvidaré la cara de mi hija mayor (3 años) acariciándome la barriga”.

“El inicio suave y relajado, entre todos, en el comedor. El ambiente creado, el equilibrio entre la planificación y la espontaneidad. La dilatación intensa a solas con Alfonso. La salida de la niña salvaje, ancestral”.

**La satisfacción** tras estos partos placenteros o regalados es una experiencia extraordinaria.

“Mi dilatación espontánea a lo largo de los días, confirmaba mi creencia de que el parto sería muy bueno, sin dolor, siempre que me había imaginado el parto lo sentía como algo placentero, visualizaba el bebé saliendo de mí, en el agua, nadando dulcemente, como si nada, y yo le estaría mirando como la cosa más natural del mundo.

Desde pequeña he creído que los partos no son tan dolorosos como se dice. Mi madre nos decía que en las películas exageran mucho, que no es verdad que las mujeres sufran, sino que están muy contentas por la alegría de ver a su hijo, yo le creí.

A una mujer que va a parir le diría que se encuentra en una situación, para mí, envidiable, que lo disfrute al máximo porque luego da mucho gusto recordarlo.

*Si cierro los ojos y revivo mi experiencia durante el parto, no puedo evitar dibujar una sonrisa placentera. En uno de estos recuerdos, mientras daba de mamar a Carlos, me dejé llevar por mis pensamientos un buen rato y al volver a mirar a mi hijo vi que también él tenía una hermosa sonrisa, me gustó creer que le había transmitido ese placer que el me dio al nacer”.*

*“Cómo puedo describir mi felicidad. Fue un conjunto de sentimientos: amor propio, orgullo, agradecimiento. Una hija preciosa en mis brazos, mamando de mi pecho”.*

*“Me siento muy orgullosa de cómo ha funcionado mi cuerpo y de cómo se ha desarrollado el parto. Triunfo!!!”*

*“Deseo repetir esta experiencia, deseo embarzarme de nuevo para volver a parir”.*

*“Estaba contentísima. Ahora el encuentro entre las dos estaba muy cerca. En cada contracción me sentía más feliz. El cuerpo se abría suavemente y mi deseo era acompañarla en todo momento. Cuando empezaba la contracción centraba toda mi atención en visualizar el cuerpo de Ángela y sentir cómo juntas íbamos trabajando. Fue una vivencia muy intensa sentir cómo, de manera natural, nos uníamos en cada contracción.*

*Manolo, compañero incondicional, se entregó a la situación dándome seguridad, acogiéndome y queriéndome. Estaba seguro tranquilo y su expresión era brillante, blanca.*

*Sandra continuaba observando, acompañando desde el silencio, acariciándome la espalda, dedicándome sonrisas... Eva desde una posición discreta meditaba y me acompañaba. La mano de Núria fue un apoyo maravilloso. Era una mano maternal que acogía mi dolor y mi placer.*

*Angels me animó a abrazarme a alguien mientras tenía la contracción y a la vez, que dejase ir las piernas, que las relajara. Fue maravilloso vivir las contracciones de esa manera. Como empezaba me abrazaba a alguien, a la vez que visualizaba a Ángela, sentía el calor y la entrega del otro. Con Manolo la fusión era extraordinaria y nos uníamos los tres. Me sentía la mujer más feliz del mundo.*

*El tiempo no existía y el espacio era mi espacio. El olor de siempre, las sonrisas, la ternura, la empatía, las mismas canciones.*

*El momento estaba muy cerca. Angels me animaba a tocarle la cabecita ya que estaba prácticamente encajada. Lo hice y en aquel momento rompí aguas. Me hizo mucha ilusión. Había hecho falta un tercer parto para sentir, por primera vez, cómo, entre mis piernas, caía a toda velocidad el líquido donde había estado nadando mi hija. Era transparente, suave y caliente. Ya faltaba muy poco.*

*Montse y Angels habían ido preparando el material. Las contracciones se pararon. Sentía una presión muy intensa en la vagina. No era doloroso. Sentía su cabeza apretar, resbalar. Me senté en la sillita de partos. Manolo estaba detrás de mi sujetándome, acogiéndome. La presión aumentaba y ahora la sensación era muy intensa. Cerré los ojos y me metí en un espacio donde nada más estábamos las dos.*

*La mano de Núria acogiendo mi dolor, contacto de la mano de Carlos en la espalda, la presencia de Sandra y Eva y las palabras de apoyo de Angels y Montse me acompañaban. Yo seguía inmersa en un conjunto de extraordinarias sensaciones.*

*Quemaba mi cuerpo. Ella resbalaba sin ayuda. No hacía falta empujar todo iba solo. Era increíble como mi cuerpo sabía qué tenía que hacer. No hacía falta la mente sólo hacía falta la presencia. Montse me dijo: “déjala salir”. En aquel momento sentí un dolor y una emoción increíblemente intensos, ya salía. Ya empezaba aquel día radiante, estábamos juntas en otra dimensión. Ahora nos podíamos ver y te podían ver todos.*

*Abrí los ojos y miré. Me quedé en silencio. Era tan bonita y yo estaba tan bien. Todo fue el sueño. Cuando llegaron mis hijos, al verlos a los tres, me sentí muy afortunada y agradecida a la vida por poder compartirla con tres personas tan bonitas y un compañero de aventuras tan fantástico”.*

*“Yo creo que las primeras impresiones cuando me puse de parto y me pasó las tres veces era de puro placer, esas primeras contracciones que advertían que próximamente nacería el bebé te llenan de fuerza, energía y al ser momentos muy mágicos por el momento que se acerca, es realmente un placer. Toda esa energía da placer porque es un momento muy único y de los más bonitos que puedan existir.*

*Placer y satisfacción se entremezclan durante el parto ya que a medida que va avanzando el proceso el bebé está más cerca de estar en tus brazos. Cada contracción hace que el cuerpo se abra para el nacimiento. La voz tranquilizadora de tu compañero o de las comadronas, aquellos comentarios positivos, de que las cosas están hienndo muy bien, de que lo estás haciendo muy bien son realmente fuente de satisfacción y de placer, y otra vez vuelven a dar fuerza y energía para el duro trabajo de dar a luz.*

*Por otra parte el dolor no es tanto dolor, yo diría sobre todo enorme esfuerzo. Para mí fue primordial conocer las etapas del parto, saber que el dolor que se sentía correspondía a una fase del parto y tener la información necesaria para no tener miedo de ese dolor por no saber a qué correspondía ese dolor. El miedo es el que creo que puede ser negativo en el proceso del parto pero no el dolor.*

*En nuestra primera preparación parto nos hablaban de presión y no dolor y así creo que lo he vivido en los tres partos: esa enorme presión que paraliza el cuerpo para concentrarse en ayudar al bebe a salir de allí. Esa presión también se mezcla a una complicidad o trabajo conjunto que hay entre el bebé y la mamá, es un enorme esfuerzo de parte nuestra pero sobretodo lo es del bebé y allí conectamos sintiendo que era un trabajo conjunto y a cada contracción que pasaba me sentía orgullosa del trabajo de ese bebé que poco a poco se lo estaba trabajando para bajar apretujadillo por el canal a saludarnos. Esa complicidad, trabajo conjunto vuelve a tener emociones positivas muy fuertes.*

*Con el primer bebé me di menos cuenta de por dónde estaba el bebé. La emoción y placer del primer nacimiento lo*



recuerdo más intenso en el sentido que hasta que el bebé no sale uno no se puede imaginar que por allí pasará, y que esa criatura tan grande hace unos segundos estaba en tu barriga. Con el segundo, las contracciones fueron más intensas pero sabía que el bebé ya estaba por el canal y al ser mucho más consciente de que el bebé ya estaba en el canal y saldría pronto me dio otra vez mucha fuerza para seguir en el esfuerzo de ayudar al bebé a salir.

Con el tercero disfruté mucho del parto. Fue un inicio lento y en cada contracción me emocionaba de pensar que me ponía de parto y pronto conoceríamos a la peque. Durante las contracciones fuertes, ya notaba que el bebé salía, así que el esfuerzo fue mucho más rápido. Recibí unos masajes de la comadrona y me relajaron mucho.

En este también, el hecho de dar a luz en casa fue un gran placer, primero muy cómodo y luego en tu lugar, muy íntimo y muy agradable, y luego a descansar en tu camita rodeada de tu familia.

Placer enorme queda ya por describir cuando nace el bebé. Felicidad extrema también de poder compartir el nacimiento de manera natural con la presencia de tus otros hijos. Menos mal que existen las comadronas luchadoras para que las mamás podamos tener partos tan íntimos y bonitos”.

Pero como veremos también hay mucha satisfacción tras **partos más trabajados**, tras **partos más esforzados**, tras **partos más difíciles o complicados**.

Cuando las mujeres viven partos que no transcurren con tanta fluidez, sienten una parte consciente de ellas implicada tenazmente en el trabajo de parto, en la voluntad de traer a sus hij@s al mundo exterior por sí mismas, en conseguir poder dar a luz sin intervenciones innecesarias, con su propio esfuerzo, ...

“ahora lo que me queda de todo aquello sobretodo es la intensidad, la concentración que requería, era un trabajo en el sentido más literal y físico de la palabra y el dolor que acompañaba era el que podíamos asociar a un esfuerzo grande, como ahora transportar piedras pesadas durante mucho rato. Finalmente, la sensación a la vez de empujar era de necesidad imparable, mezclada con un poco de miedo y un cierto dolor pero lo sentía sobre todo cuando paraba de empujar, por el esfuerzo físico que implicaba en las nalgas y en las piernas más que no por el hecho en sí de las contracciones.”

“...el miedo y la inseguridad creo que era lo que me hacía vivir el dolor con más intensidad”.

“Recuerdo un pensamiento... si no lo hago yo no lo hará nadie por mí, dame cuenta de la responsabilidad y soledad ante mi suceder y el de mi hijo. Pese a vuestro acompañamiento y apoyo y el de Hernani y Joana. Tomar conciencia total de este hecho fue el detonante del parto. Creo que si hubiera sido consciente desde el inicio del trabajo de parto todo hubiera sido diferente, mi percepción de todo el proceso hubiera sido diferente.”

Serán partos que se asocian a una vivencia dolorosa más profunda, tremendamente profunda en algunos casos.

Algunas veces encontraremos que estos partos más difíciles se asocian a posiciones del/a bebé al encajar en la pelvis que no cumplen con una perfecta disposición, con un completo acoplamiento con los ejes de la pelvis materna, en una parte importante de ocasiones veremos que **la madre lo vive con intenso dolor lumbar, la espalda se siente protagonista del dolor de estos partos**, y verdaderamente se da con mayor frecuencia de la que desearíamos,

“Es emocionante sentir el deseo de ayudar a salir al pequeño. Esfuerzo y dolor, pero con una finalidad maravillosa. Quería tenerle encima de mí, poder olerle, besuquearlo, esto me hacía estar muy concentrada”.

“Sentía el deseo de pujar, pero también sentía que no era efectivo, parecía que no dirigía bien el esfuerzo. Tenía la sensación de no hacerlo bien. En realidad mi hijo nació mirando al cielo, es decir, en una posición más difícil que la habitual. Cuando estuvo bien orientado sentí que las ganas de pujar aumentaban y que él recibía mi ayuda realmente, esto me daba ánimos para pujar más, quería abrazarle pronto.”

**Entonces la mujer agradece más si es posible la compañía, el masaje, el agua caliente, la bañera,**

“Sentí miedo, en aquel momento estaba muy cansada. El grito de Neus, mi amiga “Todas las mujeres del mundo están aquí, contigo, ...” fue muy importante. El círculo que formasteis a mi alrededor convocó todas mis fuerzas, necesitaba que alguien tirara un poco de mí”.

“Nunca olvidaré las voces de las personas que tenía alrededor, sus manos tocándome, los masajes”.

“las manos de mi compañero ayudaban... pero llegó un momento que el ‘dolor’ fue muy fuerte, cuando ya podría adjetivarlo “de irresistible”, entonces si hubo alguien que me ayudó mucho e irá muy unido al recuerdo de mi parto: las manos de la comadrona que me recordaban a las patas de una araña en su masaje preciso, fuerte, seguro,... y después en el momento de la expulsión, donde no recuerdo dolor sino creo que ya había subido tanto de intensidad que salía de los parámetros racionales, recuerdo nada más mis gritos que me recordaban a las películas cuando representan cuando Jesús esta en la cruz y da aquel grito donde expira, casi no los reconocía como míos era como si me salieran de las entrañas.... y a parte del grito, la mirada con la comadrona, con mucha complicidad y toda la confianza y seguridad que me infundía. Y el placer, el placer fue en el momento que me la pusieron en los brazos y se mezcla con la satisfacción de sentir que había podido, y que todo había ido bien, y que había sido precioso...”

“Sobre el dolor en el parto

El dolor es algo muy subjetivo. Cada uno lo vivimos de maneras muy diferentes. El dolor no es algo aislado, y la percepción que tenemos de él cambia según las circunstancias

que lo acompañan, y de los recursos que se tengan para afrontarlo.

El dolor mezclado con miedo, o con situaciones de desamparo, o de falta de control de la situación es difícil de aguantar. Cuando no tengo miedo, conozco lo que está sucediendo, tengo cierto control sobre la situación, me siento acompañada y sostenida emocionalmente, el dolor es sólo algo físico relativamente fácil de soportar.

En mi parto tuve mucho dolor de espalda. Era un dolor fuerte, pero no continuo. Venía con cada contracción y se aliviaba con la postura. Era un dolor punzante que no me permitía estar sentada. Al cabo de un tiempo fui acostumbrándome al ritmo y me imaginaba como una puerta que se va abriendo. Poco a poco fui entrando en un estado donde el tiempo y el espacio no existían, como un lugar fuera del mundo, del que sólo recuerdo vagas impresiones. Durante el expulsivo, el dolor se aliviaba durante el pujo. Sentía un gran cansancio y llegó un momento en que pensaba que no podría aguantar más. Cuando Joel nació, sentí una gran sensación de poder, como si tuviera toda la fuerza del universo, como si fuera capaz de hacer cualquier cosa. Una satisfacción muy grande por lo que había sido capaz de hacer. No sé si sentí placer, pero la intensidad de las sensaciones fueron como un orgasmo.

Me gusta comparar el parto con la subida a una montaña. En una época subíamos al monte muy a menudo. Cuando voy subiendo me duelen los músculos, casi no puedo respirar, estoy muy cansada y hay momentos en los que me pregunto quién me mandaría venir, o cuándo pondrán escaleras mecánicas. Pero cuando llego a la cima y observo el paisaje, me siento muy bien, plena y feliz. Si hubiera subido en coche, me habría ahorrado el dolor de la subida, y el paisaje sería el mismo, pero la sensación, la satisfacción no sería igual. El viaje, el proceso, aunque sea doloroso, o precisamente porque es doloroso, tiene importancia es sí mismo.

Por supuesto que las sensaciones de subir a una montaña y un parto son diferentes. Sobre todo en cantidad. El esfuerzo, el cansancio, el dolor, la satisfacción, la alegría, todas estas sensaciones son mucho más intensos en el parto. Creo que es un proceso donde las sensaciones, tanto físicas como emocionales son mucho más fuertes de lo que estamos acostumbradas. También creo que para poder pasar por estas sensaciones hay que estar muy sostenida y acompañada. Yo me pude dejar llevar porque no tenía miedo, porque no estaba sola, y creo que eso marca la diferencia. Al principio sí recuerdo sentir miedo, todo era nuevo, y las sensaciones eran muy fuertes, poco a poco fui perdiendo el miedo, me fui acostumbrando a lo nuevo, sabía que todo iría bien, que no estaba sola, que podría dejarme ir porque había alguien que me haría volver.

Las sensaciones son la percepción de lo que está pasando. Eran otras cosas que pasan que no son necesariamente dolor. Yo me quedé muy sorprendida con los pujos. Sentía que era el cuerpo entero el que pujaba sin mi con-

sentimiento. Con el tiempo he pensado cómo se le puede decir a una mujer que empuje, si es un acto involuntario.

Se puede decir que hubo satisfacción, por haber sido capaz, por haberlo conseguido. Pero era más fuerte. Yo lo sentí como un poder inmenso, mucho más que satisfacción, más visceral, más de las tripas. No sé si era placer. Desde luego fue algo diferente a cualquier cosa que hubiera sentido antes.

El dolor fue intenso, pero no irresistible, aunque casi. Se aliviaba con la postura, con visualizaciones, al dejarme llevar.

Sobre todo el dolor fue algo con significado. No fue estéril. No es como una enfermedad.

Creo que el dolor está muy desprestigiado. Creo que es importante encontrar técnicas que nos ayuden a calmar, integrar, o disminuir el dolor, pero no a costa de lo que sea. También creo que cierta dosis de dolor es imprescindible para llegar al éxtasis, al placer, para vivir el parto con conciencia, desde el interior. El dolor sirve para aislarse del afuera y meterse en el interior de una misma, para no desconectarnos de lo que está pasando.

Creo que hay diferencias entre aliviar el dolor y la anestesia. Con la anestesia nos desconectamos de nosotras mismas, no entramos en nuestro interior, permanecemos fuera, no nos enteramos, no sentimos dolor, pero tampoco placer.

También creo que peor que el dolor, que pasa y se olvida, es peor el sufrimiento, el sentirse desvalida, el desamparo, la humillación, la falta de apoyo, el desconocimiento de lo que ocurre, el que decidan por ti, la impotencia. Eso no se olvida, deja huella."

**La satisfacción es mayor todavía, la sensación de poder,**

"Queríamos hacer este regalo a mi hijo y realmente conseguimos la cima".

¿Cómo se debe sentir el alpinista escalando esas montañas cubiertas de nieve cuando llega a la cima, piensa en el dolor y esfuerzo, o piensa en el placer de estar allí arriba, de haberlo logrado? Pues así se siente una mamá cuando tiene su bebé en los brazos. Cuanto más consciente sea de su parto, más a su manera lo haya vivido, más personalizado, y tras el esfuerzo, más grande será el placer de dar a luz".

"He tenido dos partos.

Mi primer parto tuvo lugar cuando tenía 29 años en un hospital de la sanidad pública. Provocaron el parto con oxitocina en la semana 41+4 por una cuestión de protocolo. El dolor de ese parto existió desde el primer momento. Dolor físico muy fuerte desde una monitorización interna con Bishop 0. Ningún placer y sí la satisfacción de ver que podía aguantar sin desplomarme. La epidural sólo consiguió adormecer un trocito de mi barriga y me produjo una tremenda lumbalgia con la que conviví mucho tiempo después del parto.

Finalmente me practicaron una cesárea. El trato que recibí fue realmente doloroso, triste, inhumano.

*El dolor era soportable en la medida de que lo sobreviví, pero quizá baste saber que perdí el conocimiento en una contracción. Yo estaba perfectamente adiestrada para soportar lo que estaba sucediendo, era lo que me habían mostrado que sucedería.*

*Toda satisfacción se tornó más tarde en decepción. No fui capaz de cuidar de mi bebé ni de mí misma para que no practicaran en nosotras rutinas tan dolorosas e inservibles, no fui capaz de parir. La satisfacción por haber aguantado se tornó también en dolor.*

*A los 35 años tuve mi segundo parto. Mi proyecto era parir en una clínica de parto natural. El parto, que duró 3 días, me traía contracciones dolorosas. Yo las percibía así, dolorosas. No me producían lo que yo llamo placer, porque para mí placer y dolor no se encuentran. Sí sentía una gran emoción al experimentarlas. Las cosas funcionaban como tenían que funcionar; no puedo decir que fuera exactamente satisfacción... las contracciones no se sucedían por ser yo una persona especialmente aplicada o por mi esfuerzo... podría decir que me hacían sentir algo diferente. La cadena de contracciones dolorosas producía en mí alivio, por encontrarme en manos de la naturaleza; nada podía parar ese maravilloso proceso. Me infundía una tremenda sensación de poder, quizá eso sea una forma de placer, pero yo no lo llamaría así. La naturaleza, sí, pero a través de mi cuerpo, iba a ser capaz de traer una nueva vida. Curiosamente no sentí miedo, no con el corazón. Mi cabeza me traía el fantasma de la cesárea, pero no sentía miedo físico. No esperaba encontrar a nadie cargado de agresividad, ni un bisturí ni una tijera punzante para infundirme un dolor innecesario. La naturaleza no me traería un dolor que no pudiera soportar y no me obligaría a pasar por ningún dolor absolutamente "necesario". Puedo decir que lo que marcó la diferencia entre el dolor de un parto y otro fue el miedo. Miedo al dolor y miedo al maltrato.*

*El dolor era soportable pero además era deseable, me impacientaba dejar de sentirlo durante demasiado rato. Lo deseable en ese momento era el dolor, y cuando este llegaba lo deseable era una forma de alivio. Para mí ese alivio lo traje el agua caliente y el recordatorio constante de que ese dolor cesaría.*

*Cuando comenzó el parto hubo un momento en que el dolor se hizo realmente fuerte. Esto sucedió justo antes de que la cabeza de mi hija coronara. Me sorprendía recordar la existencia de las endorfinas; yo no las encontraba. Llegué a pensar que quizá no merecía la pena pasar por el dolor cuando existe la anestesia. Sabía que podía aguantar el dolor, no temía romperme, tan sólo no deseaba sentir tanto dolor. Me asustaba pensar en cómo dolería la siguiente contracción. El dolor físico era muy fuerte y en ese momento no había satisfacción, sólo mucho dolor; todo era dolor, con un objetivo siempre presente: dejar que mi hija naciera. Y no había miedo. Contemplaba mi dolor y acto seguido visualizaba a mi niña queriendo salir de mí. Sí recuerdo como auténticamente placentera la sensación del líquido amniótico*

*cayendo como un río entre mis piernas. Recuerdo mirarlo largo rato tan limpio en el suelo saltando fuera de los empapadores que habían colocado para recogerlo, recuerdo su olor y el placer que me produjo.*

*En el momento en que tuve a mi hija encima de mí se acabó el dolor. Y no creo haber sentido aún satisfacción. Si el inmenso placer del tacto de mi hija, de su olor... de su presencia poderosísima. En esos momentos todo era mi niña y su hermana, curiosamente unidas en mis primeras palabras pese a que la mayor no se encontraba allí. Sólo deseaba tocarlas, sentirlas.*

*Al día siguiente empecé a sentir la satisfacción de haber llegado hasta allí. La naturaleza lo había hecho todo, pero yo había sido un buen instrumento para dejarla actuar.*

*Es tan grande lo que he vivido que su recuerdo me ha alimentado en los duros días del postparto y los primeros meses de vida de mi hija. Ninguna otra satisfacción o placer que haya experimentado hasta ahora han sido tan duraderos e intensos".*

**Las mujeres coinciden en entender el placer y el dolor como sensaciones físicas y la satisfacción y el sufrimiento como sensaciones emocionales**, sin estar directamente ligadas al placer, ni al dolor, sino a veces, al contrario, a veces el placer puede ser vivido con sufrimiento, con sensación de culpa, por ejemplo, y el dolor con gran satisfacción porque no haya vencido tu voluntad, por ejemplo,

*"El placer para mí es una sensación de bienestar físico, y sí creo que podría definirse como placer el sentir cómo la cabecita del bebé sale al exterior como una explosión realmente maravillosa y en ese momento olvidar todo lo anterior y centrarte en la emoción que experimentas al poder ponerle cara a ese bebé que te acompañó los últimos nueve meses, a eso yo le llamaría satisfacción. También sientes una inmensa satisfacción al ver que todo ha salido bien, que el bebé está bien y que te desprendes de la placenta, con cierto placer, sintiéndola caliente, suave y blandita, es casi como un masaje para tu vulva dolorida".*

*"Para mí el placer es algo que tiene un contenido físico importante. Siento placer al encontrar una zona de sol cuando hace frío en la calle, cuando como algo que me gusta, cuando escucho una buena canción.*

*Siento satisfacción al sacar adelante algo que no creí poder hacer. Siento satisfacción cuando consigo caminar durante una hora seguida. El hecho de andar en ocasiones me hace sentir placer y otras no; y la satisfacción que siento es inversamente proporcional al placer que he experimentado. Cuanto menos me gustó o apeteció andar más me satisfizo saber que llegué al final".*

#### **A LOS PADRES les dedicaremos otra oportunidad.**

Las mujeres que me han permitido hacer esta presentación no hablan de que el placer en el parto pueda asimilarse al sentido durante un orgasmo.



En la bibliografía que he barajado, que es muy limitada, y en general escrita por autores masculinos he encontrado una búsqueda para tratar de entender la actividad de la mujer durante el parto como una actividad de su esfera sexual y por asimilar la conducta de la mujer en el parto a su conducta durante las relaciones sexuales amorosas.

Y yo coincido con ellos y también con ellas, de ahí la necesidad de intimidad, de silencio, de entorno privado y amoroso, del espacio y la compañía que la mujer desee y elija, la necesidad de complicidad, respeto y discreción de las personas que asisten el parto. Cualidades éstas perfectamente exigibles dentro de su profesionalidad.

Pero si bien estas mujeres coinciden en estas consideraciones y estos requerimientos a la hora de parir no han hecho ninguna referencia a sensaciones durante el parto similares al orgasmo y sí a una forma de placer, a una experiencia irrepetible, única, inolvidable en toda su vida

A mi modo de entender la pretensión o no pretensión la simple asimilación espontánea de las palabras placer y orgasmo es muy propia de la cultura patriarcal que nos invade y del reduccionismo científico actual.

Simplemente, sabemos que lo que no se mide no existe para estos paradigmas patriarcales y científicos, el peso, la talla, la puntuación Apgar es lo que nos define un/a bebé. Su vitalidad, su felicidad, ... ni la nuestra no tienen parámetros donde valorarse y por tanto no tienen significación estadística.

Pues bien, el orgasmo se puede cuantificar, incluso se hacen mediciones precisas de su intensidad. Quizás por ello se toma como referencia al hablar de placer en estos paradigmas patriarcales y científicos. Pero no se ha podido determinar todavía ni el grado de satisfacción ni la felicidad que proporcionan.

Parecida discusión se plantea en torno a la satisfacción-placer que produce la lactancia materna<sup>2</sup>.

Sin embargo **las mujeres sí han hecho referencias a la represión de la sexualidad desde la infancia** como forma de condicionar junto a otras condiciones culturales (maldición), físicas personales (ser diestra o zurda intensamente, falta de lateralidad), incluso laborales (sedentarismo), el resultado de sus partos,

*“Durante mi parto, no me daba cuenta de que tuviese miedo, porque no era un miedo consciente, definido, sino inconsciente, un miedo a lo desconocido, un miedo a dejarme ir, un miedo a perder el control. Esta dificultad a dejarme ir y a perder el control también la he sentido en las relaciones sexuales; sí creo que hay una relación entre la sexualidad y el parto, si pudiéramos vivir la sexualidad con más naturalidad y sin cohibiciones, desde pequeñas, estoy convencida que los partos serían mucho más fáciles.*

<sup>2</sup> Ponencia sobre “Sexualidad y Lactancia Materna”, en las Jornadas Lactancia Materna en Guadalajara, 2005, organizadas por Lactavida.

*Sobre el tema del placer, creo que no experimenté placer, porque estuve todo el tiempo en la lucha de no dejarme ir y parir (o sea: dejarme ir) pero estoy segura que en un segundo parto podré experimentar placer porque este tema de la lucha no será tan importante.*

*Satisfacción sí que tuve, de haber podido parir. Para mí la diferencia entre satisfacción y placer es que el placer es una sensación, una cosa física, y se siente en el momento en que lo vives, mientras la satisfacción es una cosa más mental y normalmente no es del momento sino a posteriori, la satisfacción de una cosa hecha”.*

*“Estoy completamente segura, de que la falta de conocimiento, la prohibición de que nos expresemos y disfrutemos de nuestra sexualidad desde pequeños nos impide disfrutar del parto, del sexo, de cantar, de bailar, de reír y, entre otras muchas cosas, de llorar. Siempre nos han prohibido todo lo que no sea ‘bien visto’ y, sobre todo, todo lo que tenga que ver con tus órganos reproductores, esa cosa que ‘es tan fea y que no se toca’.*

*Yo ahora tengo que reprimir el caer en ello y no prohibir a mi hija de 3’5 años a que juegue con un amigo, de un año más que ella a un juego al que siempre que se ven juegan, que es chuparse los genitales el uno al otro. Helena me habla con toda normalidad de ello, la primera vez no pude aguantarme la risa, después caímos en tener que consultar si teníamos que hacer algo al respecto. Comentamos el tema y concluimos que, siempre que fuese por voluntad de los dos, no había que darle más importancia que cuando juegan al parchís. Al otro niño se ve que ya le han reprimido porque rehúye el tema y lo hace a escondidas, mientras que Helena te lo cuenta con toda normalidad”.*

*“Uf!!! Qué tema! Cuesta poner palabras a los sentimientos y a las emociones.*

*Placer, satisfacción, dolor...*

*La verdad es que cuando decidí que quería parir en casa fue pensando en que lo que realmente buscaba era la naturalidad del hecho: quería sentir este instinto animal (que tenemos tan adormecido por culpa de esta cultura que nos oprime); quería descubrirme a mí misma, sentía que sí lo hacía así reencontraría algo de mí que buscaba, algo que me hiciera descubrir qué es ser mujer y cuál es nuestra fuerza.*

*En el parto de Nauék no sentí nada: no sentí dolor, pero tampoco sentí placer o satisfacción. Me dijeron que era mejor que me pusiera la epidural y como yo me sentía pequeña y confusa no me cuestioné nada y lo hice. Siento que me perdí algo muy grande (después de tener a Blama sé que me lo perdí) y lo siento mucho por Nauék. Siento que a raíz de esto mi instinto como madre tardó más en salir.*

*Así que con Blama, quise hacer callar a todo mi entorno que no me acompañaba e hice lo que me pedía mi instinto.*

*Fue precioso. Sentir los momentos más emotivos de mi vida. Me sentía en plena conexión con mi interior y con mi hijo. Recuerdo el placer no como una sensación añadida a mi estado sino como el estado del mismo, porque en un momento de conexión total con el universo y con la esencia*

del ser, creo que lo único que puede ser es puro amor y este amor genera el estado de placer. Entonces veo el placer como un estado en sí, en su momento irracional y la satisfacción como el momento racional en el que vuelves consciente lo que has podido trascender todo el entorno cultural y mental y has podido llegar a este estado animal”.

“Cuando me quedé embarazada no tenía ningún planteamiento claro de cómo quería que fuera el parto. De esta cuestión sólo sabía lo que había sentido a mi alrededor: que dolía tanto, que la hospitalización fuese en el mejor centro, que tenía que asegurarte de tener el mejor ginecólogo, que fuera una hora corta.... A mí, en estos primeros momentos del embarazo lo que me preocupaba, más que el dolor del parto, era lo que la gente normalmente no explica: lo que pasa después; las consecuencias del parto, de la anestesia, de la episiotomía, la lactancia, el tener un recién nacido en las manos... cómo le cuidas. La primera visita al ginecólogo de la Seguridad Social, me dejó claro qué parto quería tener, mejor dicho: qué parto NO quería tener.

También me hizo ver la diferencia entre el dolor y el sufrimiento. Y, precisamente, lo que tenía claro era que no quería sufrimiento además de dolor. Por eso me encaminé a un parto “alternativo”.

Me informé de las opciones de partos y de la fisiología del parto y me decidí por el parto natural, por la confianza en mi cuerpo y en el bebé.

Como el embarazo lo llevaba muy bien y muy felizmente estaba convencida de que el parto y el postparto también lo serían. Y ahora creo que ambas cosas tienen relación. Y creo que también hay relación entre el acompañamiento de tu pareja durante el embarazo y su presencia en el parto. Cuanto más se haya podido compartir (ratos, información, miedos, dudas, caricias, conexión con el bebé...) con la pareja más provechosa será para la mujer su compañía en el parto.

Me parece importante tener todo esto en cuenta para hablar del dolor o placer en el parto puesto que el parto no es más que una parte de la gran historia que empieza con la concepción y, a veces se le da mucha importancia, como si fuera algo aislado.

Te adjunto parte de la explicación del nacimiento de Sergi donde, precisamente, expresé lo que pides:

El resto de la madrugada y la mañana siguiente fueron algo más difíciles de soportar debido al dolor de espalda que sufría antes de cada contracción. Lo pude reducir algo con la aplicación local de calor con una bolsa de agua caliente. También utilicé la pelota, sentada encima de ella y con los brazos encima de la cama.

Reconozco que tuve un momento bajo temiendo cómo serían las contracciones del expulsivo, que todo el mundo decía que eran tan seguidas y tan intensas, y creyendo que no lo podría resistir. Pero curiosamente algo por dentro mío me decía que no podía ser que todo el rato fuese así, que habrían cambios.

Y los cambios llegaron a mediodía cuando me dijeron que estaba dilatada casi del todo. A partir de este momento

y hasta la dilatación total sentí perfectamente como el cuello de la matriz se iba abriendo cada vez más a cada contracción. Incluso antes de que la contracción llegara, cuando la anunciaba el dolor de espalda, yo misma me adelantaba abriéndolo.

Después me puse a la bañera. Qué relax! Qué bien me fue para aliviar el dolor de espalda que había tenido hasta entonces! Jaime estaba a mi lado, aguantándome la parte lumbar entre contracción y contracción.

Me resulta sorprendente ahora, desde la distancia, recordar las contracciones no por el dolor, sino por la fuerza increíble que hacía la matriz y que yo únicamente tenía que ir acompañando para hacer efectivo el trabajo de parto. En ningún momento sentí la necesidad de empujar, no. Únicamente tenía que aceptar la oleada, que venía lentamente e iba aumentando su intensidad hasta llegar en su punto máximo, que la hacía otra vez lenta hasta que marchaba. Y eso, el dejarme ir, que tantas veces habíamos comentado en el grupo y yo había leído artículos, era lo que más miedo me daba de no conseguir. Pero no fue así y ahora puedo decir que disfruté mucho mientras paría.

Grité como nunca lo había hecho, pero no de dolor, sino por acompañar el esfuerzo que hacía el cuerpo en aquel momento. Eli, la comadrona, decía que cantaba.

Por otra parte, también me preocupaba no saber acompañar las contracciones con la respiración adecuada. Cómo es de sabio el cuerpo, que en aquel momento ni me lo planteé.

Creo que todo esto lo conseguí, entre otras cosas, gracias a la confianza que deposité, tanto en mi cuerpo, hecho para parir, como en Sergi, preparado por la naturaleza para nacer.

Por otra parte, yo no sentí satisfacción, ni la sensación de haber hecho el trabajo más duro de mi vida, ni orgullo de mí misma por lo que había logrado. Nada de todo eso, en aquellos momentos. Creo que en algún momento estaba como “en otra órbita” dejando fluir dentro de mí aquella imparable energía. Fui el instrumento para el fin y lo supe aprovechar para disfrutar porque así lo quería y porque tenía el apoyo que me hacía falta. Actualmente sí que puedo decir que estoy satisfecha, pero de la decisión que tomé en su día.

Y con respecto a si el dolor me resultó irresistible, te diré que el dolor de espalda, si hubiera continuado como antes de entrar en la bañera o hubiera aumentado, sí que me hubiera parecido irresistible. El de las contracciones, no. A veces he pensado cómo hubiera sido el parto sin dolor de espalda. Y si mi sexualidad la hubiera vivido abiertamente y llena desde la niñez.... ya no sé qué hubiera sido el parto de Sergi”.

“Muchas veces me paro a recordar el nacimiento de Violeta. Intento gravar en mi memoria las sensaciones, los momentos y las emociones vividas en el parto. Siempre descubro algo nuevo. Estoy muy agradecida a la Madre Naturaleza por haber dotado a la mujer de la capacidad de engendrar y dar vida a un nuevo ser y a la propia naturaleza de mi cuerpo por haber recuperado el instinto y la intuición para parir sin dolor.

Creo que mi primer parto, el nacimiento de mi hija Carmen fue todo un trabajo de aprendizaje, de desbloqueo, en el camino hacia el abandono, el reencuentro con el instinto y con esa memoria ancestral que permanece en nuestros cuerpos bajo la coraza característica de cada una.

Aquel parto tan intenso, en el que me sentí tan arropada, animada y ayudada, gravó en la memoria de cada uno de mis tejidos, de cada una de mis células, la capacidad de parir, de abrirme, ... derribando todas las resistencias, abandonándome a las sensaciones sin huir del dolor, sumergiéndome en él para salir fortificada, capaz y segura.

El parto de Violeta me ha regalado muchas cosas. Entre ellas, que se puede parir sin dolor y sin anestésicos desde luego, hablo del parto natural sin dolor.

Todo fluía con una naturalidad aplastante, sin violencia interna, sin lucha, sin sufrimiento. El cuerpo se abría con la sutileza de una flor y con una fuerza como el nacimiento de un torrente de agua, surgía en mi interior, sin obstáculos, el cuerpo cedía y la bebé deslizaba su cabecita. Y sin darme tiempo a pensar en nada, ahí estaba encima de mi pecho. Había nacido ella solita. Decidí salir y yo le dejé. Me invadía un sentimiento de FELICIDAD indescribible".

"Placer... no lo sé realmente si era placer o no, pero la verdad es que me lo pasé muy bien. De hecho, Albert siempre que hablamos de nuestro parto con la gente dice que "yo tenía cara de estar disfrutando". Y la verdad es que sí. No sé si se podría definir como placer lo que sentía, pero, por ejemplo, cuando estaba dentro de la bañera (en el periodo de dilatación) y me dejaba llevar, moviéndome dentro del agua me sentía fenomenal. Yo creo que doy la razón a la gente que dice que el parto es un acto sexual, puesto que quizás lo que sentí durante el parto se asemejó mucho al placer que se siente (o al menos yo siento) en una relación sexual.

El camino hasta llegar al clímax es lleno de sensaciones diversas, pleno de altibajos, pleno de momentos intensos y momentos más relajantes... El clímax, en el caso del parto, por mí sería el momento de la expulsión, en que el camino placiendo que has seguido llega a puerto y recoges lo que has sembrado - por decirlo de alguna manera. El periodo de dilatación para mí fue muy placentero también en el sentido que sabía que cada momento que pasaba el camino, por donde saldría la pequeña personita que llevaba adentro, se estaba abriendo.

Sí, yo creo que los términos placer y satisfacción son bien diferentes. Para mí placer significa disfrutar, disfrutar de lo que te pasa. En cambio, satisfacción yo lo definiría más como estar orgulloso de aquello que eres o has hecho.

La satisfacción tras un parto natural tan maravilloso como tuve es de haber sido capaz de dejarme llevar por mi cuerpo, de olvidar la parte racional y de conseguir de este modo ayudar a mi hijita a salir a conocer mundo. Satisfacción de haberme podido escuchar y de haber hecho un trabajo en equipo tan bueno: la pequeña y yo por conectar tan bien y lograr el "objetivo", mi compañero por estar a nuestro lado en

todo momento y el "equipo de Migjorn" por darnos la confianza y el apoyo en todo momento.

El placer, como he comentado ya un poco antes, es más las sensaciones durante el parto; el hecho de disfrutar intensamente y de manera muy positiva cada instante que pasaba.

Dolor? La verdad es que no puedo definir lo que sentí como dolor. Si en algún momento me sentía más débil, fue hacia el final del periodo de dilatación, cuando ya estaba muy cansada (no había dormido la noche antes), entonces volvía a concentrarme al visualizar cada contracción como una oleada, una oleada que me acercaba cada vez más a conocer mi hija.

A mí, lo que me dolía más, era una almorrana que me salió tres o cuatro días antes de parir... Este diría que es el único "dolor" que recuerdo del parto. Sí que es cierto que en la parte del final de la dilatación las contracciones eran cada vez más seguidas y más fuertes, pero no sé por qué, no puedo definir lo que sentí como dolor. ¿Será que, como he dicho antes, me lo estaba pasando bien?

Sensaciones: son muchas y diversas las que fui sintiendo. Cuando estaba en el periodo de dilatación, era como recorrer un camino mágico: me imaginaba nadando al mar, dejándome llevar por las oleadas. Incluso me adormecí un rato cuando estaba a la bañera con mi compañero... O sea que estaba relajada...

Contracciones: las definiría como cada oleada que se me llevaba y me acercaba a conocer mi hija. Son eso, contracciones de uno de los músculos más maravillosos del cuerpo, el útero.

Dolor: quizás el efecto de las contracciones se podría definir como dolor (aun cuando para mí el dolor es algo que hace daño y las contracciones no me hicieron daño en el sentido en que estamos acostumbrados al dolor); es decir, la fuerza con que en algunos momentos se contrae el útero y que hace que te muevas de determinadas maneras para pasar esos instantes (como cuando tienes "retortijones").

Yo estoy convencida de que el hecho, por suerte, de haber disfrutado de mi sexualidad hasta el momento del parto, ayudó a que éste fuera tan maravilloso.

La verdad es que me sabe muy mal que la mayoría de mujeres hoy en día prefieran no sentir nada durante el parto y pasarlo como un puro trámite para tener un hijo. Aparte del daño que inconscientemente hacen a los recién nacidos, no saben lo que se pierden.

Ahora bien, está claro que ellas son las que escogen no saber. Es curioso cómo en el mundo de la información en que vivimos, haya cuestiones tan vitales como el parto-nacimiento de las cuales no se quiera saber nada: será que, como he dicho que yo creo, el parto es un acto sexual y la sexualidad todavía es un tabú en esta sociedad del siglo XXI".

Agradecer a todas las mujeres el tiempo y la dedicación que han puesto en hacernos llegar lo íntimo de sus vivencias.

Y a [tod@s vosotr@s](mailto:todosvosotras@) gracias por la atención prestada.