

## 'Orgasmic birth' in het Parool

Artikel in de PS Kind van het Parool van donderdag 11 augustus 2011

# STRESSLOOS BAREN IN EEN SEKSUELE SFEER

Wie googelt op 'Orgasmic birth' krijgt een filmpje te zien van een vrouw die in een bad bevalt en een orgasme krijgt. De omstandigheden zijn aanzienlijk anders dan die waarin de gemiddelde barende vrouw in Nederland zich bevindt, want Amber zo heet deze dame, ligt in een ruim bad in een tuin op een tropische locatie. Het is een prachtige zomeravond, haar partner masseert haar, kust haar, iemand giet wat water over haar rug. Ze geniet en krijgt een orgasme.

In de film *Orgasmic birth* worden zeven geboortes getoond. Alle stellen kussen, strelen, dansen en maken van de geboorte van hun kind een prettige aangelegenheid. Tussendoor geven Amerikaanse deskundigen hun commentaar. Quotes als 'It's got to be like when you make love' of 'birth is sexual' komen regelmatig voor.

De commentatoren zetten zich af tegen de ziekenhuisbevalling. Volgens hen ontspant een barende vrouw zich beter in een omgeving die haar bekend is en waarin ze zich vertrouwd voelt: een omgeving waarin ze ook seks zou willen hebben. Boegbeeld van de *Orgasmic birth*-beweging is de Amerikaanse Debra Pascali-Bonaro. Ze staat vrouwen bij tijdens en na de bevalling en besloot haar visie te illustreren met een documentaire.

Haar 85 minuten durende documentaire *Orgasmic birth: The best-kept secret*, samengesteld uit fragmenten van bevallingen over de hele wereld, is op internet te koop en werd ook op diverse televisiezenders uitgezonden. Met activiste Elizabeth Davis schreef ze later ook nog een boek over het onderwerp.

Patricia Vriens, yogalerares in Amsterdam, staat achter het gedachtegoed van de film. "Hoe veilig voel jij je wanneer je met je benen wijd omhoog op bed ligt en vier mensen naar je kruis staren? Of wanneer de aanwezigen meer naar een monitor kijken dan naar jou?" Want dat gebeurt volgens haar geregeld.

Anna Myrte Korteweg, schrijfster van het boek *Vrije geboorte*, stelt dat bevallen een natuurlijk iets is, wat we steeds meer als risico of gevaar zien. Toch zijn zowel Vriens als Korteweg geen tegenstander van ziekenhuisbevallingen. Vriens: "Als je denkt daar veiliger te zijn, kun je beter naar het ziekenhuis gaan. Je kunt je dan beter ontspannen, waardoor het proces soepeler verloopt.

Het is belangrijk dat mensen zich bewust worden van de factoren die meespelen tijdens een bevalling. Zo maken ze vanuit inzicht een keuze en niet vanuit angst. Ik krijg veel vrouwen in de les die in het ziekenhuis willen bevallen, en die drie of vier maanden later toch kiezen voor een thuisbevalling. Het is een bijzonder moment in je leven."

Volgens de deskundigen in de film schuilt het geheim van een soepele bevalling in de aanmaak van de hormonen endorfine en oxytocine ook wel de liefdeshormonen genoemd. Die werken pijnstillend en zorgen voor sterke weeën. Dit in tegenstelling tot de adrenaline die je aanmaakt bij angst en stress. Met andere woorden: overheerst de angst, dan remt dat de geboorte.

Orgasmic birth heeft ook in Nederland aanhangers. Kraamverzorgende Marissa Voss wilde haar tweede bevalling anders doen en raakte geïnspireerd door Orgasmic birth. “Na het zien van die film begreep ik dat ik bij de bevalling van mijn eerste kind volkomen verkeerd ben begeleid. De vader was uit beeld, ik was vrij jong en bang voor wat ging komen. Ik ben toen uiteindelijk in het ziekenhuis terechtgekomen en dat was een erg onprettige ervaring. Bij mijn tweede kindje, dertien jaar later, wilde ik de regie zelf in handen houden.”

Haar partner Robbert Simons had vooraf zijn bedenkingen. “We woonden drie hoog in een appartement van vijftig vierkante meter met een houten vloer en Marissa wilde in een bad thuis bevallen.” Maar na het zien van de film was hij om. “Ik geloof in de kracht van de natuur en ik wist dat Marissa het kon.”

Het ouderpaar kijkt terug op een bijzondere bevalling. Voss: “In bad trad een enorme ontspanning op. Robbert masseerde mij en was er wanneer ik hem nodig had. Ik voelde de endorfine in mijn lichaam en was op een natuurlijke manier high. De kamer was gevuld met saliegeur en er was alleen kaarslicht. Precies een omgeving waarin je ook de liefde bedrijft. De bevalling had een seksuele, zeer intieme energie.”

Volgens Vriens is de ruimte waarin je bevalt heel belangrijk. “Je moet zelf bepalen hoe je kunt functioneren in een bepaalde omgeving. In een ziekenhuis is het moeilijker een intieme sfeer te creëren. Wie kan intimiteit toelaten wanneer er toeschouwers zijn? De één heeft daar minder moeite mee dan de ander.”

“Ik vind het belangrijk dat er in elk geval mensen bij zijn bij wie een barende vrouw zich vertrouwd voelt, bij wie ze geen gêne heeft. Daar kun je absoluut een parallel trekken met het hebben van seks.”

Ook Selma Kamfers en Lex Zini geloven dat bevallen en het hebben van seks dicht bij elkaar liggen. Kamfers: “Bij ons eerste kindje dacht ik: we gaan naar het ziekenhuis en ze zien maar hoe ze het eruit halen. Maar daar was Lex het niet mee eens.”

Zini: “Ik geloof in de kracht van de natuur en ik wilde weten wat er nu precies met je lichaam gebeurt tijdens een bevalling. Wat het effect is van hormonen bijvoorbeeld.” Het stel bereidde zich grondig voor. “In de film zagen we vrouwen die op een heel andere manier bevielen dan we gewend waren van tv. Ze waren in een soort trance en het leek meer op een dans dan op een bevalling. Geen stress en schreeuwen.” De bevalling wilden ze echt samen doen. En zo geschiedde. Kamfers: “Toen de weeën begonnen, hebben we het lekker gemaakt in huis. We zijn samen gaan douchen, hebben gezoend en geknuffeld. Dat was zo prettig. Lex streelde mijn borsten en daardoor kwamen de weeën goed op gang. Het was allemaal heel liefdevol.”

Zini: “Later heb ik spacemuziek opgezet. Het was een soort achtbaan waarin we terecht waren gekomen.”

Kamfers: “Het was alsof ik een jointje had gerookt, ik was heel ontspannen en niet bang. Het was wel zwaar, maar ik wist dat het wel goed zou komen.”

De twee verhalen zouden prima in de film passen, waar ook veel gekust en gestreeld wordt tijdens de bevalling. Volgens Korteweg is seks onlosmakelijk verbonden met bevallen. “Hoe komt een baby erin? Juist! Zo komt hij er ook weer uit! Na de geboorte worden baby's vaak snel aan de borst gelegd, onder andere omdat de placenta zo makkelijker loskomt. Maar als tijdens een bevalling de weeën teruglopen, komen die vaak weer goed terug als de tepels worden gestimuleerd. En het blijkt dat vrouwen die zichzelf bevredigen tijdens het baringsproces vrijwel nooit uitscheuren.”

Korteweg wil wel waarschuwen dat vrouwen niet het gevoel moeten krijgen dat ze tijdens een bevalling ook nog moeten klaarkomen. “Daar gaat het niet om. Het gaat erom dat je een sfeer creëert waarin je je prettig voelt.”

Een woordvoerder van de Nederlandse Vereniging van Obstetrie en Gynaecologie kent de film en de maakster ervan niet en weet niet hoe vaak vrouwen seksuele gevoelens hebben tijdens een bevalling. “Tijdens een orgasme en tijdens de bevalling worden dezelfde hormonen aangemaakt, dus er zou een relatie kunnen zijn. Of vrouwen dat ook zo ervaren, is niet bekend. Heel soms wordt het anekdotisch gemeld.”

“Voor gynaecologen en verplegend personeel staat de veiligheid voorop, maar er is wel steeds meer aandacht voor het zo aangenaam mogelijk maken van de bevalling. Bijvoorbeeld door een telemetrie-apparaat te gebruiken, waardoor vrouwen niet meer met snoeren vastzitten aan een CTG-apparaat (dat de hartslag en weeën registreert). Daardoor kan de zwangere tijdens de bevalling in bad of onder de douche om te ontspannen.”

Volgens yogadocente Vriens is het seksuele aspect ook niet het belangrijkste. “Vrouwen moeten zich gesteund voelen en weten dat de omstanders in hen geloven. Dat kan hun partner zijn, maar ook een doula (zwangerschaps- en bevallingscoach) of een vroedvrouw.”

En hoe zit het nu met dat orgasme? Vriens, die zelf vier kinderen op de wereld heeft gezet, heeft het persoonlijk niet ervaren. “Wel de fysieke en emotionele overgave. Ik moest gewoon schreeuwen en het was een gelukmakende ervaring. Een prikkeling, een golf die door je heen gaat, het komt wel in de buurt van een orgasme.”

“Pijn en genot kunnen heel dicht bij elkaar liggen; ik geloof wel dat het kan. In mijn ogen gaat het niet om het krijgen van een orgasme, maar dat een bevalling een prachtige ervaring in het leven van een vrouw kan zijn: de geboorte van je kind en de ervaring van je eigen kracht als vrouw en moeder.”

*door Astrid Melger*