

L'ACCOUCHEMENT... ORGASMIQUE!

Accouchement orgasmique. Deux mots rarement côte à côte. Deux réalités en apparence diamétralement opposées. L'idée même de plaisir durant l'enfantement est difficile à concevoir pour une majorité de mères ayant souffert le martyre à la maternité. Pourtant, quelques-unes affirment qu'accoucher n'est pas un enfer, mais un laissez-passer pour le septième ciel!

«**P**endant la poussée, j'ai eu un orgasme, c'était vraiment puissant. Je l'ai senti dans tout le corps, c'était plus grand que moi, une véritable explosion de plaisir. C'était bien plus que du plaisir sexuel, je me sentais comme une déesse, puissante, belle et féminine, l'extase totale», raconte Nicole Pino. Ce deuxième accouchement s'est déroulé dans une maison de naissance, à Montréal, au Canada. «Quand la contraction commençait, ça serrait comme une crampe, mais quand elle diminuait, elle se transformait en plaisir sexuel. J'ai trouvé cela très drôle.» Elle jure n'avoir senti aucune douleur. Détendue dans la baignoire à remous, elle riait sans arrêt. Surprise face à ces sensations, elle a partagé son expérience avec ses proches présents, mais par gêne, elle n'a osé en souffler mot à sa sage-femme. «Le plaisir augmentait sans arrêt, et à un moment donné, j'ai pensé: mon Dieu, je vais avoir un orgasme!» raconte-t-elle en riant. C'est exactement ce qui s'est produit au moment de l'expulsion du bébé. «Je criais, mais pas de douleur. L'intensité était très forte et j'étais comme dans une sorte d'euphorie. Je n'ai jamais revécu cela.»

Caroline F. a elle aussi connu le plaisir à la naissance de son deuxième enfant, au Centre hospitalier de Saint-Dizier, en France. «Le plaisir pendant le travail venait seulement du soulagement procuré par l'arrêt d'une contraction. J'aurais évidemment préféré ne pas ressentir de douleur. Mais ce n'était en rien comparable au plaisir que j'ai eu lors de l'expulsion. J'ai commencé à sentir cela quand la tête du bébé s'est engagée dans le col. J'ai eu envie de pousser, et chaque poussée provoquait une sensation extrêmement agréable, comparable à l'acte sexuel. Celle-ci gommait totalement la douleur de la contraction, qui avait pourtant lieu en même temps. A la demande de la sage-

femme, qui n'était pas tout à fait prête, j'ai tenté de ne pas pousser lors d'une contraction. L'impression de douleur qui revenait m'en a dissuadée aussitôt. J'ai préféré me laisser aller, témoigne-t-elle. Ce n'était pas du tout prévu. Je ne pensais pas être dans les conditions idéales pour ressentir un tel plaisir.»

Un secret bien gardé

Si le plaisir sexuel durant l'accouchement reste un sujet tabou, le documentaire *Orgasmic Birth* de la réalisatrice et préparatrice à la naissance Debra Pascali-Bonaro, a largement contribué à lever le voile sur ce secret, jusque-là bien gardé. Il est vrai que la réalisatrice a, elle aussi, connu l'extase dans une maison de naissance, et qu'avec son documentaire, elle voulait montrer aux futures mamans qu'il était possible de vivre l'enfantement autrement. Son film présente une dizaine de parturientes, souvent à la maison, et qui, malgré les cris et la douleur du travail, décrivent leur accouchement comme extatique. Amber y raconte notamment, le rose aux joues, avoir senti deux puissants orgasmes. A l'écran, on l'aperçoit dans l'eau, les yeux fermés, un sourire aux lèvres, béate de plaisir, en plein travail.

«Au début, je ne parlais même pas d'accouchement orgasmique. Je parlais seulement d'accouchement sans douleur. Pour moi, c'était déjà un grand pas en avant, car mes propos n'étaient pas toujours bien reçus. Les gens étaient incrédules», précise Nicole Pino. Même certaines sages-femmes, qui la citaient en exemple, se contentaient d'évoquer seulement la gestion de la douleur. «Ce n'est pas ce que j'ai vécu. Je ne gérais pas la douleur, je ne la ressentais pas, et j'avais du plaisir.» Après la sortie du film, les réactions ont cependant évolué, et d'autres femmes lui ont avoué avoir vécu une expérience divine. «On en parle peu, car



les femmes n'osent pas le dire et ce n'est quand même pas si fréquent», confirme Dominique Porret, présidente de l'Ordre des sages-femmes du Québec.

Même méfiance envers Elizabeth Davis, coauteure du livre *La naissance orgasmique*. «Je voulais raconter ça au monde entier! Mais on m'a regardée de travers, avec parfois une franche incrédulité, même de la part de mes meilleurs amis. Imperturbable, j'ai étudié, et j'ai suivi une formation de sage-femme», raconte-t-elle. Au début, elle n'osait cependant pas prononcer le mot «orgasme» dans ses conférences ou interventions médiatiques. Au fil de ses recherches, elle a rencontré sa coauteure, la réalisatrice Debra Pascali-Bonaro, dont le film commençait à prendre forme.

Les hormones en action

Un accouchement libère, comme une relation sexuelle, une hormone bien connue: l'ocytocine. «Sécritée par l'hypophyse

et connue comme l'hormone de l'amour, elle est produite lors de l'excitation, de l'activité sexuelle et de l'allaitement, mais elle atteint son plus haut niveau dans la vie d'une femme pendant la grossesse, jusqu'à son pic, au moment de la naissance», explique l'auteure de *La naissance orgasmique*. La sécrétion de cette hormone entraîne la contraction complète de l'utérus et favorise aussi le sentiment d'attachement entre une mère et son enfant. «Ça aide par rapport au sentiment de compétence parentale. Je me sentais tellement forte, comme la meilleure mère au monde», témoigne Nicole Pino. De plus, s'abandonner lors de l'accouchement permettrait la sécrétion de bêta-endorphines, des substances naturelles dont les effets sont similaires à ceux de la morphine! La méthode Bonapace (voir article «L'accouchement, autrement») vise d'ailleurs à stimuler la production d'endorphines pour calmer la douleur durant le travail. À l'opposé, la peur, l'inquiétude et le stress peuvent entraîner la production d'adrénaline, qui contracte les muscles



et cause la douleur, expliquent les auteures. Même chose pour le manque d'intimité parfois stressant ou difficile à gérer pour certaines femmes. Enfin, la péridurale bloquerait la production d'ocytocine.

La position adoptée lors de l'accouchement jouerait aussi un grand rôle. Extrait: «Si la femme se penche en avant, l'arrière de la tête du bébé entre en contact avec son point G, déclenchant non seulement l'ouverture physique, mais aussi le relâchement orgasmique.» Elles soulignent qu'en plus du vagin, le clitoris, le rectum et l'anus seraient puissamment stimulés pendant l'accouchement.

S'abandonner

Ainsi, on suggère aux parturientes de créer un environnement agréable, comme lorsqu'elles préparent un lieu propice à l'activité sexuelle: lumières tamisées, musique, bain relaxant, chandelles, etc. Dans le documentaire, une femme a choisi

d'accoucher à l'extérieur, sur sa terrasse, parce qu'elle adore faire l'amour dans la nature.

Nicole Pino, elle, a opté pour la baignoire à remous, car les bulles la détendent. L'autohypnose (voir article «L'accouchement, autrement») l'a aussi beaucoup aidée. «Il faut s'abandonner. Si j'avais eu peur de la douleur, ça n'aurait pas fonctionné. Quand on se crispe durant une contraction, on augmente la douleur», précise celle qui est maintenant accompagnante à la naissance. D'ailleurs, le manque d'abandon explique probablement pourquoi elle n'a pas ressenti un autre orgasme lors de son troisième accouchement, cette fois-ci à la maison. «Je n'ai pas réussi à décrocher autant, analyse-t-elle. J'avais hâte, et je m'attendais plus au plaisir. Mais j'étais chez moi, alors je m'occupais de mes deux autres enfants, je remplissais la piscine pour accoucher dans l'eau, je préparais des crudités pour les sages-femmes, j'appelais mes amis et j'étais sur internet pour dire à tout le monde que ça venait. J'ai trop écouté ma tête et pas assez mon corps. Résultat: mon accouchement, je ne l'ai pas vu passer.»

Caroline, qui n'a pas eu l'occasion d'installer une ambiance douce et relaxante, est cependant parvenue à s'abandonner durant la poussée. «C'était un accouchement classique à l'hôpital, avec au moins trois personnes dans la pièce – la sage-femme, l'élève sage-femme, le gynécologue et peut-être la puéricultrice. Mais j'avoue qu'à partir du moment où j'ai poussé, je n'ai plus fait attention au contexte.»

Néanmoins, Dominique Porret croit, elle aussi, qu'une certaine ambiance est généralement nécessaire. «Pendant la réalisation du film *Orgasmic Birth*, on a laissé les femmes choisir leur contexte, créant ainsi un environnement très favorable. Quand vous êtes à l'hôpital sous péridurale, que l'on vient vous contrôler souvent, et que quatre paires d'yeux scrutent votre vagin pour voir comment le bébé sort, ce n'est pas pareil. Il faut un contexte approprié, et dans les maisons de naissance, on voit plus de femmes vivre un accouchement orgasmique.»

Depuis la diffusion du documentaire en 2008, de plus en plus de femmes sortent de leur mutisme et osent parler de leur plaisir. Reste à voir si elles seront suffisamment nombreuses, un jour, pour effacer les récits de douleur insupportable qui peuplent l'imaginaire collectif.

Nathalie Côté

<http://www.orgasmicbirth.com>

