



Els beneficis de tenir un orgasme abans del part

L'orgasme durant l'embaràs ajuda a disminuir l'estrès i la tensió i estimula les contraccions uterines

[inicentrareport]"Tenir sexe i mirar una peli que ens faci riure", aquesta és la recomanació de la llevadora Inma Marco, presidenta de l'ALPACC (Associació de Llevadores Part a Casa Catalunya), per relaxar-nos abans del part.

I és que el sexe (i també riure) té múltiples **beneficis per la nostra salut sexual i reproductiva però també per la nostra salut mental**. Això sí, mai ens hem de sentir obligades a fer-ho i el benefici està a gaudir-lo i tenir una sexualitat sana.

"Hi ha moltes dones que se senten entre l'espasa i la paret. La família i amistats atabalen per saber si ja has parit, i el ginecòleg et diu que si no pareixes t'indueix el part. **Com es pretén amb aquesta pressió que la dona estigui relaxada?**", exclama.

"Qui ha de decidir és el nadó. Si no és el moment, per molta cosa que facis no serà", ens explica. "L'última gota que pot fer vessar el got, més que una ejaculació masculina a dintre la vagina és més un orgasme. Tot i que l'esperma du prostaglandines (que ajuden a madurar la cèrvix) la dosis que s'utilitza per induir un part equival a 50 ejaculacions d'un home".

Segons els Drs. Douglas i John Sussman, autors de "Unofficial Guide to Having a Baby", es calcula que **un únic orgasme és vint-i-dues vegades més relaxant que el tranquil·litzant**. A més quan hi ha excitació la vagina s'obre 5 centímetres, amb la qual cosa masturbar-se abans del part, fantasiejar o tenir relacions sexuals amb penetració.

L'increment dels vasos sanguinis i una major lubricació durant l'embaràs, també et poden portar a una major excitació, però també et pot passar tot el contrari i que no et vingui de gust.

La prestigiosa sexòloga Dra. Beverly Whipple **fins i tot assegura que es pot parir tenint un orgasme** perquè la pressió que exerceix el cap del nadó al sistema nerviós pelvià estimula molts punts que tenen un paper determinant en els orgasmes vaginals, cervicals i de clítoris, i a més durant el part s'incrementen els nivells d'oxitocina.

"La reflexologia podal, l'oli de ricí, les infusions de Maria Lluïsa o de maduixes, també poden ajudar a desencadenar contraccions, però l'important és **respectar el cos i estar relaxades**. Hem de tenir present que els embarassos duren una mitjana de 41 setmanes més un dia si ets primerenca i si no hi ets 40 setmanes i 5 dies. Sempre una inducció supera els riscos de simplement esperar", ens assegura la llevadora Inma Marco. [ficientrareport]