

## Seks kao pokretač poroda?

*Iako se za poveznicu između seksa i poroda ima puno toga za reći, danas ćemo se te teme samo malo dotaknuti kao uvod, a zapravo ćemo pričati o tome može li seks zaista poslužiti kao "prirodna indukcija" ili je to samo mit...*

Iako većini ljudi ideja da su seks i porod povezani stvara nelagodu, sagledamo li sve strane bez prizme seksualnog tabua, uvidjet ćemo da porod sam po sebi ima seksualnu narav. Oboje su iznimno tjelesni, intuitivni činovi, koje predvodi najstariji dio našeg mozga, uglavnom naš hipotalamus. Ako pričamo o intuitivnom seksu i fiziološkom porodu, u oba slučaja ženin instinkt traži iste stvari. To su privatnost, mrak, toplina, sloboda kretanja, osjećaj sigurnosti i opuštenosti. To su sve stvari koje **potiču lučenje oksitocina, hormona ljubavi, koji je jednako bitan i u seksu i u porodu**. Tako je nastao i česti savjet da u slučaju da je žena "prešla termin" (iako bitno je znati, puni termin traje 42. tjedna, a ne 40.), da jednostavno s partnerom uživa u seksu kako bi se porod pokrenuo.

Ima ti u tom savjetu kakve istine? Pa to je često tema među ljudima koji rade u svijetu poroda. Dok se jedan dio kune u to kao odličnu taktiku prirodnog pokretanja poroda, drugi kažu da ne igra nikakvu razliku. Ono što je bitno da znamo je da **dok god je zdrava trudnoća i nema nekih kontraindikacija, seks pred kraj trudnoće je apsolutno siguran**, te ako par uživa u odnosu, benefita definitivno ima! Iako jedno malo istraživanje ukazuje na to da seks pred kraj trudnoće ne igra ulogu u pokretanju samog poroda, primalje diljem svijeta (a i neki liječnici) znaju preporučiti ovu "taktiku" kao prirodnu indukciju poroda, a i ogroman broj žena na globalnoj razini dijele svoje priče i kunu se u seks kao baš ono što im je pokrenulo porod.

Pa idemo vidjeti zašto ta teorija postoji, koja su neka saznanja koja imamo i zašto je ovo jedno od najraširenijih i najpopularnijih (sigurnih) prirodnih metoda kada trudnice dođu u fazu "tako mi se više ne da čekati". Jedan od glavnih razloga zašto se seks smatra odličnim za porod je to što u seksu, pogotovo za vrijeme orgazma, lučimo velike količine hormona oksitocina. Taj hormon se popularno naziva i **hormonom ljubavi, a iznimno je bitan za... tako je, za porod!** Bez oksitocina porod ne kreće, jer je upravo oksitocin taj koji stvara trudove i pokreće porod.

Van poroda, odnosno rođenja djeteta (gdje majke luče najviše oksitocina u životu), upravo se najviše oksitocina luči za vrijeme orgazma, te se vjeruje da ta visoka razina

oksitocina, ako je mamino tijelo spremno i ako je beba spremna, može biti onaj "trigger" da se porod zapravo pokrene. Ovo je zapravo jedna iznimno zanimljiva premisa jer je u nekoliko vrsta životinja, pogotovo u primatima, primijećeno da kada krene porod, ženke se krenu samozadovoljavati ili stimulirati bradavice, što zapravo diže razinu oksitocina, što je kao što smo zaključili, iznimno bitno za porod. Ovo je dodatno zanimljivo jer je dokazano da **stimulacija bradavica može biti odlična metoda za podizanjem razine oksitocina**. To je nekako i logično za zaključiti s obzirom na to da su velikom broju žena bradavice erogene zone, no to nije jedini razlog.

Hormon oksitocin jako je bitan u još jednom faktoru majčina života, a to je -dojenje. Za uspješno dojenje, hormon ljubavi je od presudne važnosti (poprilično zanimljiv hormon zar ne?) jer je upravo on taj koji je zaslužan za otpuštanje mlijeka kod dojenja. Oksitocin se dodatno luči kada su bradavice stimulirane, jer je to bitna informacija tijelu da otpušta mlijeko kada se beba hrani. Zato je recimo metoda korištenja ručne izdajalice za vrijeme poroda, kao način "pokretanja, održavanja ili ubrzavanja" poroda poprilično popularan u nekim zemljama i rodilištima, pogotovo u Americi. Za stimulaciju bradavica kao oblik indukcije čak imamo i znanstvena istraživanja koja potvrđuju efektivnost. Zato i nije tako teško vjerovati da **ako stimulacija bradavica izdajalicom može potaknuti porod, da i seks i orgazam mogu postići sličan efekt** (pogotovo ako je i stimulacija bradavica uključena). Jedan od drugih razloga zašto se vjeruje da bi seks kao takav mogao potaknuti porod je radi prostaglandina koji se nalaze u spermi. Prostaglandini su tvari nalik hormonima koje potencijalno mogu pomoći cerviksu u sazrijevanju, što bi onda moglo pokrenuti i potencijalno olakšati porod.

Za vrijeme seksa i žena krene lučiti i svoje prostaglandine. Također se vjeruje da sama stimulacija rodnice (kao i cerviksa) penetracijom može dovesti do sazrijevanja cerviksa, a i da kontrakcije maternice koje se znaju dogoditi pri **ženskom orgazmu mogu biti jedan od pokretača poroda**. U svakom slučaju, ono što znamo sigurno je da su medicinski načini indukcije najčešće Pitocin, koji je sintetički oksitocin, a daje se za pokretanje trudova, te sintetički prostaglandini koji umeću kako bi cerviks sazrio, možemo zaključiti da prirodni načini dolaženja do lučenje oksitocina i prostaglandina može biti od pomoći.

U svakom slučaju, dok god se radi o zdravoj trudnoći i o partnerima koji u odnosima uživaju, seks na kraju trudnoće ima benefite opuštanja, boljeg sna, manje stresa i veće povezanosti s partnerom. Ono što je bitno za znati da je seks tijekom cijele trudnoće siguran dok god se radi o zdravoj trudnoći, i da u **zdravoj trudnoći seks neće pokrenuti porod prije nego je majčino tijelo (a i beba) spremno**. U situacijama gdje se majka krene prijevremeno otvarati, ili cerviks krene prijevremeno sazrijevati, seks nije nešto što treba prakticirati baš kako ne bi pokrenuo prijevremeni

porod te će svaki liječnik to naglasiti.

Također, ako je vodenjak pukao, seks treba izbjeći. No ako je u slučajevima prijevremenog otvaranja/sazrijevanja cerviksa seks kontraindikatoran kako ne bi pokrenuo prijevremeni porod, ne bi bilo loše da znanost detaljnije (i u većim, relevantnijim brojkama) **istraži seks kao pristup prirodne indukcije**, pogotovo obzirom na velike količine anegdotalnog "dokaza", a i znanja kojeg imamo o stimulaciji bradavica te o hormonima i njihovoj bitnoj ulozi u porodu. U svakom slučaju ako ste zdravi i ako u seksu uživajte, nemate što izgubiti, ali žene zapamtite, orgazam je tu ključan (i za porod i za život), i to je ono što zaslužujete.

**Piše: Una Pašić Gregović, doula i edukatorica**

**Photo: Petar Gregović**

**Blog: <https://unabridged.blog/>**

**Instagram: <https://www.instagram.com/una.bridged/>**

**Powered by: [www.lelo.com](http://www.lelo.com)**

**Instagram: [https://www.instagram.com/lelo\\_official/](https://www.instagram.com/lelo_official/)**

**Facebook: <https://www.facebook.com/LELO.Official/>**