



## ***El placer de parir y el placer de nacer***



Hace más de 26 años que me formé como matrona. En este tiempo se puede decir que he visto “de todo”, partos, mujeres de parto, compañeras matronas y compañeras comadronas, gines, auxiliares, maridos, madres de quienes van a ser madre, parejas, hijos que pasan a ser hermanos...

Ahora soy comadrona, después de estos años la experiencia y el empuje de la propia vida me enseñaron que mi profesión y mi vocación es la de acompañar a la mujer en su parto y al ser humano que nace, en su proceso de nacer. Me gusta Preparar el Encuentro entre la madre y su bebé. Luego, también con el padre, pero en un primer momento el encuentro más importante es el del bebé y su madre; un encuentro tejido en el infinito del deseo de encontrarse, desde el punto intemporal de la sospecha de embarazo, o quizá antes, cuando solo era deseo, deseo de ser madre y, quién sabe, si no también deseo de ser hija o hijo.

La vida me da la oportunidad de, con paciencia y mucho cariño, sembrar en los futuros padres la semilla de la consciencia de un instante sagrado, el instante de Nacer y de un proceso intenso, que dejará una huella inolvidable en la memoria de la mujer, el proceso de gestar, parir y criar.

Sé que puede parecer prepotente asignarme tan elevado papel pero la realidad es que la mayoría de las parejas que vienen consultando sobre la posibilidad de un parto en casa lo hacen cargados de dudas que reflejan los miedos que nuestra sociedad y nuestra cultura han construido alrededor de la experiencia de parir y nacer. Y estas parejas forman solo el 1-2% de las parejas que hoy día dan a luz. El otro 99-98% ni se plantean la “naturalidad” del proceso.

¿Qué tiene el parto que tanto nos asusta?, ¿en qué se ha equivocado la Naturaleza con nuestra especie, para que nos dé tanto miedo?

Tal vez si conociéramos con más profundidad como es ese proceso podríamos disipar algunos de estos miedos.

### **Somos mamíferos**

Que tenemos un cuerpo diferente al de los demás animales que nos rodean es un hecho constatable, pero eso no es óbice para aceptar que somos animales, mamíferos, lo que implica que tras un apareamiento, nuestra hembra puede preñarse, gestar durante más o menos 280 días, parir y amamantar a su cría. Esto, que expresado en estos términos nos puede herir sensibilidades, sería una descripción puramente biologicista de nuestro proceso de reproducción. Pero es una realidad ineludible nuestra condición animal.

“Es una salvajada” me decía una mujer, ingeniero de montes, tras su experiencia en el parto.



Pero ¿te ha dolido? Le pregunté yo. “Durante el curso de preparación al parto cambié de opinión y decidí no ponerme la epidural, continuó ella, y la experiencia ha sido puramente salvaje... me ha cambiado la vida”

Que expresión tan acertada para describir la vivencia del parto: "salvaje".

Veamos que factores entran en juego en un parto.

En la escuela de matronas me enseñaron que era un equilibrio entre un “recipiente y su contenido”, así como suena. Un útero, la pelvis y el feto (a quién, por razones de cariño, desde hace años pasé a denominar el bebé). Más tarde la vida me trajo el regalo de conocer al Dr. Aguirre de Cárcer con quien aprendí a explorar los aspectos culturales, psicológicos y familiares de la mujer y más tarde leí uno de esos libros que te golpean con fuerza en la consciencia, adormecida por la juventud y la convicción del trabajo bien hecho, y que necesita despertar ante nuevas realidades y nuevos paradigmas. Su autora era, y es, Sheila Kitzinger y su título:

*“La mujer y su experiencia sexual”  
(editado por Círculo de Lectores, 1989)*

En el descubrí que, en la mujer, además de su familia y su cultura, también se expresará en el proceso de maternidad la vivencia de su propia sexualidad.

Ser mujer es vivirnos como mujer desde nuestro nacimiento hasta el momento de nuestro encuentro con la realidad de la Gran Transformación que es la muerte. Y nada ni nadie nos debería arrebatarnos ni un instante de esa intensidad.



El cuerpo de la mujer es portador de una alquimia en la que se mezclan los cuatro elementos en el crisol de la pelvis, en esa mágica vasija que es el útero. El fuego de la Kundalini, la Energía Sexual, el agua de las emociones y las hormonas, la tierra nutriente generosa de la Gran Madre y el aire infinito de la respiración. Es ahí donde se produce el milagro de la fecundación, del nacimiento de una nueva vida.

Pero para que exista la alquimia debe haber consciencia. El Sol, la Luz que disipa el oscurantismo de antiguas creencias e incluso supersticiones y también de la tan mal admitida maldición. Este Sol es el Conocimiento. El alimento para el alma. Ciencia, sí, pero también Sabiduría Antigua, Espiritualidad, Trascendencia. Y el conocimiento del proceso nos lleva a la paradoja del placer y del dolor.

Que el dolor existe en los partos es una realidad que, aunque solo sea por lo extendido de la experiencia, se podría considerar como universal. Pero después de 26 años ya no son pocos los partos a los que he asistido en los que la mujer no ha expresado e incluso ha reconocido posteriormente no haber experimentado sensación dolorosa.

Pero aún hay otro elemento que para mí fue más desconcertante y a la vez marcó un hito para orientar mi búsqueda profesional:  
En 1990 Ana, una mujer de Villalba, en la sierra de Madrid, al finalizar una consulta de revisión posparto en el Centro de Salud, no sin vergüenza pero con valentía y, por qué no, con generosidad, pues su pregunta

ha servido para que muchas otras mujeres se pudieran al menos plantear que existen otras posibilidades para vivir el proceso de la maternidad, me preguntó:

*“Juanjo ¿es posible que haya podido sentir orgasmos durante el parto? No un orgasmo sino un montón durante las últimas horas de la dilatación y sobre todo en el momento del nacimiento del niño. Cada contracción era una mezcla de sensaciones. Había dolor, sí, también había dolor, pero el placer era tan intenso que deseaba que llegara cada nueva contracción. Y esa sensación de saber qué P. llegaba a cada paso”.*

¡P. pesó más de 4 kg y Ana era primípara!

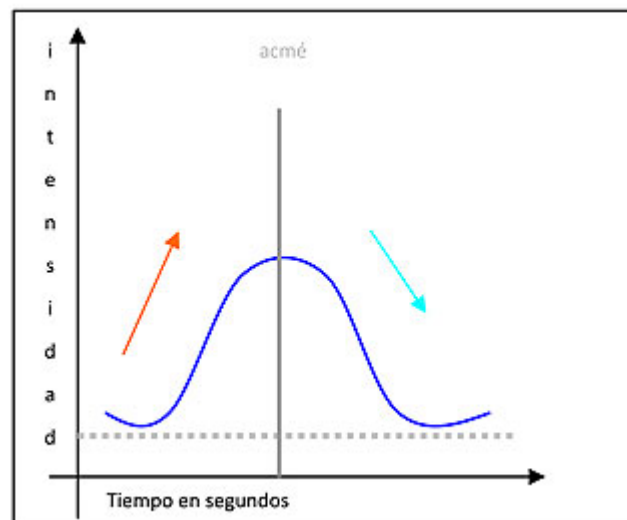
Había hecho la preparación al parto en el centro de salud conmigo, la conocía bien y sabía que no se lo inventaba, pero el relato de su parto me marcó para el resto mi vida. Siempre le estaré agradecido por su valentía y su generosidad.

Después de Ana vinieron otras experiencias coincidentes.

Estando de guardia en el hospital, un hospital de una pequeña provincia, trajeron a una joven a dar a luz. Era una de esas historias como arrancada de una novela del estilo de los Santos Inocentes. Una mujer de 19 años que vivía aislada en el campo, sin apenas contacto con la gente, embarazada, posiblemente víctima de algún tipo de abuso, y de aspecto muy primario, rayando en la salvaje. No pude cruzar palabra con ella, en cada contracción gritaba con intensidad, se retorció y sacudía a adiestro y siniestro a quien se le acercara. Era pelirroja y pecosa. Su cuerpo joven y fuerte expresaba furia y después de cada contracción jadeaba en un éxtasis de cansancio e intensidad.

No fue posible ponerla el monitor (el cardiotocógrafo), no aguantaba las correas, así que me limité a “vigilarla” discretamente desde la puerta entreabierta.

Sabiéndose atendida y en la intimidad, se relajó un poco y de vez en cuando se tumbaba para descansar. Pero cuando sentía que venía una nueva contracción ¡empezaba a estimular el clítoris hasta alcanzar un clímax con el que navegaba por encima del acmé de la contracción!



Esta mujer, cuyo nombre desconozco, supuso para mí un nuevo avance en el conocimiento de la relación entre parto y sexualidad. Dio a luz a su hija prácticamente sola, solo consintió que me acercara para ayudarla cuando la cabecita del bebé empezó a asomar por el periné. La ayude a calmar un poco con la palabra y se “dejo” parir.

Cuando nació su pequeña la puse en sus brazos y la abrazó contra su pecho. Así transcurrió largo tiempo. Luego me miró y con una cansada sonrisa, me dio las gracias. Nunca podré olvidar sus ojos clavados en los míos, su fuerza era inmedible y también su gratitud. Sería hacia el año 1995-96.

En 1994 yo ya había empezado a atender parto en casa.

María fue la primera mujer que me pidió y permitió atenderla en casa. Me conoció a través de unos amigos

comunes una de las cuales era una enfermera compañera del centro de salud, y se desplazó desde Asturias hasta Villalba, donde alquilaron un piso, para pasar las últimas semanas del embarazo. Allí dio a luz. Arropada por sus amigos, con voces que susurraban palabras de ánimo ahogadas por lágrimas de emoción.



María parió a su segunda hija con absoluta suavidad inmersa en el cariño de los que la acompañaban. Una nueva experiencia que marcó mi vida para la posteridad. A partir de este momento mi búsqueda se dirigió hacia encontrar una explicación entre una manera de parir y la otra.

¿Por qué para muchas mujeres el parto les suponía una experiencia traumática, a veces inhumana, mientras que para otras, y actualmente cada vez son más quienes lo expresan así, podía ser la experiencia más gratificante y edificante de su vida, incluyendo en muchas ocasiones el placer intenso, antes solo reservado para la sexualidad?

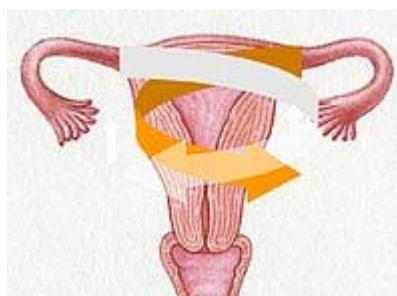
Para responder a esta pregunta hay que comprender algunos aspectos de la secuencia hormonal que mueve la contracción:

- Oxitocina
- Endorfinas
- Adrenalina
- Prolactina

Las dos primeras hormonas componen la misma secuencia del orgasmo. El estímulo rítmico y mantenido de las zonas erógenas genera una saturación nerviosa que culmina disparando el mecanismo de liberación de Oxitocina, la hormona del Amor y Endorfinas, las hormonas del placer. Durante el parto se liberan en cada contracción.

#### **La contracción:**

*Cada contracción empieza en la zona en que las fibras insertan, a los lados del útero, junto a la trompa de cada lado. Esta contracción se transmite como una onda a lo largo de cada una de las fibras, para lo cual la naturaleza ha ideado que la fibra izquierda empiece a contraer un instante antes que la derecha, evitando así que pudieran solaparse los efectos de ambas perdiendo toda eficacia.*



Para que se produzca una contracción la HIPÓFISIS debe ordenar la producción de una descarga de OXITOCINA, hormona que siempre se acompaña de sus inseparables compañeras, las ENDORFINAS.

Michel Odent la llama la HORMONA DEL AMOR ya que está muy vinculada a las más bellas manifestaciones vitales del amor como es nuestra sexualidad. Durante el orgasmo se produce una liberación enorme de Oxitocina con sus correspondientes endorfinas, también durante la lactancia (curiosa relación establecida entre madre y bebé), y sobre todo en el primer



contacto piel con piel después del parto. En esos primeros minutos de restregones, sudor y placer, la madre libera el "pico" más alto de Oxitocina de su vida, lo que establece el vínculo materno con su cría y favorece el desprendimiento de la placenta.

La contracción no es dolorosa, pero a veces se acompaña de otras sensaciones en las zonas limítrofes del útero, como pueden ser las lumbares, los cartílagos sacro-iliacos o el pubis. Esto no quiere decir que solo hay contracción si me "duele algo", como a veces se piensa, ni que es más eficaz o más intensa si me duele.



#### **Las endorfinas:**

Después de cada liberación de Oxitocina, el cuerpo libera endorfinas. Éstas son unas moléculas similares en su composición a la morfina, pero su efecto, a igualdad de "dosis" es 100 veces más potente que el de su prima de origen opiáceo. Su función es la de "compensar" el revoltijo que causa la Oxitocina. En este sentido podemos recordar cómo se comporta nuestro cuerpo durante el orgasmo. Hay un instante previo a la sensación de placer en el que literalmente entramos en una especie de convulsión que, de no ser por la posterior presencia de las endorfinas, llegaría a ser hasta desagradable. Pero las endorfinas vienen a potenciar la sensación de placer. Realmente son las responsables de esta sensación.

#### **¿En qué otros momentos liberamos endorfinas?**

Podemos decir que somos adictos a las endorfinas. Necesitamos liberarlas a diario y varias veces al día. Cuando dormimos, especialmente al iniciar el sueño y durante la fase REM de éste, se incrementa la presencia de endorfinas. Pero también acompañan a las funciones vitales cotidianas como comer y defecar. Tal vez esto sea otro valor añadido al placer de VIVIR. Cuando nos bañamos en agua caliente, cuando recibimos caricias, cuando hacemos ejercicio intenso ...son también momentos en los que liberamos endorfinas. Podríamos decir que cuando necesitamos estar "dentro de nosotros".

En nuestra respiración, durante la exhalación activamos el Sistema Nervioso Para-simpático, el VAGO, que regula nuestra vida vegetativa, instintiva, animal. Y, curiosamente, favorece la producción de endorfinas.

#### **Placer y dolor:**

Esta relación ya bastaría en sí misma para comprender la presencia del placer en el parto. Pero si seguimos avanzando en la comprensión del ser humano, o mejor: el SER Humano vemos que nuestra propia evolución nos permite tomar conciencia y, así mismo expresar, dos extremos de la vida que para el resto de los animales parece estar oculto o vedado. El dolor y el placer.

¿qué hizo que el ser humano desarrollara esta capacidad?. LA CONSCIENCIA. Y en la aparición de ésta tuvieron que darse varias coincidencias.

1. Somos bípedos, caminamos erguidos y a consecuencia de esto nuestra **pelvis** cambió. Se hizo más estrecha.
2. Al "estirar nuestro cuerpo **dejamos libres las manos** y desarrollamos la **destreza**, la psicomotricidad fina, favorecida por tener el dedo pulgar en oposición al resto de los dedos.
3. Así mismo al erguirnos ocurrió un cambio fantástico, único: el **CLÍTORIS** salió de la vagina para instalarse en el exterior de la vulva, ¡se puso al alcance de las manos!, unas manos hábiles, extremadamente sensibles, lo que vino a cambiar por completo nuestro modelo sexual. Dejamos de tener un modelo exclusivamente reproductor para avanzar en un modelo en el que el placer y su búsqueda nos impulsa a la elaboración de estrategias para obtenerlo, nace la seducción y la comunicación de emociones. Nace el pensamiento creador.

#### **La pelvis:**

Para el paleontólogo español Juan Luis Arsuaga, la pelvis es determinante para el conocimiento de la evolución y adaptación de nuestros antecesores. En nuestra especie, al caminar de pié, el punto de apoyo de nuestro cuerpo sobre las piernas, esto es la articulación de los fémures con la pelvis, se debe acercar al centro de gravedad del cuerpo, situado más o menos a mitad de camino entre el ombligo y el pubis. Esto condiciona que nuestra pelvis se ha estrechado hasta el máximo necesario para poder caminar y correr con seguridad en postura erguida. ¿Y cual es ese máximo necesario? O dicho de otro modo ¿qué determina que la pelvis no hubiera "encogido" un poco más en su búsqueda de adaptación y eficacia?, el tamaño de nuestras "crías" al nacer.

Como consecuencia de caminar erguidos el ser humano adquirió otras cualidades distintas a las del resto de los mamíferos, desde su altura estratégica podía ver en perspectiva, proyectar formas de cazar, recolectar y, dicen, que al caminar con la cabeza más alejada de la tierra, comenzó a plantearse sobre su

presencia, sobre nacer y morir y sobre la trascendencia de su existencia en la tierra. Tal vez esto de una manera o de otra se podría llamar la génesis del pensamiento. Lo cierto es que el hombre, como especie, no como género, empezó a MANIPULAR su entorno, descubrió los elementos y su combinación y con agua, tierra y fuego creó vasijas y herramientas. Pero todo esto tuvo otra consecuencia para la especie: nuestra cabeza tenía que albergar un cerebro que cada vez se hacía más grande por sus nuevas funciones, esto es nuestra cabeza crecía al tiempo que nuestra pelvis se estrechaba.

### Una pelvis estrecha para parir, una cabeza grande, para nacer y un clítoris externo.

Esfuerzo, ternura y placer una curiosa combinación como todo en la naturaleza.

Como podemos observar a nuestro alrededor, la mayoría de las crías de los mamíferos son capaces de incorporarse y de seguir a su madre para asegurarse la protección y el alimento; no así el bebé humano, quien nace "indefenso" y dependiente cien por cien. Ha de ser transportado, cuidado y alimentado por su entorno. Esto nos podría llevar a pensar que esta dependencia total se asimila a la etapa intrauterina, o dicho de otro modo, que la gestación no terminó con el nacimiento, sino que necesita seguir gestándose después de los 9 meses anteriores, ahora ya fuera del útero, pero con prácticamente todas las mismas necesidades por cubrir, a excepción de la respiración; calor, protección, nutrición, seguridad, cariño ...

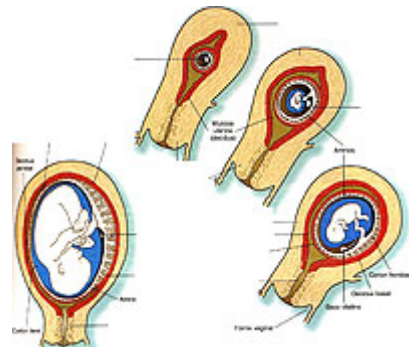


Bien podríamos hablar de una GESTACIÓN INTRAUTERINA DE 9 MESES Y OTRA EXTRAUTERINA (que no ectópica) que duraría hasta aprender cuando menos a gatear, lo que le permitiría gestionarse su propio cuidado y alimento, o sea dicho de otro modo, buscar a su madre.

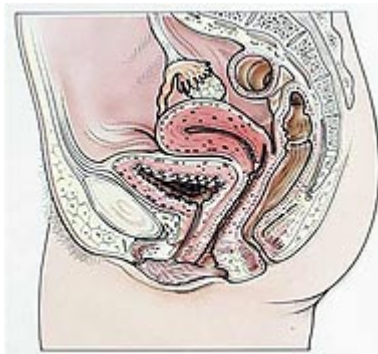
### El útero:

¡¡¡ Qué maravilla !!! Conocerlo es enamorarse de la vida. La perfección, la generosidad rayana en el derroche. La auténtica expresión de, la abundancia del Universo.

Un pequeño órgano del tamaño de una perita de San Juan, colocada detrás de la sínfisis púbica, entre la vejiga y el recto. En la niña y hasta que empiece la menstruación apenas si tiene una capacidad de unos 3cm<sup>3</sup>. Al final del embarazo llegará a alcanzar los 3 L. (3.000 cm<sup>3</sup>). Pero lo más sorprendente es que para ello ¡¡NO HABRÁ CREADO NI UNA SOLA CÉLULA NUEVA !!. La capa más profunda, la de dentro se llama "ENDOMETRIO", es una mucosa, formada por tejido conectivo, abundantes vasos sanguíneos y glándulas productoras de nutrientes. Cada mes el endometrio se desprende de la pared del útero y empieza a desarrollar una nueva capa bien mullida y rica en nutrientes para acoger al huevo fecundado, si es que se da el caso; si no es así, ¡no importa! Se vuelve a desprender de todo lo que se hizo y volvemos a empezar. ¡Que gran ejemplo de abundancia!. El Universo generoso dispuesto a alimentarnos y cuidarnos con todo fresco y abundante.



La capa de en medio es el MIOMETRIO, MIOS=músculo, es la más importante y grande. Está formada por **fibra muscular lisa**, esto es como la que tenemos en todo el tubo digestivo. Realmente son dos fibras que empiezan cada una en una trompa y siguen una formación helicoidal. Estas fibras descienden desde las trompas, donde tienen su anclaje en espiras casi verticales, que se van trenzando creando una estructura que nos recuerda a una elaboración de cestería, lo que le permite a la fibra muscular lisa adquirir una gran fuerza con un mínimo consumo energético.



En el cuello del útero, las fibras terminan en espiras horizontales y sin inserción. Esta cualidad tiene una gran relevancia para comprender el mecanismo de la dilatación el día del parto. Para crecer durante la gestación el útero se *hidrata*. Absorbiendo en el tejido conectivo hasta 2 L de agua, lo que le permite, junto con la elastina "dar de sí" como antes hemos descrito. Después del parto, este líquido será reabsorbido por el cuerpo de la madre, reponiendo el volumen circulatorio, compensando las pérdidas que hubiera podido tener. Un *mecanismo* que soluciona dos necesidades de la manera más sencilla, pues si se hubiera creado más tejido para hacerlo crecer día a día durante la gestación, ¿qué haríamos luego, una vez que ha parido para que vuelva a pesar igual que antes y ocupe su espacio detrás del pubis?. ¿Cómo

haríamos desaparecer tanta cantidad de tejido en tan poco tiempo, minutos realmente?.

Viendo la perfección de estas secuencias fisiológicas, como nos explicamos que pueda ser “tan doloroso” parir.

Toda represión es dolorosa.

### **La represión del deseo sexual:**

La mujer puede expresar libremente su deseo de mantener una relación sexual, sin que esto necesariamente signifique que su deseo es el de tener un hijo en ese momento.

**¿Es así realmente? ¿puede la mujer expresar libremente su deseo sexual en nuestra sociedad? ¿desde que edad?, ¿hasta que edad?.**

Desde el nacimiento de la familia patriarcal. El hombre, como varón no como especie, ha buscado controlar el impulso sexual de la mujer, posiblemente buscando el control sobre su stirpe y dar continuidad a la propiedad de sus pertenencias así nacen normas restrictivas y represoras que se extienden y refuerzan entre ellas. De ahí nacerán estados patriarcales, estos cuentan con los medios represivos para perseguir las “desviaciones” de las reglas dictadas. Pronto el estado terrenal busca el apoyo de lo mágico, apoyo que encuentran en las religiones monoteístas. Pero este tándem necesita para su estabilidad una tercera estructura. El hombre empieza a plantearse preguntas que no se responden sólo con la fe pretendida e impuesta. El ser humano ama el pensamiento y el tándem lo sabe, hay que controlarlo también; se crean las Universidades Unus Versit Arias Uno enseña a todos. Un pensamiento único y autorizado. ¿por quien? Por el tándem, que ahora ya se soporta en los tres puntos de apoyo que garantizan su estabilidad.



Curiosamente estas “fuentes de conocimiento” estarán cerradas a la mujer, quien durante todo este tiempo ha permanecido como portadora de la sabiduría ancestral que le dio su condición de conocedora de la “Madre”, la Tierra y sus frutos. Así la mujer pasará a ser “simplemente” la hierbera, la que acompaña a las otras mujeres en sus partos, la comadrona que ayuda a la mujer a huir de la represión impuesta por el varón apoyado en su estructura de represión.

¿Cuál es la consecuencia de huir de esta represión?, la condena de brujería, del trato con la encarnación del mal y por consiguiente la purificación a través del dolor, la tortura o la hoguera.

Cada madre debía expresar públicamente su dolor en el parto y transmitir a sus hijas la necesidad de “sufrir” en los nacimientos de los hijos para evitar así el auténtico sufrimiento de la tortura y el escarnio público al ser tratadas como brujas. Ser mujer se ha transformado en una desgracia con la que hay que cargar desde el nacimiento hasta la muerte, y así se transmite de generación en generación.

¿Ha desaparecido esta condena?, ¿Qué ha pasado desde entonces hasta nuestros días?

Como está considerada la mujer en la actualidad. Preguntemos en un centro escolar, entre alumnos de, por ejemplo, 12 o 14 años. Si un chico vuelve el lunes a clase alardeando de haber ligado con 2 o 3 chavalas el fin de semana, todos sus compañeros pensarán de él que es un “machote”, ¿Qué pensarán de una compañera que venga contando lo mismo?, ¿Cómo la calificarán?

Tener la regla es un acto fisiológico y saludable en el cuerpo de la mujer ... y si no usas una determinada compresa ¿TE SENTIRÁS LIMPIA? ...

### **El cuento de la carne asada:**

*Una niña estaba viendo a su madre preparar un trozo de carne para meter al horno. Su madre, tras de rellenarlo acertadamente, lo enrolló y ató con un cordel, tras de lo cual, con un cuchillo cortó los extremos del atadillo y lo puso en la bandeja del horno. Al verle hacer a su madre, la curiosa niña le preguntó:*

*- ¿Por qué cortas los extremos del rollo, mamá?- a lo que la madre le respondió - ¡PORQUE SIEMPRE SE HA HECHO ASI- y luego continuó contándole la historia de cómo ella había aprendido de su madre a preparar el asado, y que éste tenía fama de ser el mejor del barrio en que vivían.*

1. *Si dijo la niña, pero ¿por qué es mejor cortar las puntas? - y la madre sin hallar respuesta que dar le dijo a la niña que fuera a preguntarle a su abuela*
2. *Abuela, dime tu también preparabas el rollo de carne como mamá, ¿verdad?, Si cariño, y mi*



*asado tenía fama de ser el mejor del barrio. Cuantos vinieron invitados a nuestra casa así lo afirmaban. -¿Y cómo lo preparabas?-*

*Veras yo rellenaba la carne, le hacía un atadillo con un cordel de algodón y luego, y este era el secreto, le cortaba los extremos y lo metía en el horno, y salía buenísimo.*

*¿¿ POR QUÉ CORTABAS LOS EXTREMOS ??, preguntó de nuevo su nieta. –Mira este era el secreto que mi madre me transmitió cuando yo también estaba aprendiendo como tú a prepararlo y yo siempre lo he hecho así. Mira ¿porqué no le preguntas a la abuelita?, ¡Seguro que se acuerda de la fama que tenía su asado en todo el pueblo!*

*Efectivamente, la pequeña contaba con la inmensa suerte de tener a su bisabuela en casa, sentada en su mecedora, la mujer veía pasar los años con la paciencia y convicción de quien ya los ha vivido.*

*-Abuelita- dijo la pequeña, ¿es verdad que tu preparabas el mejor rollo de carne del pueblo? La anciana mujer sonrió, -Claro que sí cariño. Yo preparaba el asado de una manera muy especial. Lo rellenaba con los mejores condimentos, lo enrollaba y lo ataba y luego, ahí está el secreto, le cortaba los extremos, para que la carne no rezara las paredes del horno, claro, ¡como era tan pequeño aquel horno antiguo! La carne se quemaba y cogía mal sabor. Ahora con estos hornos modernos es todo mucho más fácil...*

*¿A quien podríamos preguntar ahora?*



#### **Breve biografía del autor:**

Juan José Juanas es comadrona desde hace 26 años, en Junio cumplirá los 49, es por tanto un géminis buscador de respuestas y un contador incansable.

Empezó como matrona titular en Guadarrama en 1983, desde entonces ha repartido su tiempo entre la Atención Primaria y el hospital, pero siempre dedicando toda su atención a la preparación para el parto.

Actualmente imparte el curso **“Preparando el Encuentro”** en el Centro de Yoga: **Surya** de Collado Villalba, en la Sierra de Madrid: [www.suryalba.es](http://www.suryalba.es), en colaboración con María, la profe de yoga.

Es fundador junto a otra María, María Serra, comadrona también, del grupo, y Ana Merino, doula **“En La Décima Luna ...”** de asistencia al parto en casa.

Junto con Marce, su compañera de camino y de vida, organizan y facilitan la formación de **Jin Shin Jyutsu** en Madrid: [juanjojsj@yahoo.es](mailto:juanjojsj@yahoo.es)

Es padre de dos hijos Laura y Álvaro, a quienes acompañó en su nacimiento, con quienes comparte sus ilusiones e inquietudes y de quienes admira su capacidad de ser ellos mismos.

Para contactar con él puedes hacerlo:  
en el correo electrónico: [enladecimaluna.comadronas@yahoo.es](mailto:enladecimaluna.comadronas@yahoo.es)  
O en el teléfono: 608 506 465.

#### **Otros contactos de interés:**

Asociación Nacer en Casa: [www.nacerencasa.com](http://www.nacerencasa.com)





Asociación El Parto es Nuestro: [www.elpartoesnuestro.com](http://www.elpartoesnuestro.com)  
Centro médico terapéutico Lucas: [cmtl29@yahoo.com](mailto:cmtl29@yahoo.com)