

# La sexualité en période postnatale








Lors de la transition à la parentalité, la sphère intime et sexuelle du couple est la plus affectée. Le couple devient donc plus vulnérable, puisque cette période peut contribuer à :

- Réduire le temps dédié au couple
- Créer des tensions
- Rendre la communication plus difficile
- Diminuer la satisfaction relationnelle
- Amplifier des problèmes déjà existants

Et comment la sexualité est-elle affectée?

- ↳ Moins de temps pour la sexualité
- ↳ Moins de désir sexuel
- ↳ Moins bonne satisfaction sexuelle

# L'importance de prendre soin de son couple

-  Ce qui précède l'enfant est le couple, et vous formez une équipe dans cette nouvelle aventure.
-  Prendre soin de son couple, c'est aussi prendre soin de soi et de l'autre.
-  Ces moments aident également à retrouver son identité d'homme ou de femme, plutôt que seulement celle de parent.
-  Voir ses parents heureux est aussi très bénéfique pour l'enfant.
-  La manière dont les parents se traitent influence l'enfant dans sa vision de l'amour et des relations.

# L'envie d'avoir des activités sexuelles peut être influencée par une multitude de facteurs chez les parents, tels que :

## **La fatigue et l'épuisement**

La fatigue nuit au désir sexuel, et le sommeil est privilégié lorsqu'un temps libre se présente.

## **Les douleurs vaginales ressenties ou anticipées, ainsi que la peur de faire mal à sa partenaire**

Les lésions de l'accouchement peuvent induire des douleurs et/ou la crainte d'avoir mal.

## **Le nouveau rôle psychosexuel des parents**

Les nouvelles responsabilités et la priorisation du nouveau-né influencent négativement l'intérêt et l'énergie consacrée à la sexualité.

## **Les symptômes de la dépression post-partum**

Ceux-ci ont comme effet de diminuer l'intérêt, la satisfaction, la fréquence et le plaisir sexuel.

## **La difficulté de passer du rôle de "parent" à celui "d'amoureux"**

Endosser le rôle à la fois de parent et de partenaire sexuel peut sembler incompatible, tant dans la perception de soi que dans celle de son partenaire.

## **La mauvaise image corporelle et le faible sentiment de désirabilité**

Les changements corporels peuvent affecter la manière dont la femme percevra son corps.

## **Le manque de temps et de disponibilité**

L'omniprésence de l'enfant ainsi que le temps que prennent les autres responsabilités rendent difficiles les moments d'intimité.

## **L'allaitement**

Les changements hormonaux diminuent le désir. Les douleurs aux seins et les écoulements de lait involontaires peuvent aussi diminuer le confort et le plaisir associé à la stimulation de cette zone. Certaines personnes ont aussi de la difficulté à percevoir les seins comme une zone érotique alors que ceux-ci servent aussi à nourrir leur enfant.

Il existe des difficultés psychologiques qui touchent davantage la sexualité de l'autre parent, c'est-à-dire celui qui n'a pas porté et donné naissance à l'enfant, comme :

- La difficulté à différencier la mère de la partenaire sexuelle;
- La vision différente du corps de sa partenaire suite à la grossesse et l'accouchement;
- Le sentiment d'être mis à l'écart de la relation fusionnelle entre la mère et son enfant;
- Le sentiment de ne pas être à la hauteur en tant que co-parent;
- La frustration de voir sa partenaire refuser ses avances;

# Les clés pour la reprise d'une vie sexuelle positive

## **Communiquer, tout en choisissant le bon moment pour le faire**

Apprendre à communiquer avec votre partenaire améliorera non seulement la sexualité, mais la qualité de la relation en général. Parler de vos inquiétudes, de vos besoins et de vos attentes vous aidera à conserver une bonne complicité et à favoriser l'intérêt sexuel.

## **Redéfinir et réinventer sa sexualité dans le contexte de la vie de parents**

Les priorités et les disponibilités changent. Prenez le temps d'adapter la sexualité à votre nouvelle réalité.

# Les clés pour la reprise d'une vie sexuelle positive

## **S'accorder du temps en couple (sans enfant!)**

Il est important de ne pas négliger les moments d'intimité, même s'ils sont courts et sans relation sexuelle.

## **Se rappeler que c'est une situation temporaire**

Accepter le changement aidera à mieux passer à travers que de le nier.

## **Voir votre couple comme une équipe**

Souvenez-vous que vous êtes ensemble dans ce défi et non l'un contre l'autre : le soutien et les encouragements sont essentiels lors de cette transition.



# Lorsque vous vous sentirez prêt.e.s à reprendre une sexualité...

1 Débuter par des touchers simples dans le but de vous redécouvrir

 Se coller, se faire des câlins

2 Reprenez tranquillement les touchers plus sensuels

 Prendre un bain, se masser, s'embrasser longuement

3 Introduisez les touchers de nature sexuelle

 Donner du plaisir à son partenaire, par la masturbation ou le sexe oral

4 Tentez les relations sexuelles

# Ressources pertinentes

**Naître et grandir**

[www.naitreetgrandir.com](http://www.naitreetgrandir.com)

**Le Sexe et moi**

[www.sexandu.ca/fr/](http://www.sexandu.ca/fr/)

**LigneParents**

[www.ligneparents.com](http://www.ligneparents.com)

1 800 361-5085

**Livre pour les parents :**

Questions sexuelles pour couple actuels, G. Parent,  
Éditions de l'Homme, 2011.

Pour trouver un.e sexologue :

[www.opsq.org](http://www.opsq.org)