

## Maternité et Sexualité

La venue des enfants est un tournant majeur dans la vie d'un couple, une question cruciale se pose à lui à ce moment-là : le couple de parents saura t-il préserver le couple d'amants ?

Cette question est cruciale dans la mesure où la survie du couple en dépend.

60% des couples auraient des difficultés sexuelles après la naissance,

50% des couples qualifient leur sexualité de pauvre 8 mois après,

1 couple sur 6 se sépare dans les 2 ans après la naissance du 1<sup>o</sup> enfant dans les pays occidentaux...

Ces chiffres témoignent de la difficulté à maintenir une vie de couple harmonieuse en étant parents et du fait que c'est un enjeu de taille et parfois même une gageure !

Un couple harmonieux est un couple qui a su préserver son intimité, son espace intime face à la vie sociale, amicale, professionnelle, familiale élargie (parents, fratrie, cousins...) et enfin face à la famille qu'il construit avec ses propres enfants.

La sexualité mais aussi les moments à deux quels qu'ils soient (week-end, vacances, soirées, sorties...) sont les garants de la préservation de cette intimité.

Mais pour cela il est nécessaire que chacun se tienne dans **la décision** de préserver son couple, et même si souvent un des deux tirera l'autre dans cette aventure, ce qui compte c'est que ce ne soit pas toujours le même...

Or bien souvent, quand **UNE FEMME** devient mère, la femme en elle a une fâcheuse tendance à disparaître !

Un certain nombre de facteurs expliquent très bien cet état de fait :

### Sur le plan physiologique et corporel

On observe une *variation de la libido* en plus ou en moins et une *modification des ressentis corporels* qui pourront être meilleurs ou moins bons voir douloureux pendant les rapports sexuels.

Les variations hormonales et les transformations du corps (plus précisément de la zone pelvienne) sont à l'origine de toutes ces fluctuations durant la grossesse et en post-partum (avec une mention particulière si la femme allaite).

Aussi l'accouchement et son vécu plus ou moins violent, plus ou moins traumatisant et les séquelles tant physiques que psychiques qu'il aura occasionné laisseront des traces :

Le vagin lieu de douleur va-t-il pouvoir à nouveau être un lieu de jouissance et de plaisir... ?

Par ailleurs, il faudra aussi compter avec la fatigue pendant un bon moment... !

(Fatigue dont le père ne sera pas épargné notamment avec les levers nocturnes).

### Sur le plan psychique

On le sait la grossesse est un véritable bouleversement, c'est un cataclysme tant sur le plan psychique que sur le plan physiologique (comme nous venons de le voir).

La femme dans ce moment voit son psychisme traversé d'émotions, d'affects, de souvenirs, d'angoisses, de peurs... qui la fragilisent et peuvent la rendre peu présente pour son conjoint.

Par ailleurs, l'identité féminine se constitue d'un féminin érotique et d'un féminin maternel, avec la maternité, le clivage entre ces deux aspects est d'autant plus marqué, et le féminin maternel de fait prend beaucoup de place.

Là encore l'homme amant pourra avoir bien du mal à trouver sa place, d'autant qu'une mère se sent souvent comblée dans ses besoins fusionnels et de tendresse avec et par son bébé...

Par ailleurs son corps transformé et donc l'image que la femme a d'elle-même ne facilitera pas les choses bien souvent.

Dans cette aventure, **L'HOMME** n'est pas en reste et est aussi confronté à certaines difficultés :  
Peur d'agresser le fœtus pendant le rapport sexuel, fantasme de se faire toucher/mordre par lui, sentiment qu'un tiers assiste au rapport sexuel et qui plus est son propre enfant...  
Difficulté à faire la part des choses entre la femme et la mère concernant sa conjointe et donc tendance à ne plus voir *QUE* la mère.  
Conséquence éventuelle s'il a assisté à l'accouchement, surtout si au fond il ne le voulait pas vraiment.  
Peur voire angoisse devant la responsabilité de devenir père.  
Tout cela pourra être à l'origine de certaines difficultés sexuelles pour lui (difficultés érectiles, éjaculation rapide, manque de désir...) et parfois l'amener à se rassurer sur sa virilité et à se "désangoisser" en recourant à l'infidélité.

Ces différents vécus masculins et féminins vont rendre la sexualité éminemment complexe à ce moment de la vie du couple et pourront participer à entamer la belle intimité qu'il avait réussi à établir.  
Une distance entre l'homme et la femme risque alors de se créer, qui souvent, ne fera que se creuser si aucun ne réagit.

### **QUELLE PRISE EN CHARGE ?**

Déjà amener le couple à reconnaître qu'il est face à une difficulté qu'il ne doit pas banaliser, car si la sexualité est très souvent rendue compliquée pour tout couple dans le contexte de maternité, il en va de la responsabilité de chacun de ne pas le laisser s'amplifier.

Ensuite amener le couple à restaurer/instaurer un climat de séduction et de désir dans leur vie, dans leur quotidien (exit le jogging informe et les culottes de grand mère !)

Faire prendre conscience à l'homme de son rôle de réassurance auprès de sa compagne quant à son potentiel de séduction, qu'il continue à voir sa femme/une femme en elle.

Accompagner le couple dans sa sexualité à mesure que la grossesse évolue, ainsi il conviendra de les amener à adapter les positions et les pratiques pour le bien être et le plaisir de chacun : en général les positions latérales ne comprimant pas le ventre sont bienvenues.

Aussi leur suggérer qu'ils peuvent prendre du temps pour se câliner durant des séances de massages/caresses tout en sensualité sans pénétration, par exemple monsieur peut faire des massages du périnée de madame avec une huile spéciale ou lui masser le ventre.

Rassurer le couple en leur expliquant que sauf raison médicale, on peut faire l'amour et d'autant plus se câliner jusqu'en fin de grossesse, qu'en plus le bébé ressent leur plaisir partagé et que **ça lui fait du bien !!**

Après l'accouchement, selon comment il s'est déroulé (césarienne ou voie basse), selon l'intégrité du périnée, informer le couple que la reprise de la sexualité est très variable et se fait selon le rythme qui leur est propre.

En moyenne on parle de 6 à 8 semaines après l'accouchement.

Mais là aussi les moments câlins de caresses sensuelles et sexuelles (selon) peuvent faire partie du paysage, ils peuvent commencer par ça et en profiter pour s'inventer une nouvelle façon de vivre leur intimité.

Informers la femme qu'il est important qu'elle prenne très au sérieux sa rééducation du périnée car si elle est essentielle pour en maintenir l'intégrité et ne pas avoir d'ennuis plus tard (incontinence urinaire, prolapsus), cette rééducation est aussi capitale pour une bonne reprise de la sexualité car une bonne tonicité de toute cette zone participe grandement aux sensations de plaisir vaginal.

Par ailleurs il conviendra de les sensibiliser au fait que continuer à se sentir homme et femme tout en étant devenu père et mère, passera par le besoin de se séduire, de se plaire (à soi-même et à l'autre), de passer

du temps ensemble...

Que l'on peut être de bons parents et être des amants, et que c'est même plutôt recommandé pour le bien de tous !

Parole d'une patiente :

"Être parent nous met à une autre place... ne pas se laisser envahir par l'envie d'être de bons parents... retrouver un équilibre qui laisse la place au désir..."

On ne peut mieux dire ! Sinon peut être qu'il ne faut pas oublier que **partage des tâches et désir mutuel vont de pair...!**

(Un petit conseil de lecture à proposer à nos couples de patients : collection "osez" chez la Musardine : " L'amour pendant la grossesse").

Denise MARAN

Site : [www.sexologie-nimes.fr](http://www.sexologie-nimes.fr)

Email : [sexologie-nimes@sfr.fr](mailto:sexologie-nimes@sfr.fr)

*\* Cet article est publié sous la seule responsabilité de son auteur*