

Naissance et sexualité

« Par la caresse nous sortons de notre enfance mais un seul mot d'amour et c'est notre naissance »
Paul Eluard

Un espoir, une envie, un rêve, une perspective, une joie parfois une surprise... La naissance d'un enfant, une naissance de jeunes parents, une naissance de nouveaux désirs, de nouvelles découvertes, de nouveaux rôles, d'une nouvelle dynamique, d'une nouvelle complicité, d'une nouvelle... sexualité, tantôt désirée, tantôt compliquée, tantôt programmée... Qui a déjà rencontré ce défi ? Continuez à partager des instants de complicité, d'intimité, de tendresse et de sensualité pour dynamiser sa vie amoureuse et érotique en voilà une bonne raison pour lire cet article.

Les premiers mois, certaines femmes peuvent présenter des symptômes qui peuvent entraver le désir sexuel. Elles ont des nausées, elles perdent l'appétit et peuvent avoir une grosse perte d'énergie. C'est également une période qui peut exposer la femme à une forte charge de stress associée à des risques de fausses-couches, des risques relatifs à la santé de l'enfant, à son bon développement ou encore des risques de dévoiler le secret. Voilà bien des facteurs ennemis du désir sexuel et des occasions pour se câliner sous l'oreiller. Certaines femmes au contraire, vivent merveilleusement bien cette période ! Leur poitrine prend du volume, leur libido est stimulée et la relation avec le partenaire renforcée par de délicieux moments d'intimité.

Du troisième au sixième mois, certaines femmes craignent les changements corporels : elles voient des vergetures apparaître, leurs jambes deviennent lourdes, elles commencent à prendre du poids et à ne plus rentrer dans leurs vêtements favoris et sexy... Elles font alors place aux vêtements de grossesse confortables et agréables, seulement peu sexy et choix réduit. Ressentir ces changements corporels peut affecter le rapport au corps, à la sensualité, au désir, et par là-même au plaisir. Il convient donc à cette période de se réapproprier son corps et d'accepter les changements.

Du sixième au neuvième mois, différentes gênes peuvent être rencontrées, le ventre prend de plus en plus de place, les kilos augmentent, la vessie devient comprimée, les femmes peuvent rencontrer une sensibilité au niveau de la poitrine et peuvent présenter de la rétention d'eau. Conséquence : la sexualité devient... compliquée mais certainement pas prohibée !

Et le papa dans tout ça ? Les changements corporels, les changements d'humeur, le nouveau rôle de mère... ne sont pas toujours faciles à vivre. Heureusement, il est possible d'en parler en couple et avec un professionnel pour vivre au mieux cette étape de la vie.

Et la sexualité ? S'adapter à la situation en adoptant des positions favorables : les petites cuillères, la levrette, l'Andromaque ou le lotus. Partager de l'intimité sans pénétration c'est aussi possible ! Favoriser les massages, la masturbation, les fellations/les cunnilingus, les lectures érotiques, les fantasmes... La grossesse est également l'occasion de découvrir de nouvelles pratiques, d'autres terrains de jeux à expérimenter en couple.

Un dernier conseil, vivez l'accouchement en vous respectant chacun dans vos limites, et en vivant pleinement ce miracle qui s'offre à vous. Continuez à vous regarder comme des amants en plus d'être devenus parents et mettez en place des stratégies pour combiner votre vie familiale et amoureuse.

Héline Zabeau
Psychologue & Sexologue
zabeauheline.psy@gmail.com