

Girbas Willaisme Stéphanie

« La sexualité avant, pendant et après bébé » Pourquoi ce thème?

J'ai choisis d'aborder le thème de la sexualité car c'est encore trop souvent tabou dans les familles mais aussi au sein du couple, alors que c'est la base d'une relation durable, mais aussi le commencement, le point de départ de la famille; sans sexualité pas de naissance.

Personnellement, je n'ai aucun problème à aborder le sujet, et je me rends souvent compte que les femmes peuvent être choquées de m'entendre, d'autres m'écoutent en silence, et les dernières s'ouvrent et osent parler de leurs expériences. C'est pour ces deux dernières catégories de femmes que j'ai écrit les pages qui suivent, et si jamais, par hasard, des femmes ou seulement une femme de la première catégorie osait les lire...

Que nous enseigne -t-on de la sexualité?

A la maison, les histoires des petites abeilles qui butinent dans les prés et autres histoires d'animaux, sont les prémices de cette grande aventure. Puis à l'école, on appelle cela la reproduction; on nous parle d'ovule, de spermatozoïdes, des gamètes mâle et femelle....

A ce stade, vous avez 14, 15 ans et pour vous sexualité rime forcément avec reproduction. Personne ne vous a encore parlé des sensations, du ressenti, de ce qui se passe dans votre corps à ce moment précis, ni même employé le terme plaisir et encore moins orgasme.

De nos jours, les ados ont accès à internet, ils font seul leur éducation sexuelle mais avons nous vraiment envie de ça pour eux?

Petite anecdote: Rendez vous chez la sage femme, pour me rassurer au sujet du fait que je n'arrivais pas à être enceinte, et là elle me dit:

" je suis obliger de vous poser cette question même si je sais que cela ne vous concerne pas mais avez vous des rapports sexuels?"

elle a bien vu à ma tête que je pensais qu'elle se moquait de moi, et là elle me dit:

" Si je pose cette question, c'est que ce n'est pas une évidence pour tout le monde."

Communiquer plus sur ce sujet, permettra aux jeunes filles de devenir des femmes plus épanouies, qui connaîtront mieux leurs corps, et de ce fait seront mieux préparées à la grossesse et à l'accouchement.

Avant...

Epanouissement sexuel: Savoir reconnaître ses désirs, savoir écouter son corps et ses besoins, savoir partager ses intérêts sexuels tout en respectant ses limites et ceux de son partenaire.

"Julie pelletier, sexologue"

Il se cultive au quotidien, entretenir le désir sexuel c'est cultiver l'art de l'érotisme. Un baiser, une caresse, un regard tout ce qui pourra démontrer à l'autre qu'il est important pour nous. Il ne faut pas laisser le quotidien créer un vide dans notre couple.

Libido: Energie relative à la pulsion sexuelle. Désir sexuel.

Le désir sexuel peut survenir spontanément ou en réponse à un partenaire, à des images ou des pensées. L'intensité du désir dépend de plusieurs facteurs, la qualité de la relation du couple, la santé, physique et mentale ou des événements qui surviennent dans la vie comme la grossesse, le deuil, le stress, le travail...

La baisse de la libido est un dysfonctionnement qui peut arriver à tout moment dans la vie d'un homme ou d'une femme. Elle devient un problème que si cela inquiète la personne concernée ou son partenaire et affecte leur relation amoureuse.

Elle peut être due à un problème d'ordre sexuel ou une maladie, la prise de médicaments ayant pour effets secondaires la baisse de la libdo ou la consommation d'alcool, de drogue, ainsi que la fatigue, un changement hormonal comme la ménopause, la grossesse... Elle peut avoir une cause psychologique, comme un abus sexuel, une dépression, un manque de confiance en soi, une infidélité, des relations conflictuelles...

Pendant la conception, la libido peut se retrouver en deuil car le désir d'enfant ne rime pas toujours avec grossesse. L'envie d'enfant devient plus forte que le plaisir sexuel et on se met à compter les jours, ça devient mécanique et finalement on fait plus l'amour avec sa tête qu'avec son cœur.

Prendre son mal en patience et arrêter de compter, redonneront vie à votre libido. La conception peut prendre 1 mois comme 1 an, elle ne se maîtrise pas comme la contraception. Ne vous fixez pas de date limite ou d'objectif à atteindre et faites l'amour lorsque vous en avez envie, prendre du plaisir pendant l'amour favorisera la conception.

Avant de rentrer dans le vif du sujet, de commencer à parler de sexualité épanouie

pendant la grossesse et après l'arrivée de bébé, je tiens à préciser que cela ne peut se faire que si le couple en amont vit déjà une sexualité épanouie. **Le secret:** partage, complicité et communication dans le couple sont les ingrédients miracles, pour tout ce qui concerne le train quotidien, mais aussi pour votre sexualité. Savoir exprimer ses désirs et ses limites, et être à l'écoute de son partenaire sans jugement.

Cela passe aussi par la découverte et la connaissance de son corps et de celui de l'autre. Sachant que la meilleure méthode d'apprentissage chez les enfants est **le jeu**, pourquoi ne pas en faire autant...

...Pendant...

Pourquoi la sexualité est elle si importante pendant la grossesse?

La grossesse est une étape importante dans la vie d'une femme mais aussi d'un couple. Il va falloir s'adapter à un corps qui change, à de nouvelles responsabilités, à une nouvelle vie à trois, à un changement de rythme, une réorganisation de la maison...

Et pour tout cela, il faut que le couple reste uni et solidaire face à tous ces changements. Cela passe par une sexualité épanouie, qui n'existe que si le couple est dans le partage, la complicité et l'écoute de l'autre.

Une sexualité épanouie demande aussi une connaissance et une écoute de son corps: deux atouts importants pour la femme enceinte lors de l'accouchement, pour qu'elle puisse vivre pleinement et en toute puissance cet acte sexuel car oui l'accouchement est un acte sexuel.

Grossomodo la grossesse c'est quoi (sexuellement parlant)?

La grossesse c'est trois trimestres de votre vie, où votre corps vous fait la totale entre les changements physiques et hormonales, c'est que du bonheur. Et avec tout ça je dois vous convaincre d'avoir une sexualité épanouie, et si c'est possible, avec un kamasutra revisité pour les femmes enceintes et leur partenaire. Car si pour certaines la libido explose, pour d'autres c'est plutôt l'inverse, notamment pendant le premier trimestre car les hormones sécrétées sont moins favorables à la libido donc pour celles à qui cela arriveraient, pas de panique! Patientez jusqu'à la fin du troisième mois, les prochaines hormones sécrétées par le placenta seront beaucoup plus favorables. Et si cela perdure au delà du premier trimestre, interrogez vous sur ce qui pourrait en être la cause (vécu de la grossesse, corps qui change, regard de son compagnon, anxiété d'être une future mère). Sauf contre indication médicale, les rapports sexuels sont inoffensifs pour le bébé. Par contre une maman qui a du plaisir secrète une grande quantité d'endorphine qui procure un moment de bien être à son bébé.

Le premier trimestre (mon préféré):

Nous avons les nausées, la fatigue, l'hypersensibilité, les seins douloureux...

Pour le confort de sa partenaire, monsieur évitera les parfums et les gels douche qui sentent trop fort, car les nausées au milieu de rapport sexuel ne mènent que très rarement à un plaisir intense.

Pour les femmes à la poitrine douloureuse, il est tout à fait possible de porter un soutien gorge (dont la taille est adaptée au nouveau volume mammaire) pendant l'acte, cela peut être très sexy.

- **La courtisane**, pendant la position de la courtisane la femme s'assoit sur le rebord du lit ou du canapé et écarte judicieusement les jambes. L'homme s'agenouille devant elle pour la pénétrer. Vous êtes assise confortablement et n'avez presque rien à faire si ce n'est profiter du moment et embrasser votre homme fougueusement. La pénétration n'étant pas profonde, la position de la courtisane convient particulièrement à celles qui ressentent quelques douleurs au bas ventre en début de grossesse.
- **Le lotus**, pendant la position du Lotus, la femme s'assoit sur l'homme en l'entourant de ses jambes. Il est lui-même assis en tailleur. Vous pouvez pratiquer la position du lotus sur le lit, si votre matelas est ferme, ou par terre sur un tapis.
- **L'union du chat**, pendant la position de l'union du chat l'homme s'allonge sur la femme et le couple bascule sur le côté ensemble. La position de l'union du chat est hautement réconfortante. L'homme et la femme s'étreignent entièrement, les yeux dans les yeux, les pieds entrelacés. La majorité des futures mamans devenant hypersensibles au début de la grossesse, l'union du chat est généralement très intense, d'autant que d'ici quelques semaines, le ventre rond empêchera ce type de rapprochement. Une seule contre-indication : mieux vaut s'abstenir si vous souffrez de tensions dans les seins.
- **Le roseau**, pendant la position du roseau la femme s'allonge sur le dos et prend appui sur sa tête et ses jambes pliées. L'homme à genoux soulève le bassin de la femme pour la pénétrer. Vous faites des câlins sans risquer d'avoir mal à la poitrine, le tout en exerçant vos abdominaux ! Et vous faites bien d'en profiter car après le premier trimestre, plus question de travailler ces muscles-là ! La position du roseau est sensuelle et originale et donne aussi l'impression à l'homme qu'il dirige tout. En fait, c'est vous qui menez la cadence... Bref, c'est parfait ! À condition de faire partie du petit pourcentage de femmes enceintes qui ont la pêche les trois premiers mois.

Le deuxième trimestre:

En général le plus sympa de tous, fini les nausées et vous n'êtes pas encore trop encombrée par un gros bidon tout rond.

- **La levrette**, pendant la position de la levrette la femme se met à quatre pattes. L'homme se place derrière elle. Il la tient par la taille afin de bien orienter son bassin. A ce stade de la grossesse, votre ventre s'est déjà arrondi et vous n'avez généralement pas envie d'une position qui puisse le comprimer. La position de la levrette vous permet de vous sentir à l'aise. Vos courbes accentuées par la grossesse embellissent encore un peu plus le spectacle que vous proposez à votre partenaire. Surtout, la position de la levrette est sensuelle et aiguise vos désirs respectifs. Elle permet d'attendre l'orgasme presque à coup sûr. Attention tout de même, chez certaines femmes la levrette peut être douloureuse.
- **L'enclume**, pendant la position de l'enclume la femme est allongée sur le dos. Elle pose ses pieds sur les épaules de l'homme qui se tient à genoux devant elle. Attention, en cas

de sensations désagréables au niveau du ventre, trouvez une autre position pour ce soir... Vous ne vous sentez pas écrasée et en même temps, c'est quand même Monsieur qui domine ! C'est assez rare pour être signalé en cette période de grossesse ! Par ailleurs, le fait de vous tenir les jambes en l'air améliore instantanément vos problèmes de circulation et donc de sensations désagréables de jambes lourdes. Plaisir + confort = objectif atteint pour ce soir, non ?

- **La balançoire**, pendant la position de la balançoire la femme s'accroupit de dos sur l'homme allongé. Il la maintient par la taille et elle s'appuie sur ses jambes. Il s'agit bien d'une position d'Andromaque à l'envers. Le ventre ne gêne pas les ébats dans la position de la balançoire. Les fantasmes vont bon train de part et d'autre de la balançoire... Quant à votre homme, il peut se laisser complètement aller au plaisir la tête enfoncée dans l'oreiller ! Enfin, remarquez à quel point cette position ressemble à celle que vous prenez sur les ballons de grossesse en préparation à l'accouchement ! Et si vous détendiez en plus votre périnée grâce à ce câlin ?

Le troisième trimestre:

Votre ventre devient de plus en plus imposant, et vous êtes préoccupée par les préparatifs pour l'arrivée du bébé. Ne lâchez rien, profitez de ces dernières semaines en amoureux. Le plaisir est encore possible même à ce stade de la grossesse.

- **L'union de l'abeille**, pendant la position de l'union de l'abeille la femme est assise de dos sur l'homme, lui-même assis jambes tendues. L'astuce : Monsieur peut s'appuyer contre un mur pour faciliter la position et fatiguer moins vite. Comme pour l'Andromaque à l'endroit, vous ne craignez rien niveau ventre. Le fait de tourner le dos à votre homme permet à chacun de fantasmer encore plus : lui sur vos hanches girondes, vous sur les délices que vous prodiguez l'homme derrière votre dos. Autre avantage de taille de la position de l'union de l'abeille : vous menez les opérations avec votre bassin qui ondule à votre rythme ! C'est aussi le moment de quémander quelques massages au niveau du dos pour détendre vos cervicales à l'approche du jour J et apaiser vos lombaires en compte avec le poids du bébé...
•
- **La petite cuillère**, pendant la position de la petite cuillère l'homme s'allonge derrière la femme... et les deux partenaires s'emboîtent comme deux petites cuillères dans le tiroir à couverts ! Une astuce pour décupler votre plaisir : n'oubliez pas de vous allonger sur le côté gauche pour éviter de comprimer votre veine cave et donc de vous sentir mal (étourdissement, mal au cœur...). La position de la petite cuillère est la position star des femmes enceintes. Tendresse, écoute, confort, plaisir, aucun risque de douleur ou de gêne : tout dans la position de la petite cuillère appelle à l'apaisement et la détente. Sans compter que le papa peut même placer ses mains sur votre ventre pour entrer en communion avec vos sensations... Vous pouvez pratiquer sous la couette pour encore plus de douceur.
- **Le cunnilingus sans se fatiguer**, pendant la position du cunnilingus l'homme s'allonge sur le dos les jambes repliées et les pieds vers la tête du lit. La femme s'assoit sur lui tout en lui tournant le dos. Ses pieds prennent appui sur le matelas au niveau des côtes de l'homme. Elle présente ses fesses à son partenaire tout en se tenant à la tête du lit. La position du cunnilingus n'est pas fatigante grâce à la tête du lit qui vous sert de soutien. Votre homme peut s'adonner pleinement aux caresses buccales tout en profitant d'un accès facile à vos fesses et vos seins.

Tout est possible tant que c'est désiré, et pour ceux qui ne souhaiteraient pas autant d'acrobatie, il reste les massages et les jeux des sens.

La masturbation

La masturbation féminine permet aux femmes de se découvrir, suis-je clitoridienne? ou vaginale? Elle participe à sa connaissance du plaisir. La masturbation est tout à fait normale pendant la grossesse et à l'accouchement, pour les femmes dont la libido est à son maximum, elle leur procure du plaisir lorsque leur partenaire est absent ou qu'il n'arrive plus à suivre. Pour d'autres elle évite une baisse de la libido pendant la grossesse lorsque les rapports sexuels ne sont pas possible, elle permet aussi aux amants de se redécouvrir, de vivre autrement leur sexualité. Après l'accouchement, la masturbation permet de retrouver une activité sexuelle toute en douceur, surtout lorsque vous avez peur que cela soit douloureux (cicatrice de césarienne, épisiotomie...)

La masturbation peut se pratiquer avec la main, c'est la pratique la plus ancienne mais la plus sûre; vos mains vous suivent partout où que vous allez, et elles ne tombent jamais en panne de pile!!! Vous pouvez aussi utiliser des sex toys et autres objets, ou encore vous masturber sous la douche ou le bain, à l'aide de jets d'eau, cette dernière à l'avantage d'être plus douce, naturelle et sensuelle, où l'on recherche autant de plaisir que des sensations de bien être.

La naissance orgasmique

Le jour J est arrivé, les prémices du travail se font sentir, et la sexualité a encore toute sa place dans ce moment si important. Faire l'amour à cet instant facilitera le ramollissement du col grâce aux prostaglandines du sperme, mais aussi stimulera la production hormonale et vous serez dans un état de relaxation profonde (votre partenaire aussi). A éviter cependant si la poche des eaux est rompue.

Si vos contractions sont très intenses et qu'un rapport sexuel ne vous semble pas approprié, il est toujours possible d'avoir recours à la stimulation des tétons (seule ou avec votre partenaire) ou encore la stimulation clitoridienne manuelle ou avec vibromasseur, cette dernière peut prévenir des déchirures du périnée.

Certaines femmes parlent d'orgasmes à l'expulsion du bébé, ceci n'est pas un mythe, de nombreuses femmes en témoigne. Si votre accouchement est physiologique, si vous êtes adepte du "lâcher prise" à ce moment précis mais aussi dans votre sexualité, il est possible que vous viviez un accouchement orgasmique.

"...mes tout premiers fantasmes sexuels présentant une histoire ont eu lieu au début de ma grossesse. Mon mari était absent pendant les quatre premiers mois, et je me retrouvais donc seule avec mon imagination et ma Magic Wand Hitachi. La sexualité est une partie si importante dans nos vies...Le potentiel de guérison que j'y ai trouvé pendant la grossesse était vraiment magique." Lea B., Fairfax, Californie

" Je n'avais jamais eu d'orgasmes comme ceux que j'ai eus après avoir enfanté. Quand je poussais pour faire sortir ma fille, j'étais plus connectée à mes muscles vaginaux - j'étais carrément devenue ces muscles. Ma force était incroyable, mon sens du rythme exquis. Avant, quand je faisais l'amour, c'était moi là-haut et mon vagin en bas. Mais maintenant, ma conscience et mon intelligence sont complètement en moi. Je n'ai pas peur de faire ou d'essayer quoi que ce soit avec mon corps; sa puissance m'appartient. Une fois que vous avez lâché prise en donnant naissance, lâché prise en faisant l'amour peut vous entraîner là où vous n'en auriez jamais rêvé." Cassie R., San Francisco, Californie

La libido masculine

Les pages que vous venez de lire portent surtout sur la libido de la future mère, cela va de soi que je ne n'oublie pas que la grossesse est une grande période de chamboulement pour le futur papa, il va changer de statut, endosser un rôle qui lui demandera d'être responsable d'une autre personne que lui et cela pendant des années. Puis le corps de leur partenaire change à leurs yeux mais aussi sous leurs mains. De femme (partenaire sexuelle), elle devient mère et pour certains hommes associer les deux n'est pas possible. Puis il y a la peur de faire du mal au bébé, que les papas et les futurs papas se rassurent sauf contre indications médicales, il n'y a aucun risque à faire l'amour pendant la grossesse, le col de l'utérus, le bouchon muqueux ainsi que la poche des eaux protègent bien bébé.

Pour le reste, la communication est le meilleur moyen de redonner vie à la libido de vos partenaires, faites les parler sans les brusquer et sans jugement.

...Après

Ça y est vous êtes parents!

Et pourtant votre libido va encore être mise à rude épreuve, car c'est une nouvelle vie à 3 qui commence, avec des changements de rythme, des pleurs de bébé, des nuits blanches, un allaitement à mettre en place, la fatigue, une baisse de lubrification, un corps qui n'est peut être plus comme neufs mois auparavant et là on est dans un post partum où l'accouchement s'est bien passé.

Car nous pouvons rajouter le baby blues, une épisiotomie douloureuse, une cicatrice de césarienne, des peurs physiques et psychologiques.

Tout ceci va demander au couple une grande complicité, et beaucoup de patience et de communication sur la situation. La sexualité ne signifie pas obligatoirement pénétration; le couple devra être dans un premier temps partager des moments d'intimité autrement:

- Se coucher nu côte à côte sans rien attendre de l'autre, juste le contact afin de se redécouvrir et de redonner confiance à une jeune maman sur son sex-appeal.
 - Prendre du temps en amoureux.
 - Pratiquer des massages, des caresses. (Voir chap. ***la masturbation***)
 - N'hésitez pas à vous embrasser, le baiser est un excellent aphrodisiaque car les lèvres et la langue sont dotées de capteurs sensoriels.
 - Pratiquer une sexualité externe comme le 69.

Adapter les positions aux peurs évite les frustrations:

Si vous craignez que votre partenaire appuie sur votre cicatrice, pas de problème la position d'andromaque, la balançoire, ou encore l'union de l'abeille satisferont tout le monde.

Si votre crainte est plutôt une pénétration trop forte à cause de votre épisiotomie alors la position des amants ou encore la courtisane seront les vôtres.

Si votre libido est en berne du au manque de plaisir lors des rapports sexuels, sachez que votre périnée est plus relâché depuis votre accouchement, alors n'hésitez pas à lui redonner plus de tonus en pratiquant par exemple les exercices de Kegel qui consiste à le contracter pendant 10 secondes puis à le relâcher. Cet exercice pratiqué plusieurs fois par jours améliorera vos sensations vaginales.

Pour redécouvrir les sensations après un accouchement, le toucher est primordial, clitoris, lèvres, vagin. Redécouvrez tout comme au premier jour !

La sexualité et la doula

Ces connaissances de la sexualité m'aideront tout au long de mes suivis de couple.

Tout d'abord, pour des couples qui me parleraient de leur souhait d'avoir un enfant. A ces personnes, je leur répondrai de ne pas commencer à se focaliser sur les ovulations, et les jours de fertilité, etc... Juste continuez à vous aimer et faites l'amour librement en prenant un maximum de plaisir. Lorsqu'une femme a un orgasme, des contractions utérines se font sentir, elles favorisent l'évolution des spermatozoïdes, de l'utérus jusqu'aux trompes de Fallope, lieu de fécondation.

Puis pendant la grossesse, j'inciterai les parents à profiter de ses derniers mois à deux, de profiter de ces derniers instants de liberté pour explorer, pour oser pratiquer une sexualité différente. S'ils sont épanouis sexuellement, le couple n'en sera que plus solide, pour vivre leur parentalité et les bouleversements qui vont avec.

Ces connaissances me permettront aussi d'aborder le sujet de l'accouchement, avec les futures mamans d'une manière différente, leur dire que l'accouchement est un acte sexuel, et pour tout acte sexuel le "lacher prise" est de mise, savoir s'abandonner, éviter d'être stimulée, laisser son corps onduler et bouger comme pendant l'acte d'amour, être à l'écoute de soi.

Puis elles serviront après l'arrivée de bébé, pour faire en sorte que le couple reste soudé, qu'ils soient toujours **amants** et pas seulement **parents**.

Être doula ce n'est pas seulement accompagner les couples pendant la grossesse ou l'accouchement, ça commence bien avant tout ça. Pour ma part, je me sens doula quand je dis à ma nièce de 16 ans que peu importe les choix qu'elle fera dans sa vie, bons ou mauvais, le principal c'est qu'ils soient fait en

conscience. Je me sens doula quand une conseillère agricole passe à la ferme, que la discussion change et qu'elle me livre les traumatismes de ses accouchements, et je me sens doula à chaque fois que je parle de sexualité avec d'autres femmes...

Références

Elizabeth Davis Debra Pascali-Bonaro, *La naissance orgasmique*, éd. du Hêtre

Michel Odent, *L'amour scientifié*, éd. Myriadis

Article de Julie Pelletier, sexologue

<http://www.magicmaman.com>

<http://naitreetgrandir.com>

<http://drolesdemums.com>

<http://www.ramenetafraise.com>

<https://fr.wikipedia.org>

Les récits de femmes qui m'entourent.