



CONSULTATION DE SEXOLOGIE

Beaucoup de futurs parents se posent des questions au sujet de la sexualité pendant et après la grossesse. Ce sujet reste tabou pour beaucoup de couples et même pour certains professionnels.

On a souvent cru que le désir sexuel tombait du ciel. Aujourd'hui, on est plus nuancé. Il est de coutume de penser que les rapports sexuels peuvent déclencher un accouchement prématuré. Des études validées démontrent au contraire qu'une sexualité active témoignerait de la normalité de la grossesse et pourrait même exercer une action protectrice sur la prématurité.

En plus de la détente et du plaisir qu'ils procurent, les rapprochements sexuels sont des moments privilégiés de complicité pour la future mère et son compagnon. Les changements physiques et le nouveau statut des futurs parents génèrent une certaine insécurité. Les relations intimes peuvent les rapprocher.

Au fil des semaines, les rapports sexuels demandent quelques aménagements pour qu'ils restent confortables : la position face à face devient de plus en plus difficile, surtout au cours des derniers mois. À vous de laisser aller votre imagination...

Cela étant, des contre-indications existent. Votre gynécologue ou votre sage-femme pourront vous en informer.

Voici quelques exemples :

- menace d'accouchement prématuré sévère;
- placenta prævia;
- fissure de la poche des eaux (à cause du risque infectieux);
- poussée d'herpès génital;
- ...

En cas de dépassement de terme, on vous conseillera parfois d'avoir des rapports sexuels pour tenter de déclencher l'accouchement : le sperme contient des prostaglandines qui agiraient pour favoriser l'ouverture du col de l'utérus et provoquer des contractions utérines.

Après l'accouchement, un nouvel équilibre va se mettre en place avec le temps. Le couple aura d'abord besoin de resceller, recentrer, recréer une intimité en tenant compte de la cicatrisation d'une éventuelle déchirure ou épisiotomie, ou d'une rééducation du périnée. Le nouvel équilibre sera d'autant plus aisé si la femme reconnaît l'importance de ce temps nécessaire à retrouver son corps et son périnée, à apprendre à fonctionner avec son rythme, plutôt que contre lui.

Il est nécessaire qu'elle admette qu'elle n'est pas en vacances, mais dans une des traversées les plus intenses de sa vie. Elle vivra mieux ces bouleversements si elle se sent soutenue, choyée, considérée avec respect et gratitude, en particulier par les personnes qui l'aiment.

La sexualité dans le couple n'est pas une obligation. L'activité érotique se vit

dans la détente, le partage et le jeu. Un homme ou une femme peut vivre sans rapport sexuel : il ou elle ne tombera pas malade, même si bien sûr, il ou elle vit une frustration importante. Si la tension sexuelle est trop forte, la masturbation peut être une solution en attendant que le désir sexuel soit présent de part et d'autre. La peur de la douleur, le manque de lubrification vaginale, le manque de désir peuvent souvent freiner la reprise de la vie sexuelle.

Il ne faut pas précipiter les choses. Une rééducation périnéale s'avère utile pour que la femme puisse se refermer symboliquement et mécaniquement.

Le bébé est un sujet à la mode. Ses compétences et besoins sont de mieux en mieux connus. Par contre, les besoins des nouveaux parents sont souvent niés y compris par eux-mêmes.

À force de lire que l'accouchement n'est pas une maladie, nous oublions qu'il est une épreuve après laquelle la maman a besoin de se rétablir.



Centre Hospitalier EpiCURA asbl
Siège social :
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

T. : 078 / 150 170
www.epicura.be



EpiCURA
mon hôpital