

hot milk *magazine*

ALLAITEMENT & SEXUALITÉ

Kit de survie Zéro tabou

TOUT CE QUE VOUS AVEZ BESOIN DE
SAVOIR POUR MAINTENIR UNE VIE
SEXUELLE ÉPANOUIE TOUT EN
POURSUIVANT L'ALLAITEMENT

Sexe et allaitement : Kit de survie zéro tabou

La reprise de la sexualité interroge chaque couple après la naissance d'un enfant et on en parle peu. Certains aspects hormonaux, physiques et psychologiques de l'allaitement peuvent avoir un impact sur la sexualité et la libido d'une femme. **Mais les problèmes sexuels associés à l'allaitement ne concernent pas tous les couples et il est possible de les surmonter** (contrairement aux idées reçues véhiculées le plus souvent par les fabricants de substituts du lait maternel). Voici quelques pistes et idées pour maintenir une vie sexuelle épanouie tout en poursuivant l'allaitement.

Sexe et allaitement : Kit de survie zéro tabou

SOMMAIRE

- 4.** Sécheresse vaginale et douleurs
- 5.** Sensibilité accrue des mamelons et des seins
- 6.** Du lait s'écoule des seins pendant l'orgasme ou l'activité sexuelle
- 7.** Diminution de l'excitation et de l'intérêt pour le sexe
- 8.** Réveiller le désir en 4 étapes
- 10.** Sentiments érotiques pendant la tétée
- 12.** Jalousie du partenaire à l'égard de la relation mère/bébé
- 14.** Pour conclure

Sécheresse vaginale et douleurs

La baisse de progestérone et la présence accrue de prolactine provoquent le début de la lactation et entraînent la chute des œstrogènes, ce qui peut provoquer une diminution de la lubrification vaginale et une atrophie de l'épithélium vaginal. Cela peut rendre l'excitation difficile et les rapports sexuels douloureux même 6 mois après l'accouchement.

Utilisez un lubrifiant à base d'eau pour le vagin et pour le pénis avant les rapports sexuels mais également pour faciliter les caresses de la région génitale, les caresses mutuelles et l'activité sexuelle sans pénétration. Les positions sexuelles qui permettent une pénétration superficielle et donnent aux femmes le contrôle peuvent également être utiles.

Pensez aussi à la stimulation manuelle ou mécanique (vibromasseur) du clitoris pour gérer la douleur (voir l'étude préliminaire sur la potentielle fonction analgésique du clitoris du Dr Manon Bestaux).

Sensibilité accrue des mamelons et des seins

Les préliminaires sexuels qui comprenaient autrefois la tétée ou les caresses des mamelons peuvent ne plus être excitants pendant l'allaitement. Les changements de forme et de taille des seins peuvent également perturber les femmes. Cela peut être gênant pour un couple qui comptait beaucoup sur le jeu avec les seins dans son activité sexuelle avant la grossesse.

Pour remédier à ces changements, il est possible de décider de faire des seins une zone « sans intervention » le temps de l'allaitement. Pour d'autres, prendre légèrement le sein en coupe au lieu de le pétrir ou de le saisir est une stratégie pour faire face à une sensibilité accrue ; éviter le contact oral avec les mamelons peut en être une autre. Certaines femmes apprécient les changements physiques de leurs seins et peuvent se sentir plus excitées et plus sexuelles qu'avant. Toutes ces possibilités méritent d'être discutées.

Du lait s'écoule des seins pendant l'orgasme ou l'activité sexuelle

En raison de la relation entre l'ocytocine et les contractions utérines, lorsqu'une femme a un orgasme, elle peut éprouver un réflexe d'éjection du lait. Le gonflement et les fuites des seins pendant l'allaitement peuvent donc être une source d'embarras et de distraction pour certaines femmes et leurs partenaires.

Il existe de nombreuses façons d'éviter ce réflexe pendant l'orgasme. Faire téter bébé avant l'activité sexuelle pour réduire le risque d'éjection de lait, le simple fait d'utiliser les mains pour appuyer sur les seins pendant l'orgasme peut aussi aider à inhiber l'écoulement du lait menant à l'éjection, porter de la lingerie, des soutiens-gorge ou des t-shirts pour couvrir les seins est une autre stratégie pour éviter l'embarras et réduire les fuîtes.

Diminution de l'excitation et de l'intérêt pour le sexe

Pour tous les couples post-partum, allaitants ou non, les premières tentatives de rapports sexuels peuvent être inconfortables.

L'épuisement peut nuire à la libido ainsi que les changements physiques et physiologiques majeurs qui surviennent après la naissance pour toutes les femmes (involution de l'utérus, réduction du volume de la vessie en cas de grossesse et éventuel traumatisme vaginal ou chirurgical lié à l'accouchement...). La pression pour reprendre immédiatement les rapports sexuels peut aussi être frustrante et décevante pour les deux partenaires ainsi que la peur d'une nouvelle grossesse (n'hésitez pas à parler de ce dernier point à votre sage-femme qui est une interlocutrice privilégiée en sexo-périnatalité).

La communication pendant cette période est essentielle ainsi que l'exploration d'autres formes de proximité. La grossesse et le post-partum sont l'occasion pour le couple de prendre un nouveau départ : se re-donner rendez-vous, se re-séduire, se ré-embrasser, se re-caresser, re-découvrir son corps... trouver ou re-trouver d'autres positions sexuelles, créer innover une sexualité plus sensuelle, plus en conscience, plus caressante et moins pénétrante.

RÉVEILLER LE DÉSIR EN 4 ÉTAPES

Beaucoup de jeunes mamans ont des blocages dans leur sexualité à cause de la vision qu'elles ont de leur propre corps transformé par l'expérience de la maternité et de l'allaitement. Si c'est votre cas, prendre soin de vous-même peut vous aider à vous sentir mieux, plus désirable et plus passionnée. Mais généralement, les premiers temps, c'est la fatigue qui s'avère être le principal obstacle à la vie sexuelle. Le manque d'intimité et d'opportunités pour les rapports sexuels peut par la suite devenir le principal problème. Voici une proposition de Viola Polomeno, une chercheuse qui exerce en privé dans le secteur de l'éducation périnatale dans la région de Montréal pour aider les couples à rester amis et amants quand ils sont parents. Un guide pratique pour « réveiller le désir », progressivement.

ETAPE 1 C'est un moyen doux de rétablir l'intimité, chaque partenaire soutenant l'autre et échangeant affection et contact. Aller au restaurant, regarder un film, marcher ensemble, prendre une douche ou un bain ensemble, s'allonger dix minutes et s'accorder un "temps calme" (à la fin des dix minutes, leur conversation devrait porter sur leur lien et leur intimité), s'enlacer, se câliner...

Bien que certains couples pensent qu'ils doivent passer leurs moments de tête-à-tête seuls, être ensemble ne veut pas dire loin du bébé. Bien des mères qui allaitent se sentent plus à l'aise et détendues quand elles sont près de leur bébé. Elles planifient leurs moments en couple à la maison ou à l'extérieur en incluant bébé au programme

ETAPE 2 Le but de cette étape est de se détendre et de profiter du corps de chacun. C'est l'étape du massage non sexuel visant les parties non sexuelles du corps (exclure la région génitale et les seins). L'utilisation de crèmes ou d'huiles peut être apaisante pour la mère qui a dû s'occuper du bébé toute la journée.

ETAPE 3 Ce qui est important, c'est le sentiment partagé d'intimité. Intégrer le massage érotique : caresses mutuelles, musique, encens, plumes, huiles, crèmes... La rencontre sexuelle peut être planifiée.

ETAPE 4 Dans la dernière étape, les rapports sexuels sont encouragés.

Sentiments érotiques pendant la tétée

L'ocytocine qui est l'hormone responsable de l'éjection du lait des seins peut être influencée par le simple fait de voir ou d'interagir avec le bébé. Cette hormone est également responsable des contractions de l'utérus lors de l'orgasme. Des contractions peuvent survenir pendant l'allaitement et jusqu'à 20 minutes après la fin de la tétée. L'ocytocine procure le sentiment de bonheur et de satisfaction après l'allaitement, une réduction du stress et un sentiment de relaxation générale.

Les effets naturels de l'ocytocine chez certaines femmes peuvent provoquer des sensations excitantes similaires à l'orgasme sous la forme de contractions utérines intenses. Cette réaction n'est pas basée sur une stimulation sexuelle et n'est donc pas intrinsèquement sexuelle. Pourtant, les similitudes peuvent impliquer un contexte sexuel et susciter la honte. Une analyse du métacontenu a révélé que 33 à 50 % des mères qui allaitaient décrivaient l'allaitement comme érotique et, par conséquent, 25 % de ces femmes se sentaient extrêmement coupables (von Sydow, 1999).

Ces sensations éprouvées pendant l'allaitement sont normales et non « érotiques », même si elles ont pu être ressenties auparavant lors d'une activité sexuelle. L'excitation provoquée par l'allaitement est une réponse hormonale et non un abus ou un inceste envers le bébé.



Jalousie du partenaire à l'égard de la relation mère/bébé

Il est possible que le partenaire devienne jaloux de la relation entre le bébé et la mère. Ces sentiments sont courants et surviennent également chez les couples non-allaitants. Après l'accouchement, l'attention de la mère est détournée de son propre corps et donc de sa sexualité et c'est normal. On parle de préoccupation maternelle primaire (Winicott). L'état de la mère est comparé à un repli, à une dissociation, voire à un état schizoïde, « une maladie mentale normale » dont elle va se remettre. Il arrive aussi que certaines femmes soient si satisfaites de la proximité avec leur bébé qu'elles ne désirent pas de sollicitations supplémentaires de la part de leur partenaire.

En parler et reconnaître l'importance du soutien paternel dans la réussite de l'allaitement maternel aidera à réduire le ressentiment ou les sentiments de rejet. Les partenaires des femmes qui allaitent peuvent montrer leur soutien et leur implication en aidant à changer les couches, à cuisiner, à faire des rots ou simplement en leur offrant beaucoup d'encouragements et d'éloges.

Quand le lien sexuel est rompu, ce n'est pas uniquement la sexualité qui est en danger mais aussi (Schwab-Egger, 2011 ; Beroud-Poyet & Beltran, 2017) le lien affectif entre conjoints, la complicité et la capacité à communiquer sans mots, la sensualité et la tendresse. D'où l'importance de la qualité de la relation, de la communication au sein du couple, et des échanges de tendresse et d'émotions (Ahlborg & Strandmark, 2001).

Il n'y a pas de stimulus sexuel plus grand et plus puissant pour une nouvelle mère que l'amour et l'attention constants de son partenaire. Elle a le sentiment de se sentir d'abord femme, puis mère de son enfant. Commencer par cette forme de soutien asexué dans la période post-partum peut éventuellement aider le couple à se redécouvrir, à retrouver son intimité et son expression sexuelle.



Pour conclure

Il est souvent difficile de parler de sexualité, mais les couples qui deviennent parents ont réellement besoin de partager leurs sentiments pendant cette période d'importants ajustements dans leur relation. Comme le conseille la diplômée en sexologie et docteure en sociologie Thiphaine Besnard-Santini, "avant que tout cela se termine en lit séparé, sans tendresse, sans sexe et sans désir, il y a pourtant des solutions, des pistes à essayer, des risques à prendre pour changer les choses. Car bien souvent, la parentalité n'apporte rien de tout à fait nouveau, elle ne fait que mettre en exergue ce qui était déjà là dans le couple : les failles, les doutes, les tabous, les hontes, les frustrations et les ennuis".

Nous espérons que ce kit de survie devienne votre livre de chevet pour apprendre à cultiver l'intimité. Il est tout à fait possible d'allaiter et d'avoir une vie sexuelle harmonieuse !

***Tu as des question? On reste à l'écoute, n'hésite pas !
hotmilkmagazine@gmail.com***

Sources :

- **SANTÉ SEXUELLE ET POST-PARTUM :**
À la maternité, quelles sont les préoccupations maternelles ? Laura GOUBET 2018 (thèse)
- **Sexuality and breastfeeding, what do you know ?**
Kelly M. Convery, BSN, RN, Diane L. Spatz, PhD, RNC, FAAN 2009
- **Hot Milk 14&15 Dossier allaitement et sexualité, acte 1 et 2**