

Sexualité et périnatalité ou la complexité autour d'un nouvel équilibre à retrouver

(Nicole Andrieu, sage femme libérale, formatrice)

L'arrivée d'un enfant au sein du couple va initier un bouleversement dont la première composante touchée est sans nul doute la composante érotique.

Cependant, faire l'amour sert à tisser des liens physiques et énergétiques avec son partenaire, à féconder le couple, socle fondateur de la famille. C'est pourquoi il est important que la vie sexuelle du couple devenu parent ne soit pas reléguée, voire oubliée face aux nouvelles responsabilités.

Malheureusement, nous pouvons constater que de nombreux couples se séparent dans les 3 années qui suivent une naissance, entraînant un bouleversement profond pour cet enfant. L'insatisfaction sexuelle, qui va prendre sa source durant la grossesse ou être révélée durant cette période, et accentuée durant la période post-natale pourra être le plus souvent un des facteurs entraînant la crise conjugale.

L'équilibre du couple durant la période périnatale va passer par la nécessité d'apprendre à ne pas s'effacer derrière leur nouveau rôle de parents afin de conserver et de renforcer leur bulle de couple, au travers d'une communication élargie et d'une sexualité épanouie (en tout cas satisfaisante). C'est une période particulière dans l'évolution de la sexualité du couple, sexualité « d'adaptation » au nouveau contexte physique, hormonal, émotionnel... qui va pouvoir enrichir le couple ou au contraire l'éloigner.

Un accompagnement de la part de professionnels formés et sensibilisés va s'avérer important pour faciliter cet équilibre entre couple amant et couple parent.

Néanmoins, beaucoup de couples se trouvent face à des professionnels esquivant cette question si importante de la sexualité, par gêne ou absence de formation. Ils vont ainsi traverser seuls ces turbulences dans le silence, la gêne, la culpabilité, le déni parfois, installant une pression au fil du temps. C'est cette pression qui sera responsable de tensions au sein du couple mais aussi de maux souvent psychosomatiques, expression du malaise intérieur.

La volatilité du désir de l'un ou l'autre durant la période périnatale est souvent au cœur des inquiétudes du couple, mais bien d'autres sources d'insatisfactions existent.

De la prise en charge préconceptionnelle, à l'accompagnement durant la grossesse, jusqu'à la consultation post-natale et les séances de rééducation périnéale, l'équipe pluridisciplinaire qui entoure le couple pourra apporter une écoute bienveillante, des informations précises et des pistes pour réassurer celui-ci dans son rôle respectif de parent et de conjoint.

Le plus souvent, c'est la sage femme qui va se retrouver être le premier vrai interlocuteur sur ce sujet, du fait de sa proximité dans l'intimité des femmes.

Osons accompagner nos couples autour de cette problématique si importante en les amenant vers une meilleure connaissance et un respect de la physiologie de la sexualité.

Soyons également sensibilisés à nos attitudes professionnelles qui vont avoir une incidence péjorative par la suite sur la sexualité de nos patientes (toucher intrusif, pudeur non respectée...)

Il sera toujours important de pouvoir revenir sur la notion de sexualité satisfaisante pour le couple, en bannissant le terme de « normalité ». En effet, la sexualité et son évolution ne peuvent qu'être

personnel au couple et à chacun des partenaires en fonction de son histoire. Veillons à ne pas généraliser nos conseils en favorisant la parole juste.

Permettre à la femme en période post-natale de se motiver (et non se forcer!) à se reconnecter avec son désir sexuel et avec celui de son conjoint peut être une voie pour cette femme devenue mère vers une réhabilitation de son propre corps et de sa féminité. En effet, attendre d'être complètement prête, désirante, en forme physique avant de reprendre une activité sexuelle peut s'avérer être une stratégie risquée pour son équilibre et celle de son couple.

Mais rappelons aussi que la sexualité ne se limite pas à la pénétration et que la période périnatale, source d'adaptation permanente, est souvent l'occasion d'enrichir la sexualité du couple par des pratiques diversifiées (massages, caresses...).

La reprise d'une sexualité satisfaisante, dans la qualité du rapport et sa fréquence, après la naissance est très variable selon les couples, elle se situe entre 15 jours et 3 mois et est intimement liée à l'entente sexuelle avant et pendant la grossesse, mais surtout à la qualité de l'intimité du couple. La période du post-partum peut être comparée au temps de la grossesse et il faut bien souvent 9 mois pour retrouver un vrai équilibre général.

Une consultation 3 mois après la naissance pourra s'avérer néanmoins judicieuse en fonction de la demande du couple afin de pouvoir permettre à la femme ou au couple d'exprimer des difficultés physiques, des insatisfactions ou des peurs, pouvant freiner la reprise de la vie sexuelle du couple.

Quelques pistes peuvent aussi nous permettre d'orienter notre consultation vers un questionnement autour de la satisfaction sexuelle:

- fatigue excessive
- conjoint souvent en déplacements
- réveil fréquent du bébé la nuit après 3 mois
- bébé dans la chambre après 3 mois
- schéma corporel perturbé
- absence de contraception
- accouchement mal vécu (sentiment d'avoir été spectateur et non acteur)
- grossesse issu d'une PMA
- suture douloureuse au delà de 6 semaines, sensible au delà de 3 mois
- terrain d'infections urinaires ou vaginales à répétition
- grossesse pathologique, MAP
- couple « surbooké »
- notion de déménagement ou rénovation maison durant période périnatale
- pressions importante (professionnelle, familiale...)

Notre rôle ,autour du sujet de la sexualité, sera de poursuivre ce que nous faisons déjà ,c'est à dire pouvoir accompagner nos patientes et leur conjoint dans une qualité d'écoute et de temps qui vont leur permettre de libérer la parole autour de cette question si souvent source de stress.

Notre prise en charge sera alors vraiment adaptée à leur besoin, leur permettant de traverser le mieux possible cette période périnatale si bouleversante mais si riche en évolution personnelle et de couple.

