

« A vos marques, Bébé débarque », un podcast pour les jeunes parents proposé par la Mutualité chrétienne

Retour des câlins sous la couette

Vous adorez votre petit bout'chou ! Néanmoins il prend beaucoup de place, jour et nuit. Entre l'agenda bien chargé, un nouveau mode de vie et la fatigue qui se fait ressentir... Beaucoup de préoccupations qui laissent peu de moments à deux. Les nuits souvent courtes au début, la fatigue de plus en plus présente, la découverte de vos nouvelles responsabilités et de votre vie à trois, les petites ou grandes inquiétudes des nouveaux départs, tout ça peut influencer votre libido.



Il peut aussi arriver que le bébé donne tellement de plaisir et d'émotion à la maman qu'elle se sent comblée sensuellement et qu'elle est dès lors moins en demande sur le plan sexuel. Si c'est votre cas, expliquez-le à votre conjoint. Et pour les mamans qui allaitent, les seins sont en premier lieu ce qui permet de nourrir le bébé, ils peuvent être une zone temporairement indisponible sur le plan sexuel. Une gêne peut s'installer, mais rassurez-vous, cela ne durera pas. Si votre corps vous tracasse, votre conjoint peut vous rassurer.

En attendant d'être plus dispo, rien n'empêche de s'offrir des moments de tendresse et de détente. Entre caresses, massages, baisers... laissez aller votre imagination. Apportez-y une ambiance de détente avec des bougies et de la musique relaxante par exemple. Et puis, avant de reprendre toute activité sexuelle, votre gynécologue devra s'assurer, lors de la visite post-natale, que le col de votre utérus est bien refermé. Si l'accouchement a nécessité une épisiotomie, pas de panique, ça cicatrisera, mais il faudra un peu de temps avant de retrouver le plaisir que vous aviez auparavant. Les premiers rapports ne se passeront peut-être pas tout de suite comme avant, mais patience. Allez-y en douceur. Certaines positions seront parfois douloureuses, donc n'hésitez pas à tester ce qui est « confortable » pour chacun de vous... Réapprenez à vous connaître, à découvrir de nouvelles sensations... cela reboostera même peut-être votre activité sexuelle un peu endormie depuis ces quelques semaines.

Finalement, le temps et la communication sont les éléments clés pour retrouver une vie sexuelle épanouie après la naissance de Bébé. Discutez avec votre conjoint, cela évitera des incompréhensions et qu'un malaise ne s'installe. Si vous rencontrez des difficultés, n'hésitez pas à en parler à votre sage-femme, votre gynécologue ou un sexologue. Ces sujets posent souvent question, que ce soit pendant la grossesse ou une fois que le bébé est là. Laissez-vous le temps de trouver de nouveaux repères. Il n'y a pas de recette miracle. Chaque couple, chaque famille y parvient à sa façon, à son rythme.

Retrouvez tous nos conseils sur le site de la Mutualité Chrétienne : mc.be/happybirth.

