

S'aimer après bébé

LA GROSSESSE, PUIS L'ARRIVÉE DE L'ENFANT, PEUVENT PERTURBER L'INTIMITÉ DU COUPLE. IL FAUT ALORS RÉAPPRENDRE À NOURRIR SON EXCITATION

TEXTE LAURENCE DISPAUX



Q *Durant la grossesse, mon mari ne voulait pas me toucher. Notre fille a aujourd'hui 1 an et nous n'avons pas repris de relations sexuelles satisfaisantes. De peur d'un refus, j'ai encore de la peine à aller vers lui*

SAMANTHA, 30 ANS



NOTRE EXPERTE

Cette semaine, envoyez vos questions à **Laurence Dispaux**, psychologue-psychothérapeute FSP, conseillère conjugale FRTSCC, sexologue clinicienne ASPSC: laurence.dispaux@femina.ch

Réponse:

Vous évoquez un cercle vicieux fréquent: celui de l'évitement, qui fait perdurer une période sans sexualité. Sans doute êtes-vous les deux dans cette angoisse de la reprise de contacts après de longs mois qui vous ont malheureusement éloignés en tant que partenaires physiques. Comment avez-vous vécu cette abstinence durant la grossesse? Comment l'avez-vous interprétée? Vous êtes-vous sentie moins désirable à ses yeux, avez-vous délaissé vous-même votre propre plaisir? Et comment le désir mutuel a-t-il été exprimé

pendant cette période? Votre mari a peut-être cédé à cette croyance erronée du risque de «blesser le bébé», ou il a voulu ainsi respecter la figure maternelle idéalisée que vous incarniez, voulant avant toute chose vous protéger. Peut-être s'agit-il «simplement» d'un manque d'attirance pour un corps plus arrondi.

Certains hommes sont sensibles à l'inconfort de leur partenaire enceinte (si, par exemple, vous avez une fois exprimé une gêne ou une douleur au niveau des seins) et se sentent démunis pour faire monter l'excitation

chez leur compagne. Les raisons sont multiples et légitimes, mais le manque de continuité dans les rapports est délétère car il engendre ce cercle vicieux que vous décrivez et qui fait perdurer la situation. La complicité n'est pas assez nourrie, les pensées érotiques sont trop peu alimentées et les conjoints peuvent s'installer dans une relation coparentale peu ou pas sexualisée.

Communiquer sur ce sujet peut sembler difficile et le thème passe souvent au dernier plan durant les premiers mois de vie du bébé, avec la fatigue et la recherche des nouveaux repères inhérentes à ce moment. De plus, il est peut-être aujourd'hui compliqué de vous reconnecter avec votre corps de femme et votre propre désir. Identifiez bien ce dont vous avez envie et sollicitez clairement – et sans reproche – votre mari, en amorçant pour commencer des échanges sensuels, sans forcément qu'il y ait pénétration.

EN BREF, CE QUI SE PASSE SOUS LA COUETTE

AFFAIRE D'HOMME La contraception hormonale au masculin, sûrement une réalité dans un avenir assez proche. Des chercheurs mandatés par l'OMS ont mis au point un dispositif par injection efficace à 96%. Encore 4 petits pour-cent à améliorer et ces messieurs n'auront bientôt plus d'excuse.

UN AMOUR SANS FAIM Votre relation de couple est houleuse? Vous manquez peut-être de sucres. Une étude américaine a en effet établi une corrélation entre disputes conjugales et faible taux de glucose dans le sang. Les tourtereaux un peu trop sur les dents ont parfois juste besoin de manger.

BOND EN ARRIÈRE Donald Trump sera président dans 2 mois. Et veut supprimer l'Obamacare, qui garantit l'accès gratuit à la contraception. Depuis l'élection, des milliers d'Américaines s'en inquiètent sur les réseaux sociaux, se pressant chez leur gynécologue. Oui, nous sommes bien en 2016. [NP]