

LES ENFANTS TUENT-ILS LE COUPLE?

LA VIE DE PARENTS EST UNE RÉVOLUTION POUR LA RELATION. UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE EST POURTANT - HEUREUSEMENT - ENCORE POSSIBLE

TEXTE LAURENCE DISPAUX



Q. «On entend partout que l'arrivée d'un enfant dans le couple est synonyme d'un tsunami ou en tout cas d'un tournant radical au niveau du désir. Est-ce vraiment irrémédiable et universel?» **GAËLLE, 27 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:

Votre question englobe sans doute plusieurs éléments, allant plus loin que le désir en tant que tel. La disponibilité psychique, mais aussi physique et temporelle, entre également dans cette équation qui effraie certains jeunes couples face à leur projet d'enfant. Le désir nécessite en effet d'avoir un minimum d'espace mental puisqu'il émane non seulement des signaux corporels mais aussi, surtout chez la femme, de la capacité à accueillir ceux-ci avec ouverture et réceptivité.

Ensuite vient la question de quand et comment reprendre les câlins sexuels pour les réinstaller dans les habitudes du couple. En vrac, les facteurs qui peuvent

constituer un frein à cette reprise incluent: les modalités de l'accouchement (épisiotomie, césarienne d'urgence, etc.), la dyspareunie (douleurs lors de la pénétration, surtout si elles persistent au-delà de 6 mois), l'état de santé (dépression p. ex). S'y ajoutent des facteurs individuels (image de soi, capacité à s'adapter etc.) et contextuels (le bébé dort-il encore dans la chambre conjugale après 3 mois?), ainsi que les nécessités éventuelles de l'allaitement (fatigue, gêne par rapport à l'écoulement réflexe de lait).

Se ré-approprier

Les études s'accordent toutefois à identifier la relation conjugale comme étant le facteur prédomi-

nant. Comment le couple s'adapte-t-il, communique-t-il, quelle place donne-t-il à l'intimité?

Un paramètre important est la capacité du couple à envisager sereinement et de manière inventive une reprise de la sexualité sans forcément l'axer sur la pénétration, qui peut être douloureuse les premiers temps. L'idée est de se connecter érotiquement, sensuellement. Prenez le temps de vous témoigner votre engagement en tant qu'homme et femme et pas uniquement en tant qu'équipe parentale. La réussite dépend aussi de la tolérance (et même de l'exploitation) du temps qu'il faudra pour ré-approprier la pénétration, tant pour l'homme que pour la femme d'ailleurs! ●

CE QUI SE PASSE SOUS LA COUETTE PAR NICOLAS POINSOT

AUTOMNE TANTRIQUE On connaît le *No fap challenge*, exercice consistant à arrêter de se masturber pour retrouver un haut niveau de désir. La Toile fait désormais l'apologie d'un autre jeûne sexuel masculin: le *No nut november*. Un défi invitant à se retenir d'éjaculer durant tout le mois de novembre.

Pour ses promoteurs, le *No nut* permettrait d'emmagasiner une forte charge d'excitation, afin de vivre, une fois décembre arrivé, un orgasme d'une intensité inhabituelle. Au fait, pourquoi novembre? Peut-être parce qu'avec la déprime hivernale et les couchers à 20 h 30, le risque de jouir est déjà proche de zéro.

ÉRUDITION Les arguments de Londres pour attirer les visiteurs ne manquent pas? Encore plus maintenant: la capitale vient en effet d'inaugurer un musée entièrement consacré au vagin. Situé dans le quartier de Camden, l'établissement entend briser les derniers tabous entourant l'anatomie féminine.