

ET si
on allait
MIEUX!

ENCEINTE

j'adapte ma sexualité

dépasser les tabous, durant la grossesse et le post partum

Pauline Schillaci

• EDITIONS IN PRESS •



Sommaire

L'autrice 7

Introduction 9

Partie 1

Physiologie de la grossesse 11

La grossesse 13

Les modifications physiologiques lors de la grossesse 17

Les modifications physiques de la grossesse 21

L'anatomie 25

Partie 2

Future maman et sexualité 27

Retentissement de la sexualité sur la grossesse 29

Les symptômes de la grossesse... comment vivre avec ? 33

Partie 3

Aménagements pour une sexualité-plaisir..... 45

Et si on définissait la sexualité ? 47

L'ocytocine 51

L'ouïe 55

Le toucher 61

Trimestres de grossesse et positions 75

Les pensées	81
Même après tout ça, je n'ai pas envie	85
Mon désir déborde	87

Partie 4

Et après...	89
Post-partum	91
Naissance	93
Allaitement.....	99
Allaitement maternel et sexualité	101
Retour de couches et contraception.....	105
Deuil périnatal	109

Partie 5

La sexualité du co-parent	113
De qui parle-t-on ?	115
Quel est son rôle ?	117
Comment faire ?	119
Retentissement de la sexualité sur la grossesse : craintes, croyances, etc.....	127

Partie 6

Points essentiels	131
Conclusion	139
Bibliographie	141
Remerciements	145

L'autrice



Pauline Schillaci est infirmière diplômée d'État et sexologue clinicienne dans l'Oise. Elle travaille au sein du pôle femme-mère-enfant d'un centre hospitalier isarien depuis 2012. Elle enseigne à l'Université de Poitiers pour le diplôme universitaire Conseiller en santé sexuelle.

Introduction

La grossesse, un tsunami de 41 semaines, bouleverse plusieurs aspects de la vie d'un couple. L'accumulation des symptômes (nausées, fatigue...), les modifications physiques (volume des seins, prise de poids, augmentation du volume sanguin...), les fausses croyances (« *les rapports sexuels peuvent provoquer des fausses couches* ») ainsi que les peurs (« *le pénis de mon partenaire peut toucher le bébé* ») peuvent mettre à mal la sexualité. Les symptômes de la grossesse sont nombreux, aussi il est impossible de tous les répertorier. L'idée ici n'est pas de rédiger un manuel de gynécologie/obstétrique, aussi pourrez-vous ne pas vous reconnaître dans certaines situations (mais rien de grave à cela). Chaque femme, chaque corps et chaque vécu sont singuliers. Pour être plus précise, pour une même femme, peu importe le nombre de grossesses : **elles seront toutes différentes**. Et pour autant, **vous n'êtes pas seule à vivre une grossesse** et à vous **questionner sur votre sexualité**.

Loin d'être « *une histoire de femme* », la grossesse concerne aussi le co-parent. S'investir, s'informer, discuter, soulager, soutenir votre partenaire (émotionnellement, physiquement), **telles est votre quête**. On peut se dire que depuis que le monde est monde, bon nombre de femmes ont été enceintes avant nous, et pour certaines plus d'une fois ; ce qui démontre que la sexualité du couple continue. Certainement ! Mais qu'en est-il pendant cette période de grossesse ? Est-il possible de maintenir une sexualité « *comme avant* » ?

Cet ouvrage a été rédigé pour les femmes et plus largement les couples qui rencontrent des difficultés relatives à leur sexualité, pendant la période de grossesse et en post-partum.

Bien entendu, rien de ce que vous trouverez ici n'est obligatoire et ne se substitue à une sexothérapie. J'aime à penser que vous vous approprierez les conseils et les mettrez en pratique SI et seulement SI vous en avez envie ! Le **désir**, même pendant ces neuf mois, reste la boussole qu'il vous faut suivre, qu'il soit très actif ou non. Comprendre comment fonctionne notre corps est essentiel dans un apprentissage en vue d'un changement. Se questionner, réfléchir, voir qu'il y a des solutions, apaise et amène de la satisfaction.

Bonne lecture, prenez soin de vous.

Remerciements

À la maison d'édition In Press de m'avoir offert l'opportunité de rédiger cet ouvrage.

Merci à Sébastien Landry et Lorraine Desgardin, mes éditeurs, pour leur enthousiasme pour ce projet, leur temps et leur travail de relecture.

Je remercie le Docteur Philippe Kowal pour ses conseils en rédaction ainsi que mes collègues pour leur objectivité en matière de photographie.

Je remercie Julie Docquois et Margot Maurel pour avoir accepté d'enrichir cet ouvrage de leur savoir-faire.

Je remercie également mes patients pour leurs témoignages, sans lesquels le livre n'aurait pas été aussi vivant.

Je souhaite enfin remercier Damien, l'homme qui partage ma vie, ma Maman Sandrine ainsi que mes amies Aurore et Eve pour me suivre avec tant d'amour dans mes projets les plus insensés.

ET si on allait MIEUX!

Grossesse et sexualité, il semble que cela va de soi. Pourtant bon nombre de tabous sont encore présents face à l'association de ces deux mots. Comment adapter sa sexualité à ce moment de la vie ?

Il y a autant de grossesses qu'il y a de femmes et, pour une même femme, chaque grossesse est différente. Qu'elle soit espérée ou non, l'attente d'un enfant chamboule de nombreux aspects de la vie, dont la sexualité. Comment faire face aux symptômes de la grossesse et à leur lot d'inconfort, de douleurs, mais aussi aux peurs et aux idées reçues ? Comment aménager sa sexualité, se (re)découvrir seule ou à deux ? Vers qui se tourner quand des difficultés apparaissent ?

Ce livre fait le point sur ce qui se passe durant la grossesse et l'accouchement – physiquement et psychologiquement : bouleversements hormonaux, modifications corporelles, place du co-parent, allaitement, contraception... mais aussi sur la période du post-partum. Il répond, sans tabou et avec clarté, à toutes les questions qui peuvent se poser, pour que la sexualité reste ou redevienne un plaisir !

Pauline Schillaci est infirmière diplômée d'État et sexologue clinicienne dans l'Oise. Elle travaille au sein du pôle femme-mère-enfant d'un centre hospitalier isarien depuis 2012. Elle enseigne à l'Université de Poitiers pour le diplôme universitaire « Conseiller en santé sexuelle ».



ISBN : 978-2-84835-880-2

13,90 € TTC – France

Visuel de couverture : ©Oksana - Adobe.stock.com

www.inpress.fr

• EDITIONS IN PRESS •