



Sexualité et allaitement: l'expérience des pères et des mères

*Pascale de Montigny Gauthier, M.A.
Emmanuelle Dennie-Filion, B.A.
Francine de Montigny, Ph.D.*

Su-Père Conférence

Regroupement pour la valorisation de la paternité
Montréal, 19 février



Mythes ou vérités?

- Les femmes enceintes ont une faible libido;
- L'allaitement déforme les seins;
- L'accouchement vaginal déforme le vagin;
- Les femmes peuvent avoir un orgasme en allaitant.

Pourquoi s'intéresser à la sexualité durant la période périnatale et postnatale?

- Aucune étude récente sur la sexualité;
- Les futurs et nouveaux parents passent à travers une montagne russe d'émotions;
- Ils vivent plusieurs changements psychologiques et physiologiques influençant la relation conjugale;
- Les hommes ont peu fait l'objet d'études spécifiques, la plupart des études ont ciblé les femmes ou les couples;
 - Méconnaissance de l'activité sexuelle des pères durant cette période;
- Sensualité et intimité vaguement abordés.

Objectif de l'étude

- ▶ Explorer l'expérience de la sexualité et de l'intimité des pères et des mères pendant la grossesse et après la naissance.



Quelques définitions

- Sexualité
 - + que des activités de nature érotique
 - tous les aspects de l'être humain
 - vitale pour son épanouissement (OMS, 2002)
- Sexualité, sensualité et intimité
 - Au centre de la vie conjugale (de Judicibus et McCabe, 2002; von Sydow, 1999)
 - contribuent à l'intimité de la relation et la satisfaction conjugale (Ahlborg et al. 2005; Ahlborg et al. 2009)
 - dimensions de la communication conjugale, avec le corps (deMontigny et Gervais, 2012).
 - individuelle: expériences variées pour les 2 partenaires

Ce qu'en disent les écrits...

- ▶ La fréquence des relations sexuelles diminue au troisième trimestre de la grossesse, est à son plus faible dans les deux mois suivant la naissance et reprend ensuite graduellement (von Sydow et coll., 2001).
- ▶ La masturbation masculine et la tendresse demeurent stable, alors que la masturbation féminine fluctue à la baisse après la naissance pour reprendre ensuite (von Sydow et coll., 2001).
- ▶ Baisse de la satisfaction conjugale chez les pères après la naissance (Buist et coll., 2003; Condon et coll., 2004; Dalgas-Pelish, 1993).

Méthodologie

- 27 couples québécois de l'Outaouais, les Laurentides et la Mauricie;
- Les hommes sont âgés en moyenne de 32 ans, les femmes, de 29 ans
- 50% primipares
- 50% multipares;
- Enfant allaité min. 6 mois (exclusif ou prédominant);
- Entrevues semi-dirigées;
- Analyse qualitative.



Trois catégories de résultats

- ▶ L'expérience des hommes et des femmes des changements dans leur sexualité durant la grossesse;
- ▶ L'expérience des pères et des mères des changements dans leur sexualité en période postnatale, spécifiquement en lien avec l'allaitement maternel;
- ▶ Les stratégies d'adaptation des couples

L'expérience des couples des changements dans leur sexualité durant la grossesse

- ▶ L'adaptation au corps en changement de la future mère

« Mon conjoint, cela ne lui tentait pas. Gros bedon, là, ça ne l'inspirait pas trop. » (Isabelle, premier enfant).

« C'est sûr qu'on a une réadaptation de position » (Mark, troisième enfant).



L'expérience des couples des changements dans leur sexualité durant la grossesse (suite)

- ▶ La perception de la présence de l'enfant
« *Je n'aimais pas vraiment ça avec un enfant à l'intérieur du ventre (...) il y avait du désir, mais il ne s'est pas concrétisé de cette manière-là* » (Antoine, premier enfant).

L'expérience des couples des changements dans leur sexualité durant la grossesse (suite)

▶ Un désir en mouvance

« J'ai été sympathique aussi dans les autres grossesses, ça fait que je me sentais moins attirant aussi. » (Robert, deuxième enfant).

« Puis question libido, on n'a jamais eu de problème. » (Suzie, troisième enfant)

L'expérience des couples des changements dans leur sexualité en période postnatale

- La récupération physique de la nouvelle mère
«J'ai déchiré beaucoup (...) Ç'a pris un an avant, pour que, premièrement je n'aie plus mal, pour avoir une jouissance» (Ève, premier enfant)

L'expérience des couples des changements dans leur sexualité en période postnatale (suite)

- Les exigences de la parentalité et la fatigue
 - *«[C]'est plus parce qu'on oubliait aussi, on était fatigués à la fin de la journée, surtout quand c'est ton premier, tu ne sais pas trop comment, tu es plus stressé...» (Louis, premier enfant)*

L'expérience des couples des changements dans leur sexualité en période postnatale (suite)

- L'attention à l'enfant et son intégration dans la famille
 - Femmes: interruptions à cause du bébé
 - Hommes: cododo

L'expérience des couples des changements dans leur sexualité en période postnatale (suite)

- Le désir en mouvance
 - Baisse de libido pour pères et mères

Et l'allaitement?

- ▶ Peu d'études sur l'expérience conjugale de la sexualité en contexte d'allaitement et les résultats divergent;
- ▶ L'allaitement peut:
 - avoir un effet bénéfique sur la sexualité en augmentant le désir et les sensations érotiques (von Sydow, 1999);
 - n'avoir aucun effet (Rowland & al, 2005);
 - diminuer le désir (Olsson et al., 2005);
 - retarder la reprise des relations sexuelles (Avery & al, 2000; Rowland et al., 2005);
 - la durée de l'allaitement influence la sexualité (Hyde & al, 1996).

Consensus dans les écrits

- ▶ L'allaitement entraîne des changements au plan de la sexualité pour lesquels les parents ne sont pas toujours préparés (Convery & Spatz, 2009; Rowland et al., 2005);
- ▶ Les femmes allaitantes ont une image corporelle différente, parfois négative, envers la taille et la fonction nourricière de leurs seins (Ollson et al., 2005).

Consensus (suite)

- ▶ À cause des changements hormonaux inhérents à l'allaitement (tels la hausse de la prolactine et de l'oxytocine, la baisse de l'estrogène), les femmes peuvent:
 - éprouver de la sécheresse vaginale;
 - la douleur à la pénétration;
 - la sensibilité aux mamelons;
 - une perte de désir;
 - des sentiments érotiques liées à l'allaitement ou l'inconvénient d'éjecter du lait lors de l'orgasme (Avery et al., 2000; Convery & Spatz, 2009; Ollson et al., 2005).

L'expérience des couples

- La fonction nutritive ou sexuelle des seins
 - Les femmes attribuant à leurs seins une fonction nutritive centrale peuvent restreindre leur accès à leur partenaire: *«Mes seins, c'était pour nourrir le bébé. Ce n'était plus pour la sexualité. C'était touche-moi pas, là-dessus, c'était clair.» (Arielle, premier enfant)*
 - Pour de nombreux hommes, le sein nourricier influe sur leur désir: *«Ma vision sur les seins venait de changer. Je les voyais comme un peu comme des bouteilles de lait...» (Étienne, premier enfant)*
 - Pour certains, il est plus facile de dissocier les fonctions nutritives et sexuelles des seins;
 - D'autres attendront au sevrage pour se réapproprier les seins comme objet sexuel et de plaisir.

L'expérience des couples (suite)

➤ Désir en mouvance lié à l'allaitement

«Dans le fond, c'était différent, on s'est collés différemment, il m'a respectée là-dedans. Dans le fond, il se satisfaisait de mon désir, mais je n'en avais pas beaucoup.» (Érica, deuxième enfant)

« Quand j'ai arrêté d'allaiter, là j'ai recommencé à avoir du plaisir. J'en avais pas du tout, du tout.» (Fanny, premier enfant allaité 16 mois).

Équilibre entre distance et intimité

- L'équilibre entre intimité et distance se complexifie quand les besoins d'intimité de la mère sont comblés par la relation avec son enfant en contexte d'allaitement (Ollson et al, 2005);
- Certains pères se sentent exclus: « *J'étais comme numéro un, puis là tout d'un coup, je suis tombé numéro deux, puis à la limite, numéro trois.* » (Rodrigue, troisième enfant allaité 6 mois).
- Les pères tentent de concilier l'image de leur amante avec celle de la mère;
- Le moment de l'allaitement peut être pour le père une occasion de rapprochement du corps de la mère (Miron et al, 2008): « *C'est tellement beau, une femme qui allaite, c'est naturel (...) je lui dis toujours que c'est la meilleure mère au monde.* » (Fabrice, premier enfant allaité 6 mois).

Les stratégies d'adaptation des couples

Communiquer

- L'expression des frustrations pose des défis;
- Chacun vit ses émotions -> distance au plan de l'intimité conjugale;
- Les femmes craignent l'infidélité de leur partenaire, alors que les pères abordent peu ce sujet;
- Les pères sont plus nombreux à se sentir exclus de la sexualité de leur partenaire.
- «Être à la maison des familles, bien j'arrive avec ça et il y avait des discussions assez ouvertes. Un moment donné, il y en a une qui me dit «oui, mais tu sais quand on a une relation sexuelle et que le lait y sort bien c'est normal». C'était de la méconnaissance que j'avais (...) Je revenais à la maison et j'en parlais à ma blonde.»

Les stratégies d'adaptation des couples (suite)

Exprimer sa sexualité, sa sensualité et son intimité différemment

- La qualité des rapports sexuels est privilégiée, plutôt que la quantité (Olsson et al., 2005);
- Les activités sexuelles alternatives, sans pénétration, sont plus fréquentes;
- Une attention particulière est portée à la relation conjugale pour compenser le manque de proximité physique: *«Les deux, on se regardait, on s'embrassait et on se disait : «Regarde, j'ai le goût de te faire l'amour, la tête est là, mais le corps est pas capable, on est tellement fatigués » (Alain, premier enfant).*

Les stratégies d'adaptation des couples (suite)

Se donner du temps

- *«C'était vraiment du planifié, mais il a fallu qu'on garde ça pour que ça revienne dans les habitudes (...) « on fait l'amour parce que ça fait deux jours »». (Martine, premier enfant)*
- *«l'appétit vient en mangeant» (Maria, deuxième enfant)*
- *En prénatal: «Durant la grossesse puis durant tout l'allaitement, j'avais presque aucune sensibilité. Fait que c'est comme moins agréable. Mais j'me disais : «Ça, c'est temporaire, ça va revenir». (...) un certain moment donné, le plaisir embarque (...) j'trouvais ça plus difficile de mettre la tête à off qu'avant.»*

Les stratégies d'adaptation des couples (suite)

- ▶ Consulter
- Peu d'attention est portée lors des suivis prénataux et postnataux à la qualité de la vie sexuelle et familiale
- *«Quand j'allaites, je n'ai aucune sécrétion, puis je n'ai pas de menstruations, je suis vraiment sèche. (...) Maintenant, je suis capable d'en parler, parce que je le sais que c'est normal, mais quand tu ne le sais pas, tu ne vas pas voir ton amie : «Heille, s'cuse, est-ce que tu as des secrétions vaginales?»»»*
(Érica, deuxième enfant)

Pistes de réflexions

Porter attention à l'expérience de la sexualité, de la sensualité et de l'intimité conjugale des deux conjoints

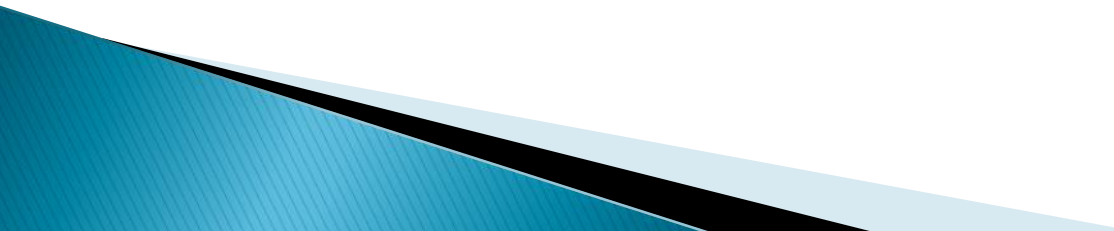
- ▶ L'expression de la sexualité est adaptée aux circonstances entourant la naissance de l'enfant et les changements sont relativement bien acceptés par les deux partenaires (MacAdam, Huuva et Berterö, 2011);
- ▶ Des différences dans l'intensité du désir sexuel peuvent affecter la qualité et la stabilité de la relation;
- ▶ Les difficultés évoquées par les hommes soulignent l'importance de s'intéresser à leur vécu;
 - Leurs propos illustrent l'aspect tabou de leur désir fluctuant; par crainte d'être jugés, ils hésitent même à en parler, s'isolant peu à peu de leur partenaire.

Pistes de réflexions (suite)

Inclure la santé sexuelle dans les programmes de santé publique

- Une meilleure compréhension des différences entre la sexualité masculine et féminine est nécessaire afin d'accompagner les couples qui cherchent à réconcilier ces différences.

Conclusion

- ▶ Cette recherche comble un vide entourant la sexualité des pères;
 - ▶ Les changements dans la sexualité après la naissance n'entraînent pas nécessairement une baisse de la satisfaction conjugale;
 - ▶ Mais les intervenants doivent être conscients que ces changements ont le potentiel de créer une perte d'intimité dans le couple, pouvant mener à un éloignement des partenaires.
- 

Questions?

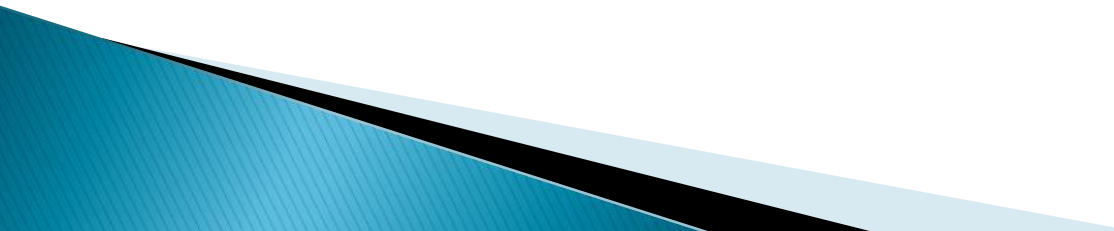
Merci! 😊



CENTRE D'ÉTUDES ET
DE RECHERCHE EN
INTERVENTION
FAMILIALE



CHAIRE DE RECHERCHE
DU CANADA SUR
LA SANTÉ PSYCHOSOCIALE
DES FAMILLES

- ▶ À quel point, en tant qu'intervenant(e), vous sentez-vous à l'aise d'aborder les thèmes liés à la sexualité?
 - ▶ Quels sont les obstacles?
 - ▶ Quels seraient les facilitateurs?
- 

Histoire de cas #1

- ▶ Jérôme se présente seul avec Gabrielle, sa fille de douze mois, à une clinique de vaccination. Lors de l'entretien avec le père, il vous répond brièvement, avec un air un peu absent. Alors que vous questionnez à propos de l'alimentation de l'enfant, Jérôme vous répond en soupirant : «C'tu normal que Gabrielle soit encore allaitée, même si elle mange des solides?». Alors qu'il rhabille l'enfant pour quitter, Jérôme vous dit à brûle-pourpoint : «J'ai pu de blonde, j'ai juste la mère de mon enfant. Ça fait un an qu'on a rien fait, et je suis tanné de ne plus baiser.»

Reconnaître l'existence du père:

- Prendre la question au sérieux. Il s'agit d'un réel appel à l'aide.

Reconnaître son expertise:

- « D'abord, vous, qu'est-ce que vous en pensez ? »
- « Je peux vous donner des informations sur ce qu'en disent les études, mais avant, est-ce que vous pensez que l'allaitement affecte votre femme? Avez-vous déjà entendu des choses à ce sujet? »

Reconnaître le besoin du père d'être en relation (avec son bébé, avec sa conjointe):

- « Pourquoi dites-vous que vous avez “perdu” votre femme? »
- « Est-ce que vous pensez que l'allaitement est un obstacle à l'intimité avec votre femme? »
- « Si je comprends bien, vous avez envie que ça redevienne comme avant la naissance. »

Reconnaître le besoin du père d'avoir du contrôle sur les événements:

- « Est-ce que vous en avez parlé à votre femme ? Elle en pense quoi? Éprouve-t-elle du désir? »
- « Comment avez-vous essayé de vous rapprocher de votre conjointe? Comment a-t-elle réagi ? »
- « Quelle sorte d'aide aimeriez-vous avoir ? »
- « Aimeriez-vous que je vous donne les coordonnées d'une sexologue? »
- « Aimeriez-vous que je vous recommande des livres, sites internet ou articles à ce sujet? »

- Association des sexologues du Québec : répertoire.
www.associationdessexologues.com < <http://www.associationdessexologues.com>
- Clinique de sexologie de l'UQAM : Service clinique sexologique accessible à la communauté au coût de 5\$ par rencontre.
www.er.uqam.ca/nobel/sexologie/clinique/objectifs.php
- Ordre professionnel des sexologues du Québec
opsq.org
- Société des obstétriciens et gynécologues du Canada
www.masexualite.ca
- Fédération québécoise pour le planning des naissances: document créé sur la sexualité pendant la grossesse et après l'accouchement
www.fqpn.qc.ca/?attachment_id=1905

Histoire de cas #2

- ▶ Christina est enceinte de 28 semaines. Lors de votre discussion sur le travail prématuré, elle raconte: «Le bébé bouge beaucoup et ça me déconcentre quand mon conjoint et moi faisons l'amour. Ça me débranche sur mon rôle de femme et me reconnecte sur mon rôle de mère. Après l'orgasme, on dirait que j'ai des contractions pendant quelques minutes. J'ai appelé InfoSanté, mais j'étais trop gênée d'expliquer ce qui a débuté les contractions. Suis-je normale? Cela cause des problèmes dans mon couple, mon conjoint ne comprend pas pourquoi je ne veux plus faire l'amour. Moi, cela me stresse trop.»

Comment réagissez-vous en tant qu'intervenant(e)?

▶ Reconnaître ses inquiétudes;

- « Si je comprends bien les contractions après l'orgasme te cause des soucis? Es-tu inquiète que ce soit le début d'un travail/accouchement prématuré? »
- «En as-tu parlé avec tes ami/es?»

▶ L'informer et la rassurer;

- «Tu es normale, ne t'en fais pas. C'est temporaire.»
- «L'orgasme et la stimulation des seins peuvent entraîner des contractions de l'utérus»
- « Aimeriez-vous que je vous donne les coordonnées d'une sexologue? »
- « Aimeriez-vous que je vous donne d'autres ressources comme des livres ou articles? »

- ▶ Reconnaître l'ambiguïté du statut femme/mère;
 - «Ce ne doit pas être facile de gérer les changements dans votre corps et votre tête. Que trouvez-vous le plus difficile?»
 - «En avez-vous parlé à votre conjoint? Qu'en pense-t-il?»
- ▶ Reconnaître les différents besoins de la femme/mère ainsi que les difficultés de porter les deux chapeaux:
 - «Qu'est-ce qui est le plus important pour vous?»
 - Reconnaître cette dualité et la normaliser.

Des ressources

- ▶ Le Centre d'Études et de recherche en Intervention familiale (CERIF)
 - deMontigny, F., de Montigny–Gauthier, P., & Dennie–Fillion, E. (2014). La sexualité durant la grossesse et l'allaitement maternel : expérience des mères et des pères, dans C. Bayard et C. Chouinard (dirs). *Regard sur la promotion de l'allaitement maternel au Québec*. Montréal : Les Éditions du Remue-ménage;
 - *Sexualité et grossesse: L'expérience des couples* (OIIQ);
 - Le site web cerif.uqo.ca et le Facebook Au cœur des familles;
 - L'Initiative Amis des Pères au sein des familles iap.uqo.ca;
 - La revue Impact;
 - Les DVD en santé familiale;
 - Le cours sur les Enjeux interdisciplinaires de la paternité.

Pour informations

Francine de Montigny, Ph.D.

Professeure en sciences infirmières

Titulaire de la Chaire de recherche du Canada sur la santé psychosociale des familles

Directrice du CERIF et du regroupement sur la santé mentale des hommes en période périnatale

Université du Québec en Outaouais

Francine.demontigny@uqo.ca

Cerif.uqo.ca

lap.uqo.ca

Facebook : Au coeur des familles



Questions?

Merci! 😊



CENTRE D'ÉTUDES ET
DE RECHERCHE EN
INTERVENTION
FAMILIALE



CHAIRE DE RECHERCHE
DU CANADA SUR
LA SANTÉ PSYCHOSOCIALE
DES FAMILLES