

Zeitschrift: Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes
Herausgeber: Schweizerischer Hebammenverband
Band: 122 (2024)
Heft: 4-5

Artikel: Sage-femme sexologue, au cœur de l'épanouissement intime
Autor: Baechler Meloni, Laure
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1056142>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 25.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sage-femme sexologue, au cœur de l'épanouissement intime

La sexopérinatalité, qui englobe la prise en charge de l'intimité des femmes enceintes et accouchées ainsi que des couples parents, connaît un essor remarquable. Jamais auparavant la satisfaction sexuelle et le bien-être intime du couple n'ont été autant valorisés à toutes les étapes de la vie. Laure Baechler Meloni, sage-femme et sexologue, propose dans cet article des pistes pour la pratique.

TEXTE :
LAURE BAECHLER MELONI

La plupart des nouveaux parents aspirent à maintenir l'harmonie à la fois dans leur couple conjugal et dans leur rôle parental, même si cet équilibre peut parfois être difficile à trouver. Ce juste équilibre demande une capacité à jongler entre différents rôles tout en restant pleinement investi-e dans celui occupé principalement. La sage-femme se trouve en première ligne pour aider les couples à relever ce défi.

Le rôle important de la sage-femme dans le domaine de la sexualité

En tant qu'experte de la femme, du couple et de la famille pendant la période périnatale, la sage-femme joue un rôle essentiel dans la transmission d'informations et de conseils en matière de santé sexuelle. Grâce à l'alliance qu'elle construit jour après jour avec les couples, elle peut aborder naturellement le sujet de la sexualité, souvent considéré comme tabou. Quels sont leurs vécus, quels défis nouveaux rencontrent-ils autour de leur intimité?

En ayant en point de mire que chaque couple est unique, elle est à l'écoute de la spécificité des besoins de chacun-e.

Pourquoi est-il important d'en parler? Parce que l'arrivée d'un enfant entraîne souvent des changements dans la vie sexuelle des couples, changements qui ne sont pas nécessairement négatifs. Il s'agit souvent de remettre en question les normes sociales persistantes entourant la sexualité. Si la sage-femme constate que

La sexualité pendant la période périnatale

La sexualité peut être influencée de multiples façons, dès le désir d'enfant jusqu'à la période postnatale. Les facteurs qui affectent l'intimité peuvent être d'ordre physiologique (changements hormonaux, corporels, douleurs, traumatismes), psychologique (peurs,

Il s'agit souvent de remettre en question les normes sociales persistantes entourant la sexualité.

les difficultés sexuelles fragilisent les couples qu'elle accompagne, elle est amenée à les orienter vers des spécialistes du domaine tels que les gynécologues et les sexologues.

fatigue, stress, éventuelle dépression postnatale) et relationnel (rapport à soi et à l'autre).

En explorant tous ces aspects, la sage-femme, remet en question plusieurs idées



iStock

reçues et fournit une multitude d'informations aux couples. En voici quelques exemples.

Fatigue et charge mentale

La fatigue est l'un des principaux facteurs qui inhibent la libido. Il est donc essentiel de discuter de la répartition des tâches au sein du couple et du rôle de chaque partenaire, ainsi que de la contribution de l'entourage. Cela doit être envisagé à court terme, mais aussi à moyen et long terme. L'objectif est d'équilibrer la charge mentale afin que la responsabilité ne repose pas uniquement sur la mère de famille.

Rapport à soi et au corps

La transition vers la parentalité est souvent une période de crise identitaire. Ce nouveau rôle plonge les individus dans un processus de renaissance, où ils ne sont plus tout à fait ceux qu'ils étaient et ne connaissent pas encore leur nouvelle iden-

dios érotiques, l'utilisation de jouets sexuels. L'objectif est de permettre progressivement à la mère de se réapproprier et de réapprendre à aimer son corps transformé par la maternité, de se sentir désirable à ses propres yeux et à ceux de son partenaire, et de réaliser que la maternité la rend belle aux yeux de l'autre.

Il est crucial d'explorer également les émotions du/de la partenaire concernant son nouveau rôle et sa position dans la dynamique familiale. Par exemple, de nombreux hommes expriment des sentiments de rejet vis-à-vis du lien fusionnel entre la mère et l'enfant ou de jalousie envers la mère ou l'enfant. Ces facteurs peuvent contribuer à un état dépressif, à une baisse de la libido et éventuellement mener le père à la fuite voire à l'infidélité pendant la période périnatale.

Rapport à l'autre

L'arrivée d'un enfant transforme la relation de couple. La structure du couple évolue, avec la disparition de l'ancien cadre et la mise en place d'une nouvelle organisation. Il est normal que cela prenne du temps et que cette période soit marquée par une diminution du désir sexuel chez l'un-e ou les deux partenaires.

Après s'être reconnectés à eux-mêmes, il est précieux que les deux partenaires prennent soin de leur relation en se programmant régulièrement des rendez-vous amoureux, en faisant, si cela est possible, de ces moments une priorité. La communication est essentielle, en osant exprimer ses besoins, ses désirs, mais aussi ses peurs. Il est également important de réinvestir la sensualité dans la relation en s'offrant par exemple des massages mutuels, en prenant des bains à deux, en explorant de nouveaux lieux lorsque le bébé occupe l'espace de la chambre conjugale.

Enfin, il est crucial de désacraliser le désir! En attendant de désirer à nouveau l'autre, le risque est de passer à côté de nombreux moments de connexion qui pourraient avoir lieu en focalisant sur l'ouverture au plaisir de se retrouver en intimité l'un avec l'autre plutôt que sur l'excitation.

Peurs et mythes

Il existe de nombreuses craintes entourant la sexualité pendant la grossesse, tels que la peur de causer des dommages au bébé, des



saignements, une fausse couche ou un accouchement prématuré. Par le biais d'une éducation anatomique approfondie, la sage-femme peut apporter une tranquillité d'esprit aux couples en démystifiant ces craintes lors de grossesses physiologiques. Il est souvent perçu comme dangereux de reprendre une activité sexuelle trop tôt après l'accouchement. Cependant, si le désir est partagé, la sexualité peut être reprise dès la fin des saignements et la cicatrisation des tissus, sans forcément attendre le contrôle des six semaines du post-partum. Chacun-e sa temporalité, l'essentiel étant d'être en accord avec les signaux que le corps et l'esprit envoient. La reprise des rapports sexuels devrait être guidée par le désir et non par la pression.

La croyance selon laquelle l'absence de lubrification signifie un manque d'envie est répandue. Cependant, les hormones associées à l'accouchement et à l'allaitement peuvent causer une sécheresse vaginale. L'utilisation d'un lubrifiant peut être bénéfique pour résoudre ce problème et permet de dissocier la lubrification du désir et de l'excitation.

Une sexualité épanouie ne se limite pas à la pénétration. Le post-partum offre une opportunité unique d'explorer de nouveaux horizons intimes. Pourquoi ne pas vivre la reprise des rapports comme si c'était une première fois? Il est possible de repenser la

*La fatigue est l'un
des principaux facteurs
qui inhibent la libido.
Il est donc essentiel
de discuter de la répartition
des tâches au sein
du couple et du rôle de
chaque partenaire.*

tité. Il est crucial pour le couple, en particulier pour la femme, de comprendre qu'avant de retrouver l'autre, il est nécessaire de se retrouver soi-même. Ainsi, il peut être recommandé à la femme de consacrer chaque jour 15 à 30 minutes à elle-même, par exemple en prenant une douche en pleine conscience. Cette pratique permet de développer un cercle vertueux où le soin apporté au corps renforce l'estime de soi et le désir d'en prendre soin davantage. Dans un second temps, des activités plus intimes peuvent être proposées, telles que l'exploration de son propre corps à l'aide d'un miroir, la lecture de textes ou l'écoute d'au-

sexualité du couple en adoptant une approche moins axée sur la performance et davantage centrée sur la stimulation des sens, comme le *slow sex*¹ ou le tantrisme. Les inconforts voire les douleurs pendant les rapports sexuels sont fréquents au cours des premiers mois suivant l'accouchement, mais ils disparaissent généralement dans l'année qui suit. Il est essentiel d'écouter et de valider les douleurs ressenties par la femme, même en l'absence de cause physique évidente. Un suivi pluridisciplinaire, y compris un bilan périnéal/abdominal, est recommandé pour assurer un accompagnement optimal après l'accouchement ou une césarienne.

L'apport de la sexologie

Le-la sexologue intervient en second lieu et rarement dans les premières semaines suivant l'accouchement. Il est recommandé de consulter un-e spécialiste si les difficultés sexuelles persistent après un an, mais jamais avant six mois. Trouver de nouveaux repères prend du temps! La spécialisation en sexologie offre une compréhension approfondie et multidimensionnelle des complexités de la sexuali-

té, notamment sur le plan intra-psychique. Le travail du-de la sexologue consiste à explorer avec les couples les causes des dysfonctionnements sexuels en interrogeant leur histoire personnelle, leurs croyances, leurs représentations de la sexualité et leur communication érotique, tout en leur proposant des outils concrets pour les aider à retrouver une intimité épanouie.

Espace de dialogue

En conclusion, le rôle de la sage-femme auprès des couples dans la période périnatale est essentiel pour préserver une intimité épanouissante et accompagner les nombreux défis que peuvent rencontrer les nouveaux parents. En abordant la sexualité de manière ouverte et bienveillante, la sage-femme crée un espace de dialogue où les couples peuvent explorer leurs besoins et leurs préoccupations en toute confiance. En reconnaissant la sexualité comme un des aspects essentiels de la santé et du bien-être, la sage-femme, avec si nécessaire le relai d'un-e sexologue, contribue à promouvoir une parentalité épanouie et à renforcer les liens au sein de la famille. ☉

Références

- Bataillon, C. (2021)** Réinventer sa vie intime après bébé, un guide pratique bienveillant pensé par une sexologue engagée. Ed. Kiwi.
Dewarrat, M. (2017) Le désir après bébé, devenir parents et rester amants. Ed. Eyrolles.
Nagoski, E. (2021) Je jouis comme je suis, guide pour une sexualité féminine épanouie. Ed. Leduc.
Perel, E. (2013) L'intelligence érotique, faire (re)vivre le désir dans son couple. Ed. Pocket.
Pla, J. (2020) Jouisance Club: une cartographie du plaisir. Ed. Marabout.

AUTRICE



Laure Baechler Meloni,
sage-femme en exercice sous propre responsabilité professionnelle, diplômée en 2004.
Sexologue, diplômée en sexologie clinique et sexothérapie en 2021.

¹ Le *slow sex* est une approche qui consiste à mettre de la lenteur dans la rencontre sexuelle afin de mieux découvrir l'autre et soi-même, dans une communion érotique qui met en avant l'instant présent et les sensations, loin des pressions de performance imposées par notre conditionnement. Voir aussi Richardson, D. (2013). *Slow sex: faire l'amour en conscience*. Ed. Almasta



Akupunktur

AUSBILDUNG

FÜR SCHWANGERSCHAFT, GEBURT, WOCHENBETT UND STILLZEIT



Alle Termine und Infos
auf einen Blick.
Jetzt vorbeischaun!

✓ Modularer Aufbau (gesamte Ausbildung oder Einzelmodule)

✓ Vermittlung wertvoller Theorie- und Praxis-Inhalte durch kompetente Dozent:innen

Die Weiterbildung entspricht den Anforderungen der Weiterbildungsordnung der folgenden Verbände / Organisationen:







Schweizer Fachschule für Therapie & Gesundheit

AcuMax Med AG • Promenadenstrasse 6 • 5330 Bad Zurzach • T +41 (0)56 511 76 00 • info@acumax.ch • www.acumax-kurse.ch