



PARENTS ET AMANTS, UN RÊVE POSSIBLE ?

Fatigue, microbes, frustration, manque de temps... le quotidien des parents n'est pas toujours très glamour. Pourtant les superparents crevés, cernés et à l'écoute de leurs enfants ont bien besoin eux-aussi de se chouchouter, tous les deux. Et de se retrouver en couple. Comment ? Pourquoi ? On fait le point avec Sylvie Loumaye, psychologue et sexologue. Elle aide au quotidien des couples à réenchanter leur vie sexuelle.

« Besoin de rien, envie de toi », lui fredonne-t-elle discrètement en fin d'après-midi alors que les invités s'éclipsent après une superfête d'anniversaire d'enfants. Bientôt... bientôt la maison retrouvera son calme nocturne. Les enfants dormiront, tous.

Et enfin, enfin, il enlèvera son tablier de papa et elle troquera ses habits de maman contre sa nuisette rouge préférée. Ensemble, ils pourront profiter du clair de lune... Mais d'abord, place à la vaisselle, au rangement, à la préparation des cartables... Et puis enfin, enfin, ils seront à deux, libres de s'endormir comme des masses. Quel challenge de s'improviser une soirée torride quand on est parents !

Vous qui êtes psy et sexologue, rassurez-nous : être parents et amants, c'est encore possible avec plusieurs enfants ?

Sylvie Loumaye : « Oui, faire coexister une vie de couple et une vie parentale, c'est un fameux challenge, mais c'est possible ! Ça nécessite

bien sûr des ajustements, de la patience et de la communication. Car la naissance d'un enfant, c'est toujours un chamboulement. Et pas uniquement au niveau du couple. Déjà, il y a une abstinence sexuelle médicale imposée de six à huit semaines après l'accouchement, parfois plus s'il y a eu des complications. Donc, une petite mise à distance sexuelle est imposée d'office. Certains pères sont un peu refroidis après avoir vu le sexe de leur femme tellement écarté lors de l'accouchement. Ensuite, il y a la fatigue, avec un grand F : on ne sait plus comment on s'appelle, on n'a même plus le temps de prendre sa douche. Cette grosse fatigue, c'est le premier tue-l'amour d'un couple. Être réveillé plusieurs fois par nuit, c'est infernal.

L'allaitement aussi peut être un obstacle supplémentaire. Je suis 100 % pour l'allaitement. Mais quand les seins, vus comme objets de

plaisir jusque-là, deviennent aussi source de nourriture, ce n'est pas toujours facile à intégrer. L'ocytocine libérée pendant l'allaitement, cette hormone très importante pour l'attachement mère-enfant, peut également être un frein pour la libido de la maman. Parfois, elle cause des sécheresses vaginales. D'où l'importance d'attendre une lubrification suffisante ou d'utiliser un lubrifiant à base d'eau pour éviter tout rapport sexuel douloureux. »

L'arrivée d'un bébé bouleverse et modifie le couple. Et au milieu de ces chamboulements, la maman semble trouver plus vite sa place que le papa.

S. L. : « Effectivement. Après la naissance, il y a cette nécessaire fusion maman-bébé qui permet au bébé de jouir des soins adéquats. Mais à un moment donné, le papa doit venir trianguler cette fusion. Et l'idéal, selon moi, c'est de le faire le plus vite possible. Laisser le papa prendre sa place, le laisser s'occuper du bébé pour le biberon s'il y en a, pour aider le petit à faire son renvoi, pour une balade le temps d'une sieste de la maman... Le papa peut s'y mettre tout de

suite. En fait, il ne doit pas voir le bébé comme un obstacle. Retrouver sa femme comme avant, ce n'est pas possible. Sa femme change inévitablement. Tout change avec un bébé. La vie des parents est rythmée par celle de ce nourrisson tellement dépendant.

On ne fait plus de resto, moins de sorties... Le couple n'est possible que si on accepte de devenir parents.

Et pour cela, le papa doit prendre sa place de papa, le plus tôt possible. D'ailleurs, déjà pendant la grossesse, l'haptonomie ou d'autres approches de préparation à la naissance aident à construire cette place de papa moderne. »

« Au-delà du bon temps passé à deux, c'est de l'éducation à l'amour qu'on montre à nos enfants. »