

## **La sexualité en post-partum et en période d'allaitement**

<https://www.lilfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/allaiter-aujourd-hui-extraits/1546-aa-77-allaitement-et-vie-de-couple>

<https://www.doctissimo.fr/grossesse/sexualite-et-grossesse/Sexualite-apres-l-accouchement/allaitement-libido>

<https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/parents-et-amants/sexualite-et-allaitement/>

<https://lasourceensoi.com/allaitement-et-sexualite-quel-est-limpact-de-lun-sur-lautre-la-source-en-soi/>

<https://www.santemagazine.fr/psycho-sexo/le-blog-sexo-de-daisy-et-marine/lallaitement-un-anti-sexe-ou-un-booster-de-libido>



FÉDÉRATION  
Nourri-  
Source

# L'ALLAITEMENT ET LA SEXUALITÉ



Audrey des Roberts / Photo: Graphie

- **L'allaitement n'est pas le seul facteur qui peut influencer la sexualité des nouveaux parents : la fatigue, la nouvelle dynamique familiale, les modifications du corps et de l'image corporelle apportées par la grossesse et l'accouchement, la pression sociale, la dépression post-partum, les changements hormonaux, etc. en sont quelques-uns.**
- **La communication, le respect et la confiance sont des clés importantes. Ce qui nous procure du plaisir, peut être différent d'avant.**



## AFIN DE RETROUVER L'INTIMITÉ, VOUS POUVEZ :

- Vous donner des rendez-vous romantiques
- Planifier le temps autrement (revoir le partage des tâches)
- Axer la sexualité sur des aspects différents d'avant la grossesse
- Vous donner du temps
- Nommer à votre partenaire les endroits où vous préférez vous faire toucher en ce moment

RÉFÉRENCE: LE PETIT NOURRI-SOURCE

