

DOSSIER

CRÈCHE, NOUNOU...

**Comment
je fais garder
mon bébé ?**

- ✓ Les 30 bonnes questions à se poser
- ✓ Zoom sur les modes de garde innovants
- ✓ Le calendrier idéal pour une séparation zen et une reprise en douceur

L'ALIMENTATION
ANTI-CELLULITE
Promis, ça existe !

PSYCHO

*"Je dois lui
répéter 15 fois
la même chose!"*

Un programme top
pour se faire obéir
SANS CRIER !



Conjonctivite,
reflux, tête plate,
infections ORL...

**L'OSTÉO,
ça marche dès
la naissance**

0-6 ANS

ALLERGIES
ALIMENTAIRES
**Les bons
réflexes**

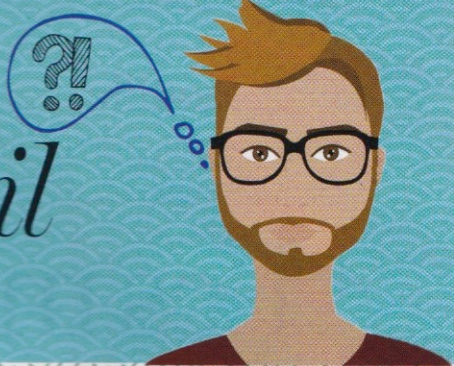
CASSE-TÊTE

Bien choisir
ses premières
chaussures

Témoignage
*"J'ai su que j'étais
enceinte quand
j'ai accouché!"*



M 01404 - 579 - F: 1,90 € - RD



À quoi pense-t-il quand...

... on fait l'amour pendant la grossesse ?

« Je voulais qu'elle ressente du plaisir ! »

« L'annonce de sa grossesse, je me souviens que nos relations sexuelles ont un peu changé. J'avais plus de retenue : on n'était plus "uniquement tous les deux", alors, au début, j'étais un peu "emprunté". Très vite, j'ai cessé d'y penser. J'avais du désir pour elle malgré son imposant bidon en fin de grossesse... qui complique certaines positions. J'ai été attentif tout au long à ce qu'elle ait des orgasmes (j'y fais attention le reste du temps aussi, mais là, particulièrement), car j'avais entendu dire que les endorphines étaient bonnes pour la mère et le bébé ! »

PAUL, PAPA D'UN ENFANT DE 3 ANS ET DEMI

« J'ai un peu peur quand on fait l'amour... »

« La compagne est tombée enceinte sept mois après notre rencontre. Nous étions encore dans "l'euphorie sexuelle" des premiers mois, du coup, ce début de grossesse n'a rien changé à notre rythme. Au contraire même ! On s'est dit tous les deux : il faut qu'on en profite ! Là, on arrive à la fin : elle accouche dans un mois et demi. On continue à le faire très souvent, même si je suis beaucoup en déplacement ! J'avoue qu'il m'arrive de penser au bébé à certains moments pendant l'acte sexuel : même si je sais que ça ne déclenche pas l'accouchement, j'ai quand même une petite crainte. »

JULIEN, FUTUR PAPA

« Ça me faisait hyper bizarre au début... »

« Pour la première grossesse, ça me faisait hyper bizarre au début. J'étais gêné, je me posais plein de questions... et puis, on s'habitue. Il y avait des trucs que je trouvais vraiment bien : ma copine était super réactive, très sensible à certaines caresses qu'elle n'appréciait pas avant. En plus, comme ses seins avaient grossi, c'était une période super excitante pour nous deux. On a fait l'amour jusqu'au bout, même si, sur la fin, on est un peu limité dans les positions (dans certaines, j'avais trop peur d'écraser le bébé !).

RONAN, PAPA DE TROIS ENFANTS

L'AVIS DE L'EXPERT



« D'une manière générale, on entend une inquiétude au départ, en tout cas, un temps d'arrêt chez le futur père quand il s'agit de sexualité avec sa femme enceinte. Du malaise à la peur, il s'agit surtout de la portée symbolique de l'acte qui vient s'instaurer dans cette nouvelle triade. Mais les inquiétudes peuvent aussi émerger chez la maman, comme la sensation d'être observée... Et comme toutes les peurs, l'acte sexuel pendant la grossesse véhicule donc des mythes comme le déclenchement supposé de l'accouchement (on le voit chez Julien) ou l'idée de faire mal au bébé...

En général les hommes savent faire abstraction de la grossesse, puisque les sensations chez la femme sont différentes, c'est comme un nouveau challenge, une nouvelle carte à découvrir, permettant de mettre en arrière-plan des angoisses passagères, comme on le constate chez Ronan. »

Maximilien Bachelart, DOCTEUR EN PSYCHOLOGIE, PSYCHOTHÉRAPEUTE ET SERVICE JUDICIAIRE D'ASSISTANCE EDUCATIVE AUPRÈS DES FAMILLES. www.maximilienbachelart.com

Chez 55% des couples, la grossesse entraîne une baisse de la fréquence des relations sexuelles.

Sources : Modifications des pratiques sexuelles pendant la grossesse chez la femme ; mémoire de sage-femme de Soïane Gaudreau.