



FÉDÉRATION  
Nourri-  
Source

# L'ALLAITEMENT ET LA SEXUALITÉ



Toujours  
s'assurer du  
consentement  
de l'autre.

La  
communication,  
le respect et la  
confiance sont  
des clés  
importantes.

L'allaitement n'est pas le seul facteur qui peut influencer la sexualité des nouveaux parents.

En voici quelques-uns :

- La fatigue
- Des douleurs
- La pression sociale
- Les changements hormonaux
- Une dépression post-partum
- La nouvelle dynamique familiale
- Les modifications du corps et de l'image corporelle apportées par la grossesse et l'accouchement

Ce qui vous procure du plaisir peut être différent d'avant.



## Retrouver l'intimité :

- Le besoin d'affection n'est pas toujours lié au désir sexuel
- Vous donner du temps, prendre des rendez-vous romantiques
- Planifier le temps autrement (revoir le partage des tâches)
- S'attendre à ce que la sexualité soit différente d'avant la grossesse
- Les seins peuvent couler
- Nommer à votre partenaire les endroits où vous préférez vous faire toucher en ce moment

2023

[www.nourri-source.org](http://www.nourri-source.org)

RÉFÉRENCE : LE PETIT NOURRI-SOURCE

7<sup>e</sup>  
édition