



LE GUIDE

POWER MUM

pour

SE RÉAPPROPRIER
SON CORPS ET SON
INTIMITÉ



Aurélie
Leveau

Sexologie digitale

BIENVENUE

Bienvenue dans ce guide qui a pour but d'aider les femmes à se ré-approprier leur corps, après être devenues mamans.

Pendant la grossesse la maman est au centre de toutes les attentions. Mais après l'accouchement c'est le nouveau né qui occupe tout l'espace, et la maman passe souvent au second plan.

Pourtant la maternité est un véritable chamboulement identitaire qui va plus loin que le simple mois d'or. J'adore l'expression "matrescence", contraction de "maternité" et d'"adolescence", qui désigne cette période de transition intime profonde où on passe du statut de "femme" au double statut de "mère" ET "femme".

Dans cette transition, beaucoup de femmes perdent ce côté "femme" et fusionnent entièrement et uniquement avec leur identité de "mère".

Notre but est de vous aider à traverser cette phase, pour vous permettre de retrouver ou découvrir votre corps, comme voie royale d'accès à votre puissance de femme.

Votre plaisir et l'expérience de votre corps sont essentiels. Ils peuvent radicalement nous changer et bouleverser notre quotidien.

On vous propose de vous apprendre à vous mettre en haut de la to-do liste :

Etre bien avec soi, dans son corps et dans sa tête. Pour pouvoir ensuite oser rêver (et faire tout le reste).

La sexualité c'est ce qui vous a fait "mère". C'est aussi ce qui peut vous faire "femme".

Aurélie Leveau

SEXOTHÉRAPEUTE, FONDATRICE
D'EDONI (ET MAMAN)

PS : Nous utilisons ici le terme "femme" en référence aux archétypes psychologiques, à la perception d'un individu de son identité, et non comme une injonction quelconque à une identité de genre ou un ensemble de codes. Quelque soit le pronom que vous souhaitez utiliser ou ce que vous voulez mettre derrière cet archétype de "femme", ce qui compte c'est l'appropriation de votre identité à vous.

VOTRE PLAISIR EST ESSENTIEL. VOTRE COUPLE AUSSI.

DÉCOUVREZ D'AUTRES CONTENUS POUR ALLER
PLUS LOIN ET RÉVEILLER VOTRE SEXUALITÉ,
AVEC DES EXERCICES PRATIQUES.
SEULE OU À 2.



@aurelie_leveau



www.aurelieleveau.com

Consultations et programmes en individuel ou en couple



La validation médicale du Dr Coeur

Mon travail est d'avoir un œil extérieur sur les exercices proposées par Aurélie Leveau (dans la startup edoni ou dans ses programmes), veiller à l'absence de contre indication.

Je suis médecin généraliste , ayant un DIU de formation complémentaire en gynécologie-obstétrique. j'ai travaillé en centre d'éducation et planification familiale où j'ai reçu en consultation des jeunes et des couples. les consultations sont diverses : suivi gynécologique, suivi de grossesse, prévention/traitement des infection génitales et infections sexuellement transmissible, contraception.

En excluant les pathologies organiques, les exercices d'Aurélie peuvent aider à résoudre des problèmes liés à la sexualité, à aller plus loin dans la recherche du plaisir avec soi et/ou son ou sa partenaire, ou tout simplement se (re)connecter à soi.

Dr Coeur

MÉDECIN GÉNÉRALISTE ET DIU EN
GYNÉCOLOGIE



TABLEAU DU CONTENU

Page de couverture	01
Bienvenue	02
Contact info	03
La validation médicale du Dr Coeur	04
Le premier secret	06
Le deuxième secret	11
Le troisième secret	16
le quatrième secret	22
le cinquième secret	29
le sixième secret	33
le septième secret	40
Le huitième secret	51
Le neuvième secret	56
Avis de non responsabilité médicale	60
Contact	61

LE PREMIER SECRET

IL EST POSSIBLE DE COMMENCER À REMETTRE SON CORPS DES LA TABLE D'ACCOUCHEMENT



Les 6 premières semaines comptent.

Pendant la grossesse le placenta secrète une hormone qui s'appelle la relaxine.

Même si on l'appelle souvent une "hormone de grossesse", elle est toujours présente dans le sang (même chez les hommes, notamment dans le sperme) tout au long de la vie, mais en plus petite quantité.

Elle a pour but de permettre au corps de se s'adapter à la grossesse et à l'accouchement en assouplissant l'utérus et les autres tissus en général (ligaments, muscles, cartilages, etc.).

Pendant la grossesse et juste après : Vous allez donc être beaucoup plus souple !

La Bonne nouvelle

Cette hormone est un allié pour permettre à votre corps de se remettre PLUS VITE des modifications (qu'elle a elle-même en partie provoqué), si vous savez comment en tirer partie (ce que la plupart des femmes ne feront jamais par manque d'information).

Comment ?

Dès la table d'accouchement (oui, oui) vous pouvez réaliser une série de respiration incroyablement puissante pour tout de suite commencer à remettre votre utérus et votre ventre en place.

Ce protocole a été développé par le célèbre Docteur de Gasquet.

Est-ce vraiment faisable ?

Oui, Je l'ai utilisée à titre personnel sur la table d'accouchement, et j'ai pu effectuer ce cycle pendant les soins de mon fils.

Ce cycle peut se faire aussi en ayant bébé sur soi ou en allaitant, si on s'installe correctement.

Une seule fois ne SUFFIT PAS

Bien évidemment cette série doit ensuite être répétée régulièrement (idéalement 3 fois par jour, 5 minutes) pour continuer son action sur votre utérus et votre ventre.

Pendant combien de temps?

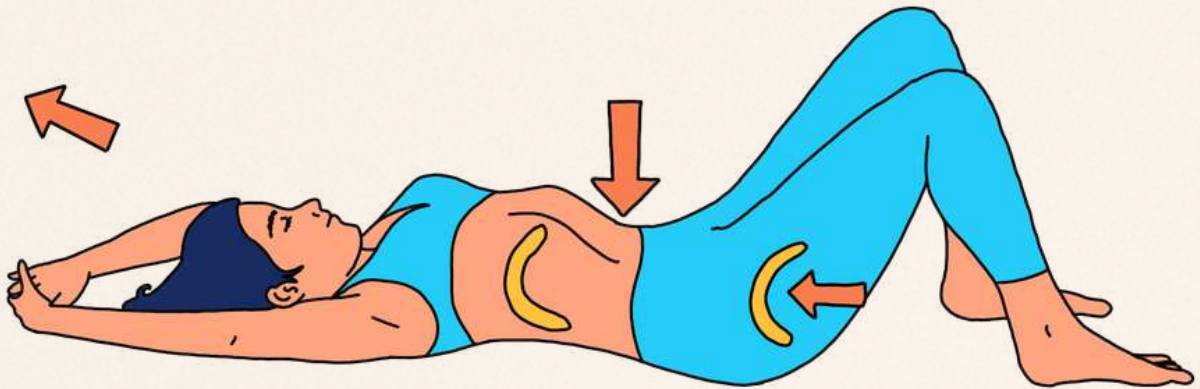
L'idéal est de la préserver pendant tout le mois d'or (soit les 40 jours après l'accouchement). C'est le temps que le taux de relaxine diminue dans le corps.

Sauf si vous allaitez : dans ce cas, cela sera à la fin de l'allaitement.

Les femmes de nos programmes sont accompagnées pour mettre en place ce protocole avec accès à des vidéos guidées et un suivi individualisé avec un expert de notre équipe.

La bonne nouvelle c'est que même après les 6 premiers mois, il est possible de se remettre (mais l'efficacité diminue un peu avec le temps).

THE exercice



Cet exercice se déroule en trois étapes :

1. On prend une grande inspiration en gonflant le ventre.
2. Puis, on expire en rentrant le ventre comme si votre nombril était aspiré par le sol.
3. Enfin, on bloque la respiration, tout en avalant le ventre sous les côtes, comme si tout remontait.

Répétez ces trois étapes plusieurs fois.

Imaginez toujours que vous vous grandissez en même temps, comme si un fil invisible tirait votre colonne vertébrale pour l'étendre.

Vous trouverez des vidéos de l'exercice sur le site [aurelieleveau](http://aurelieleveau.com) et en nous suivant sur les réseaux sociaux (@aurelie_leveau).

Vous pouvez aussi juste nous envoyer un message.



LE DEUXIÈME SECRET

LE PLAISIR EST LA VOIE ROYALE POUR SE RÉ- APPROPRIER SON CORPS



Le plaisir est la voie royale pour se ré-appropriier son corps

On entend rarement parler de plaisir quand on est jeune maman et surtout pendant le post-partum (la période de 2 ans après l'accouchement).

Encore moins de plaisir sensuel, de plaisir physique, de plaisir sexuel.

C'est plus une enchainement de conseils pour survivre en tant qu'être humain (le manque de sommeil est une des plus gros challenges de l'existence, soyons clair).

La jeune maman passe souvent en mode machine de guerre sur tous les plans.

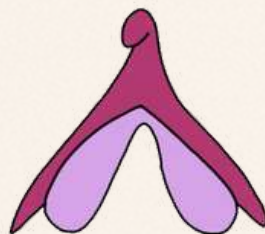
Surtout si elle l'ambition de vouloir récupérer son corps ET s'occuper de son enfant de façon bienveillante ET avoir de l'ambition pro.



La ré-appropriation du corps reste superficielle. C'est à dire uniquement médicale et physique.

Vos professionnels de santé valideront les points suivants :

- Validation que l'utérus reprend sa place et le col s'est bien refermé
- Validation de la guérison (physique pas psychologique) des blessures de grossesse comme les éraillures, l'épiso, une césarienne.
- Rééducation du périnée
- Rééducation abdominale (transverse et grands droits)
- reprise du sport (parfois)



Manque donc souvent cruellement le self-love, la dimension psychologique, la perception qu'on a soit de son propre corps et la sexualité.

Pourtant prendre possession de son corps, c'est mieux se connaître, être bien avec soi pour être bien avec les autres.



Les 4 étapes pour s'appropriier son nouveau corps

1. l'aider à se remettre physiquement et concrètement
2. en étant "dedans" (c'est à dire à sentir chaque partie de votre corps)
3. le découvrir (par le toucher et la vue)
4. par l'expérience du plaisir

NOTER VOTRE POINT DE DÉPART

POUR CHAQUE ÉTAPE DE RÉ-APPROPRIATION DE VOTRE CORPS

JE ME SENS EN FORME PHYSIQUEMENT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

PAS DU TOUT

EXTREMEMENT

J'AI TOUCHÉ ET VU MON NOUVEAU CORPS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

PAS DU TOUT

EXTREMEMENT

J'ARRIVE À RESENTIR CHAQUE PARTIE DE MON CORPS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

PAS DU TOUT

EXTREMEMENT

J'AI DU PLAISIR GRACE À MON CORPS

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

PAS DU TOUT

EXTREMEMENT

MON ENVIE DE ME RÉ-APPROPRIER MON CORPS ET MON IDENTITÉ

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

PAS DU TOUT

EXTREMEMENT





LE TROISIÈME SECRET



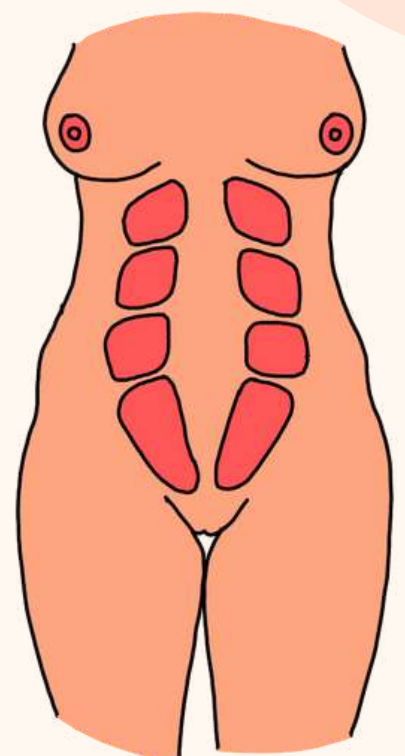
RÉCUPÉRER SON VENTRE ET
SES ABDOS MAIS SANS
ABIMER SON CORPS (OU SE
FAIRE PIPI DESSUS)

Le ventre est une des zones qui subit le plus de transformation pendant la grossesse. Les abdos s'écartent (encore la relaxine) pour faire de la place. Dans certains cas ils peuvent même se séparer en deux au niveau de la ligne blanche : le diastasis.

Cette pathologie demande une prise en charge spécifique au niveau de sa rééducation avec un kinésithérapeute adapté. Elle va toucher environ 35% des mamans.

Il existe un nombre de gestes de prévention pour minimiser les risques, que nous partageons en détail avec les personnes que nous accompagnons.

Puisque c'est trop long pour être détaillé ici, je vous livre la clé principale à retenir, aussi bien pendant la grossesse qu'en post-partum juste en dessous.





Le signal d'alerte

Si votre ventre forme un cône, c'est qu'une pression importante s'exerce au niveau de la ligne de séparation de vos abdos au niveau des grands droits avec donc un risque de les séparer.

Si vous voyez votre ventre prendre cette forme = adaptez toute suite votre position pour protéger vos abdos. Cette règle est valable pendant la grossesse et tout au long de la vie ensuite (cette partie restera fragilisée).

Sport

Le sport est une incroyable façon de se-réapproprier son corps.

Nous préconisons de le pratiquer avec bienveillance envers vous-même (écoutez ces petits signaux que vous partage votre corps pour adapter vos séances).

Attention surtout si votre corps a encore un taux élevé de relaxine (hyper-laxité des tendons et ligaments notamment).

A garder en tête : En post-partum la fatigue a un impact direct sur vos capacités physiques, votre concentration et votre capacité de récupération (= risque de blessure accru).



Tout cela n'empêche pas de vouloir se dépasser et de rester motivée. Chez edoni nous appelons cela "l'ambition bienveillante".

Mais le mieux est de suivre un protocole de sport adapté, il y en a de nombreux disponibles sur internet (attention à vérifier les qualifications de la personne qui a créé le programme pour éviter de vous blesser).

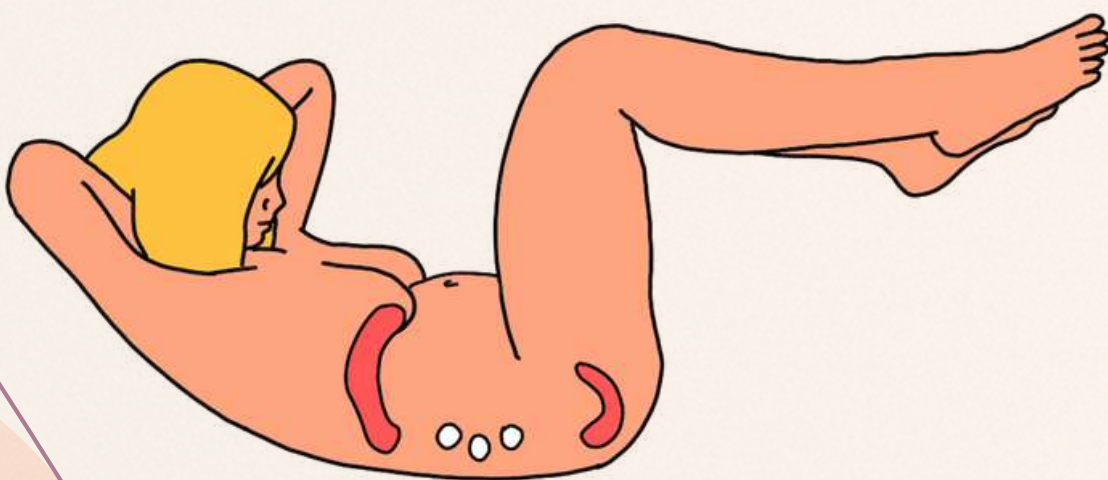
Nous en proposons également une sélection en bonus pour les couples que nous accompagnons, validée médicalement.

Sport : Le geste à ne JAMAIS faire

Si vous voyez un programme de sport qui propose cet exercice, sautez le. Même si c'est un coach de sport.

Tout le monde n'est pas au courant de l'impact négatif de cet exercice même si ses dégâts ont été mis en avant par de nombreux médecins et autres professionnels de santé.

Il s'agit du fameux exercice abdominal des crunchs :



C'est le mouvement d'abdos auquel on pense, quand on se dit "je vais faire des abdos".

Celui qu'on voit dans les films.

Le haut du buste (les épaules) se rapprochent du bassin.

Ce qui se passe VRAIMENT quand vous faites cet exercice

En rapprochant vos épaules de vos hanches : le volume abdominal est réduit, vous sollicitez vos muscles psoas plus que vos abdominaux = inefficace.

Vous bloquez votre respiration : votre diaphragme descend vers le bas en poussant vos organes = la pression viscérale augmente.

Vous contractez vos abdos : la pression augmente fortement et écrase vos organes vers le bas contre votre périnée.

Vous abîmez ce dernier ! Or il joue un rôle clé pour votre sexualité *(et pour ne pas se faire pipi dessus. Ou accessoirement avoir une descente d'organes).*

Rassurez-vous si vous avez déjà fait des crunchs dans votre vie = c'est la répétition du geste qui crée des dégâts à long terme.

Mais savez que c'est irréversible : Les ligaments et la ligne blanche ne peuvent pas être re-tonifier ou se retendre avec des exercices. Une fois détendus, c'est trop tard.



LE QUATRIÈME SECRET

LE COMBO ULTRA EFFICACE
DE DEUX ACCESSOIRES POUR
REMETTRE SON VENTRE
PLUS VITE LE 1ER MOIS



Brisons ici un mythe : Il est impossible de n'avoir AUCUNE conséquence au niveau du ventre. Il est par contre possible d'avoir un ventre plat et même d'avoir ses abdos qui apparaissent.

Cependant, dans certaines positions, le ventre prendra visuellement "plus de place" si vous ne contractez pas vos abdominaux.

J'ai personnellement utilisé et appliqué la combinaison de ces deux accessoires dès le lendemain de mon accouchement.

Aussi bien visuellement qu'au niveau de la protection de mon périnée (et donc de ma sexualité), j'ai trouvé cela efficace.

Je précise que je suis très sportive et que j'avais donc une bonne condition de base avant d'être enceinte, ce qui est un paramètre important pour la récupération.

Je vous incite à prendre votre ventre d'avant la grossesse comme première référence pour évaluer votre degré de récupération, sur des critères qui correspondent à votre corps à vous.



1er accessoire : Une ceinture pour protéger votre périnée

Le premier accessoire a été développé par un médecin, le Docteur de Gasquet. Il s'agit de la ceinture physiomat.

Petite précision : Elle se positionne au niveau de la symphyse pubienne et pas au niveau du bas du dos (donc pas comme une ceinture malgré son nom). Et elle ne se porte pas assise.

Elle se porte pendant la grossesse et pendant le mois d'or. Le but est de soutenir vos organes et de protéger votre périnée :

- pendant la grossesse : pour balancer la pression qui s'exerce avec le poids du bébé
- en post-partum : dès que vous êtes debout et surtout si vous devez porter quelque chose (bébé compris).



Elle peut continuer à être utilisée après le mois d'or, surtout tant que votre périnée n'est pas bien remis ou que vous devez faire des efforts exerçant une pression sur votre périnée (par exemple porter des choses lourdes pendant un déménagement la première année après l'accouchement).

Si vous avez eu une césarienne, elle aide également à soulager la tension au niveau de la cicatrice.

Porter cette ceinture doit se faire avec la mise en place de bons réflexes pour préserver votre périnée que nous abordons en détail dans nos programmes, mais retenez le principal : Vous devez contracter votre périnée à chaque fois que vous faites un effort ou que vous portez une charge.

2eme accessoire : une gaine pour tenir le ventre les 6 premières semaines

Juste après l'accouchement, les abdominaux sont «trop grands» et beaucoup de mamans ressentent le besoin de plus de soutien.

Les premières semaines sont à risque pour le périnée, le dos, la sangle abdominale qui ne sont temporairement plus adaptés au «vide» brutal (9 mois avec un bébé quand même.) Cette ceinture contribue également à prévenir du diastasis (l'écartement anormal des abdominaux au niveau des grands droits que nous avons déjà évoqué).

Elle facilite aussi la récupération au niveau du ventre, pour une silhouette plus affinée. (durablement, pas qu'au moment où on la porte).

Il est important de bien choisir la taille de la gaine en mesurant son ventre selon le guide de la marque retenue. Cela peut se faire enceinte avec un guide de taille selon le mois de grossesse où vous êtes. (C'est plus pratique de commander cet accessoire avant d'accoucher si on y pense).

Spoiler alerte : Oui, cela sert beaucoup. Oui, c'est assez inconfortable les premières minutes. Mais c'est efficace (et finalement agréable). Elle est adaptée en cas de césarienne.

Le choix médical : La gaine Hobby du Docteur de Gasquet (produit français)

Développée par un
médecin, elle plaît à de
nombreuses mamans.

Elle se porte aussi
pendant la grossesse
dans certains cas précis.



L'alternative : la Belly Bandit

Développée par une maman et encensée par les influenceuses Outre-Atlantique.

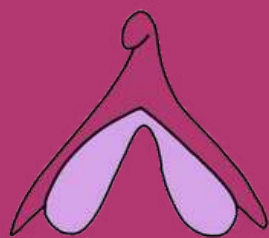
Elle est aussi 2 fois plus chère. Elle existe dans une multitude de versions (selon la matière, la couleur, et d'autres spécificités comme si vous avez eu une césarienne).

C'est celle que j'ai personnellement utilisée (l'original). Bien que non développée par un médecin, plusieurs praticiens de santé ont indiqués que son utilisation et sa conception ne présentaient pas de risque.



On voit la différence de style entre la France et les US sur le parti pris au niveau des photos. 😊

PS : Nous sommes indépendants et nous n'avons aucun lien avec les entreprises qui conçoivent ou distribuent ses produits. Nous les recommandons uniquement puisque nous les avons testés et qu'ils ont été développés par des professionnels de santé (contrairement à des gaines beaucoup moins chères qu'on peut trouver à foison sur internet, mais sans aucune garantie.)



LE CINQUIÈME SECRET



ACCOUCHER PEUT LIBÉRER SA
PUISSANCE DE FEMME

Accoucher, surtout la 1ère fois, est un rite de passage symbolique qui transforme notre rapport à la sexualité et au plaisir.

"Être parent pour la première fois implique de renoncer à sa propre position d'enfant, d'en finir avec l'idéalisation parentale et de reléguer père et mère dans la catégorie des vieux."

Monique Bydlowski, psychiatre et directrice de recherche à l'Inserm

Or, avant d'être maman, de nombreuses femmes sont limiter dans leur expérience du plaisir sexuel à cause d'une difficulté à renoncer à leur statut de petite fille.

Devenir mère, cela peut-être l'opportunité incroyablement libératrice de laisser ce statut petite fille derrière soi, pour embrasser "l'amante" qui est en nous : Être femme qui désire, qui assume et recherche son plaisir sexuel.

Que vous soyez enceinte, que votre enfant ait moins de 6 mois ou plus de 3 ans, il est toujours possible de vivre cette rencontre intime avec soi-même.

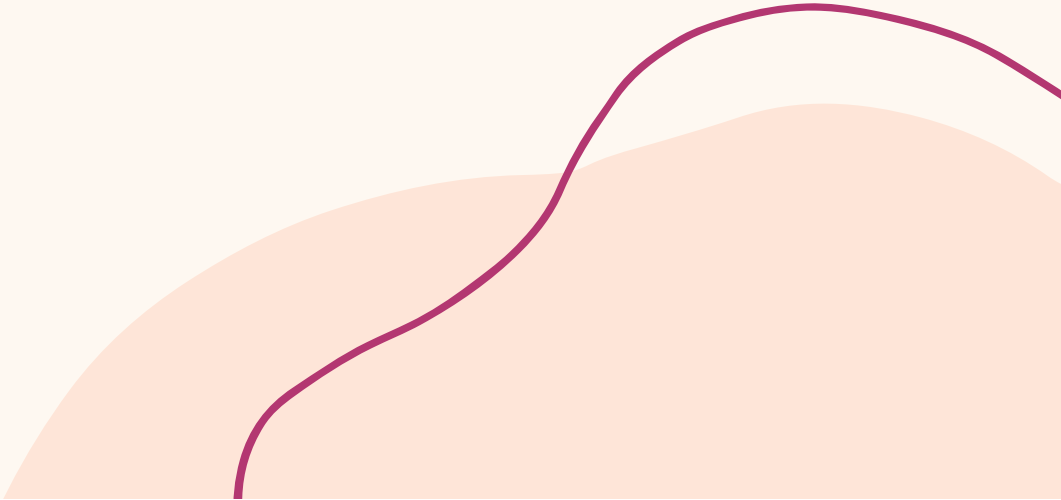


1/3 des femmes déclarent ressentir plus de plaisir après être devenues mère (après au moins 18 mois post-accouchement), et je suis persuadée que ce chiffre pourrait être bien supérieur avec la mise en place des bons outils, de bon accompagnement.

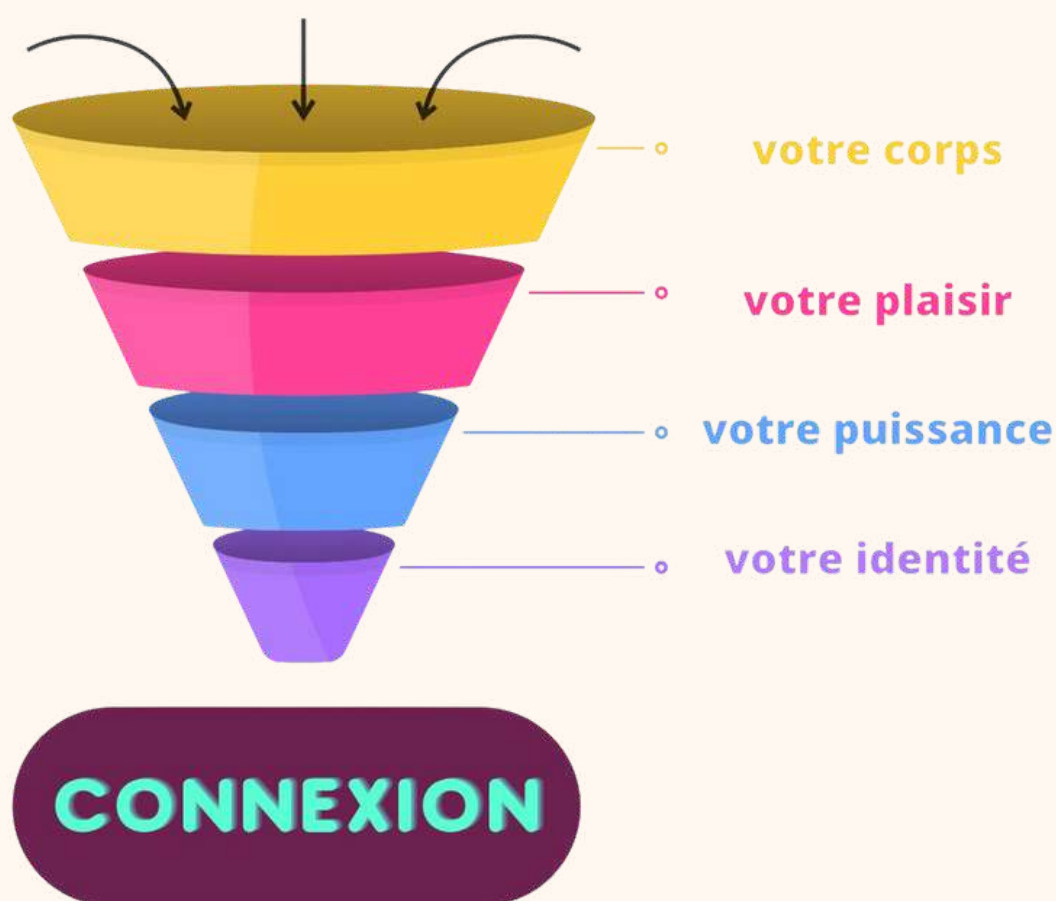
Au delà de l'aspect purement "désir" physique, je constate que c'est l'opportunité de "désirer" au sens plus large.

Par exemple un changement de carrière ou d'avoir de nouvelles responsabilités.

J'ai été étonnée sur le pourcentage de mamans qui, ayant le choix devant 2 thématiques d'ateliers organisés par un de nos partenaires, choisissent en majorité comme sujet la "reprise du travail/combiner ambition professionnelle et vie perso" par rapport à "mieux gérer les crises de son enfant."



Le chemin est progressif. Je vous partage le tunnel de ré-appropriation que j'utilise pour maximiser les résultats de mes programmes de sexothérapie, et que vous pouvez vous aussi mettre en place :



Le secret c'est qu'en vous ré-appropriant votre corps, votre plaisir, votre sexualité, vous pouvez prendre le contrôle de votre vie de façon bien plus globale.



LE SIXIÈME SECRET

C'EST UNE 2ÈME PREMIÈRE FOIS ET UNE NOUVELLE SEXUALITÉ



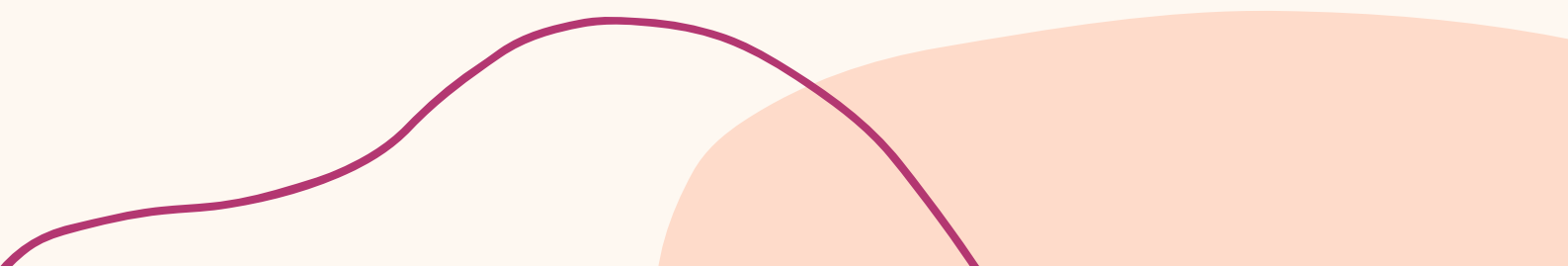


Devenir maman et accoucher (que cela soit par voie basse ou en césarienne) transforme la sexualité.

J'aime dire qu'il s'agit d'une deuxième première fois :

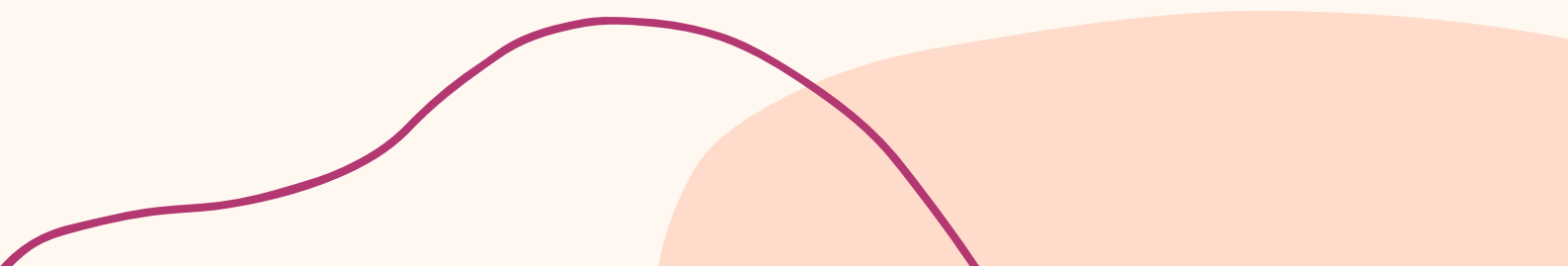
- peur de la douleur
- appréhension de sensations qui peuvent avoir changées
- un corps en transformation (en matrescence, pour reprendre le parallèle avec l'adolescence)
- Un partenaire qu'on connaît mais dans une relation en bouleversement
- Une période de grande sensibilité émotionnelle où tout est exacerbé
- La nécessité de trouver où et quand "le faire" (avec le bébé qui dort)

Le secret c'est que vous pouvez, en amont, préparer ces 6 paramètres pour vous sentir plus en confiance. Juste le savoir, change les choses !





Voici quelques pistes que nous utilisons dans nos programmes et que vous pouvez vous aussi mettre en place :

- peur de la douleur
 - Avoir pris le temps en amont, seule, de voir votre “nouvelle” vulve dans le miroir et d’explorer les différentes parties pour identifier, les points de douleur éventuels (et mettre en place une solution). Le détail des points précis à valider est disponible chez edoni sur simple demande.
 - Utiliser une respiration spécifique pour détendre votre intimité et limiter le facteur douleur (la respiration de base est disponible gratuitement sur edoni). Vous avez utilisé la respiration pour gérer la douleur de l’accouchement, vous connaissez donc la puissance du souffle.
- 

- appréhension de sensations qui peuvent avoir changées
 - Nous conseillons plutôt la reprise de la masturbation avant la reprise de la pénétration. Pour avoir une idée de comment votre corps réagit à l'instant t (rassurez-vous cela évolue énormément dans les 18 premiers mois et avec le facteur fatigue. Donc ce que vous ressentez la 1ere fois n'est PAS ce que vous ressentirez pour la suite de votre vie).
 - Si vous ne vous masturbez pas seule en générale, nous ne pouvons que vous incitez à démarrer cette pratique de bien-être. Et vous pouvez également la pratiquer avec votre partenaire en masturbation partagée.
- un corps en transformation (en matrescence, pour reprendre le parallèle avec l'adolescence)
 - Sachez déjà que votre partenaire ne voit pas votre corps de la même façon que vous ! La nature est bien faite : Les phénomènes suivants se mettent en place lorsqu'on désire permettent de sublimer les corps.
 - physiologiques : phéromones et hormones sexuelles qui influencent les 2 partenaires positivement
 - psychologiques : le regard amoureux et désirant de l'autre à la capacité de nous réconcilier avec ce qu'on aime le moins chez soi.

Nous sommes spécialisées pour aider les gens ou les couples à se reconnecter à leur corps, à leur sexualité. Si c'est votre cas, nous pouvons vous aider.

Selon Stéphane Hannier, sexologue clinicienne :

"Que tout le monde se rassure ! Quand on est excité et que l'on a vraiment envie d'un rapport sexuel avec quelqu'un, et bien quelque part, on « oublie tout le reste ». Cela ne signifie pas que l'on ne voit pas le physique de l'autre, cela signifie que le partage corporel que l'on recherche va nous faire passer au second plan les éventuels petits défauts de l'autre."

Votre plaisir est une clé d'accès pour vous ré-approprier votre corps et votre identité. C'est la magie de notre sexualité (en solo et partagée). Si le rejet de votre corps ou de certaines parties restent trop intense, le mieux est de se faire accompagner par un thérapeute spécialisé (l'une des options edoni) pour dépasser cela.

Un partenaire qu'on connaît mais dans une relation en bouleversement

- Après l'accouchement je recommande aux couples de d'abord travailler leur intimité physique avant d'aborder leur sexualité. Il existe une multitude d'exercices pour cela, comme des dates à faire à 2. Les règles sont fixées à l'avance. On est là pour se connecter, rapprocher les corps mais sans sexualité. Cette absence de pression et d'obligation crée un climat très favorable pour développer la confiance et ensuite aborder la sexualité sereinement.

Une période de grande sensibilité émotionnelle où tout est exacerbé

- Si vous êtes trop à fleur de peau (fatigue ou autre), mieux vaut reporter le moment(même si on est déjà nus et qu'on a déjà dit oui avant) pour éviter une expérience qui ne soit pas alignée avec vous, et ne pas avoir l'impression "de se forcer".
- Idéalement prévoyez d'avoir pu faire une sieste ce jour là ou de vous sentir assez reposée (nb : Le jeune parent n'est jamais totalement reposé. A vous de juger de votre état de fatigue par rapport à votre ressenti.)
- La mise en place d'outils de gestion des émotions est vivement recommandé. Voici quelques options :
 - méditer 5 minutes par jour (il existe des méditations dédiées aux jeunes mamans en format moins de 10 minutes, qu'on peut même faire avec un bébé dans les bras).
 - Journal de gratitude en 2 minutes (l'application Morning par exemple qui est gratuite).
 - Ecriture spontanée : Vous écrivez tout ce qui vous passe par la tête non stop pendant 7 minutes sans rien censurer pour décharger vos émotions de votre tête jusqu'au papier.
 - Accompagnement de type cercles de femmes, coaching de groupe. Nous voyons chez edoni à quel point les mamans qui sont dans un de nos groupes se sentent soutenues et voient une amélioration de la gestion de leurs émotions.
 - Suivi par un professionnel edoni (coach, thérapeute, etc).

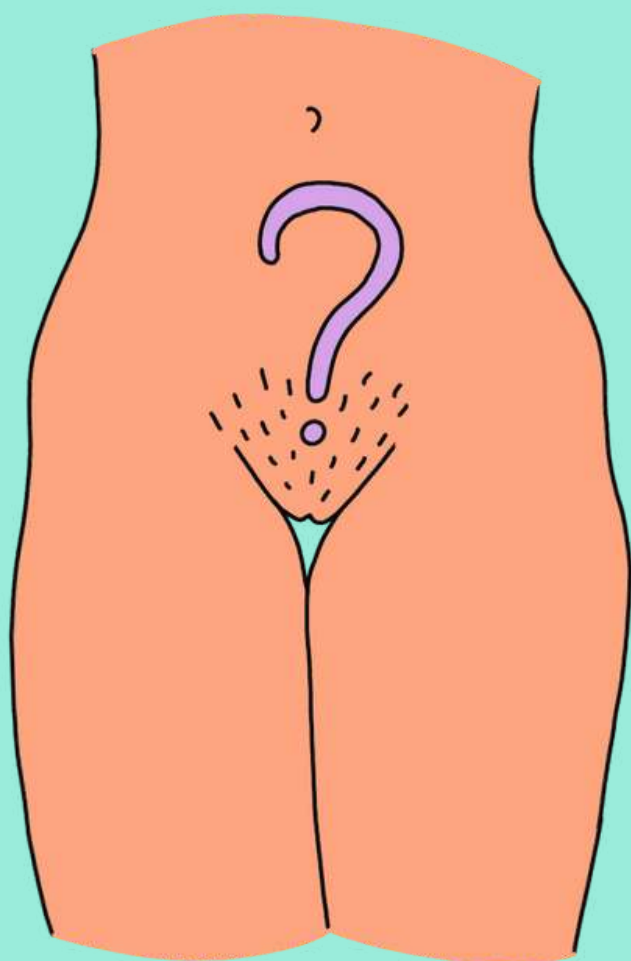
La nécessité de trouver où et quand "le faire" (avec le bébé qui dort)

- Observez le rythme du sommeil de votre enfant pour savoir à quel moment vous avez le maximum de chance d'avoir une période longue sans réveil (45 minutes soit un cycle de sommeil pour un tout petit). Vous pouvez suivre un webinar sur le sujet pour être mieux accompagnée. (Nous en mettons un à disposition dans nos programmes, avec une coach du sommeil qui répond aux questions des parents par email.).
- Si vous ne pouvez pas faire garder votre enfant (journée avec votre mode de garde, ou un weekend chez les grands-parents), prévoyez une pièce SANS votre bébé. Si votre bébé est en co-dodo ou que vous n'avez pas de chambre, prévoyez de passer vos moments de couple dans le salon, ou même dans la salle de bain. Nous avons également édité un petit guide co-dodo et sexualité.
- Acceptez un set-up différent : Qui a dit que faire l'amour devait se faire le soir ? Ouvrez votre champ des possibles.



LE SEPTIÈME SECRET

LA LIBIDO SE "CACHE" QUAND ON EST JEUNE MAMAN



L'OMS indique que la notion de plaisir est très importante dans la reprise de la sexualité, car seulement 40,1% des femmes à 3 mois post accouchement trouvent les rapports sexuels agréables, comparé à 94,1 % vers 18 mois.

Vous noterez qu'on parle ici juste "d'agréable"... On est encore loin du vrai plaisir, celui qui transcende.

Et selon une étude du CNRS on observerait une baisse du désir particulièrement entre 3 et 6 mois après l'accouchement.

Cette diminution de libido est donc un élément partagé par de nombreuses mamans.

Le conjoint ressent souvent une forte frustration qui crée des tensions dans le couple, si l'on est pas accompagné.

Pourtant votre libido est toujours là !

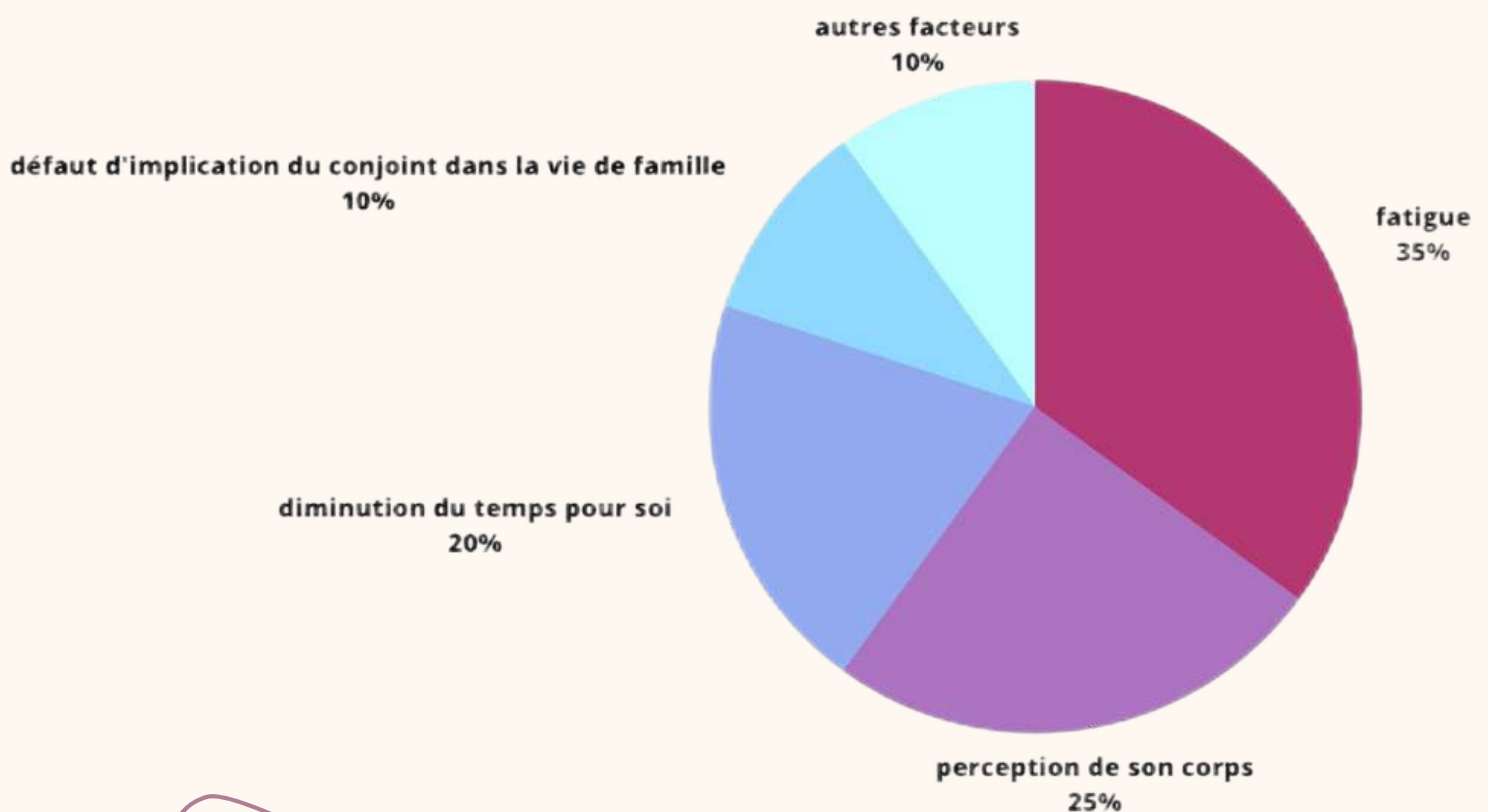
La clé est de comprendre que des facteurs endogènes (qui viennent de l'intérieur) et des facteurs exogènes (qui viennent de l'extérieur) vont créer une sorte de brouillard sur votre libido.

Elle existe toujours, mais il est plus difficile de s'y connecter.

Surtout si vous prenez "l'avant accouchement" comme référentiel (puisque vous avez changé. Et votre environnement aussi.)

Déterminants de la libido en post-partum qu'il est nécessaire d'adresser

Ces pourcentages sont donnés à titre indicatif et correspondent aux ressentis des premières mamans avec qui nous avons travaillées en consultation de sexologie, que nous avons pondéré par rapport aux résultats d'une étude de gynécologie et obstétrique de 2019 sur la reprise des rapports sexuels en post-partum.(1)





fatigue

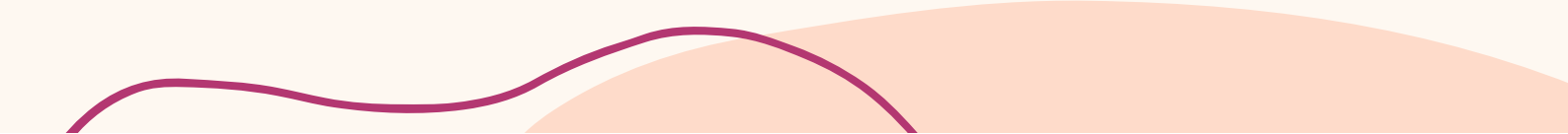
La fatigue nous rend plus vulnérable sur le plan physique et psychologique. En post-partum l'on parle d'asthénie (et plus précisément d'une fatigue réactionnelle parce que l'arrivée de l'enfant provoque une perturbation de nos conditions de vie).

La fatigue provoque la sensation désagréable et pénible d'être incapable de mener à bien ses activités quotidiennes, même simples. Nos mamans rapportent un déséquilibre entre ce qu'elles doivent accomplir et ce qu'elles se sentent capable de faire.

Faire l'amour semble devenir secondaire, la libido recule, on passe en mode survit. Dormir est la priorité quand on est jeune parent = Oui. Mais votre plaisir est essentiel et ne peut passer en bas de la to-do liste.

Votre couple aussi. L'absence ou le manque de sexualité à l'intérieur d'un couple peut réellement le faire exploser, même si vous, vous ne ressentez pas le besoin d'avoir plus de sexualité... Votre conjoint pense peut-être différemment. Et c'est là qu'un accompagnement édoni, spécialisé sur les conflits de différence de libido, avec des consultations visio de sexothérapie, peut vous aider à trouver un équilibre.

Il existe des ressources pour vous aider à mieux récupérer et pouvoir adresser de façon efficace ce facteur qui voile votre libido (et attaque les couples de plein fouet). Si les symptômes perdurent nous vous invitons à toujours consulter votre professionnel de santé.





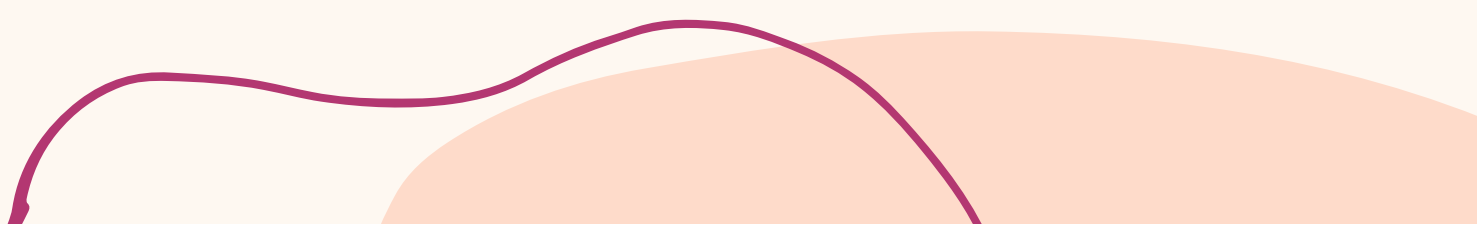
perception de son corps par la maman

Ce corps semble bien différent une fois "le vide" du bébé installé. Les kilos de grossesse, le ventre rebondit, tout cela semblait acceptable voir agréable pendant la grossesse mais dès les premiers jours de post-partum de nombreuses mamans ressentent un décalage avec leur corps.

Comme si, dès le bébé sorti, le corps devait retrouver son état d'avant grossesse instantanément. Ce n'est pas le cas, ce qui a mis 9 mois à se modifier prend (au moins) autant de temps à se remettre.

Et cela ne se fait pas tout seul. La mise en place d'actions concrètes et tenues dans le temps est la condition sinequanone pour aider son corps à se remettre. Ce qui influence votre sexualité ce n'est pas (tellement) votre corps en soi. Mais la perception que vous en avez.

L'acceptation et le self-love de cet incroyable corps. Et sur cela vous pouvez avoir une action immédiate avec un résultat immédiat. Notre but est de vous aider sur les 2 plans : votre corps mais surtout la perception que vous en avez.



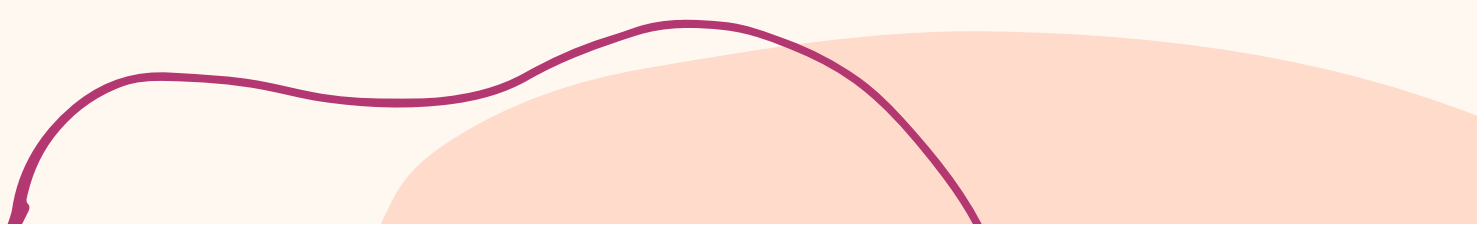


défaut d'implication du conjoint dans la vie de famille

Est-ce que vous saviez que statistiquement l'implication du conjoint dans la vie de famille a une influence directe sur la reprise de la sexualité ? Au delà de toute notion d'équité ou de révolution féministe que nous soutenons chez edoni, ce facteur influence les dynamiques de couple.

Il nous semble nécessaire que chaque femme puisse l'aborder avec les bons outils pour faire un pas de plus vers une société plus équitable. C'est aussi permettre à chacune de créer l'espace nécessaire pour récupérer son plaisir et son identité de femme, au delà de celle de maman.

Nous sensibilisons particulièrement les papas sur ce sujet dans nos programmes pour les couples, afin de (re)partir sur des bases plus équitables.





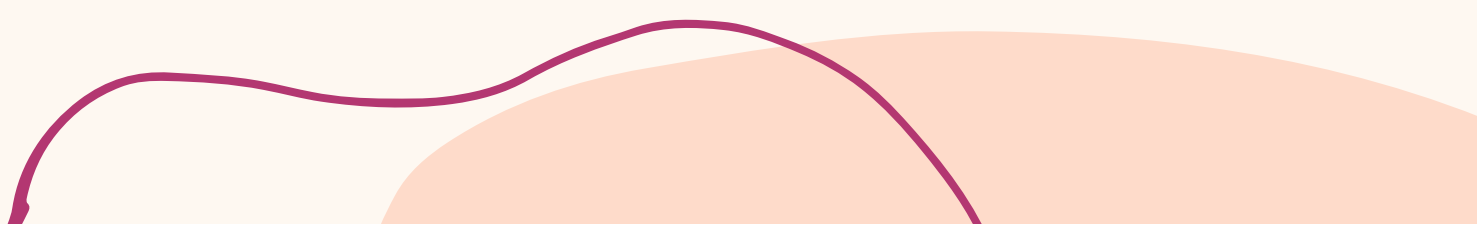
diminution du temps pour soi

Le désir, qu'il s'agisse d'un désir de faire l'amour avec l'autre ou de se donner du plaisir à soi, nécessite d'avoir du temps pour soi.

Les femmes qui ne peuvent pas avoir des périodes pour elles, c'est à dire sans bébé et sans taches ménagères, présentent une plus grande perte de désir que les autres.

En post-partum on considère qu'une fois par semaine est le minimum de survie pour la maman (le temps et la fréquence augmentent au fur et à mesure que le bébé grandit).

Et on ne parle pas de "juste" pouvoir prendre une douche. Ou de faire une sieste. Mais de pouvoir préserver en plus un moment où la maman peut être seule, sans tâche ménagère ou de survie à effectuer.



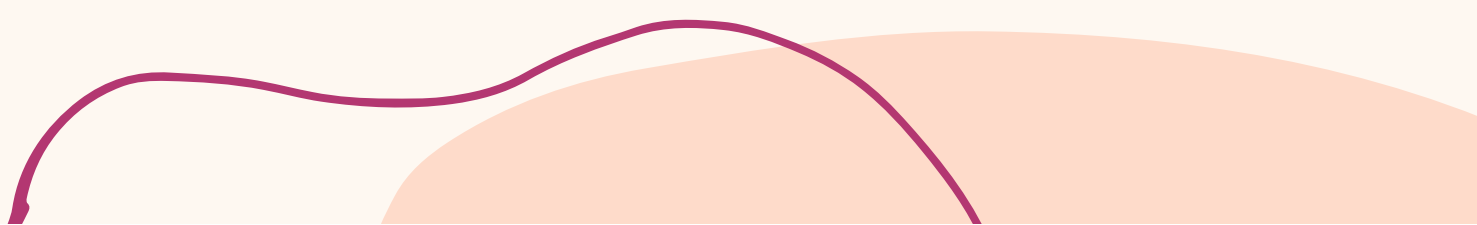


autres facteurs psychologiques, sociologiques et obstétricaux (différents selon les femmes)

De nombreux autres facteurs ont une influence sur votre capacité à vous connecter à votre désir.

L'identification de ces facteurs individuels nécessitent un accompagnement précis, qui se fait seul, avec un thérapeute ou en groupe.

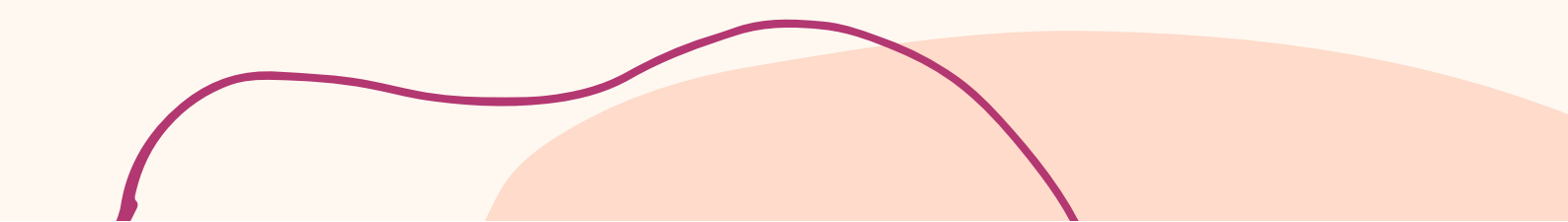
Sachez qu'un bon point de départ peut-être aussi de voir les facteurs qui étaient en jeu avant de devenir maman (et qui peuvent s'exacerber ensuite).





4 leviers efficaces sur ces déterminants de la libido en post-partum

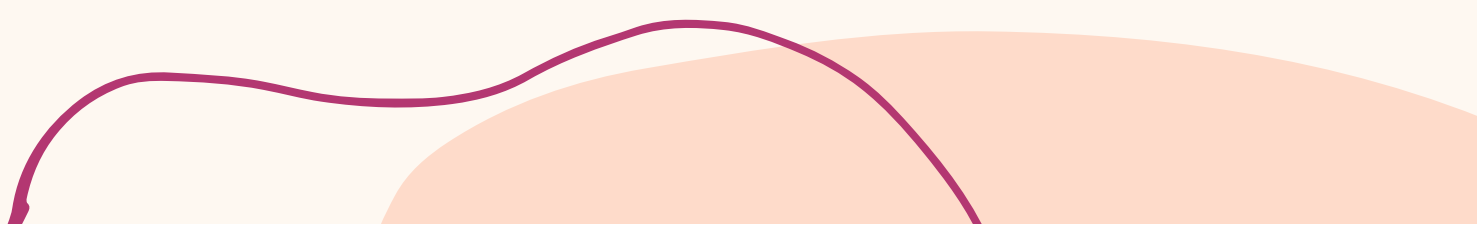
Fatigue

- Saviez-vous qu'il est possible, en seulement une vingtaine de minutes, de récupérer un effet réparateur presque équivalent à 1H30 de sieste grâce à des techniques comme le yoga nidra ? Nous en proposons une sélection de sessions, adaptées aux jeunes parents.
 - Un Game-changer : Se faire accompagner sur le sommeil de son enfant, pour mieux le comprendre et moins avoir l'impression de subir, mais aussi pour mettre en place des outils concrets avec bienveillance. Chez edoni nous sommes associés avec une experte du sommeil pour proposer aux mamans que nous accompagnons un suivi personnalisé si elles en ressentent le besoin.
- 



4 leviers efficaces sur ces déterminants de la libido en post- partum

Perception de son corps

- Mise en place d'exercices doux, adaptés au post-partum pour vous permettre de visuellement accompagner votre corps mais aussi vous permettre de vous sentir "dedans". Vous pouvez commencer par l'exercice tout simple de respiration que nous avons présenté dans ce livre.
 - Trouver votre façon à vous de vous ré-approprier votre corps : danser, faire du yoga, vous masser, vous donner du plaisir.
- 



4 leviers efficaces sur ces déterminants de la libido en post-partum

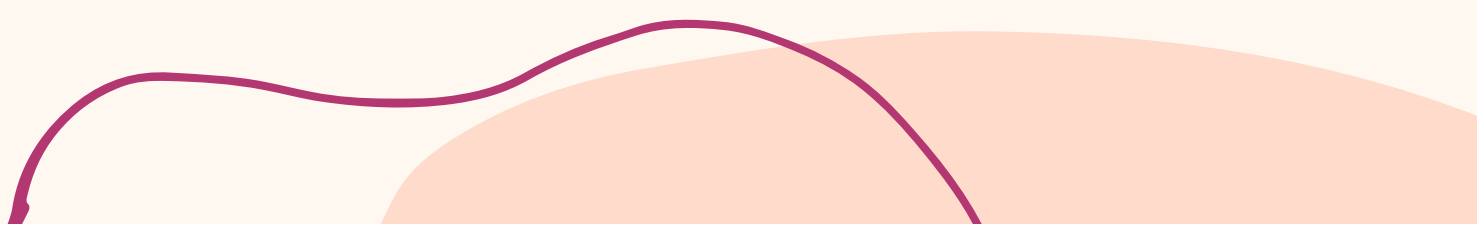
Diminution du temps pour soi

Prévoyez à l'avance de façon régulière dans le calendrier un moment pour VOUS, sans enfant, sans tâches ménagères.

Par exemple : votre conjoint qui sort faire les courses le samedi matin avec l'enfant et prépare le déjeuner pour tout le monde.

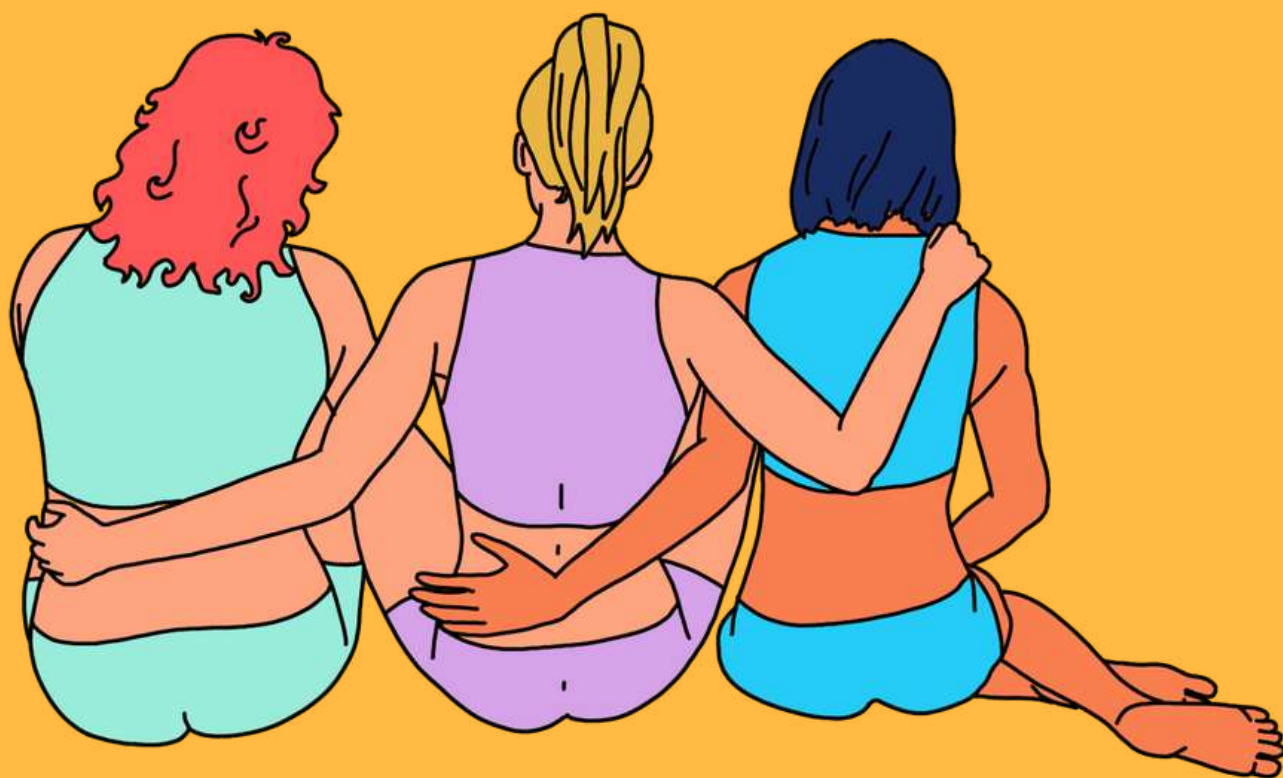
Vous pouvez vous aller au sport, aller faire une balade dehors, juste lire tranquillement chez vous dans le silence (enfin) retrouvé.

Ce temps est différent du temps prévu de façon plus régulière pour pouvoir prendre soin de son minimum de survie (comme se doucher tous les soirs quand l'autre conjoint rentre du travail), car c'est un temps de liberté et de re-connexion avec soi.





LE HUITIÈME SECRET



Le soutien des autres
femmes est incontournable



Le soutien des autres femmes est incontournable

On dit souvent qu'il *faut un village pour élever un enfant*. Mais on oublie le pendant qui a autant d'importance : *Il faut une tribu pour élever une mère. Une femme.*

Car le secret est de réussir à embrasser sa dualité de femme et de maman. D'avoir le droit d'accorder autant d'importance à son plaisir à soi qu'à celui de son enfant. A son rôle de parent qu'à son ambition professionnelle.

Et de le faire sans culpabilité.

Et comme dans notre monde actuel on ne vit plus vraiment dans un village, le secret est d'utiliser la recette qui fonctionne depuis la nuit des temps (la sororité) mais adaptée à notre monde moderne (de façon digitale).

Certaines utiliseront les réseaux sociaux en suivant des comptes de mamans pour se sentir proche d'une communauté et sentir, dans les posts à quel point d'autres partagent leur combat : se sentir comprise en fait.

Nous aimons proposer l'étape d'après.

C'est à dire d'être aussi dans l'action.

Pour mettre en place des solutions concrètes.

Et ne pas se cantonner à un rôle d'observateur.

Il existe des cercles de femmes ou groupes de paroles, souvent par thématiques ou par regroupement géographique, que vous pouvez découvrir sur internet. Personnellement (en tant que maman), j'ai choisi d'utiliser [mammasistas](#).



Mais qu'est ce que c'est ?

6 à 10 mamans qui ne se connaissent pas, qui vont cheminer ensemble. Partager et accueillir leur doutes les plus intimes.

Pouvoir dire ce qu'on ne peut pas dire à son partenaire ou à ses amies.

Créer un cocon fort, qui soutien. Disponible par message 24/7. C'est un façon de lâcher-prise sur ce qui semble insurmontable seule.

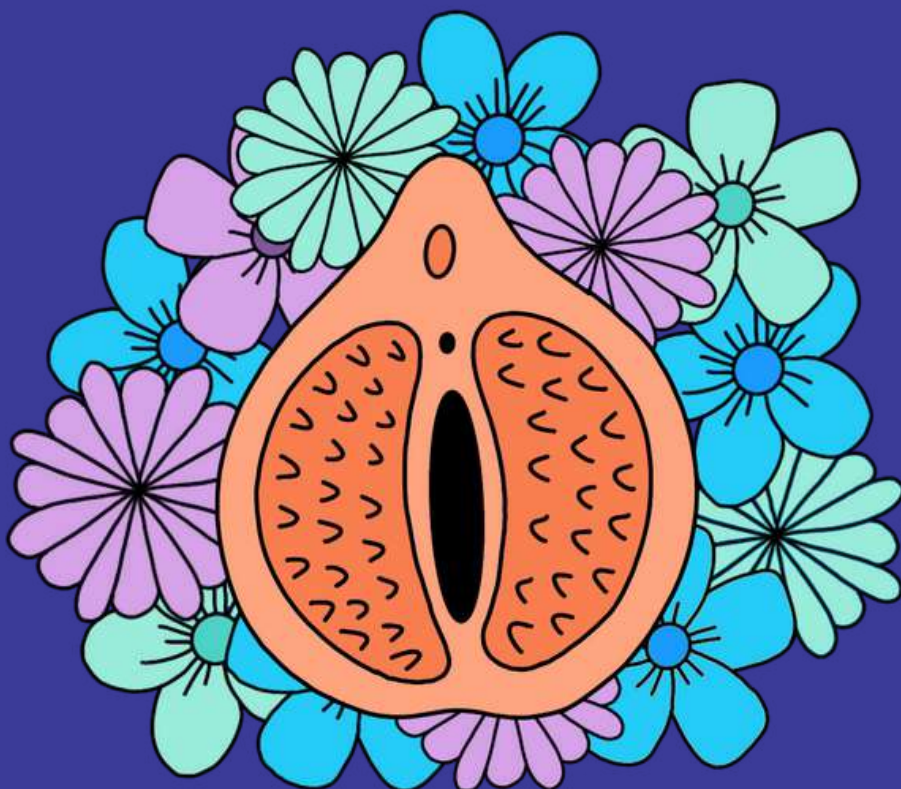
C'est s'enrichir personnellement grâce à des ateliers mensuels par thématiques (en visio), pour prendre confiance en soi.

C'est le soutien nécessaire pour avancer vers un équilibre idéal de maman, de femme.

Alors quelque soit la façon dont vous choisissiez de le faire, nous vous conseillons d'utiliser la puissance de la sororité pour vous accompagner dans votre ré-appropriation de votre corps et de votre identité de femme après être devenue maman.

Votre sage-femme peut parfois également vous conseiller d'autres groupes de paroles.

LE NEUVIÈME SECRET



HONORER SA NOUVELLE
VULVE ET SON NOUVEAU
VAGIN



Après une naissance (même par césarienne), l'intimité d'une femme est modifiée. Rien ne sera plus *exactement* comme avant.

La vulve notamment, si vous avez accouché par voie basse, peut présenter des modifications visuelles qui resteront, c'est notamment le cas de certaines éraillures profondes.

Les lèvres peuvent s'être allongées aussi.

Rassurez-vous, dans l'immense majorité des cas vous serez la seule à vous rendre compte de cela. Mais ces modifications ne sont pas anodines. Nous vous proposons de vous les approprier et même de les célébrer comme rite de passage.



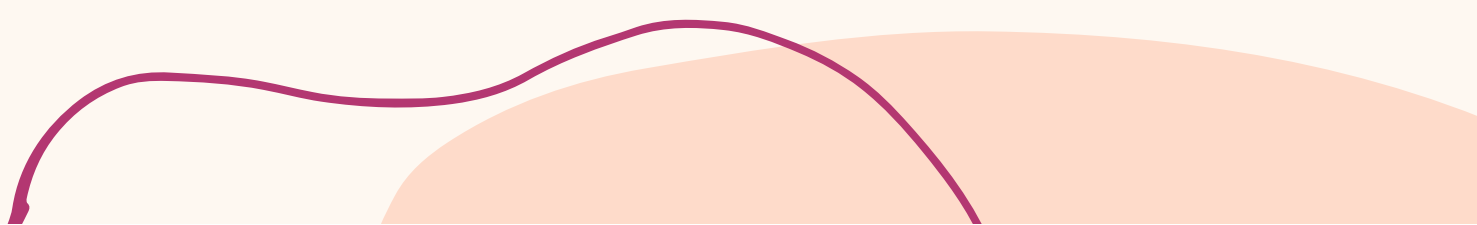
Etape 1 : Voir pour savoir

Les mains bien propres :

Installez vous devant un miroir, nue. Et regardez minutieusement votre vulve. Ecartez les différentes couches de peau. Tapotez, testez la sensibilité, étirez.

Faites rouler entre vos doigts les différentes lèvres et partie de votre vulve pour sentir si vous percevez les résidus d'une adhérence ou d'une cicatrice.

Adaptez vos gestes à la date de votre accouchement. Si celui-ci est récent (moins de 3 semaines), je vous propose d'effectuer une découverte uniquement visuel.





Etape 2 : honorer

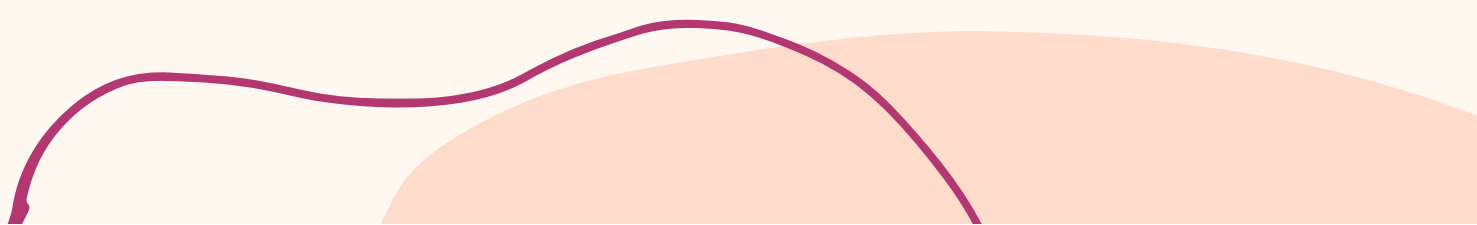
Il s'agit ici d'effectuer un geste symbolique, un petit rituel qui ait du sens pour vous. Bien entendu ce rituel extérieur ne doit présenter aucun risque pour votre intimité !

(Nous vous déconseillons notamment les bains de vulve/sauna vaginal qu'on voit parfois défiler sur instagram et qui peuvent être dangereux. Il existe d'autres façons de se reconnecter avec harmonie à son anatomie féminine ou son féminin sacré !).

Le geste peut-être aussi simple que de placer votre main en conscience devant votre vulve en fermant les yeux et en écoutant votre musique préférée qui vous inspire.

Ou d'effectuer une respiration en conscience avec votre vulve comme s'il s'agissait d'une fleur.

Cette respiration de base est disponible gratuitement sur mon site et vous pouvez aussi nous envoyer un message pour la recevoir.



Avis de non responsabilité médicale

Ce livre a été réalisé par une sexothérapeute et validé par un médecin avec un DU de gynécologie.

Cependant les informations contenues dans cet article sont fournies à titre informatif uniquement, et ne doivent pas être utilisées ou invoquées à des fins de diagnostic ou de traitement, tout simplement parce que chaque cas est différent (aussi bien médicalement que psychologiquement).

Veuillez consulter un médecin pour obtenir des conseils concernant des problèmes de santé spécifiques ou prendre un rendez-vous individuel avec un thérapeute pour le reste.

Ce guide n'est pas une alternative à des recommandations qui vous ont été faites ou vous seront faites par vos professionnels de santé.

Si vous rencontrez des problèmes dans votre couple, notamment une forte différence de libido qui devient un point de frustration et de tension, nous pouvons vous aider.

Le professionnel de santé qui vous a conseillé ce guide (qui est distribué en maternité et en cabinet de sage-femme) ne vous l'a pas prescrit comme un traitement mais uniquement à titre indicatif pour avoir des informations générales.

ENVOYEZ-MOI UN MESSAGE
SI VOUS AVEZ DES
QUESTIONS ;)

