

LA SATISFACTION SEXUELLE CHEZ LES PARENTS DE JEUNES ENFANTS

Dans le cadre du **Projet Couples Parentaux**, **1512 parents** ont été interrogés sur divers aspects de leur nouvelle réalité, dont leur sexualité.



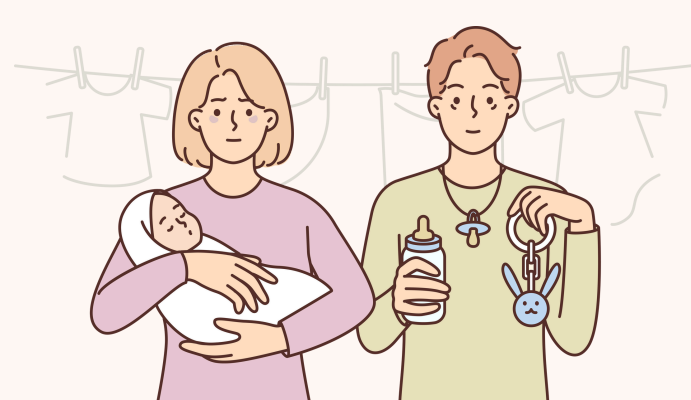
DÉFINITION

La satisfaction sexuelle est l'**évaluation de sa sexualité** comme **positive, satisfaisante, bonne, agréable et précieuse**.

L'ARRIVÉE DE BÉBÉ

Bien qu'accueillir un bébé puisse être un événement positif, cela peut également **chambouler notre mode de vie** en influençant divers facteurs:

- Le niveau d'hormone
- Le stress
- La fatigue
- La relation de couple
- La charge mentale liée aux tâches familiales
- Le corps qui change (p.ex., après l'accouchement)



Ainsi, la **reprise des activités sexuelles** après l'arrivée d'un enfant peut varier selon chaque personne.



La **satisfaction sexuelle n'est donc pas stable**. Il est normal que son niveau de satisfaction sexuelle augmente ou diminue selon certaines périodes de nos vies.

D'APRÈS NOTRE ÉTUDE ...

Parmi les mères qui ont accouché de l'enfant

63% rapportent que leur sexualité est **satisfaisante ou très satisfaisante**.

Parmis les pères et les co-parents

68% rapportent que leur sexualité est **satisfaisante ou très satisfaisante**.

POUR AMÉLIORER SA SATISFACTION SEXUELLE

1. Se donner le temps de s'adapter aux changements.

Accueillez avec bienveillance cette nouvelle étape de vos vies et **prenez le temps de vous ajuster à votre routine**.



2. Ne pas se mettre de pression.

Accepter l'imperfection aide à relâcher la pression. Chaque personne est **différente, alors suivez votre propre rythme**.



3. Explorer ses préférences seule

et avec son/sa partenaire. Saisir les opportunités pour essayer de **nouvelles choses** ou identifier ce qui vous plaît.



4. Prendre du temps de qualité à deux.

Prévoir des moments intimes comme regarder une série enlacé-es, se tenir la main ou échanger des câlins.



N'oubliez pas que vous vivez beaucoup de nouveauté. Soyez indulgent.e avec vous même et avec votre partenaire! **Miser sur la connection avec votre partenaire ♥.**

Pour citer cette infographie : Gamache, M., Willard Martel, N., Paradis, A., et Godbout, N. (2024). La satisfaction sexuelle chez les parents de jeunes enfants. Projet Couples Parentaux. Université du Québec à Montréal, QC, Canada.