

LE NOMBRIIL



La revue yukonnaise en périnatalité
et en petite enfance pour les parents
francophones en milieu minoritaire.

DOSSIER : la sexualité

La revue en périnatalité et en petite enfance produite au Yukon pour les parents francophones en milieu minoritaire.

Une production des **EssentiElles**.

Coordonnatrice du projet :

Françoise La Roche

Mise en page :

Louise Richard

(inspirée du travail initial de Didier Delahaye)

Révision-relecture :

Françoise La Roche

Collaboration :

Hélène Bélanger, Ann Chapman, Anie Desautels, Annie-Claude Dupuis, Isabelle Fleury, Josée Fortin, Marie-Dimanche Gagné, Dr Brendan Hanley, Davy Joly, Marily Julien, Stéphanie Moreau, Sandra St-Laurent, Jean de Dieu Tuyishame et Dorothy Williams.

Les renseignements qu'on trouve dans cette publication ne remplacent pas les conseils d'un professionnel de la santé, ni ceux d'un expert compétent.

Pour soumettre des textes, des photos ou pour tout commentaire ou suggestion, veuillez communiquer avec nous à l'adresse suivante : lenombri@essentielles.ca

La production de ce numéro a été rendue possible grâce à un financement de Santé Canada à travers des fonds octroyés aux réseaux pour la santé en français et la Société santé en français (SSF). Les opinions exprimées dans le présent document sont celles des auteurs et auteures et ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada.

Nous remercions les organismes suivants pour leur contribution à ce numéro : Centre de santé du Yukon, La Ligue *La Leche*, Partenariat communauté en santé (PCS), Réseau TNO Santé en français, Santé et Services sociaux (Yukon), Service d'information en contraception et sexualité de Québec (SICSQ).

Consultez Le Nombri en ligne à :

www.lesessentielles.org

www.francosante.org

EN COUVERTURE :

Louise-Hélène Villeneuve et sa petite Fiona.

Photo : Jaret Slipp.



Partenariat
communauté
en santé (PCS)



Société Santé
en français



Mamans, papas
et bébés en santé



Santé
Canada



Health
Canada

Bonjour,

Pour cette 10^e édition du Nombri, nous avons choisi un thème universel : la sexualité. C'est un sujet qui se rattache à la reproduction, à l'érotisme, à l'amour, au développement personnel, aux émotions, à l'art, aux valeurs, à la santé, à la culture, aux mœurs, au plaisir, à la violence, à la dépendance et j'en passe.

Évidemment, comme la revue ne contient que 24 pages, nous n'avons pu couvrir toutes les facettes de la sexualité. Nous avons mis l'accent sur des aspects qui touchent particulièrement la période de la périnatalité et de la petite enfance.

Ainsi, nous abordons la sexualité post-partum avec deux témoignages, des points de vue féminin et masculin. Un autre témoignage nous apprend ce qui se passe dans la vie du couple quand le plus petit est celui qui prend le plus de place. Des spécialistes expliquent comment jouir d'une saine sexualité pour éviter les infections transmises sexuellement et les grossesses non désirées.

De plus, deux articles traitent aussi du côté sexuel de l'accouchement et de l'allaitement. Pour les futures mamans enceintes, des auteures suggèrent des positions sexuelles propices à la grossesse et la façon de retrouver sa libido après l'arrivée du bébé.

Puisque la sexualité est un plaisir, une incursion dans le monde des aphrodisiaques naturels et des jouets sexuels s'imposait. Quoi de mieux pour pimenter les ébats? Et qu'en est-il des tout-petits qui découvrent qu'ils ont un corps et qu'ils peuvent en tirer du plaisir?

J'espère que vous aurez du bon temps à lire Le Nombri. Nous souhaitons que les articles vous fassent sourire, vous renseignent, vous rappellent des



Grand-maman Françoise et Henri.
Photo : Célanie Bouchard.

souvenirs ou encore, qu'ils vous portent à la réflexion et à la discussion.

Je remercie toutes les personnes qui ont collaboré avec enthousiasme à cette dixième édition de la revue. Ce fut un immense plaisir pour moi de découvrir la plume des auteurs et auteures du Yukon, des Territoires du Nord-Ouest et du Québec. Et c'est sans compter que travailler avec les membres de la communauté francophone yukonnaise s'avère toujours très enrichissant.

Françoise La Roche

Coordonnatrice du projet

SOMMAIRE

Éditorial	2
L'accouchement : un acte sexuel?	3
Un autre regard sur nos seins	4
La traversée du désert	5
Une sexualité saine sans ITS	6
Sexualité post-partum ou...	7
La contraception sans surprises	8
Saviez-vous que...	9
Grossex	10
Retrouver sa libido	11
Quand le plus petit...	12
Pour pimenter sa vie au lit	14
Jouets sexuels	15
Quand l'enfant découvre son corps	16
Nos enfants en sécurité	17
Le virus du papillome humain	18
Liens ressources Internet	19
Pour une bonne santé sexuelle	20
Livres disponibles gratuitement	22

L'accouchement : un acte sexuel?

Ann Chapman, infirmière en santé communautaire

Avoir un orgasme durant l'accouchement, échanger des bisous durant le travail, faire des massages du périnée, stimuler les mamelons durant le travail... ce sont des sujets dont on ne parle pas beaucoup, mais pourquoi?

C'est notre sexualité qui nous mène à créer une nouvelle vie, mais normalement, elle se vit en privé. Pour la plupart des gens, l'accouchement et le travail qui précède les forcent à avoir des spectateurs. Les parents qui accouchent à la maison sont peut-être un peu plus au courant des éléments sexuels durant l'accouchement, mais pas tous. Pour les personnes qui donnent des cours prénataux, aborder ce sujet s'accompagne souvent d'un certain inconfort, soit de la part de l'instructeur ou de celle des parents.

Bien sûr, certaines choses nous mettent moins à l'aise que d'autres. Un jour, j'ai demandé une infirmière qui travaille au service de la maternité si elle avait déjà vu des couples échanger des bisous durant le travail. Elle était un peu confuse. « Tu veux dire, après l'accouchement », m'a-t-elle corrigée. « Non, je veux dire durant le travail. Admettons que la dilatation stagne ou encore que la femme est un peu « serrée ». Si elle ouvre la bouche, se concentre sur un plaisir, ça pourrait l'aider à relaxer un peu. On sait que les bisous stimulent les bonnes hormones qui vont peut-être ouvrir son col un peu plus. » Elle n'était pas convaincue. « C'est un peu trop intime pour moi! » Mais OUI, l'accouchement est intime... pourquoi a-t-on des réserves avec les moments intimes? Bien sûr, on doit choisir le bon moment. Qui veut se faire mordre la langue ou les lèvres?

Je sais que plusieurs couples avoueront n'avoir jamais pensé à échanger un baiser durant le travail.

Aussi, d'autres sujets dont on ne discute pas souvent, ce sont les massages du périnée, la stimulation des mamelons et les relations sexuelles pour activer le début du travail. Parlons-en!

Le massage du périnée peut aider à assouplir les tissus avant ou durant l'accouchement. En bref, des huiles sont utilisées avec une technique spécifique pour le massage. Est-ce que cela aide? Certaines femmes diront que le massage était trop douloureux, d'autres diront que le massage a beaucoup aidé... Il y a toujours une grande variété de niveaux de confort. Stimuler les mamelons pour aider à commencer les contractions n'est pas un secret bien gardé. Ça stimule les hormones d'accouchement, l'ocytocine en particulier. Mais en parlant des hormones qui stimulent les contractions, les prostaglandines sont présentes dans le sperme. Alors, si la femme a dépassé la date prévue de la naissance, une éjaculation est une façon de mettre en place des hormones qui aideront le corps de la femme à commencer le travail. C'est une façon naturelle de déposer cette hormone près du col.

Toutes ces techniques ne sont pas une recette infallible ou une approbation médicale. Elles sont simplement une présentation d'idées moins connues. Quoi qu'il en soit, vous devez en



Max tente de détendre Faërie en la massant.
Photo : Éloi Ferland.

parler en premier avec la sage-femme ou le personnel médical.

Finalement, que dire des orgasmes durant l'accouchement? Hum! Oui, c'est bien possible! Il y a des femmes qui ont déjà vécu cette expérience. J'imagine que la majorité des femmes vont rire en lisant cela, mais peut-être que tout part de l'anticipation de chacune au sujet de l'expérience qu'elle va vivre? Le travail est dur et l'accouchement est une expérience unique. Mais si on ouvre nos pensées, qui sait ce qui peut arriver?

Alors, est-ce que l'accouchement est un acte sexuel? Réellement, quand on parle du travail et de l'accouchement, il n'y a pas beaucoup d'images vraiment érotiques qui nous viennent à l'esprit. Les images érotiques sont souvent associées à la sexualité. Mais je vous jure qu'il y a des moments durant le travail et particulièrement durant l'accouchement qui sont vraiment magiques et suggestifs à leur façon. L'accouchement et le travail sont une continuation de notre sexualité. Et quelquefois, c'est un peu difficile d'en parler!

Un autre regard sur nos seins...

La sexualisation des seins et l'allaitement

Dorothy Williams,
monitrice de La Ligue
La Leche à Whitehorse

Les seins sont omniprésents dans notre société. On les voit partout, sur des publicités, à la télévision, sur des mannequins dans les magasins et j'en passe. Le sein est le symbole sexuel par excellence. Mais qu'est-ce qu'il en est pour le sein en action d'allaiter? Quel impact a la connotation sexuelle du sein avec celle du « sein qui allaite »? Comment la sexualisation du sein affecte-t-elle les mères allaitantes?

Le sein a pour fonction biologique première de nourrir nos jeunes. Ce sont les seins qui nous distinguent comme mammifères. Les anthropologues ont trouvé qu'il existe plusieurs cultures et sociétés où le sein est vu pour cette fonction première et ne suscite pas nécessairement de l'excitation sexuelle. Dans ces cultures, ce sont les jambes, les lèvres, ou la nuque qui sont perçues comme étant érotiques. Les femmes peuvent se mettre seins nus sans honte ou gêne.

Cependant, dans les sociétés industrialisées, les seins sont devenus sujets d'une sexualisation extrême. Non seulement cela, mais ils sont devenus une véritable marchandise courante. Les seins sont utilisés pour vendre de tout, des voitures aux revues en passant par la bière. Le public est très habitué de voir des seins partout. Il tolère, et je dirais même plus qu'il ne semble pas du tout dérangé de contempler des panneaux publicitaires, des calendriers et des décolletés où on voit les seins presque nus. Cela m'amène à me poser cette question : « Comment ça se fait que nous nous sentons embarrassés et mal à l'aise à la vue d'un bébé au sein, alors que le sein est bien plus caché que celui que l'on peut voir dans la revue chez le coiffeur? »

L'allaitement en public peut susciter une réaction négative. La génération de nos mères a vécu de fortes pressions négatives visant à les forcer à ne pas allaiter. Elles étaient souvent l'objet de dédain si elles se montraient assez courageuses pour allaiter en public. Même si cette culture change tranquillement pas vite au Canada, ce n'est pas du tout rare d'entendre parler de mamans qui se font demander de quitter un magasin ou qui provoquent des regards de dédain quand elles allaitent hors de la maison ou sans couverture pour cacher cet acte de générosité envers leur enfant.

Cette pression négative et ce dédain sont encore très présents, sinon plus, pour celles qui décident d'allaiter leurs bambins d'un an et plus. Pourtant, l'Organisation mondiale de la santé ainsi que les associations de pédiatres canadiennes et américaines recommandent l'allaitement jusqu'à l'âge de deux ans et plus. Si notre société accepte petit à petit l'allaitement de tout petits bébés en public, je remarque qu'elle trouve toujours que l'allaitement de bambins va certainement trop loin! Ceci est dû en grande partie à la sexualisation du sein. Notre société industrialisée a trop souvent l'impression que l'acte d'allaiter « diminue » ou interfère avec la nature sexuelle du sein quand l'enfant dépasse l'âge où il peut demander une tétée. On a peur que l'enfant se le rappelle et vive des traumatismes sexuels par la suite.

Il est intéressant d'étudier d'autres cultures autour du monde, particulièrement les cultures asiatiques ou

africaines. En lisant les recherches de plusieurs anthropologues, on remarque que dans les cultures qui voient le sein pour sa fonction première de nourrir, on trouve que l'allaitement de bambins de 2, 3, 4 ans est très courant et est vu comme normal. De plus, les femmes n'ont pas honte de montrer leurs seins



Faërie et Émile.
Photo : Maxime Deschesnes.

en public et les gens autour d'eux ne sont pas gênés de les voir à nu.

Dans ces cultures où l'allaitement en public ne suscite pas de mépris à la vue du sein, il existe très peu de difficultés pour le duo maman-bébé. D'un bas âge, les filles (et les garçons) voient l'allaitement en pratique couramment. Elles ont tellement pu observer comment nourrir un bébé que ceci est devenu une seconde nature pour elles quand vient le temps de donner le sein à leurs propres enfants. C'est bien loin d'être la réalité au Canada. En tant que monitrice de la Ligue *La Leche*, je rencontre beaucoup de mamans, et la majorité a vécu des défis, petits ou grands, avec l'allaitement. Dans une société qui cache le sein durant l'allaitement, ce n'est pas surprenant que le taux de difficulté soit plus élevé.

Les mamans ont accès à tellement de documentation (livres ou en ligne) qu'elles se sentent obligées de tout consulter pour apprendre à donner à boire à leurs enfants.

Cependant, les temps changent et les femmes se sentent de plus en plus à l'aise d'allaiter en public et de se réapproprier leurs seins pour leur fonction première. Elles prennent plaisir à nourrir et à se donner à leurs bébés. Est-il possible dans notre société d'avoir une approche balancée de notre perception du sein, à la fois capable de nourrir un enfant et d'être trait de beauté pour la femme? Je pense que oui!

Références

Palmer, Gabrielle. *The Politics of Breastfeeding: When Breasts Are Bad for Business*. London, UK: Pinter and Martin, 2009.

Small, Meredith. *Our Babies, Ourselves: How Biology and Culture Shape the Way We Parent*. Toronto, ON: Random House, 1999.

Wiessinger, Diane, Diana West, and Teresa Pitman. *The Womanly Art of Breastfeeding*. New York, NY: Random House, 2010.

Information sur la Ligue La Leche

La Leche League International est un organisme international qui offre un soutien à l'allaitement. Elle est reconnue par l'Organisation mondiale pour la santé, l'Unicef et les associations de pédiatres dans de nombreux pays pour son expertise en allaitement.

La Ligue *La Leche* offre ses services gratuitement aux mères et aux familles de la francophonie canadienne. La monitrice locale est là pour soutenir les mamans lors de l'allaitement, de la grossesse jusqu'au sevrage, peu importe si elle décide d'allaiter pour trois jours ou jusqu'à l'âge de deux ans et plus. La structure des rencontres mensuelles facilite le soutien de mère à mère afin qu'elles partagent leurs propres expériences en maternité.

La traversée du désert

TÉMOIGNAGE de Davy Joly

Passé le merveilleux temps de l'entraînement pour avoir bébé et les tant attendues poussées d'hormones de madame en milieu de grossesse, la sexualité post-partum devient un peu comme la traversée du désert pour les hommes. Malgré quelques oasis de plaisir sur le chemin, l'après-bébé demande beaucoup de patience et de compréhension avec sa femme maintenant devenue maman.

À mon avis, les cours de sexualité post-partum devraient être obligatoires pour les hommes durant la grossesse. On prépare la femme à l'accouchement et aux premiers mois de la vie de bébé, mais on laisse les hommes avec cette seule mise en garde à la fin du cours sur la maternité : « Messieurs, pas de sexe pendant au moins six semaines après un accouchement. » Ça laisse songeur!

Il faut dire que l'accouchement en lui-même, si on y assiste, refroidit un peu les ardeurs! Et ça non plus, personne ne nous prévient vraiment. Les premiers mois après la naissance de bébé sont sans doute les plus difficiles pour le nouveau papa. Pas vraiment pour le manque de sexe, mais surtout

pour le manque de temps pour les câlins et le manque d'attention de la part de sa femme. C'est que bébé prend toute l'énergie et la tendresse de maman et en laisse peu pour le mari.

En général, pour le nouveau papa, il y a deux façons de réagir à ce changement de vie : la frustration ou l'acceptation.

La frustration ne rend pas les choses meilleures, bien au contraire. La dernière chose que maman veut après avoir passé la journée avec bébé, c'est un autre bébé capricieux.

Par contre, l'acceptation de la situation et l'attention portée à maman sont le plus sûr moyen de retrouver un peu de chaleur sous la couette. S'occuper de bébé et laisser un peu de temps libre à sa femme pour qu'elle se repose, les petits massages de dos et de pieds, préparer le dîner le soir... Croyez-moi, toutes ces attentions ne resteront pas sans récompense.

Patience, messieurs! La terre promise est au bout du désert et bientôt viendra le jour où tout redeviendra comme avant. Vous penserez même à avoir un autre bébé ou peut être juste à parfaire votre entraînement pour un temps...



La Ligue *La Leche* de Whitehorse tient une rencontre le premier dimanche du mois à 15 h chez une de ses membres. Pour plus de renseignements ou pour des questions concernant l'allaitement, écrivez à Dorothy : dmlwilliams@gmail.com

www.allaitement.ca www.lllc.ca

Une saine sexualité sans ITS!

Jean de Dieu Tuyishime, coordonnateur, Réseau TNO Santé en français

Que nous soyons célibataire ou marié, parent ou non, ou que nous ayons ou non des relations sexuelles, la sexualité fait partie de nous. Même si nous sommes des êtres sexués toute notre vie, il est normal de se poser des questions au sujet des relations sexuelles et de la sexualité. Cela est une bonne chose, car plus nous sommes renseignés sur le sujet, plus nous sommes capables de prendre en main notre vie et notre santé sexuelles.

Les choix sexuels sains permettent de respecter autrui, d'avoir du plaisir et surtout de se protéger de préjudices émotifs et physiques, comme les relations sexuelles contre le gré, la grossesse non planifiée, l'agression sexuelle et les infections transmissibles sexuellement (ITS). Le terme « infections transmissibles sexuellement et par le sang » ou ITSS est aussi utilisé pour désigner les infections comme le VIH, la syphilis et l'hépatite B qui se transmettent par voie sexuelle et sanguine.

Selon le rapport de l'Agence de la santé publique du Canada sur les infections transmises sexuellement au Canada (2009), l'infection au chlamydia est toujours l'ITS la plus souvent signalée au Canada. Les taux signalés sont plus élevés au Nunavut, dans les Territoires du Nord-Ouest et au Yukon. Les territoires sont aussi champions quant aux taux d'infection gonococcique.

Durant les années 1990, la population en général (surtout les jeunes) fut « bombardée » de discours de prévention du sida avec des résultats très encourageants. Mais petit à petit,

les gens ont commencé à utiliser le condom au cours de leurs relations sexuelles, et leurs connaissances sur le VIH et les ITS ont considérablement progressé. Malheureusement, les jeunes âgés de 15 à 30 ans ont commencé leur sexualité après l'arrivée des antirétroviraux, dans un contexte épidémiologique et social du sida différent de celui de leurs aînés. Ainsi, leur niveau de connaissance continue de baisser, ils ont tendance à banaliser cette maladie et sont de moins en moins nombreux à connaître un proche séropositif. Ils ont maintenant davantage de comportements sexuels à risque, d'où la recrudescence de plusieurs ITS.

Le comportement sexuel est un facteur déterminant de la santé sexuelle. Une attitude parfois insouciance et désinvolte, des rapports sexuels précoces, des relations non protégées et un nombre multiple de partenaires sexuels observés chez les jeunes les exposent à un risque plus élevé de contracter une ITSS.

Pour qu'il y ait une transmission d'une infection par voie sexuelle ou sanguine, cinq conditions sont nécessaires.

- **Une voie de transmission** entre la personne infectée et une autre personne (contact sexuel, contact par le sang ou de la mère à l'enfant).
- **Une source d'infection.** L'agent pathogène se trouve dans un liquide organique (sang, sperme, sécrétion vaginale ou le lait maternel), ou certaines lésions sur la peau, les organes génitaux ou les muqueuses de la personne infectée.

- **Une voie de transmission** entre la personne infectée et une autre personne (contact sexuel, contact par le sang ou de la mère à l'enfant).
- **Une quantité suffisante de l'agent pathogène.** Pour le virus du sida (VIH), ce sont le sperme, les sécrétions vaginales, le sang et le lait maternel qui contiennent les concentrations les plus élevées. Pour les autres ITS comme la chlamydia et la gonorrhée, ce sont le sperme et la sécrétion vaginale qui ont une grande concentration de bactéries.
- **Une voie d'entrée.** L'agent pathogène doit pénétrer par une lésion de la peau ou être absorbé à travers la muqueuse.
- **Un hôte sensible à l'infection.**

Des conséquences regrettables

Une sexualité « irresponsable » n'est pas sans conséquence. Une chlamydia ou une gonorrhée non traitées ou traitées trop tard peuvent provoquer une infertilité. Le virus du papillome humain (VPH) peut causer des condylomes et même des cancers du col de l'utérus et de l'anus. Quant au VIH, il est incurable, même si des traitements peuvent en ralentir ou arrêter la progression.

Pour ceux et celle qui sont sexuellement actifs ou pour qui c'est la première fois, l'utilisation systématique du condom comme « barrière mécanique » est la garantie que les relations sexuelles seront plus sécuritaires.

Pour en savoir plus :

Fédération canadienne pour la santé sexuelle : www.cfsh.ca/fr/

ou l'importance des siestes pour les nouveau-nés

La sex-u-a-lité post-partum? Ça existe ça? Laissez-moi révéler la définition de sexualité, car je ne vous suis pas. Selon Le p'tit Bob 1981, la sexualité est l'ensemble des comportements relatifs à l'instinct sexuel et à sa satisfaction. Sexuel : qui concerne l'accouplement. L'ACCOUPLEMENT!!! Vous voulez rire! Je viens de passer neuf mois avec le mal de cœur, les jambes enflées et le dos barré, sans compter que j'urinais dans mes culottes à chaque éternuement à la suite d'un ac-cou-ple-ment. Puis, vint ensuite l'accouchement... des heures de plaisir masochiste, je vous le jure! Alors, la dernière chose dont j'ai envie, c'est d'un accouplement!

Or, les jours passent, les nuits blanches s'accumulent et dans un moment de faiblesse où le réconfort de mon chum est nécessaire, je me laisse aller à un gros bec cochon... qui s'éternise, ravivant un certain désir qui nous enflammait dans notre ancienne vie de non-parents.

Première question : penses-tu qu'on a le temps? Soudainement, nous sommes à la merci du *timing* de notre petit chaton. Se réveillera-t-il avant, pendant ou après le coït? Notre garçon a une préférence marquée pour environ 40 secondes après l'orgasme des deux partenaires. Finies les belles discussions philosophiques sur l'oreiller où chacun parle de ses rêves et de ses folies intimes; il faut répondre à l'appel du devoir parental!

Ensuite, on se demande à quel endroit on veut s'écabrer. La chambre à coucher est condamnée, car Petit Poucet

y fait sa sieste et on risquerait de le réveiller. Aussi, je suis de ces arriérées, rétrogrades et *old fashion* qui envisagent mal de jouir dans les oreilles de son fils. Donc, reste le divan-lit dans la chambre d'amis ou le sofa du salon (à moins que vous soyez genre table de cuisine; la nôtre est toujours encombrée et nettement trop chambranlante!) Comme nous avons eu de la visite du Québec tout l'été, je peux maintenant faire une dissertation sur les conséquences d'une diète sèche. Catastrophe pour l'humeur.

Une fois le lieu choisi, un choix existentiel reste à faire : avec ou sans le moniteur audio, le *Baby Phone* comme disent nos amis européens. Ceux et celles qui ont une famille nombreuse ont depuis longtemps développé une attitude décontractée par rapport aux cris du petit dernier. Nous, c'est le premier, alors, moniteur allumé lors des ébats amoureux. Mais vraiment,

y a-t-il quelque chose qui inhibe plus le désir sexuel que Bébé qui gueule?

L'enfant dort, le divan-lit est libre, nous avons trouvé le courage d'éteindre le moniteur. Tout semble parfait pour un beau moment d'amour. Bisous délicieux, mains aventureuses... hum... montée de lait! Je coule comme la fontaine de Trevi. Tout un allumage vite éteint. Donc, je me suis résignée à porter mes merveilleuses brassières d'allaitement; du coup, on gagne du temps, un vêtement de moins à enlever!

Bref, retrouver une vie sexuelle saine après un accouchement demande une bonne dose d'adaptation, de patience et de rapidité. Qui aurait cru qu'un jour, je dirais d'une voix chaude et envoûtante : « Chéri, abandonne le pliage de couches et ouvre le divan. Le petit dort comme une souche, à poings fermés et sur ses deux oreilles! »

« La modération a bien meilleur goût! »
Bastien Desautels-Robert (8 mois)
Photo : Guillaume Robert.



La contraception sans surprises

Brendan E. Hanley, médecin hygiéniste du Yukon

Félicitations! Vous venez d'avoir un bébé ou ce sera pour très bientôt. Et vous songez déjà au prochain... enfin, peut-être pas pour tout de suite... En fait, votre partenaire et vous réfléchissez sans doute à la façon d'espacer la fréquence des naissances jusqu'à ce que vous soyez prêts à accueillir un autre enfant. Ou peut-être aussi que vous n'osez même pas envisager la POSSIBILITÉ d'en avoir un autre. Quoi qu'il en soit, vous êtes certainement disposés à penser à autre chose pendant un certain temps. Par ailleurs, à qui s'adresser pour obtenir des conseils avisés? En général, le médecin de famille ou une infirmière en santé communautaire est un bon point de départ. Mais que faire s'ils ne sont pas disponibles ou si vous avez encore des questions?

Voici une excellente source d'information sur la contraception et les divers aspects de la santé sexuelle : il s'agit du site Web Masexualité.ca (www.masexualite.ca), créé par la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC). Dans la section « contraception », le site présente les nombreux types de méthodes contraceptives ainsi que les avantages et les inconvénients de chacune.

Dans cet article, je me propose de donner seulement une vue d'ensemble des options qui s'offrent à vous. Pour commencer, quelles sont vos préférences en matière de contraception?

1. Je préfère les approches naturelles et, de toute manière, je compte allaiter mon enfant.

Bravo! Vous savez sans doute déjà que l'allaitement naturel procure à votre bébé de très nets avantages sur le plan nutritionnel, sans parler des nombreux autres effets positifs sur vous et sur la santé et le développement de votre enfant. Mais l'allaitement peut-il servir de moyen de contraception? Eh bien, oui, pendant quelque temps. Si vous allaitez de jour comme de nuit, la méthode de l'allaitement maternel et de l'aménorrhée (absence de menstruations) (la MAMA – excusez le jeu de mots!) est très efficace, mais pour un certain temps seulement. Si vous allaitez régulièrement, que vous ne tirez jamais votre lait et que vous ne complétez pas l'alimentation de bébé avec du lait maternisé, alors le risque de retomber enceinte sera probablement très faible pendant quatre mois. Après cette période, comme vous recommencerez à ovuler, vous serez à nouveau fertile.

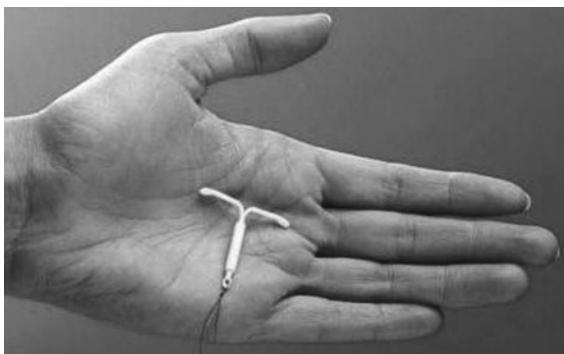
Cependant, si vous êtes prête à employer une méthode un tantinet moins naturelle, pourquoi ne pas utiliser le condom en même temps qu'une mousse ou un gel spermicides pendant la période où vous allaiterez? L'utilisation d'un spermicide vaginal contenant du nonoxynol 9 (tel que la mousse Delfin^{MD}) combiné au condom

est très efficace pendant la période d'allaitement. Mais ne vous fiez pas seulement au produit spermicide : assurez-vous aussi que votre conjoint porte un condom. Si vous utilisez cette méthode, utilisez des condoms non enduits de spermicide : les condoms ordinaires combinés à une mousse ou à un gel spermicide sont plus efficaces.

2. Je veux une méthode très fiable et qui me permet une plus grande liberté; de plus, j'ai toujours utilisé la pilule contraceptive. Ne puis-je pas simplement recommencer à la prendre?

Les contraceptifs oraux (la pilule) sont l'une des méthodes de contraception les plus efficaces. Cependant, l'estrogène, l'hormone qui entre dans la composition des pilules contraceptives (comme les pilules Alesse^{MD} ou Seasonale^{MD}), peut perturber la production de lait maternel. Pour cette raison, on recommande aux mères qui allaitent de prendre la minipilule (Micronor^{MD}) à partir de la sixième semaine suivant la naissance du bébé. Cependant, il ne faut pas oublier de la prendre tous les jours. Si vous omettez de prendre un minicomprimé Micronor un certain jour, cela peut avoir des incidences plus importantes que dans le cas de la pilule régulière. Vous devez ainsi prendre une pilule chaque jour et à la même heure, sans interruption ou « pause », comme c'est le cas avec la pilule régulière.





Stérilet.
Photo tirée du site www.doctissimo.fr/

3. Je veux une méthode très fiable, mais je ne veux pas avoir à me soucier de prendre une pilule ou d'utiliser une mousse spermicide ou un condom.

Vous voudrez alors peut-être considérer l'utilisation du stérilet (dispositif intra-utérin, DIU). N'oubliez pas qu'aucune méthode contraceptive n'est efficace à 100 %. Cela dit, le taux d'échec du stérilet est extrêmement faible. Le DIU offre une contraception à long terme fiable, sécuritaire et réversible. Pour être vraiment efficace, le DIU doit être composé d'au moins 380 mg de cuivre, comme le stérilet Liberté UT 380^{MD}.

Semblable au stérilet, le Mirena^{MD} est un système intra-utérin (SIU) en forme de T, qui se place à l'intérieur de l'utérus. Vendu sous ordonnance, ce dispositif libère une hormone,

le lévonorgestrel, qui augmente l'efficacité du système (efficace à plus de 99 %) et peut permettre de diminuer les saignements menstruels et les douleurs abdominales. Tout comme le DIU, le SIU est une méthode de contraception de longue durée (jusqu'à cinq ans) et réversible. Le retour à la fertilité et à la

possibilité de concevoir se fait dès que le dispositif est enlevé.

Méthodes naturelles ou semi-naturelles, utilisation de la pilule, du DIU ou du SIU, sans parler des nombreux autres types de méthodes de contraception offerts aux Canadiennes, vous avez l'embarras du choix. Si votre médecin de famille ne pratique pas l'insertion de stérilets et que vous désirez en utiliser un, sachez que certains médecins de Whitehorse seront disposés à vous voir à cette fin. Communiquez avec l'organisme Les EssentiElles ou avec le Partenariat communauté en santé pour de plus amples renseignements.

Avec tous ces choix qui s'offrent à vous, vous et votre partenaire devriez être capables de profiter pleinement de votre vie de famille, en attendant d'être prêts à envisager la prochaine grossesse!

Saviez-vous que?

- Une cuillère à café de sperme contient 5 calories.
- Les femmes qui ont accouché ont les lèvres plus foncées que celles qui n'ont jamais enfanté.
- Pendant l'acte sexuel, le battement cardiaque est d'environ 140 par minute chez la femme comme chez l'homme.
- Pour les femmes, la taille du pénis est le neuvième critère le plus important chez un homme, alors que ces derniers le placent en première position.
- La majorité des femmes ressentent leur pic de libido juste avant leurs règles.
- Un homme va éjaculer en moyenne 17 litres de sperme au cours de sa vie, soit un demi-trillion de spermatozoïdes.
- Un rapport sexuel brûle en moyenne 100 calories.
- Selon les experts, le sexe est un tranquilisant environ 10 fois plus efficace que le Valium.

Annonce Arctic Star Printing

Sauf contre-indication du médecin, il n'est pas dangereux de faire l'amour durant la grossesse.

Plusieurs se posent la question afin de s'assurer que leurs ébats ne feront pas de dommage à la petite bulle de vie qui grandit à l'intérieur d'elles. Voici de l'information qui vous éclairera, ainsi que des exemples de positions confortables lorsque le ventre prendra de plus en plus de place.

Premier trimestre

(1^{re} à la 14^e semaine)

Votre taux d'œstrogène et de progestérone monte en flèche. Votre réceptivité à l'acte sexuel et votre bien-être dépendent de leur équilibre. L'œstrogène peut augmenter le désir, mais peut aussi produire l'effet inverse s'il est présent en trop grande quantité.

Deuxième trimestre

(14^e à la 28^e semaine)

Le taux d'hormones reste élevé, mais stable, ce qui devrait entraîner la disparition des symptômes physiques désagréables. Toutefois, la lubrification vaginale peut être moins abondante et rendre le vagin plus sensible lors de la pénétration.

Troisième trimestre

(28^e à la 40^e semaine)

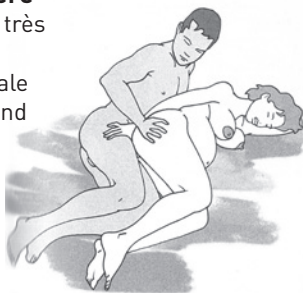
Certaines femmes sont encore très intéressées par le sexe – d'autres, pas du tout. Le ventre devient plus gros et plus encombrant lors des activités sexuelles. L'homme peut ressentir les coups du bébé près du ventre de la femme et psychologiquement freiner son désir sexuel. Les préoccupations vis-à-vis de l'accouchement peuvent également amener une diminution du désir sexuel.

Le livre dont sont extraits ces renseignements est disponible au Centre de ressources du PCS.

Les positions sexuelles pendant la grossesse

1. La petite cuillère

Ne demandant que très peu d'énergie et de souffle, elle est idéale lorsque le bébé prend de plus en plus de place et permet de bien contrôler la profondeur de la pénétration.



2. La levrette

Elle a l'avantage de libérer le ventre, mais cette position permet une pénétration profonde, ce qui peut devenir inconfortable.

3. Au-dessus

La femme est maîtresse de la profondeur et de la vitesse. Par contre, elle peut être fatigante en fin de grossesse.



4. Face à face ou « missionnaire »

Peut être pratiquée tant que l'homme s'appuie sur ses bras afin d'éviter de mettre de la pression sur le ventre de sa partenaire.



6. L'équerre ou ciseaux

Cette pénétration permet d'explorer de nouveaux angles que vous n'avez pas nécessairement l'habitude de stimuler.

7. La chaise

Permet à la femme de contrôler l'intensité et la profondeur de la pénétration, mais cette position peut être fatigante.



5. Cavalière inversée

Comme la position « au-dessus », la femme est maîtresse de la profondeur et de la vitesse. Mais elle est encore plus épuisante en fin de grossesse.

Tiré de : Ovidie.
Osez... l'amour pendant la grossesse,
La Musardine, 2007,
Paris, pp. 53 à 59.

Retrouver sa libido

Isabelle Fleury, sexologue, Service d'information en contraception et sexualité de Québec (SICSQ)
Marilyn Julien, stagiaire en sexologie

Voici quelques suggestions pour avoir une vie sexuelle épanouie en lien avec la grossesse ou après un accouchement.

Faire le point dans sa vie (de façon plus générale)

La maternité, la paternité et l'arrivée de ce petit être peuvent apporter des changements sur la façon de voir la vie. Souvent, les priorités changent, et certaines personnes font des changements et des remises en question, que ce soit dans leur travail, leur couple, leur entourage, leur famille ou leurs loisirs. Ainsi, cette période peut être l'occasion d'un nouveau départ, et parfois d'une redécouverte de la sexualité.

Être en contact avec son corps et changer de routine

Explorez votre sensualité! Il ne faut jamais oublier les caresses, les longs baisers et les accolades trop souvent faites à la sauvette! Pour briser la routine, souvent il ne s'agit que d'effectuer quelques petits changements pour en percevoir l'impact.

- Essayez le matin plutôt qu'à la fin d'une longue journée. Souvent, en fin de journée, on a moins d'énergie.
- Embrassez-vous langoureusement avant le départ au boulot. Pas de « p'tits becs secs »!
- Adoptez une nouvelle position. Même changer le côté habituel du lit peut ajouter un peu de variété. C'est un bien petit changement, mais l'idée est de briser la routine! Si vous changez de côté, ça n'activera pas votre libido illico, mais vous amorcez une cassure dans la routine qui fera son petit bout de chemin.

- Si toutes vos activités sexuelles se passent dans la chambre à coucher, essayez une autre pièce de la maison... si votre situation familiale vous permet un peu plus d'intimité à certains moments.
- Si vos activités sexuelles ont toujours lieu pendant les fins de semaine, essayez quelques fois en milieu de semaine.
- Donnez-vous le temps nécessaire pour vous allumer et apprécier l'expérience.
- Quand vous serez prêts, offrez-vous une soirée et faites garder votre enfant, ne serait-ce que pour quelques heures!

Quand les désirs divergent...

La différence de désir sexuel entre les partenaires est chose commune et peut devenir source de frustration et de conflits. Dénouer une situation problématique dans un couple, qu'elle soit sexuelle ou non, demande beaucoup de dialogue, de respect, de compréhension et de compromis.

Rappelez-vous que l'appétit sexuel, c'est comme l'appétit pour la nourriture. L'un peut avoir envie d'un long souper fondue où on prend le temps de déguster, tandis que l'autre peut avoir envie de restauration rapide, qui répond rapidement au besoin qu'est la faim, rapidement et efficacement!

Quand il y a divergence dans le désir, l'important est de communiquer ses besoins! Quand il y a une baisse de désir, pour les partenaires qui

réduisent leur activité sexuelle ou cessent de la pratiquer, il est primordial de conserver une intimité physique, car c'est la perte de l'intimité et le sentiment de rejet qu'elle entraîne qui occasionne le plus de souffrances. Il faut toujours garder à l'esprit qu'une relation sexuelle sereine est basée sur le respect mutuel, sur la compréhension et sur des concessions. Elle ne peut se fonder sur l'obligation ou la contrainte.

Si vous vous sentez coupable de dire non, votre relation n'est pas harmonieuse. Vous vous centrez sur ce que veut, ou sur ce que vous croyez que veut votre partenaire, plutôt que sur vos propres émotions.

Avoir des attentes raisonnables

Pendant et après une grossesse, c'est les montagnes russes hormonales! Prenez le temps de vous adapter à ces changements et respectez-vous. Aussi, pour plusieurs femmes, cela prend un certain temps après l'accouchement avant que la libido ne se pointe le bout du nez... et c'est normal!

L'allaitement peut aussi avoir un impact, entre autres, sur la lubrification vaginale et le désir sexuel. Finalement, les femmes qui viennent d'accoucher voient leur corps qui a changé : cela peut prendre des mois avant que la silhouette revienne, et ça aussi, c'est tout à fait normal. Un grand travail d'acceptation de ces changements doit être fait de la part de la femme, mais aussi du partenaire masculin. Rappelons-nous que l'image que l'on a de soi-même influence directement le désir sexuel.

On se sent désirable? La libido augmente... mais vice versa!

Quand le plus petit est celui qui prend

TÉMOIGNAGE d'Annie-Claude Dupuis

J'ai toujours eu ma bulle. Il y avait tout juste assez de place pour moi-même, et parfois, mon chum pouvait s'y trouver un petit coin. Mais ma bulle est devenue trop petite (ou trop remplie) il y a quelques mois.

J'ai eu la chance de devenir maman de ce que D^r Sears¹ appelle un bébé aux besoins intenses (BABI)². En résumé, le BABI est hypersensible, intense, exigeant, imprévisible, toujours actif, épuisant. Il a un besoin extrême de contact physique et ne semble heureux que dans les bras de quelqu'un (particulièrement ceux de sa maman), mais il n'aime pas se blottir, ne l'emmaillez pas. Il veut téter tout le temps, ne dort pas beaucoup et se réveille souvent.

Vous direz que je viens de décrire à peu près tous les bébés, mais croyez-moi, c'est beaucoup plus intense que vous ne l'imaginez. En fait, seuls les parents de BABI peuvent vraiment saisir les défis quotidiens des autres parents dans la même situation. D'ailleurs, je remercie celle qui m'a aidée à comprendre ce que je vivais en partageant son expérience avec moi. J'espère que d'autres personnes bénéficieront de mon témoignage.

Dans les dix premiers mois de ma vie de mère, ma journée typique se divisait ainsi :

- 5 heures de sommeil (les bonnes nuits);
- 22 minutes pour prendre ma douche et penser à moi (c'était vital);

- 10 heures dédiées à l'allaitement;
- 2 heures pour les repas, que je préparais et mangeais avec Maxim dans les bras (j'allaitais même en cuisinant);
- 2 heures pour le lavage, le ménage, la vaisselle (toujours avec Maxim dans le porte-bébé);
- une bonne douzaine d'heures à marcher de long en large pour reconforter mon bébé.

Sans compter les fréquents changements de couche et le nettoyage de l'éternelle trace de vomissure sur l'épaule gauche. Oui, j'arrivais à faire entrer plus de 30 heures dans une journée. Une maman, c'est polyvalent!

Comme je disais donc, avec un petit être humain « pot de colle » faisant presque partie de mon propre corps, ma bulle est devenue rapidement trop étroite pour que j'accorde à mon chum le moindre regard séduisant. Un simple frôlement m'énervait et les relations sexuelles ne faisaient pas partie de mon horaire chargé. Ma polyvalence s'arrêtait là.

Parlons d'estime personnelle

Quand je me regarde dans le miroir, je vois des cheveux ternes, des yeux cernés, un teint verdâtre et des boutons, résultats de plusieurs mois sans sommeil. Plus bas, je vois des seins pendants (ils étaient si fermes il y a quelques mois) et un ventre mou, tatoué de vergetures. Encore plus bas, une pâle cicatrice horizontale (souvenir de la césarienne),



Maxim apprend à cuisiner avec sa maman Annie-Claude.
Photo : Alain Labrie.

des hanches trop larges, encadrées de culotte de cheval (ha! c'est nouveau ça!) et des jambes pas épilées (qui a le temps pour ça, de toute façon?). Pourquoi donc aurais-je envie de me montrer nue?

Puis, il y a tous ces commentaires épais (« t'allaites encore? ») et les conseils non sollicités (« laisse-le pleurer, c'est bon pour lui ») qui te font sentir nulle et incapable de t'occuper correctement de ton propre enfant. À force de se faire répéter qu'on devrait plutôt faire ci ou ça, on finit par y croire et notre estime et confiance personnelle diminuent jusqu'à disparaître. Et dites-moi, quel homme pourrait aimer et désirer une mère si incompetente?

1 Pédiatre américain réputé.

2 En anglais, « high need baby ».

le plus de place...

Et les hormones. Les maudites hormones! Saviez-vous qu'après l'accouchement et pendant l'allaitement, les changements hormonaux que nous subissons peuvent nous enlever tout désir sexuel? Tout pour m'aider!

Seize mois plus tard

À un moment donné, j'en suis venue à me détester. Je me tiens responsable du caractère difficile de Maxim et de ses insécurités. Je crois qu'il ressent mon combat intérieur contre cette envie de fuir en Sibérie. Je grimace quand je me vois dans le miroir. Je n'aime pas la personne que je suis

devenue, fatiguée, grincheuse et éternelle insatisfaite.

Aujourd'hui, Maxim est un petit bonhomme de 16 mois, souriant, perspicace et tenace. Bien que l'allaitement soit finalement terminé, qu'il marche et semble de plus en plus heureux, je dois encore le porter d'une main pendant que je cuisine de l'autre (il pèse maintenant 25 livres). Bien qu'il dorme mieux la nuit, je me sens généralement au bout du rouleau avec tout juste l'énergie nécessaire à ma survie. Vous devinerez qu'en ce qui concerne ces doux moments intimes qui rapprochent les couples, il y a

encore du chemin à parcourir pour les retrouver.

Malgré ma fatigue, mes cernes et mon caractère de chien, quand j'explique à mon chum toutes ces raisons qui devraient le convaincre que je ne suis pas attirante, il me regarde et me dit simplement : « Oui, ton corps a changé, mais c'est encore toi qui es dedans. » Je pense que c'est sa façon de me dire que pour lui, tout ça n'a pas d'importance et que ses sentiments pour moi sont restés les mêmes à travers les épreuves. Merci, Alain, pour ta patience, ton soutien et ton amour!

Le rendez-vous de bébé

Mercredi : 13 h 30 à 15 h 15

Centre de Santé de Whitehorse • 9010 Quartz Road • 867-667-8864

Le programme « Le rendez-vous de bébé » comprend une séance d'information hebdomadaire, intitulée Baby Talk, qui s'adresse à tous les parents ou parents substituts.

Au cours des séances Baby Talk, on aborde d'importants sujets d'intérêt pour les parents de nourrissons et de jeunes enfants. Un thème différent est exploré chaque semaine. Au nombre des questions abordées, mentionnons la vaccination, le développement de l'enfant, l'introduction des aliments solides, l'allaitement, la sécurité et d'autres sujets d'importance touchant la santé. Autant que possible, les animateurs tiennent compte des suggestions des familles dans le choix des thèmes.

« Le rendez-vous de bébé » a lieu chaque mercredi. La séance Baby Talk se déroule de 13 h 30 à 14 h 15, et on effectue la mesure et la pesée des enfants de 13 h à 15 h. C'est aussi l'occasion de peser soi-même son bébé et de pouvoir s'entretenir avec une infirmière pour lui poser des questions ou lui faire part de ses préoccupations.

Un nouveau soutien à l'allaitement maternel est offert au Centre de santé de Whitehorse.

Une consultante en allaitement agréée sera sur place tous les mercredis, de 13 h à 15 h, durant « Le rendez-vous de bébé » afin de répondre à vos questions ou à vos préoccupations concernant l'allaitement ou de procéder à une évaluation prénatale. Sur rendez-vous seulement : 667-8865.

**Veuillez noter que les séances se déroulent en anglais.*

Yukon
Santé et Affaires sociales

Pour pimenter sa vie au lit...

au naturel!

Stéphanie Moreau, coordonnatrice du programme
Mamans, papas et bébé en sant

Vous voulez donner un souffle nouveau à votre couple ou tout simplement tenter de nouvelles expériences sexuelles? Votre cuisine regorge d'aphrodisiaques : aliments, plantes, épices. En voici quelques-uns qui peuvent stimuler le plaisir féminin et masculin.

Attention : si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, demandez toujours conseil à un professionnel de la santé avant d'utiliser ces produits. Naturel ne signifie pas nécessairement sans danger!

À table!

Mêler la nourriture et l'amour, quoi de plus romantique? Mais attention, on ne parle pas ici de badigeonner le corps de votre partenaire de crème fouettée (bien que l'un n'empêche pas l'autre!), on parle d'aphrodisiaques naturels gourmands à déguster avant l'amour pour doubler le plaisir!

Les huîtres – Ces mollusques ont des propriétés stimulantes grâce à leur richesse en phosphore et en iode. Contenant également une grande quantité de zinc (oligo-élément que les hommes perdent à chaque éjaculation), elles favorisent également la production de testostérone, la plus importante hormone de libido pour ces messieurs.

Le chocolat noir – Casanova et le marquis de Sade en étaient de grands adeptes, et avec raison! Les actifs du chocolat déclenchent la sécrétion d'endorphine, neurotransmetteur naturellement sécrété lors d'une activité physique intense, d'une excitation et d'un orgasme procurant ainsi une sensation de bien-être. De plus, le chocolat contient du potassium, du magnésium, du fer et des antioxydants. Alors, aucune raison de s'en priver!

L'ail et l'oignon – Henri IV consommait tous les jours de l'ail en grande quantité afin d'honorer comme il se doit ses nombreuses conquêtes féminines. En effet, par ses pouvoirs vasodilatateurs, il favorise le maintien de l'érection.

Les asperges – En plus de leur forme phallique, elles stimulent la production de la testostérone. La vitamine E qu'elles contiennent transporte l'oxygène dans les organes génitaux entraînant une fluidité du sang accrue.

Le céleri – Madame de Sévigné déclarait « Si la femme savait ce que le céleri fait à l'homme, elle irait le chercher de Paris à Rome ». Les Romains, quant à eux, dédiaient le céleri à Pluton, le dieu du sexe. Les tiges de céleri aideraient le cycle de production de la testostérone et favoriseraient la libération d'androstérone, une phéromone censée attirer les femmes.

Les épices

En plus de rehausser la saveur de nos plats, certaines épices ont des propriétés échauffantes et stimulantes, parfaites pour attiser le désir sexuel. Attention, par contre, de ne pas en abuser de crainte de créer l'effet inverse!

Le gingembre – Les arômes jouant un rôle important dans la stimulation sexuelle, l'odeur sucrée et citronnée du gingembre en fait un aphrodisiaque par excellence. Elle provoque un afflux sanguin vers les organes génitaux, ce qui intensifie leur sensibilité et par conséquent, le plaisir. Le gingérol qu'il contient, composé qui donne l'impression de feu du gingembre frais, aurait un effet bénéfique sur la quantité et la mobilité des spermatozoïdes.



Pour pimenter, rien de tel que les épices.

Le safran – Le safran renforce l'appétit sexuel et possède des propriétés stimulantes sur les zones érogènes. Attention aux abus, car une surdose peut provoquer un fou rire incontrôlable, ce qui pourrait avoir un impact négatif sur l'ego sensible de votre partenaire s'il survient lors de vos ébats!

La vanille – Son odeur produit une action aphrodisiaque sur les sens. Les petites graines situées dans la gousse auraient des vertus euphorisantes, stimulant les sens et la sexualité. Assurez-vous que les produits consommés sont à base de vanille naturelle et non pas de parfum de synthèse...

Clou de girofle – Reconnu pour augmenter l'afflux sanguin, il assure une meilleure irrigation des organes sexuels et du tonus pour le partenaire masculin.

Le poivre de Cayenne – Vasodilatateur et accélérateur de flux sanguin par excellence, le poivre de Cayenne, aussi appelé piment de Cayenne, deviendra un précieux allié lors de vos jeux sexuels.

La sarriette – Dans la mythologie grecque, elle était qualifiée d'herbe du bonheur. Au Moyen Âge, elle était interdite dans les monastères afin de ne pas troubler les moines. Qualifiée de plante des plus toniques, elle est réputée pour stimuler les ardeurs sexuelles.

Quinze jours avant son retour, Napoléon Bonaparte a écrit à sa femme Joséphine : « Ne te lave pas, j'arrive! » Il appréciait les effluves capiteux et épicés s'exhalant de l'entrecuisse de sa bien-aimée.

Les huiles essentielles peuvent également contribuer à pimenter sa vie de couple. Par voie externe, à l'aide

d'une huile de transport (huile de jojoba ou huile de rose par exemple), utilisez l'huile essentielle de jasmin, de magnolia, de camomille, de menthe ou d'ylang-ylang afin de stimuler le désir sexuel.

Laissez libre cours à votre imagination, explorez différentes choses, trouvez ce qui VOUS stimule, mais surtout, amusez-vous!

www.marieclaire.fr/sexualite-aphrodisiaques-naturels,20256,411683.asp

www.toobusiness.com/portail/conseil/sante/aphrodisiaque.htm

psychologie.aujourd'hui.com/dossier/saint-valentin-originale/aphrodisiaque-naturel-aliment.asp

Un peu d'histoire... sur les jouets sexuels

Le plus ancien olisbos (pénis artificiel) a été découvert dans une grotte et remonte à la préhistoire. Le culte du plaisir est donc loin d'être une préoccupation récente! On trouve même des illustrations de godemichés dans le *Kamasutra*, preuve qu'il n'existait pas autant de tabous en Orient et que la notion de plaisir avec un accessoire était pleinement assumée.

En 1869, Georges Taylor invente le premier vibreur à vapeur. Très vilain, encombrant, il laissera vite sa place à un vibreur mécanisé à manivelle, alors largement utilisé pour soigner l'hystérie féminine, grâce au massage clitoridien. On pouvait soigner six patientes en une heure!

En 1900, une collection de vibromasseurs électriques et à essence a été présentée lors de l'Exposition universelle à Paris! Eh oui!

Après 1900, en un siècle seulement on assiste à une véritable révolution : le vibromasseur devient plus petit et portable (1905), et est intégré dans des catalogues de vente par correspondance (1918). Le vibromasseur arrive peu à peu dans la publicité et les féministes revendiquent son utilisation dans les années 70.

Aujourd'hui, les jouets sexuels sont de véritables objets de plaisir pour les yeux et le corps, en voie de totale démocratisation.

Rappelez-vous que les jouets sexuels peuvent propager les infections transmises sexuellement (ITS)! Ne partagez jamais les jouets sexuels.

Tiré de *Passage du désir*
de Contact Presse,
www.pressandplay.fr/presse/sext toys.pdf

Après une enquête terrain, notre correspondante a déniché toute une gamme de produits et jouets sexuels que l'on peut se procurer dans un magasin de Whitehorse. **Saurez-vous en reconnaître quelques-uns?** Associez l'image à la description et vérifiez vos réponses en page 21.

1. Objet muni d'un petit moteur électrique permettant de donner une stimulation sexuelle.
2. Objet phallique qui ne vibre pas pouvant être muni d'un harnais, spécialement dédié à la pénétration.
3. Objets reliés entre eux par un cordon en latex, métal ou autre s'introduisant dans le vagin comme stimulateur sur de longues périodes, pour remuscler le périnée après un accouchement, ou pour permettre aux femmes de mieux maîtriser les muscles de leur vagin.
4. Vibromasseur clitoridien et à point G à utiliser pendant les relations sexuelles.
5. Objet enveloppant la base du pénis utilisé pour maintenir ou augmenter la puissance de l'érection et retarder le début de l'orgasme masculin.

Stéphanie Moreau

6. Objet cylindrique souvent doté de bosses souples et de creux qui est placé sur l'axe du pénis dans le but de stimuler de façon croissante la personne pénétrée.

a – boules de geisha



b – anneau pénien (cockring)



c – vibromasseur



d – fourreau à pénis



e – godemichet



f – We Vibe



Quand l'enfant découvre son corps

On nous apprend souvent que nos hormones sexuelles sont endormies jusqu'à l'explosion de notre puberté; qu'avant cette période, la sexualité n'est pas vraiment présente! Néanmoins, plusieurs ne sont pas d'accord avec cette affirmation populiste. Un phénomène de l'enfance en est la preuve! L'aborder de manière franche et lucide le met en lumière, loin du tabou général dont il est porteur. Je parle ici de la masturbation.

Premières masturbations

Peut-être que vous ne vous souvenez pas des premières fois où, seul ou en public, vous avez découvert votre corps et par la même occasion, vos parties intimes. Je ne vous parle pas de cette phase bien rigolote qu'on nomme affectueusement « jouer au docteur » avec le petit voisin ou le cousin. Je vous parle du jour où vous vous êtes masturbé seul avec vous-même, phénomène des plus normaux. Cette phase de la vie arrive en général vers l'âge de 2 ou 3 ans, lorsque la couche cède la place au sous-vêtement. Dès lors, il n'y a plus rien qui a empêché l'enfant que vous étiez de mettre sa main sur son pénis ou sa vulve. La réaction de vos parents à la suite de ce geste a eu un effet non négligeable sur le rapport à la sexualité et à votre corps en tant qu'adulte aujourd'hui. Maintenant devenu parent à votre tour, le comportement que vous adopterez lors de cette période d'apprentissage qu'est la masturbation de votre enfant est très important. Évidemment, le malaise qui survient chez certains parents lorsqu'ils voient leur petite Charlotte se toucher dans le salon

ou leur petit Gabriel se frotter sur la chaise de la cuisine est tout à fait normal. Comment gérer la sexualité de notre petit amour qui, somme toute, ne fait rien de mal, sinon explorer son enveloppe charnelle et les plaisirs qui s'y rattachent?

Pourquoi l'enfant se masturbe

En général, l'enfant découvre la masturbation par hasard ou par ennui. Découvrant son corps, il se rend compte que cette partie lui donne du plaisir et le détend par le fait même. Il en fera donc usage quand il aura besoin d'affection, s'il vit une période de stress afin de se détendre ou parce qu'il s'ennuie et n'a rien à faire. Votre réaction devant votre enfant fera une grande différence dans sa vie, car elle fera office de message sur plusieurs plans. Par exemple, dans notre société, nous avons tendance à trouver très drôle le petit garçon qui met sa main dans son pantalon en public, mais pas la petite fille. Nous envoyons le message à nos enfants que le comportement sexuel libertin est acceptable chez le garçon, mais non chez la fille. Pourtant, ils font la même chose. Ils perçoivent ce message et le répéteront dans le futur. Il est donc important de les traiter de la même façon pour ne pas créer d'inégalité par rapport à la relation qu'ils développeront

avec leur corps. C'est dans la petite enfance que les habitudes s'incrument et elles sont difficiles à changer plus tard. Néanmoins, tous sexes confondus, si vous culpabilisez l'enfant (lui dire que c'est mal de se masturber), il y a fort à parier qu'il se construira une identité sexuelle basée sur le fait que ce n'est pas bien de retirer du plaisir physique. Il vivra, par ce fait, avec un éternel sentiment de culpabilité.

D'un autre côté, si vous faites comme si de rien n'était, l'enfant croira qu'il est bon de s'exhiber à tout vent. Il ne prendra pas conscience de la bulle et de l'intimité qu'inclut la sexualité dans notre vie personnelle et sociale. Entre deux extrêmes, le juste milieu est toujours garant d'équilibre. Expliquer à son enfant que son organe génital n'appartient qu'à lui seul et qu'il peut se toucher en toute intimité dans sa chambre à coucher, en sécurité, l'aidera à comprendre que ce qu'il fait n'est pas mal, mais qu'il y a un temps pour chaque chose. Finalement, c'est tout simplement lui enseigner

Pour relaxer avant la sieste.



la vie, comme les heures de repas, les endroits pour courir ou toute autre chose normale et banale du quotidien.

Masturbation compulsive

Il se peut que certains enfants vouent une fixation à la masturbation et y investissent un peu trop de leur temps. Il n'y a pas lieu de s'alarmer. Il ne faut pas culpabiliser l'enfant de son comportement, mais il faut tout de même réagir. En dehors du fait que votre enfant pourrait être en réaction à des sévices sexuels, de nombreux enfants utilisent la masturbation compulsive pour calmer leur anxiété ou se désennuyer. Vous devez parler avec votre enfant et essayer de comprendre la raison de son comportement. S'il s'agit d'anxiété, vous pouvez le câliner davantage, le toucher en lui massant le dos ou en le berçant afin de le calmer tout

en cherchant la cause de son stress. S'il vient plus d'un ennui, il s'agit davantage de le guider vers des activités qu'il aime. Vous pouvez aussi jouer un peu plus souvent avec lui afin qu'il puisse doucement avoir une pléthore de jeux qui lui permettront de fixer son attention sur autre chose que le plaisir sexuel.

Après, avec un peu de temps, votre petit amour devrait de moins en moins se masturber. Parfois, cela peut être long ou non, car il a sa personnalité et certains enfants sont plus précoces et sexuels que d'autres. Mais tout compte fait, ils sont normaux. Le sexe, ça fait partie de la vie de chacun, même quand on est un tout-petit. En passant du temps avec votre enfant afin de le suivre dans cette découverte, vous l'aidez à devenir un adulte sainement équilibré dans sa sexualité.

N'est-ce pas pour ça que nous voulons mettre au monde un être humain, si ce n'est que pour en faire un adulte épanoui?

Si le sujet vous intéresse ou qu'il vous apporte plus de questions que de réponses, allez sur le site de Sophia Lessard, sexologue spécialisée en petite enfance, ou procurez-vous ses livres *J'explore* ou *Pour l'amour des enfants... la découverte de la sexualité et ses mystères*. Aussi, plusieurs sites Internet traitent du sujet dans différents articles. En voici quelques-uns.

www.educatout.com
www.enfants-ados.com
www.aufeminin.com
www.docteurcllic.com
www.doctissimo.fr

Nos enfants en sécurité

Partenariat communauté en santé (PCS)

Voici un aide-mémoire à l'intention des parents qui désirent protéger leurs enfants contre d'éventuels violences sexuelles.

- Aidez votre enfant à connaître son corps.
- Apprenez à votre enfant à nommer ses parties intimes avec le « vrai nom », à l'occasion de l'habillement ou lorsque vous lui lisez une histoire avec des illustrations qui en parlent (par exemple dire pénis au lieu de petit oiseau ou zizi).
- Encouragez votre enfant à verbaliser ses limites, son espace intime ou sa « bulle » et ses inconforts (par exemple, j'ai mal en dedans, je me sens bizarre en dedans).
- Soyez à l'écoute des besoins de votre enfant et de l'expression de ses inconforts, faites-lui confiance quand il vous confie un malaise.
- Soyez vigilants à ne pas exposer votre enfant à des situations à risque, vérifiez dans le doute (par exemple s'il est seul avec un entraîneur, un jeune gardien, un voisin ou encore un ami).
- Apprenez à votre enfant à se défendre en cas d'urgence et à développer un plan de fuite au besoin.
- Demandez à votre école ou garderie de mettre en place un programme de prévention des abus, à l'exemple de Max le chat prudent qui outille les enfants, les parents et les éducateurs à prévenir et intervenir pour toute situation abusive, pas seulement sexuelle.

Ligne d'aide et d'écoute pour les parents, en français, sans frais :
1-800-361-5085

Vous avez des inquiétudes à propos de la sécurité d'un enfant?

Au Yukon : 867-667-3002 (en anglais).
Note : Des conseillers francophones pourront communiquer avec vous par la suite.

Le virus du papillome humain (VPH)

et le vaccin au Yukon

Hélène Bélanger, infirmière
Santé et Services sociaux

Qu'est-ce que le VPH?

Le virus du papillome humain (VPH) est très courant. Il se transmet au cours des relations ou des contacts sexuels (y compris les contacts avec la peau). Presque toutes les personnes contractent le VPH durant leur vie.

Le VPH est la cause de :

- toutes les verrues génitales;
- tous les cas de cancer du col de l'utérus.

Le VPH peut aussi causer :

- d'autres formes de cancer graves, mais plus rares, dont le cancer de la vulve, du vagin, du pénis, de l'anus et de l'oropharynx.

Il n'y a pas de cure contre le VPH, mais le vaccin peut prévenir, entre autres, l'infection par les deux types de VPH qui causent la plupart des cas de cancer du col de l'utérus.

- Le VPH est l'infection transmise sexuellement la plus répandue au Canada et au monde.
- Environ 70 % des femmes contracteront au moins une infection au VPH au cours de leur vie.

Comment le VPH se transmet-il?

Par relations ou contacts sexuels (y compris les contacts avec la peau). Cela inclut tout contact avec le vagin, la vulve, le pénis, le scrotum ou l'anus d'une personne infectée, même s'il n'y a pas de lésions visibles.

Comment sait-on si on a contracté le VPH?

Souvent, le VPH ne présente aucun symptôme. De nombreuses personnes ne savent même pas qu'elles sont infectées. Parfois, les verrues génitales sont apparentes et elles peuvent être

traitées. Pour une femme, la seule façon de savoir si elle est infectée par une souche cancérogène du VPH est de passer régulièrement un test de Papanicolaou (test Pap).

Qu'est-ce qu'un test Pap?

Un test Pap est un test médical qui sert à déceler des changements dans les cellules du col de l'utérus. Ceci permet de traiter les cellules précancéreuses.

Qui devrait recevoir le vaccin contre le VPH?

Le vaccin contre le VPH est recommandé à toutes les filles de 6^e année; il est offert gratuitement dans le cadre du programme yukonnais de vaccination de routine depuis 2009.

Le vaccin est aussi disponible pour les jeunes filles et les femmes âgées de 9 à 45 ans et aux garçons et aux hommes âgés de 9 à 26 ans. Présentement, il est gratuit pour toutes les jeunes filles âgées de 9 à 18 ans, et ce, jusqu'à la fin mars 2013. Après le premier avril 2013, seules les jeunes filles de 6^e année pourront recevoir le vaccin sans frais. (Pour les autres, le vaccin peut être acheté dans les centres de santé.)

Le vaccin contre le VPH est-il efficace?

Le vaccin contre le VPH est très efficace et il protège contre les quatre types de VPH les plus courants, y compris les deux types qui causent 70 % des cas de cancer du col utérin et les deux types à l'origine de 90 % des cas de verrues génitales. C'est le premier vaccin qui prévient un type de cancer!

Si vous êtes déjà infecté, le vaccin ne pourra pas prévenir ou guérir ce type particulier, mais il offrira une protection contre trois autres types de virus.

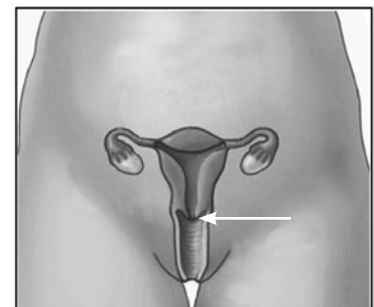
Le vaccin contre le VPH est-il sûr?

Le vaccin contre le VPH est pratiquement sans danger.

Certaines personnes peuvent ressentir des effets secondaires mineurs, tels que de la douleur, des rougeurs, des démangeaisons ou une enflure au point d'injection. Rarement, il y a d'autres réactions : fièvre bénigne, nausée, étourdissements, maux de tête ou vomissements.

Comment puis-je réduire le risque de contracter un cancer du col de l'utérus et des verrues génitales?

1. Faites-vous vacciner. Le vaccin contre le VPH réduit le risque de cancer du col de l'utérus de 70 % s'il est administré avant d'avoir eu des rapports sexuels.
2. Passez régulièrement un test Pap pour détecter les changements dans les tissus du col de l'utérus qui peuvent mener au cancer.
3. Adoptez des pratiques sexuelles sécuritaires. Repoussez l'âge des premières relations sexuelles. Limitez le nombre des partenaires sexuels. Utilisez toujours un condom.
4. Ne fumez pas. Si vous fumez, vous courez deux fois plus de risques de développer un cancer du col de l'utérus.



Le col de l'utérus est la partie inférieure de l'utérus, qui se joint au sommet du vagin.

Pour plus d'information sur le VPH et la vaccination, visitez les sites suivants :

Santé et Affaires sociales Yukon :
www.hss.gov.yk.ca/fr/hpv_vaccine.php

Société des obstétriciens et des gynécologues du Canada :
www.infovph.ca/

Santé Canada :
www.canadiensensante.gc.ca/health-sante/disease-maladie/hpv-vph-fra.php/

Si vous avez des questions sur le VPH ou la vaccination, adressez-vous à l'un des organismes suivants :

À Whitehorse :

- Centre de santé de Whitehorse : 667-8864
- Centre de santé des Kwanlin Dün : 668-7289
- Centre de lutte contre les maladies transmissibles : 667-8323 – sans frais, 1-800-661-0408, poste 8323

À l'extérieur de Whitehorse :

- Centre de santé des communautés

Ce texte est adapté de la publication suivante : LE POINT sur le virus du papillome humain (VPH) et le vaccin, produit et élaboré par le comité directeur sur le VPH du Yukon, août 2012.

Au Yukon, plus de 200 interventions médicales (colposcopies) ont été effectuées en 2011 pour des changements anormaux au col de l'utérus causés par le VPH.

Chaque année, une ou deux Yukonaises développent un cancer invasif du col de l'utérus.

En 2010, 1 550 Yukonaises (âgées de 14 à 69 ans) ont participé à une étude sur le VPH. Celle-ci a démontré qu'une participante sur quatre était infectée à ce moment-là par le VPH.

Si une personne n'a jamais été infectée par l'un des types de VPH inclus dans le vaccin, la protection contre le cancer du col de l'utérus est presque 100 %.

Liens ressources Internet

ma sexualité.ca

Site bilingue complet sur la sexualité de 0 à 101 ans. Du désir en passant par le premier examen médical, puis les moyens de contraception, les ITS, la masturbation, l'anatomie et la sexualité après 50 ans, c'est un site de référence incontournable. On y trouve aussi le défi Kung Sexe (jeu-questionnaire interactif) pour les jeunes, de plus que des zones spécifiques pour les enseignants, parents et professionnels de la santé.
masexualite.ca

ALTERHÉROS

Le réseau social pour la diversité sexuelle qui permet de rejoindre une communauté engagée dans la lutte aux préjugés et la promotion des différences.
www.alterheros.com

À BIEN Y PENSER

Tout sur le condom, son mode d'utilisation, les différentes ITSS et leurs modes de transmission, avec une section rigolote sur les dix pires excuses pour ne pas l'utiliser.

À découvrir :
www.jcapote.com/

DOCTISSIMO

Site francophone général sur la sexualité, jouets sexuels, positions, contraception, jouissance, jeux-questionnaires et toute une gamme de dossiers autour du sexe, tantôt ludiques, tantôt sérieux. Portail complet et accessible sur la sexualité. Il existe un accès grand public et un accès pour le corps professionnel de la santé.
www.doctissimo.fr/html/sexualite/sexualite.htm

RESO

Site bilingue de santé et mieux-être des hommes gays et bisexuels.
www.sero-zero.qc.ca/

Groupe de recherche et d'intervention sociale de Montréal (GRIS)

Site francophone de démystification de l'homosexualité en milieu scolaire qui présente des guides d'intervention aux enseignants du primaire et du secondaire.
www.gris.ca

PROJET 10

Site bilingue du Québec qui promeut le bien-être personnel, social, sexuel et mental des jeunes et adultes lesbiennes, gays, bisexuels, transgenres et transsexuels, bispériuels et intersexués de 14 à 25 ans.
www.algi.qc.ca/asso/p10/

GAI ÉCOUTE

Services d'aide, d'écoute téléphonique et de renseignements offerts autant aux personnes en difficulté psychologique ou morale par rapport à l'homosexualité qu'à celles intéressées par le sujet. Confidentialité assurée.
www.gai-ecoute.qc.ca

RÉSEAU CANADIEN POUR LA SANTÉ DES FEMMES

Site bilingue sur la santé des femmes, dont une section sur « Parlons sexualité avec Lyba », soit des capsules publiées aux deux semaines sur la sexualité avec Lyba Spring, éducatrice en santé sexuelle.
www.cwhn.ca

SEXE – L'EXPO QUI DIT TOUT

Exposition sur la sexualité qui se tient au Centre des sciences de Montréal en trois sections : Moi, Moi et toi, Moi et les autres. Visite virtuelle possible (capsules audiovisuelles).
sexe.centredessciencesdemontreal.com

Pour une bonne santé sexuelle

Une étude a démontré que 45 % des couples se séparent lors des trois premières années de vie de l'enfant. Quelle importance prend la sexualité dans une vie de couple?

Si on prend la sexualité au sens large (identité sexuelle, séduction, désir sexuel, caresses, affection, relations sexuelles, etc.), selon nous, elle prend effectivement une grande place dans la vie de couple. Toutefois, la vision de la sexualité est souvent réduite à une relation sexuelle avec pénétration. Ainsi, l'importance que prend la sexualité dans la vie de couple est très suggestive.

Prenons par exemple l'histoire de deux couples fictifs. Le premier couple a des relations sexuelles environ une fois par mois. Chaque fois qu'ils font l'amour, c'est extatique. Les deux sont très satisfaits de leur sexualité et ils considèrent que la sexualité prend une grande place, en raison de ce que ça leur rapporte et non par rapport à la fréquence. Le deuxième couple, pour sa part, a des relations sexuelles trois fois par semaine. Un peu à la sauvette, parce que les deux sont très occupés et chaque fois, c'est satisfaisant, point. Peut-être que pour eux, la sexualité ne prend pas une importance primordiale, car la sexualité représente un exutoire, une façon de relâcher les tensions. Les deux couples vivent leur sexualité comme ils l'entendent, et c'est tout à fait correct.

Ainsi, répondre à cette question est de l'ordre de l'impossible. Toutefois, ce à quoi on peut répondre avec certitude, c'est que les notions **de respect,**

d'affection, d'amour, de sexualité et d'intimité devraient prendre une place importante dans le couple!

Est-ce que le sexe est sécuritaire durant la grossesse?

Tout à fait, à moins d'avis contraire d'un professionnel de la santé. En effet, les relations sexuelles ne nuisent en rien au développement du fœtus et ne provoquent pas de fausses couches. De plus, le sexe de l'homme ne peut pas atteindre le fœtus lors de la pénétration. Ainsi, toutes les activités sexuelles peuvent être pratiquées lors de la grossesse, autant les caresses que la masturbation, la relation orale, la pénétration, en évitant toutefois de contracter une infection transmissible sexuellement ou d'insérer des objets pointus dans le vagin.

Il est également important de mentionner que les contractions et le plaisir liés aux orgasmes ne peuvent pas entraîner un travail prématuré. Par contre, lorsque la grossesse est parvenue à terme, la stimulation des mamelons et la pénétration profonde du pénis dans le vagin peuvent initier l'accouchement.

Qu'est-ce qui peut influencer le désir sexuel lors de la grossesse et après la venue d'un enfant?

Lors du premier trimestre, les femmes peuvent éprouver une diminution du désir sexuel, puisque certains facteurs physiques peuvent être inconfortables, tels que les nausées, les maux de tête, etc. Par contre, un regain du désir est parfois observable chez elles lors du deuxième trimestre. Durant les deux premiers trimestres, il arrive même que les femmes ressentent davantage

de plaisir sexuel vu les changements physiques entourant les organes génitaux.

Autant chez les femmes que chez les hommes, le troisième et dernier trimestre semble moins enclin à la sexualité. En effet, le ventre de la femme devient plus inconfortable et il faut user d'imagination pour trouver des positions sexuelles confortables. La vision qu'a la femme d'elle-même peut être modifiée pendant ou après la grossesse et peut donc interagir avec le désir sexuel, puisque celle-ci peut se sentir moins désirable, moins séduisante, ou l'inverse.

Après la venue de l'enfant, certains aspects corporels peuvent demeurer inconfortables en ce qui concerne le désir sexuel, tels qu'une lubrification vaginale réduite, un écoulement de lait des mamelons après l'orgasme, un relâchement musculaire au niveau du vagin, des pertes sanguines vaginales durant quelques semaines, etc. Il est donc recommandé de s'adapter à ces changements temporaires afin de conserver une intimité de couple.

D'un point de vue pratico-pratique, l'arrivée de l'enfant modifie certainement le mode et le rythme de vie des partenaires. La fatigue est d'ailleurs souvent ressentie de la part des deux parents. Il arrive que les parents aient de la difficulté à intégrer leur nouveau rôle de mère et de père à leur rôle d'amante et d'amant. Ces changements peuvent eux aussi chambouler le désir sexuel des hommes et des femmes.

Les mots-clés sont donc l'adaptation et la communication.

Combien de temps après un accouchement peut-on recommencer à faire l'amour?

Bien qu'il n'y ait aucune restriction, sauf lors d'un avis contraire d'un professionnel de la santé, il est préférable d'attendre de trois à quatre semaines après l'accouchement afin de permettre à la déchirure ou à l'épisiotomie de cicatriser et des pertes rougeâtres (lochies) de disparaître.

La première relation sexuelle à la suite d'un accouchement peut être désagréable étant donné les modifications corporelles vaginales de la femme. De ce fait, il vaut mieux y aller doucement et augmenter la durée des préliminaires.



Le corps de la femme subit des transformations lors de la grossesse et révèle une beauté différente.

L'allaitement peut faire en sorte que la lubrification vaginale soit plus difficile à atteindre. Il est donc recommandé d'utiliser un lubrifiant à base d'eau. Aussi, il est important d'être à l'écoute de son corps et de ses modifications afin de ne pas brusquer les activités sexuelles qui pourraient être douloureuses. Par exemple, si vos mamelons sont craquelés, il est préférable d'éviter de les stimuler. Ne forcez donc pas les événements, mais soyez plutôt à l'écoute et découvrez votre rythme.

Que pouvons-nous faire si la scène de l'accouchement provoque un blocage chez le père?

Avant tout, mentionnons que la présence du père à l'accouchement devrait être un choix individuel et que ce choix, quel qu'il soit, ne semble pas influencer le lien paternel futur avec l'enfant. Si le père assiste à l'accouchement et que cette scène crée un malaise chez lui, il sera d'abord important qu'il puisse en parler avec sa partenaire. En effet, discuter de ses craintes peut permettre de rationaliser les événements.

Si l'homme en ressent le besoin, il pourrait également consulter un professionnel de la santé concernant l'accouchement afin que celui-ci lui explique les étapes en les décrivant et en rassurant le père. Ensuite, lors des prochains moments d'intimité avec la partenaire, il est recommandé à l'homme d'apprendre à réapprivoiser doucement le corps de la femme, en débutant par exemple par de simples caresses et en poursuivant selon le désir de l'homme et de sa partenaire.

En y allant de façon graduelle et selon les désirs, sans brusquer les choses, l'homme risque de se sentir plus à l'aise avec sa partenaire.

Quels exercices peut-on faire afin de garder ou de retrouver une bonne tonicité vaginale?

Les exercices de Kegel sont souvent utilisés pour développer ou retrouver une tonicité musculaire au niveau de vagin. Ces exercices sont simples et ont l'avantage de pouvoir être faits à tout moment de la journée. Pour les apprivoiser, il vous suffit de contracter et de relâcher les muscles vaginaux lorsque vous urinez. Ainsi, vous devez arrêter subitement le jet en contractant vos muscles, puis continuer à uriner et arrêter de nouveau.

Lorsque les exercices sont apprivoisés, il est recommandé de les pratiquer à d'autres moments qu'en urinant, et ce, à plusieurs moments de la journée (quelques séries de dix contractions au fil de la journée). Un truc : associez les exercices à un moment de la journée : lorsque vous attendez à un feu rouge, quand vous passez sous un cadre de porte, lorsque vous ouvrez la porte du réfrigérateur, etc. Associer l'exercice à une action répétitive de la journée peut vous aider à ne pas l'oublier!

Réponses du jeu-questionnaire de la page 15.

- 1 - **c** vibromasseur
- 2 - **e** godemichet
- 3 - **a** boules de geisha
- 4 - **f** *We Vibe*
- 5 - **b** anneau pénien (*cockring*)
- 6 - **d** fourreau à pénis

**Livres disponibles au Centre de ressources en santé
du Partenariat communauté en santé, le réseau pour
la santé en français au Yukon (PCS)**

302, rue Strickland,
Whitehorse
867-668-2663, poste 800



**SEXE, sexualités,
bien-être, prévention**
(Suzi Godson et Mel Agace)
Aujourd'hui, le plaisir n'est plus coupable! À l'aide de nombreux témoignages et d'information utile, ce guide sans tabous aborde la sexualité sous tous ses angles, quelle que soit l'étape de votre vie, votre orientation ou vos expériences passées.



**Désir et grossesse,
sexualité de la femme
enceinte** (Hélène Walther)

Pour certaines, la grossesse est synonyme de chasteté. Pour d'autres, elle n'est que jouissance. Nous sommes toutes différentes et personne ne peut prévoir comment vont se passer ces neuf mois. Après avoir interrogé plus de 30 000 femmes enceintes et 3 000 futurs papas, l'auteur de ce

livre brise avec humour et tendresse le tabou des relations sexuelles pendant la grossesse.

**Osez... pimenter la sexualité
de votre couple** (Marc Dannam)

Alors qu'autrefois l'engagement de deux personnes était la condition d'explorer la sexualité, aujourd'hui, certains la voient comme une épreuve à surmonter : ne plus faire l'amour qu'avec une seule personne (à moins, bien sûr, d'accord préalable!). Ce livre apporte quelques idées pour que faire l'amour toujours avec la même personne ne soit pas synonyme d'ennui pour autant, et ainsi faire de votre vie sexuelle de couple un moment de plaisir et de complicité.



**Te laisse pas faire!
Les abus sexuels
expliqués aux enfants**
(Jocelyne Robert)

Cet ouvrage vise à donner à l'enfant le pouvoir qui lui revient sur son corps et sur sa vie. Il propose des jeux et des exercices afin de faire de l'enfant et du parent une équipe vigilante et plus rusée que le prédateur, car les ogres et les loups ne se retrouvent malheureusement pas seulement dans les livres.



**Osez... l'amour pendant
la grossesse** (Ovidie)

L'arrivée d'un bébé apporte son lot de bouleversements. En plus du chamboulement du quotidien, les changements du corps de la femme et son rapport avec celui-ci entraînent souvent de nombreux questionnements par rapport à sa vie sexuelle et parfois des problèmes au sein de son couple. L'auteur répondra à vos questions et vous divulguera de précieux conseils, trimestre par trimestre jusqu'à l'accouchement et ses suites.



**Grandir autrement,
le magazine des parents nature,
dossier sexualité**

La sexualité est encore souvent un sujet tabou, pourtant c'est un aspect fondamental et indissociable de notre nature profonde. Comment aborder la question de la sexualité avec les enfants? Avec les tout-petits qui découvrent leur corps? Avec les adolescents qui vivent leurs premières expériences sexuelles?

Comment conjuguer parentalité et vie sexuelle? Autant de questions auxquelles le magazine tentera d'apporter des éclaircissements à travers différents articles, témoignages et reportages.

Une multitude de ressources au Centre de la francophonie



Des activités de contes, chansons et comptines pour les enfants de 0 à 5 ans et leurs parents

Un centre de ressources rempli d'outils et de guides pour favoriser le développement de la lecture

Une programmation variée de formations professionnelles et d'ateliers pour adultes

Et bien plus encore!



Rens. + inscr. : Patricia Brennan, (867) 668-2663, poste 320; pbennan@afy.yk.ca; www.sofa-yukon.ca

Groupe de femmes francophones du Yukon



- Porte-parole des femmes de la communauté francophone.
- Groupe actif dans les dossiers de la santé et du mieux-être, de la justice sociale et de la présence des femmes dans la francophonie.
- Organisation d'activités et ateliers reliés aux besoins et aux intérêts des femmes, dont le programme Mamans, papas et bébés en santé.
- Membre de plusieurs organisations nationales de femmes et de plusieurs partenariats au sein de la francophonie

Ketsia Houde, directrice
Tél. : 867-668-2636
Courriel : elles@essentiellles.ca
Site Web : lesessentiellles.org

Services gratuits aux femmes qui se préparent à accueillir un enfant ou qui viennent d'accoucher ainsi qu'à leur famille



**Mamans, papas
et bébés en santé** une initiative des
EssentiElles

- Des services confidentiels avec une personne-ressource.
- Un soutien en langue française relativement à la nutrition et à la santé pendant la période de grossesse et de l'allaitement.
- La possibilité de recevoir une évaluation nutritionnelle et des conseils diététiques.
- La distribution gratuite de vitamines et de suppléments prénataux et postnataux.
- Un support à l'allaitement.
- Des services de relevailles (aide à domicile) pour les parents de nouveau-nés.
- Un repas répit mensuel nutritif et équilibré offert aux femmes enceintes, jeunes mères et leurs familles.
- Des ateliers sur des thèmes de périnatalité.

Stéphanie Moreau, coordonnatrice
Tél. : 867-668-2663, poste 810
Courriel : pcnp@essentiellles.ca
Site Web : www.lesessentiellles.org

Le réseau pour la santé en français au Yukon



Partenariat
communauté
en santé (PCS)



- Centre de ressources en santé (livres, DVD, trousse), ouvert au public.
- Site Internet de référence sur la santé au Yukon et ailleurs.
- Ateliers d'information et de perfectionnement en santé.
- Répertoire des professionnels et des professionnelles bilingues de la santé et des services sociaux.

Sandra St-Laurent, directrice
Tél. : 867-668-2663, poste 800
Courriel : pcsyukon@francosante.ca
Site Web : www.francosante.org

Centre de la francophonie – 302, rue Strickland, Whitehorse

LE NOMBRIL vous appelle...

Fière de votre bedaine
ou de la belle binette
de votre bébé?

Montrez-les!

Envoyez vos photos à :
lenombril@essentielles.ca
(8 x 10 po à 300 dpi)

Marie-Claude Nault
enceinte de Jacob.
Photo : Christian Kuntz.