

## Et si maman s'occupait d'elle !!!



Je vous propose une série d'articles pour les mamans.

Pour vous donner des idées, pour vous occuper de vous et ne pas vous oublier.

Il y a combien de temps que vous avez accouché ?

Que faites-vous pour vous ?

Combien de temps vous accordez vous par jour ?

Ce n'est pas important pour vous ?

A l'arrivée de bébé la vie se transforme. Les habitudes sont chamboulées, il faut se créer une nouvelle organisation.

Car ce qui est le plus important maintenant c'est le bébé, encore plus si c'est le premier.

Et souvent ce qui disparaît en premier c'est le temps, et surtout le temps que maman peut s'accorder pour elle, peut être au point de s'oublier même.

Souvent nous n'en sommes pas vraiment conscientes ou nous avons l'impression que ce n'est que pour un certain moment, mais un moment qui risque de ne pas finir plus nous occuper de nous, de notre corps, parce que nous sommes mères ? »

Tout dépend aussi ce que veut dire s'occuper de soi !

Pourquoi continuer à prendre soin de soi ?

- Pour conserver l'amour de soi, et le transmettre aux enfants
- Pour garder le plaisir d'être une femme.
- Pour avoir un corps et un esprit équilibré, en santé, pour mieux s'occuper des autres.
- Pour découvrir de nouveaux sens, de nouvelles sensations.
- Pour être encore plus à l'écoute de votre intuition.
- Pour penser à votre couple.
- Pour reprendre la relation sexuelle ou changer de sexualité.

# LE PLAISIR DU CORPS :



Pendant la grossesse le corps de la femme se transforme, et après un accouchement il a besoin de temps pour avoir une nouvelle forme.

Et je dis bien une nouvelle forme je ne dis pas revenir comme avant car même si vous retrouvez votre taille, votre corps ne sera plus comme avant. Vos seins, vos hanches, votre peau changent et c'est normal.

Reprendre son corps en main pour garder la forme est différent que d'essayer de retrouver le corps d'avant.

Je reçois régulièrement des femmes qui me disent « Je veux retrouver mon corps comme avant, car je ne m'aime pas comme je suis » et je leur réponds « Apprenez à vous aimer avec ce corps d'aujourd'hui car il va continuer à changer toute votre vie ».

Prenez conscience de ce que vous faites pour votre corps, ensuite comprenez l'intérêt de vous occuper de lui, donc de vous puis mettez en place des choses simples.

Peut-être que vous vous dites « ok je veux bien mais je n'ai pas le temps, et quand j'ai du temps je suis trop fatiguée ».

Prendre son corps en main c'est mettre des crèmes ou des huiles, le masser, le palper, le caresser (s'automasser, se caresser et aussi recevoir des massages, des caresses, etc...).

C'est aussi bouger, faire de l'exercice, bien se nourrir, respirer.

Je suis sûre que tout ça vous le savez mais est-ce que vous le faites ? Un peu, de temps en temps, pas du tout, toujours.

En fait c'est juste une routine à mettre en place, chaque semaine faites une chose pour vous et vous verrez que votre corps sera tellement heureux qui vous en demandera encore plus.

Alors essayez !

---

# COMMENT VA VOTRE CORPS ?



Alors avez-vous pris du temps pour votre corps ?  
Oui, super, comment vous sentez-vous ?

Mieux, c'est toujours le premier pas qui coûte.  
Continuez à mettre en place régulièrement des astuces pour que votre corps soit en joie.

Maintenant je vais vous proposer d'aller encore plus à la découverte de votre corps.  
Le toucher est le sens principal et le plus important, celui sans lequel nous ne pouvons pas vivre.

Vous le savez sûrement ou du moins vous le savez instinctivement puisque vous massez, caressez, touchez votre bébé tout le temps.

Vous aimez peut-être aussi, recevoir ou donner des caresses, des massages, de la sensualité et/ou de la sexualité, avec votre partenaire, mais, de vous à vous, quel toucher vous accordez-vous ?

En vous donnant des massages, des caresses, de vraies caresses douces, vous allez aimer de plus en plus votre corps et surtout vous allez vous découvrir car votre corps va s'éveiller à une nouvelle sensualité.

Et comme votre corps a changé vous allez pouvoir vous réapproprier son contour, sa forme, découvrir de nouvelles sensations, de nouvelles zones sensibles.

C'est à vous seule de vous découvrir, de trouver ce que vous aimez, ce qui vous fait plaisir, de reprendre votre corps en mains.

D'ailleurs peut-être que vous ne l'aviez jamais fait et pour retrouver le chemin de la sexualité vous aurez besoin de vous connaître je vais vous l'expliquer plus tard.

A très vite pour la suite...

# LA BAISSÉ DE LIBIDO :



Après bébé l'envie de faire l'amour est moins présente pour plusieurs raisons :

1) Le corps de maman et bien sûr, son sexe, son périnée, son vagin, son utérus ont été dilatés et ont bien souffert, n'ayons pas peur des mots, même si tout s'est bien passé, donc il faut en premier que le corps se repose et reprenne sa place d'avant avec certains changements.

2) Les hormones : effectivement le corps se mobilise pour l'allaitement donc le côté maman est le premier objectif du corps.

3) Le temps et l'énergie : le manque de l'un et de l'autre n'aide pas dans le rapprochement sexuel.

Le couple parental passe après bébé.

4) Des envies différentes, j'entends souvent mes clientes dirent « je n'ai pas envie de sexe mais de caresses, de câlins, de tendresse » et dans les premiers temps monsieur comprend mais au bout de quelques mois il comprend de moins en moins il peut se créer des malaises à ce moment-là.

Que faire ?

En premier, ne vous affolez pas, mais prenez en conscience rien ne sert de se cacher ou de se dévaloriser.

Vous en parlez à votre partenaire, vous pouvez demander de l'aide à un.e professionnel.le comme moi par exemple !

Ce qui est bien de faire aussi c'est le point de vos envies, de vos désirs sans vous juger, juste en constat.

Si vous avez suivi mes articles vous devez commencer à vous découvrir et mieux vous connaître se sera plus simple pour faire ce "bilan".

Une fois que vous avez fait cela, partager avec votre partenaire.

Attention à toutes les excuses que vous pouvez vous donner pour ne pas vous occuper de vous car la libido pourrait avoir du mal à revenir.