

# À la recherche de l'érotisme perdu

*Le co-dodo se répand de plus en plus, tandis que les difficultés sexuelles au sein du couple sont abordées ouvertement et que les divorces se multiplient. Ces questions sont-elles liées ? Si oui, il existe en tous cas des solutions qui bénéficient à toute la famille.*

SIBYLLE LÜPOLD

Dans une perspective historique et mondiale, le sommeil partagé (co-dodo) est la façon normale de passer la nuit. Le terme (généralement appliqué aux parents et aux enfants ou frères et sœurs) désigne le fait de dormir ensemble dans la même pièce. Relevons que le co-dodo (co-sleeping) ne signifie pas nécessairement dormir dans le même lit (dans ce cas on parle de bed-sharing). Le fait de faire dormir les enfants loin des parents est devenu la norme dans la culture occidentale, il y a environ 300 ans. C'est à la même époque que s'impose l'idée que la sexualité n'est possible que dans l'intimité, dans la chambre à coucher des parents.

La plupart des bébés qui dorment seuls se mettent à pleurer lorsqu'ils se réveillent la nuit, et ne sont pas en mesure de se calmer eux-mêmes. Beaucoup de parents constatent que leur enfant dort mieux s'ils le prennent dans leur lit. Selon une étude à long terme du pédiatre zurichois Remo Largo, la majorité des enfants de 2 à 7 ans rejoint régulièrement le lit des parents la nuit. Le dilemme d'être proche de l'enfant tout en voulant entretenir la relation érotique au sein du couple provoque alors des tensions.

Le co-dodo a largement perdu son caractère de tabou. Cette manière de passer la nuit est choisie par un nombre croissant de parents, car elle répond parfaitement au besoin de sécurité de l'enfant, et procure (dans l'idéal) des nuits détendues. Toutefois les problèmes sexuels dans le couple sont plus fréquemment évoqués, et le taux de divorce augmente. Il est donc nécessaire de se pencher sur ce prétendu conflit, et de chercher des solutions bénéficiant à toute la famille.

Le co-dodo empêche-t-il les relations sexuelles ?

Il y a huit ans, lors de la publication de mon livre « Ich will bei euch schlafen », le quotidien Berner Zeitung a publié un article intitulé « Co-sleeping – La proximité favorise l'autonomie ».

L'interview accompagnant le texte a été mis en ligne, mais sous un titre provocateur : « Pratiquer le co-sleeping au lieu de coucher ensemble ». Bien sûr, il s'agissait de rendre le texte plus intéressant par un titre accrocheur (« sex sells »). Mais cette manière de faire trahit aussi les préjugés de la société moderne face au sommeil partagé entre parents et enfants.

L'interview a recueilli certains commentaires outragés, par exemple :

« Avoir des relations sexuelles pendant que l'enfant dort à côté ? J'espère que vous plaisantez ! En tant que parents, il faut savoir renoncer à certaines choses. Pour entourer l'enfant et lui donner de l'amour, la journée suffit. L'enfant n'a pas besoin de dormir dans le lit des parents pour (...) se sentir aimé. Personnellement, je préfère me lever la nuit, et en contrepartie profiter de l'intimité avec mon partenaire dans le lit conjugal... »

« J'espère que votre idée du co-dodo n'est pas une chose que vous proposez sérieusement ! (...) J'ai deux enfants et il ne me viendrait pas à l'esprit d'avoir mes enfants régulièrement à côté de moi ou même dans mon lit. On peut faire ça le dimanche matin ou quand il y a un orage... L'autonomie ne s'apprend pas en dormant ! »

Dans l'interview, on me posait notamment la question suivante : « Que faites-vous de la vie amoureuse ? Est-ce que le sommeil partagé n'empêche pas l'érotisme dans le couple ? » Ma réponse, qui n'a manifestement pas convaincu tous les lecteurs, était la suivante : « Beaucoup de jeunes parents ont une vie amoureuse réduite – peu importe l'endroit où l'enfant dort. Bien sûr, il est important d'investir dans le couple. Si l'enfant

dort avec ses parents, ils doivent trouver des solutions créatives et se créer des îlots d'intimité, dans le temps comme dans l'espace. Si l'enfant est calme grâce au sommeil partagé, la situation est moins stressante pour les parents, et l'harmonie devient possible. Et il faut se rappeler que le sommeil partagé est une phase transitoire ».

Rien qu'une question d'hormones ?

Les trois domaines abordés ici, à savoir la sexualité, le sommeil et l'allaitement (ou la construction du lien d'attachement parent-enfant) ont un dénominateur commun : ils sont fortement influencés par les hormones. Les hormones concernées sont en particulier :

*L'ocytocine*, qui est notamment libérée chez la maman par la succion du bébé au sein, mais aussi par un contact physique affectueux.

D'une part, cette hormone déclenche le réflexe d'éjection du lait, et d'autre part elle renforce le lien d'attachement mère-enfant. Elle réduit aussi le stress et favorise la sérénité. Cette hormone de l'attachement, comme on l'appelle, joue également un rôle important dans la sexualité. Le taux d'ocytocine augmente en cas d'échange de tendresses et de relations intimes, surtout pendant l'orgasme (ce qui peut être gênant si le lait s'écoule des seins au cours d'un rapport sexuel). La recherche scientifique estime que l'importance de la sexualité dans le couple est notamment liée à cette libé-

ration d'ocytocine qui renforce le lien amoureux, favorise le bien-être et renforce la santé mentale.

La *prolactine* est l'hormone responsable de la production lactée et de la quantité de lait maternel. Elle est « l'hormone du maternage » qui est sécrétée chez toutes les personnes (même sans lien de parenté) participant à la prise en charge d'un enfant.

La prolactine est un antagoniste de la *testostérone*, qui joue un rôle dans la libido des deux sexes. Chez les femmes, une grande partie de la testostérone est transformée en œstrogène. Les mères qui allaitent ont souvent moins envie de rapports sexuels, en raison de leur taux élevé de prolactine. Le désir sexuel diminue également chez les pères qui sont très impliqués dans les soins à leur enfant. Une étude philippine a montré que les pères qui dorment en contact physique avec leur enfant sécrètent moins de testostérone.

Un enfant qui dort paisiblement précisément parce qu'il se sent en sécurité laissera davantage de temps à l'intimité des parents.

Le comportement humain est trop complexe pour être expliqué par les seuls processus hormonaux. Néanmoins la connaissance des processus biochimiques dans le corps est utile pour mieux comprendre ce qui se passe. Du point de vue de la nature, la prise en charge du nourrisson est la priorité absolue.

L'attention des figures d'attachement ne doit pas être trop distraite par d'autres stimuli. Le fait que les parents absorbés par les soins au bébé aient moins envie d'avoir des relations sexuelles les premiers mois après la naissance augmente ainsi les chances de survie de leur enfant.

Cependant la dyade vulnérable que forment la mère et l'enfant dépend du soutien du partenaire. Étant donné que les rapports sexuels renforcent le lien entre les parents, il est avantageux que cet aspect ne soit pas négligé trop longtemps en faveur de l'enfant, car une séparation des parents peut être difficile à vivre pour toute la famille.

Quand on devient parent, la vie sexuelle change

Le fait de vivre une sexualité épanouie ne dépend pas seulement des hormones, mais aussi et surtout de la qualité de la relation, et de la perception de son propre corps. La personne qui ne se sent pas à l'aise avec son ou sa partenaire, ou avec elle-même, ne pourra probablement pas non plus s'ouvrir à la sexualité.

Souvent, la relation change dès la grossesse. Alors que certaines femmes enceintes ressentent davantage de désir sexuel, d'autres souffrent de nausées et d'une hypersensibilité aux odeurs, et préfèrent garder leur partenaire à distance. Il arrive que les femmes aient du mal à accepter la prise de poids liée à la grossesse. Et après la

naissance, il leur faut du temps pour se sentir (à nouveau) à l'aise et attractives dans leur corps. Certaines n'y parviennent pas vraiment, ce qui affecte généralement la vie sexuelle.

De plus, la femme peut ressentir des douleurs dans la région périnéale, souffrir des effets du bouleversement hormonal, avoir des sautes d'humeur ou éprouver une grande fatigue. Pour la plupart des mères, tout tourne autour du bébé les premiers temps après la naissance – les relations sexuelles sont alors secondaires.

Les pères aussi doivent s'accoutumer à leur nouveau rôle, et il n'est pas rare qu'ils souffrent eux aussi d'états dépressifs. L'expérience de la naissance peut amener le couple à se voir sous un jour totalement nouveau (et pas toujours positif). Les attentes mutuelles et les déceptions qui en découlent, la surcharge et le désarroi de part et d'autre – situation fréquente dans les familles occidentales modernes, en raison de l'absence d'un réseau social de soutien – peuvent être à l'origine de conflits majeurs au sein du couple. Comment la vie sexuelle peut-elle s'épanouir dans des conditions aussi difficiles ?

L'enfant comme bouc émissaire et prétexte ?

Comme la sexualité est souvent mise en veilleuse au début de la parentalité, certains pères voient la présence nocturne de l'enfant et l'allaitement maternel comme les causes du rôle se-

condaire de la sexualité dans cette phase. Il arrive que le père soit jaloux du lien d'attachement entre la mère et l'enfant, et se sente de trop. Il peut avoir l'impression d'avoir perdu sa compagne, qui est totalement prise par son rôle de maman. Il estime alors que l'enfant devrait s'habituer à dormir seul le plus vite possible, et être sevré rapidement, afin de retrouver l'ancienne intimité à deux.

Tout être humain a besoin de contact physique pour son bien-être. Or la proximité intensive avec l'enfant fait que certaines mères (allaitantes) peuvent se sentir saturées sur le plan du contact physique, de sorte qu'elles ne ressentent pas le besoin d'échanger des tendresses avec leur compagnon. Les femmes qui font dormir leur enfant avec elles sont parfois accusées de se servir de sa présence comme prétexte pour éviter les rapports sexuels. Si cette manière de faire s'avère nécessaire, une discussion franche s'impose. On ne peut pas améliorer la relation de couple simplement en excluant l'enfant du lit des parents.

Certains parents craignent que cela affecte le développement psychique de l'enfant s'il est témoin de l'acte sexuel parental. Dans son ouvrage fondateur « Babyjahre », Remo Largo calme ces inquiétudes : aucun effet négatif sur le développement de l'enfant n'a jamais été prouvé concernant le fait d'assister à ladite « scène originaires ».

Concilier les besoins nocturnes

Dormir ensemble est un défi pour tous les couples, et pas uniquement pour les parents qui pratiquent le sommeil partagé avec leur enfant. Activités avant de s'endormir, fenêtres ouvertes ou fermées, heure à laquelle les lumières s'éteignent – tout ceci peut conduire à des controverses. Selon les spécialistes du sommeil, la qualité du sommeil des deux partenaires est meilleure lorsque chacun dort seul. Les femmes sont particulièrement sensibles à la présence d'autrui, ce qui semble naturel, du moins pour les mères. Malgré les perturbations nocturnes dues au conjoint, de nombreux couples préfèrent néanmoins une chambre à coucher commune.

Le sommeil est essentiel au bien-être quotidien de l'être humain. Par conséquent, la manière individuelle de passer la nuit doit offrir la meilleure qualité de sommeil possible. Le lieu et le moment de l'activité sexuelle est secondaire, car c'est la fatigue qui est le principal ennemi du désir.

Du moins dans les premières années de vie, le sommeil de l'enfant est meilleur s'il dort le plus près possible des parents et perçoit leur présence. Pour pouvoir s'endormir et se rendormir la nuit, il doit se sentir en confiance. Cette confiance se construit peu à peu, avec la consolidation du lien d'attachement.

Comme le sommeil est une question d'habitude, les parents peuvent trouver compliqué de dormir ensemble au début. Les mouvements et les bruits de l'enfant peuvent affecter la qualité de leur sommeil. Mais de nombreux parents s'y habituent au fil du temps, et finissent par apprécier la proximité avec leur enfant. Il arrive souvent que le père décide de dormir dans une autre chambre pendant un certain temps, et laisse le lit parental à la mère et à l'enfant. Ceci ne nuit pas à la relation, pour autant que le couple se prenne suffisamment de temps à deux par ailleurs.

Les moments réservés au couple

Presque tous les guides sur la relation de couple destinés aux parents recommandent de prévoir régulièrement des moments sans enfant, et ce dès la naissance. Pour les mères allaitantes (sans parler des enfants), cette séparation entraîne souvent une situation de stress ou de mécontentement à l'égard du partenaire. Sortir un soir à deux et laisser le bébé à une baby-sitter (de confiance) peut être un avantage – mais cela ne garantit pas encore une relation de couple épanouie. Pour ce qui est de s'absenter pour tout un week-end, un tel projet n'a de sens que si les deux partenaires peuvent vraiment en profiter, et si l'enfant se sent en sécurité avec la personne qui s'occupe de lui. Si ce n'est pas le cas,

l'enfant peut manifester un grand besoin de contact physique et être très exigeant au retour des parents, et ce pour une période prolongée. À mesure que l'enfant grandit, les séparations d'avec les parents sont de mieux en mieux tolérées.

La proximité avec l'enfant fait que certaines mères sont saturées sur le plan du contact physique, et ne ressentent pas le besoin d'échange de tendresse avec leur compagnon.

grand besoin de contact physique et être très exigeant au retour des parents, et ce pour une période prolongée. À mesure que l'enfant grandit, les séparations d'avec les parents sont de mieux en mieux tolérées.

Crises relationnelles

Il arrive que les mères n'aient pas envie d'avoir des rapports sexuels pendant plusieurs mois après la naissance. Elles sont tellement épuisées par la prise en charge de l'enfant qu'elles s'endorment dès qu'elles s'approchent d'un lit. De leur côté, les pères sont réticents à exprimer leurs besoins et ont tendance à se retirer, par respect pour leur compagne. Cette situation est supportable pendant un certain temps, à condition que la relation de couple ait une base solide, mais à plus long terme, cela peut donner lieu à des conflits. Le risque que la mésentente s'installe est grand.

Toutefois il est impossible d'obtenir une bonne sexualité en forçant les choses. La relation de couple à deux est inévitablement passée à une relation de famille à trois.

Dans cette situation, les parents peuvent se lamenter sur un passé qui paraît bien plus excitant – mais il est beaucoup plus utile d'accepter que les relations évoluent, et que les crises sont inévitables. Le sexologue américain David Schnarch révolutionne la perspective courante à propos des relations à long terme. Il part du principe que la crise (de la sexualité) dans la relation de couple est la première étape pour se retrouver en toute franchise, et s'ouvrir à une vie érotique mature et authentique. Les relations sexuelles épanouies résultent souvent d'un tel processus de croissance intérieure, qui peut se traduire par une intimité retrouvée.

Toute relation à long terme verra tôt ou tard une crise de sa sexualité, peu importe si le couple a des enfants et où ils dorment. Selon David Schnarch, ceci s'explique notamment par le fait que la zone du cerveau responsable de l'attachement n'est pas la même que celle responsable de l'excitation érotique. Sous cet angle, il paraît donc difficile de concilier une relation amoureuse bienveillante avec une sexualité jouissive et débridée. Pour y parvenir malgré tout, il faut trouver la franchise et le courage de manifester ses propres préférences sexuelles, et ne pas toujours se replier par égard pour le partenaire.



Vouloir être proche de l'enfant tout en maintenant la passion dans le couple peut être un défi.

Mais les désaccords sexuels sont aussi dus à l'évolution sociétale des rôles traditionnels. Les hommes de l'époque actuelle ne savent souvent pas s'ils peuvent ou doivent faire preuve d'un comportement dominant dans le cadre de la sexualité. De leur côté, les femmes ont de la peine à exprimer leur désir sexuel et à prendre l'initiative, malgré leur émancipation. Le fait d'être parent peut causer ou renforcer une incertitude au sujet de l'identité sexuelle.

Ce qu'en pensent les parents

En raison du manque de documentation sur la sexualité des parents qui pratiquent le co-sleeping avec leurs enfants, j'ai mené un sondage par courriel. Une vie sexuelle épanouie est-elle possible tant que les enfants partagent le lit des parents ? Extraits des réponses reçues :

« Je ne pense pas que la sexualité souffre du sommeil partagé, à condition d'être suffisamment flexible. Si les rapports se déroulaient exclusivement au lit avant la naissance des enfants, le couple doit se réorienter. C'est plus difficile à l'adolescence, quand les enfants restent généralement éveillés aussi longtemps que les parents. »

« Nous avons d'abord essayé d'habituer nos enfants à dormir seuls, avec pour résultat que je devais régulièrement me relever la nuit. Comme il me faut beaucoup de place pour dormir, nous avons mis des matelas par terre dans notre chambre. Les enfants pouvaient ainsi nous rejoindre, quand ils en avaient besoin, et finir la nuit avec nous. Quand on a des enfants, la sexualité n'est plus aussi spontanée qu'avant. L'intimité ne doit pas se limiter à la chambre à coucher. Avec mon mari, nous nous prenons régulièrement

du temps à deux, quand les enfants ne sont pas là. »

« Ce n'est pas facile d'avoir une vie sexuelle spontanée, variée et régulière quand on ne sait jamais si les enfants vont surgir dans la chambre des parents. Il est plus simple de profiter du moment où les enfants viennent de s'endormir, parce qu'ils ne se réveillent pas tout de suite. »

« Qui parmi les parents d'aujourd'hui a des rapports sexuels uniquement au lit, comme avant ?! Il y a tellement d'autres possibilités. Par exemple, faire l'amour quand l'enfant dort pendant la journée... Il est vrai que la spontanéité en souffre parfois. Mais pourquoi avons-nous eu des enfants ? Pour continuer exactement la même vie qu'avant ? Ce n'est certainement pas facile, en particulier pour les hommes – c'est donc à nous, les femmes, d'aller à la rencontre de notre compagnon,

et de chercher des alternatives. Il est peut-être plus confortable pour le papa de dormir seul, pour qu'il ne soit pas réveillé lui aussi la nuit. Pour le sexe, le couple peut se retrouver ailleurs.»

« Depuis la naissance de notre enfant, mon désir sexuel a diminué. D'abord en raison de la situation hormonale et de l'allaitement, maintenant à cause de la fatigue. En tous cas le soir. Nous avons découvert que la sieste de notre enfant à midi est parfaite pour se retrouver. Ça marche seulement le week-end, mais c'est quand même deux jours par semaine. La présence de notre enfant ne nous dérange pas du tout, car il dort profondément. C'est intéressant d'essayer quelque chose de nouveau. Nous trouvons excitant et stimulant de prendre soin de notre intimité malgré la présence permanente de notre enfant. Ça redeviendra plus simple avec le temps – mais ce qu'on obtient facilement ne sera peut-être plus aussi fascinant... »

« Je pense qu'il est naïf de croire que la vie sexuelle continuera comme avant, à l'arrivée d'un enfant. Le cododo me semble un souci secondaire. La présence de jeunes enfants signifie un nombre incalculable de nuits sans sommeil, et le quotidien est très fatigant. Les parents sont souvent tendus ou stressés. Pour une sexualité épanouissante, il faut un état d'esprit complètement différent, notamment avoir suffisamment de repos et d'énergie. Le désir prend sa source dans l'imaginaire, et si on est absorbé par d'au-

tres soucis, ça devient quelque chose de forcé et de pénible. »

« Je doute qu'un nourrisson subisse un préjudice s'il voit ses parents mouvoir leur corps nu en rythme tout ressentant de l'amour. Les dégâts causés par le fait de devoir dormir seul sont, à mon avis, beaucoup plus importants, et se répercutent tout au long de la vie. Avoir des parents qui s'aiment est tellement beau. Si l'on aborde ouvertement la sexualité, les enfants ont plus de chance d'avoir eux aussi une sexualité heureuse dans leur vie. »

Presque tous les parents interrogés étaient d'avis qu'une sexualité épanouie ne dépend pas de l'endroit où dort leur enfant. Un enfant qui dort paisiblement précisément parce qu'il se sent en sécurité laissera davantage de temps et d'espace à l'intimité des parents. Au contraire, le stress lié au fait d'imposer à un enfant de dormir seul produit une perte de temps et d'énergie qui affecte la capacité de jouir de l'intimité.

#### Faire évoluer ses idées

Les parents peuvent faire preuve de créativité : est-il possible d'installer un « nid d'amour » dans l'appartement, où le couple puisse se retirer pendant que l'enfant dort ? Penser que le sexe ne peut avoir lieu que dans le lit parental et à l'abri de toute interruption, c'est se couper de ses possibilités et de son imaginaire. Même si l'appartement est petit, les alternatives existent.

Pendant la première année de vie, le risque de mort subite du nourrisson est réduit si l'enfant dort dans la chambre de ses parents. Il n'est donc pas recommandé de faire dormir l'enfant seul. Après la première année, si les parents souhaitent vraiment être à deux la nuit, il est avantageux de prévoir un grand lit dans la chambre d'enfant, pour que l'un des parents puisse s'allonger avec l'enfant lorsque c'est nécessaire. Les frères et sœurs peuvent dormir dans la même chambre et ainsi remplacer la proximité de leurs parents.

Certains couples ayant des enfants ont du mal à accepter le fait que les rapports sexuels ne peuvent plus se faire spontanément. En tant que parent, nous devons accepter que les enfants s'installent dans notre vie pour de longues années... Pourquoi ne pas se donner rendez-vous en amoureux ? Les couples qui ne vivent pas ensemble ne se voient pas spontanément non plus. Il peut être très excitant de réserver une soirée par semaine pour une rencontre à deux. Si l'enfant ne veut pas dormir (seul) justement ce soir-là, il est conseillé de prendre la situation avec humour. Et de ne pas perdre l'espoir que le prochain rendez-vous fonctionne...

#### La sensualité plutôt que la sexualité

Quand on est parent, il est judicieux de ne pas se concentrer sur le sexe au sens étroit, et de vivre autrement la sensualité au sein de la

relation de couple. Les câlins, caresses ou massages sont des alternatives bienvenues, qui peuvent même réveiller le désir malgré la fatigue. La sexualité est sans aucun doute un aspect important d'une relation de couple heureuse, mais ne devrait pas être le seul. Les couples qui sont capables de jouir des autres moments passés ensemble (repas, musique, sorties, conversations) gèrent mieux les périodes où la sexualité est mise en veilleuse.

#### L'importance de la communication

En période de grands changements, une communication ouverte et franche au sein du couple est essentielle. Il est très important d'avoir une réelle ouverture d'esprit par rapport aux sentiments, aux inquiétudes et aux craintes de l'autre. Il s'agit d'abord que les deux partenaires puissent identifier et articuler leurs besoins, et deuxièmement de trouver des compromis et des solutions dans un esprit novateur et créatif. Les couples qui ont déjà traversé cette crise, et qui ont retrouvé une sexualité heureuse, confirment que cette période a été extrêmement difficile, mais qu'elle leur a permis de mieux se connaître et de redécouvrir

l'autre. Après ce processus, leur sexualité est devenue plus intense, plus nuancée et plus authentique.

#### Communiquer en dormant

La personne qui dort n'est pas totalement inconsciente. En fonction de la phase et de la profondeur du sommeil, elle peut tout à fait percevoir son environnement. On n'est en général pas capable de dormir tranquillement en présence d'un inconnu. Au contraire, la proximité, la chaleur et les bruits familiers d'une personne aimée procurent un sentiment de quiétude et de sécurité. Entre deux personnes qui dorment ensemble, il existe une communication non verbale qui fait que la nuit est un temps d'inactivité physique, mais de proximité émotionnelle intense. Il n'est donc pas surprenant que pour la plupart des couples, le fait de dormir ensemble soit moins axé sur les rapports sexuels que sur la tendresse et l'intimité.

#### Littérature et sources

Gerhard Klösch : *Ein Bett für zwei*. Herbig, 2008

Oskar Jenni, Remo Largo et al. : *A Longitudinal Study of Bed Sharing and Sleep Problems Among Swiss Children in the first 10 Years of Life*. *Pediatrics*, 2005 ; 115

Sibylle Lüpold : *Ich will bei euch schlafen !* Urania, 2007

Peña Patricia : *Co-Sleeping - Nähe macht früher selbstständig*. *Berner Zeitung*, 4.5.2009

Sarah B. Hrdy : *Mutter Natur*. Berlin Verlag, 2010

Lee T. Gettler et al. : *Does Cosleeping Contribute to Lower Testosterone Levels in Fathers ? Evidence from the Philippines*. *PLoS ONE*, 2012 ; 7 (9)

Remo Largo : *Babyjahre*. Piper, 2007

David Schnarch : *Intimität und Verlangen*. Klett-Cotta, 2011

Oskar Jenni et al. : *Bedsharing und plötzlicher Kindstod : Aktuelle Empfehlungen*. *PAEDIATRICA*, 2013 ; 24 (5)

Article paru dans *Unerzogen* 4/2015  
Traduction Karin Vogt