

take your time

sexualité & post-partum

Tajinebanane



garde
la pêche.



SOMMAIRE

6 à 7

Edito
Alison Cavaillé, fondatrice de Tajinebanane
Marie Comacle, fondatrice de Puissante

8 à 9

Back 2 basics
Le sexe féminin

10 à 11

Petit topo sur la libido

12

Estime de soi & rapport au corps

13 à 14

Plaisir Do It Yourself :
Besoin de rien, envie de doigts

15 à 16

Nos coups de coeur pour aller plus loin



édito

Dans mes quatre dernières années j'ai vécu en plus d'un accouchement très difficile, un allaitement de deux ans, une nouvelle grossesse extra utérine qui s'est soldée par la perte de ma faculté de pouvoir vivre une nouvelle maternité. J'ai vécu le poids d'une boîte en pleine expansion et la vie de famille.

Mon corps m'a portée, a nourri, a souffert.

J'ai été spectatrice de son pouvoir incroyable de nourrir des êtres humains, de se relever du deuil. Je l'ai observé maigrir, grossir, avaler mon stress et m'aider à tenir droite sur mes jambes dans des moments où elles n'étaient que coton.

Je l'ai vu vibrer de vie, accueillir la mort, s'envelopper comme pour se protéger. Je l'ai vu avec une étiquette de mère mais aussi de femme. J'ai appris à le partager avec mes bébés puis me le réapproprier.

Dans cette phase de réappropriation, j'ai accueilli les envies qui viennent et celles qui m'abandonnent. J'ai accepté le rythme de mon corps, j'ai accompagné mes signaux. Maintenant ? Pas maintenant ? Dans cette apprentissage de la sexualité « d'après » j'ai découvert Coco par Puissante alors que mon dernier avait trois ans. L'allaitement était derrière moi, mais j'étais paumée dans mon corps. Il avait changé, j'avais changé ... Coco a créé une petite révolution dans ma sexualité.

L'allaitement était derrière moi, mais j'étais paumée dans mon corps. Il avait changé, j'avais changé ... Coco a créé une petite révolution dans ma sexualité.

J'avais le choix de la partager ou non. De ne pas partager ce corps que j'avais déjà la sensation d'avoir tant partagé. D'être égoïste ou pas. J'avais le choix de m'aimer ou juste de m'abandonner sans aucune pensée.

J'ai été une jeune mère avant même d'être une jeune femme, alors maternité et sexualité n'ont jamais ou presque, été dissociée. Apprendre une nouvelle forme de plaisir après 3 enfants était assez significatif pour moi et le terreau qui m'aura donné envie de partager cette magie avec Puissante le temps d'une collab.

Ce qu'il y a de bien dans cet instant c'est que personne ne vous voit. Personne ne vous juge. Personne ne sait si vous avez quelques kilos en plus qu'hier ou les fesses un peu plus molles qu'avant. On s'en fout. Il n'y a que vous et votre plaisir. Vous décidez d'allumer la lumière, de vous regarder dans un miroir. Vous décidez de vous aimer seule dans le noir absolu, de vous redécouvrir seule ou à deux. Vous décidez tout simplement de vous offrir du temps pour vous faire kiffer quand vous et vous seule, sentirez que c'est le moment, votre moment.

Alison Cavallé,
FONDATRICE DE TAJINEBANANE

Parler aux mères.
Insuffler la puissance, le droit au plaisir et l'affirmation de ce dernier.
Parce que c'est normal et primordial.
Se faire passer en première.
Prendre le temps de s'aimer.
C'est ce que l'on essaie de transmettre au quotidien chez Puissante.
Et c'est avec un immense plaisir que l'on s'associe à Tajinebanane pour le faire.
Parce que chaque femme a plusieurs vies et tout autant de sexualités.
Je suis plus qu'heureuse de pouvoir vous aider à reconnecter à la vôtre,
celle du moment.

Merci Ali,
Belle (re)découverte.

Marie Comacle,
FONDATRICE DE PUISSANTE



back 2 basics

Le sexe féminin

L'idée que l'on se fait de notre sexe (et de notre corps plus généralement) est déterminante dans l'acceptation de notre désir sexuel. En tombant enceinte ou après l'accouchement, il peut être difficile de redonner à son sexe sa dimension sexuelle et de le considérer autrement que comme un organe génital et procréateur.

Cette conception s'inscrit dans un état psychique et hormonal généralement vécu par la mère qui, dans les premiers mois, dévoue tout son être à la tâche et n'est "qu'une" mère.

La distinction entre sexe procréateur et sexe sexuel est indirectement liée à l'idée (culturelle) selon laquelle sexualité et maternité seraient antagonistes et qu'une femme, en devenant mère, est désexuée. Sauf que, *spoiler alert* : votre sexe ne fait qu'un et peut servir à vous faire plaisir ET à procréer.

Pour bien le comprendre, encore faut-il bien le connaître. Ceci est donc notre petit cours d'anatomie du sexe féminin.

Les organes génitaux associés au sexe féminin se situent en partie à l'intérieur. La vulve est en réalité ce que vous avez pu confondre avec le vagin, car c'est la partie externe et visible de nos organes génitaux. Il existe autant de formes de vulve que de personnes. Certaines ont des lèvres internes qui dépassent, d'autres possèdent des lèvres asymétriques alors que d'autres ont une vulve où les lèvres extérieures recouvrent le clitoris et les lèvres intérieures. Leur couleur varie aussi d'une personne à l'autre, notamment après une grossesse, sans que ce soit un sujet d'inquiétude médicale.

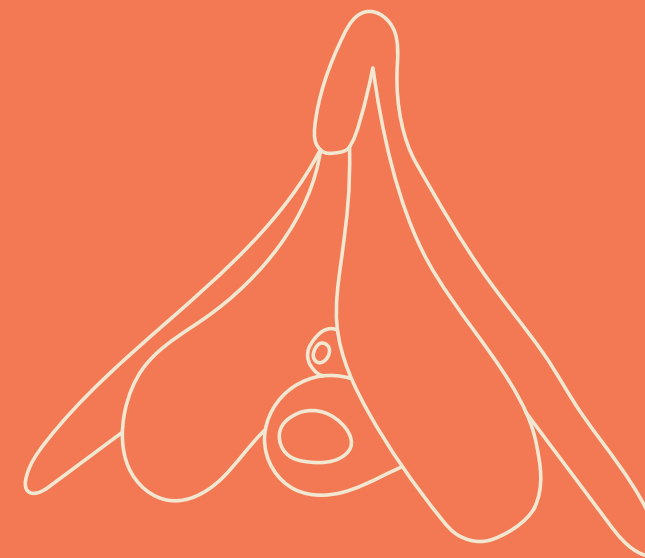
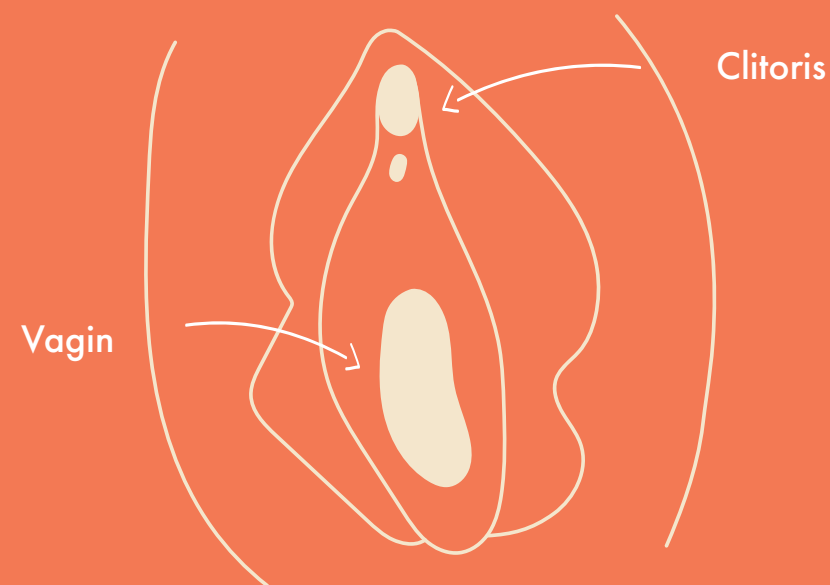
Alors si le vagin n'est pas la vulve, où se trouve-t-il ? Le vagin est la partie interne de vos organes génitaux. C'est lui qui relie tout le système reproducteur des ovaires et de l'utérus à la vulve. C'est un conduit musculaire qui mesure en moyenne 8 cm de long. Comme c'est un muscle, il a la capacité de se contracter et de se dilater notamment lors de l'accouchement et en cas de rapport ou de masturbation avec pénétration.

Ce n'est pas tout, nous devons également parler du clitoris ! Il aura fallu attendre les 90s et les précieuses recherches de l'urologue australienne Helen O'Connell pour que le monde puisse enfin découvrir les fonctions du clitoris chez la femme.

Long de près de 10 cm, il possède deux arcs et deux bulbes tapissés de nerfs qui se prolongent sous les lèvres extérieures. Ce sont ces ramifications et ses 10 000 terminaisons nerveuses qui permettent un maximum de kiff. Seule la « tête » aka le gland est accessible depuis l'extérieur. C'est lui que l'on peut stimuler avec les doigts ou avec un vibro pour se donner toujours plus de plaisir.

Malgré ces découvertes, il aura fallu attendre 2017 pour qu'une représentation exacte du clitoris apparaisse dans un manuel scolaire français. Conséquence, un quart des filles de 15 ans ne savent pas qu'elles en possèdent un, et 83% ignorent son unique fonction érogène. Bref, il reste du boulot pour démocratiser tout ça et que chacune d'entre nous reprenne possession de son corps et de sa sexualité. Et ça, ça se fera aussi grâce à vous. On ose en parler parce que c'est toutes ensemble que nous réussiront à lever les tabous et idées reçues !

REPRENONS DONC DE LA BASE : CECI EST UNE VULVE





take your time

Petit topo

sur la libido

Lorsque l'on ouvre un dictionnaire pour chercher une définition de la libido, on tombe forcément sur une référence à Freud. On ne peut pas vraiment y couper, car c'est lui qui a repris le terme latin issu de la philosophie pour désigner la pulsion sexuelle dans ses travaux de psychanalyse.

Pulsion, énergie, instinct sont les expressions qui reviennent pour décrire le désir sexuel humain. Au-delà de l'excitation en elle-même, notre appétit sexuel englobe aussi nos fantasmes, notre quête d'un.e partenaire sexuel.le ou encore nos croyances liées à la sexualité. C'est un millefeuille complexe, mené à la baguette par notre condition physiologique (coucou les hormones) et psychologique.

Dans la vraie vie, notre corps et nos émotions fluctuent... donc notre libido, aussi. Rien de plus normal. Sauf que dans la vraie vie, tout ce qui touche à la sexualité féminine (ou presque) est biaisé par 1) une méconnaissance générale du sujet, 2) des représentations médiatiques très éloignées de la réalité et 3) un tabou sociétal autour du désir féminin, qui commence peu à peu à se déconstruire mais qui a influé sur une bonne partie de notre relation à notre corps "sexuel".

Dans ce contexte, difficile d'avoir un rapport sain à sa libido : en avoir trop, c'est prendre le risque d'être victime de slut-shaming ; ne pas en avoir assez, c'est être frigide. Dans les deux cas, difficile d'en parler.

Selon un sondage mené par la plateforme Émancipées, 41 % des femmes interrogées ont honte de leur libido. On parie que ce taux augmenterait si les femmes interrogées étaient en post partum.

DÉSIR SEXUEL + POSTPARTUM

=
LIBIDOWN
(enfin souvent...)

Après une grossesse et un accouchement, la vie intime est naturellement bouleversée. Accueillir un enfant, que ce soit pour la première, troisième, dixième fois, est une petite tempête physique et émotionnelle, qui déséquilibre souvent les fondations qu'on pensait être les nôtres.

Il est 1000% normal que ces vents contraires chamboulent aussi votre désir sexuel, soumis à une combinaison de facteurs qui s'entrecroisent et interagissent entre eux. Parmi eux, on en retrouve plus d'un qui - Ô surprise - sont impactés par votre nouveau statut de mère / parents :

- la fatigue (grand prédateur de la baisse du désir sexuel)
- la charge mentale et le niveau de stress (qui augmente nécessairement, sauf si vous êtes un.e moine bouddhiste)
- la charge sexuelle (en pensant qu'on a un problème et en craignant, par exemple, de ne pas satisfaire son.sa partenaire)
- les hormones (liées à l'allaitement notamment, qui peuvent venir déstabiliser l'équilibre libidinal)
- le niveau d'estime de soi et l'image du corps
- la qualité de la relation avec son ou sa partenaire (souvent déséquilibrée)
- les possibles traumatismes et douleurs liés à l'accouchement

La baisse de désir sexuel en post partum n'est pour autant pas une fatalité : il est crucial de ne pas culpabiliser (le problème, ce n'est pas vous), de se laisser du temps et de réaliser que vous avez un pouvoir sur votre désir.

En identifiant ce qui provoque une baisse de désir et en tentant de jouer dessus, vous pourrez reprendre le pouvoir sur votre corps et votre désir sexuel.

Ainsi, vous vous dégagerez des injonctions et des idées reçues pour vous concentrer pleinement sur votre définition de l'épanouissement sexuel.



& Estime de soi

rapport au corps

L'estime de soi est le jugement que l'on porte sur soi-même et qui influence notre comportement avec les autres, notre posture, notre ton, notre ambition, etc. L'estime sexuelle, c'est la même chose appliquée au contexte de notre sexualité. C'est le miroir déformant que l'on se tend pour jauger notre soi sexuel, notre rapport à nous-même et à notre partenaire ; l'estime sexuelle joue un rôle déterminant dans l'estime de soi.

Mais que se passe-t-il quand le corps qui n'était qu'à soi, devient un corps pour deux ? Quand il accueille la vie, la fait naître ou subit la perte ? Quand la peau du ventre se distend ? Quand le temps nous manque pour en prendre soin ? Et surtout, comment se le réapproprier ?

Le rapport sexuel, qu'il engage ou non une pénétration, implique une mise à nue ; sacrée épreuve en post partum. Vous êtes nombreuses à ne pas aimer votre corps tout court, et à l'aimer encore moins après avoir porté la vie. Résultat : vous ne profitez pas des moments intimes, trop occupées à penser à ce que votre partenaire voit ou à prendre telle position pour cacher vos complexes... Et en étant trop dans votre tête, vous n'êtes plus dans votre corps. Difficile donc, de vous concentrer sur votre ressenti sensuel / sexuel, et de laisser parler votre désir / plaisir.

La première étape pour booster sa confiance sexuelle est de renouer avec son corps. S'ancrer dans l'instant présent et dans ses sensations permet de mettre en pause l'éternelle to do list et les injonctions à la performance et à la beauté qui occupent nos journées. Reconnectez-vous à votre corps en le touchant, en le massant, en le regardant dans un miroir, en dansant et en le mettant sensuellement en mouvement.

Ensuite, vous pouvez passer par l'écrit. Le journaling permet de coucher sur le papier vos pensées et de les laisser vous guider vers des réponses. Vous pourrez dans un premier temps étudier les différentes idées reçues ou les choses que vous tenez pour vraies dans le domaine de votre sexualité. Par exemple : "mon.ma partenaire n'aime pas mes rondeurs parce que ce n'est pas sexy" ou encore "si je dis non alors que ça fait 3 mois que j'ai accouché, on va me prendre pour une coincée". Une fois que vous avez mis en lumière ces croyances, parlez-en aux intéressé.e.s (votre partenaire par exemple) et prenez le temps de les reformuler avec bienveillance. Bien sûr, on ne passe pas de « Mon corps ne mérite pas d'être aimé » à « Je me sens bombasse ». C'est comme un muscle, l'estime se renforce petit à petit.

Enfin, votre dernière (et précieuse) alliée pour (re)gagner confiance en vous et connaître vos désirs : la masturbation.



plaisir

Do It Yourself

Besoin de rien, envie de doigts

Si la sexualité des femmes a été bridée et étouffée au fil des ans, c'est d'autant plus vrai pour la masturbation. C'est la révolution sexuelle et la naissance de la sexologie moderne qui nous a permis d'en apprendre plus sur les multiples vertus du plaisir solo et de son effet sur le bien-être et la confiance qui en découlent. Le chemin est encore long pour que la masturbation féminine soit "normalisée", mais les tabous s'abattent petit à petit, à coup de doigts et sextoys assumés.

Chez Tajinebanane et Puissante, nous défendons un onanisme (ou plaisir solitaire) décomplexé, curieux, joyeux et plein de puissance. Qu'on se le (re)dise : se masturber n'a rien de honteux. Le vrai sujet, c'est de ne pas oser en parler librement... En tout cas pas aussi librement que la masturbation masculine. Pourtant, ses effets positifs ne sont plus à prouver :

Lorsque vous vous masturbez et atteignez l'orgasme, votre corps libère en masse de la dopamine, des endorphines, de la sérotonine et de l'ocytocine (entre autres), aka le cocktail gagnant pour moins de stress, un sommeil de qualité et même des crampes menstruelles moins douloureuses ! Connaître son corps et les manières de le faire arriver à l'orgasme permet aussi de se libérer avec son.sa partenaire, de le.la guider et de ne plus se concentrer sur tout, sauf sur soi.



Coco, mode d'emploi

- Coco permet une stimulation interne et/ou externe, grâce à deux boutons distincts : un pour la partie succion, qui permet une stimulation du clitoris et un pour le mode vibration. Les deux fonctions peuvent être utilisées ensemble ou séparément.
- Coco est flexible, grâce à son centre malléable, qui permet de stimuler le clitoris et le point G en même temps.
- Coco varie les plaisirs grâce à ses 7 modes d'intensité que vous pouvez gérer vous-même, pour avancer à votre rythme, en plus de 3 modes de stimulation aléatoires pour une stimulation toujours différente.

Un geste qui fait donc du bien au corps... et à l'esprit : votre bien-être sexuel participe grandement à votre bien-être général. Dans son livre "Réinventer sa vie intime après bébé", Camille Bataillon explique comme on aime l'entendre que "les personnes qui se masturbent régulièrement et de manière satisfaisante gagnent en confiance en elles et se sentent mieux dans leurs corps".

Évidemment, il n'y a pas de règles quant à la bonne façon de se masturber, en solo, à deux ou (ou même plus...) L'important est - toujours - de respecter les désirs de chacun.e.

Reprendre le pouvoir sur son désir et son épanouissement, est une manière de se faire plaisir, d'explorer ses limites et d'apprendre à vraiment se connaître. Nous espérons de tout cœur que la parole va continuer à se libérer et les idées à se transmettre pour enfin vivre une sexualité joyeuse qui nous ressemble.

Nos coups de coeur pour aller plus loin

Pour mettre fin aux idées reçues qui entravent votre sexualité, on vous propose l'éducation comme antidote : il existe de nombreuses ressources pour apporter une nouvelle perspective sur notre sexualité. Retrouvez ici nos coups de coeur pour aller plus loin.

LECTURES



JE JOUIS COMME JE SUIS — Emily Nagoski

JOUR — Sarah Barmak

SEXPOWERMENT : LE SEXE LIBÈRE LA FEMME (ET L'HOMME) — Camille Emmanuelle

JOUISSANCE CLUB : UNE CARTOGRAPHIE DU PLAISIR — Jüne Pla

CECI EST NOTRE POST-PARTUM: DÉFAIRE LES MYTHES ET LES TABOUS POUR S'ÉMANCIPER — Illana Weizman

LES JOIES D'EN BAS — Nina Brochmann & Ellen Stokken Dahl

RÉINVENTER SA VIE INTIME APRÈS BÉBÉ — Camille Bataillon

PODCASTS



Les chemins du désir

Quoi de meuf ?

Hot Line

Sexplorer

Un podcast à soi

Entre nos lèvres

Tajinebanane



Crédit photo : Adèle Prieur © — @adeleprieur

Photo pages 12-13 : Photo de Dagmara Dombrovska © sur Unsplash