

# PARENTALITÉ, COUPLE ET SEXUALITÉ, PARLONS EN!



Avec la parentalité vient de nombreux changements. Il est possible de vivre plus de stress notamment relié à notre rôle parental.

Les résultats d'une étude réalisée auprès de 524 parents indiquent que le stress parental est lié à une diminution de la satisfaction de couple et de la satisfaction sexuelle.



## Quoi faire pour promouvoir son bien-être relationnel et sexuel ?



Accepter que le couple et la sexualité évolue avec le temps.

Identifier et prendre conscience de vos besoins en tant que parent et que partenaire.



Prendre le temps de communiquer avec son partenaire.

Travailler ENSEMBLE à s'ajuster à cette réalité et planifier du temps en commun.

