

LIVRET COUPLE



INTIMITÉ ET RELATION EN PARCOURS OBESITE ET CHIRURGIE BARIATRIQUE

La transformation change le corps...
mais elle peut aussi transformer la relation à soi
et au couple.

Ces changements sont naturels et parfois déstabilisants.

Ce mini-guide vous aide à :

- comprendre ce qui peut évoluer dans votre couple
- mettre des mots sur vos ressentis
- retrouver une intimité sereine et respectueuse



Sandra QUARENGHI-CALI

Infirmière diplômée d'état - Sexologue clinicienne
Spécialisée dans l'accompagnement
des transformations corporelles et intimes.

QUAND LE CORPS CHANGE, LE COUPLE S'ADAPTE



Après une chirurgie bariatrique, de nombreux patients remarquent que leur relation évolue.

Cela peut se traduire par :

- un regard différent sur son corps
- des émotions nouvelles dans le couple
- des changements dans le désir ou l'intimité
- des questionnements sur la place de chacun

Ces changements sont fréquents et normaux.

Chaque partenaire peut vivre cette transformation à son propre rythme.

☞ **En parler ensemble est souvent la première étape pour préserver l'équilibre du couple.**

Petit exercice

Complétez ces phrases puis partagez-les avec votre partenaire :

- *Depuis la chirurgie, je me sens...*
- *Ce qui me rassure dans notre relation est...*
- *Aujourd'hui, j'aurais besoin de...*

Parfois, mettre des mots suffit déjà à apaiser certaines tensions.

RETROUVER LA COMPLICITÉ



L'intimité ne se résume pas à la sexualité.

Elle se construit aussi à travers :

- la tendresse
- l'attention
- la présence à l'autre

Après une transformation corporelle, prendre le temps de se redécouvrir est essentiel.

Petit exercice

Prenez 5 minutes ensemble.

- *regardez-vous quelques instants*
- *tenez-vous la main*
- *respirez calmement*

Puis dites à votre partenaire :

“Aujourd’hui, j’apprécie chez toi...”

Ces moments simples permettent souvent de retrouver progressivement la proximité dans le couple.

QUAND DEMANDER DE L'AIDE ?



La transformation corporelle peut également avoir un impact sur la relation de couple.

Des incompréhensions, une modification du désir ou des tensions liées aux changements vécus peuvent apparaître.

Ces situations sont fréquentes et font souvent partie de l'adaptation du couple à cette nouvelle étape de vie.

Un accompagnement spécialisé peut aider à restaurer le dialogue, mieux comprendre les besoins de chacun et reconstruire une intimité respectueuse du rythme et des émotions du couple.

ACCOMPAGNEMENT SPÉCIALISÉ



Sandra QUARENGHI-CALI

Infirmière diplômée d'état - Sexologue clinicienne
Spécialisée en sexologie bariatrique et expertise clinique des transformations intimes.

Consultations individuelles ou en couple.
Bilan thérapeutique spécialisé R.I.S.E
Ateliers et programmes thérapeutiques

 Cabinet : 71 Avenue Frédéric Mistral - 83170 BRIGNOLES

 Email : sandrasexologue@gmail.com

 Site : www.sandrasexologue.fr