



ECOUTER  
RASSURER  
GUIDER

**AFGM**  
ASSOCIATION FRANÇAISE DES  
GROSSESSES MONOCHORIALES

## LA SEXUALITE PENDANT VOTRE GROSSESSE

On le sait, une grossesse peut modifier la vie de couple, et avoir un impact sur notre intimité. En effet, les changements émotionnels, les changements physiques et psychologiques, les représentations tant de la femme que du partenaire, peuvent avoir un impact sur la sexualité dans le couple. Alors que faire et comment aborder simplement ce sujet un peu tabou, surtout en cas de grossesse monochoriale et donc dite « à risque » ?

Il est normal que les émotions changent au fil des examens médicaux et des grandes étapes de la grossesse : échographie, révélation du sexe des enfants, accouchement et post-partum. Ceci peut transformer la relation de couple. En prendre conscience permet de mieux le gérer au quotidien et de trouver une nouvelle dynamique si nécessaire.

### 1) La libido pendant la grossesse

Le désir sexuel est variable en fonction du terme de la grossesse, de l'état psychique et des hormones. La libido du partenaire peut changer aussi. L'important, c'est d'oser en parler ensemble.

Sachez qu'il n'y a pas de règles. Certaines femmes sont plus ou moins à l'aise avec leur corps, d'autres se concentrent plus ou moins sur leurs bébés. Cependant, avec les changements hormonaux, les femmes enceintes ressentent généralement une hausse de leur libido.

- Durant le premier trimestre, les hormones peuvent favoriser la libido. Mais cette dernière peut être mise en berne à cause des nausées, de la fatigue, des troubles du sommeil, ...
- Au deuxième trimestre, un afflux de sang au niveau de la zone pelvienne peut favoriser l'envie ainsi que le plaisir sexuel. La libido est généralement plus exacerbée à ce moment.

### 2) Sexualité durant la grossesse

La vie sexuelle est tout à fait possible durant la grossesse, sauf si avis médical contraire, en cas de grossesse dite « à risque ». Le plus important, c'est d'être patient l'un envers l'autre, être à l'écoute et respecter les désirs et besoins de chacun.

De plus, n'oubliez pas que l'utilisation de préservatifs est indispensable si le partenaire est porteur d'une IST. En effet, une infection pourrait causer des problèmes au bébé.

### 3) Quelles positions pendant la grossesse ?

Lorsqu'on est enceinte, le corps change, le ventre s'arrondit et peut prendre beaucoup de place. Il est donc indispensable de trouver des positions sexuelles dans lesquelles on se sent bien et dans lesquelles on est à l'aise. Durant la grossesse, on évite le ventre à ventre qui n'est pas très



ECOUTER  
RASSURER  
GUIDER

**AFGM**  
ASSOCIATION FRANÇAISE DES  
GROSSESSES MONOCHORIALES

agréable. Si certaines positions ne conviennent pas ou que vous craignez de blesser les bébés, bien qu'il n'y ait pas de risques sans contre-indications, il est important de changer.

#### **4) La peur de blesser les bébés**

D'un point de vue anatomique, les bébés ne peuvent pas être blessés durant les rapports sexuels. En effet, la cavité amniotique le protège. Le pénis ne peut pas fissurer la poche des eaux et ce, grâce au bouchon muqueux qui ferme hermétiquement le col de l'utérus.

#### **5) Les contre-indications**

S'il n'existe généralement pas de risques de continuer à avoir des rapports sexuels lorsqu'on est enceinte, il peut y avoir des contre-indications dans certains cas, notamment dans le cas d'une grossesse monochoriale, ce qui nous intéresse ici.

Il faut éviter d'avoir des relations sexuelles lorsqu'on est enceinte dans certains cas :

- Vous avez été opérée pour un STT, un TAPS, un RCIU sélectif sévère ou d'une séquence TRAP.
- Vous ressentez de la douleur et de l'inconfort.
- Vous avez accouché prématurément durant votre précédente grossesse ou vous avez des signes d'accouchement prématuré (col raccourci et/ou contractions utérines).
- Vous avez une menace d'accouchement prématuré ou une béance du col utérin.
- Si vous avez une rupture des membranes, il ne faut pas qu'il y ait de pénétration vaginale, car les bébés ne sont plus protégés.
- Si vous avez un placenta prævia, recouvrant le col ou des saignements.
- Si vous avez des saignements durant votre relation sexuelle, mieux vaut s'arrêter et consulter son médecin.
- Si vous avez des douleurs au ventre ou des contractions.
- Si vous avez de l'hypertension artérielle.

En cas de grossesse gémellaire, il va falloir être particulièrement attentive à la longueur du col et aux contractions utérines et écouter les recommandations de votre médecin ou de votre sage-femme. Il ne s'agit pas de pratiquer un sport acrobatique qui est contre-indiqué alors soyez imaginatifs ! Et enfin, n'ayez aucune honte à poser vos questions aux professionnels de santé qui vous accompagnent, cela peut même aider à débloquer une situation.

Nous espérons que ces conseils vous aideront à y voir plus clair, et qu'ainsi vous aurez suffisamment de clés pour faire face si vous en ressentez le besoin !

**ATTENTION**, ces informations sont données à titre de conseils uniquement, et ont simplement vocation à vous guider dans vos démarches. Les professionnels de santé qui vous suivent peuvent aussi vous éclairer dans ces recherches.