

Vivre sa sexualité pendant la grossesse



La variation du désir sexuel



La variation du désir sexuel au courant de la grossesse est totalement normale et unique à chaque personne.

Des couples verront leurs activités sexuelles augmenter, pour d'autres diminuer et pour certains, elles ne changeront pas.

Plusieurs facteurs peuvent être responsables de la baisse du désir sexuel; il est important de les identifier pour les exprimer et les travailler

- Les symptômes de la grossesse
La fatigue, les nausées, les douleurs physiques, les hormones
- La prise de poids et la perception de soi
Le corps qui change rapidement peut affecter l'image corporelle et la confiance en soi
- Les peurs
Peur de provoquer une fausse couche, peur de blesser le bébé, peur de déclencher un travail prématuré
- Les douleurs ou inconforts pendant les rapports sexuels
Le ventre encombrant, les jambes engourdies, la sécheresse vaginale
- La présence de l'enfant dans le ventre
L'impression d'avoir un témoin, de faire l'amour devant son enfant

La grossesse influence aussi le désir sexuel du partenaire!

Le fait de voir le corps de la femme changer très rapidement et l'impression d'avoir à partager celui-ci avec une autre personne peut être choquant. Ce qui était considéré comme attirant sexuellement chez la femme devient maintenant nécessaire pour l'enfant (vagin, mamelons). Son rôle passe de celui "d'aimante" à celui de "mère" et son attention est davantage orientée vers le futur bébé; cela peut engendrer un sentiment de rejet chez l'autre.

Bref, ce n'est pas parce que vous n'êtes pas celui ou celle qui porte l'enfant que vous n'avez pas le droit d'exprimer vos besoins. Parlez de ce que vous ressentez!

Contrairement à ce que l'on peut penser, le pénis ne peut toucher ou faire du mal au fœtus. Tout ce que le bébé peut ressentir, c'est le sentiment de bien-être dégagé par la mère lors d'une sexualité positive et satisfaisante.

La sexualité est sans risque pendant la grossesse

Excepté dans un cas de grossesse à risque

Les activités sexuelles ne peuvent PAS:

- Produire de fausses couches,
- Déclencher un travail prématuré,
- Causer une rupture des membranes

Certains comportements sont tout de même à proscrire



- Souffler dans le vagin
- Alterner entre une pénétration vaginale et une pénétration anale
- Avoir des rapports sexuels non-protégés avec d'autres personnes

Profitez-en pour explorer votre sexualité!

Comme certaines positions sexuelles peuvent devenir inconfortables au cours des différents trimestres, il faudra certainement en trouver de nouvelles. Préférez des positions agréables pour vous deux et n'hésitez pas à utiliser des objets pour améliorer le confort, comme des coussins ou des couvertures.

Rappelez-vous que le plaisir sexuel ne se limite pas à la pénétration vaginale et que l'objectif n'est pas l'orgasme, mais bien le partage d'un moment intime et l'enrichissement de la relation amoureuse.

Masturbation
mutuelle

S'embrasser
langouusement

Stimulation
des seins

Caresses

D'autres manières de vivre un moment d'intimité en couple

Se flatter la
peau

Sexe oral

Bain ou douche
ensemble

Utilisation de
jouets sexuels

Massages

La clé : communiquer

Trouvez un moment où vous serez à l'aise de discuter de sexualité avec votre partenaire

Exprimez ce qui vous plait
et vous déplaît
Identifiez vos besoins
Partagez vos craintes

Écoutez votre partenaire
Respectez ses désirs
Validez ses émotions

La manière dont vous vivez votre sexualité pendant la grossesse est une expérience unique qui vous appartient.

L'important est d'être à l'écoute de son corps et de se respecter.

Cependant, si vous éprouvez des inquiétudes, n'hésitez pas à contacter une ressource spécialisée ou un professionnel de la santé.

RESSOURCES

Sexplique

418 624-6808 / 1 877 624-6808

www.sexplique.org

Le Sexe et moi

www.sexandu.ca/fr/

Info Grossesse

www.grossesse.sogc.org

Naître et grandir

Naitreetgrandir.com

[Pour me joindre : stagairesexologie@espacefamille.ca](mailto:stagairesexologie@espacefamille.ca)