



# Sexualité

*pendant la  
grossesse*

## Mythes

- Avoir une relation sexuelle avec pénétration fait mal à mon enfant
- Avoir une relation sexuelle est dangereux (accouchement prématuré, fausse couche)

**C'est faux!**

Avoir une relation sexuelle pendant la grossesse **n'est pas** dangereux, à moins que vous ayez des **contre-indications médicales\*\***

- Des pertes de sang ou de liquide amniotique
- Un risque d'accoucher en avance
- Un placenta placé trop bas
- Une grossesse multiple
- Une expérience de fausse couche en raison d'un problème physique, par exemple au col de l'utérus

Notez bien que si c'est votre cas, votre médecin vous mettra au courant!

Il n'y a pas de positions meilleures que d'autres pendant la grossesse...  
Il faut seulement que les partenaires soient **confortables** et **à l'aise** !

### **ATTENTION !!!**

**Certains comportements sont toutefois à proscrire...!**

- Souffler dans le vagin
- Pénétration vaginale tout de suite après une pénétration anale
- Relation sexuelle à risque d'ITSS

**La grossesse peut être une belle opportunité pour redéfinir sa sexualité !**

**Suggestions pour maintenir l'intimité autrement qu'avec des relations sexuelles avec pénétration...**

- Un bain/douche à deux
- Un massage
- De longs baisers
- Des caresses et des câlins
- Des caresses sexuelles



## À retenir...

Chaque personne vit sa sexualité pendant la grossesse d'une manière différente ! L'important est que vous écoutez votre corps et vos envies!

Si vous avez des questionnements et/ou des préoccupations, n'hésitez pas à me contacter !

# Ressources

### **Info Grossesse**

[pregnancyinfo.ca/fr](http://pregnancyinfo.ca/fr)

[\(800\)561-2416](tel:8005612416)

[\(613\) 730-4192](tel:6137304192)

### **INSPQ**

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/grossesse>

### **Naître et grandir**

<https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/parents-et-amants/>

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