

L'amour en attendant bébé

Informations sur la sexualité pendant la grossesse

La sexualité pendant la grossesse est, aujourd'hui encore, un sujet tabou, délicat dont on ne parle que très peu : nous proposons aux futurs parents cette documentation explicative afin de le banaliser. La grossesse est une aventure unique pour chaque couple et chacun vit ce "voyage" long de neuf mois selon ses convictions et son imagination. Ce dépliant vous donnera des réponses simples aux multiples questions qui restent trop souvent tues.

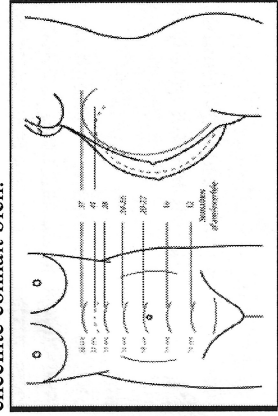
Les modifications anatomiques

Les seins

- Augmentent de volume
- Deviennent souvent plus durs et plus lourds
- L'aréole s'élargit, se fonce
- Le réseau veineux peut apparaître à la surface de la peau
- Leur sensibilité augmente

L'utérus

Est un "muscle magique" qui grossit tout au long de la grossesse pour atteindre parfois 30 fois son volume initial. A terme, il peut mesurer 33 cm au lieu de 8 cm... En se dilatant, il comprime les organes voisins (vessie, intestins, estomac...) provoquant les petits maux de la grossesse : envie fréquente d'uriner, reflux acides, constipations ou diarrhée, désagréments que la femme enceinte connaît bien.



Le vagin

Il se rétrécit du fait de l'afflux de sang : cela permet pendant les rapports sexuels une meilleure sensation du sexe du partenaire.

La vulve

- Les petites lèvres peuvent devenir violacées
- Le clitoris augmente de volume
- Les pertes blanches augmentent en début et en fin de grossesse

En général

De nombreuses modifications surprenantes sont observées au niveau du corps : la peau, les cheveux, l'intestin, l'odorat, le goût, la vessie.

Evolution de la sexualité au cours de la grossesse

Premier trimestre : le temps de la sexualité

De la conception à 2 mois ½ environ, la femme enceinte vit de profond changements tant dans sa tête que dans son corps.

Manifestations physiques

De petits signes pas toujours bien vécus marquent le début de la grossesse : nausées, vomissements, tension des seins, constipation, fatigue, essoufflement, somnolence, pouvant entraîner des baisses du désir. Mais, rien n'est systématique. Les femmes préfèrent la tendresse et les câlins à l'acte sexuel et on observe, en général, une

diminution d'environ 20% des rapports les trois premiers mois. Le conjoint devrait, en réponse aux désirs de sa femme se montrer tendre et rassurant.

Transformations psychiques

Même si aucune transformation physique n'est visible, le corps porte une vie nouvelle sur laquelle la future mère se focalise. A la fois fascinée et angoissée, la libido de la femme passe pour certaines au second plan. Pour d'autres futures mamans, rien ne change : le bébé encore immobile reste une idée ; ainsi leur sexualité reste inchangée.

Deuxième trimestre : l'amour comme avant

Au deuxième trimestre, la libido est intensifiée pour différentes raisons.

Manifestations physiques

- Nausées et fatigues se sont envolées
- Le ventre s'est arrondi, mais pas gênant, permettant une vie sexuelle intensive et harmonieuse
- La peau est de velours, la chevelure superbe, les seins glorieux
- Le taux d'hormones féminines augmente considérablement
- Au niveau du vagin, l'afflux de sang dans les veines pelviennes entraîne un engorgement du bas ventre provoquant une congestion permanente du sexe, la lubrification vaginale est importante
- Ainsi, certaines femmes découvriront leur premier orgasme à ce moment-là.
- Le partenaire peut-être intimidé par les légers changements physiques mais le regain de vitalité

L'amour en attendant bébé

Informations sur la sexualité pendant la grossesse

et l'enthousiasme de la future mère le bouleverse. *[Le futur père peut connaître, lui aussi des changements psychiques, non concordant avec ceux de la femme, voire justement se mettant en opposition avec ceux-ci.]*

Transformations psychiques

La futures mère s'affirme en tant que FEMME et l'intensification de sa sexualité, à cette période, la rassure sur son statut et son pouvoir de séduction.

Quand le bébé commence à s'imposer

Aux environs du 4^{ème} mois, le bébé bouge ; le couple accepte à deux l'idée d'un nouvel être .

Il faut savoir

- L'orgasme ne dérange pas le bébé. S'il bouge pendant les rapports, c'est à cause de l'afflux et du reflux de sang dans la région pelvienne.
- Ne pas confondre spasmes orgasmiques avec les contractions utérines.

Grossesse et entente du couple

La grossesse rime souvent avec entente érotique plus forte, mais elle peut être révélatrice de certains problèmes relationnels ou sexuels : confiez-vous l'un à l'autre, ou osez en parler à votre sage-femme ou médecin qui vous suit !

La femme : Elle est souvent fière de son gros ventre, se sent forte et a l'impression de dominer le monde .

L'homme : soit il ne voit plus le corps de sa compagne comme un objet de désir, soit il n'ose exalter ses fantasmes craignant des conséquences néfastes pour la suite de la grossesse. Il peut se sentir frustré, isolé puisque sa compagne vit seule physiquement, une aventure commencée à deux. Où le partenaire se situe-t-il : comme époux, amant, ou père ? Les futurs parents doivent se faire plaisir et par les relations sexuelles et par la complicité : le dialogue permet de conserver une entente harmonieuse. L'enfant dans le ventre doit apparaître comme une preuve d'amour, un lien supplémentaire, un nouveau centre d'espoir et d'intérêts communs.

Attendre un enfant à deux, c'est magique et gratifiant

Troisième trimestre : un désir inconstant

Lors du dernier trimestre, la future maman voit ses désirs s'émousser et on observe souvent une diminution des rapports sexuels.

Trois mois parsemés d'inquiétudes

Au niveau physique, les signes sont nombreux et pesants : jambes lourdes, lombagos, fatigue, hémorroïdes, brûlures d'estomac, ventre imposant rendent les femmes fragiles, voire déprimées. Les couples ont souvent peur de déclencher l'accouchement par les rapports sexuels. Plus on s'approche du jour J, plus la future mère appréhende la douleur et plus son désir sera inhibé et sa capacité orgasmique bloquée.

La tendresse prime

Le ventre de plus en plus imposant rend l'acte sexuel acrobatique. Mais le dialogue permet un échange amoureux : favorisez les gestes tendres, les baisers, les

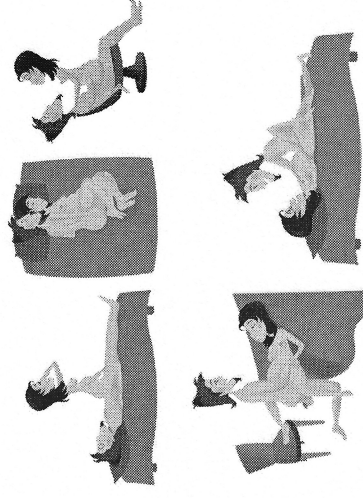
câlins, les caresses, les massages, ... Chaque membre du couple doit se montrer compréhensif et sécurisant ! Dialogue et tendresse permettent de traverser avec bonheur cette période de gestation si riche en émotions contradictoires ...

Positions et astuces

Même si ces quelques conseils n'égaleront jamais l'imagination débordante de chaque couple, voici par des illustrations, la réponse à une question qui reste souvent non formulée, mais qui préoccupe beaucoup les futurs parents.

Quelles sont les positions compatibles avec un gros ventre ?

Tant que le ventre n'est pas imposant, toutes les positions sont possibles, à conditions que le futur papa ne fasse pas reposer tout son poids sur le ventre de sa partenaire.



Contre-indications aux rapports sexuels

L'amour en attendant bébé

Informations sur la sexualité pendant la grossesse

Les rapports sexuels peuvent avoir lieu jusqu'au jour de l'accouchement, cependant il existe certaines contre-indications :

- Antécédents de naissances prématurées
- Menace d'accouchement prématuré
- Rupture précoce des membranes
- Écoulement sanguin inexplicable
- Placenta bas inséré
- Grossesse multiple

N'ayez pas de craintes, si les rapports sexuels vous sont interdits, votre médecin / sage-femme vous en informera. Si vous-même avez un doute, n'hésitez pas à faire part de vos préoccupations aux personnes qualifiées qui suivent votre grossesse.

Médecins et sages-femmes ne sont pas là pour juger, mais pour renseigner, vous permettant de vivre une grossesse épanouie.

A retenir

- Les rapports n'entraînent pas de fausses couches, celles-ci étant généralement dues à une anomalie de formation de l'œuf.
- Le sexe de l'homme ne peut pas entrer en contact avec le bébé : celui-ci ne peut être touché, écrasé, blessé.
- L'orgasme peut provoquer une contraction de l'utérus mais cette dernière ne provoquera pas l'accouchement.
- Lors des relations sexuelles, l'enfant est stimulé. Il bouge, réagit à l'amour de ses parents et se sent comme dans un bain bouillonnant.
- Le bébé est sensible aux caresses sur le ventre de sa mère.

- Même si les acrobaties ne vous conviennent plus, n'oubliez pas la tendresse et le dialogue.
- Si au cours d'un rapport sexuel, il vous arrive de saigner, consultez sans peur et sans honte.

Et si un conseil pratique vous permettait de vivre une grossesse heureuse, sereine et harmonieuse ? Les médecins / sages-femmes sont des personnes qualifiées pour répondre à toutes vos interrogations, alors n'hésitez pas !

En conclusion

Il est conseillé de continuer à faire l'amour pour le bonheur des deux partenaires et la bonne santé du couple.

Maintenir une activité sexuelle pendant la grossesse apporte un sentiment de sécurité et renforce le lien affectif entre les conjoints car il faut savoir qu'il persiste souvent chez la femme enceinte un désir très intense de démonstrations d'amour.

Les rapports amoureux permettent un enrichissement global pour les relations futures après l'accouchement.

Que ce soit pendant la grossesse ou après l'accouchement, le couple doit se sentir libre de poursuivre ou d'interrompre les relations sexuelles d'un commun accord, sachant que de nombreux facteurs extérieurs (souvent méconnus des médecins / sages-femmes), interviennent dans les relations entre deux puis trois êtres.

Futurs parents, que cette brochure contribue à vous faire vivre une grossesse heureuse, épanouie et sans tabous !

Dépliant conçu grâce au mémoire de Katy-Line Ruol, élève sage femme 4^{ème} année.