

Sexualité pendant la grossesse

Sexuality during pregnancy

Amélie Nguyen*, Bruno Carbone*



La grossesse provoque beaucoup de changements dans la vie d'une femme, tant sur le plan physique qu'émotionnel, mais aussi sur le fonctionnement du couple. Il est donc évident qu'elle a certainement un retentissement sur la sexualité. Cependant, les propos généraux concernant les évolutions de la libido, de la perception du plaisir, du type de rapports sexuels au cours des 3 trimestres de la grossesse ne dessinent sans doute la sexualité de la femme enceinte qu'à traits assez grossiers, tant des variabilités s'imposent d'une personne ou d'un couple à l'autre.

De fait, il y a peu d'études systématiques de la sexualité au cours de la grossesse et les données reposent essentiellement sur des recueils de témoignages ou des enquêtes se fondant sur le volontariat. Le tabou entourant encore les questions de sexualité, particulièrement chez la femme enceinte, rend certainement les données parcellaires, subjectives et difficiles à analyser.

Évolution de l'activité sexuelle au cours de la grossesse

Les notions généralement rapportées concernant la sexualité de la femme enceinte font état de 3 périodes distinctes, correspondant plus ou moins aux 3 trimestres de la grossesse. Les données chiffrées portant sur la fréquence des rapports sexuels peuvent paraître moins subjectives, mais restent une approche très rudimentaire.

De manière quantitative, lorsque l'on compare la fréquence des rapports sexuels avant et pendant la grossesse, on observe une hausse chez environ 5 % des couples, une diminution chez 70 % et pas de changement chez 25 %.

➤ Le début de grossesse serait plutôt marqué par

les modifications physiques du corps de la femme, par les désagréments de la grossesse tels que des nausées et des vomissements ou encore l'augmentation du besoin de sommeil, et aussi par la crainte d'une fausse couche. Cette période serait moins propice au désir et à la sexualité. Le conjoint peut se sentir rejeté et percevoir l'importance grandissante de l'enfant à venir au détriment de la sienne. En termes quantitatifs, la fréquence des rapports sexuels au cours de cette période serait diminuée de 20 % en moyenne.

➤ Le milieu de la grossesse (2^e trimestre et première partie du 3^e) semble être la période où la sexualité du couple est la plus épanouie. La crainte d'une fausse couche est passée, la femme se réapproprie son corps et le père s'habitue également à ces changements physiques dont certains, comme l'augmentation de volume de la poitrine, sont même perçus par les 2 membres du couple comme favorables. À cette période, la proéminence de l'abdomen reste encore modérée et n'est pas une limite physique aux rapports sexuels dans la plupart des positions habituelles. Il s'agit là encore de données générales et certaines femmes continuent d'éprouver moins de désir et tendent à faire évoluer la relation vers plus de tendresse et de caresses intimes que vers des rapports avec pénétration.

➤ En fin de grossesse, les importantes modifications du corps de la femme peuvent affecter sa libido. L'augmentation du volume de l'abdomen, la présence évidente du bébé et la perception de ses mouvements perturbent également celle du partenaire. L'existence du bébé réveille les craintes de lui nuire ou encore de provoquer l'accouchement par les rapports sexuels, d'autant que l'orgasme féminin s'accompagne très souvent de contractions utérines transitoires et sans modification du risque de prématurité.

* Service de gynécologie obstétrique, hôpital Saint-Antoine, Paris.

Mots-clés

Sexualité
Grossesse

Points forts⁺

- » Il y a très peu d'études sur l'activité sexuelle des couples pendant la grossesse.
- » La fréquence des rapports sexuels diffèrent selon le trimestre de la grossesse.
- » Les différentes études ne constatent pas de lien entre activité sexuelle et risque de prématurité.
- » Il est important d'aborder le sujet en consultation pour rassurer les couples.

Highlights

There are very few studies in the literature evaluating sexuality during pregnancy. Frequency of sexual intercourse varies according to the term of pregnancy. There is no correlation between sexual intercourse and risk of prematurity. Sexuality has to be discussed with the couples.

Keywords

Sexuality
Pregnancy

Pratiques sexuelles pendant la grossesse

Le type de pratique sexuelle ne semble pas être totalement modifié par la grossesse, même si le taux de rapports vaginaux semble diminuer à mesure que la grossesse progresse.

Environ un tiers des femmes rapportent des changements dans les positions utilisées du fait de la grossesse. Cette évolution se fait surtout en fin de grossesse du fait de la gêne physique occasionnée par l'augmentation du volume abdominal, incitant à de nouvelles positions.

Les rapports avec pénétration se font essentiellement dans des positions où le ventre n'est pas perçu ni visible et sont alors souvent plus espacés ou remplacés par des rapports buccaux et des caresses.

Désagréments ressentis lors des rapports sexuels pendant la grossesse

Sur de larges enquêtes, les principaux désagréments rapportés par les femmes enceintes lors des rapports sexuels sont des saignements (13 %), des modifications de la lubrification vaginale (37 %), des douleurs vaginales (22 %), des douleurs abdominales sans doute liées à la perception de contractions (18 %) et des pertes d'urine (9 %).

Sexualité et risque de complications obstétricales

L'un des freins à la sexualité au cours de la grossesse peut tenir à la crainte de complications pour

l'enfant, au premier rang desquelles l'accouchement prématuré. La littérature concernant les effets des rapports sexuels sur les accouchements prématurés est généralement rassurante. La plupart des études ne retrouvent aucun lien entre la pratique de relations sexuelles et le risque de prématurité. Parmi celles trouvant un lien, ce dernier pourrait exister seulement en cas de colonisation vaginale des micro-organismes. Une partie de la contradiction dans ces études s'expliquerait par la difficulté à obtenir des données objectives et fiables sur les pratiques sexuelles réelles des couples participants.

Hormis certaines grossesses à risque (menace d'accouchement prématuré sévère, placenta praevia...), les couples devraient être totalement rassurés sur la possibilité d'avoir une sexualité normale au cours de la grossesse. Il n'est d'ailleurs pas inutile pour les soignants d'évoquer la question de la sexualité tant ce sujet reste encore assez peu abordé spontanément par les couples.

Conclusion

La sexualité durant la grossesse est vécue de façon très différente selon les femmes et selon les couples. Certains vont y trouver un nouvel épanouissement, d'autres ne verront aucun changement et, pour d'autres encore, la grossesse peut être perçue comme un élément limitant de la sexualité.

Il est donc important d'évoquer cette question avec les couples au cours de la grossesse, de les rassurer si nécessaire quant à la possibilité de vivre une sexualité épanouie, nécessitant parfois quelques aménagements adaptés aux conditions anatomiques et à leurs envies. ■

Références bibliographiques

1. Ganem M. La sexualité du couple pendant la grossesse. Filipacchi ed, 1992.
2. Petridou E, Salvanos H, Skalkidou A, Dessypris N, Moustaki M, Trichopoulos D. Are there common triggers of preterm deliveries? *BJOG* 2001;108:598-604.
3. Bartellas E, Crane JM, Daley M, Bennett KA, Hutchens D. Sexuality and sexual activity in pregnancy. *BJOG* 2000;107:964-8.
4. Read JS, Klebanoff MA. Sexual intercourse during pregnancy and preterm delivery: effects of vaginal microorganisms. *Am J Obstet Gynecol* 1993;168:514-9.