Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

APRÈS LA NAISSANCE · VIE DE COUPLE

Sexualité et couple après la naissance

Aucun calendrier à respecter

Il n'existe pas de délai fixé pour reprendre les rapports. Fatigue et sensibilité du périnée ou de la cicatrice de césarienne invitent à ne rien précipiter. Pour beaucoup de couples, la reprise se fait vers 6 à 8 semaines, et la vie sexuelle retrouve souvent son rythme au-delà de 6 mois.

Jour 21
CONTRACEPTION

Une contraception est nécessaire dès le 21e jour après l'accouchement pour éviter une nouvelle grossesse trop proche. L'ovulation peut revenir avant les premières règles : une grossesse est donc possible avant leur retour. L'allaitement ne protège que sous des conditions strictes. Parlez-en avant votre sortie de maternité (voir la fiche 10).

Moins de désir

- Fréquent : manque de sommeil, changements hormonaux, allaitement, corps et rôles qui changent
- Le plus souvent, cela s'améliore avec les mois
- En parler ensemble, sans se mettre la pression, aide à traverser cette période

Sécheresse, douleurs

- La baisse des hormones après la naissance, et plus encore pendant l'allaitement, assèche souvent le vagin : un lubrifiant peut aider (à base d'eau avec un préservatif)
- Des douleurs pendant les rapports sont fréquentes les premiers mois, puis diminuent en général
- Si elles **persistent**, consultez

Fuites ou douleurs qui durent : signalez-les

Des fuites d'urine encore présentes 3 mois après l'accouchement, ou des fuites de selles ou de gaz, justifient une rééducation du périnée. En l'absence de fuites, elle n'est pas recommandée systématiquement. Des douleurs persistantes ont d'autres causes possibles et d'autres solutions : abordez-les en consultation.

Préserver le couple

Gestes tendres, moments à deux, tâches réparties.

Tristesse, perte d'élan ?

Pensez à la dépression postnatale : voir la fiche 3.

Sources · Sénat MV et al., CNGOF, Post-partum : RPC, 2015 (PMID 26527017) · Deffieux X et al., Rééducation périnéale du post-partum : RPC, 2015 (PMID 26530172) · HAS, Contraception chez la femme en post-partum, fiche mémo 2013, mise à jour 2019 · Jackson E, Glasier A, Obstet Gynecol 2011 (PMID 21343770) · Grussu P et al., Sex Reprod Healthc 2021 (PMID 34563859) · Perelmuter S et al., Obstet Gynecol 2025 (PMID 40373318).

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.