Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

À L'ÉCOUTE · VIVRE LA GROSSESSE À DEUX

Le couple pendant la grossesse

L'arrivée d'un enfant transforme aussi la relation : prendre le temps de s'ajuster l'un à l'autre est utile.

CHACUN À SON RYTHME

Joie, doutes, craintes : les futurs parents ne ressentent pas forcément la même chose au même moment, et le partenaire cherche lui aussi sa place. Partager ses peurs et rester patients l'un envers l'autre aide.

Vie intime

- L'envie de faire l'amour varie au fil des trimestres, chez vous comme chez votre partenaire, et peut encore évoluer après la naissance.
- Si la grossesse se déroule normalement, les rapports, avec pénétration ou orgasme, restent possibles.
- Choisissez des positions qui ne compriment pas votre ventre.

Demandez d'abord un avis médical

Votre médecin ou votre sage-femme peut conseiller d'éviter les rapports, par exemple si :

- vous avez saigné de façon importante ;
- le placenta est inséré bas ;
- la poche des eaux s'est rompue ;
- il existe un risque d'accouchement avant terme.

Douleur inhabituelle ou saignement après un rapport : signalez-le.

Des pistes pour avancer ensemble

- **Dire ce que l'on ressent**, y compris les inquiétudes.
- **Préserver du temps à deux**, sans parler que du bébé.
- **Aborder tôt les désaccords** (prénom, éducation, place des proches), calmement.
- **Venir à deux** aux rendez-vous et aux séances de préparation, quand c'est possible.
- **Répartir l'organisation** à venir (voir la fiche 28).
- Les conflits existent dans **tous les couples** : ce n'est pas un échec.

DISPUTE OU VIOLENCE ?

Être humiliée, contrôlée, menacée, privée d'argent ou frappée n'est jamais acceptable ; la grossesse est une période exposée. Parlez-en en consultation (fiche 69). **3919** : écoute gratuite et anonyme, 24 h/24 et 7 j/7. En danger immédiat : **17** ou **112** ; SMS au **114** si vous ne pouvez pas parler.

Sources · Santé.fr / Santé publique France (1000 premiers jours), Le couple pendant la grossesse, 2025 · NHS, Sex in pregnancy, revu en 2024 · HAS, Repérage des femmes victimes de violences au sein du couple, 2019 · Service-public.fr, Violences conjugales (F12544), vérifié en juin 2026.

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.