

Est-ce qu'on peut avoir des relations sexuelles pendant ses règles?

À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- Je ne suis pas à l'aise ou j'ai des inquiétudes à avoir des relations sexuelles durant les menstruations, car j'ai entendu que c'est sale ou même dangereux.
- Ça ne me dérange pas d'avoir des relations sexuelles pendant les règles, mais ma ou mon partenaire n'est pas à l'aise.

Voici quelques pistes pour répondre à cette question importante devant un groupe. N'hésitez pas à reformuler ces propositions en vos mots et à y ajouter votre touche personnelle. 😊

1. Détabouiser les relations sexuelles pendant les menstruations

Si les deux partenaires en ont envie et se sentent à l'aise et confortables, on peut très bien avoir des relations sexuelles durant nos menstruations. Il n'y a aucun risque pour la santé.

Il existe plusieurs tabous autour des menstruations qui nous donnent la fausse impression que le sang menstruel est sale, repoussant ou encore à cacher. Pourtant, ce n'est pas du tout le cas! Les menstruations, c'est 100% naturel et hygiénique.

Pour aller plus loin, au 2^e cycle...

2. Informer davantage sur la pratique

Il n'y a aucune contre-indication à avoir des relations sexuelles pendant les menstruations. On sait même que le plaisir sexuel et avoir un orgasme peut atténuer les douleurs menstruelles. Il est possible de mettre une serviette afin de protéger les draps ou la surface sur laquelle on a une relation sexuelle.

3. Aborder l'intimité au sens large

Pas de relations sexuelles génitales (qui impliquent les organes génitaux) ne signifie pas aucune intimité avec ton ou ta partenaire! C'est même l'occasion d'explorer ou juste de profiter d'autres façons de vivre ton intimité avec l'autre (exemples : se coller, s'embrasser longtemps, se faire un massage, simplement passer un moment agréable ensemble, etc.). N'hésite pas à communiquer avec ton ou ta partenaire tes envies et tes limites, pendant tes règles et en tout temps.

4. Rappeler les risques de transmission d'ITSS

Avec le sang menstruel, les risques de transmission de certaines infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) sont plus grands. Il est donc important d'utiliser le condom afin de se protéger adéquatement.

Outil pratique :

N'hésitez pas à consulter ou à présenter notre capsule [Est-ce que je peux avoir des relations sexuelles pendant mes menstruations?](#) sur notre chaîne Youtube.

N.B. Les fiches réponses relèvent les questions anonymes les plus fréquemment reçues lors de nos animations dans les classes des écoles secondaires du Québec. Les pistes proposées s'inspirent des réponses offertes par notre équipe professionnelle dans les écoles.