

Addiction au sexe : que devrais-je savoir ?

Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.chirara



Validé par

le Comité Scientifique Addictologie et le Comité Scientifique Psychiatrie

Comme toute addiction, l'addiction sexuelle est synonyme de désir obsédant et de perte de contrôle. Elle a un impact sur votre vie sociale, familiale et professionnelle. Il faut savoir la reconnaître et accepter de la soigner.

Qu'est-ce que l'addiction sexuelle ?

L'addiction sexuelle fait partie des addictions sans produit, également appelées addictions comportementales, comme l'addiction aux jeux d'argent. Les pratiques sexuelles en cause peuvent être : se masturber, regarder des films pornographiques, pratiquer des actes sexuels répétés avec des partenaires rencontrés dans des clubs, des sexodromes, des saunas ou sur internet, ou pratiquer du cybersex (images ou films pornographiques sur internet, discussions X sur les sites de rencontre, recours à la webcam...). L'addiction se traduit par la recherche obsessionnelle de stimulations sexuelles et par des symptômes de tension et d'excitation qui ne sont apaisés que par des passages à l'acte compulsifs.

Suis-je dépendant du sexe ?

Les signes d'une dépendance sont les mêmes que pour toute addiction :

- Votre pratique n'est plus contrôlable.
- Elle a des conséquences sociales, familiales, médicales et psychologiques négatives mais, malgré cela, vous persévérez.
- Vous ressentez un état de manque psychologique ou physique lorsque le comportement sexuel

n'a pas lieu : tristesse, anxiété, insomnie, agressivité, crise d'angoisse, hyperactivité ou, au contraire, paresse.

- Vous vous sentez déprimé, vous souffrez de ne pas pouvoir vous contrôler.

Vous pouvez évaluer votre comportement en répondant au questionnaire d'évaluation de l'addiction sexuelle (test SAST ou test de Carnes).

Cliquez ici pour accéder au questionnaire et évaluer votre dépendance au sexe.

Quelles sont les conséquences possibles d'une addiction au sexe ?

L'addiction sexuelle peut être responsable d'une rupture amoureuse, d'une perte d'emploi, de problèmes financiers ou d'une désocialisation. Elle atteint ainsi autant votre vie familiale, sociale que professionnelle. Elle s'accompagne parfois de dommages physiques tels que des insomnies, un amaigrissement, ou des blessures péniennes ou clitoridiennes, et généralement d'une véritable souffrance psychologique car la perte de contrôle entraîne souvent un sentiment de culpabilité ou de honte. Ces conséquences négatives sont accentuées lorsque les compulsions sexuelles sont stimulées par la prise de substances telles que l'alcool, le tabac ou certaines drogues (cocaïne, GBL, poppers, méphédron, antidépresseur...). Elle peut aussi conduire à des rapports sexuels non protégés, avec un risque d'exposition à des maladies sexuellement transmissibles (VIH/sida, hépatites virales, etc.). Ce risque est particulièrement élevé si vous êtes dépendant du sexe bareback (non protégé).

Comment puis-je me faire aider ?

Si vous pensez être dépendant du sexe, il est important d'en parler et de vous faire aider. Vous pourrez être suivi par un médecin généraliste, un médecin sexologue ou un psychiatre. Les médecins pourront vous prescrire un traitement médicamenteux si besoin. Vous pourrez éventuellement être suivi par un psychologue ou un psychothérapeute spécialisé en Sexologie, mais qui eux, ne font pas de prescriptions. Certains Centres de Soins d'Accompagnement et de Prévention en Addictologie (CSAPA) accueillent également les personnes confrontées à une addiction sexuelle. Les consultations sont confidentielles et gratuites et sont ouvertes aux personnes dépendantes et à leur entourage. Des sites comme www.drogues-info-service.fr ou www.drogues.gouv.fr répertorient l'ensemble de ces structures par départements. Le

traitement de l'addiction sexuelle recourt généralement aux médicaments psychotropes, anxiolytiques ou antidépresseurs, aux thérapies comportementales ou aux psychothérapies. Son objectif est de mettre fin aux comportements compulsifs, sans pour autant supprimer la sexualité.

La maladie bipolaire, la maladie d'Alzheimer, les troubles de l'anxiété ou la consommation de substances comme la cocaïne conduisent parfois à une activité sexuelle intense sans qu'il s'agisse d'une addiction. Parlez-en avec votre médecin.