

MA TRIBU ATYPIQUE

TDAH et sexualite adulte

Les vraies questions sans tabou (reserve aux adultes)

39-43%

des adultes TDAH rapportent au moins une dysfonction sexuelle (vs 13-17% pop. generale)

Fiche-résumé pour parents et adultes concernés

Validé sources HAS, Inserm, Pubmed

matribuatypique.fr

TDAH et sexualite adulte

L'essentiel en 30 secondes

- 39% des hommes TDAH et 43% des femmes TDAH rapportent une dysfonction sexuelle (Soldati et al. 2020).
- Deux profils opposes coexistent : hypersexualite (recherche de stimulation) ET hyposexualite (libido basse).
- Mecanismes : dopamine + impulsivite + dysregulation emotionnelle + difficulte d'attention pendant l'acte.
- Le methylphenidate peut diminuer la libido ou causer des troubles erectiles - effet rapporte, a discuter avec le prescripteur si genant.
- Comorbidites (depression, anxiete, sommeil) impactent souvent autant que le TDAH lui-meme.
- Ne JAMAIS arreter ou modifier un traitement seul. Toujours en parler au prescripteur.

Le mecanisme explique simple

Le sexe est un puissant activateur dopaminergique. Pour un cerveau TDAH en sous-stimulation chronique, le sexe peut devenir une recherche de 'fix dopaminergique' - d'ou l'augmentation de frequence chez certains, voire les comportements compulsifs.

L'impulsivite TDAH peut conduire a des decisions sexuelles regrettees (partenaires non proteges, infidelites impulsives).

La RSD (Rejection Sensitive Dysphoria) fait que beaucoup de TDAH evitent l'initiation sexuelle pour ne plus risquer le rejet - d'ou une libido apparente 'basse' qui est en realite une protection emotionnelle.

L'attention soutenue pendant l'acte est souvent difficile : pensees intrusives, difficulte a atteindre l'orgasme, sensation de 'presence absente'. Ce n'est pas un manque d'envie, c'est neurologique.

Les comorbidites (depression, anxiete, sommeil pourri, addictions) impactent enormement la sexualite. Souvent les traiter debloque autant que traiter le TDAH lui-meme.

Les signes a observer

- Profil hypersexuel : besoin eleve de stimulation, frequence importante, parfois perte de controle, comportements a risque.
- Profil hyposexuel : libido basse, evitement, anhedonie sexuelle.
- Yo-yo : alternance phases hypersexuelles (hyperfocus erotique) et phases hyposexuelles.
- Pensees intrusives en plein acte ('il faut faire les courses').
- Difficulte a atteindre l'orgasme (anorgasmie partielle).

- Sentiment de deconnexion du partenaire pendant le sexe.
- Besoin de stimulations tres intenses ou variees pour rester 'dedans'.
- Sensibilite sensorielle accrue a certaines textures, parfums, sons (en cas de TDAH+TSA).

TDAH et sexualite adulte

Plan d'action concret

Etape 1 - Reconnaître et nommer

Mettre des mots sur ce que tu vis (hyper, hypo, yo-yo, attention pendant l'acte, effet medicament, RSD). Le simple fait de nommer desamorçe enormement la honte. Tu n'es pas anormal-e - tu es TDAH.

Etape 2 - Bilan global de tes traitements

Liste tous tes medicaments (TDAH + antidresseurs + autres). Apporte cette liste a ton prescripteur et demande explicitement : 'Lesquels peuvent affecter ma sexualite ? Peut-on ajuster ?'. Beaucoup de praticiens ne posent pas la question.

Etape 3 - Traiter les comorbidites

Le sommeil pourri, la depression non traitee, l'anxiete non geree demolissent la sexualite plus que le TDAH lui-meme. Voir nos articles dedies sommeil et couple.

Etape 4 - Consulter un-e sexologue (idealement forme-e TDAH)

Pas tabou. Annuaire AIUS (Association Inter-universitaire de Sexologie). Demander explicitement 'etes-vous forme-e a l'accompagnement sexologique des adultes TDAH ?'. A defaut, un-e bon-ne sexologue avec ouverture sur la diversite des fonctionnements suffit.

Etape 5 - Outils concrets quotidiens

Pleine conscience sensorielle (5-10 min/jour). Sensate focus avec sexologue. Hygiene du desir : sommeil, sport, alimentation. Limiter porno excessif si compulsif. Communication explicite avec partenaire ('ce soir j'ai envie' / 'ce soir non mais je t'aime').

Quand consulter ? Qui ? Combien ca coute ?

- Medecin traitant : porte d'entree, bilan hormonal (testosterone, prolactine, TSH), exclure causes medicales.
- Psychiatre TDAH : ajustement traitement si effets sexuels.
- Sexologue : 60-100 EUR liberal. Annuaire AIUS - aius.fr
- Medecin sexologue (DIU) : peut prescrire (testosterone, traitements erection).
- Therapeute de couple : 60-100 EUR/seance.
- Mon Soutien Psy : 8 seances de psychologue conventionne par an, sur prescription.
- Si traumatisme sexuel : EMDR ou TCC trauma. Numeros : 119 (enfance maltraitee), 3919 (violences faites aux femmes), France-Victimes.fr.

TDAH et sexualite adulte

Sources verifiees

- Soldati et al. Sexualite chez les sujets souffrant de TDAH. Revue Medicale Suisse, 2020.
- Soldati et al. Sexuality in Adults With ADHD: Online Survey. Frontiers in Psychiatry, 2022.
- Bothe et al. Adult ADHD symptoms and hypersexual behaviors. J Sex Med, 2019.
- Pharmacomedicale.org - fiche methylphenidate.
- INSPQ. Methylphenidate chez les adultes : effets indesirables sous-estimes. Quebec.
- OMS - CIM-11 : code 6C72 (trouble du comportement sexuel compulsif).
- HAS - Note de cadrage TDAH adulte (2024).
- AIUS - Association Inter-universitaire de Sexologie - aius.fr

Reste connecte a Ma Tribu Atypique

Pour aller plus loin, lis notre article complet et inscris-toi a la newsletter (1 mail/semaine, 0 spam, ressources HAS/Inserm verifiees).

matribuatypique.fr/newsletter/