

MA TRIBU ATYPIQUE

TDAH et sexualité adulte

Les vraies questions, sans tabou (contenu réservé aux adultes)

39-43 %

des adultes TDAH rapportent au moins une dysfonction sexuelle, contre 13 à 17 % en population générale (Soldati et al.)

Fiche-résumé pour adultes concernés

Sources vérifiées : HAS, Inserm, PubMed

matribuatypique.fr

TDAH et sexualité adulte

L'essentiel en 30 secondes

- 39 % des hommes et 43 % des femmes avec un TDAH rapportent une dysfonction sexuelle (Soldati et al., 2020).
- Deux profils opposés coexistent : hypersexualité, par recherche de stimulation, et hyposexualité, avec une libido basse.
- Mécanismes en jeu : dopamine, impulsivité, dysrégulation émotionnelle et difficulté d'attention pendant l'acte.
- Le méthylphénidate peut diminuer la libido ou entraîner des troubles de l'érection. C'est un effet rapporté, à discuter avec le prescripteur s'il est gênant.
- Les comorbidités (dépression, anxiété, troubles du sommeil) pèsent souvent autant que le TDAH lui-même.
- Ne jamais arrêter ni modifier un traitement seul. Toujours en parler au prescripteur.

Le mécanisme, expliqué simplement

Le sexe est un puissant activateur dopaminergique. Pour un cerveau TDAH en sous-stimulation chronique, il peut devenir une façon d'aller chercher de la dopamine, d'où une fréquence plus élevée chez certains, parfois des comportements compulsifs.

L'impulsivité peut conduire à des décisions sexuelles regrettées : rapports non protégés, infidélités impulsives.

La sensibilité au rejet joue dans l'autre sens : beaucoup d'adultes TDAH évitent d'initier pour ne pas risquer un refus. La libido paraît basse alors qu'il s'agit d'une protection émotionnelle.

L'attention soutenue pendant l'acte est souvent difficile : pensées intrusives, difficulté à atteindre l'orgasme, sensation d'être présent et absent à la fois. Ce n'est pas un manque d'envie, c'est neurologique.

Enfin, les comorbidités (dépression, anxiété, mauvais sommeil, addictions) ont un impact majeur sur la sexualité. Les traiter débloque souvent autant que de traiter le TDAH.

TDAH et sexualité adulte

Les signes à observer

- Profil hypersexuel : besoin élevé de stimulation, fréquence importante, parfois perte de contrôle et conduites à risque.
- Profil hyposexuel : libido basse, évitement, perte de plaisir.
- Effet yo-yo : alternance de phases hypersexuelles, par hyperfocus, et de phases d'évitement.
- Pensées intrusives en pleine intimité, du type « il faut penser aux courses ».
- Difficulté à atteindre l'orgasme.
- Sentiment de déconnexion du partenaire pendant le rapport.
- Besoin de stimulations très intenses ou très variées pour rester présent.
- Sensibilité sensorielle accrue à certaines textures, odeurs ou sons, en particulier en cas de TDAH associé à un TSA.

Plan d'action concret

Étape 1 - Reconnaître et nommer. Mettre des mots sur ce que tu vis (hyper, hypo, yo-yo, attention pendant l'acte, effet du médicament, peur du rejet) désamorce énormément de honte. Tu n'es pas anormal, tu es TDAH.

Étape 2 - Faire le point sur tes traitements. Liste tous tes médicaments, traitement du TDAH, antidépresseurs et autres. Apporte cette liste à ton prescripteur et pose la question directement : lesquels peuvent affecter ma sexualité, et peut-on ajuster ? Beaucoup de praticiens n'abordent pas le sujet d'eux-mêmes.

Étape 3 - Traiter les comorbidités. Un sommeil dégradé, une dépression non traitée, une anxiété non prise en charge abîment la sexualité davantage que le TDAH lui-même.

Étape 4 - Consulter un ou une sexologue, idéalement formé au TDAH. Ce n'est pas tabou. L'annuaire de l'AIUS (Association interuniversitaire de sexologie) permet de chercher. Demande explicitement si la personne accompagne des adultes TDAH. À défaut, un bon sexologue ouvert à la diversité des fonctionnements fera l'affaire.

Étape 5 - Des outils concrets au quotidien. Pleine conscience sensorielle, 5 à 10 minutes par jour. Exercices de sensate focus avec un sexologue. Hygiène du désir : sommeil, activité physique, alimentation. Limiter la pornographie si l'usage devient compulsif. Et une communication explicite avec le partenaire, dans les deux sens : « ce soir j'ai envie », « ce soir non, mais je t'aime ».

TDAH et sexualité adulte

Qui consulter, et combien ça coûte

- Médecin traitant : porte d'entrée. Bilan hormonal (testostérone, prolactine, TSH) et recherche de causes médicales.
- Psychiatre qui suit ton TDAH : ajustement du traitement en cas d'effets sexuels.
- Sexologue : 60 à 100 € la séance en libéral. Annuaire sur aius.fr.
- Médecin sexologue titulaire du DIU : peut prescrire (testostérone, traitements de l'érection).
- Thérapeute de couple : 60 à 100 € la séance.
- Mon soutien psy : 12 séances de psychologue conventionné par année civile, en accès direct, séance à 50 € remboursée à 60 %.
- En cas de traumatisme sexuel : EMDR ou TCC du trauma. Numéros utiles : 119 (enfance en danger), 3919 (violences faites aux femmes), 116 006 (France Victimes).

Sources vérifiées

- Soldati L. et al. - Sexualité chez les sujets souffrant de TDAH. Revue Médicale Suisse, 2020.
- Soldati L. et al. - Sexuality in adults with ADHD: results of an online survey. Frontiers in Psychiatry, 2022.
- B■the B. et al. - Investigating the associations of adult ADHD symptoms and hypersexuality. J Sex Med, 2019.
- Pharmacomedicale.org - fiche méthylphénidate.
- OMS - CIM-11, code 6C72 (trouble du comportement sexuel compulsif).
- HAS - Note de cadrage, TDAH de l'adulte.
- monsoutienpsy.ameli.fr - dispositif Mon soutien psy (accès direct, 12 séances par année civile).
- AIUS - Association interuniversitaire de sexologie, aius.fr

TDAH et sexualité adulte

Reste connecté à Ma Tribu Atypique

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

matribuatypique.fr/newsletter/