

La sexualité et les TCA

Les troubles du comportement alimentaires ont des effets néfastes sur la santé mais affectent également la vie sociale de la personne qui en souffre, dans toutes ses dimensions. La sexualité n'est pas épargnée.

On s'est aperçu que les gens souffrant de TCA ont des sexualités très perturbées. En effet, la sexualité nécessite une certaine approche du corps, et avec un TCA l'image du corps est perturbée.

Il n'est pas rare qu'il y ait tout simplement un évitement de la sexualité pour ne pas montrer son corps. De plus la question de contrôle de la pulsion a une part importante dans les TCA. Or, s'il y a bien un domaine où on se laisse aller, où on perd le contrôle, c'est la sexualité !

Les troubles du comportement alimentaires requièrent un suivi sérieux qui allie nutrition et aide psychologique. En avançant vers la guérison, il s'agit aussi de s'accepter, pour se sentir désirable et désirant, cela demande de la patience.

Le découragement est le plus grand danger. Il faut s'accrocher et se contenter de résultats imparfaits dans un premier temps, la guérison totale ne se fait pas du jour au lendemain mais avec un bon suivi, elle est tout à fait possible.

Le lien entre nourriture et sexualité est étroit. Premièrement, de manière purement physiologique. Ainsi, une restriction importante et prolongée entraîne chez la femme l'arrêt des règles mais aussi une diminution de la libido suite notamment à des carences en vitamines. S'en suit alors toute une série d'autres symptômes tels que troubles de la lubrification vaginale, douleurs lors des rapports sexuels, anorgasmie mais aussi impuissance chez l'homme.

En réalité, ce sont toutes les facettes de la vie amoureuse et sexuelle qui sont affectées par le trouble alimentaire, ce qui en fait un signal d'alerte à prendre au sérieux pour qu'un changement puisse s'opérer.

Si vous vous reconnaissez ou quelqu'un de votre entourage dans cette description, n'hésitez pas à nous contacter.

