

Êtes-vous accro au sexe ?

Répondez par oui ou par non aux questions suivantes

Adaptation du test de Patrick Carnes

	OUI	NON
1. Êtes-vous abonné ou achetez-vous régulièrement des revues érotiques		
2. Vos parents ont-ils eu des problèmes sexuels ?		
3. Êtes-vous souvent préoccupé par des pensées sexuelles ?		
4. Avez-vous le sentiment que votre comportement sexuel n'est pas normal ?		
5. Est-ce que votre conjoint s'inquiète ou se plaint de votre comportement sexuel ?		
6. Avez-vous du mal à arrêter votre conduite sexuelle, lorsque vous savez qu'elle est inappropriée ?		
7. Vous sentez-vous mal à l'aise vis-à-vis de votre comportement sexuel ?		
8. Avez-vous cherché assistance pour un comportement sexuel que vous n'aimiez pas ?		
9. Avez-vous eu peur que les gens apprennent votre conduite sexuelle ?		
10. Avez-vous fait du mal aux autres émotionnellement par votre conduite sexuelle ?		
11. Vous êtes-vous promis à vous-même de cesser certains comportements sexuels ?		
12. Devez-vous cacher certains de vos comportements sexuels ?		
13. Avez-vous essayé de cesser certains comportements sexuels ?		
14. Pensez-vous que certains de vos comportements sexuels ont été dégradants ?		
15. Le sexe a-t-il été pour vous une manière d'échapper à vos problèmes ?		
16. Êtes-vous déprimé après un rapport sexuel ?		
17. Avez-vous senti le besoin de cesser certaines formes d'activité sexuelle ?		
18. Est-ce que vos activités sexuelles ont perturbé votre vie familiale ?		
19. Vous sentez-vous dominé par vos désirs sexuels ?		

Résultats :

Comptez un point par réponse positive.

Vous avez obtenu :

- **Moins de 5 points** : En toute apparence, votre vie privée se porte plutôt bien.
- **Entre 5 et 10 points** : vous rencontrez sans doute quelques problèmes d'ordre sexuel.
- **entre 11 et 15 points** : vous manifestez une certaine dépendance sexuelle. Vous pensez beaucoup au sexe, y consacrez une bonne part de votre temps libre mais ne parvenez pas à avoir de relation affective durable.
- **Plus de 15 points** : vous souffrez d'une véritable addiction sexuelle. Toujours en quête de sensations fortes ou nouvelles, ou de nouveaux partenaires, vous avez un besoin insatiable d'actes sexuels mais ressentez peu de satisfaction.