

Venez tester vos connaissances générales sur la sexualité.

Ce petit quiz sexo-informatif a pour but de vous donner plein d'informations intéressantes, et scientifiques sur différents aspects de la sexualité. Il se veut drôle et léger mais malgré tout pertinent.

Contact

Dr Philippe ♦ Endocrinologue

Mme Leemans ♦ Sexologue

071/10.76.25

clinique.sexualite@ghdc.be

Rendez-vous en ligne sur www.ghdc

<https://www.ghdc.be/clinique-de-la-sexualite>



Prêtez-vous au jeu...

Charlotte Leemans vous propose



son

QUIZ

au verso



- 1 **Quelle position va faire éjaculer le plus vite un homme?**
 - a. L'amazone
 - b. Le missionnaire
 - c. La levrette

- 2 **Quelle est la durée moyenne d'un rapport sexuel (préliminaires compris)?**
 - a. 15 min
 - b. 8 min
 - c. 4 min

- 3 **Quelle est la taille moyenne d'un pénis en érection en Belgique?**
 - a. 11,8 cm
 - b. 18,9 cm
 - c. 15,6 cm

- 4 **Pour réduire de 30% les risques du cancer de la prostate, combien de fois par mois un homme doit-il éjaculer ? (rapport sexuel et masturbation compris)**
 - a. 14 fois
 - b. 21 fois
 - c. 30 fois

- 5 **Les fantasmes sont**
 - a. Bons à réaliser à tout moment
 - b. Utiles pour développer l'imaginaire érotique
 - c. Très mauvais et source d'infidélité

- 6 **La fréquence sexuelle idéale d'un couple de 35-40 ans, en couple depuis 15 à 20 ans, ayant en moyenne 2 enfants et travaillant tous les 2 à temps plein ou à 4/5^{ème}, est de :**
 - a. 3 rapports sexuels par semaine
 - b. 1 rapport sexuel par semaine
 - c. Peu importe la fréquence tant que celle-ci convient aux 2 partenaires

- 7 **Combien de cm mesure le clitoris?**
 - a. 0,5 cm
 - b. 2,5 cm
 - c. 7 cm

- 8 **Parmi ces 3 images, laquelle représente un clitoris en érection?**
 - a. 
 - b. 
 - c. 

- 9 **Qu'est-ce qu'une fluctuation érectile?**
 - a. Une diminution de la pression sanguine dans la verge qui peut faire varier la sensation de rigidité du pénis
 - b. Le signe du début des problèmes d'érection chez l'homme
 - c. Un indicateur d'une éjaculation imminente

- 10 **Selon l'Institut National de Statistique (INS), les personnes les plus heureuses sexuellement sont majoritairement dans la courbe d'âge :**
 - a. 25-35 ans
 - b. 45-55 ans
 - c. 55-70 ans

Réponses



1 Réponse b : le missionnaire

C'est une question de tension musculaire. Plus un homme sera tendu et contracté, plus facilement il éjaculera. Afin de voir son temps de pénétration augmenter, il est donc préférable de favoriser des positions où l'homme est le moins tendu possible. L'amazone permet au partenaire de contracter moins de muscles que les deux autres positions proposées.

2 Réponse a : 15 min

Il ne faut pas croire qu'un rapport sexuel doit durer longtemps. En général, 4 minutes de pénétration sont bien assez suffisantes, mais l'important est de ne pas négliger les préliminaires. On a souvent tendance à surestimer le temps d'un rapport sexuel, celui-ci peut être court et se caser facilement, même dans un emploi du temps chargé.

3 Réponse c : 15,6 cm

Attention, il est important de mesurer votre pénis en érection, avec un mètre ruban, en partant des testicules vers l'urètre. Bien souvent, les hommes font l'erreur de mesurer leurs pénis du pubis vers l'urètre. A titre informatif, sachez qu'un pénis peut être diagnostiqué comme un micro pénis à partir du moment où il mesure moins de 7 cm en érection, à l'âge adulte. Sur 65 patients qui consultent un urologue pour un diagnostic de micro-pénis, 1/3 seulement en ont réellement un. La question de la taille est souvent une source d'angoisse chez l'homme, angoisse liée à la performance. Et cela s'observe d'autant plus ces dernières années avec l'influence de la pornographie.

4 Réponse b : 21 x par mois

En 2004, une étude américaine a testé 29.342 hommes entre 46 ans et 81 ans. Cette étude a prouvé que si un homme éjacule 21x/mois, il diminue de 30% les risques du cancer de la prostate.

5 Réponse b : utiles pour développer l'imaginaire érotique

Une sexualité épanouie repose sur 3 grands piliers, le rapport sexuel, la masturbation et le fantasme. Lorsque la sexualité est en souffrance, en général, la personne ne base plus sa sexualité sur ces 3 piliers, mais uniquement sur l'un ou l'autre. Un travail sur les représentations mentales, les idées érotique et l'imaginaire érotique pourra également se faire. N'oublions pas que le meilleur organe sexuel, finalement, c'est notre cerveau.

- 6 Réponse c : peu importe la fréquence tant que celle-ci convient aux deux partenaires

Vous l'aurez compris, il n'y a pas de bonne fréquence. L'important est qu'elle puisse convenir aux deux partenaires. Le réel danger des couples, ce n'est pas de ne pas faire l'amour, mais c'est de ne pas être en accord avec les demandes de l'autre. Qu'elles soient trop nombreuses ou trop faibles.

- 7 Réponse c : 7 cm.

Alors surpris(es) ? C'est normal, notre ami le clitoris est assez timide. Il peut grandir tout comme un pénis, en se gorgeant de sang, mais il se situe surtout à l'intérieur. Savez-vous que le clitoris est le seul organe dédié au plaisir de la femme (et oui, il ne sert qu'à cela...)

- 8 Réponse b : comme vous le voyez, le clitoris est interne et, lorsqu'il est en érection, il peut offrir beaucoup de plaisir lors de la pénétration pénienne également.

- 9 Réponse a : une diminution de la pression sanguine dans la verge qui peut faire varier la sensation de rigidité du pénis.

Trop peu de personne connaissent ce phénomène de fluctuation érectile. Les fluctuations érectiles peuvent être semblables à la sensation de perte d'érection. Tous les hommes en ont. A 20 ans, elles sont à peine perceptibles; à 40 ans, elles commencent à être un peu plus prononcées et à 60 ans, on peut facilement les identifier. N'oubliez pas que l'érection, finalement, c'est juste du sang dans vos corps caverneux et spongieux. Si vous ne prêtez pas attention à cette fluctuation, votre érection restera toujours bien présente, mais si vous ressentez cette fluctuation et que vous l'identifiez comme une perte de l'érection, vous risquez d'avoir une angoisse de performance et de réellement perdre votre érection. Pas parce que vous avez un problème, mais juste parce que votre attention est portée là-dessus et que vous n'êtes plus du tout centré sur votre excitation. Prendre connaissance de ce phénomène pourra vous permettre de vous rassurer et de ne plus prêter attention à ces « fausses » pertes d'érection.

- 10 Réponse c : 55-70 ans

Contrairement à ce que l'on pourrait croire, la sexualité n'est pas meilleure quand on est jeune. On aura même tendance à l'apprécier davantage avec l'âge. Il n'y a aucune raison d'arrêter le sexe en vieillissant. De fait, on est plus à même de l'apprécier en vieillissant. Une étude parue dans la revue « The American Journal of Medicine » a montré que la satisfaction sexuelle des femmes augmentait avec l'âge. A titre d'exemple, des chercheurs de l'Université de Californie ont examiné 806 femmes vivant en maison de retraite. L'étude mesurait l'activité sexuelle de ces femmes âgées en moyenne de 67 ans, toutes ménopausées. Les résultats ont montré que la satisfaction sexuelle augmentait avec l'âge, la moitié des femmes âgées de plus de 80 ans déclarant être satisfaites sexuellement presque à chaque fois, voire à chaque fois. Conclusion: n'arrêtons jamais d'avoir des orgasmes!