

Questionnaire : Votre érection est-elle de bonne qualité ?

Ce questionnaire n'a pas vocation à poser un diagnostic médical. Il vous aide à mieux comprendre votre fonctionnement sexuel et à repérer les signes qui méritent une attention médicale.

Les troubles de l'érection peuvent avoir des causes physiques, psychologiques ou relationnelles. Ce questionnaire est un outil de réflexion personnelle, non un test de performance. Si vous répondez "oui" à plusieurs questions, il est fortement conseillé d'en parler à votre médecin traitant, à un urologue ou à un sexothérapeute. Une consultation médicale reste essentielle pour écarter une cause organique et poser un diagnostic fiable.

Partie 1 : Les sensations physiques

1. Avez-vous régulièrement des érections matinales ?
2. Votre érection est-elle suffisamment rigide pour permettre un rapport satisfaisant ?
3. Maintenez-vous facilement votre érection jusqu'à la fin du rapport ?
4. Remarquez-vous une diminution progressive de la fermeté de vos érections ?
5. Votre érection est-elle parfois insuffisante, même en présence de désir ?
6. Avez-vous des douleurs, une fatigue inhabituelle, ou des maladies chroniques connues (diabète, tension, cholestérol) ?

Partie 2 : L'état psychologique et émotionnel

7. Avez-vous peur de "ne pas y arriver" avant ou pendant le rapport ?
8. Vous sentez-vous stressé, fatigué ou mentalement surchargé ?
9. Ressentez-vous une baisse générale du désir ou de la motivation sexuelle ?
10. Vous arrive-t-il d'éviter les rapports par peur de l'échec ?
11. Avez-vous tendance à vous masturber rapidement ou par automatisme, sans véritable plaisir sensoriel ?
12. Avez-vous traversé récemment une période de dépression, de deuil ou de stress important ?

Partie 3 : La relation de couple

13. Votre partenaire connaît-elle vos difficultés d'érection ?
14. Parlez-vous librement de sexualité dans votre couple ?
15. Avez-vous parfois l'impression que votre partenaire se sent rejetée ou blessée ?
16. Le climat de votre couple est-il actuellement source de tension ou de distance ?

17. Ressentez-vous une baisse de tendresse, de complicité ou de spontanéité ?

Partie 4 : L'hygiène de vie

18. Fumez-vous régulièrement ?

19. Consommez-vous de l'alcool plus de 2 à 3 fois par semaine ?

20. Faites-vous du sport ou une activité physique au moins deux fois par semaine ?

21. Dormez-vous au moins 7 heures par nuit ?

22. Votre alimentation est-elle variée et équilibrée ?

23. Pratiquez-vous parfois des exercices de respiration, de relaxation ou de pleine conscience ?

Interprétation simple

- Moins de 6 réponses "oui" : votre érection semble globalement satisfaisante.
- Entre 6 et 12 "oui" : certaines dimensions (stress, hygiène de vie, relation) peuvent impacter la qualité de vos érections.
- Plus de 12 "oui" : il est important d'en parler à un médecin traitant ou à un urologue.

Rappel essentiel

Ce questionnaire ne remplace en aucun cas une consultation médicale. Une dysfonction érectile peut révéler une pathologie cardiovasculaire, hormonale ou métabolique. Un diagnostic précoce permet de prévenir des complications plus graves et d'améliorer votre santé globale.

Et après ?

La sexothérapie permet de comprendre ce qui se joue dans le corps, le mental et la relation. Elle offre un espace pour explorer le désir, le plaisir, la lenteur, la tendresse, et redéfinir une sexualité qui ne se résume pas à la performance.

Pour aller plus loin

Je vous accompagne en consultation individuelle ou de couple, à mon cabinet ou en téléconsultation. Nous pouvons ensemble explorer ce qui se joue dans votre sexualité, votre relation ou votre rapport au corps, avec bienveillance, professionnalisme et confidentialité.

Sandra Frieden

Sexothérapeute & infirmière

 sandra-frieden-sexotherapeute.com

Prenez rendez-vous, osez en parler. Parce que prendre soin de votre érection, c'est aussi prendre soin de votre santé et de votre relation.