

# Quelle est la longueur normale d'un pénis?



## À garder en tête! Derrière cette question, les préoccupations des jeunes peuvent être :

- Se demander simplement quelle est la moyenne pour savoir s'il est normal.
- Avoir peur de se faire juger en raison de la grosseur de son pénis.
- Se demander s'il y a une « bonne » grosseur de pénis ou avoir peur que son pénis n'ait pas une « bonne » grosseur.
- Se questionner à savoir si les mythes qu'on entend sur les plus gros pénis sont vrais (ex: c'est plus satisfaisant pour le ou la partenaire).

**Parler de la grosseur moyenne (c'est rassurant pour les jeunes) :** La longueur moyenne d'un pénis en érection, c'est environ 12 à 14 centimètres, chez les ADULTES. C'est un détail très important. Y'a pas de moyenne connue pour les adolescents parce que notre corps change beaucoup et grandit encore. Mais c'est normal de se comparer, de te questionner à savoir si t'es dans "norme". Ça arrive à tous les gars pis c'est ben correct d'en parler.

**Rappeler qu'à l'adolescence, le corps est en transformation :** le pénis va continuer de grossir tout au long de l'adolescence, comme le reste du corps.

**Normaliser la préoccupation :** La grosseur du pénis est une préoccupation pour les gars, une question qu'ils peuvent souvent se poser parce qu'ils peuvent ressentir de la pression induite par les normes sociales (ce qu'on peut entendre et voir et l'accent mis sur la pénétration et la grosseur du pénis comme signe de « virilité »)

**Déconstruire le concept de normalité :** Il n'y a pas de grosseur ni de longueur "normale". Le pénis, comme n'importe quelle autre partie du corps, la grosseur des seins, par exemple, il y en a vraiment de toutes les tailles et formes.

**Conclure en parlant de la notion de masculinité :** Comparer son pénis n'indique rien de plus qu'une donnée biologique; la taille du pénis ne fait pas qu'on est plus ou moins "masculin" ou plus ou moins viril".

## Éléments qu'il est possible d'accentuer selon les cycles :

- **1e cycle :** On peut ajouter que le corps est en transformation, que le rythme de changement est différent pour tous, qu'on peut avoir la crainte de se montrer nu devant une personne, avoir peur du jugement des autres, par exemple.
- **2e cycle :** On peut ajouter et déconstruire certaines idées reçues : Déconstruire les standards irréalistes: Quand on se compare c'est souvent à des modèles et des standards irréalistes : des acteurs qui ont été choisis pour ça ou même qui ont des doublures ou des prothèses pour donner l'impression qu'ils en ont un plus gros. Ça peut créer une pression de performance, par exemple, si les seuls pénis qu'on a vu sont ceux qui sont présentés dans la porno (souvent, les modèles les plus imposants de tous!) Et quand on se compare dans les douches ou les vestiaires, pour être sûr qu'on en a pas un petit, c'est souvent à des pénis pas en érection. Alors que tantôt on parlait de la moyenne en érection. Pour certaines personnes, il va y avoir une grosse différence entre au repos vs en érection et pour d'autres moins. C'est tellement différent pour chaque personne. Déconstruire la performance sexuelle et la satisfaction sexuelle: Toute les tailles et grosseurs existent et malgré qu'on ait envie d'être dans la moyenne, la taille du pénis ne nous rend pas meilleur au lit. Ça ne révèle pas grand-chose en terme de satisfaction sexuelle, ni de plaisir dans la sexualité, car la sexualité ne se résume pas à la pénétration pénis-vagin, elle contient beaucoup plus de gestes sexuels que la pénétration. Aussi, être "bon sexuellement", c'est surtout : être à l'écoute et comprendre ce que son partenaire aime, le caresser aux endroits qu'il,elle aime, par exemple. Il y a toutes sortes de façons de donner et recevoir du plaisir!

**Outil pratique :** N'hésitez pas aussi à consulter ou présenter notre capsule sur la longueur du pénis, qui répond à cette question et se trouve sur notre chaîne Youtube : <https://youtu.be/BYK4IsUE5Kc>