

# Sexualité

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Génération plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2010)**

Heft 9

PDF erstellt am: **17.07.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



# «Quand mon mari me caresse, ÇA ME CHATOUILLE»



**Antoinette Liechti Maccarone**, psychologue, spécialiste en psychothérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

*Il croit me procurer des sensations agréables, mais, parfois, ça finit même par m'agacer. Il le prend mal car il croit que je ne l'aime pas. Y a-t-il un moyen pour que ce soit plus agréable?*  
**Anne-Marie, 63 ans**

## Chère Anne-Marie

Le toucher est l'une des façons de montrer de l'affection à notre partenaire et pour certaines personnes c'est leur langage principal de l'amour. Il en existe cinq: les compliments et appréciations; le temps de qualité; les cadeaux; les services rendus et, enfin, le toucher et la sexualité. Nous parlons tous un peu de ces cinq langages, mais chacun de nous a son préféré. D'ailleurs, lorsque notre partenaire nous démontre son affection précisément à travers notre langage, les sensations sont beaucoup plus fortes. Malheureusement, nous avons souvent tendance à donner de l'affection à travers notre filtre et non pas celui de notre partenaire!

## Il y a à toucher et toucher

Il semble que pour votre mari, le toucher soit sa façon privilégiée de montrer son amour, commencez déjà par le percevoir ainsi. Là encore, il existe différents types de touchers, de façons de les donner et de les recevoir. Le premier toucher est le toucher désir où vous ne touchez pas la peau de votre partenaire mais restez à quelques centimètres de distance. Vous envoyez simplement votre chaleur à travers vos mains. Le deuxième est l'effleurement: vous touchez du bout des doigts (ou avec une plume ou quelque chose de doux). Mais attention l'effleurement peut être agréable sur certaines parties du corps, et provoquer des chatouilles sur d'autres. Soyez donc attentif à l'effet que ça a sur l'autre. Le troisième toucher est la caresse à proprement parler, où vous employez toute la paume de votre main pour explorer le corps de l'autre. Le quatrième toucher est le palper. Là, vous exercez une pression plus importante soit avec les doigts soit avec la paume, un peu comme lorsque vous allez chez le médecin et qu'il vous ausculte. Ce toucher stimule plus en profondeur. Enfin, le cinquième toucher est le pétrissage, où vous pre-

nez à pleine main des parties charnues du corps de votre partenaire. C'est le toucher le plus intense, mais veillez à toujours en adapter l'intensité à la sensibilité de votre partenaire. Il est aussi important de savoir que plus on est excité, plus on apprécie des touchers intenses.

Savoir recevoir une caresse est tout aussi important. Les chats sont de grands maîtres pour nous enseigner comment aller les chercher. Ils font le dos rond, ils vont pousser avec leur tête votre main pour que vous les caressiez là où ils veulent. Faites-en de même! Si vous allez chercher le toucher

de votre mari, vous aurez moins de chatouilles. C'est le même principe que lorsqu'on se chatouille soi-même: ça ne nous chatouille pas car on est actif.

Enfin, accrochez aussi un sourire à votre visage; que ce soit lorsque vous donnez une caresse ou la recevez, c'est un excellent moyen de mieux vivre vos échanges.



Scott Maxwell