

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 8

Rubrik: Sexualité

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 15.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Je veux de nouveau PLAIRE À MA FEMME»



Antoinette Liechti Maccarone, psychologue, spécialiste en psycho-thérapie FSP, thérapeute Imago pour couples et sexologue clinicienne à Genève.

Ma femme se plaint souvent que je ne sais pas la séduire, et je pourrais en dire autant d'elle. Pourriez-vous me donner quelques pistes car nos incompétences respectives nous amènent souvent à des disputes?

Xavier, 56 ans

Cher Xavier,

La séduction est l'art d'amener l'autre à partager nos projets de quelque nature qu'ils soient. Comme dans tout art, il y a un apprentissage à faire et une étape incontournable est l'observation. Souvenez-vous de tout ce que vous faisiez au début de votre relation: se faire beau ou belle pour l'autre, chercher à faire plaisir, créer des ambiances particulières, faire des surprises, partir en week end, etc. Nous sommes très créatifs durant la période romantique et amoureuse des débuts d'une relation. Malheureusement, avec le temps, nous devons un peu paresseux. Nous pensons que si notre partenaire nous aime vraiment, il doit aussi nous trouver séduisant dans une tenue négligée et sans qu'on ait aucun effort à faire! C'est oublier que nous infligeons ainsi à notre partenaire et à nous-mêmes une vision peu valorisante de nous alors que dans la séduction il s'agit de faire rêver l'autre, de lui donner envie de nous approcher.

Prenez donc le temps d'observer ce qui plaît à votre femme. Commencez par l'apparence: quelle tenue vestimentaire préfère-t-elle? Ne pensez surtout pas que comme homme vous n'avez pas d'efforts à faire, votre femme vous a probablement fait quelques remarques sur ce qui vous va bien. Et probablement aussi sur ce qu'elle n'aime pas. Quelles petites attentions et gestes la charment? Parfois, il faut commencer à préparer le terrain plusieurs jours à l'avance. Il est souvent important, tant pour les femmes que pour les hommes, de créer un climat d'entente et de tendresse. Certaines femmes sont particulièrement sensibles aux ambiances romantiques (fleurs, bougies, musique, odeurs). Soyez un détective curieux de ce qui la touche. Un élément clef est le sourire. Accrochez le plus souvent possible un sourire à votre visage, non seulement cela vous fera du bien mais aussi ça sera plus invitant.

En ce qui concerne l'approche physique très souvent nous donnons à l'autre ce que nous aimions recevoir. C'est ignorer qu'il ou elle est différent de nous! Il est important de savoir que beaucoup de femmes préfèrent être abordées

physiquement par une approche périphérique: des baisers dans le cou, le creux de l'épaule, les poignets, la bouche, les pieds, être caressée partout dans le corps sans foncer directement sur les organes génitaux (y compris les seins). Pour elles, ce n'est que dans un deuxième temps que les caresses plus génitales deviennent agréables et excitantes. Les hommes, quant à eux, préfèrent souvent être touchés génitalement car c'est ce qui les excite. Il est donc important pour une femme de penser aussi à caresser leurs pénis, fesses et testicules et pas uniquement le reste de leur corps. Cela ne veut pas dire que les hommes n'apprécient pas eux aussi les caresses plus périphériques! Prenez le temps de découvrir le corps de l'autre, de l'admirer y compris dans ses petites «spécificités», d'en savourer les contours et montrez votre plaisir avec votre sourire.

