

**Zeitschrift:** Générations plus : bien vivre son âge  
**Herausgeber:** Générations  
**Band:** - (2010)  
**Heft:** 9

**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:** 12.01.2026

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

# «Quand mon mari me caresse, ça me chatouille»



*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**

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

## 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 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 auscule. 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.

