

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

**Herausgeber:** Générations

**Band:** - (2011)

**Heft:** 30

**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:** 18.02.2026

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

# «EXCITATION Le fétichisme limite mes rapports»

«Nous avions un jeu avec ma femme; il consistait à lui faire porter des bottes pendant que nous faisions l'amour. J'ai l'impression qu'elle veut de moins en moins les mettre et je le regrette.» Paul, 56 ans



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

Cher Paul,

Ce que vous décrivez est une situation où vous avez investi les bottes comme le moyen par excellence pour faire monter votre excitation sexuelle, ce dont vous êtes peu à peu devenu dépendant. C'est du fétichisme, une difficulté sexuelle qui vient à poser problème, lorsque la partenaire refuse de porter le fétiche en question. Il peut s'agir de bottes, de chaussures pointues, de petites culottes d'un certain genre, ou d'un objet qui doit être présent et visible lors du rapport sexuel pour permettre non seulement la montée de l'excitation sexuelle, mais parfois aussi pour maintenir l'érection tout le long du rapport.

Chacun a des codes d'attraction en matière de sexualité. Ils peuvent être larges (on n'a pas de préférence spécifique) ou plus étroits (on aime un certain type de personne, de couleur de cheveux, de taille, de corpulence, etc.). Le fétichisme est simplement un code d'attraction extrêmement limitatif où la personne investit un code très spécifique. Il s'agit d'ailleurs plus fréquemment d'hommes. On l'explique par l'importance du visuel comme source d'excitation sexuelle chez l'homme. Souvent, cela les amène à développer de fines stratégies pour convaincre leur partenaire à porter le fétiche car sans ce dernier, ils peuvent en arriver à en perdre leurs moyens, donc leur érection.

## Trouver des repères

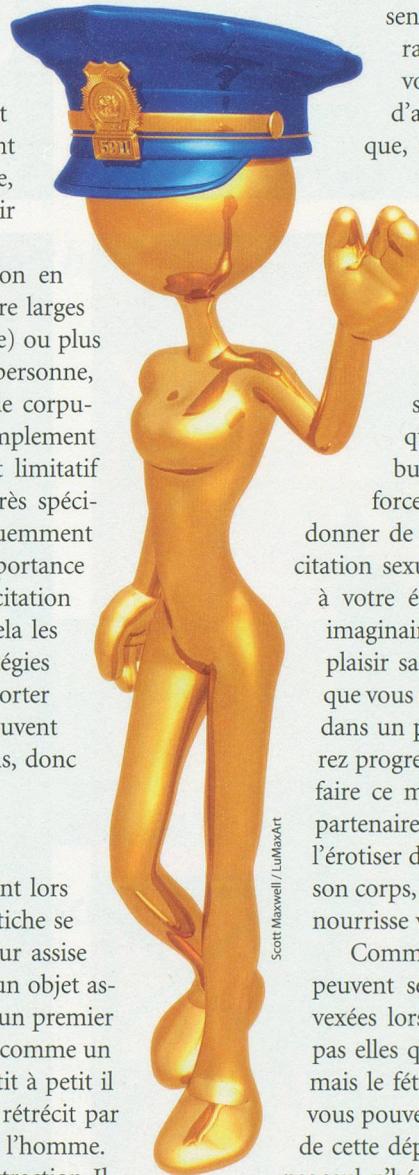
On a remarqué que c'est souvent lors de l'adolescence que le choix du fétiche se fait chez des jeunes peu sûrs de leur assise sexuelle et qui vont fantasmer sur un objet associé à leurs premiers émois. Dans un premier temps, le futur fétiche est introduit comme un jeu qui «met du piquant», mais petit à petit il peut devenir une dépendance et il rétrécit par là-même les sources d'excitation de l'homme.

Vous avez à élargir vos codes d'attraction. Il s'agira d'habiter plus votre corps dans ses sensations et consolider votre excitation, faute de quoi

vous risquez l'impasse tôt ou tard. Pour ce faire, réinvestissez la masturbation en y amenant de la qualité. Souvent, un homme souffrant de fétichisme a besoin de s'appuyer sur la vision de son fétiche pour pouvoir déclencher son excitation, sinon rien ne se passe. Mettez les bottes à portée de vue. Apprenez à vous masturber en vous centrant sur vos sensations, sur la lenteur, en respirant profondément, en bougeant votre bassin dans une bascule d'avant en arrière de façon à ce que, ce soit votre bassin qui fasse bouger votre pénis dans votre main, tout cela en variant le tonus musculaire de vos cuisses, fesses et périnée.

Pensez à fermer les yeux autant que possible et, de temps en temps, guignez sur le fétiche, si vous sentez que votre érection diminue. Le but est de progressivement renforcer votre ressenti corporel, vous donner de meilleurs repères de votre excitation sexuelle (donc aussi de la qualité à votre érection), de développer votre imaginaire érotique, d'augmenter votre plaisir sans devoir passer par le fétiche que vous devrez probablement employer dans un premier temps. Vous l'éliminez progressivement. Ensuite il s'agira de faire ce même apprentissage avec votre partenaire pour la regarder autrement, l'érotiser de façon que ce soit la vision de son corps, ou de parties de son corps, qui nourrisse votre excitation.

Comme votre épouse, les femmes peuvent se lasser et parfois même être vexées lorsqu'elles réalisent que ce n'est pas elles que l'homme trouve désirables, mais le fétiche. Le plus beau cadeau que vous pouvez lui faire, c'est de vous libérer de cette dépendance et si vous n'y arrivez pas seul, n'hésitez pas à consulter car ce serait dommage de vous priver de sexualité s'il n'y a plus de bottes!



Scott Maxwell / LuMaxArt