PROVOQUEMOI

Libertinage

le guide pratique

Les codes, une première soirée en club, la tenue, le sac, l'hygiène, la santé, la discrétion et les mots du libertinage : l'essentiel pour bien commencer.

Par Mélina Larfa, Rêveries-Intimes

Édition octobre 2026 · Réservé aux adultes

AVANT-PROPOS

Une façon de penser

> *« Le libertinage est une façon de penser, pas une façon de faire. »*
>
> Émilie Jardin, Rêveries-Intimes

Le libertinage ne se résume ni à un lieu, ni à une pratique. C'est d'abord un état d'esprit : la liberté de chacun, le respect de l'autre et le consentement, à chaque instant.

Chez Rêveries-Intimes, nous animons des réunions à domicile depuis 2018. Les mêmes questions reviennent souvent. Comment se passe une première soirée ? Que porter ? Que mettre dans son sac ?

Ce guide y répond simplement. Il ne vous dit pas quoi faire. Il vous aide plutôt à vivre ce que vous choisissez, sereinement, et dans le respect de chacun.

1 Les codes du libertinage

2 Une première soirée en club

3 La tenue

4 Le sac

5 Hygiène et entretien

6 Santé : penser à soi, et aux autres

7 La discrétion

8 Les mots du libertinage



Mélina Larfa

Rêveries-Intimes, Le Mans

CHAPITRE 1

Les codes du libertinage

Chaque club a son ambiance. Pourtant, quelques règles ne changent jamais, d'un lieu à l'autre.

Le consentement, à chaque instant

Un oui se donne librement et peut se reprendre à tout moment. Un non se dit sans justification. Il s'entend sans insistance.

Le regard d'abord

On observe, on sourit, puis on engage la conversation. Un geste se propose, il ne s'impose jamais.

La discrétion

Ce qui se vit en club reste en club. On ne photographie personne et on ne nomme personne à l'extérieur.

Le couple d'abord

En couple, vous arrivez ensemble et vous repartez ensemble. Vos limites se fixent avant la soirée, jamais pendant.

La politesse

Un refus poli vaut mieux qu'un malaise. Remerciez, même quand rien ne se passe : la courtoisie fait partie du jeu.

> **À retenir :** personne n'est obligé de rien, à aucun moment. C'est précisément ce qui rend la liberté possible.

CHAPITRE 2

Une première soirée en club

Une première fois intimide toujours un peu. Rassurez-vous : un club libertin commence comme un bar.

1. **Avant de venir.** Réservez si le club le demande. Les soirées réservées aux couples conviennent bien à une première visite, sans pression.
2. **L'accueil.** On vous présente les lieux et les règles. Le vestiaire garde vos affaires, et la tenue est vérifiée à l'entrée.
3. **Le bar.** C'est le cœur de la soirée. On boit un verre, on discute, on regarde. Beaucoup s'arrêtent là, et c'est très bien.
4. **Les espaces.** Spa, salons, pièces ouvertes ou fermées : chacun choisit selon son envie. Une porte fermée signifie qu'on souhaite rester entre soi.
5. **Le départ.** Partez quand vous le voulez. Le lendemain, parlez de ce que vous avez aimé, et de ce que vous n'avez pas aimé.

> **Le mot de sécurité :** convenez d'un mot ou d'un geste qui veut dire « on arrête ». Il se respecte sans discussion, et on repart ensemble.

CHAPITRE 3

La tenue

La tenue fait partie du jeu. Elle se veut élégante et assumée, jamais négligée.

Pour elle

- Une robe courte ou fendue, un body ou une combinaison.
- De la lingerie sous une pièce facile à retirer.
- Des bas, et des talons dans lesquels vous restez à l'aise.

Pour lui

- Une chemise et un pantalon sombre, ou un jean foncé.
- Des chaussures de ville propres.
- Un sous-vêtement ajusté et sobre.

Ce qui est refusé à l'entrée

Les tenues de sport, les baskets et les shorts sont refusés dans la plupart des clubs. En cas de doute, appelez le club avant de venir.

> **Notre conseil :** choisissez une pièce que vous pouvez remettre seul, sans aide. Vous serez bien plus à l'aise au vestiaire.

Nos tenues sont sur provoquemoi.fr, rubrique Lingerie & parures.

CHAPITRE 4

Le sac

Inutile d'emporter une valise. La liste courte de ce qui compte tient dans une pochette.

- [ ] Des préservatifs, en nombre suffisant
- [ ] Un lubrifiant à base d'eau, en petit format
- [ ] Des lingettes intimes
- [ ] Une pochette opaque pour vos affaires
- [ ] Une tenue de rechange légère
- [ ] De quoi attacher vos cheveux
- [ ] Un déodorant et des bonbons à la menthe
- [ ] Votre téléphone, en silencieux, au vestiaire

Le club fournit en général les serviettes et les draps. Renseignez-vous tout de même avant votre première visite.

> **Astuce :** préparez votre sac la veille. Le jour même, vous penserez à autre chose qu'à la liste.

CHAPITRE 5

Hygiène et entretien

Avant, pendant, après : quelques gestes simples, en club comme à la maison.

Avant

Une douche, une tenue propre, des ongles courts et nets. C'est la base du respect de l'autre.

Pendant

Changez de préservatif à chaque partenaire. Un lubrifiant à base d'eau convient à toutes les matières, préservatif compris.

Après

Nettoyez vos accessoires à l'eau tiède et au savon doux, ou avec un nettoyant adapté. Laissez-les sécher à l'air libre, puis rangez-les séparément.

Les bonnes matières

Le silicone médical, le verre et l'acier ne sont pas poreux : ils se nettoient vraiment. Pour un accessoire partagé, posez un préservatif neuf pour chaque personne.

> **Bon à savoir :** un lubrifiant à base de silicone abîme les accessoires en silicone. Pour eux, restez à l'eau.

CHAPITRE 6

Santé : penser à soi, et aux autres

Le libertinage se vit à plusieurs. Votre santé engage donc aussi celle de vos partenaires, et la leur engage la vôtre.

Un dépistage à jour

Faites-vous dépister régulièrement. Une prise de sang et quelques prélèvements suffisent. Gardez des résultats récents, surtout si vous changez de partenaires. Votre médecin vous indiquera le rythme adapté à vos pratiques.

Le préservatif, toujours

Il protège de la plupart des IST, les infections sexuellement transmissibles, autrefois appelées MST. Il se change à chaque partenaire.

Les vaccins et la prévention

L'hépatite B et le papillomavirus (HPV) se préviennent par la vaccination. La PrEP, un traitement préventif contre le VIH, peut aussi vous être prescrite. Parlez-en à votre médecin.

En cas de risque

Un préservatif qui craque, un doute ? Consultez le plus tôt possible, idéalement dans les 48 heures : un traitement d'urgence contre le VIH existe.

> **Gratuit et anonyme :** le dépistage est gratuit dans les CeGIDD (centres gratuits d'information, de dépistage et de diagnostic). Il en existe partout en France, et le dépistage peut y être anonyme. Partager ses résultats avec ses partenaires est aussi un geste de confiance.

Ces conseils ne remplacent pas l'avis d'un médecin. Pour trouver un CeGIDD près de chez vous : sante.fr, le service public d'information en santé (recherchez « CeGIDD » et votre ville).

CHAPITRE 7

La discrétion

Vivre librement n'oblige pas à tout dire. La discrétion protège chacun, vous compris.

En club

Un prénom suffit, et un pseudonyme convient très bien. Les téléphones restent au vestiaire : personne n'est photographié.

En ligne

Sur les sites de rencontre, préférez des photos sans visage. Ne partagez votre numéro qu'une fois la confiance installée.

Vos achats

Chez Provoquemoi, le colis est neutre, sans logo ni mention de la boutique. Le libellé bancaire n'a aucun rapport avec les articles. Vos données ne sont jamais revendues.

> **Le principe :** chacun choisit ce qu'il partage, et avec qui. Respecter la discrétion des autres, c'est aussi protéger la vôtre.

CHAPITRE 8

Les mots du libertinage

Quelques termes reviennent souvent, en club comme en ligne. Voici ce qu'ils recouvrent, simplement.

BDSM

Bondage, discipline, domination, soumission, sadisme et masochisme. Ce sont des jeux de pouvoir et de sensations, toujours négociés à l'avance entre adultes consentants.

Bondage et shibari

Le bondage consiste à attacher son ou sa partenaire. Le shibari en est la version japonaise, à la corde, presque un art. Gardez toujours des ciseaux à portée de main.

Kinky

Ce mot anglais désigne une sexualité qui sort des sentiers battus : jeux de rôle, accessoires, fétichismes. Être kinky, c'est d'abord être curieux.

Tantrisme

Venu d'Inde, le tantra invite à ralentir : respiration, massage, attention à l'autre. Le plaisir partagé y compte davantage que la performance.

Éjaculation féminine, femme fontaine, squirt

Certaines femmes émettent un liquide au moment du plaisir. On parle d'éjaculation féminine, de femme fontaine ou, en anglais, de squirt. C'est naturel et sans danger : un drap en vinyle protège la literie, pour en profiter sereinement.

Croix de Saint-André

Une croix en X, fixée au mur ou sur pied, à laquelle on attache son ou sa partenaire. Beaucoup de clubs en proposent une, dans un espace dédié.

> **Quelle que soit la pratique,** une règle ne change jamais : le consentement de chacun, à chaque instant.

POUR ALLER PLUS LOIN

Nos adresses

Provoquemoi est la boutique en ligne de Rêveries-Intimes, au Mans. Même sélection, même exigence, pour celles et ceux qui préfèrent commander chez eux.

Provoquemoi

Lingerie, massage, accessoires et hygiène, en un seul colis neutre.

provoquemoi.fr
contact@provoquemoi.fr

Rêveries-Intimes

Des réunions à domicile, entre amis, pour découvrir et conseiller en toute simplicité.

reveries-intimes.fr

Une question sur ce guide ? Écrivez-nous : chaque message est lu, et reçoit une réponse écrite à la main.

SAS Rêveries-Intimes, 22 rue de l'Activité, 72100 Le Mans. Document réservé aux personnes majeures. Reproduction interdite sans autorisation.