Découvrir le libertinage, marche après marche

Le chemin de Lyly, de la curiosité à un premier club. Chaque marche se prend quand on est prêt(e), et aucune n'oblige à monter la suivante.



- Seul(e) ou à deux
- Un exercice pour se poser

01 Les marches

01 Écouter son envie

Noter ses désirs dans un carnet, même les plus inavouables. Comprendre ses besoins, puis les dire à son ou sa partenaire.

02 S'informer

Des témoignages, des podcasts, les conseils des clubs pour une première visite.

03 Échanger

Avec une communauté ouverte d'esprit, où toutes les sexualités sont les bienvenues.

04 Un premier événement sans sexualité

Un apéro libertin, par exemple : une première partie conviviale, et aucune obligation de rester pour la suite.

05 Une soirée avec un groupe déjà rencontré

Des visages connus, des femmes déjà croisées, une activité qui n'impose pas de sexualité, comme une initiation au massage.

06 Choisir son lieu et sa soirée

Club « humide » avec jacuzzi et hammam, ou non. Une soirée réservée aux couples, pour éviter les regards gênants.

Ce qui l'a rassurée

Un groupe de personnes connues. Une activité sans injonction de sexualité. Les conseils du club lus avant, des questions posées aux habitués.

Ce qui peut surprendre

La nudité dès l'arrivée dans certains clubs. Des regards que l'on n'a pas sollicités. Une connexion qui ne vient pas toujours, et c'est bien ainsi.

☆ *Garder en tête*

1. **Explorer pour soi, pas seulement pour faire plaisir.**
2. **Le cadre de votre couple vaut aussi sur place.**
3. **Observer ce que l'on ressent, sans se forcer.**
4. **Chaque expérience arrive au bon moment.**

Pour aller plus loin : le cours gratuit « Débuter dans le libertinage », sur le Labo de NouveauxPlaisirs.

À REMPLIR · LIBERTINAGE

Où j'en suis

Un exercice à faire seul(e), en se posant, puis à partager si vous êtes en couple. Il n'y a ni bonne réponse, ni rythme à tenir.

01 Mon envie

Ce qui m'attire (regarder, être regardé(e), séduire, partager, plusieurs corps…) :

C'est d'abord pour moi, pour mon couple, ou les deux ?

02 Mes peurs, et ce qui me rassurerait

Ce qui me fait peur :

Ce qui me rassurerait (un groupe connu, une soirée couples, une activité sans sexualité…) :

03 Les marches

- [ ] 1 · Écouter mon envie
- [ ] 2 · M'informer
- [ ] 3 · Échanger
- [ ] 4 · Un événement sans sexualité
- [ ] 5 · Une soirée avec un groupe connu
- [ ] 6 · Choisir mon lieu et ma soirée

Ma prochaine marche, et quand :

04 Si je suis en couple

Ce que nous nous autorisons, ensemble ou chacun de notre côté :

Comment je te raconterai ce que j'ai vécu :

05 Après

Ce que j'ai ressenti, ce qui m'a intimidé(e) :

Ce que j'ai envie de vivre la prochaine fois :

Notes

Conçu pour NouveauxPlaisirs.fr d'après le témoignage de Lyly, « Découvrir le libertinage » · Version novembre 2026
Licence Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0 : vous pouvez imprimer et partager cette fiche, en citant l'auteur, sans la modifier et sans usage commercial. Pour tout autre usage : nouveauxplaisirs@gmail.com