Préparer un trio

Deux récits de premières fois : une femme avec un couple, une femme avec deux hommes. Ce qu'ils racontent de l'avant, du pendant et de l'après.



À trois · Avant la rencontre · Pour en parler

01 Avant : le désir se construit

Échanger avant

Des messages à deux, puis un groupe à trois : « le triolisme commence là ». Raconter ses fantasmes, faire deviner ceux qu'on a pour la soirée.

Se rendre disponible

Répondre à ses messages, s'assurer que personne ne dérangera, choisir une tenue qui donne confiance. Le trac fait partie du voyage.

Dire les choses

La transparence sur sa situation et ses attentes. Quand les énergies ne sont pas au même niveau, parler désamorce le malaise.

02 Pendant : prendre soin de chacun

Le rythme du plus intimidé

Inviter, encourager, demander « de quoi as-tu envie ? ». Se dénuder aide parfois l'autre à oser.

Alterner

Solliciter le second permet au premier de reprendre ses esprits : « tout le génie du jeu » à trois.

L'écoute, dans les gestes

Dans le récit, c'est le troisième qui tend le préservatif, pile au bon moment.

Après

1. **Un temps calme : discuter, boire, grignoter, écouter de la musique.**
2. **Sentir quand un couple a besoin de se retrouver, et partir.**
3. **Se laisser le temps de redescendre : « ça chamboule ».**
4. **Rire, se remercier, se dire au revoir avec tendresse.**

Les règles du trio et son cadre de consentement sont détaillés dans le guide du libertinage du site.

À REMPLIR · LIBERTINAGE

Avant la rencontre

À remplir chacun(e), puis à partager à trois. Rien n'est figé : tout peut changer le soir même.

01 Mes envies

02 Mes limites

03 Nos accords

	OUI	NON	À VOIR
Un préservatif pour toute pénétration	○	○	○
Embrasser	○	○	○
Le sexe oral	○	○	○
La pénétration	○	○	○
Rester dormir	○	○	○
Se revoir ensuite	○	○	○
	○	○	○

Notre mot pour tout arrêter :

04 Après

Ce que j'ai ressenti :

Conçu par Adam pour NouveauxPlaisirs.fr, d'après deux témoignages de premier trio · 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