

Rencontre adulte

BELSOUMISE-LGBT.BE

ENVIES, PRATIQUES & SÉCURITÉ

Guide des pratiques et repères de sécurité

- Panorama des pratiques entre adultes consentants
- Règles SSC et RACK, négociation, mot de sécurité
- Cadre légal belge

18+ · Réservé aux adultes consentants · Belgique

Édition novembre 2026

Avant de commencer

Ce guide s'adresse aux membres majeurs de Rencontre adulte. Il présente les grandes familles de pratiques entre adultes consentants, les règles qui encadrent les jeux de pouvoir (BDSM), des repères concrets de sécurité et les principales règles du droit belge.

Trois principes qui ne se négocient pas

- **Uniquement entre adultes** : toute personne impliquée a 18 ans ou plus (âge d'accès au site).
- **Consentement libre, éclairé et réversible** : chacun·e sait à quoi il ou elle dit oui, et peut dire stop à tout moment.
- **Un « non » se respecte** immédiatement, sans insister ni négocier après coup.

1. Le consentement, d'abord
2. Panorama des pratiques entre adultes consentants
3. Les règles SSC et RACK
4. Négocier, jouer, prendre soin : la méthode
5. Repères de sécurité par pratique
6. Rencontres, santé sexuelle et vie privée
7. Cadre légal belge
8. Aide et contacts utiles

Ce guide donne une information générale. Il ne remplace ni un avis médical ni un avis juridique. En cas de doute sur votre situation, consultez un médecin, un centre de planning familial ou un·e avocat·e.

1 Le consentement, d'abord

Le consentement est la base de toute rencontre. Il ne se suppose pas : il se demande et se vérifie, avant et pendant.

Un consentement valable est…	Concrètement
Libre	Donné sans pression, chantage, menace, dette affective ou rapport d'autorité.
Éclairé	Chacun·e sait précisément ce qui va se passer, avec quels risques et quelles protections.
Spécifique	Oui à une pratique n'est pas oui à toutes. Oui hier n'est pas oui aujourd'hui.
Réversible	Il peut être retiré à tout moment, avant ou pendant l'acte.
Enthousiaste	On cherche un vrai « oui », pas l'absence de « non ». Le silence ou l'immobilité ne valent pas accord.

Il n'y a pas de consentement possible quand…

- la personne dort, est inconsciente ou n'est plus en état de comprendre (alcool, drogues, médicaments) ;
- l'acte résulte d'une menace, de violences, d'une contrainte, d'une surprise ou d'une ruse ;
- la personne est dans une situation de vulnérabilité qui altère son libre arbitre (peur, maladie, handicap…).

C'est aussi la définition retenue par la loi belge depuis le 1er juin 2022 (voir chapitre 7).

2 Panorama des pratiques entre adultes consentants

Une liste exhaustive est impossible : les pratiques et leur vocabulaire varient selon les cultures et les époques. Voici les grandes familles. Aucune n'est obligatoire, et chacun·e reste libre de ses envies et de ses limites.

Pratiques courantes

- Rapports vaginaux, rapports anaux
- Sexe oral : fellation, cunnilingus, anulingus
- Masturbation (solo, mutuelle)
- Préliminaires, caresses, frottement sans pénétration
- Sextoys : vibromasseurs, plugs, gode-ceinture, pegging
- Positions variées (Kama Sutra)

BDSM

Bondage & Discipline, Domination & Soumission, Sadisme & Masochisme

- Bondage, attaches, shibari / kinbaku (cordes japonaises)
- Domination / soumission, relations Maître·sse / soumis·e
- Impact play : fessée, martinet, cravache
- Cire chaude, jeux de températures
- Privation sensorielle : bandeau, bâillon, cagoule
- Contrôle de l'orgasme, edging, chasteté
- Humiliation consentie, petplay
- Femdom / maledom

Fétichismes

- Matières : latex, cuir, vinyle, nylon, lingerie
- Parties du corps : pieds, mains, cheveux…
- Uniformes, déguisements, cosplay
- Uro et autres fétiches plus marginaux

À plusieurs, formes de relation

- Plan à trois, échangisme (swing)
- Candaulisme / cuckolding
- Soirées à plusieurs, gang bang
- Polyamour, couples ouverts

Exhibition et voyeurisme

Uniquement entre adultes consentants, dans des lieux privés ou privatisés

- Exhibition et voyeurisme consentis, clubs, saunas et soirées privées
- Jamais imposés à des tiers : c'est une infraction (chapitre 7)

Jeux de rôle et à distance

- Jeux de rôle, scénarios, fantasmes
- Sexting, webcam, téléphone : uniquement entre adultes, et sans diffusion sans accord

Approches lentes ou spirituelles

- Tantra, sexualité taoïste, karezza
- Sexualité « slow » ou méditative

Sur le site

- Indiquez vos envies dans **Mon profil › Envies & pratiques**
- Elles ne sont visibles que des membres connectés
- Ce sont des envies, pas des engagements : tout se rediscute

3 Les règles SSC et RACK

La communauté BDSM a formalisé deux grands cadres. Ils ne sont pas concurrents : ils aident à se poser les bonnes questions avant de jouer.

SSC — Sain, Sûr, Consensuel

Safe, Sane, Consensual, formulé dans les années 1980.

- **Sain** : partenaires lucides, en état de décider (pas d'ivresse), qui distinguent le jeu de la réalité.
- **Sûr** : on connaît les techniques, on réduit les risques, on a le matériel de secours à portée.
- **Consensuel** : tout est discuté et accepté à l'avance par chacun·e.

RACK — risque conscient et consenti

Risk-Aware Consensual Kink, proposé dans les années 1990.

- Aucune pratique n'est totalement « sûre » : on **identifie** honnêtement les risques.
- On les **accepte en connaissance de cause**, ensemble, et on les réduit autant que possible.
- Met l'accent sur la responsabilité de chacun·e et l'information.

Ce que ces règles ont en commun

- Une **discussion préalable** des envies, des limites et des risques.
- Un **mot de sécurité** (safeword) connu de tous, et un signal non verbal si la parole est impossible.
- Le droit, pour chacun·e, d'**arrêter à tout moment**, sans justification.
- Des partenaires **sobres** et attentifs l'un à l'autre du début à la fin.
- Un **temps de soin** après la séance (aftercare) et un débriefing.

Les cadres SSC et RACK sont des règles éthiques de la communauté, pas des règles de droit. Ils ne rendent pas légal ce que la loi interdit (voir chapitre 7, « Blessures et consentement »).

4 Négocier, jouer, prendre soin : la méthode

Avant : la négociation

- Parlez de vos envies, de ce qui vous attire et de ce qui vous inquiète. Faites-le à froid, habillés, avant le jour J.
- Définissez les **limites strictes** (jamais) et les **limites souples** (peut-être, avec précautions).
- Signalez tout point de santé utile : asthme, problèmes cardiaques, dos, articulations, épilepsie, allergies (latex), traitements.
- Fixez un mot de sécurité et un signal non verbal (lâcher un objet, taper trois fois).
- Pour une première rencontre, restez sur des pratiques simples et connues.

Pendant : le système des feux

Signal	Signification	Réaction attendue
Vert	Tout va bien, on peut continuer ou intensifier.	Continuer en restant attentif.
Orange	Limite proche, ralentir, besoin d'ajuster.	Ralentir, vérifier, adapter.
Rouge	Arrêt immédiat de la séance.	Tout arrêter, détacher, rassurer, prendre soin.

Vérifiez régulièrement l'état de l'autre : respiration, couleur de la peau, réponses aux questions. Le mot de sécurité est respecté **sans discussion**, à chaque fois.

Après : aftercare et débriefing

- Prenez le temps : eau, couverture, câlin ou espace, selon les besoins de chacun·e.
- Une « descente » émotionnelle peut survenir les jours suivants (sub drop, dom drop) : prenez des nouvelles.
- Échangez sur ce qui a plu et sur ce qui doit changer la prochaine fois.

5 Repères de sécurité par pratique

À proscrire : l'asphyxie érotique

Strangulation, étouffement, « breath play », sacs ou liens autour du cou : ces pratiques causent des décès chaque année, y compris chez des personnes expérimentées. La perte de conscience peut survenir en quelques secondes, sans signe d'alerte. **Aucune technique ne les rend sûres.**

Pratique	Repères essentiels
Bondage, cordes	Ciseaux de secours à portée de main. Ne jamais laisser seule une personne attachée. Aucun lien autour du cou. Vérifier souvent la circulation (couleur, chaleur, fourmillements) et éviter de comprimer les nerfs des poignets, des avant-bras et des aisselles. Pour les suspensions, se former auprès de personnes expérimentées.
Impact play	Zones charnues : fesses, cuisses, haut du dos sur les muscles. À éviter : reins, colonne vertébrale, nuque, tête, articulations, ventre. Commencer doucement, augmenter progressivement, vérifier la peau.
Cire chaude	Bougies spéciales à basse température (pas de bougies parfumées ou à la cire d'abeille). Tester sur soi, verser de haut, éviter le visage et les muqueuses.
Privation sensorielle, bâillon	Le nez doit rester libre, la respiration facile. Avec un bâillon, convenez d'un signal non verbal. Surveillance constante.
Chasteté, contrôle	Matériel adapté à la taille, hygiène quotidienne. Retirer immédiatement en cas de douleur, de gonflement ou de changement de couleur. Clé de secours accessible.
Pénétration, jouets	Lubrifiant adapté au matériau. Pour l'anal, un jouet avec une base évasée. Un préservatif neuf par partenaire et par orifice. Nettoyer les jouets après usage.
Jeux à plusieurs	Règles fixées à l'avance entre toutes les personnes présentes, préservatifs en quantité, mot de sécurité commun, droit de quitter la soirée à tout moment.
Alcool, drogues	Ils faussent le jugement, la perception de la douleur et la capacité à consentir. Pas de séance BDSM sous influence. Le mélange de produits (chemsex) augmente fortement les risques.

6 Rencontres, santé sexuelle et vie privée

Pour une première rencontre

- Premier rendez-vous dans un lieu public, à un moment où vous êtes en forme.
- Prévenez une personne de confiance : où, avec qui, à quelle heure vous donnerez des nouvelles.
- Gardez votre téléphone chargé et un moyen de rentrer par vous-même.
- Méfiez-vous de toute personne qui presse, refuse de parler des limites ou demande de l'argent.

Santé sexuelle

- **Préservatif** (externe ou interne) et **digue dentaire** : la protection de base contre les IST.
- **PrEP** : un traitement préventif contre le VIH, disponible en Belgique dans des centres spécialisés.
- **Dépistage régulier** des IST, surtout en cas de partenaires multiples.
- Après un risque d'exposition au VIH, un **traitement d'urgence** existe : rendez-vous au plus vite dans un service d'urgences ou un centre de référence SIDA.

Photos, vidéos et vie privée

- Aucune photo ni vidéo sans l'accord explicite de chaque personne.
- Accepter d'être filmé·e n'est pas accepter d'être diffusé·e : la diffusion sans accord est une infraction.
- Sur le site, votre e-mail n'est jamais visible et votre album privé ne s'ouvre qu'avec votre accord.
- Signalez tout profil qui ne respecte pas ces règles avec le bouton « Signaler ».

7 Cadre légal belge

Les références d'articles ci-dessous sont celles du Code pénal tel que modifié par la loi du 21 mars 2022 réformant le droit pénal sexuel (en vigueur depuis le 1er juin 2022). Un **nouveau Code pénal** est entré en vigueur le **1er septembre 2026**. Il remplace le Code de 1867, et la numérotation des articles peut différer. Pour le texte à jour, consultez le Moniteur belge ou Justel. Information générale et non exhaustive, qui ne constitue pas un avis juridique.

Le consentement au cœur de la loi

- Le consentement doit être **donné librement**. Il s'apprécie au regard des circonstances et peut être **retiré à tout moment**, avant ou pendant l'acte.
- Il n'existe pas en cas de vulnérabilité altérant le libre arbitre : peur, maladie, handicap, alcool, drogues.
- Il n'existe **jamais** en cas de menace, de violences, de contrainte, de surprise ou de ruse, si la victime est inconsciente ou endormie, ou en cas d'inceste.

Infraction	Ce que la loi interdit
Atteinte à l'intégrité sexuelle (art. 417/7)	Accomplir un acte à caractère sexuel sur une personne qui n'y consent pas, ou le lui faire accomplir. Faire assister une personne à de tels actes sans son consentement y est assimilé.
Viol	Tout acte de pénétration sexuelle, de quelque nature et par quelque moyen que ce soit, commis sur une personne qui n'y consent pas.
Voyeurisme (art. 417/8)	Observer ou enregistrer une personne dénudée ou en activité sexuelle, sans son consentement ou à son insu, alors qu'elle pouvait se croire à l'abri des regards.
Diffusion non consentie (art. 417/9)	Montrer ou diffuser un contenu sexuel (photo, vidéo, audio) sans l'accord de la personne, **même si elle avait accepté sa réalisation** (« revenge porn »).
Exhibition imposée	Imposer la vue de sa nudité ou d'actes sexuels à des personnes qui n'y consentent pas, en particulier dans l'espace public. L'exhibition n'est admise qu'entre adultes consentants, dans des lieux privés ou privatisés.
Mineurs	La majorité sexuelle est fixée à **16 ans**. Elle est abaissée à 14 ans entre jeunes consentants dont l'écart d'âge ne dépasse pas 3 ans. Les infractions envers des mineurs et l'approche de mineurs à des fins sexuelles (grooming) sont sévèrement punies. **Le site est strictement réservé aux 18 ans et plus.**
Prostitution	La prostitution entre adultes est dépénalisée depuis 2022. La prostitution de mineurs, le proxénétisme et la **publicité pour la prostitution** restent interdits. Toute annonce proposant des services sexuels rémunérés est donc interdite sur le site.

Blessures et consentement : la limite des pratiques BDSM

Les pratiques BDSM entre adultes relèvent de la vie privée. En droit belge, le consentement de la personne n'efface pas, en principe, l'infraction de **coups et blessures volontaires** : des lésions sérieuses peuvent être poursuivies même entre partenaires consentants.

Dans l'affaire **K.A. et A.D. c. Belgique** (17 février 2005), la Cour européenne des droits de l'homme a reconnu que la liberté sexuelle couvre ces pratiques. Elle a toutefois validé la condamnation des auteurs : ceux-ci avaient continué malgré les demandes d'arrêt de la partenaire et le mot convenu. **Ignorer un mot de sécurité, c'est sortir du consentement.**

8 Aide et contacts utiles

Besoin	Contact
Urgence médicale, danger immédiat	**112** : secours, joignable dans toute l'Europe
Police	**101**
Victime de violences sexuelles	Centres de Prise en charge des Violences Sexuelles (**CPVS**), ouverts **24 h/24** : soins, examen médico-légal, soutien psychologique et possibilité de porter plainte sur place. Adresses et chat anonyme : **violencessexuelles.be**
Écoute anonyme	**SOS Viol** : 02 534 36 36 (sosviol.be) · **Télé-Accueil** : 107, jour et nuit
Dépistage IST, PrEP	**depistage.be** (centres et dépistages gratuits) · **exaequo.be** · **myprep.be**
Problème sur le site	Bouton « Signaler » sur le profil concerné, ou philippe.paquot.bdlk@gmail.com

Sources

- Loi du 21 mars 2022 modifiant le Code pénal en ce qui concerne le droit pénal sexuel, en vigueur le 1er juin 2022 (synthèses : droitsquotidiens.be, jeminforme.be, inforjeunes.be).
- Nouveau Code pénal belge, en vigueur le 1er septembre 2026 (justice.belgium.be ; parismatch.be, 1er septembre 2026).
- Cour européenne des droits de l'homme, K.A. et A.D. c. Belgique, 17 février 2005, req. n° 42758/98 et 45558/99.
- Contacts d'aide : sofelia.be « Vers qui me tourner ? Viol » ; violencessexuelles.be ; depistage.be (PrEP).

Rencontre adulte · belsoumise-lgbt.be · Réservé aux adultes consentants (18+). Ce guide peut être téléchargé, imprimé et partagé librement dans sa forme intégrale.