



L'OBSIDIENNE
Laboratoire d'exploration
érotique et kinky

PRÉPARER UNE RELATION D/S

Questionnaire préalable à une relation de domination et soumission

Ces questions servent à mieux se connaître avant d'entrer en relation. Clarifier dès le départ les attentes et les limites de chacun-e, c'est poser les bases d'une communication ouverte et consentie.

À remplir par la personne soumise, puis à relire ensemble. Rien n'est figé : revenez-y régulièrement, la relation évoluera. Pour le détail des pratiques, appuie-toi sur notre [liste des possibles](#).

1. LEVIERS DE DOMINATION

Anton Fulmen (*The Heart of Dominance*) distingue six leviers de domination. Lesquels activent ta soumission ? Classe-les de 1 (le plus fort) à 6 puis donne des exemples de ce qui fonctionne pour toi.

RANG	LEVIER	TES EXEMPLES
	Contrôle	
	Nurturing	
	Objectification	
	Dégradation	
	Service	
	Possession	

2. MOTIVATIONS ET ATTENTES

Qu'attends-tu de cette relation ? Quels effets espères-tu ?

Des fantasmes ou des désirs précis à explorer ?

Des scénarios déjà en tête ?

De quoi as-tu besoin dans cette relation ?

Ton expérience

☐ Novice ☐ Intermédiaire ☐ Avancé·e ☐ Expérimenté·e

Combien de séances as-tu vécues, avec combien de partenaires dominant·es ?

Ta fréquence idéale de séances

Si tu pouvais choisir, comment aimerais-tu que ta ou ton dominant·e s'habille ?

3. LIMITES ET CONSENTEMENT

Tes limites absolues (physiques, émotionnelles, psychologiques)

Les pratiques que tu ne veux absolument pas explorer

À l'aise avec le code couleur vert, orange, rouge ?

☐ Oui ☐ Non ☐ À découvrir

As-tu un mot de sécurité ? Lequel ? Sinon, aimerais-tu le choisir ensemble ?

4. NIVEAU DE CONFORT ET PRÉFÉRENCES

À quel niveau de soumission aspires-tu ?

Aimes-tu être mis·e au défi ? Préfères-tu des scénarios plus cadrés ?

Les objets, accessoires ou costumes que tu préfères, ceux que tu veux éviter

5. EXPÉRIENCES PASSÉES ET COMPATIBILITÉ

As-tu déjà joué avec d'autres dominant·es ? Comment cela s'est-il passé ?

Des expériences passées positives ? Négatives ?

Comment aimes-tu qu'une séance se déroule (rythme, pauses, récapitulatif après la séance...) ?

6. SANTÉ ET LOGISTIQUE

Des problèmes de santé à connaître (allergies, problèmes physiques...) ?

Des restrictions physiques, une durée de séance préférée ?

Tes disponibilités et tes préférences pour les rencontres

Les séances

☐ En personne ☐ En ligne ☐ Les deux

7. SUIVI ÉMOTIONNEL ET AFTERCARE

Quel aftercare souhaites-tu après une séance (débrief, câlins, espace personnel...) ?

Des besoins émotionnels particuliers auxquels ta ou ton dominant-e doit être attentif-ve ?

8. COMMUNICATION

Par quel moyen communiquer en dehors des séances (mail, téléphone, messagerie...) ?

À quelle fréquence, entre les séances ?

Des moments où tu préfères ne pas être contacté-e ? Des périodes où tu es plus disponible ?

Les échanges

☐ Planifiés à l'avance ☐ Spontanés ☐ Les deux

En cas d'urgence ou de changement de dernière minute, comment te joindre rapidement ?

Aimes-tu recevoir des ordres ou des instructions à distance entre les séances ?

☐ Oui ☐ Non ☐ À discuter

9. JEUX ET ACCESSOIRES

Des accessoires ou des sextoys que tu aimes utiliser ?

Lesquels possèdes-tu déjà (fouets, menottes, colliers...) ?

Des accessoires que tu préfères ? Que tu n'aimes pas ?

Prêt-e à acheter des accessoires recommandés pour vos séances ?

☐ Oui ☐ Non ☐ À discuter

Quel budget envisages-tu ?

10. LE CADRE DE LA RELATION

Discrétion : qui, dans ton entourage, peut être au courant ? Comment protéger ta vie privée ?

Faites-vous une période d'essai ? Quand ferez-vous le point ensemble ?

Comment mettre fin à la relation, si l'un-e de vous le souhaite ?

- Le consentement peut être retiré à tout moment, par chacun-e.
- Les limites et les envies évoluent : ce questionnaire se relit régulièrement.
- Une relation D/s se vit à deux. Chacun-e reste responsable de ses besoins et de sa sécurité.

Rempli le

Relu ensemble le