



L'OBSIDIENNE
Laboratoire d'exploration
érotique et kinky

PRÉPARER UNE SÉANCE

Questionnaire pour cadrer une séance BDSM

À remplir avant une séance, seul-e, puis à relire ensemble. Tes réponses aident la personne qui mène à construire une séance qui te ressemble ; elles ne t'engagent à rien. Réponds à ce que tu veux partager : tu peux laisser une question vide.

Les questions de santé servent ta sécurité. Pour le détail des pratiques, appuie-toi sur notre **liste des possibles**.

1. IDENTITÉ ET PROFIL

Prénom ou pseudo

Pronoms

Rôle

☐ Soumis-e ☐ Dominant-e ☐ Switch

Expérience

☐ Novice ☐ Débutant-e ☐ Intermédiaire ☐ Expérimenté-e

Nombre de séances déjà vécues

Que recherches-tu dans cette expérience ?

Quels états aimerais-tu explorer ? (lâcher-prise, subspace, contrôle, humiliation, service...)

As-tu un fantasme précis à vivre ?

2. SANTÉ ET SÉCURITÉ

Santé physique

Blessures actuelles

Pathologies

Traitements, médicaments

Allergies (latex, produits, aliments...)

Zones fragiles ou à éviter

Limites physiques (mobilité, endurance, articulations)

Santé mentale et émotionnelle : partage seulement ce que tu souhaites.

Neurodivergence, anxiété, dépression, autre élément utile à connaître ?

Comment te sens-tu en ce moment ?

Des traumatismes que tu souhaites éviter ? Ou au contraire revisiter dans le jeu ?

Des déclencheurs (triggers) connus ?

Des peurs particulières (abandon, humiliation, perte de contrôle...) ?

3. CONSENTEMENT ET LIMITES

Tes limites absolues physiques

Tes limites absolues psychologiques et émotionnelles

Les pratiques exclues : la liste claire de tes non absolus

Système de sécurité

Mot de sécurité (safeword)

Outils de communication☐ Code couleur vert, orange, rouge ☐ Échelle d'intensité de 0 à 10**Signal non verbal, si tu ne peux pas parler****Vérifications en cours de séance : à quelle fréquence, sous quelle forme ?****Consentement spécifique****Des surprises scénarisées ?**☐ Oui ☐ Non ☐ À discuter**Des éléments de mindfuck ?**☐ Oui ☐ Non ☐ À discuter**Une mise en scène de la peur ?**☐ Oui ☐ Non ☐ À discuter**Une simulation d'étouffement ?**☐ Oui ☐ Non ☐ À discuter**Si oui, à quelles conditions ? (pratique à haut risque : jamais sans formation ni accord détaillé)**

4. CADRE IDÉAL DE LA SÉANCE

Format☐ Duo ☐ Trio ☐ Groupe**Lieu**☐ En privé ☐ En club ☐ En extérieur**Durée idéale****Rythme**☐ Intense ☐ Progressif ☐ Ritualisé**Des pauses en cours de séance ?**☐ Oui ☐ Non ☐ Si besoin**Un débrief**☐ Juste après ☐ Plus tard ☐ Les deux

5. LEVIERS DE DOMINATION

Anton Fulmen (*The Heart of Dominance*) distingue six leviers qui peuvent activer la soumission. Classe-les de 1 (le plus fort) à 6 puis donne des exemples concrets.

RANG	LEVIER	TES EXEMPLES
	Contrôle	
	Nurturing	
	Objectification	
	Dégradation	
	Service	
	Possession	

6. PRATIQUES ET ENVIES

La liste des possibles détaille plus de 170 pratiques. Voici l'essentiel à préciser pour cette séance.

Contrainte : quel bondage ? Une partie du corps ou tout le corps ? Collier, laisse, menottes, momification, camisole, cage de chasteté (en séance ou hors séance) ?

Impact : aimes-tu avoir mal ? L'idée d'avoir mal ? Avec quels instruments (main, paddle, martinet, fouet, badine...) ?

Intensité souhaitée

☐ 1. Pas de marques ☐ 2. Marques légères ☐ 3. Bleus, douleur résiduelle ☐ 4. Jusqu'au sang

Pénétration : anale, vaginale, buccale ? Avec quoi (doigts, plug, gode, gode-ceinture, fist) ?

Humiliation physique ou verbale : quelles insultes acceptes-tu, lesquelles refuses-tu ? Crachats (où ?), gifles, uro, masturbation imposée, interdiction de jouir, exhibition, déclassement symbolique ?

Sensations : tétons, ongles, talons, pinces, cire, électrostimulation, aiguilles, privation sensorielle... ?

Fétichismes : corporel (quelle zone ? odeurs ?), vestimentaire (talons, bottes, uniforme), matières (cuir, latex) ?

Féminisation, travestissement : lingerie, talons, maquillage, éducation gestuelle ?

Exhibition, voyeurisme : en club, en extérieur, devant d'autres soumis-es ?

Représentation animale : puppy play, pony play, gamelle, déplacement à quatre pattes ?

Autres envies : wax play, needle play, électrostimulation, marquage, CNC, séquestration...

7. AFTERCARE ET SUIVI ÉMOTIONNEL

L'aftercare que tu souhaites

- ☐ Câlins ☐ Débrief verbal ☐ Boisson, collation ☐ Message le lendemain ☐ Espace seul-e
☐ Rituel de retour au réel

As-tu besoin...

- ☐ D'un suivi sur plusieurs jours ☐ D'un check émotionnel le lendemain ☐ D'un message rassurant

Autre chose à savoir pour prendre soin de toi après ?

8. LES ENGAGEMENTS DE LA PERSONNE QUI DOMINE

- Rester responsable et vigilant-e, même quand le jeu est consenti.
- Refuser une pratique qui lui semble trop risquée.
- Ne jamais se servir du jeu pour manipuler en dehors du cadre.
- S'assurer d'une sortie claire du jeu.
- Prévoir l'aftercare.

9. CLAUSE ÉTHIQUE

- Les limites peuvent évoluer.
- Le consentement peut être retiré à tout moment.
- Le jeu s'arrête dès que la réalité s'impose.
- La sécurité passe avant la performance.
- Tout acte sans consentement est une agression.

Rempli le

Relu ensemble le