

# **Guide de négociation pour une séance BDSM**

Ce document de référence a été conçu pour fournir une structure claire et détaillée pour la négociation d'une séance BDSM. L'objectif est d'aider les individus impliqués dans une telle pratique à naviguer à travers les nombreuses considérations importantes pour assurer que tous les participants soient sur la même longueur d'onde. Que vous soyez un débutant curieux ou un expert expérimenté, cette ressource vous fournira un guide facile à suivre pour discuter des différents aspects à considérer avant de débuter une séance BDSM. En utilisant une approche méthodique et ordonnée, ce document aborde des sujets tels que les personnes impliquées, les rôles, le lieu et le temps de la session, les limites, les opportunités, les questions de sécurité telles que les mots de sécurité, les pratiques de bondage et de douleur, et bien plus encore. Que vous utilisez cette ressource pour la première fois ou que vous la consultiez pour vous rafraîchir la mémoire, nous espérons que vous trouverez ce document informatif et utile pour guider vos négociations avant toute séance BDSM.

## **I. Introduction**

- Quelles sont les motivations et les attentes de chaque personne pour cette séance BDSM?
- Comment allez-vous communiquer pour exprimer ces motivations et attentes?
- Comment allez-vous créer un climat de confiance pour faciliter la communication et la négociation?

## **II. Personnes et rôles**

- Qui participera à la séance BDSM?
- Quels sont les antécédents en matière de BDSM et de pratiques similaires?
- Quel est le niveau d'expérience de chacun en matière de BDSM?
- Comment allez-vous vous assurer que tous les participants sont majeurs et consentants?
- Qui sera Top/Dominant et qui sera bottom/soumis?
- Quels sont les rôles et les responsabilités de chaque personne pendant la séance?
- Comment allez-vous vous assurer que chacun comprend les attentes associées à son rôle?

### **III. Lieu et temps**

- Où se déroulera la séance BDSM?
- Quelles sont les conditions de sécurité et de confort nécessaires pour le lieu choisi?
- Quand aura lieu la séance et quelle est sa durée prévue?
- Comment allez-vous gérer les interruptions imprévues ou les changements de plan?

### **IV. Sécurité et imprévus**

- Quelles sont les mesures de sécurité qui sont mises en place pour prévenir et minimiser les risques durant la séance?
- Comment allez-vous gérer les accidents, les malentendus et les erreurs qui pourraient survenir pendant la séance?
- Comment allez-vous garantir la sécurité physique et émotionnelle de chaque personne?
- Comment allez-vous réagir en cas de crise ou d'urgence médicale?

### **V. Limites et consentement**

- Quelles sont les limites physiques, émotionnelles et mentales de chaque personne?
- Comment allez-vous exprimer ces limites et garantir qu'elles sont respectées?
- Comment allez-vous donner votre consentement pour chaque activité et exprimer votre désaccord en cas de besoin?
- Comment allez-vous vérifier le consentement et le désaccord de chaque personne?

### **VI. Pratiques BDSM**

- Est-ce qu'au cours de la séance tous les participants consentent à des pratiques de bondage? Des pratiques incluant de la douleur? Des pratiques résultants des marques? Des pratiques incluant de l'humiliation? Des pratiques incluant du sexe?
- Quelles sont les attentes et les limites spécifiques pour chaque pratique ?
- Comment allez-vous gérer les conséquences potentielles de ces pratiques (marques, douleur prolongée, etc.) ?
- Comment allez-vous évaluer la sécurité et le confort avant, pendant et après chaque pratique ?

## **VII. Safewords et signaux**

- Comment allez-vous mettre en place des safewords et des signaux pour faciliter la communication et garantir le consentement mutuel ?
- Quels sont les safewords et les signaux à utiliser pour exprimer un besoin de ralentir, de s'arrêter ou de sortir de la séance ?
- En cas d'une impossibilité de l'exprimer verbalement, comment les safewords seront exprimés de façon non-verbal?
- En cas d'une immobilisation complète ou de restrictions avancées, comment les safewords seront exprimés?

## **VIII. Opportunités**

- Quelles sont les opportunités que vous souhaitez inclure dans la séance pour expérimenter de nouvelles pratiques ou de nouveaux scénarios ?
- Quelles sont les pratiques que les participants souhaiteraient essayer si les conditions sont favorables?

## **IX. Suivi**

- Comment allez-vous évaluer les résultats de la séance et discuter des apprentissages et des expériences ?
- Sous quelle forme chacun des participants ont-ils besoin d'un aftercare?
- Combien de temps après la séance et de quelle façon un suivi sera effectué après la séance pour évaluer si tout va bien?
- Lequel des participants effectuera le suivi auprès de l'autre?

## **X. Autre chose?**

- Y a-t-il quoi que ce soit d'autres que l'un des participants souhaite aborder avant le début de la séance?