Le contrat FreeUse

Une forme particulière de consentement, donné à l'avance pour une période choisie. Sans cet accord clair et enthousiaste, ce n'est plus du FreeUse.



À deux · Un contrat à écrire · Avant de jouer

01 Le principe

Être disponible

Pendant une période convenue, une personne accepte d'être « utilisée » librement, à tout moment, dans les limites fixées. Tout le kink vient de l'imprévu.

Dans un sens ou dans les deux

Le contrôle peut aller d'un partenaire vers l'autre, ou être réciproque. Le FreeUse se pratique très bien en couple exclusif.

02 Le contrat, en quatre points

01 La période

Une heure, une soirée, un week-end. Commencer court : deux heures en apprennent plus que de longs discours.

02 Le permis et l'interdit

Pénétration ? Certaines pratiques seulement ? Réveil la nuit ? Ce qui n'est pas validé reste interdit.

03 Les safe words

Un mot pour la pause, un pour tout arrêter. Ils priment en toutes circonstances, sans justification.

04 La logistique

Contraception, hygiène, et les moments intouchables : une réunion, les enfants à côté.

Trois garde-fous

1. **Le consentement reste révocable à tout instant.**
2. **Il se construit dans la confiance : ce n'est pas un jeu de premier rendez-vous.**
3. **On débriefe après : ce qui a plu, ce qui a gêné, ce qu'on ajuste.**

Le FreeUse n'est pas le CNC : on ne joue pas le refus, on accepte ouvertement d'être disponible.

À REMPLIR · FREEUSE

Notre contrat

À remplir ensemble, à signer, et à relire avant chaque nouvelle période.

01 La période

Du : .....

Au : .....

Dans quel sens (l'un, l'autre, les deux) : .....

02 Ce qui est permis

PRATIQUE OU SITUATION	OUI	NON	À DISCUTER
Pénétration	○	○	○
Caresses, masturbation	○	○	○
Fellation, cunnilingus	○	○	○
Réveil la nuit	○	○	○
Ailleurs qu'à la maison	○	○	○
	○	○	○
	○	○	○

03 Nos safe words

Pause : .....

On arrête tout : .....

04 Les moments intouchables

Contraception, hygiène, moments où le jeu est suspendu :

.....

.....

Signatures et date : .....

Conçu par Adam pour NouveauxPlaisirs.fr, d'après son article sur le FreeUse · 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