Préparer une première séance D/s

Ce qui se règle avant, ce qui protège pendant, ce qui compte après. Une base à adapter à votre couple, quels que soient vos genres et qui domine.

À deux · Avant la séance · À imprimer



01 Avant la séance : trois choses à aborder

Le consentement de principe

Le partenaire sait qu'une séance est prévue et a dit oui à l'idée, même sans en connaître les détails.

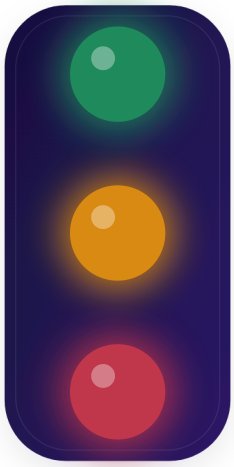
Les limites absolues

Ce qui est hors de question, sans discussion : une douleur intense, des zones à ne pas toucher, des pratiques exclues.

L'état du moment

Épuisement, douleur, anxiété, fragilité émotionnelle : on reporte. Le BDSM amplifie les états intérieurs.

02 Les trois couleurs, posées avant de commencer



VERT
Tout va bien, on continue.

JAUNE
Quelque chose gêne : la personne qui domine ralentit et demande ce qui se passe.

ROUGE
Arrêt immédiat et total, sans question ni négociation.

Un « arrête » dans le feu de l'action ?

On demande la couleur. Sur vert, le jeu continue. Sur jaune ou rouge, on réagit dans la seconde, sans ego et sans « encore un peu ». C'est cette fiabilité qui rend l'abandon possible.

03 *Le déroulé*

01 Un rendez-vous et une chambre transformée

Une heure fixée, sans dire ce qui attend. Lumière tamisée ou rouge, quelques bougies, une chaise devant le lit.

02 L'entrée en matière

Une voix grave, posée, affirmée. Une première consigne, puis « Est-ce que tu as compris ? » : la réponse renseigne sur son état.

03 Le protocole

« Oui Monsieur », « Oui Madame » : une règle simple qui installe la dynamique. Fermeté sans brutalité, dans ce qui a été convenu.

04 Les sens

Les yeux fermés, des objets chauds ou froids, une plume, un tissu, le souffle. Le but : de l'attente, jamais de la peur.

05 La montée et l'edging

Monter jusqu'au bord de l'orgasme, s'arrêter, attendre, recommencer. Pour une première fois, la séance finit par un orgasme.

06 L'aftercare

On retire le bandeau et on sort du rôle : câlins, eau, couverture. Le débrief se fait le lendemain, à froid.

☆ *Les erreurs d'une première fois*

1. **Trop en faire d'un coup : une initiation réussie est souvent minimaliste.**
2. **Sortir du rôle pour s'excuser : on ajuste dans le rôle, ou dans une pause nommée.**
3. **Négliger l'aftercare : la descente peut surprendre, même qui « pensait que ça irait ».**
4. **Confondre fermeté et brutalité : une voix ferme fait plus qu'un geste brusque non négocié.**

Pas de sévices corporels sans mots de sécurité et sans discussion des limites : sans cela, ce n'est pas du BDSM, c'est une agression.

À REMPLIR · BDSM

Notre négociation

À remplir ensemble, quelques jours avant la séance. Une ligne vide est une question qui reste à poser.

Notre séance est prévue le : .....

- ☐ Nous avons tous les deux dit oui à l'idée d'une séance.
- ☐ Nous savons qui domine, et qui se soumet, pour cette fois.

01 Nos limites absolues

Ce qui est hors de question, sans discussion :

02 Ce qui nous tente

PRATIQUE	MOI	TOI
Les yeux bandés ou fermés	○ oui ○ peut-être ○ non	○ oui ○ peut-être ○ non
Des objets chauds ou froids sur la peau	○ oui ○ peut-être ○ non	○ oui ○ peut-être ○ non
Une plume, un tissu soyeux, le souffle	○ oui ○ peut-être ○ non	○ oui ○ peut-être ○ non
Un glaçon	○ oui ○ peut-être ○ non	○ oui ○ peut-être ○ non
Un protocole (« Oui Monsieur », « Oui Madame »)	○ oui ○ peut-être ○ non	○ oui ○ peut-être ○ non
Saisir le menton, le poignet ou les cheveux	○ oui ○ peut-être ○ non	○ oui ○ peut-être ○ non
Le silence imposé, ou dire ce que l'on ressent	○ oui ○ peut-être ○ non	○ oui ○ peut-être ○ non
L'edging : approcher l'orgasme et s'arrêter	○ oui ○ peut-être ○ non	○ oui ○ peut-être ○ non

03 Nos couleurs

- ☐ Vert : tout va bien, on continue.
- ☐ Jaune : on ralentit et on se parle.
- ☐ Rouge : arrêt immédiat et total.
- ☐ Nous les avons dites à voix haute avant de commencer.

04 Le jour J

- ☐ Ni épuisé(e), ni douloureux(se), ni anxieux(se), ni fragilisé(e). Sinon, nous reportons.

05 Après

Ce dont j'aurai besoin juste après (câlins, eau, couverture…) :

Le lendemain, à froid. Ce que j'ai aimé :

Ce qui m'a surpris(e) :

Ce qui n'a pas marché, et ce que nous voulons explorer ensuite :

Notes

Conçu pour NouveauxPlaisirs.fr d'après le scénario d'initiation au BDSM d'Eulalie · 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