NOUVEAUXPLAISIRS.FR · COUPLE ET POLYAMOUR

Le RBDSM pour s'aligner

Cinq questions pour clarifier les attentes avant qu'elles ne deviennent des malentendus. Conçu pour le polyamour, utile dans tout début de relation, et sans rapport avec le BDSM du kink.



À deux ou plus · Un check-in · À refaire souvent

01 Les cinq piliers

R

RELATION
Relationship

Quel est ton statut relationnel actuel ?

B

FRONTIÈRES
Boundaries

Quelles sont tes limites, pour notre temps ensemble ou à l'avenir ?

D

DÉSIR
Desire

Quels sont tes désirs, pour notre temps ensemble ou à l'avenir ?

S

SANTÉ SEXUELLE
Sexual Health

Ton dernier test IST ? Tes pratiques de santé sexuelle ?

M

SIGNIFICATION
Meaning

Que signifie cette connexion pour toi ?

02 Le mettre en œuvre

Un rituel

CHAQUE SEMAINE, PUIS CHAQUE MOIS

1. **Un espace sûr** — sans jugement
2. **Les cinq questions** — des réponses précises
3. **Des exemples concrets** — ancrés dans le vécu
4. **Revoir, ajuster** — les besoins évoluent

Les bonnes pratiques

1. **Transparence, même sur les sujets délicats.**
2. **Écoute active, sans interrompre ni préparer sa réponse.**
3. **Bienveillance : exprimer ses besoins sans blâmer.**
4. **Flexibilité : adapter les accords aux changements de vie.**
5. **Respect des limites : en parler tout de suite si l'une est franchie.**
6. **Le RBDSM ne résout pas les désaccords : il les rend visibles.**

À utiliser en début de relation, en cas de tension, comme rituel, ou quand un nouveau partenaire arrive.

À REMPLIR · COUPLE ET POLYAMOUR

Notre check-in

Chacun répond pour soi, puis on lit à voix haute. Les réponses changeront : c'est fait pour. À plusieurs, une fiche par personne.

Date, et date du prochain check-in : .....

	MOI	TOI
R · Relation		
B · Frontières		
D · Désir		
S · Santé sexuelle		
M · Signification		

01 Ce qu'on ajuste

.....

.....

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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