

LA GRILLE DE NÉGOCIATION ET DES LIMITES

Un outil pratique pour clarifier ses envies et sécuriser ses pratiques - Par Lysandra Nox

1. Mode d'emploi de la grille

La communication est la clé de toute relation saine, et encore plus dans l'univers du BDSM. Cet outil a pour but de vous aider, seul(e) ou avec votre partenaire, à poser vos envies et vos limites par écrit avant de passer à l'action.

- **Étape 1** : Remplissez chacun votre grille de votre côté (pour éviter l'influence de l'autre).
- **Étape 2** : Comparez vos réponses et discutez des zones d'ombre.
- **Étape 3** : Ne retenez que ce qui fait l'unanimité des deux côtés (*le consentement mutuel et enthousiaste*).

2. Le Code des Couleurs

- **VERT (À tester / Validé)** : Ce que vous désirez, aimez, ou avez très envie d'essayer en toute confiance.
- **ORANGE (Sous conditions / En réflexion)** : Ce qui vous intrigue, mais demande de la discussion, un apprentissage préalable, ou des conditions strictes de sécurité.
- **ROUGE (Limites fermes / Interdit)** : Ce que vous refusez catégoriquement. Ces limites sont infranchissables.

3. Votre Tableau d'Évaluation

Pratiques / Thématiques	 Vert	 Orange	 Rouge	Notes / Précisions
Jeux de liens légers (cordes, foulards)	[]	[]	[]	<i>Préciser les zones du corps</i>

Privation sensorielle (bandeau aux yeux)	☐	☐	☐	<i>À tester avec communication verbale</i>
Domination / Soumission verbale	☐	☐	☐	<i>Définir les mots interdits</i>
Impact (fessées, accessoires)	☐	☐	☐	<i>Intensité modérée au début</i>
Jeux de rôle et prises de pouvoir	☐	☐	☐	<i>Validation du safe word obligatoire</i>

(Tu peux rajouter des lignes vides en dessous pour que tes lecteurs puissent l'imprimer et l'écrire à la main !)

4. Les Règles d'Or avant de commencer

1. **Le droit au changement** : Une case verte aujourd'hui peut devenir rouge demain. L'écoute de soi prime sur tout.
2. **Le Safe Word** : Rappelez-vous qu'un mot de passe doit être fixé et testé avant chaque session.
3. **Le débriefing (Aftercare)** : Prévoyez toujours un temps de retour au calme partagé après l'action.

Envie d'aller plus loin ?

La négociation et la gestion des dynamiques de pouvoir exigent une finesse psychologique indispensable pour éviter les erreurs.

 **Pour approfondir** : Retrouvez toutes mes méthodes d'analyse relationnelle et mes conseils d'experte dans mes tomes éducatifs disponibles sur le site de Lysandra Nox.