

BDSM checklist en français

<mailto:mehere@free.fr>

<http://mehere.free.fr/>

La première "check-list" du BDSM a été initialement réalisée, semble-t-il, par Tammad Rimilia. Dans un souci de ne pas réinventer la roue en traduisant moi-même de l'anglais, je suis allé repiquer cette liste originale en français sur un site de BDSM-Québec, puis je l'ai modifiée comme je l'entendais, arbitrairement, non sans y laisser volontairement les références à des jeux qui personnellement me déplaisent... J'ai ensuite légèrement modifié le système de notation, pour différencier la difficulté, de l'attrance qu'une activité peut générer.

Un grand, un très grand merci à Male-Alpha, qui a repensé, travaillé, affiné, peaufiné cette liste après les premières versions que j'avais mis en lignes, puis qui l'a ré-édité en format Word et l'a retravaillé encore vingt fois avant qu'enfin je me bouge un peu pour mettre sa nouvelle table en ligne...

Liste de vérification d'activités pour partenaires de jeux BDSM

Le but premier de cette liste, à mon sens, est d'offrir à la soumise l'occasion de donner son opinion ou d'avouer ouvertement ses goûts et dégoûts pour telle ou telle pratique qui pourrait venir se greffer dans la relation de domination - soumission.

La liste comporte des intitulés de pratiques, dans un ordre alphabétique parfois victime de son anglais original, et la soumise devra remplir chaque colonne en toute honnêteté, sans s'inquiéter de l'influence positive ou négative que ses réponses pourraient avoir sur le dominant. Le but est ici la connaissance de l'autre, et la franchise est de rigueur - ce formulaire n'est pas à prendre comme une liste de vœux, ni d'un côté, ni de l'autre.

La franchise, l'honnêteté, la connaissance de l'autre... ces valeurs vont dans les deux sens, mais les révélations du dominant pourraient nuire à cet effet de surprise cher à toutes les soumises. En ce sens je dirais que si la confiance n'est pas encore installée entre les partenaires, la soumise devrait pouvoir exiger de son dominant qu'à son tour il la remplisse, en toute honnêteté également. Mais si la confiance est déjà là, si la soumise sait que son partenaire ne lui imposera de toute façon rien qu'elle refuserait catégoriquement, alors le mieux est certainement que le dominant ne lui présente pas sa liste à lui.

Si la soumise a, par exemple, donné une note personnelle de 5 à son attrance pour les bâillons, et que le dominant pense, lui aussi, 5 de son côté, alors la soumise aura à l'avance une idée trop juste de ce qui l'attend, qui pourrait gâcher un peu la magie du moment.

Si à l'inverse le dominant a un profond dégoût pour les bâillons et se trouve face à une liste qui l'oblige à noter un sentiment proche du 0 ou du "non", alors la soumise risque de se forger mille questions en tête; "m'a-t-il mal jugé pour avoir exprimé ce goût, suis-je ridicule de par mon honnêteté ?", ou plus tard: "ce n'est que pour me faire plaisir qu'il me met ce bâillon"...

Remplir ce formulaire de façon parfaitement cohérente frise l'impossible - tout autant, certainement, que noter équitablement les devoirs de 80 élèves. La soumise devra faire des choix, se relire une fois ou deux, comparer et corriger peut-être les items qu'elle a noté semblablement, puis admettre le fait qu'une simple liste ne peut pas, de toute façon, refléter parfaitement ses goûts et ses peurs - sans parler du fait que ces goûts changent et évoluent avec le temps, pour en ajouter au problème...

Le résultat généré pourra, comme beaucoup de choses, être un outil précieux au dominant passionné par sa soumise, ou un accélérateur de rupture à l'imbécile... Je décline personnellement toute

responsabilité en cette voix - mesdames, de grâce, faites un peu attention à qui vous confiez votre corps et vos sentiments...

Mode d'emploi à destination de la soumise

Ce questionnaire doit être rempli en toute honnêteté, sans honte et sans intentions de manipulation. Pour chacun des items, vous devrez indiquer:

- En première colonne, ***Essayé***
O pour oui si vous avez déjà pratiqué cette activité.
N pour non si vous ne l'avez jamais pratiquée.
- si l'activité ne s'applique pas à vous, à votre sexe, etc.
- En deuxième colonne, ***Envie***, un chiffre de 0 à 5...
0 - Aucun intérêt pour vous (n'indique pas forcément un refus, cependant).
1 - à voir
2 - yum
3 - yum-yum
4 - slurp
5 - slurp-slurp yum, slurp et re-yum
- En troisième colonne, ***Difficulté***, un chiffre de 0 à 5, ou un N :
0 - Aucun problème à faire cela
1 - Assez facile
2 - Pas vraiment évident à réaliser
3 - Difficile, mais j'y suis prête
4 - Très difficile - je suis prête, mais faire bien attention
5 - Limite - j'accepte, mais les plus grandes précautions doivent être prises
N - Hors de question - Non catégorique

Si par exemple vous n'avez aucune attirance pour le port du collier, voire même une certaine répulsion, mais que vous vous sentiriez prête à le porter pour faire plaisir à votre dominant pourvu qu'il n'en abuse pas, vous pouvez indiquer un 0 pour le goût, et un 4 pour la difficulté (gardez à l'esprit qu'un 0 en première colonne ne signifie pas du tout un refus en soit, mais une absence d'intérêt ou un dégoût. Si votre message se veut un refus, entrez alors un 0, et un N dans la colonne Difficulté).

Soumise, n'hésitez pas à compléter le présent questionnaire de façon à inclure toute information que vous jugez pertinente et/ou que la personne dominante devrait connaître.

Dominants, n'hésitez pas à ajouter des entrées de votre choix à cette liste, ou à supprimer celles qui vous gênent ou pourraient heurter votre soumise (au pire, dites-lui que c'est ma faute toutes ces horreurs - moi j'accuserai Tammad).

Enfin, tous, si vous avez des suggestions pour améliorer la liste... je suis toutes ouïes dehors.

NOTA :

Après mise en page lecture et commentaire d'autres personnes, j'ai ajouté dans le tableau ci-dessous un certain nombre de choses et re-trié certaines parties selon thème plutôt qu'en ordre alphabétique là où cela me paraissait faciliter la lecture et l'analyse – Male-alpha

Le questionnaire

Jeux de bondage – Description	Essayé	Envie	Difficulté	Observations
Bondage (léger)				
Bondage (lourd, difficile)				
Bondage (longue période)				
Bondage (en public, sous vêtements)				
Bondage avec cordes				
Bondage complexe avec corde (Shibari)				
Bondage avec chaînes				
Bondage avec lanières				
Menottes (en cuir)				
Menottes (en sangle)				
Menottes (en métal)				
Armbinders (fourreau d'immobilisation des bras)				
Équipement de restrainte complexes en cuir				
Harnais Harnais (corde)				
Harnais Harnais (cuir)				
Camisole de force				
Barres d'écartement				
Mains attachées derrière le dos				
Mains attachées devant				
Pieds attachés				
Attaché(e) debout bras levés écartés ou non				

Attaché(e) bras derrière et levés				
Suspension en position debout				
Suspension bras attachés derrière				
Suspension (à l'envers)				
Suspension (à l'horizontal)				
Attaché(e) sur tréteau / baudet				
Mise en croix (p.ex. croix de St. André)				
Pilori (mise au)				
Momification				
Enveloppée dans du film alimentaire ("Saran Wrap")				
Dormir attachée				
Tenue en laisse / en longe (en privé)				
Tenue en laisse / en longe (en cercle restreint)				
Tenue en laisse / en longe (en public)				
Bâillon (linge)				
Bâillon (bâillon boule, harnais)				
Bâillon (ruban adhésif)				
Bandeau sur les yeux				
Cagoule recouvrant toute la tête (porter)				

Domination – Description	Essayé	Envie	Difficulté	
Agenouiller (S')				
Colliers (porté en privé)				
Colliers (porté en cercle restreint)				
Colliers (porté en public)				
Compétition (avec d'autres personnes soumises)				
Contrôle de l'utilisation de la salle de bains				
Contrôle de l'utilisation des toilettes				
Devoirs à la maison (études, exercices à réaliser seule)				
Exercice physique, gymnastique (forcé et obligatoire)				
Harems (servitude avec d'autres personnes soumises)				
Hommage avec la langue (non-sexuel)				
Humiliation (en privé)				
Humiliation (en cercle restreint)				
Humiliation (en public)				
Humiliation verbale				
Inclure d'autres personnes				
Initiation (rites d')				
Interrogatoires				
"Jeux de société" en privé				
"Jeux de société" avec d'autres personnes				
Mise au piquet (debout dans un coin)				
Obéir aux ordres				
Porter bijouterie symbolique				

Rasage (poil du corps)				
Rasage (cheveux)				
Règles de comportement restrictives à distance				
Restriction de parole (quand, quoi)				
Restriction de sommeil				
Restriction des contacts visuels				
Restriction des sens, privation sensorielle				
Rituels				
Se faire prêter à une autre personne dominante				
Se faire donner à une autre personne dominante				
Se faire imposer de la nourriture				
Se faire "marquer" (branding)				
Sermon, leçon en cas de mauvaise conduite				
Servir d'autres personnes dominantes (supervisé)				
Servir d'autres personnes dominantes (non supervisé)				
Servitude imposée				
Travaux ménagers (faire)				
Tirer les cheveux (se faire)				

Pratiques sexuelles - Description	Essayé	Envie	Difficulté	
Analingus (donner)				
Analingus (recevoir)				
Avaler du sperme				
Chasteté forcée				
Contrôle d'orgasme				
Dénégation d'orgasme, frustration				
Dent de Kali, ou "Gates of Hell" (homme)				
Dilatation anale				
Dilatation vaginale				
Dildo, godemiché (sucrer)				
Dildo, godemiché (pénétré par)				
Dildo, godemiché (porter un)				
Double pénétration				
Fellation ou cunnilingus (donner)				
Fellation ou cunnilingus (recevoir)				
Fisting (anal)				
Fisting (vaginal)				
Homosexualité imposée				
Masturbation imposée				
Rapports sexuels				
Recevoir services (sexuels)				
Restriction sexuelle (court terme)				
Restriction sexuelle (long terme)				

Services manuels (donner)				
Services manuels (recevoir)				
Sexe à l'extérieur (outdoor sex)				
Sexe anal				
Sexe anal - Insertion d'objets, petits (Anal plugs)				
Sexe anal - Insertion d'objets, larges (Anal plugs)				
Sexe anal - port d'objets, en public, sous vêtements				
Sexe au téléphone (au service de la personne dominante)				
Sexe au téléphone (au service d'un autre, imposé)				
Speculums (Anal)				
Speculums (Vaginal)				
Triple pénétration				

Supplices, doux ou plus durs - Description	Essayé	Envie	Difficulté	
Correction douce (recevoir une)				
Correction dure (recevoir une)				
Fessées etc.				
Fessée debout ou à genoux				
Fessée "sur les genoux"				
Fessée avec brosse à cheveux				
Claques au visage				
Claques aux seins				
Fouetter (se faire) et autres formes de flagellation				
Fouetter les fesses				
Fouetter les cuisses (arrière)				
Fouetter les cuisses (devant)				
Fouetter les mollets				
Fouetter les seins				
Fouetter le dos				
Fouetter le ventre				
Fouetter le sexe/parties génitales				
Fouetter le corps entier				
Outils de flagellation				
Baguettes / badines				
Canne (souple)				
Canne (rigide)				
Cravache				

Martinet				
Fouet à lanière				
Fouet de dressage d'équitation				
Strapping (frappée avec sangle, ceinturon...)				
Fouet "single tail"				
Palettes en bois (Wooden paddles)				
Branches épineuses				
Autres supplices				
Aiguilles (dans le corps en général)				
Aiguilles (dans les seins)				
Aiguilles (dans les parties génitales)				
Brûlures (cigarettes, ...)				
Chalumeau				
Cire chaude				
Couper (se faire)				
Décapeur thermique électrique				
Électricité (raquette électrique, violet wand, teens units...)				
Fireplay				
Knifeplay				
Pinces à linge sur le corps				
Pinces aux seins				
Poids aux seins				
Tirer ou tordre les parties génitales avec les doigts				
Tirer ou tordre les tétons / les seins avec les doigts				
Torture avec de l'eau (Water torture - boire, lavements...)				

Torture des parties génitales				
Tourmenter (teasing)				

Fantasmes ou envies diverses - Description	Essayé	Envie	Difficulté	
Abrasions érotiques (frictions)				
Adoration/Vénération des bottes/souliers (boot worship)				
Adoration/Vénération du pénis/parties génitales				
Adoration/Vénération des pieds				
Adoration/Vénération des talons-hauts				
Asphyxie, contrôle de la respiration				
Avaler de l'urine				
Cathéter (recevoir, cathétérisme)				
Chatouilles				
Ceintures de chasteté				
Cellules/Garde-robes (se faire enfermer dans)				
Cubes de glace				
Contrôle de la respiration				
Douche brune (excréments)				
Douche dorée (urine)				
Échanger (avec un autre couple)				
Échanger (plusieurs couples)				
Égratignures (recevoir)				
Égratignures (donner)				
Enlèvement (scénario)				
Esclave "poney"				
Étranglement				
Examens (physique)				

Exhibitionnisme (amis)				
Exhibitionnisme (étrangers)				
Exposition publique				
Fétichisme (bas nylon, autres vêtements, etc)				
Fournir de nouveaux partenaires pour la personne dominante				
Huile chaude (sur organes génitaux)				
Hypnotisme				
Injections				
Jeux d'âge (jeux de rôle)				
Jeux d'animaux (jeux de rôle)				
Jouer le chien (jeux de rôle)				
Lavement - anal				
Lavement - vaginal				
Lécher (non-sexuel)				
Lutte				
Massage (donner)				
Massage (recevoir)				
Mise aux enchères (prêt, vente)				
Perçage (temporaire, "play-piercing")				
Perçage (permanent)				
Photographiée (utilisation privée / visage masqué)				
Photographiée (diffusion en cercle restreint)				
Photographiée (utilisation publique)				
Scène à l'extérieur				
Scène de prison				

Scène médicale				
Scène religieuse				
Se faire mordre				
Servir (servante)				
Servir d'art				
Servir de cendrier				
Servir de domestique (maid)				
Servir de meuble				
Servir de toilette				
Servir de serveur/serveuse				
Simulation d'abandon				
Simulation d'un viol (par une personne)				
Simulation d'un viol (par groupe de personnes)				
Tatouage				
Vidéo (regarder d'autres personnes)				
Vidéo (enregistrement de vous-mêmes)				
Voyeurisme (regarder d'autres personnes)				
Voyeurisme (votre personne dominante avec d'autres)				
Habillement - Description	Essayé	Envie	Difficulté	
Corsets (porter)				
Domestique (French maid)				
Nudité partielle ou complète imposée (en privé)				
Nudité partielle ou complète imposée (en présence d'autres personnes)				
Se faire imposer des vêtements				
Uniformes				

Vêtements de cuir				
Vêtements de latex/caoutchouc				
Vêtements de lycra ("spandex")				
Vêtements osés (en privé)				
Vêtements osés (en cercle restreint)				
Vêtements osés (en public)				