

MA CHECKLIST BDSM

PETIT DISCLAIMER

- Cette checklist ne remplace pas une discussion animée sur vos goûts et désirs, en aucun cas. Elle ne doit pas faire office de consentement, ce n'est qu'un simple support destiné à alimenter votre conversation.
- Certaines des pratiques listées peuvent être dangereuses si pratiquées sans maîtriser leur technique, et certaines sont dangereuses tout court. Avant de tenter un truc nouveau, renseignez-vous bien sur les risques et les précautions à prendre pour les éviter.
- Bien entendu, ce document est exclusivement réservé à un public adulte. Ne le laissez pas traîner dans les mains de personnes mineurs.

NIVEAU DE RISQUE DE CHAQUE PRATIQUE






- ♥ : Indispensable ! Il vous est inconcevable de vous en passer
- 5 : Vous adorez !
- 4 : Vous aimez
- 3 : Oui, c'est une activité plutôt sympa
- 2 : Mouais, bof, plutôt neutre
- 1 : Vous n'aimez pas trop, mais vous êtes ok pour le faire pour faire plaisir
- 0 : Vous détestez, mais vous seriez prêt(e) à le faire pour faire plaisir
- ... : Vous n'êtes pas prêt(e) à le faire mais votre avis sur cette pratique pourrait évoluer
- NON : Vous ne souhaitez jamais, ô grand jamais tenter cette pratique






NIVEAU DE RISQUE DE CHAQUE PRATIQUE

- 🔥 : On est dans de l'extrême ou a faire exclusivement avec un/une professionnel.le
- 🍷 : Clairement seuls les performeurs s'y frottent
- 🐔 : Même avec de l'expérience il faut rester vigilant
- 🐣 : Les deux doivent avoir été initié
- 🐣 : Un des deux doit avoir déjà essayé
- 🥚 : Vous pouvez pratiquer sans expérience particulière




MA CHECKLIST BDSM






APPARENCE PHYSIQUE	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Rasage des cheveux		
		Rasage ou épilation des poils du corps		
		Rasage ou épilation des zones génitales		
		Épilation des poils du corps		
		Épilation des zones génitales		






MODIFICATIONS CORPORELLES	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Injections salines		
		Piercing temporaire non génital (play piercing)		
		Piercing temporaire génital (play piercing)		
		Piercing permanent non génital		
		Piercing permanent génital		
		Tatouage		
		Scarification		
	Branding (marquage au fer rouge)			




MA CHECKLIST BDSM

PRATIQUES SEXUELLES	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Anulingus		
		Avaler du sperme		
		Cunnilingus		
		Dilatation anale		
		Dilatation vaginale		
		Double pénétration		
		Fellation		
		Fisting anal		
		Fisting vaginal		
		Masturber		
		Pénétration vaginale		
		Se masturber devant son/sa partenaire		
		Sexe anal (de manière générale)		
		Sexe au téléphone avec le/la partenaire		
		Sexe au téléphone avec une autre personne		
	Sexe oral (de manière générale)			

MA CHECKLIST BDSM

PRATIQUES SEXUELLES	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Sexe vaginal (de manière générale)		
		Sodomie		
		Triple pénétration		
		Rapports sexuels avec une personne du même sexe		
		Rapports sexuels avec une personne du sexe opposé		

SOFT	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Photos ou selfies érotiques		
		Photos ou selfies pornos		
		Massages		
		Regarder une vidéo érotique		
		Regarder une vidéo porno		

JEUX	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Jeux de société sexy avec d'autres personnes		
		Jeux de société sexy en privé		
		Lutte érotique		





MA CHECKLIST BDSM

LES SEXTOYS

NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
	Boules de geisha (portées chez soi)		
	Boules de geisha (portées en public, sous des vêtements)		
	Chapelet anal		
	Cockring		
	Fellation sur gode		
	Fellation sur un gode-cinture		
	Gates of Hell (sextoy pénien constitué de plusieurs anneaux)		
	Gode (insertion vaginale)		
	Godes anals		
	Oeuf vibrant (porté en public, sous des vêtements)		
	Pénétration avec un gode-cinture (pegging)		
	Plugs anals (insertion)		
	Plugs anals (porté en public, sous des vêtements)		
	Vibromasseur		
	Vibromasseur connecté (chez soi ou en public)		
	Fucking machine		

MA CHECKLIST BDSM

LIBERTINAGE	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Candaulisme		
		Cuckolding (seulement un.e des deux libertine, l'autre est fidèle)		
		Echangisme		
		Echangisme		
		Mélangisme		
		Libertinage		
		Pluralisme féminin		
		Pluralisme masculin		
		Triolisme		
	Voyeurisme (regarder d'autres personnes)			

BONDAGE	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Armbinder (fourreau d'immobilisation des bras)		
		Attaché(e) bras derrière et levés		
		Attaché(e) debout bras levés		
	Attaché(e) sur tréteau / baudet			

MA CHECKLIST BDSM

BONDAGE	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Bâillon boule		
		Bâillon en ruban adhésif		
		Bâillon en tissu		
		Bâillon maintenant la bouche ouverte (anneau ou "spider")		
		Bâillon mors		
		Bandeau sur les yeux		
		Barres d'écartement		
		Bondage (en public, sous des vêtements)		
		Bondage avec cordes		
		Bondage avec des chaînes		
		Bondage avec des lanières		
		Bondage avec du film plastique		
		Bondage avec du scotch ou du "bondage tape"		
		Bondage lourd (avec suspension)		
		Bondage soft (au sol ou moitié du corps)		
	Bondage sur une longue période			

MA CHECKLIST BDSM

NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
	Cagoule recouvrant toute la tête		
	Camisole de force		
	Croix de Saint-André		
	Dormir attaché(e)		
	Enfermement dans un placard ou une cellule		
	Enfermement dans une cage		
	Équipement de contraintes complexes en (faux-)cuir		
	Harnais de tête		
	Harnais en (faux-)cuir		
	Harnais en corde		
	Mains attachées		
	Menottes en cuir		
	Menottes en métal		
	Menottes en sangle		
	Mise au pilori		
	Momification		

BONDAGE

MA CHECKLIST BDSM

BONDAGE	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Pieds attachés		
		Shibari (Bondage complexe avec corde porté sur l'esthétique)		
		Kinbaku (Bondage complexe avec corde porté sur la sensation)		
		Sling (écharpe sans noeud)		
		Suspension à l'envers		
		Suspension à l'horizontale		
		Suspension en position debout		

DOMINATION / SOUMISSION	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Accessoires de chasteté (cage ou ceinture)		
		Chasteté forcée		
		Collier (porté en cercle restreint)		
		Collier (porté en privé)		
		Collier (porté en public)		
		Compétition (avec d'autres personnes soumises)		
		Contrôle d'orgasme		
	Contrôle de l'utilisation de la salle de bains			

MA CHECKLIST BDSM

DOMINATION / SOUMISSION	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Contrôle de l'utilisation des toilettes		
		Déni d'orgasme		
		Devoirs à la maison (exercices à réaliser seul(e))		
		Être donné(e) à une autre personne dominante		
		Être prêté(e) à une autre personne dominante		
		Exercice physique "forcé"		
		Faire hommage avec la langue (non-sexuel)		
		Fournir de nouveaux partenaires pour la personne dominante		
		Frustration		
		Harems (servitude avec d'autres personnes soumises)		
		Hétérosexualité imposée		
		Homosexualité imposée		
		Humiliation (en cercle restreint)		
		Humiliation (en privé)		
	Humiliation (en public)			
	Humiliation verbale (insultes)			

MA CHECKLIST BDSM

NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
	Laisse (en cercle restreint)		
	Laisse (en privé)		
	Laisse (en public)		
	Lécher (non-sexuel)		
	Lécher des objets (ex : sol, chaussures, lunette des toilettes...)		
	Masturbation imposée		
	Mise au piquet (debout dans un coin)		
	Nourriture dans la main de la personne dominante		
	Nourriture dans une gamelle		
	Nourriture et quantités imposées		
	Obéir à des ordres		
	Orgasme ruiné		
	Orgasme sur commande		
	Port de bijoux symboliques		
	Règles de comportement (à suivre distance)		
	Restriction de parole		

DOMINATION / SOUMISSION

MA CHECKLIST BDSM

NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
	Restriction de sommeil		
	Restriction des contacts visuels		
	Restriction sexuelle (court terme)		
	Restriction sexuelle (long terme)		
	S'agenouiller		
	Sermon / leçon en cas de mauvaise conduite		
	Servir (de manière générale)		
	Servir d'autres personnes (avec supervision de la personne dominante)		
	Servir d'autres personnes (sans supervision de la personne dominante)		
	Servir de cendrier		
	Servir de chauffeur		
	Servir de décoration (ex : statue, lampe, porte-manteau...)		
	Servir de domestique		
	Servir de meuble (table basse, repose pieds, tabouret...)		
	Servir de serveur(se) (ex : soubrette)		
	Servir de toilette		
	Servir sexuellement		

DOMINATION / SOUMISSION



MA CHECKLIST BDSM

SADO/MASOCHISME	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Claques		
		Plat de la main		
		"Paddle" ou batte en bois		
		Badine		
		Branches épineuses		
		Brûlures		
		Canne (rigide)		
		Canne (souple)		
		Correction douce		
		Correction dure		
		Coups sur le dos		
		Coups sur le sexe		
		Coups sur le torse / la poitrine		
		"Torture" des parties génitales douce		
		"Torture" des parties génitales modérée		
	"Torture" des parties génitales dure (potentiellement avec du sang)			
	Coups sur le ventre			

MA CHECKLIST BDSM

SADO/MASOCHISME	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Coups sur les fesses		
		Coups sur les jambes		
		Coups sur les pieds		
		Morsures		
		Coupures		
		Cravache		
		Egratignures		
		Etirement ou torsion des parties génitales avec les doigts		
		Etirement ou torsion des parties génitales avec des poids		
		Etirement ou torsion des tétons ou des seins avec les doigts		
		Etirement ou torsion des tétons ou des seins avec des poids		
		Fessée		
		Fessée avec une sangle ou un ceinturon		
		Fouet "single tail"		
		Fouet à lanière		
	Fouet de dressage d'équitation			
	Martinet cuir simple			


MA CHECKLIST BDSM

SADO/MASOCHISME	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Martinet en caoutchouc		
		Martinet avec chaîne en métal		
		Pinces à linge sur le corps		
		Pinces aux seins		
		Pinces sur le sexe		
		Water torture		
		Poids aux seins		

SENSATION PLAY	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Chatouilles		
		Cire chaude		
		Cire chaude sur organes génitaux		
		Contrôle de la respiration (Breath play)		
		Électro-stimulation		
		Étranglement		
		Fireplay		
	Friction			

MA CHECKLIST BDSM

SENSATION PLAY	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Glaçons		
		Jeux d'aiguilles (Play piercing)		
		Jeux de couteaux (Knifèplay)		
		Privation sensorielle		
		Succion		
		Teasing		
		Tirage de cheveux		






EXHIBITIONNISME	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Exhibitionnisme "forcé"		
		Exhibitionnisme (dans un cercle restreint)		
		Exhibitionnisme (devant des étrangers)		
		Exhibitionnisme devant webcam		
		Exhibitionnisme volontaire		
		Exposition publique		
		Photographies diffusées en cercle restreint		
		Photographies pour utilisation privée uniquement		

MA CHECKLIST BDSM

EXHIBITIONNISME	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Photographies pour utilisation publique		
		Photographies, visage masqué		
		Scène BDSM en extérieur		
		Sexe en extérieur		
		Vidéos diffusées en cercle restreint		
		Vidéos pour utilisation privée uniquement		
		Vidéos pour utilisation publique		
		Vidéos, visage masqué		






FÉTICHISME	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Adoration des bottes		
		Adoration des pieds		
		Adoration des seins		
		Adoration des talons-hauts		
		Adoration du fessier		
		Adoration du sexe		
		Piétinement (trampling)		

MA CHECKLIST BDSM

FÉTICHISME	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Boire de l'urine		
		Douche brune (excréments)		
		Douche dorée (urine)		
		Nourriture posée sur le corps d'une autre personne		
		Objet particulier		

JEUX DE RÔLES	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Abandon simulé		
		Age play		
		Interrogatoires		
		Jeu de rôle : éducation		
		Jeu de rôle : médical		
		Jeu de rôle : prison		
		Jeu de rôle : prostitution		
		Jeu de rôle : religieux(se)		
		Kidnapping simulé		
		Pet play		

MA CHECKLIST BDSM

JEUX DE RÔLES	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Pig play		
		Pony play		
		Puppy play		
		Viol simulé (par plusieurs personnes)		
		Viol simulé (par une personne)		

FÉTICHISME MÉDICAL	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Cathéter / Sonde urétale		
		Examens physiques		
		Examens gynécologique		
		Examen urologique		
		Examen buccale		
		Lavement anal		
		Lavement vaginal		
		Speculum anal		
		Speculum vaginal		

MA CHECKLIST BDSM

TENUE VESTIMENTAIRE	NIVEAU	DESCRIPTION	Moi	MON/MA PARTENAIRE
		Lingerie sexy, dentelle		
		Corsets		
		Nudité imposée en présence d'autres personnes		
		Nudité imposée en privé		
		Tenue de soubrette		
		Tenue vestimentaire imposée		
		Travestissement		
		Travestissement "forcé"		
		Uniformes		
		Vêtements en cuir		
		Vêtements en latex		
		Vêtements en lycra		
		Vêtements en vinyle		
		Vêtements osés (en cercle restreint)		
		Vêtements osés (en privé)		
	Vêtements osés (en public)			