

# BDSM checklist en français

<mailto:mehere@free.fr>

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

*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***  
0 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 – Pas du tout envie (n'indique pas forcément un refus, cependant).  
1 – C'est pas vraiment une envie particulière  
2 – Pas spécialement envie, mais pas spécialement contre  
3 – Peut être, pourquoi pas, à voir  
4 – J'aime beaucoup (ou j'aimerais essayer)  
5 – C'est quelque chose que j'aime vraiment beaucoup ou que j'aimerais vraiment essayer
- 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

<b>Jeux de bondage – Description</b>	<b>Essayé</b>	<b>Envie</b>	<b>Difficulté</b>	<b>Observations</b>
Bondage (léger)	oui	5	0	
Bondage (lourd, difficile)	NON	4	3	
Bondage (longue période)	NON	3	3	Qu'appelle-t-on longue période ?
Bondage (en public, sous vêtements)	OUI	5	1	
Bondage avec cordes	OUI	4	0	
Bondage complexe avec corde (Shibari)	NON	5	?	Je trouve cela très beau !
Bondage avec chaînes	NON	5	1	
Bondage avec lanières	OUI	5	0	
Menottes (en cuir)	NON	5	0	
Menottes (en sangle)	OUI	5	0	
Menottes (en métal)	NON	5	2	Une petite appréhension
Armbinders (fourreau d'immobilisation des bras)	NON	3	2	
Équipement de restrainte complexes en cuir	NON	4	1	
Harnais Harnais (corde)	NON	4	1	
Harnais Harnais (cuir)	OUI	4	0	
Camisole de force	NON	2	2	
Barres d'écartement	NON	5	0	
Mains attachées derrière le dos	NON	4	2	
Mains attachées devant	OUI	5	0	
Pieds attachés	OUI	5	0	
Attaché(e) debout bras levés écartés ou non	OUI	5	1	
Attaché(e) bras derrière et levés	NON	4	2	

<b>Suspension en position debout</b>	<b>NON</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
<b>Suspension bras attachés derrière</b>	<b>NON</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
<b>Suspension (à l'envers)</b>	<b>NON</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>Suspension (à l'horizontal)</b>	<b>NON</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	
<b>Attaché(e) sur tréteau / baudet</b>	<b>NON</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
<b>Mise en croix (p.ex. croix de St. André)</b>	<b>NON</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
<b>Pilori (mise au)</b>	<b>NON</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	
<b>Momification</b>	<b>NON</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Enveloppée dans du film alimentaire ("Saran Wrap")</b>	<b>NON</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<b>Dormir attachée</b>	<b>OUI</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
<b>Tenue en laisse / en longe (en privé)</b>	<b>OUI</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	
<b>Tenue en laisse / en longe (en cercle restreint)</b>	<b>NON</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
<b>Tenue en laisse / en longe (en public)</b>	<b>NON</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
<b>Bâillon (linge)</b>	<b>OUI</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
<b>Bâillon (bâillon boule, harnais)</b>	<b>NON</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
<b>Bâillon (ruban adhésif)</b>	<b>NON</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
<b>Bandeau sur les yeux</b>	<b>OUI</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
<b>Cagoule recouvrant toute la tête (porter)</b>	<b>NON</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	

<b>Domination – Description</b>	<b>Essayé</b>	<b>Envie</b>	<b>Difficulté</b>	
Agenouiller (S')	OUI	5	0	
Colliers (porté en privé)	OUI	5	0	
Colliers (porté en cercle restreint)	NON	5	0	
Colliers (porté en public)	NON	5	0	
Compétition (avec d'autres personnes soumises)	NON	5	2	
Contrôle de l'utilisation de la salle de bains	?			Je ne comprends pas de quoi il s'agit
Contrôle de l'utilisation des toilettes				idem
Devoirs à la maison (études, exercices à réaliser seule)	OUI	3	0	
Exercice physique, gymnastique (forcé et obligatoire)	NON	3	0	
Harems (servitude avec d'autres personnes soumises)	NON	4	1	
Hommage avec la langue (non-sexuel)	OUI	5	0	
Humiliation (en privé)	OUI	5	0	
Humiliation (en cercle restreint)	NON	5	2	
Humiliation (en public)	NON	4	1	
Humiliation verbale	OUI	5	0	
Inclure d'autres personnes	NON	5	1	
Initiation (rites d')	OUI	4	0	
Interrogatoires	OUI	5	0	
"Jeux de société" en privé	OUI	4	0	
"Jeux de société" avec d'autres personnes	NON	4	0	
Mise au piquet (debout dans un coin)	NON	3	0	
Obéir aux ordres	OUI	5	0	
Porter bijouterie symbolique	OUI	5	0	
Rasage (poil du corps)	OUI	5	0	

<b>Rasage (cheveux)</b>	<b>OUI</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
<b>Règles de comportement restrictives à distance</b>	<b>OUI</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	
<b>Restriction de parole (quand, quoi)</b>	<b>OUI</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
<b>Restriction de sommeil</b>	<b>OUI</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
<b>Restriction des contacts visuels</b>	<b>OUI</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
<b>Restriction des sens, privation sensorielle</b>	<b>NON</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
<b>Rituels</b>	<b>OUI</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	
<b>Se faire prêter à une autre personne dominante</b>	<b>OUI</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	
<b>Se faire donner à une autre personne dominante</b>	<b>NON</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
<b>Se faire imposer de la nourriture</b>	<b>OUI</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
<b>Se faire "marquer" (branding)</b>	<b>NON</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	
<b>Sermon, leçon en cas de mauvaise conduite</b>	<b>NON</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
<b>Servir d'autres personnes dominantes (supervisé)</b>	<b>NON</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	
<b>Servir d'autres personnes dominantes (non supervisé)</b>	<b>OUI</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	
<b>Servitude imposée</b>	<b>OUI</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	
<b>Travaux ménagers (faire)</b>	<b>OUI</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
<b>Tirer les cheveux (se faire)</b>	<b>NON</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	

<b>Pratiques sexuelles - Description</b>	<b>Essayé</b>	<b>Envie</b>	<b>Difficulté</b>	
Analingus (donner)	OUI	2	3	
Analingus (recevoir)	NON	1	2	
Avaler du sperme	OUI	3	0	
Chasteté forcée	OUI	5	0	
Contrôle d'orgasme	OUI	5	0	
Dénégation d'orgasme, frustration	OUI	5	0	
Dent de Kali, ou "Gates of Hell" (homme)	NON	4	1	
Dilatation anale	NON	2	3	
Dilatation vaginale	N/A			
Dildo, godemiché (sucrer)	OUI	4	0	
Dildo, godemiché (pénétré par)	OUI	5	2	
Dildo, godemiché (porter un)	NON	0	0	
Double pénétration	N/A			
Fellation ou cunnilingus (donner)	OUI	5	0	
Fellation ou cunnilingus (recevoir)	OUI	2	0	
Fisting (anal)	NON	0	5	
Fisting (vaginal)	N/A			
Homosexualité imposée	NON	3	1	
Masturbation imposée	OUI	5	0	
Rapports sexuels	OUI	4	0	
Recevoir services (sexuels)	NON	3	1	
Restriction sexuelle (court terme)	OUI	5	0	
Restriction sexuelle (long terme)	OUI	5	0	
Services manuels (donner)	OUI	5	0	

<b>Services manuels (recevoir)</b>	<b>OUI</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	
<b>Sexe à l'extérieur (outdoor sex)</b>	<b>OUI</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	
<b>Sexe anal</b>	<b>OUI</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
<b>Sexe anal - Insertion d'objets, petits (Anal plugs)</b>	<b>OUI</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
<b>Sexe anal - Insertion d'objets, larges (Anal plugs)</b>	<b>NON</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
<b>Sexe anal - port d'objets, en public, sous vêtements</b>	<b>NON</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
<b>Sexe au téléphone (au service de la personne dominante)</b>	<b>OUI</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
<b>Sexe au téléphone (au service d'un autre, imposé)</b>	<b>NON</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>Speculums (Anal)</b>	<b>NON</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	
<b>Speculums (Vaginal)</b>	<b>N/A</b>			
<b>Triple pénétration</b>	<b>N/A</b>			

<b>Supplices, doux ou plus durs - Description</b>	<b>Essayé</b>	<b>Envie</b>	<b>Difficulté</b>	
Correction douce (recevoir une)	OUI	4	1	
Correction dure (recevoir une)	NON	3	3	
<b>Fessées etc.</b>				
Fessée debout ou à genoux	NON	4	1	
Fessée "sur les genoux"	NON	3	1	
Fessée avec brosse à cheveux	NON	4	1	
Claques au visage	NON	3	1	
Claques aux seins	NON	5	1	
<b>Fouetter (se faire) et autres formes de flagellation</b>				
Fouetter les fesses	OUI	4	2	
Fouetter les cuisses (arrière)	OUI	5	1	
Fouetter les cuisses (devant)	OUI	4	2	
Fouetter les mollets	OUI	4	2	
Fouetter les seins	OUI	4	2	
Fouetter le dos	OUI	4	2	
Fouetter le ventre	NON	3	3	
Fouetter le sexe/parties génitales	NON	4	3	
Fouetter le corps entier	NON	4	3	
<b>Outils de flagellation</b>				
Baguettes / badines	OUI	4	1	
Canne (souple)	NON	2	3	
Canne (rigide)	NON	1	4	
Cravache	OUI	5	2	
Martinet	OUI	5	1	

<b>Fouet à lanière</b>	<b>NON</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
<b>Fouet de dressage d'équitation</b>	<b>OUI</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	
<b>Strapping (frappée avec sangle, ceinturon...)</b>	<b>OUI</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
<b>Fouet "single tail"</b>	<b>NON</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
<b>Palettes en bois (Wooden paddles)</b>	<b>NON</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
<b>Branches épineuses</b>	<b>NON</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	
<b>Autres supplices</b>				
<b>Aiguilles (dans le corps en général)</b>	<b>NON</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
<b>Aiguilles (dans les seins)</b>	<b>NON</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
<b>Aiguilles (dans les parties génitales)</b>	<b>NON</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
<b>Brûlures (cigarettes, ...)</b>	<b>NON</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
<b>Chalumeau</b>	<b>NON</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
<b>Cire chaude</b>	<b>OUI</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>Couper (se faire)</b>	<b>NON</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
<b>Décapeur thermique électrique</b>	<b>NON</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
<b>Électricité (raquette électrique, violet wand, teens units...)</b>	<b>NON</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
<b>Fireplay</b>	<b>NON</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
<b>Knifeplay</b>	<b>NON</b>	<b>0</b>	<b>5</b>	
<b>Pinces à linge sur le corps</b>	<b>OUI</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	
<b>Pinces aux seins</b>	<b>OUI</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	
<b>Poids aux seins</b>	<b>NON</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	
<b>Tirer ou tordre les parties génitales avec les doigts</b>	<b>OUI</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	
<b>Tirer ou tordre les tétons / les seins avec les doigts</b>	<b>OUI</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	
<b>Torture avec de l'eau (Water torture - boire, lavements...)</b>	<b>NON</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
<b>Torture des parties génitales</b>	<b>OUI</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	
<b>Tourmenter (teasing)</b>	<b>OUI</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	

<b>Fantasmes ou envies diverses - Description</b>	<b>Essayé</b>	<b>Envie</b>	<b>Difficulté</b>	
Abrasions érotiques (frictions)	NON	1	3	
Adoration/Vénération des bottes/souliers (boot worship)	OUI	5	1	
Adoration/Vénération du pénis/parties génitales	OUI	4	1	
Adoration/Vénération des pieds	OUI	4	2	Ça dépend du pied !
Adoration/Vénération des talons-hauts	OUI	4	2	
Asphyxie, contrôle de la respiration	NON	0	5	Phobie !
Avaler de l'urine	OUI	4	3	
Cathéter (recevoir, cathétérisme)	NON	0	5	
Chatouilles	OUI	4	3	
Ceintures de chasteté	OUI	5	1	Ça dépend du modèle pas toujours confortable
Cellules/Garde-robes (se faire enfermer dans)	NON	4	2	
Cubes de glace	OUI	5	2	
Contrôle de la respiration	NON	0	3	
Douche brune (excréments)	NON	0	5	
Douche dorée (urine)	OUI	4	1	
Échanger (avec un autre couple)	NON	4	1	
Échanger (plusieurs couples)	NON	4	1	
Égratignures (recevoir)	NON	2	4	
Égratignures (donner)	NON	0	5	
Enlèvement (scénario)	NON	2	4	
Esclave "poney"	NON	4	2	
Étranglement	NON	0	5	
Examens (physique)	NON	0	3	
Exhibitionnisme (amis)	OUI	5	1	

Exhibitionnisme (étrangers)	NON	4	2	
Exposition publique	NON	5	2	
Fétichisme (bas nylon, autres vêtements, etc)	OUI	4	1	
Fournir de nouveaux partenaires pour la personne dominante	NON	5	0	
Huile chaude (sur organes génitaux)	NON	2	3	
Hypnotisme	NON	4	2	
Injections	NON	0	5	
Jeux d'âge (jeux de rôle)	NON	1	4	
Jeux d'animaux (jeux de rôle)	OUI	4	1	
Jouer le chien (jeux de rôle)	OUI	5	0	
Lavement - anal	NON	1	4	
Lavement - vaginal	N/A			
Lécher (non-sexuel)	OUI	4	1	
Lutte	NON	3	1	
Massage (donner)	OUI	5	1	
Massage (recevoir)	NON	4	0	
Mise aux enchères (prêt, vente)	NON	5	2	
Perçage (temporaire, "play-piercing")	NON	4	2	
Perçage (permanent)	NON	4	2	
Photographiée (utilisation privée / visage masqué)	OUI	5	0	
Photographiée (diffusion en cercle restreint)	NON	4	1	
Photographiée (utilisation publique)	NON	1	4	
Scène à l'extérieur	OUI	5	2	
Scène de prison	NON	4	1	
Scène médicale	NON	1	3	
Scène religieuse	NON	1	3	

Se faire mordre	OUI	2	2	
Servir (servante)	OUI	4	1	
Servir d'art	NON	2	2	
Servir de cendrier	NON	1	4	Je ne vois pas bien de quoi il s'agit
Servir de domestique (maid)	OUI	5	1	
Servir de meuble	NON	4	1	
Servir de toilette	NON	0	0	?
Servir de serveur/serveuse	OUI	4	1	
Simulation d'abandon	OUI	1	4	
Simulation d'un viol (par une personne)	NON	3	2	
Simulation d'un viol (par groupe de personnes)	NON	4	2	
Tatouage	NON	5	0	
Vidéo (regarder d'autres personnes)	OUI	3	1	
Vidéo (enregistrement de vous-mêmes)	NON	4	1	
Voyeurisme (regarder d'autres personnes)	OUI	5	0	
Voyeurisme (votre personne dominante avec d'autres)	NON	5	0	
<b>Habillement - Description</b>				
Corsets (porter)	NON	4	1	
Domestique (French maid)	OUI	3	0	
Nudité partielle ou complète imposée (en privé)	OUI	5	1	
Nudité partielle ou complète imposée (en présence d'autres personnes)	NON	5	1	
Se faire imposer des vêtements	OUI	5	0	
Uniformes	NON	2	1	
Vêtements de cuir	NON	5	0	
Vêtements de latex/caoutchouc	OUI	4	1	

<b>Vêtements de lycra ("spandex")</b>	<b>NON</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
<b>Vêtements osés (en privé)</b>	<b>OUI</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	
<b>Vêtements osés (en cercle restreint)</b>	<b>NON</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	
<b>Vêtements osés (en public)</b>	<b>NON</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	