

# Checklist **BDSM**

Version rassemblée par **Objets De Plaisir** ([objetsdeplaisir.fr](http://objetsdeplaisir.fr))

## Légende :

### Catégories :

- Sex** : Pratiques sexuelles
- Toy** : Sextoys
- Jeu** : Jeux
- Sof** : Soft
- Lib** : Libertinage
- B** : Bondage
- D/s** : Domination / soumission
- SM** : Sadomasochisme
- Sen** : Sensation play
- Vêt** : Tenue vestimentaire
- Exh** : Exhibitionnisme
- Fet** : Fétichisme
- Med** : Fétichisme médical
- Rol** : Jeux de rôles
- BM** : Modifications corporelles (body modifications)
- Phy** : Apparence physique
- Div** : Divers

### Barème :

- /** : Techniquement impossible (*ex : action nécessitant un organe dont vous n'êtes pas pourvu(e)*)
- ♥** : 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 si cela fait plaisir à votre partenaire
- 0** : Vous détestez, mais vous seriez prêt(e) à le faire pour faire plaisir à votre partenaire
- ...** : Vous n'êtes pas prêt(e) à le faire mais votre avis sur cette pratique pourrait évoluer dans un avenir plus ou moins lointain
- NON** : Vous ne souhaitez jamais, ô grand jamais tenter cette pratique

Checklist **BDSM**

| <b>Caté-<br/>gorie</b> | <b>Description</b>                                       | <b>Que<br/>pensez-vous<br/>de subir cette<br/>action de la<br/>part de votre<br/>partenaire ?</b> | <b>Que<br/>pensez-vous<br/>de faire subir<br/>cette action à<br/>votre<br/>partenaire ?</b> |
|------------------------|--|---|---|
| <b>Sex</b>             | Anulingus  |   |   |
| <b>Sex</b>             | Avaler du sperme   |   |   |
| <b>Sex</b>             | Cunnilingus  |   |   |
| <b>Sex</b>             | Dilatation anale   |   |   |
| <b>Sex</b>             | Dilatation vaginale                                      |   |   |
| <b>Sex</b>             | Double pénétration                                       |   |   |
| <b>Sex</b>             | Fellation  |   |   |
| <b>Sex</b>             | Fisting anal   |   |   |
| <b>Sex</b>             | Fisting vaginal  |   |   |
| <b>Sex</b>             | Masturber  |   |   |
| <b>Sex</b>             | Pénétration vaginale                                     |   |   |
| <b>Sex</b>             | Se masturber devant son/sa partenaire                    |   |   |
| <b>Sex</b>             | Sexe anal (de manière générale)                          |   |   |
| <b>Sex</b>             | Sexe au téléphone avec le/la partenaire                  |   |   |
| <b>Sex</b>             | Sexe au téléphone avec une autre personne                |   |   |
| <b>Sex</b>             | Sexe oral (de manière générale)                          |   |   |
| <b>Sex</b>             | Sexe vaginal (de manière générale)                       |   |   |
| <b>Sex</b>             | Sodomie  |   |   |
| <b>Sex</b>             | Triple pénétration                                       |   |   |
| <b>Sex</b>             | Rapports sexuels avec une personne du même sexe          |   |   |
| <b>Sex</b>             | Rapports sexuels avec une personne du sexe opposé        |   |   |
| <b>Sof</b>             | Massage  |   |   |
| <b>Sof</b>             | Regarder une vidéo érotique / porno                      |   |   |
| <b>Jeu</b>             | Jeux de société sexy avec d'autres personnes             |   |   |
| <b>Jeu</b>             | Jeux de société sexy en privé                            |   |   |
| <b>Toy</b>             | Boules de geisha (portées chez soi)                      |   |   |
| <b>Toy</b>             | Boules de geisha (portées en public, sous des vêtements) |   |   |
| <b>Toy</b>             | Chapelet anal  |   |   |
| <b>Toy</b>             | Cockring   |   |   |

Checklist **BDSM**

|            |  |  |  |
|------------|--|--|--|
| <b>Toy</b> | Fellation sur gode   |  |  |
| <b>Toy</b> | Fellation sur un gode-ceinture                               |  |  |
| <b>Toy</b> | Gates of Hell (sextoy pénien constitué de plusieurs anneaux) |  |  |
| <b>Toy</b> | Gode (insertion vaginale)                                    |  |  |
| <b>Toy</b> | Godes anals  |  |  |
| <b>Toy</b> | Oeuf vibrant (porté en public, sous des vêtements)           |  |  |
| <b>Toy</b> | Pénétration avec un gode-ceinture                            |  |  |
| <b>Toy</b> | Plugs anals (insertion)                                      |  |  |
| <b>Toy</b> | Plugs anals (porté en public, sous des vêtements)            |  |  |
| <b>Toy</b> | Vibromasseur   |  |  |
| <b>Toy</b> | Fucking machine  |  |  |
| <b>Lib</b> | Candaulisme  |  |  |
| <b>Lib</b> | Cuckolding   |  |  |
| <b>Lib</b> | Échangisme   |  |  |
| <b>Lib</b> | Mélangisme   |  |  |
| <b>Lib</b> | Pluralisme féminin   |  |  |
| <b>Lib</b> | Pluralisme masculin  |  |  |
| <b>Lib</b> | Triolisme  |  |  |
| <b>Lib</b> | Voyeurisme (regarder d'autres personnes)                     |  |  |
| <b>B</b>   | Armbinder (fourreau d'immobilisation des bras)               |  |  |
| <b>B</b>   | Attaché(e) bras derrière et levés                            |  |  |
| <b>B</b>   | Attaché(e) debout bras levés                                 |  |  |
| <b>B</b>   | Attaché(e) sur tréteau / baudet                              |  |  |
| <b>B</b>   | Bâillon boule  |  |  |
| <b>B</b>   | Bâillon en ruban adhésif                                     |  |  |
| <b>B</b>   | Bâillon en tissu   |  |  |
| <b>B</b>   | Bâillon maintenant la bouche ouverte (anneau ou "spider")    |  |  |
| <b>B</b>   | Bâillon mors   |  |  |
| <b>B</b>   | Bandeau sur les yeux   |  |  |
| <b>B</b>   | Barres d'écartement  |  |  |
| <b>B</b>   | Bondage (en public, sous des vêtements)                      |  |  |
| <b>B</b>   | Bondage avec cordes  |  |  |
| <b>B</b>   | Bondage avec des chaînes                                     |  |  |
| <b>B</b>   | Bondage avec des lanières                                    |  |  |

Checklist **BDSM**

|            |  |  |  |
|------------|--|--|--|
| <b>B</b>   | Bondage avec du film plastique                     |  |  |
| <b>B</b>   | Bondage avec du scotch ou du "bondage tape"        |  |  |
| <b>B</b>   | Bondage lourd                                      |  |  |
| <b>B</b>   | Bondage soft                                       |  |  |
| <b>B</b>   | Bondage sur une longue période                     |  |  |
| <b>B</b>   | Cagoule recouvrant toute la tête                   |  |  |
| <b>B</b>   | Camisole de force                                  |  |  |
| <b>B</b>   | Croix de Saint-André                               |  |  |
| <b>B</b>   | Dormir attaché(e)                                  |  |  |
| <b>B</b>   | Enfermement dans un placard ou une cellule         |  |  |
| <b>B</b>   | Enfermement dans une cage                          |  |  |
| <b>B</b>   | Équipement de contraintes complexes en (faux-)cuir |  |  |
| <b>B</b>   | Harnais de tête                                    |  |  |
| <b>B</b>   | Harnais en (faux-)cuir                             |  |  |
| <b>B</b>   | Harnais en corde                                   |  |  |
| <b>B</b>   | Mains attachées                                    |  |  |
| <b>B</b>   | Menottes en cuir                                   |  |  |
| <b>B</b>   | Menottes en métal                                  |  |  |
| <b>B</b>   | Menottes en sangle                                 |  |  |
| <b>B</b>   | Mise au pilori                                     |  |  |
| <b>B</b>   | Momification                                       |  |  |
| <b>B</b>   | Pieds attachés                                     |  |  |
| <b>B</b>   | Shibari (Bondage complexe avec corde)              |  |  |
| <b>B</b>   | Sling  |  |  |
| <b>B</b>   | Suspension à l'envers                              |  |  |
| <b>B</b>   | Suspension à l'horizontale                         |  |  |
| <b>B</b>   | Suspension en position debout                      |  |  |
| <b>D/s</b> | Accessoires de chasteté (cage ou ceinture)         |  |  |
| <b>D/s</b> | Chasteté forcée                                    |  |  |
| <b>D/s</b> | Collier (porté en cercle restreint)                |  |  |
| <b>D/s</b> | Collier (porté en privé)                           |  |  |
| <b>D/s</b> | Collier (porté en public)                          |  |  |
| <b>D/s</b> | Compétition (avec d'autres personnes soumises)     |  |  |
| <b>D/s</b> | Contrôle d'orgasme                                 |  |  |

Checklist **BDSM**

|            |  |  |  |
|------------|--|--|--|
| <b>D/s</b> | Contrôle de l'utilisation de la salle de bains             |  |  |
| <b>D/s</b> | Contrôle de l'utilisation des toilettes                    |  |  |
| <b>D/s</b> | Déni d'orgasme   |  |  |
| <b>D/s</b> | Devoirs à la maison (exercices à réaliser seul(e))         |  |  |
| <b>D/s</b> | Être donné(e) à une autre personne dominante               |  |  |
| <b>D/s</b> | Être prêté(e) à une autre personne dominante               |  |  |
| <b>D/s</b> | Exercice physique "forcé"                                  |  |  |
| <b>D/s</b> | Faire hommage avec la langue (non-sexuel)                  |  |  |
| <b>D/s</b> | Fournir de nouveaux partenaires pour la personne dominante |  |  |
| <b>D/s</b> | Frustration  |  |  |
| <b>D/s</b> | Harems (servitude avec d'autres personnes soumises)        |  |  |
| <b>D/s</b> | Hétérosexualité imposée                                    |  |  |
| <b>D/s</b> | Homosexualité imposée                                      |  |  |
| <b>D/s</b> | Humiliation (en cercle restreint)                          |  |  |
| <b>D/s</b> | Humiliation (en privé)                                     |  |  |
| <b>D/s</b> | Humiliation (en public)                                    |  |  |
| <b>D/s</b> | Humiliation verbale  |  |  |
| <b>D/s</b> | Laisse (en cercle restreint)                               |  |  |
| <b>D/s</b> | Laisse (en privé)  |  |  |
| <b>D/s</b> | Laisse (en public)   |  |  |
| <b>D/s</b> | Lécher (non-sexuel)  |  |  |
| <b>D/s</b> | Lécher des objets (ex : sol)                               |  |  |
| <b>D/s</b> | Masturbation imposée                                       |  |  |
| <b>D/s</b> | Mise au piquet (debout dans un coin)                       |  |  |
| <b>D/s</b> | Nourriture dans la main de la personne dominante           |  |  |
| <b>D/s</b> | Nourriture dans une gamelle                                |  |  |
| <b>D/s</b> | Nourriture imposée   |  |  |
| <b>D/s</b> | Obéir à des ordres   |  |  |
| <b>D/s</b> | Orgasme ruiné  |  |  |
| <b>D/s</b> | Orgasme sur commande                                       |  |  |
| <b>D/s</b> | Port de bijoux symboliques                                 |  |  |
| <b>D/s</b> | Règles de comportement (à suivre distance)                 |  |  |
| <b>D/s</b> | Restriction de parole                                      |  |  |
| <b>D/s</b> | Restriction de sommeil                                     |  |  |

Checklist **BDSM**

|            |   |  |  |
|------------|---|--|--|
| <b>D/s</b> | Restriction des contacts visuels                                      |  |  |
| <b>D/s</b> | Restriction sexuelle (court terme)                                    |  |  |
| <b>D/s</b> | Restriction sexuelle (long terme)                                     |  |  |
| <b>D/s</b> | S'agenouiller   |  |  |
| <b>D/s</b> | Sermon / leçon en cas de mauvaise conduite                            |  |  |
| <b>D/s</b> | Servir (de manière générale)  |  |  |
| <b>D/s</b> | Servir d'autres personnes (avec supervision de la personne dominante) |  |  |
| <b>D/s</b> | Servir d'autres personnes (sans supervision de la personne dominante) |  |  |
| <b>D/s</b> | Servir de cendrier  |  |  |
| <b>D/s</b> | Servir de chauffeur   |  |  |
| <b>D/s</b> | Servir de décoration (ex : statue)                                    |  |  |
| <b>D/s</b> | Servir de domestique  |  |  |
| <b>D/s</b> | Servir de meuble  |  |  |
| <b>D/s</b> | Servir de serveur(se) (ex : soubrette)                                |  |  |
| <b>D/s</b> | Servir de toilette  |  |  |
| <b>D/s</b> | Servir sexuellement   |  |  |
| <b>D/s</b> | Danser sur demande de la personne dominante                           |  |  |
| <b>D/s</b> | Travaux ménagers  |  |  |
| <b>SM</b>  | "Paddle" en bois  |  |  |
| <b>SM</b>  | "Torture" des parties génitales                                       |  |  |
| <b>SM</b>  | Badine  |  |  |
| <b>SM</b>  | Branches épineuses  |  |  |
| <b>SM</b>  | Brûlures  |  |  |
| <b>SM</b>  | Canne (rigide)  |  |  |
| <b>SM</b>  | Canne (souple)  |  |  |
| <b>SM</b>  | Claques   |  |  |
| <b>SM</b>  | Correction douce  |  |  |
| <b>SM</b>  | Correction dure   |  |  |
| <b>SM</b>  | Coups sur le dos  |  |  |
| <b>SM</b>  | Coups sur le sexe   |  |  |
| <b>SM</b>  | Coups sur le torse / la poitrine                                      |  |  |
| <b>SM</b>  | Coups sur le ventre   |  |  |
| <b>SM</b>  | Coups sur les fesses  |  |  |

Checklist **BDSM**

|            |  |  |  |
|------------|--|--|--|
| <b>SM</b>  | Coups sur les jambes   |  |  |
| <b>SM</b>  | Coups sur les pieds  |  |  |
| <b>SM</b>  | Coupures   |  |  |
| <b>SM</b>  | Cravache   |  |  |
| <b>SM</b>  | Egratignures   |  |  |
| <b>SM</b>  | Etirement ou torsion des parties génitales avec les doigts   |  |  |
| <b>SM</b>  | Etirement ou torsion des tétons ou des seins avec les doigts |  |  |
| <b>SM</b>  | Fessée   |  |  |
| <b>SM</b>  | Fessée avec une sangle ou un ceinturon                       |  |  |
| <b>SM</b>  | Fouet "single tail"  |  |  |
| <b>SM</b>  | Fouet à lanière  |  |  |
| <b>SM</b>  | Fouet de dressage d'équitation                               |  |  |
| <b>SM</b>  | Martinet   |  |  |
| <b>SM</b>  | Morsures   |  |  |
| <b>SM</b>  | Pinces à linge sur le corps                                  |  |  |
| <b>SM</b>  | Pinces aux seins   |  |  |
| <b>SM</b>  | Pinces sur le sexe   |  |  |
| <b>SM</b>  | Poids aux seins  |  |  |
| <b>SM</b>  | Water torture  |  |  |
| <b>Sen</b> | Chatouilles  |  |  |
| <b>Sen</b> | Cire chaude  |  |  |
| <b>Sen</b> | Cire chaude sur organes génitaux                             |  |  |
| <b>Sen</b> | Contrôle de la respiration                                   |  |  |
| <b>Sen</b> | Électro-stimulation  |  |  |
| <b>Sen</b> | Étranglement   |  |  |
| <b>Sen</b> | Fireplay   |  |  |
| <b>Sen</b> | Friction   |  |  |
| <b>Sen</b> | Glaçons  |  |  |
| <b>Sen</b> | Jeux d'aiguilles   |  |  |
| <b>Sen</b> | Knifeplay  |  |  |
| <b>Sen</b> | Privation sensorielle  |  |  |
| <b>Sen</b> | Succion  |  |  |
| <b>Sen</b> | Teasing  |  |  |
| <b>Sen</b> | Tirage de cheveux  |  |  |

Checklist **BDSM**

|            |  |  |  |
|------------|--|--|--|
| <b>Vêt</b> | Corsets  |  |  |
| <b>Vêt</b> | Nudité imposée en présence d'autres personnes    |  |  |
| <b>Vêt</b> | Nudité imposée en privé                          |  |  |
| <b>Vêt</b> | Tenue de soubrette                               |  |  |
| <b>Vêt</b> | Tenue vestimentaire imposée                      |  |  |
| <b>Vêt</b> | Travestissement                                  |  |  |
| <b>Vêt</b> | Travestissement "forcé"                          |  |  |
| <b>Vêt</b> | Uniformes  |  |  |
| <b>Vêt</b> | Vêtements en cuir                                |  |  |
| <b>Vêt</b> | Vêtements en latex                               |  |  |
| <b>Vêt</b> | Vêtements en lycra                               |  |  |
| <b>Vêt</b> | Vêtements en vinyle                              |  |  |
| <b>Vêt</b> | Vêtements osés (en cercle restreint)             |  |  |
| <b>Vêt</b> | Vêtements osés (en privé)                        |  |  |
| <b>Vêt</b> | Vêtements osés (en public)                       |  |  |
| <b>Phy</b> | Rasage des cheveux                               |  |  |
| <b>Phy</b> | Rasage des poils du corps                        |  |  |
| <b>Phy</b> | Rasage des zones génitales                       |  |  |
| <b>Exh</b> | Exhibitionnisme "forcé"                          |  |  |
| <b>Exh</b> | Exhibitionnisme (dans un cercle restreint)       |  |  |
| <b>Exh</b> | Exhibitionnisme (étrangers)                      |  |  |
| <b>Exh</b> | Exhibitionnisme devant webcam                    |  |  |
| <b>Exh</b> | Exhibitionnisme volontaire                       |  |  |
| <b>Exh</b> | Exposition publique                              |  |  |
| <b>Exh</b> | Photographies diffusées en cercle restreint      |  |  |
| <b>Exh</b> | Photographies pour utilisation privée uniquement |  |  |
| <b>Exh</b> | Photographies pour utilisation publique          |  |  |
| <b>Exh</b> | Photographies, visage masqué                     |  |  |
| <b>Exh</b> | Scène BDSM en extérieur                          |  |  |
| <b>Exh</b> | Sexe en extérieur                                |  |  |
| <b>Exh</b> | Vidéos diffusées en cercle restreint             |  |  |
| <b>Exh</b> | Vidéos pour utilisation privée uniquement        |  |  |
| <b>Exh</b> | Vidéos pour utilisation publique                 |  |  |
| <b>Exh</b> | Vidéos, visage masqué                            |  |  |

Checklist **BDSM**

|            |  |  |  |
|------------|--|--|--|
| <b>Fet</b> | Adoration des bottes                               |  |  |
| <b>Fet</b> | Adoration des pieds                                |  |  |
| <b>Fet</b> | Adoration des seins                                |  |  |
| <b>Fet</b> | Adoration des talons-hauts                         |  |  |
| <b>Fet</b> | Adoration du fessier                               |  |  |
| <b>Fet</b> | Adoration du sexe                                  |  |  |
| <b>Fet</b> | Boire de l'urine                                   |  |  |
| <b>Fet</b> | Douche brune (excréments)                          |  |  |
| <b>Fet</b> | Douche dorée                                       |  |  |
| <b>Fet</b> | Nourriture posée sur le corps d'une autre personne |  |  |
| <b>Fet</b> | Piétinement (trampling)                            |  |  |
| <b>Rol</b> | Abandon simulé                                     |  |  |
| <b>Rol</b> | Age play   |  |  |
| <b>Rol</b> | Interrogatoires                                    |  |  |
| <b>Rol</b> | Jeu de rôle : éducation                            |  |  |
| <b>Rol</b> | Jeu de rôle : médical                              |  |  |
| <b>Rol</b> | Jeu de rôle : prison                               |  |  |
| <b>Rol</b> | Jeu de rôle : prostitution                         |  |  |
| <b>Rol</b> | Jeu de rôle : religieux(se)                        |  |  |
| <b>Rol</b> | Kidnapping simulé                                  |  |  |
| <b>Rol</b> | Pet play   |  |  |
| <b>Rol</b> | Pig play   |  |  |
| <b>Rol</b> | Pony play  |  |  |
| <b>Rol</b> | Puppy play   |  |  |
| <b>Rol</b> | Viol simulé (par plusieurs personnes)              |  |  |
| <b>Rol</b> | Viol simulé (par une personne)                     |  |  |
| <b>Med</b> | Cathéter   |  |  |
| <b>Med</b> | Examens physiques                                  |  |  |
| <b>Med</b> | Lavement anal                                      |  |  |
| <b>Med</b> | Lavement vaginal                                   |  |  |
| <b>Med</b> | Speculum anal                                      |  |  |
| <b>Med</b> | Speculum vaginal                                   |  |  |
| <b>BM</b>  | Branding   |  |  |
| <b>BM</b>  | Injections salines                                 |  |  |

Checklist **BDSM**

|            |                                     |  |  |
|------------|-------------------------------------|--|--|
| <b>BM</b>  | Piercing (permanent)                |  |  |
| <b>BM</b>  | Piercing temporaire (play piercing) |  |  |
| <b>BM</b>  | Scarifications                      |  |  |
| <b>BM</b>  | Tatouage                            |  |  |
| <b>Div</b> | Boire du sang                       |  |  |
| <b>Div</b> | Hypnose                             |  |  |
| <b>Div</b> | Lutte                               |  |  |
| <b>Div</b> | Rites d'initiation                  |  |  |
| <b>Div</b> | Rituels                             |  |  |

Notes :

- *Cette checklist ne remplace en aucun cas une discussion animée sur vos goûts et désirs. 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 n'importe où.*