

Checklist **BDSM**

Version rassemblée par **Objets De Plaisir** (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**

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

Checklist **BDSM**

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

Checklist **BDSM**

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

Checklist **BDSM**

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

Checklist **BDSM**

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

Checklist **BDSM**

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

Checklist **BDSM**

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

Checklist **BDSM**

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

Checklist **BDSM**

BM	Piercing (permanent)		
BM	Piercing temporaire (play piercing)		
BM	Scarifications		
BM	Tatouage		
Div	Boire du sang		
Div	Hypnose		
Div	Lutte		
Div	Rites d'initiation		
Div	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.*