|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Liste d’activités liées aux échanges de pouvoir érotique – BDSM  Soumis ………………… Date……………….. | **Expérience** | **Acceptation** | **Crainte** | **Excitation** | **Répulsion** |
| Abandon |  |  |  |  |  |
| Adoration/Vénération des bottes/souliers |  |  |  |  |  |
| Adoration/Vénération des mains/doigts |  |  |  |  |  |
| Adoration/Vénération des pieds |  |  |  |  |  |
| Adoration/Vénération des talons hauts |  |  |  |  |  |
| Adoration/Vénération du pénis/parties génitales |  |  |  |  |  |
| Agenouiller (S’) |  |  |  |  |  |
| Aiguilles (Insertion d’) |  |  |  |  |  |
| Asphyxie |  |  |  |  |  |
| Avaler de l’urine |  |  |  |  |  |
| Avaler du sperme |  |  |  |  |  |
| Bâillon (caoutchouc – boule) |  |  |  |  |  |
| Bâillon (caoutchouc - dentier) |  |  |  |  |  |
| Bâillon (linge) |  |  |  |  |  |
| Bâillon (ruban adhésif) |  |  |  |  |  |
| Bandeau sur les yeux |  |  |  |  |  |
| Barres d’écartèlement |  |  |  |  |  |
| Bijouterie symbolique (portée en privé) |  |  |  |  |  |
| Bijouterie symbolique (portée en public) |  |  |  |  |  |
| Bondage (en public, comme sous vêtement) |  |  |  |  |  |
| Bondage (léger) |  |  |  |  |  |
| Bondage (longue période) |  |  |  |  |  |
| Bondage (lourd, difficile) |  |  |  |  |  |
| Bondage Shibari |  |  |  |  |  |
| *Branks* (outils insérés dans la bouche, vagin ou anus, pour ensuite l’agrandir, habituellement à l’aide d’un ajustement avec vis) |  |  |  |  |  |
| Cage (se faire enfermer dans une) |  |  |  |  |  |
| Cagoule recouvrant toute la tête |  |  |  |  |  |
| Camisole de force |  |  |  |  |  |
| Cathéter (plug d’urètre) |  |  |  |  |  |
| Cathéter dans l’urètre (cathétérisme) |  |  |  |  |  |
| Ceinture de chasteté |  |  |  |  |  |
| Cellules/Garde-robes (se faire enfermer dans) |  |  |  |  |  |
| Chasteté forcée |  |  |  |  |  |
| Chatouiller |  |  |  |  |  |
| Cire chaude |  |  |  |  |  |
| Claques au visage |  |  |  |  |  |
| Collier (porté en privé) |  |  |  |  |  |
| Collier (porté en public) |  |  |  |  |  |
| Compétition (avec d’autres personnes soumises) |  |  |  |  |  |
| Contrôle d’orgasme |  |  |  |  |  |
| Contrôle de la respiration |  |  |  |  |  |
| Contrôle de la vessie |  |  |  |  |  |
| Correction (recevoir une douce) |  |  |  |  |  |
| Correction (recevoir une dure) |  |  |  |  |  |
| Corset (porter) |  |  |  |  |  |
| Couper (se faire) |  |  |  |  |  |
|  | **Expérience** | **Acceptation** | **Crainte** | **Excitation** | **Répulsion** |
| Coups de canne (recevoir) |  |  |  |  |  |
| Cubes de glace |  |  |  |  |  |
| Cuir (accessoires : ceinture, bracelet) |  |  |  |  |  |
| Dilatation |  |  |  |  |  |
| Dildo (sucer) |  |  |  |  |  |
| Dildo anal |  |  |  |  |  |
| Donner un cunnilingus |  |  |  |  |  |
| Dormir attaché |  |  |  |  |  |
| Douche brune |  |  |  |  |  |
| Douche dorée |  |  |  |  |  |
| Égratignures (recevoir) |  |  |  |  |  |
| Électricité |  |  |  |  |  |
| Enlèvement |  |  |  |  |  |
| Épingles à linge sur le corps |  |  |  |  |  |
| Esclave "pony" |  |  |  |  |  |
| Étranglement |  |  |  |  |  |
| Exercices mentaux (forcé/obligatoire) |  |  |  |  |  |
| Exercices physiques (forcé/obligatoire) |  |  |  |  |  |
| Exhibitionnisme (devant amis) |  |  |  |  |  |
| Exhibitionnisme (devant étrangers) |  |  |  |  |  |
| Exposition publique |  |  |  |  |  |
| Fellation (donner) - avec le pouvoir de se retirer |  |  |  |  |  |
| Fellation (donner) - sans le pouvoir de se retirer (irrumation) |  |  |  |  |  |
| Fellation (recevoir) |  |  |  |  |  |
| Féminisation (lingerie) |  |  |  |  |  |
| Féminisation (porter des bas) |  |  |  |  |  |
| Fers |  |  |  |  |  |
| Fessée avec la brosse à cheveux |  |  |  |  |  |
| Fessée avec la main |  |  |  |  |  |
| Fessée sur les genoux |  |  |  |  |  |
| Fisting (anal) |  |  |  |  |  |
| Fouetter (cravache) |  |  |  |  |  |
| Fouetter (fouet) |  |  |  |  |  |
| Fouetter (martinet) |  |  |  |  |  |
| Fouetter le pénis |  |  |  |  |  |
| Fouetter les seins |  |  |  |  |  |
| Fournir de nouveaux partenaires à la personne dominante |  |  |  |  |  |
| "Gates of Hell" (Cockring) |  |  |  |  |  |
| Harems (servitude avec d’autres personnes soumises) |  |  |  |  |  |
| Harnais en cuir (porter un) |  |  |  |  |  |
| Hommage avec la langue (non-sexuel) |  |  |  |  |  |
| Homosexualité imposée |  |  |  |  |  |
| Huile chaude (sur organes génitaux) |  |  |  |  |  |
| Humiliation (en privé) |  |  |  |  |  |
| Humiliation (en public) |  |  |  |  |  |
| Humiliation verbale |  |  |  |  |  |
| Hypnotisme |  |  |  |  |  |
|  | **Expérience** | **Acceptation** | **Crainte** | **Excitation** | **Répulsion** |
| Injections |  |  |  |  |  |
| Interrogatoires |  |  |  |  |  |
| Jeux de regards |  |  |  |  |  |
| Jeux de rôles (animaux) |  |  |  |  |  |
| Jeux de rôles (examens physique) |  |  |  |  |  |
| Jeux de rôles (faire le bébé, le petit garçon) |  |  |  |  |  |
| Jeux de rôles (faire le chien) |  |  |  |  |  |
| Jeux de rôles (infirmier/malade) |  |  |  |  |  |
| Jeux de rôles (policier/détenu) |  |  |  |  |  |
| KTB "Les Dents de Kali" |  |  |  |  |  |
| Lavement (énémas) |  |  |  |  |  |
| Léchage d’anus (rimming) |  |  |  |  |  |
| Lécher (non-sexuel) |  |  |  |  |  |
| Leçons en cas de mauvaise conduite |  |  |  |  |  |
| Lutte avec sa domina |  |  |  |  |  |
| Marcher en laisse |  |  |  |  |  |
| Massage (donner) |  |  |  |  |  |
| Masturbation imposée |  |  |  |  |  |
| Menottes (en cuir) |  |  |  |  |  |
| Menottes (en métal) |  |  |  |  |  |
| Mise aux enchères |  |  |  |  |  |
| Momification |  |  |  |  |  |
| Mordre les seins (se faire) |  |  |  |  |  |
| Nudité imposée (avec d’autres personnes) |  |  |  |  |  |
| Nudité imposée (en privé) |  |  |  |  |  |
| Obéir aux ordres |  |  |  |  |  |
| Palettes en bois (Wooden paddles) |  |  |  |  |  |
| Pénétration double |  |  |  |  |  |
| Perçage (permanent) |  |  |  |  |  |
| Perçage (temporaire, play-piercing) |  |  |  |  |  |
| Photographies (prendre des) |  |  |  |  |  |
| Photographies (se laisser prendre en) |  |  |  |  |  |
| Pincer les seins avec les doigts |  |  |  |  |  |
| Pinces aux seins |  |  |  |  |  |
| Poids aux seins |  |  |  |  |  |
| Rasage (poils de la tête) |  |  |  |  |  |
| Rasage (poils du corps) |  |  |  |  |  |
| Restriction auditive |  |  |  |  |  |
| Restriction de la parole (quand, quoi) |  |  |  |  |  |
| Restriction du sommeil |  |  |  |  |  |
| Restriction gustative |  |  |  |  |  |
| Restriction olfactive |  |  |  |  |  |
| Restriction sexuelle (abstinence court terme) |  |  |  |  |  |
| Restriction sexuelle (abstinence long terme) |  |  |  |  |  |
| Restriction totale des sens |  |  |  |  |  |
| Restriction visuelle |  |  |  |  |  |
| Rituels |  |  |  |  |  |
|  | **Expérience** | **Acceptation** | **Crainte** | **Excitation** | **Répulsion** |
| Scatologie |  |  |  |  |  |
| Scène à l’extérieur |  |  |  |  |  |
| Se faire donner à une autre personne dominante (base permanente) |  |  |  |  |  |
| Se faire donner à une autre personne dominante (base temporaire) |  |  |  |  |  |
| Se faire imposer de la nourriture (anal) |  |  |  |  |  |
| Se faire marquer (branding) |  |  |  |  |  |
| Se faire mordre |  |  |  |  |  |
| Se prosterner |  |  |  |  |  |
| Servir |  |  |  |  |  |
| Servir d’art |  |  |  |  |  |
| Servir d’autres personnes dominantes (non supervisé) |  |  |  |  |  |
| Servir d’autres personnes dominantes (supervisé) |  |  |  |  |  |
| Servir de cendrier |  |  |  |  |  |
| Servir de domestique |  |  |  |  |  |
| Servir de meuble |  |  |  |  |  |
| Servir de modèle pour séance de photos érotiques |  |  |  |  |  |
| Servir de toilette |  |  |  |  |  |
| servir sexuellement (cunnilingus, gode vivant…) |  |  |  |  |  |
| Sexe à l’extérieur |  |  |  |  |  |
| Sexe à l’intérieur d'un lieu public |  |  |  |  |  |
| Sexe anal - Insertion d’objets (en public, sous-vêtements) |  |  |  |  |  |
| Sexe anal - Insertion d’objets (large) |  |  |  |  |  |
| Sexe anal - Insertion d’objets (petit) |  |  |  |  |  |
| Sexe au téléphone (au service d’un(e) ami(e) de la personne dominante |  |  |  |  |  |
| Sexe au téléphone (au service de la personne dominante) |  |  |  |  |  |
| Speculums (anal) |  |  |  |  |  |
| Suspension (à l’envers) |  |  |  |  |  |
| Suspension (à l’horizontal) |  |  |  |  |  |
| Suspension (en position debout) |  |  |  |  |  |
| Tatouage permanent |  |  |  |  |  |
| Tatouage temporaire (henné) |  |  |  |  |  |
| Tirer les cheveux |  |  |  |  |  |
| Torture avec de l’eau |  |  |  |  |  |
| Torture des parties génitales |  |  |  |  |  |
| Tourmenter (torture psychologique) |  |  |  |  |  |
| Travaux ménagers (faire) |  |  |  |  |  |
| Uniforme |  |  |  |  |  |
| Vampirisme |  |  |  |  |  |
| Vêtement de cuir |  |  |  |  |  |
| Vêtement de latex/caoutchouc |  |  |  |  |  |
| Vêtement de spandex |  |  |  |  |  |
| Vêtement osé (en privé) |  |  |  |  |  |
| Vêtement osé (en public) |  |  |  |  |  |
| Vêtements (Se faire imposer des habits) |  |  |  |  |  |
| Vibrateur sur les parties génitales |  |  |  |  |  |
|  | **Expérience** | **Acceptation** | **Crainte** | **Excitation** | **Répulsion** |
| Vidéo (enregistrement de vous-même) |  |  |  |  |  |
| Vidéo (regarder des films x ou d'amateurs) |  |  |  |  |  |
| Viol |  |  |  |  |  |
| Viol collectif |  |  |  |  |  |
| Voyeurisme (regarder d’autres personnes) |  |  |  |  |  |
| Voyeurisme (votre Maître-sse avec d’autres) |  |  |  |  |  |
| Zoologie |  |  |  |  |  |

**Expérience**

Indiquez si **OUI** ou **NON** vous avez DÉJÀ ESSAYÉ cette activité. Si l’activité ne s’applique pas à votre sexe (l’enserrement du pénis ne peut s’appliquer qu’aux hommes…), indiquez **NA** pour «non applicable».

**Acceptation**

Indiquez comment vous PERCEVEZ cette activité, en la notant sur une échelle de **0 à 5** ou en indiquant **NON**.

Un **NON** signifie que vous ne pratiquerez jamais cette activité sous aucune condition. C’est une limite que vous ne voulez/pouvez pas franchir.

**0 (zéro)** indique que vous n’avez aucun désir de pratiquer cette activité peut-être même vous répugne-t-elle. Bref, vous vous objectez à la pratiquer, mais... vous seriez disposé-e à l’essayer pour plaire à la personne dominante si elle le désire vraiment.

**1 (un)** indique que vous ne voulez ou n’aimez pas cette activité, mais que vous ne vous objecteriez pas si la personne dominante vous le demandait.

**2 (deux)** indique que vous êtes prêt-e à pratiquer cette activité, mais elle ne vous attire pas particulièrement.

**3 (trois)** indique que vous aimez normalement cette activité, du moins de façon irrégulière ou occasionnelle. On pourrait considérer le 3 comme l’expression d’une douce limite.

**4 (quatre)** indique que vous aimez cette activité, et aimeriez la pratiquer sur une base régulière.

**5 (cinq)** indique que cette activité vous attire beaucoup et que vous aimeriez la pratiquer aussi souvent que possible... :-)

**Crainte**

Indiquez pour chaque activité le degré de crainte qu’elle provoque en vous... sur une échelle de **0 à 5**,

**0** représentant aucune crainte et **5**, une crainte extrême.

**Excitation**

Indiquez pour chaque activité le degré d’excitation qu’elle provoque en vous... sur une échelle de **0 à 5**,

**0** représentant aucune excitation et **5**, l’excitation extrême.

**Répulsion**

Indiquez pour chaque activité le degré de répulsion qu’elle provoque en vous... sur une échelle de **0 à 5**,

**0** représentant aucune répulsion et **5**, le dédain le plus total.