

FAIS-MOI MAL MAIS FAIS-LE BIEN

ASSOCIATION PARIS-M

Cette brochure présente des clés pour réduire les risques liés aux pratiques BDSM, car aucune de ces pratiques n'en est complètement dépourvue.



TABLE DES MATIÈRES

Morbi leo risus, porta ac consectetur ac, vestibulum at eros. Maecenas faucibus mollis interdum. Maecenas sed diam eget risus varius blandit sit amet non magna. Aenean lacinia bibendum nulla sed consectetur. Nullam id dolor id nibh ultricies vehicula ut id elit.

INTRODUCTION 03

LE CONSENTEMENT, QUOI, COMMENT ? 04

- GAZ HILARANT / PROTOXYDE D'AZOTE > RISQUE DE PARALYSIE 05
- POPPERS 05
- SOINS APRÈS JEUX (AFTERCARE) 05
- RENCONTRER DES PARTENAIRES 05

LES CONTRAINTES : ATTACHER, EMPRISONNER, RESTREINDRE LES MOUVEMENTS 06

CONTROLER LA RESPIRATION ET LES SENS 07

SUCER / LECHER / MORDRE /AVALER 08

- MORSURE 08
- FELLATION 08
- CUNNILINGUS 08
- ANULINGUS 09
- SUEUR 09
- URINE 09
- LACTATION 09
- MATIÈRES 09

FICHE PRATIQUE/ ANNEXE 10

- 5. LIEUX ET ADRESSES POUR LE DÉPISTAGE 11

INTRODUCTION

Cette brochure présente des clés pour réduire les risques liés aux pratiques BDSM, car aucune de ces pratiques n'en est complètement dépourvue.
Précautions utiles : se munir d'un moyen de joindre rapidement les numéros d'urgence et se former aux gestes de premiers secours.

Qu'est-ce que le BDSM ?
Les initiales BDSM font référence aux pratiques de Bondage/Discipline, Domination/Soumission et Sado/Masochisme.

Il n'existe pas UN BDSM, mais autant de jeux que de joueurs. La seule constante : le consentement de tous les protagonistes, et ce quel que soit leur rôle.

Imposer des sévices à une personne non consentante est une violence et ne relève pas du BDSM.

Les jeux BDSM peuvent être physiques comme psychologiques, pouvant reposer sur la souffrance physique ou exempts de tout contact corporel.

Pratiquer le BDSM de manière responsable, ce n'est pas seulement garantir la sécurité physique ET psychologique de tous les participants mais également connaître les limites de chacun.

Pour pratiquer, pas besoin d'une tenue ou de matériel onéreux mais l'envie et un peu d'imagination peuvent suffire. Par contre quelques précautions particulières d'hygiène sont toujours utiles.

LES NUMÉROS D'URGENCE
15 : SAMU
18 : Pompiers
112 : Numéro d'urgence européen
114 : Numéro d'urgence accessible par SMS, tchat, visio et fax, notamment pour les personnes sourdes et malentendantes

Pour simplifier la lecture, nous parlerons ici de donneur et de receveur et ne rentrerons pas dans le détail des rôles. Ces termes s'appliquent à toute personne quel que soit son genre.

« *Mes lèvres sont prêtes à guérir d'un baiser votre souffrance.* »

William Shakerpeare



LE CONSENTEMENT, QUOI, COMMENT ?

Si l'idée du consentement paraît simple de prime abord, elle demande quelques précisions dans le BDSM. Le consentement doit respecter six REGLES :

- **RÉVOCABLE (à tout moment, sans avoir à se justifier),**
- **Enthousiaste,**
- **GAGNANT-GAGNANT (on se respecte mutuellement),**
- **LIBRE (donné sans contrainte ni pression),**
- **ECLAIRÉ (avec les bonnes informations et en toute lucidité)**
- **SPÉCIFIQUE (pour une pratique dans certaines conditions).**

En cas de doute sur un consentement, aucune hésitation, ON S'ABSTIENT !
Garantir le consentement constant de ses partenaires passe par deux grands principes : négocier avant et laisser la possibilité aux participants d'interrompre le jeu à tout moment.

La négociation permet de connaître les envies et limites de chacun et éventuellement de discuter des pratiques.

C'est également le moment de poser les questions sur d'éventuels problèmes de santé, en particulier les Infections Sexuellement Transmissibles pour s'adapter.

Faire des bilans réguliers complets (tous les ans, tous les trimestres quand on a plusieurs partenaires) permet de dépister et de soigner tôt les infections et d'éviter de les transmettre à ses partenaires. Contracter une IST n'est ni sale, ni tabou ! Contrairement aux idées reçues de nombreuses IST peuvent se transmettre par une simple caresse (voire tableau p.XX). Rappelons également qu'une personne séropositive sous traitement dont le virus est devenu indétectable ne peut pas non plus le transmettre.

A tout moment, le donneur comme le receveur peut retirer son consentement et tout arrêter d'un simple mot ou geste. Le receveur doit choisir son mot de sécurité (safeword) pour être sûr de le mémoriser. Le système tricolore (vert : tout va bien, jaune : on ralentit, rouge : on stoppe) est largement utilisé. Dans le cas où la parole est impossible, par exemple avec une personne bâillonnée, il faut prévoir un geste d'arrêt.



Les jeux BDSM peuvent entraîner la libération d'endorphines (hormones), ralentissant la sensation de douleur et pouvant mener à un état de conscience altérée en particulier pour la personne receveuse (subspace). Cet état altérant la capacité à consentir il est conseillé de bien définir les limites avant le jeu pour ne pas les dépasser.

Quel que soit le produit, qu'il soit consommé seul ou associé à d'autres, il est nécessaire d'en connaître la nature, le mode de consommation et les risques inhérents. Voir annexe XX, p XX.

Certaines substances (alcool, cannabis, certains médicaments et tous types de drogues) sont susceptibles d'altérer le consentement, d'augmenter les risques (IST, malaise, etc...), de diminuer les sensations (plaisir et/ou douleur), et ralentir les réflexes de prévention.

? FICHE PRATIQUE/ ANNEXE



GAZ HILARANT / PROTOXYDE D'AZOTE > RISQUE DE PARALYSIE

POPPERS

C'est un vasodilatateur parfois utilisé pour faciliter la pénétration car il une sensation d'euphorie et de relaxation. Il nécessite d'être utilis progressivement et avec précaution car la réaction varie suivant les personnes. C'est un produit hautement inflammable, qui s'inhale mais ne doit jamais être avalé ni utilisé par voie anale. Son usage, même occasionnel, comporte des risques variés : maux de tête, lésions aux cloisons nasales, détresse respiratoire et arrêt cardiaque.



SOINS APRÈS JEUX (AFTERCARE)

L'intensité d'une scène, les émotions fortes, la douleur et les hormones qui se libèrent font que les partenaires (donneur comme receveur) ont souvent besoin d'un moment de pause pour se remettre et récupérer de leurs jeux. Il est donc important d'aborder ce sujet avant de jouer pour savoir comment agir après : on peut avoir besoin de se nourrir, de s'hydrater, d'affection ou de solitude...

Il faut être vigilant car la chute hormonale peut provoquer une sensation de malaise psychologique et/ou physique,pouvant aller jusqu'à une forme de stress ou de dépression même plusi[illegible]e jeu (drop).



RENCONTRER DES PARTENAIRES

Qu'il s'agisse de rencontres en ligne ouphysiques, un certain nombre de précautions sont conseillées.
Privilégier une première rencontre dans un lieu public ; se rendre dans les munchs (rencontres informelles entre intéressés).

Pour une première fois au domicile de quelqu'un, prévenir une personne de confiance de votre destination, du nom de votre partenaire et de votre heure de retour prévue.

Le bouche à oreille permet souvent de se rassurer et de connaître un peu le passé de partenaires potentiels. Mais ce n'est pas parce qu'une personne vous est présentée comme « sûre » qu'elle le sera tout le temps et avec tout le monde.

Pour les échanges en ligne, même sur des sites ou réseaux sociaux BDSM, prendre les précautions nécessaires pour protéger votre vie privée et votre anonymat : usage d'un pseudonyme, boîte mail séparée, pas de photo reconnaissable...



LES CONTRAINTES : ATTACHER, EMPRISONNER, RESTREINDRE LES MOUVEMENTS

- **Attention : on ne laisse jamais une personne contrainte seule.**
- **Les premiers outils de restreinte sont souvent le bâillon, la laisse et le collier.**
- **Attacher, c'est jouer avec les sensations et l'imagination. Cordes, sangles, serflex, chaînes, menottes, camisole, vacuum bed, etc...**
- **On peut également emprisonner : cage, garage, cave, placard, balcon, etc...**

La dimension psychologique des contraintes peut induire une crise de panique ou une angoisse claustrophobique. Le donneur doit toujours rester à proximité de la personne contrainte pour être en mesure d'intervenir le plus rapidement possible (ciseaux à bout rond, coupe sangle).

Certaines contraintes peuvent provoquer des blessures par abrasion : cordes, menottes (métal ou plastique), cage, pinces... Attention à ne jamais faire de garrot (lien trop serré qui coupe la circulation sanguine).

Pour la momification, prévoir de laisser libre la respiration.

Un des risques avec l'attachement est la chute, notamment s'il y a une différence importante de gabarit entre les partenaires, si l'attacheur n'est pas en mesure de supporter le poids de l'autre. Pour éviter cela, lorsqu'on immobilise une personne debout il est conseillé de toujours commencer à attacher les mains, et de finir par les pieds.

Pour les cadenas, garder clés ou codes à proximité, et même une de réserve dans une enveloppe que la personne contrainte pourrait utiliser en cas de malaise du donneur.

Pour pratiquer le shibari, on utilise des cordes de 6mm de diamètre et 8 m de long, en général en chanvre ou jute, qui ne sont ni élastiques ni abrasives. De plus, une corde de ce type ne peut pas être mouillée donc elle doit être réservée au partenaire si utilisée sur les parties génitales.

Il existe d'autres matières utilisées comme le coton (élastique) ou le nylon (abrasive) mais elles peuvent s'avérer dangereuses à l'usage.

FICHE PRATIQUE/ ANNEXE



« *Empêche-moi dans tes cordes, avec le tissage rapide de ta toile inquiétante. Empêche-moi de devoir toujours me tenir debout et bien droite et bien élevée. Laisse-moi m'en remettre entièrement à toi et abandonner la carte des identités censées me définir. Prend-moi dans tes lianes.* »

Céline Laurens
& Élisa Monteil

CONTROLER LA RESPIRATION ET LES SENS

La privation sensorielle consiste à empêcher personne d'utiliser un ou plusieurs de ses sens : à l'aide de bouchons ou d'un casque, boucher le nez, aveugler avec un masque ou bâillonner.

Ces pratiques nécessitent d'être particulièrement vigilant face au risque de panique, en restant à proximité, en vérifiant régulièrement que la personne se sent bien et en la libérant immédiatement au moindre signe de malaise. Si la personne n'est pas en capacité de prononcer son mot de sécurité à la suite d'un port de cagoule ou de bâillon, il faut prévoir un signal d'alerte alternatif : dispositif sonore ou geste convenu à l'avance.

Certaines contraintes peuvent provoquer des blessures par abrasion : cordes, menottes (métal ou plastique), cage, pinces... Attention à ne jamais faire de garrot (lien trop serré qui coupe la circulation sanguine).

Les jeux tournant autour de la restriction de la respiration sont extrêmement dangereux. Ils causent chaque année des décès et des accidents cardio-vasculaires. Dès la première asphyxie par compression des carotides et/ou de la trachée,il existe des risques ;

Il est préférable de contrôler la respiration en pinçant le nez et en posant la main sur la bouche, ce qui ne bloque pas la circulation carotidienne et permet de rendre immédiatement la respiration.

Le simulacre de noyade (waterboarding) est encore plus dangereux à cause de la présence d'eau dans les poumons qui provoque l'asphyxie et peut entraîner l'arrêt cardiaque.







« *Je vous donnerai ce que vous avez peur de demander.* »

Elizabeth Barrette

SUCER / LECHER / MORDRE /AVALER

pratiques orales offrent un large éventail de plaisirs et de douleurs. Jouer avec sa bouche n'est pas sans risque, mais il existe des moyens de se protéger et/ou de réduire les risques de transmission d'IST.

MORSURE

Fusce dapibus, tellus ac cursus commodo, tortor mauris condimentum nibh, ut fermentum massa justo sit amet risus. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Praesent commodo cursus magna, vel scelerisque nisl consectetur et. Praesent commodo cursus magna, vel scelerisque nisl consectetur et. Curabitur blandit tempus porttitor. Fusce dapibus, tellus ac cursus commodo, tortor mauris condimentum nibh, ut fermentum massa justo sit amet risus.

FELLATION

Le risque de transmission du VIH est faible, mais il n'est pas nul pour la personne qui suce, en particulier si elle présente des lésions dans la bouche ou la gorge (aphtes, coupures...) et en cas d'éjaculation à l'intérieur. Le risque varie également suivant les habitudes sexuelles des pratiquants (il augmente avec le nombre de partenaire et/ou l'homosexualité ou la bisexualité masculine le taux de prévalence étant beaucoup plus élevé chez les hommes ayant des rapports sexuels avec les hommes).

Concernant les autres IST, la fellation est l'une des pratiques présentant le plus de de contamination pour les deux partenaires. Le meilleur moyen de se protéger reste donc l'usage du préservatif.

Certains préservatifs sont disponibles gratuitement en pharmacie pour les moins de 26 ans.

CUNNILINGUS

C'est une pratique à faible risque de transmission du VIH, elle comporte bien plus de risques concernant d'autres IST comme l'herpès et les chlamydias. Concernant l'hépatite C, les risques augmentent fortement pendant les règles. Vous pouvez vous protéger en utilisant une digue dentaire (carré en polyuréthane permettant de recouvrir la vulve et d'éviter le contact direct avec les organes génitaux). Comme le préservatif, elle est à usage unique. Pour fabriquer une digue dentaire il suffit de découper un préservatif ou un gant ou bien vous servir de film alimentaire (excepté celui pour le micro-onde car il est poreux).





Et jamais de douche vaginale, cela détruit la flore vaginale et change le taux d'acidité qui protègent des infections !

ANULINGUS

Ne présente pas de risque lié au VIH mais peut favoriser la transmission de certaines bactéries et du virus de l'hépatite A. Il est donc préférable d'utiliser une digue. Par ailleurs, il existe un vaccin contre l'hépatite A. Vous pouvez vous renseigner auprès de votre médecin. Avant jeux avec l'anus, nettoyer le derrière et l'anus l'eau et au savon. On peut aussi pratiquer un lavement pour évacuer les petits résidus de matière fécale. utiliser une poire à lavement et du lubrifiant. Ne pas les pratiquer trop souvent (pas plus de deux fois par semaine) pour éviter de détruire la flore.

SUEUR

La sueur, composée à 99 % d'eau et de sans danger.

URINE

Lorsque l'urine intervient dans les jeux sexuels, on parle d'urophilie ou d'ondinisme, plus familièrement de douche dorée ou golden shower. Il existe plusieurs formes de jeux impliquant l'urine : on peut s'en asperger, asperger les vêtements, la boire...

L'urine n'est pas stérile. Si la recevoir dans la bouche ne présente qu'un risque faible de transmission des ISTles risques augmentent considérablement en cas de présence de sang dans l'urine.

LACTATION

Nullam id dolor id nibh ultricies vehicula ut id elit. Cum sociis natoque penatibus et magnis dis parturient montes, nascetur ridiculus mus. Cras justo odio, dapibus ac facilisis in, egestas eget quam. Nullam id dolor id nibh ultricies vehicula ut id elit. Aenean eu leo quam. Pellentesque ornare sem lacinia quam venenatis vestibulum.

« *J'aimerais être une cigarette*
pour naître au creux de tes mains,
vivre sur tes lèvres
et mourir à tes pieds. »

Serge Gainsbourg







FICHE PRATIQUE/ ANNEXE

MORBI LEO RISUS, PORTA AC CONSECTETUR AC, VESTIBULUM AT EROS

Donec sed odio dui. Fusce dapibus, tellus ac cursus commodo, tortor mauris condimentum nibh, ut fermentum massa justo sit amet risus. Aenean eu leo quam. Pellentesque ornare sem lacinia quam venenatis vestibulum. Nullam quis risus eget urna mollis ornare vel eu leo. Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit.

• • •

SED POSUERE CONSECTETUR EST AT LOBORTIS. NULLAM ID DOLOR ID NIBH ULTRICIES VEHICULA UT ID ELIT. VIVAMUS SAGITTIS

Cras justo odio, dapibus ac facilisis in, egestas eget quam. Vestibulum id ligula porta felis euismod semper. Fusce dapibus, tellus ac cursus commodo, tortor mauris condimentum nibh, ut fermentum massa justo sit amet risus. Praesent commodo cursus magna, vel scelerisque nisl consectetur et. Nullam id dolor id nibh ultricies vehicula ut id elit. Cras mattis consectetur purus sit amet fermentum. Sed posuere consectetur est at lobortis.

• • •

MAECENAS SED DIAM EGET RISUS VARIUS BLANDIT SIT AMET NON MAGNA. NULLAM ID DOLOR ID NIBH ULTRICIES VEHICULA UT ID ELIT

Donec ullamcorper nulla non metus auctor fringilla. Donec sed odio dui. Sed posuere consectetur est at lobortis. Aenean eu leo quam. Pellentesque ornare sem lacinia quam venenatis vestibulum. Duis mollis, est non commodo luctus, nisi erat porttitor ligula, eget lacinia odio sem nec elit. Vivamus sagittis lacus vel augue laoreet rutrum faucibus dolor auctor. Donec sed odio dui.

SED POSUERE CONSECTETUR EST AT LOBORTIS

Sed posuere consectetur est at lobortis. Praesent commodo cursus magna, vel scelerisque nisl consectetur et. Donec ullamcorper nulla non metus auctor fringilla.

AENEAN LACINIA BIBENDUM NULLA SED CONSECTETUR

Duis mollis, est non commodo luctus, nisi erat porttitor ligula, eget lacinia odio sem nec elit. Fusce dapibus, tellus ac cursus commodo, tortor mauris condimentum nibh, ut fermentum massa justo sit amet risus. Donec ullamcorper nulla non metus auctor fringilla. Donec sed odio dui.

CRAS MATTIS CONSECTETUR PURUS SIT AMET FERMENTUM

Vestibulum id ligula porta felis euismod semper. Morbi leo risus, porta ac consectetur ac, vestibulum at eros. Cras justo odio, dapibus ac facilisis in, egestas eget quam. Vestibulum id ligula porta felis euismod semper.

• • •

DUIS MOLLIS, EST NON COMMODO LUCTUS, NISI ERAT PORTTITOR LIGULA, EGET LACINIA ODIO SEM NEC ELIT. LOREM IPSUM DOLOR SIT AMET, CONSECTETUR ADIPISCING ELIT.

Donec id elit non mi porta gravida at eget metus. Etiam porta sem malesuada magna mollis euismod. Nulla vitae elit libero, a pharetra augue.

ULTRICIES COMMODO FUSCE QUAM VENENATIS

Donec sed odio dui. Maecenas faucibus mollis interdum. Nulla vitae elit libero, a pharetra augue. Nulla vitae elit libero, a pharetra augue. Cras justo odio, dapibus ac facilisis in, egestas eget quam. Morbi leo risus, porta ac consectetur ac, vestibulum at eros.

DUIS MOLLIS, EST NON COMMODO LUCTUS, NISI ERAT PORTTITOR LIGULA, EGET LACINIA ODIO SEM NEC ELIT

Sed posuere consectetur est at lobortis. Praesent commodo cursus magna, vel scelerisque nisl consectetur et. Nullam id dolor id nibh ultricies vehicula ut id elit. Vestibulum id ligula porta felis euismod semper. Curabitur blandit tempus porttitor.

BONNES ADRESSES

5. LIEUX ET ADRESSES POUR LE DÉPISTAGE

Bon à savoir : depuis le 1er janvier, le dépistage du VIH est gratuit et sans ordonnance dans n'importe quel laboratoire en France. (Rappel, le test en laboratoire est valable pour les expositions jusqu'à 6 semaines avant le test, pour les tests rapides c'est jusqu'à pour les expositions jusqu'à 3 mois avant le test).

Bon à savoir 2 : vous trouverez un annuaire national des lieux de dépistage sur le site de sida info service :

sida-info-service.org/annuaire

I. Lieux proposant des consultations pour la santé sexuelle (et parfois addictions) à Paris Enipse

Centre de santé sexuelle Ville de Paris / APHP : Hôpital de l'hôtel Dieu

1 place du Parvis Notre-Dame, 75004 Paris

CeGIDD (Centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic des Infections sexuellement transmissibles) et un CPEF (Centre de planification et d'éducation familiale). Consultations de dépistage du VIH et des IST, des TROD (test rapide d'orientation diagnostique), des consultations de traitement pré-exposition (PrEP) et post exposition (TPE) ainsi que l'ensemble des outils contraceptifs et l'accès à des consultations spécialisées : dermatologie, gynécologie, sexologie, psychologie, assistant de service social. Possibilite de consultation sans RDV pour les urgences (par exemple pour un traitement post exposition au VIH)

01 42 34 83 00

aphp.fr/service/service-47-041

Le 190 : centre de santé sexuelle et CEGIDD, 90 rue Jean-Pierre Timbaud, 75011 Paris Dépistage VIH et IST, prélèvements gorge, urine et rectal en fonction de votre sexualité. Mais aussi Psy/Addictologie/Sexologie, prep, suivi VIH...

Centre de santé sur RDV, CEGIDD pour les personnes LGBTI et partenaires de personnes séropositives sans RDV

01 55 25 32 72

le190.fr

Le spot beaumarchais : centre communautaire de santé sexuelle, 51 bd Beaumarchais 75003 Paris, porté par l'association AIDES.

Dépistages rapides et Check up IST sans RDV (VIH / Hépatite B et C, Syphilis...), autotests VIH, matériel de réduction des risques, entretiens individuels sur RDV et groupes d'entraide ChemSex

01 53 69 04 06

spotbeaumarchais@aides.org

fr-fr.facebook.com/LeSpotBeaumarchais/

Le planning familial :

3 centres à Paris

10 rue Vivienne, 75002

2 rue Hittorf 75010

9 villa d'Este 75013

Autres centres en région parisienne.

NB : le planning familial accueille aussi les hommes, et bien sûr les personnes trans ! Permanences d'accueil sans rendez-vous pour les informations sur la sexualité, la contraception, l'avortement, les IST ou les violences. Egalement des consultations sur RDV. Dépistage des chlamydiae et gonocoque par auto-test.

Contact :

01 42 60 93 20 01 84 28 25

01 42 45 67 35

planning-familial.org/fr/le-planning-familial-de-paris-75

Le checkpoint

13 rue d'Alexandrie 75002

Centre de santé sexuelle, notamment pour les personnes LGBTI et travailleurs et travailleuses du sexe.



FAIS-MOI MAL MAIS FAIS-LE BIEN

ASSOCIATION PARIS-M

TEXTE DAME AIVEN _ CHAPILLON _ LEXIA _ CRAPAUDINE _ MADRIA _ SNOOPY _ EVE

PHOTOGRAPHIE LIVO _ OXOXOXO

DESIGN GRAPHIQUE YUL

PARIS-M.ORG _ FACEBOOK.COM/ASSO.PARISM
COMPTE : FETLIFE.COM/USERS/323386
GROUPE : FETLIFE.COM/GROUPS/15389

© 2025 • TOUS DROITS RÉSERVÉS