

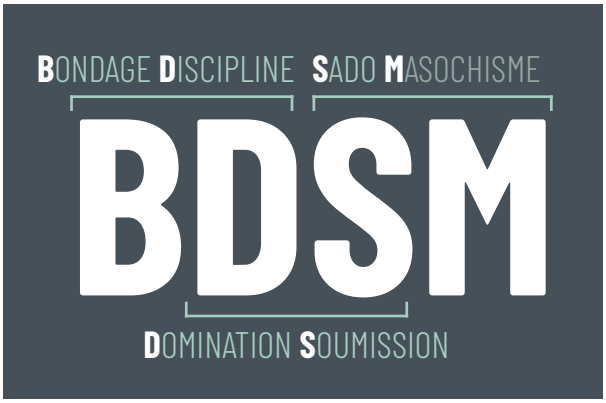
FAIS-MOI MAL MAIS FAIS-LE BIEN

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.



Le BDSM c'est quoi ? BD / DS / SM (bondage-discipline / domination-soumission / Sado-masochisme). Ces pratiquent désignent les jeux qui impliquent la domination et/ou la soumission d'autrui pratiquées de manière consensuelle pour le plaisir partagé de chacun-es des partenaires.



Les jeux SM peuvent être purement physiques comme purement cérébraux (psychologique), même si la plupart des pratiquants associent les deux à des degrés divers. Le BDSM peut reposer sur la seule jouissance de la souffrance corporelle (algolagnie) comme se pratiquer sans le moindre châtiment corporel, voire sans aucun contact physique (domination exclusivement psychologique). De la fessée « pour rire » aux pratiques les plus hard, le BDSM offre un éventail varié de jeux unis par un dénominateur commun : le consentement des protagonistes quelque soit leurs rôles.

Imposer de force des sévices à une personne non-consentante ne relève donc pas du BDSM.

Pratiquer de manière responsable le BDSM, ce n'est pas seulement garantir sa sécurité physique et celle de l'autre, c'est aussi bien se connaître, son/sa partenaire et les limites de chacuns-es.

BD
BONDAGE DISCIPLINE

Le **Bondage** et **Discipline** (B&D) est une pratique BDSM (Bondage, Discipline, Sado-Masochisme) qui implique des jeux de pouvoir et des scénarios de soumission/domination, le plus souvent consentis. Le bondage se réfère à l'utilisation de liens, comme des cordes ou des menottes, pour restreindre les mouvements, tandis que la discipline concerne l'établissement de règles et l'usage de punitions ou de récompenses dans le cadre d'un jeu de rôle.

DS
DOMINATION SOUMISSION

La **domination-soumission** (D/s) est une relation dans laquelle une personne adopte un rôle de leader ou de dominant, tandis que l'autre adopte un rôle de soutien ou de soumis. Ces rôles, même s'ils sont fréquemment associés à des contextes sexuels, existent dans des dynamiques interpersonnelles où l'un des partenaires prend le contrôle sur certains aspects de la vie de l'autre. Le consentement mutuel est fondamental, car il assure que la relation est basée sur un accord libre et volontaire, et non sur la coercition ou la contrainte.

SM
SADO MASOCHISME

Le **sadomasochisme** est un terme qui combine le sadisme, l'action de prendre du plaisir à infliger de la douleur ou de l'humiliation, et le **masochisme**, le fait de prendre du plaisir à recevoir de la douleur ou de l'humiliation. Ces pratiques, souvent sexuelles, peuvent impliquer des rôles de domination et de soumission dans un cadre de consentement négocié, où la douleur est une source de plaisir.

ME
MAÎTRE ESCLAVE

Dans l'univers du BDSM, l'archétype de l'**esclave** se distingue par une soumission profonde et souvent totale envers un **Maître** ou une **Maîtresse**. Cette relation va au-delà des jeux de rôles occasionnels ou des sessions délimitées par le temps ; elle s'inscrit dans une dynamique continue et englobante. Un esclave dans le BDSM se consacre entièrement à servir et à obéir à son dominant, souvent dans tous les aspects de sa vie.

Brat : Dénomination pour une personne soumise particulièrement rebelle. Elle va remettre en question les ordres de son Maître ou sa Maîtresse, et ne va s'y soumettre qu'après d'âpres négociation ou affrontement. Cette nature est très différente de celle d'une personne soumise avec du caractère. La personne brat ne s'épanouie que dans le rapport de force.

Check-list : Document qui reprend un ensemble plus ou moins exhaustif des pratiques BDSM. Ce document permet de noter ses goûts, ses limites et ses interdits. Il sert de base à la discutions préalable à toute relation BDSM (Lien ou juste pratique occasionnelle).

Collier : En général signe de la condition de personne soumise. Sans anneau, il permet juste de s'identifier comme personne soumise lors de réunion entre gens du milieu (soirées, munch, jam, etc...). Quand il porte un anneau, il est le signe extérieur de l'appartenance d'une personne soumise à son/sa Maître(sse). Pour plus de précision, lire l'article « Le Collier un morceau de choix »)

Contrat : Document écrit qui va borner de façon précise la relation entre la personne Dominante et la personne soumise. Il est souvent rédigé par la personne Dominante, mais peut être demandé à être modifié par la personne soumise. Le contrat peut comporter en annexe la check-list. Il peut être amené à évoluer avec la relation.

Croix de saint Andrée : Dispositif en forme de X qui permet d'attacher une personne soumise. Il permet l'immobilisation dans un but de soumission, de présentation, pour les différents jeux d'impacts, mais il permet également d'empêcher un minimum que bouge une personne receveuse, afin de gagner en précision lors de séance de fouet, et ainsi de minimiser les accidents.

Donjon : Lieu où se passe une séance BDSM. Ce peut être un club, une pièce dédiée, permanente ou temporaire.

Dresscode : Ensemble des règles et recommandation vestimentaires demander dans certaines rencontres BDSM.

Edgeplay : Pratiques qui poussent les limites de la sécurité au maximum. Même si les limites sont propres à chacun, on admet communément que le edgeplay va regrouper les pratiques potentiellement létale et mettant potentiellement en cause l'intégrité physique et mental de la personne soumise. Tel le braithplay (jeux de suffocation), le knifplay (jeu avec des couteaux plus ou moins tranchants) qui se couple parfois avec le bloodplay (jeu avec le sang), le fireplay (jeu avec le feu), le needleplay (jeu d'aiguilles) et plus rarement gunplay (jeu avec des armes à feu). Il va de soit que ces pratiques doivent être parfaitement maîtrisées avant de tenter de les utiliser sur la personne soumise, et que le consentement éclairé est assuré.

Gynarchie : Système de Domination qui donne le pouvoir exclusivement aux femmes. En effet, les Dominas Gynarchiques estiment que la femme est supérieur à l'homme en tout point, et les soumis de cette vision en sont convaincu.

Paddle : Ustensile plat, plus ou moins large et plus ou moins longue servant aux jeux d'impacts. Il peut être en bois, en cuir, en plastique. Avec des picots ou non.

Pilori : Dispositif visant à immobiliser une personne. Il est composé d'une planche de bois articulée en deux partie comportant un trou pour la tête, et deux pour les poignets. Certains comportent également deux ouvertures pour les chevilles.

Playpartner (ou Partenaire de Jeux) : Personnes qui pratiques ensemble sans permanence du lien. Ils ne se retrouvent que pour une pratique, une séance, une soirée, etc... Soit une seule fois, soit de façon récurant.

Protocole : « Ensemble des règles établies en matière d'étiquette, d'honneur de préséance dans les cérémonies officielles » nous dit le Larousse. C'est exactement la même chose en BDSM. C'est avant tout des règles de fonctionnement dans un cadre social. Il ne faut pas confondre le protocole et les règles du couple BDSM.

OSAA : (humour) Objet Sexe A Avilir. Acronyme servant à désigner une personne soumise pour les MDF et une certaine catégorie de kékédoms. Il va de soit que cet acronyme, que j'ai entendu pour la première fois en 25 ans de BDSM il y a peu, est une invention totale d'un esprit trop submergé par ses hormones...

RACK : Acronyme signifiant Risk Aware Consensual Kink = Pratiques consensuelles consciente du risque. Proposé en 1999 pour remplacer le SSC (voir plus bas), beaucoup se plaignant que le « Sûr » est trop.

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 07

LE CONSENTEMENT, QUOI, COMMENT ? 08

- FICHE PRATIQUE / ANNEXE : 09
- GAZ HILARANT / PROTOXYDE D'AZOTE 09
- POPPERS 09
- RENCONTRER DES PARTENAIRES 10

LES CONTRAINTES : ATTACHER, EMPRISONNER, RESTREINDRE 11

LES MOUVEMENTS 11

- POUR LA MOMIFICATION, PRÉVOIR DE LAISSER LIBRE LA RESPIRATION 11
- FICHE PRATIQUE / ANNEXE : 11

CONTROLER LA RESPIRATION ET LES SENS 12

SUCER / LECHER / MORDRE / AVALER 13

- MORSURES 13
- FELLATION 13
- CUNNILINGUS 13
- ANULINGUS 13
- JOUER AVEC LES FLUIDES 14
- LAIT MATERNEL 18
- SALIVE 18
- SANG 18
- SANG MENSTRUEL 18
- SELLES 18
- SPERME (ET LIQUIDE SÉMINAL) 18
- SUEUR 18
- URINE (DOUCHE DORÉE) 18
- VOMI (DOUCHE ROMAINE) 18

PÉNÉTRER 19
UTILISER DES SEXTOYS 19
PÉNÉTRATION EXTRÊME 20
TORTURES ET CONTRAINTE DES PARTIES GÉNITALES / SONDES 20
CHASTETÉ 20
FRAPPER 21
BRÛLER / GLACER 23
COUPER / PERCER / SAIGNER 24
JOUER DANS LA NATURE 25
ÉLECTRIFIER 25
PET PLAY 26
FETICHISME 27
OBJECTIFICATION 27
FICHES ANNEXES 28
CAHIER PRATIQUE 28
L'HYGIÈNE DES MAINS 29
ENTRETENIR SON MATÉRIEL 29
NETTOYAGE DES OBJETS NON POREUX : SILICONE, VERRE, MÉTAL, PLASTIQUE... 29
NETTOYAGE DES OBJETS POREUX : TISSUS, CORDES, CUIR, BOIS 29
CONNAÎTRE ET RECONNAÎTRE LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES. 29
LIEUX ET ADRESSES POUR LE DÉPISTAGE 31



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. En revanche, quelques précautions particulières d'hygiène sont toujours utiles.

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.

LES NUMÉROS D'URGENCE
15 : SAMU
17 : Police
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
AUTRES NUMÉROS UTILES
3919 Violences femmes infos
3114 Prévention du suicide

« *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 (peut être retiré à tout moment sans avoir à se justifier)**
- **ENTHOUSIASTE (exprime une joie sincère et spontanée)**
- **GAGNANT-GAGNANT (on se respecte mutuellement)**
- **LIBRE (donné sans contrainte ni pression)**
- **ÉCLAIRÉ (avec les bonnes informations et en toute lucidité)**
- **SPÉCIFIQUE (valable à cet instant).**

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

Le consentement expliqué avec une tasse de thé.



ON LE FAIT OU PAS

OUI + OUI : OUI
OUI + NON : NON
OUI + ZZZZZ : NON
OUI + EUH... : NON
OUI + OUI : NON
OUI + OUI : NON
OUI + OUI/NON : NON
OUI + 🔇 : NON

SI TU HÉSITES ENTRE OUI ET NON, POSE-LUI LA QUESTION !

La discussion préalable permet de connaître les envies et les limites de chacun et, éventuellement, d'aborder les pratiques. C'est également le moment de poser les questions sur d'éventuels problèmes de santé, en particulier les **I**nfections **S**exuellement **T**ransmissibles (**IST**)

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. 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.



À 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, orange : 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 dispositif sonore ou un geste convenu à l'avance .

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 de ralentir les réflexes de prévention.

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. page sur le Chemsex ?

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.

FICHE PRATIQUE / ANNEXE :

En cas d'injection ou d'inhalation, ne partagez pas votre matériel (pailles, seringues...) pour éviter la transmission des IST dont le VIH. Assurez-vous d'être en mesure de prévenir les secours et d'indiquer les produits consommés en cas de malaise.photos du matériel à ne pas partager

GAZ HILARANT / PROTOXYDE D'AZOTE

Utilisé à des fins récréatives lorsqu'il est inhalé provoque une sensation d'euphorie, d'engourdissement et de désinhibition donc la capacité à consentir.

Il y a risque d'accident si abus, perte de conscience, nausée, vertiges, maux de tête et fatigue. Ces effets indésirables peuvent persister à court terme.

A long terme ; il peut y avoir des dommages neurologiques graves, des problèmes cardiaques, des lésions pulmonaires.

POPPERS

Vasodilatateur utilisé pour faciliter la pénétration (sensation d'euphorie et de relaxation). Les réactions peuvent varier selon l'utilisateur. C'est un produit hautement inflammable à inhaler, mais qui ne doit jamais être avalé ni utilisé par voie anale. Son usage, même occasionnel, comporte des risques variés, allant de maux de tête à l'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 rester 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 plusieurs jours après le jeu (drop).

RENCONTRER DES PARTENAIRES

Qu'il s'agisse de rencontres en ligne ou physiques, 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 vie privée et anonymat : user d'un pseudonyme, d'une boîte mail séparée, pas de photo reconnaissable…

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

Elizabeth Barrette

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 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 l'éviter, 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 codes et clés à portée de main, et en mettre une de réserve dans une enveloppe que la personne contrainte pourra utiliser en cas de malaise du donneur.

FICHE PRATIQUE / ANNEXE :

Shibari/ kinbaku

C'est l'art d'attacher avec une corde. Pour la pratique, toujours avoir un moyen pour décrocher rapidement votre partenaire (ciseaux de sûreté, coupe-corde...)

On n'entrave pas dans une articulation et on ne suspend pas au niveau du cou (pour éviter l'étranglement / l'asphyxie). Il faut vérifier régulièrement comment se sent la personne attachée. On ne fait pas de garrot (corde qui se resserre) et pour la sécurité de tous, on s'instruit auprès d'enseignants /prend des cours.

Pour pratiquer le shibari, on utilise en général des cordes de 6 mm de diamètre et 8 m de longueur, 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 elle est utilisée sur les parties génitales.

D'autres matières,comme le coton (élastique) ou le nylon (abrasif) sont également utilisées, mais elles peuvent présenter des dangers à l'usage.

CONTROLER LA RESPIRATION ET LES SENS

La privation sensorielle consiste à limiter l'utilisation d'un ou de plusieurs sens : boucher le nez, assourdir, aveugler, bâillonner.

Les jeux basés sur la restriction de la respiration sont extrêmement dangereux, causant chaque année décès et accidents cardiovasculaires.

Dès la première asphyxie par compression des carotides et/ou de la trachée, le manque d'oxygène dans le cerveau peut entraîner des évanouissements, des convulsions, voire des lésions cérébrales irréversibles.

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 : la présence d'eau dans les poumons provoque l'asphyxie et peut entraîner un arrêt cardiaque.

Ces pratiques exigent une vigilance particulière face au risque de panique d'où la nécessité de rester à proximité afin de vérifier régulièrement que le receveur se sent bien, et au moindre signe de malaise, de le libérer immédiatement. Si celui-ci n'est pas en capacité de prononcer son mot de sécurité, prévoir un signal d'alerte alternatif : dispositif sonore ou geste convenu à l'avance.



SUCER / LECHER / MORDRE / AVALER

Les pratiques orales offrent un large éventail de plaisirs et de douleurs. Jouer avec sa bouche n'est pas sans risque, mais divers moyens de se protéger et/ou de réduire les possibilités de transmission d'IST sont disponibles.

MORSURES

Mordre n'est pas anodin, les morsures peuvent provoquer de sérieux problèmes de santé. Les bactéries présentes dans la bouche sont plus nombreuses et plus variées que dans la gueule d'un animal. De plus, chez l'humain il peut y avoir une contamination provenant d'autres parties du corps. Les dents sont coupantes et même avec une légère abrasion il peut y avoir infection (streptocoques, escherichia coli, virus de l'herpès ou VIH peuvent se transmettre par morsure). Certaines bactéries peuvent même contaminer le muscle jusqu'à l'os.

FELLATION

C'est le fait de prendre en bouche un pénis ou assimilé. Les chocs en fond de gorge peuvent provoquer lésions et/ou hématomes.

Le risque de transmission du VIH est faible, mais non nul pour la personne qui suce, surtout s'il y a des lésions dans la bouche ou dans la gorge (aphtes, coupures...) et en cas d'éjaculation. Le risque varie également suivant les habitudes sexuelles des pratiquants. Concernant les autres IST, la fellation est l'une des pratiques présentant le plus de possibilités de contamination pour les deux partenaires. Le meilleur moyen de se protéger reste donc l'usage du préservatif. Il en existe spécialement conçus pour la fellation : ils sont poudrés ou aromatisés. Pour réduire les risques, il est recommandéde :

- Se faire dépister régulièrement pour toutes les IST (voir tableau et adresse pXX et XX).
- Ne pas avaler de sperme.
- Ne pas pratiquer de fellation après une visite chez le dentiste, après s'être brossé les dents ou avoir utilisé du fil dentaire, a fortiori quand on est sujet au saignement des gencives.
- D'éviter les fellations en cas de plaie, de bouton ou de tout autre irritation sur le pénis pouvant faire penser à une IST.

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

CUNNILINGUS

Cela consiste à lécher ou pénétrer la vulve avec la langue. Un simple rinçage suffit pour la vulve. Quant au vagin, il est "autonettoyant" ; éviter les douches en profondeur qui changent le pH du vagin déséquilibrent sa flore et peuvent permettre d'autres maladies comme les mycoses.

Cette Pratique présente une très faible probabilité de contamination par le VIH, mais une exposition plus élevée à l'herpès et aux chlamydias. Pourl'hépatite C, les risques augmentent fortement pendant les règles. Vous pouvez vous protéger en utilisant une digue dentaire.

ANULINGUS

Cela consiste à lécher ou pénétrer l'anus avec la langue.Cette pratique présente des risques pour le donneur comme pour le receveur.

Risques de gastroentérite, car les bactéries ne partent pas au lavage, restent cachées dans la muqueuse ou sur la peau (salmonellose), ou risque de contamination par des virus de l'hépatite A (excrété en grande partie par les selles), le HPV.

Certaines contaminations sont croisées, Herpès, syphilis, gonococcies, chlamydiose.

Avant un jeu anal, nettoyer fesses et anus à l'eau et au savon. On peut aussi pratiquer un lavement pour évacuer les résidus de matières fécales. 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 intestinale. Ne pas utiliser d'autres liquides que de l'eau et en quantité raisonnable.

Pour tout savoir sur comment nettoyer son anus, un lien utile : https://kontak.ca/fr/tip-n-trick/comment-nettoyer-son-cul-avant-le-sexe-anal/

Sans risque VIH, mais peut favoriser la transmission de certains parasites, bactéries et virus dont l'hépatite A). Il est donc préférable d'utiliser une digue dentaire. Par ailleurs, il existe un vaccin contre l'hépatite A.

Pour fabriquer une digue dentaire, il suffit de découper un préservatif ou un gant ou bien de seservir d'un film alimentaire (excepté celui réservé aumicro-ondes car il est poreux).

JOUER AVEC LES FLUIDES

Sentir, toucher, lécher, avaler les fluides. Quel que soit le fluide, les risques de contamination augmentent en présence de sang.

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

Serge Gainsbourg

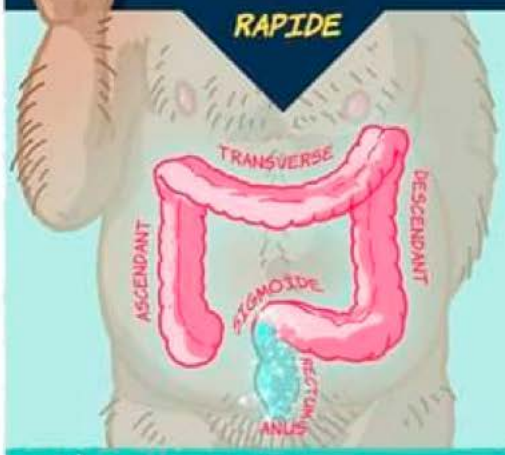


COMMENT NETTOYER SON CUL AVANT LE SEXE ANAL

WRITTEN AND ILLUSTRATED BY BLINDJAW

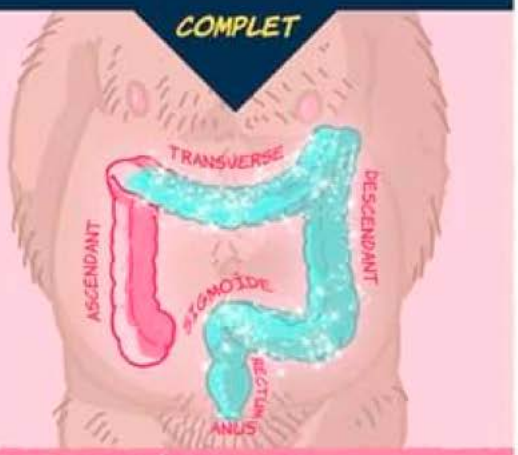
IL Y A DEUX TYPES DE NETTOYAGE

RAPIDE



10 À 30 MINUTES.
POUR UN COUP RAPIDE, SE FAIRE BAISER DANS LES PROCHAINES HEURES

COMPLET



30 MINUTES À 2 HEURES.
LONGUES SESSIONS, GROSSES BITES GODES MONSTRUEUX, FISTING.

CHOISIS TON ARME



TUYAU DE DOUCHE: ACHETE-LE ON LINE. BON CONTRÔLE DU FLUX!
AMPOULE DE LAVEMENT: FACILE À TRANSPORTER, REMPLIR, CACHER, NETTOYER.
LAVEMENT FLEET: VIDE LE LIQUIDE IRRITANT ET REMPLIS LE AVEC DE L'EAU CHAUDE.
SAC DE LAVEMENT: UN CLASSIQUE, CHIC, DOUX ET MÉTHODIQUE.



LE CONSEIL PRO



D'HERMIONE L'HÉMORROÏDE :
TU ES COINCÉ DANS UN HÔTEL SANS TON MATÉRIEL ? CHOPE UNE BOUTEILLE D'EAU D'UN DISTRIBUTEUR AUTOMATIQUE. NE LA METS PAS DANS TON CUL! PLACE-LA À L'ENTRÉE DE TON ANUS ET APPUIE. RAFRAÎCHISSANT!



ASSOCIATION PARIS-M

REMPLIS-TOI !

RAPIDE



COMPTEZ JUSQUE 5 POUR REMPLIR TON RECTUM AVEC L'EAU. NE PAS TROP REMPLIR. SI TU PASSE LE SIGMOÏDE TU ES FOUTU.



SI TU REMPLIS AU-DELÀ DU RECTUM, JUSQU'AU SIGMOÏDE OU CÔLON ASCENDANT, TU RÉVEILLERAS LA FUREUR DES CAVERNES ET TU DEVRAS FAIRE UN NETTOYAGE COMPLET À LA PLACE. IL VAUT MIEUX PRENDRE TON TEMPS PLUTÔT QUE D'AVOIR DES SURPRISES QUAND TU TE FERAS ENCULER.



1x

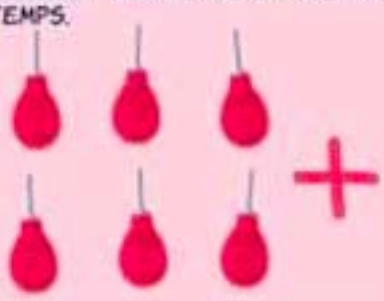
SI TU UTILISES L'AMPOULE DE LAVEMENT OU UNE BOUTEILLE D'EAU, N'UTILISE QU'UNE SEULE DOSE COMPLÈTE À CHAQUE FOIS.

COMPLET

COMPTE JUSQUE 30 TU DOIS REMPLIR LE CÔLON ASCENDANT ET LE CÔLON TRANSVERSE.



TU POURRAIS AVOIR DES CRAMPES ET NE PAS RÉUSSIR À ALLER JUSQU'À 30. SI CELA ARRIVE, DÉTENDS-TOI, ATTENDES UN MOMENT, ET RECOMMENCE À REMPLIR. IL EST IMPORTANT DE CONTINUER À COMPTER EN REMPLISSANT JUSQU'À LA FIN, SINON LE PROCESSUS PRENDRA BEAUCOUP PLUS DE TEMPS.



FAIS-TOI 6 À 10 DOSES COMPLÈTES D'AMPOULE OU DE BOUTEILLE. GARDE L'EAU JUSQU'À LA FIN. PRENDS TON TEMPS.

ET PUIS VIENT LA PARTIE SALE ...

LAIT MATERNEL
Bien qu'il n'y ait pas d'étude sur la consommation par des adultes, certains virus peuvent se transmettre via ce lait.

SALIVE
Pas de risques en soi, sauf en cas de maladies ou lésions dans la bouche (caries, herpès, hépatite, syphilis…)

SANG
Ol peut transmettre plusieurs IST (VIH, hépatites, syphilis…).

SANG MENSTRUEL
Voir Sang

SELLES
En consommer s'appelle la coprophagie. On y retrouve les résidus alimentaires non absorbés par notre organisme et de nombreuses bactéries pathogènes et potentiellement des parasites ou encore des virus.

SPERME (ET LIQUIDE SÉMINAL)
Risques d'IST (chlamydias, gonorrhée, hépatite, VIH…)

SUEUR
Composée à 99 % d'eau et de minéraux, sans danger sauf si prise de médicaments car certaines molécules peuvent se retrouver dans la sueur.

URINE (DOUCHE DORÉE)
On parle d'urophilie ou d'ondinisme. Plusieurs jeux impliquent l'urine : s'en asperger, asperger les vêtements, la boire… L'urine est considérée stérile tant qu'elle reste dans le corps mais contient quelques bactéries résidentes. Lorsqu'une personne est malade, elle peut aussi contenir des germes pathogènes. Cependant, la recevoir dans la bouche ne présente qu'un risque faible de transmission des IST.
Les urines du matin sont très chargées en déchets (95 % d'eau et environ 3000 autres substances). Il vaut mieux utiliser des urines de journée et les diluer en buvant de l'eau avant de jouer.
Ne pas conserver à température ambiante mais au frigo et pas plus de 2 heures si elle reste longtemps à température ambiance, l'aspect et la composition de l'urine vont changer :
- Elle deviendra plus trouble ;
- Sa couleur peut s'assombrir ;
- L'urine va dégager une odeur d'ammoniaque ;
- Son pH en alcalin va également changer ;
- Elle peut devenir lentement alcaline ;

Attention : boire l'urine d'une personne sous traitement médicamenteux vous expose à ces substances.

VOMI (DOUCHE ROMAINE)
Au même titre que les selles, ce fluide peut transmettre bactéries, parasites ou virus.

PÉNÉTRER

Tout objet pénétrant doit être protégé pour éviter la transmission d'IST. Quel que soit l'orifice, l'emploi d'un préservatif neuf ou d'une digue à usage unique est capital. Il est possible d'utiliser un préservatif féminin, mais en cas de pénétration anale, il faudra alors retirer l'anneau du fond.

Une nouvelle protection est indispensable à chaque changement d'orifice ou de partenaire.

Le lubrifiant est votre ami en toutes circonstances : pour le confort, mais aussi pour éviter les déchirures accidentelles de préservatif. Les gels à base d'eau (les plus courants) et de silicone sont compatibles avec les préservatifs et les gants en latex. En revanche, les corps gras comme la vaseline rendent le latex poreux, mais sont compatibles avec les gants ou préservatifs en polyuréthane ou nitrile. Contrairement aux idées reçues, la salive n'est pas un lubrifiant efficace : elle a tendance à assécher les muqueuses et peut faciliter les IST.

Pour les pénétrations d'une partie ou de la totalité de la main, (fist) il est important de se servir d'un gant à manchette longue (en latex, vinyle ou polyuréthane, vérifier avec votre partenaire en cas d'allergies). Cela limite les risques de transmissions et de blessures.

Le fist ou fist-fucking consiste à insérer, rentrer une main dans le vagin ou l'anus et à la refermer à l'intérieur du receveur. Cela peut être également pratiqué avec un pied, voire deux mains en même temps.

Cette pratique nécessite de prendre son temps et d'y aller progressivement.

Pour éviter les lésions internes et la transmission d'infections, il est préférable d'avoir les ongles courts et limés en plus du port de gants (sans bijoux). N'hésitez pas à lubrifier au maximum, utiliser beaucoup de gel (du lubrifiant destiné à cet usage, plus gras et plus glissant) pour le confort de tous les partenaires : une paire de gants et un pot de gel par partenaire.

Stopper, 'arrêter en cas de saignement.

Attention à l'insertion d'objets divers dans le vagin et plus particulièrement dans l'anus puisque celui-ci est relié aux intestins. Choisir de préférence des plugs et jouets spécialisés (gode ceinture, gode ventouse, plugs, crochet anaux) ou sinon des objets dont la base est large et évasée ce qui évitera qu'ils se perdent à l'intérieur et supprimer tous les objets coupants ou difficiles à saisir. Attention aux glaçons qui peuvent couper ou entraîner des brûlures.

Ces objets doivent être de taille « raisonnable » afin de réduire les risques de déchirures, d'infection et/ou d'incapacité à retenir les urines ou les selles.

Dilatation : (doigts, main, pompe, poire d'angoisse, speculum).

Poppers : vasodilatateur pour faciliter la pénétration (sensation d'euphorie et de relaxation). Les réactions peuvent varier selon l'utilisateur. C'est un produit hautement inflammable à inhaler, mais qui ne doit jamais être avalé ni employé par voie anale. Prudence : son usage, même occasionnel, comporte des risques allant de maux de tête à l'arrêt cardiaque…

UTILISER DES SEXTOYS

Les sextoys permettent de varier les plaisirs.

Règles pour faire un usage correct et pour bien entretenir vos jouets :

- Protéger les sextoys par un préservatif afin d'éviter la transmission d'IST ;
- Changer de préservatif entre chaque partenaire et chaque orifice. Pour les jouets de grande taille, un préservatif féminin est requis en veillant à retirer l'anneau placé à l'intérieur ;
- Réserver un sextoy dédié pour chaque partenaire en l'absence de préservatif ;
- Faire attention au bon entretien et au rangement des sextoys entre chaque utilisation ;



Se reporter au tableau pXX voir la brochure de M. Snow pour savoir quel nettoyant choisir en fonction de sa matière. Certains jouets peuvent passer au lave-vaisselle.

PÉNÉTRATION EXTRÊME

Attention aux godes ou objets extralarges qui risquent de causer une rupture des anneaux internes, des hémorroïdes et d'autres problèmes d'incontinence, voire une septicémie.

TORTURES ET CONTRAINTE DES PARTIES GÉNITALES / SONDES

Les jeux de torture des testicules et du pénis, appelés CBT (Cock and balls torture), doivent être pratiqués avec prudence, douceur et patience car une pratique non maitrisée ou trop violente peut entrainer des hématomes (parfois recherchés) et surtout un risque de stérilité. Dans le cas du Ball busting ou du trampling, attention à l'éclatement des testicules ou à la fracture du pénis !

La torture externe du sexe féminin se pratique aussi. Elle demande les mêmes précautions. (A voir avec Yul)

Les sondes urétrales peuvent être utilisées sur les hommes comme sur les femmes. Leur usage demande des précautions particulières d'hygiène. Les sondes doivent être stérilisées, manipulées avec des mains lavées, gantées et du lubrifiant stérile. Afin d'éviter l'insertion de bactéries dans l'organisme, il est indispensable de bien désinfecter la zone autour de l'urètre et d'insérer la sonde avec douceur. La changer pour chaque pénétration.

Liste matériel pour pratique sonde :
- Lubrifiant stérile unidose
- gants stériles

En cas de douleur ou de saignement, arrêter la pénétration. S'ils persistent, consulter rapidement un professionnel de santé. L'usage des sondes peut provoquer inflammations, déchirures et infections urinaires graves.

CHASTETÉ

Choisir la cage ou ceinture de chasteté adaptée à la morphologie et taille de la personne pour ne pas entraîner de blessures. A nettoyer régulièrement pour éviter les infections.

Attention pour les hommes, l'entrave prolongée à l'érection peut entraîner des troubles érectiles et prostatiques. Il est conseillé de ne pas entraver les érections nocturnes naturelles. (-)





FRAPPER

A mains nues (fessée, claque) ou avec objets (martinet, canne, fouet…).



Attention également à la barrière de la peau : une peau abîmée est une porte d'entrée pour les infections, notamment les IST. Tout instrument doit être désinfecté après chaque utilisation, voire personnalisé (ex : un cracker par receveur).

Gifles
Risque sur les oreilles > acouphènes, éclatement du tympan
Risque sur la mâchoire > Déplacement ou fracture

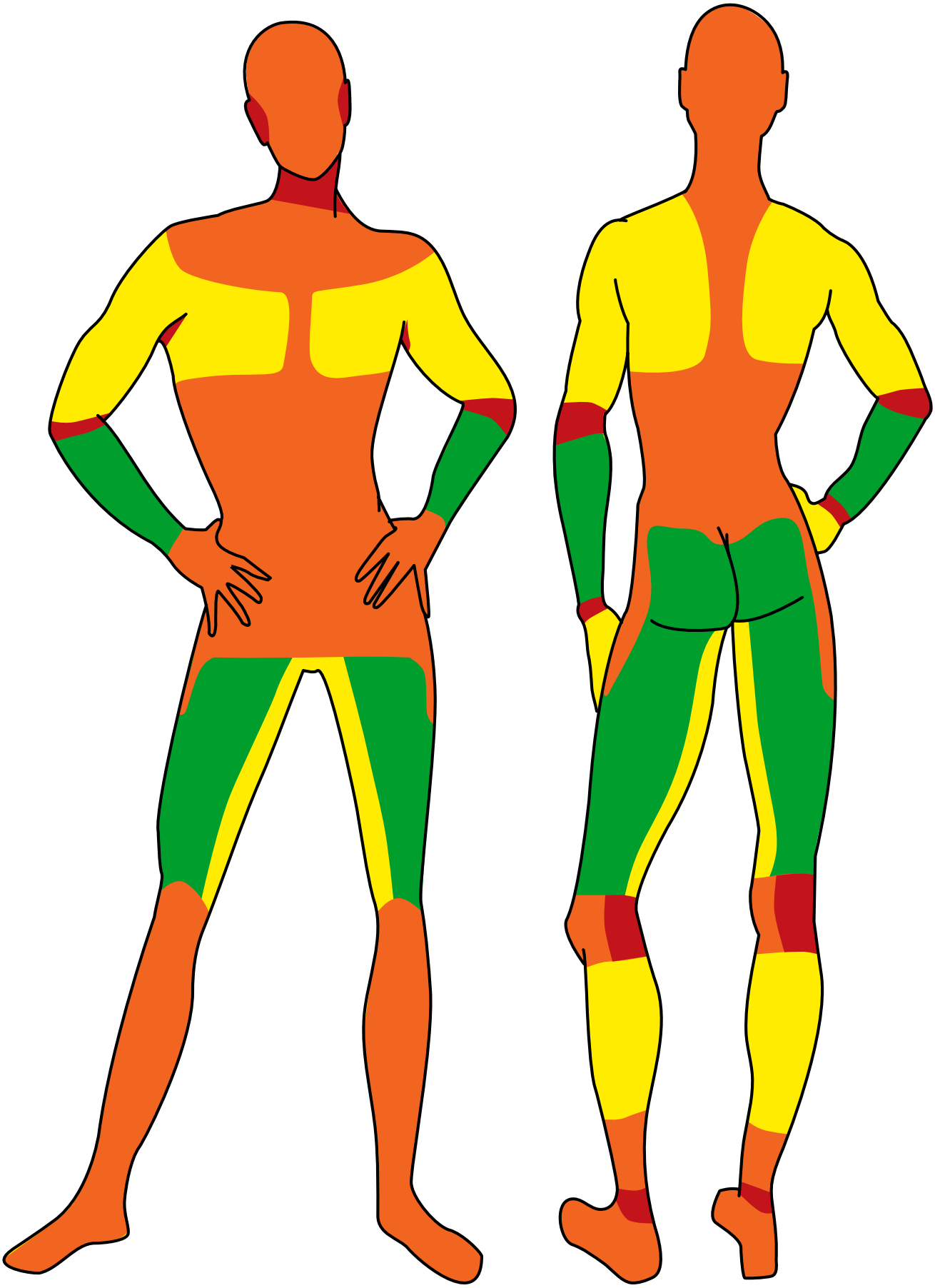
(On pourra se référer au tableau en fin de brochure pour vérifier comment nettoyer chaque matière.)
(En fin de séance, prévoyez de quoi soigner)

Les accidents graves sont rares, mais il convient d'éviter certaines parties du corps : organes, articulations et os fragiles (voir schéma).

Tout est question de mesure et de bon sens : on ne frappe pas de la même manière ni avec les mêmes outils les différentes parties du corps.







- Zone sûre
- Zone à faible risque - Soyez prudent
- Zone à haut risque - Il y a des os, des nerfs et des organes importants. Tout ce qui dépasse une légère tape est potentiellement dangereux.
- Ne vous aventurez pas ici !

BRÛLER / GLACER

Les jeux de cire (ou wax play) : verser de la cire en petites gouttes ou en grande quantité provoque des sensations de chaleur, voire de brûlure.

La composition des cires fait varier la température de fusion. Il existe des bougies basse température spécialement conçues pour les jeux BDSM.

Attention aux bougies en cire d'abeille / colorées / parfumées qui peuvent brûler à des températures plus élevées.

Le fireplay : étaler un produit inflammable directement sur la peau, l'enflammer puis essuyer rapidement pour étouffer les flammes

Ces pratiques sont particulièrement risquées. Se former avant est important.

Les sensations de brûlure peuvent être aussi procurées par le froid avec des glaçons.

Les sensations perçues varient en fonction des parties du corps visées et de la distance entre la bougie et le corps (plus la goutte tombe de haut, plus elle aura le temps de refroidir et inversement). La sensibilité varie selon chaque personne et selon les zones du corps : fesses, dos et cuisses sont moins sensibles que seins, hanches et ventre.

Prudence accrue avec les parties génitales et mamelons.

Lors de l'utilisation d'alcool, cigarette ou fer à marquer, la température est beaucoup plus élevée et le risque de brûlures graves augmente. Rester vigilant et ne pas dépasser le stade du rougeoiement.

Les cendres de cigarettes collent à la peau et continuent de brûler même lorsque la cigarette n'est plus en contact avec la peau.

Attention à bien s'attacher les cheveux et à ne pas porter de vêtements synthétiques qui peuvent s'enflammer très vite et coller à la peau.

Brûlure, plaie ou cloque favorisent la transmission d'infections.

Prévoir à proximité un seau d'eau, un extincteur et une couverture en cas de feu. En cas de brûlure superficielle, faire couler de l'eau à 15-25 °C sur la brûlure, si elle est peu étendue, pendant au moins 15 minutes ou tant que la brûlure est douloureuse. Arrêter en cas de sensation de froid ou de malaise, puis envelopper la brûlure dans un linge propre et ne pas appliquer de corps gras.

Appeler les secours si la brûlure cutanée présente des critères de gravité : brûlure profonde, cloques et étendue plus grande que la paume de main de la victime.

Le branding est une brûlure en profondeur de la peau, faite le plus souvent au fer à marquer chauffé au rouge. Cette marque est permanente : même cicatrisée, elle restera de très nombreuses années et nécessite donc une négociation spécifique. La marque nécessite des soins quotidiens jusqu'à cicatrisation complète.



COUPER / PERCER / SAIGNER

Nombreuses sont les pratiques qui peuvent franchir la barrière cutanée : griffures, piercing, jeu avec des aiguilles, des objets coupants, voire même clouer ou agrafer la peau. Toute pratique impliquant du sang ou des fluides comporte des risques importants d'infection et de transmission des IST. Elles nécessitent des précautions spécifiques en amont (dépistages réguliers, discussion préalable) et pendant la séance.

Avant de raser, d'inciser ou de marquer, désinfecter la peau à l'aide d'un produit antiseptique (bétadine idéalement). Soyez vigilant lorsque vous manipulez des aiguilles ou des lames : utilisez du matériel et des gants stériles, ne partagez pas votre matériel usagé. Désinfecter la peau après la session. Réaliser ces interventions sur des surfaces propres pouvant être désinfectées facilement (plastique, latex...)

Pour les outils difficiles à stériliser, comme les gants de vampire ou les étrilles, on pourra réserver un outil spécifique pour chaque partenaire.

Certaines de ces pratiques peuvent laisser des marques longues à cicatriser, voire définitives.

Pendant les jeux, veillez à stocker votre matériel coupant usagé dans un récipient dédié, placé sur une surface solide, visible et identifiée par tout le monde. Une seule personne doit manipuler ce récipient.

Les seringues, aiguilles et outils tranchants ne doivent pas être jetés dans une poubelle normale. Pour les stocker en toute sécurité, il existe des boîtes adaptées, disponibles sans ordonnance dans toutes les pharmacies et auprès des associations menant des programmes d'échange de seringues. Ces boites de couleur jaune doivent être éliminées dans des filières spécifiques. Pour savoir où la rapporter vous pouvez vous renseigner auprès de vote médecins, de votre pharmacien ou sur https://www.drogues-info-service.fr/)

Les tatouages doivent être faits chez un professionnel qui utilisera des encres spécifiques, non toxiques, et du matériel stérile à usage unique. Il vous indiquera les soins à effectuer. Ils sont difficilement effaçables et nécessitent donc une négociation approfondie.

JOUER DANS LA NATURE

Faire marcher/courir votre partenaire nu dans les bois, les champs, le jardin, le pousser dans les orties ou utiliser des branches prises dans la nature, peut être source de plaisir exibitionniste mais attention aux blessures possibles.

La nature recèle de nombreux insectes et parasites (Tiques, vers, guêpes et abeilles...) et de sources d'infection au tétanos. Les bains de boue dans les carrières ou les mares sauvages, sont parfois source d'infection. Attention également à la météo et aux risques d'hypothermie ou d'insolation.

ÉLECTRIFIER

Ces jeux consistent, par contact électrique, à provoquer des sensations allant des picotements aux contractions musculaires. Il existe différents outils, soit dédiés à cette pratique, comme le violet wand, soit détournés de leur usage premier, comme la raquette à moustiques.

Il est impératif de connaître l'état de santé cardiaque de votre partenaire. En cas de problème, les contacts au-dessus de la ceinture sont fortement déconseillés. Ces jeux sont totalement incompatibles avec le port d'un pacemaker.

Pour éviter tout accident, il est nécessaire de faire attention au matériel utilisé (voltage et ampérage) et de lire attentivement les notices avant utilisation. Le receveur ne doit pas porter de métal, les personnes doivent avoir les mains sèches et jouer loin des points d'eau ou de toute substance inflammable.

Ces jeux se pratiquent de façon très progressive, en étant attentif aux réactions du receveur, celles-ci étant différentes d'une personne à l'autre.

Nettoyez et désinfectez les surfaces en contact avec la peau après chaque usage et entre chaque partenaire.

PET PLAY

C'est lorsqu'une personne incarne un animal, parfois domestique (chien puppy ou dog, chat kitten, poney), parfois sauvage, ou fantastique (licorne, dragon)
Certains animaux peuvent avoir des propriétaires, des cavaliers, des dresseurs ou des handlers.

Il est important de prévoir un matériel de protection adapté aux mouvements de l'animal, comme des protections pour les articulations (genoux, poignets). Si l'animal est dans l'incapacité de parler, ne pas oublier de prévoir un signal de sécurité adapté.





FETICHISME

Le fétichisme est caractérisé par une attirance prononcée pour une partie du corps de l'autre, pour des qualités physiques ou psychiques ou pour des objets sans vie, souvent des vêtements. Quelques fétiches courants concernent une partie du corps (pieds, seins,...), un type de vêtements (uniforme, chaussures, sous-vêtements...) ou une matière (cuir, latex, fourrure...).

Certains risques sont associés à ces pratiques : allergies à certaines matières, irritations et compressions, infections dues à des objets sales (semelles de chaussures). Il est conseillé de se déshabiller progressivement quand les vêtements sont serrés pour éviter un risque de retour sanguin (corset). Prévoir également les produits adaptés pour le nettoyage et l'entretien.



OBJECTIFICATION

Antur, si voluptis que laut ut excepero quas dolupiet officiis esto optatiu menienim sumquasperis et eum repudae pudaesc iuntem asit et quodit hil ipicabo repudi voloriant qui torem sitates rati tetur?

Em harions edisciet officia de essed min consequiat la ventium inctia ipis quat dolorrum nullam nem qui que et iuscientiam dolore consequam, es repelle stincti aeceped que eumquis autenit experferenet ant verate net alia quis volo estis culpari busaper ciendam liqui cupta sam quiam sitiori volestrum idit voluptae re venimus explam, alibus maxima vendene mperupt aspera doleces alicipsum eicilitis es ut eumquia sima consed quo tetur?
Ibus dolor aut autecestrum faccatur, sim ilitiur, veri aligend iostis ma nam, qui nulparum explat ullant.

FICHES ANNEXES

Il existe des contraintes, et des signes d'appartenances permanentes comme, collier soudé , marquage au fer rouge, piercings, médailles, anneaux soudés, tatouages...

L',hygiène doit être stricte et vérifiée chaque jour pour dépistervoir tout signe d'infection, en particulier sur les anneaux des seins et les parties génitales (clitoris, grandes et petites lèvres, pénis, sacrum...)

Tout percage dès qu'il n'est plus bloqué par un anneau va se refermer rapidement.

Les bijoux soudés peuvent être découpés.

Les traces de brûlures peuvent disparaître au bout de quelques jours/ semaines à plusieurs années si elles ont été soignées correctement.

Les tatouages peuvent être retirés au laser Q-Switché type picoseconde (c'est la méthode la plus efficace), cette procédure est douloureuse et peut coûter cher en fonction de la grandeur du tatou à effacer et de ses couleurs.

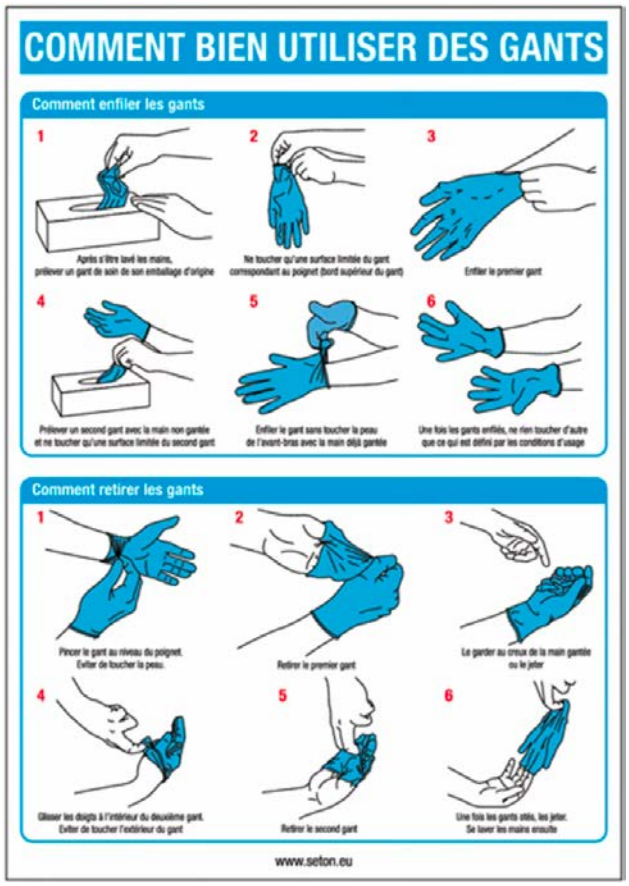
En moyenne un traitement de détatouage au laser nécessite environ 7 séances, chaque séance pouvant coûter de 50€ à 500€ et + en fonction de la taille, des couleurs et du nombre de couches à retirer.

voir article santé "effacer un tatouage : c'est possible mais"

extrait du magazine mon Pharmacien & moi nov/déc 2024

CAHIER PRATIQUE





L'HYGIÈNE DES MAINS

Des mains mal lavées et/ou non gantées sont un des premiers vecteurs de transmission d'infection lors des pratiques BDSM (infections sexuellement transmissible, mais aussi infections urinaires...).

ENTRETENIR SON MATÉRIEL

Pour éviter toute transmission d'infection (sexuelle ou non), il est recommandé de nettoyer et désinfecter son matériel entre chaque séance et chaque partenaire, à fortiori quand les séances se succèdent rapidement dans le temps.

Si certaines matières sont faciles à nettoyer, ce n'est malheureusement pas le cas de toutes, et pour certains outils l'idéal est d'en avoir un dédié à chaque partenaire.

Pour les usages impliquant des pénétrations vaginales ou anales, les objets peuvent être protégés par des préservatifs ou des digues dentaires.

NETTOYAGE DES OBJETS NON POREUX : SILICONE, VERRE, MÉTAL, PLASTIQUE...

LAVAGE : eau + savon ou produit vaisselle

DÉSINFECTION : trempage pendant au moins 15 minutes dans un bain

eau + eau de javel (rallonger le temps de trempage en fonction de la dissolution de l'eau de javel)

RINÇAGE IMMEDIAT : eau claire

ESSUYAGE : avec du papier jetable

RANGEMENT : dans des boîtes hermétiques propres ou des sachets congélation à zip neufs

remarque : on peut aussi mettre ces objets au lave vaisselle

l'eau de javel ou hypochlorite de sodium est le seul produit qui est bactéricide, virucide, fongicide et sporicide.

NETTOYAGE DES OBJETS POREUX : TISSUS, CORDES, CUIR, BOIS

les tissus, les cordes : lavage en machine avec lessive + désinfectant puis séchage machine ou à l'air. Un repassage à forte température complètera la désinfection.

les cordes en contact avec des fluides : si on ne veut pas les laver, il faut les laisser à l'air libre pendant 15 jours car à part les spores peu de micro-organismes sont résistants à cette durée d'exposition à l'air.

le cuir : il peut être entretenu avec une crème spéciale "cuir", ce qui le rendra moins poreux. On peut le nettoyer avec des lingettes désinfectantes pour surfaces.

Si possible pour les fouets utiliser un craqueur par partenaire.

le bois vernis : peut être nettoyé comme les objets non poreux mais sans trempage

le bois non vernis : peut être nettoyé avec des lingettes désinfectantes pour surfaces, et laissé à l'air comme les cordes.

CONNAÎTRE ET RECONNAÎTRE LES INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES.

Avec ou sans pratique BDSM, dès lors qu'on a une vie sexuelle active, il est très fréquent d'avoir des infections sexuellement transmissibles, qui pour la plupart se soignent facilement, à condition de se faire dépister régulièrement, d'autant que certaines IST ne s'accompagnent pas de symptômes visibles.

Les principaux moyens de protections

Le préservatif masculin :

Le préservatif permet de se protéger de la plupart des IST. Pour utiliser correctement un préservatif, il faut déjà vérifier sa date de préemption, choisir la taille adaptée, l'ouvrir sans le déchirer ni le couper et l'enfiler en pinçant le réservoir. Ne pas hésiter à utiliser du lubrifiant en plus de celui du préservatif. Il faut le changer pour chaque rapport avec pénétration (y compris fellation) et entre chaque partenaire. Et ne jamais en mettre deux l'un sur l'autre.

	PÉNÉTRATION VAGINALE	PÉNÉTRATION ANALE	FELLATION	CUNNILINGUS	ANULINGUS	CARESSE SEXUELLE	EMBRASSER	ÉCHANGE SERINGUE	SNIFF	MÈRE/ ENFANT
VIH/SIDA	▮▮▮	▮▮▮	▮					▮▮▮		▮▮▮
HÉPATITE A					▮▮▮					
HÉPATITE B	▮▮▮	▮▮▮	▮▮▮	▮▮▮			▮▮	▮▮▮	▮▮	▮▮▮
HÉPATITE C	🩸	▮▮						▮▮▮	▮▮	▮
PAPILLOMAVIRUS / HPV	▮▮▮	▮▮▮	▮▮▮	▮▮▮	▮▮▮					▮▮
SYPHILIS	▮▮▮	▮▮▮	▮▮▮	▮▮▮	▮▮▮	▮▮▮	▮	▮▮▮		▮▮▮
HERPÈS GÉNITAL	▮▮▮	▮▮▮	▮▮▮	▮▮▮	▮▮▮	▮▮▮	▮			▮▮▮
CHLAMYDIA	▮▮▮	▮▮▮	▮▮	▮▮	▮▮	▮▮				▮▮▮
GONORRHÉE	▮▮▮	▮▮▮	▮▮▮	▮▮▮	▮▮▮	▮▮				▮▮▮
TRICHOMONAS	▮▮▮		▮	▮	▮	▮▮				▮▮▮

▮ RISQUE FAIBLE ▮▮ RISQUE MOYEN ▮▮▮ RISQUE ÉLEVÉ 🩸 RISQUE AVEC DU SANG

Le préservatif féminin :

La digue dentaire



Protections spécifiques au VIH :

Le traitement post-exposition : En cas de rapport à risque non protégé, il existe un traitement d'urgence permettant d'éviter une contamination pat le HIV. Il doit être pris le plus rapidement possible et 72h maximum après le rapport. Pour l'obtenir, se rendre aux urgences les plus proches.

La prophylaxie pré-exposition : C'est un traitement préventif qui combine une prise de médicaments, des dépistages complets tous les trois mois (VIH, hépatites et autres IST) et un suivi médical. Cette méthode permet de ne pas se poser la question de la protection contre le VIH au moment des rapports sexuels, mais ne protège pas contre les autres IST. Elle est accessible sur ordonnance d'un médecin.







LIEUX ET ADRESSES POUR LE DÉPISTAGE

Afin de jouer en toute sécurité, en particulier si vous avez plusieurs partenaires, il est conseillé de se faire dépister régulièrement (au moins une fois par an) pour le VIH, les hépatites et autres IST. Rappelons que de nombreuses IST peuvent se transmettre même sans rapport sexuel avec pénétration (cf. annexe X). Pour réaliser ces dépistages, vous pouvez soit vous adresser à un médecin qui vous fera une prescription que vous irez réaliser en laboratoire, soit vous rendre directement dans un centre de dépistage. Si vous n'êtes pas à l'aise pour en parler à votre généraliste ou votre gynécologue, vous pouvez faire une téléconsultation en ligne en prenant rendez-vous via des sites comme Qare ou Doctolib.

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 : https ://www.sida-info-service.org/annuaire/

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 45 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.

Dépistage des Infections Sexuellement Transmissible (VIH, syphilis, chlamydia et gonorrhée) et des hépatites (A, B et C), avec un rendu des résultats dans les 90 minutes pour le VIH, le VHC, les chlamydia et gonorrhée et dans les 48h, pour les hépatites A et B ainsi que pour la syphilis (prélèvements envoyés en laboratoire de ville). Il s'effectue grâce à une prise de sang et des auto-prélèvements (gorge, urine, anus et vagin).

Mais aussi traitements, consultations specialisées (gyneco, santé mentale, addicto...), vaccinations...

Contact : https ://www.checkpointparis.org/ 01 44 78 00 00

Le Centre Gratuit d'Information, de Dépistage et de Diagnostic (CeGIDD) de Bichat – Claude-Bernard 46 rue Henri Huchard - 75018 Paris

Consultations : Dermatologue-vénérologue (hommes), Gynécologue (femmes)

PREP (Prophylaxie Pré-Exposition) – Pour toutes questions, contactez : 01 40 25 72 79, Sexologie, Tests de dépistage pratiqués : tests rapides (TROD) ou tests sérologiques pour diagnostic VIH, VHC, Syphillis, autres IST...

Contact : https ://hopital-bichat.aphp.fr/cegidd-bichat/ ou Tél : 01 40 25 84 34

CeGIDD de la Croix Rouge - Paris 43 Rue de Valois, 75001 Paris

Centre d'information de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles (CIDDIST), Centre de dépistage anonyme et gratuit (CDAG) du VIH, VHC, VHB . Propose systématiquement une consultation infirmière individuelle et coblée aux patients (consultation d'accueil, d'information et de prévention).

Contact : https ://pourvous.croix-rouge.fr/centre-de-consultations-et-de-depistage-de-paris-01 ou 01 42 61 30 04 ou doctolib

les centres de santé de la mairie de Paris : plusieurs adresses ci-dessous

Vous y trouverez des consultations avec divers professionnels de santé, dont des généralistes et des gynécologues, conventionnés secteur 1 (donc entièrement remboursés par la sécurité sociale). Vous pouvez prendre RDV sur Dioctolib.

Les centres sont ouverts du lundi au vendredi de 8h30 à 19 heures et proposent des consultations en médecine générale, spécialisée (gynécologie, dermatologie, ophtalmologie, endocrinologie, ORL, cardiologie, pédiatrie, gastro-entérologie, angiologie, rhumatologie) des soins infirmiers, des soins et prothèses dentaires, de la radiologie (centre Edison dans le 13ème), des soins de pédicurie et des conseils en prévention et du dépistage.

Centre de santé Au Maire Volta - 4 rue au Maire (Paris 3e)

Centre de santé Épée de Bois - 3 rue de l'Épée de Bois (Paris 5e)

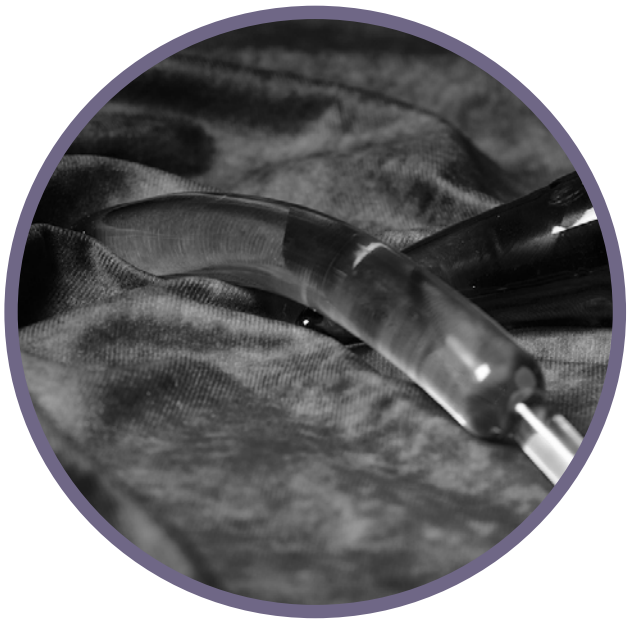
Center de santé Edison - 44 rue Charles-Moureu (Paris 13e)

Centre de santé Tisserand - 92 rue de Gergovie (Paris 14e)

Centre de santé Marcadet - 22 rue Marcadet (Paris 18e)

Centre dentaire de la Porte de Montmartre - 9 rue Maurice Grimaud (Paris 18e)

Centre dentaire George Eastman (spécialisé pour les enfants) - 11 rue George Eastman (Paris 13e)







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