



L'OBSIDIENNE
Laboratoire d'exploration
érotique et kinky

LA LISTE DES POSSIBLES

Checklist BDSM : tes envies, tes limites, tes curiosités

Une bonne séance se prépare en amont : pour le plaisir, pour la sécurité et pour la beauté du jeu. Cette liste t'invite à dire ouvertement ce qui t'attire, ce qui te laisse indifférent-e et ce que tu refuses.

Tes réponses ouvrent des possibles pour tes futurs jeux et donnent des idées à tes partenaires. Elles dessinent ton profil intime, qui s'affinera au fil des séances. Certaines lignes concernent plutôt une relation D/s qui se prolonge au-delà des séances, par messages, mails ou appels : le jeu devient alors cérébral. Sers-toi aussi de cette liste pour écrire et partager les scénarios que tu as en tête.

Rien de ce que tu notes n'est un engagement. Tes réponses peuvent changer d'une semaine à l'autre et d'un-e partenaire à l'autre : le consentement se redemande à chaque fois.

MODE D'EMPLOI

Essayé

- O** Oui, je l'ai déjà pratiqué
- N** Non (ou ça ne me concerne pas)

Envie, de 0 à 5

- 0** Pas du tout envie (pas forcément un refus)
- 1** Pas vraiment une envie
- 2** Ni pour ni contre
- 3** Peut-être, pourquoi pas
- 4** J'aime beaucoup ou j'aimerais essayer
- 5** J'aimerais vraiment beaucoup

Difficulté, de 0 à 5 ou N

- 0** Aucun problème
- 1** Assez facile
- 2** Pas évident
- 3** Difficile, mais j'y suis prêt-e
- 4** Très difficile : avec beaucoup d'attention
- 5** À la limite : avec les plus grandes précautions
- N** Hors de question, non catégorique

Un exemple. Tu n'as aucune attirance pour le port du collier, voire une certaine répulsion, mais tu serais prêt-e à le porter pour faire plaisir à ta ou ton partenaire, dans certaines limites ? Note 0 en envie et 4 en difficulté. La colonne Observations sert aux précisions : conditions, variantes, souvenirs.

Un N en difficulté est une limite absolue : elle ne se renégocie pas pendant une séance. Un mot inconnu ? Le lexique du BDSM est sur lobsidienne.com, dans les ressources.

PRATIQUE

ESSAYÉ

ENVIE

DIFFICULTÉ

OBSERVATIONS

CONTRAINTE ET BONDAGE

Bondage confortable				
Bondage serré ou inconfortable				
Bondage de longue durée				
Cordes, shibari				
Menottes (cuir, sangles, métal)				
Être enchaîné-e				
Suspension				
Semi-suspension (une partie du corps reste au sol)				
Momification (film étirable, bandes, sac)				
Camisole				
Dormir attaché-e				
Porter un collier				
Être tenu-e en laisse				

PRATIQUE	ESSAYÉ	ENVIE	DIFFICULTÉ	OBSERVATIONS
Bâillon (tissu, boule, harnais, adhésif)	☐	☐	☐	
Bandeau sur les yeux	☐	☐	☐	
Cagoule couvrant toute la tête	☐	☐	☐	
Privation d'ouïe (bouchons, casque)	☐	☐	☐	
Isolation sensorielle totale	☐	☐	☐	
Être enfermé-e dans un espace étroit (cage, placard)	☐	☐	☐	

CONTRÔLE, PROTOCOLE ET DISCIPLINE

Obéir aux ordres	☐	☐	☐	
Rituels (salutations, postures, formules)	☐	☐	☐	
Règles de comportement au quotidien	☐	☐	☐	
Règles et tâches à distance (messages, horaires)	☐	☐	☐	
Ordres ou instructions entre les séances	☐	☐	☐	
Rapports réguliers (journal de soumission)	☐	☐	☐	
Devoirs (lectures, études, exercices)	☐	☐	☐	
Exercice physique imposé	☐	☐	☐	
Restriction de parole (silence, formules imposées)	☐	☐	☐	
Contrôle de l'accès à la salle de bains	☐	☐	☐	
Contrôle de l'accès aux toilettes	☐	☐	☐	
Nourriture imposée	☐	☐	☐	
Rasage imposé (corps, cheveux)	☐	☐	☐	
Confessions, interrogatoires	☐	☐	☐	
Sermon, leçon en cas de mauvaise conduite	☐	☐	☐	
Mise au piquet	☐	☐	☐	
Punitions en cas de manquement	☐	☐	☐	
Être contraint-e d'exécuter un ordre	☐	☐	☐	
Être contraint-e physiquement d'exécuter un ordre	☐	☐	☐	
Compétition avec d'autres soumis-es	☐	☐	☐	
Être prêté-e à une autre personne dominante	☐	☐	☐	
Harem (servitude partagée avec d'autres soumis-es)	☐	☐	☐	
Domination financière (findom, money slave)	☐	☐	☐	

SERVICE

Travaux ménagers	☐	☐	☐	
Cuisiner, préparer et servir un repas	☐	☐	☐	
Servir lors d'une soirée ou d'un dîner	☐	☐	☐	
Donner un massage	☐	☐	☐	
Soins (manucure, pédicure, coiffure, bain)	☐	☐	☐	
Tâches pratiques (courses, agenda, secrétariat)	☐	☐	☐	
Servir d'autres personnes dominantes (majordome)	☐	☐	☐	
Service sur demande, à tout moment	☐	☐	☐	

OBJECTIFICATION

Servir de meuble (tabouret, table, repose-pieds)	☐	☐	☐	
Servir de plateau ou de support	☐	☐	☐	

PRATIQUE	ESSAYÉ	ENVIE	DIFFICULTÉ	OBSERVATIONS
Être exposé-e comme un objet de décor	☐	☐	☐	
Perdre son prénom au profit d'un titre (« maid », « footstool »)	☐	☐	☐	
Parler de soi comme d'un objet ou à la troisième personne	☐	☐	☐	
Être ignoré-e, traité-e sans interaction personnelle	☐	☐	☐	

HUMILIATION ET DÉVALORISATION

Humiliation verbale en privé	☐	☐	☐	
Humiliation verbale en public	☐	☐	☐	
Insultes, dirty talk	☐	☐	☐	
Être humilié-e pour exécuter un ordre	☐	☐	☐	
Crachats	☐	☐	☐	
Échec provoqué (tâche impossible à réussir)	☐	☐	☐	
Répéter des phrases dévalorisantes sur soi	☐	☐	☐	
Déclassement symbolique (rester au sol, manger dans une gamelle)	☐	☐	☐	
Se déplacer à quatre pattes	☐	☐	☐	
Exhibition humiliante	☐	☐	☐	

PRATIQUES SEXUELLES

Masturbation imposée	☐	☐	☐	
Être masturbé-e	☐	☐	☐	
Jouir sur autorisation	☐	☐	☐	
Contrôle de l'orgasme	☐	☐	☐	
Edging (repousser l'orgasme)	☐	☐	☐	
Déni d'orgasme, rester frustré-e	☐	☐	☐	
Orgasme ruiné	☐	☐	☐	
Orgasmes forcés, enchaînés	☐	☐	☐	
Chasteté en séance (cage, ceinture)	☐	☐	☐	
Chasteté de longue durée, hors séance	☐	☐	☐	
Sexe oral sur la personne dominante	☐	☐	☐	
Face-sitting	☐	☐	☐	
Service sexuel sur demande (free use)	☐	☐	☐	
Sucer un gode	☐	☐	☐	
Pénétration vaginale (doigts, jouets)	☐	☐	☐	
Être pénétré-e au gode-ceinture (pegging)	☐	☐	☐	
Porter un plug	☐	☐	☐	
Anal : insertion de petits objets	☐	☐	☐	
Anal : insertion d'objets larges	☐	☐	☐	
Dilatation anale	☐	☐	☐	
Fisting	☐	☐	☐	
Milking (massage prostatique)	☐	☐	☐	
Avaler ses propres fluides (sperme, cyprine)	☐	☐	☐	
Sexe oral sur une autre personne soumise	☐	☐	☐	
Jeu sexuel imposé avec une autre personne (forced bi)	☐	☐	☐	
Douche dorée (uro)	☐	☐	☐	
Boire de l'urine	☐	☐	☐	

PRATIQUE

ESSAYÉ

ENVIE

DIFFICULTÉ

OBSERVATIONS

IMPACT

Fessée à la main	☐	☐	☐	
Paddle	☐	☐	☐	
Martinet	☐	☐	☐	
Cravache	☐	☐	☐	
Canne	☐	☐	☐	
Fouet	☐	☐	☐	
Ceinture	☐	☐	☐	
Baguettes, badines	☐	☐	☐	
Gifles	☐	☐	☐	
Impact sur les fesses	☐	☐	☐	
Impact sur le dos	☐	☐	☐	
Impact sur la poitrine	☐	☐	☐	
Impact sur les parties génitales	☐	☐	☐	
Ballbusting	☐	☐	☐	
Correction douce	☐	☐	☐	
Correction sévère	☐	☐	☐	
Trampling, piétinement	☐	☐	☐	
Marques légères	☐	☐	☐	
Bleus, douleur résiduelle	☐	☐	☐	
Marques jusqu'au sang	☐	☐	☐	

SENSATIONS ET DOULEUR

Recevoir un massage	☐	☐	☐	
Chatouilles	☐	☐	☐	
Effleurements (plumes, fourrure, roulette)	☐	☐	☐	
Glaçons, jeux de froid	☐	☐	☐	
Cire chaude (wax play)	☐	☐	☐	
Pinces à linge sur le corps	☐	☐	☐	
Pinces ou poids aux tétons	☐	☐	☐	
Travail des tétons	☐	☐	☐	
Griffures, ongles	☐	☐	☐	
Talons sur le corps	☐	☐	☐	
Torture des pieds	☐	☐	☐	
Torture des parties génitales (CBT)	☐	☐	☐	
Tirer les cheveux	☐	☐	☐	
Orties, branches épineuses	☐	☐	☐	
Électrostimulation	☐	☐	☐	
Aiguilles (needle play)	☐	☐	☐	
Aiguilles sur les parties génitales	☐	☐	☐	
Jeux de couteau (knife play)	☐	☐	☐	
Brûlures, marquage (branding)	☐	☐	☐	
Breathplay, simulation d'étouffement (haut risque)	☐	☐	☐	

PRATIQUE

ESSAYÉ

ENVIE

DIFFICULTÉ

OBSERVATIONS

JEUX DE RÔLE, MISES EN SCÈNE ET FANTASMES

Puppy play	☐	☐	☐	
Pony play	☐	☐	☐	
Lutte	☐	☐	☐	
Scénario d'enlèvement, séquestration	☐	☐	☐	
Non-consentement consenti (CNC)	☐	☐	☐	
Peur mise en scène	☐	☐	☐	
Mindfuck (manipulation scénarisée)	☐	☐	☐	
Surprises scénarisées	☐	☐	☐	
Scène médicale	☐	☐	☐	
Scène religieuse	☐	☐	☐	
Scène d'école	☐	☐	☐	
Esclavage sexuel scénarisé	☐	☐	☐	
Nursing, maternage	☐	☐	☐	
Girlfriend experience (relation tendre scénarisée)	☐	☐	☐	
Cuckolding	☐	☐	☐	
Voyeurisme	☐	☐	☐	
Exhibitionnisme en club	☐	☐	☐	
Exhibitionnisme en extérieur	☐	☐	☐	
Être exhibé-e devant d'autres soumis-es	☐	☐	☐	
Séance en forêt, en extérieur	☐	☐	☐	
Séance en club ou en soirée BDSM	☐	☐	☐	
Être photographié-e ou filmé-e (usage privé)	☐	☐	☐	
Être photographié-e ou filmé-e (diffusion publique)	☐	☐	☐	

FÉTICHISMES ET TENUES

Adoration des pieds	☐	☐	☐	
Chaussures, bottes	☐	☐	☐	
Une matière (cuir, latex, vinyle, nylon)	☐	☐	☐	
Une partie du corps (à préciser)	☐	☐	☐	
Odeurs corporelles	☐	☐	☐	
Corset	☐	☐	☐	
Uniforme de service (French maid, majordome)	☐	☐	☐	
Nudité imposée	☐	☐	☐	
Tenues imposées	☐	☐	☐	
Zentai (combinaison intégrale)	☐	☐	☐	
Lingerie	☐	☐	☐	
Talons	☐	☐	☐	
Maquillage	☐	☐	☐	
Tenue vulgaire	☐	☐	☐	
Féminisation, travestissement	☐	☐	☐	
Féminisation chic	☐	☐	☐	
Éducation gestuelle (démarche, maintien)	☐	☐	☐	
Vêtements inconfortables (piquants, rugueux)	☐	☐	☐	

POUR COMPLÉTER

Problèmes de santé à signaler

Ton niveau de pratique

☐ Novice ☐ Intermédiaire ☐ Avancé·e ☐ Expérimenté·e

Fréquence de séances souhaitée

Œuvres érotiques ou pornographiques qui t'inspirent

Intéressé·e par une relation D/s à distance ?

☐ Oui ☐ Non ☐ À discuter

Tes motivations, tes scénarios, ce que tu espères de vos jeux