

# Pervers & Safe

petit guide de prévention  
pour le sexe bdsm

par Wendy Delorme

OFFERT PAR

Tabou



# *Pervers & Safe*

Petit guide du sexe  
BDSM en sécurité



Ce guide s'inspire du livret « *SM Sex Safely* » édité par la communauté SM de San Francisco, et a bénéficié lors de sa rédaction de l'aide précieuse de Miss Violette Thorngate.

Wendy Delorme,  
performatrice et pornographe.



## SOMMAIRE

### PRÉLIMINAIRE — 7

Jeux de langues — 8

Consentir, jouer, se faire plaisir — 11

Étiquette BDSM — 16

### SAFER SEX — 21

Plaisirs de bouche — 26

Pénétrations — 28

Fisting — 31

Jouets sexuels — 36

### JOUER EN SÉCURITÉ — 41

Attacher — 41

Fouetter, frapper — 45

Couper, percer, brûler — 48

Le BDSM et la loi — 52

Contrat entre maître et soumis — 53

Aide à la négociation — 56

*Faites-vous plaisir!* — 59

*Des adresses utiles* — 61



# PRÉLIMINAIRES

Ce guide s'adresse aux adeptes des pratiques BDSM **quel que soit leur genre ou leur sexualité**. Il résume les principes de prévention des risques de transmission d'IST<sup>1</sup> et les mesures de sécurité nécessaires pour pratiquer certains jeux.

Le BDSM est un champ très vaste d'activités qui n'impliquent pas forcément des rapports sexuels. Même si vous n'avez pas de rapports génitaux durant vos jeux, vous trouverez dans ce guide des conseils pratiques pour assurer votre sécurité physique et émotionnelle ainsi que celle de vos partenaires.

<sup>1</sup> IST = Infections Sexuellement Transmissibles.



## Pervers & Safe

### Jeux de langues

En guise de préliminaires, quelques précisions sur les usages que nous faisons de la langue dans ce guide...

#### Note de l'éditeur

Les éditions Tabou reconnaissent tous les types de sexualité et il n'est pas dans notre intention de promouvoir telle ou telle idée sur la prédominance d'un sexe sur l'autre. Dans la rédaction de ce guide, nous avons employé, comme le préconise la langue française, le masculin pour définir le sujet lorsqu'il peut être masculin ET féminin, n'y voyez pas offense.

#### *Do you speak English? Yes, BDSM English.*

Nous avons conservé certains termes en anglais lorsqu'ils n'ont pas d'équivalent en français, ou qu'ils perdent leur signification à la traduction.

Cet écart de vocabulaire s'explique notamment par le fait que le BDSM, comme mouvement et comme culture, s'est d'abord développé aux États-Unis.



Nous avons choisi d'utiliser l'acronyme « BDSM » plutôt que « SM ». On

## Pervers & Safe

utilise plus couramment « SM » en France, mais ces initiales ne signifient littéralement que Sado-Masochisme, tandis que « BDSM » désigne une large gamme de jeux et de pratiques.

BDSM a trois significations :

B/D, D/S et S/M.

B/D = Bondage et Discipline,

D/S = Domination et Soumission,

S/M = (on s'en doute) Sadisme et Masochisme.



### *Top, bottom, switch*: késako ?

Pour désigner les adeptes des jeux BDSM, nous avons opté pour les termes « dominant » et « soumis » mais aussi *top* et *bottom*. Les mots *top* et *bottom* se traduisent littéralement par « haut » et « bas » et n'ont pas d'équivalent dans le langage SM français. Le duo « dominant/soumis » définit une dynamique de pouvoir, tandis que *top/bottom* désigne des rôles plus diversifiés.

*Top* ne signifie pas forcément « dominant » et *bottom* ne veut pas toujours dire « soumis ». Par exemple quand une personne fait l'amour à une autre, on peut dire qu'elle est le « *top* », ce qui ne veut pas dire qu'elle domine forcément la personne à qui elle fait l'amour. Dans ce cas « *top* » fait référence à la per-

## Pervers & Safe

sonne qui est sexuellement active et non pas à un rôle de domination.

Dans une dynamique de pouvoir, le *top* est celui qui domine et le *bottom* celui qui se soumet, mais les deux peuvent être aussi bien « actifs » que « passifs », les deux peuvent donner et recevoir des sensations (sauf s'ils n'aiment pas le contact physique).

Nous utilisons aussi le mot *switch*, qui désigne les personnes qui aiment inverser et varier les rôles, alternativement donner et recevoir des sensations, dominer ou se soumettre, selon les partenaires et les envies.

### D/S et S/M: des dynamiques différentes

Les rôles ne sont pas aussi stéréotypés qu'on le croit. Les dynamiques de domination/soumission (D/S) n'incluent pas toujours des rapports sado-maso (S/M). On peut faire un *branding* (brûlure) à quelqu'un sans être dans une relation de domination avec lui.

Les dominateurs ne sont pas forcément sadiques, ni les soumis forcément masochistes. On peut être un dominateur masochiste et aimer recevoir une fessée. On peut être un soumis sadique et torturer son dominant tout en restant sous son contrôle.

Les jeux de rôles, très variés, permettent toutes sortes de dynamiques de pouvoir : on peut jouer une session *daddy/boy* dans laquelle le *daddy* (personne qui joue le « papa ») est sous le contrôle du *boy* (per-

sonne qui joue le « petit garçon »). Ne vous laissez pas enfermer dans un rôle qui ne vous convient pas. Que vous soyez *top*, *switch* ou *bottom*, *sado* ou *maso*, vous vous devez de faire valoir ce qui vous correspond le mieux, de respecter les limites de vos partenaires et d'exprimer les vôtres. Vous pouvez aussi tout simplement aimer les jeux de rôles qui n'incluent pas de dynamique de pouvoir ni de pratiques sado-maso.

### Consentir, jouer, se faire plaisir

On utilise souvent le mot de « jeu » (*play*) pour parler des échanges BDSM. Il s'agit avant tout de se faire plaisir, et (même si cela semble paradoxal) de se faire du bien! Quels que soient les préjugés négatifs qui pèsent sur les adeptes du BDSM dans notre société, nous pensons que des pratiques consentuelles menées entre adultes, pour le plaisir de toutes les personnes impliquées, ne sont en aucun cas condamnables.

Partez du principe que tout ce que vous faites doit concourir à votre plaisir ET celui de vos partenaires. Que ce plaisir soit de vous faire piercer,



## Pervers & Safe

fouetter, insulter, lécher les bottes, fister, de faire le chien ou d'être attaché, que vous ayez un fétichisme pour les tenues en latex ou pour les pyjamas en velours côtelé, les fouets en cuir ou les tapettes à mouche... ce qui compte c'est de réaliser vos désirs dans le respect de votre intégrité physique, émotionnelle, et de celle de vos partenaires.

La qualité de la relation humaine entre les partenaires impliqués, que ce soit pour un temps limité ou dans un contrat de domination/soumission effectif 24h/24, est primordiale. Que vous soyez en couple monogame ou que vous aimiez multiplier les partenaires de jeux, vous êtes concernés par les mêmes enjeux : la confiance, le respect et le plaisir.

Nous vous proposons dans ce guide quelques règles et conseils pour vivre au mieux vos jeux et relations BDSM, que vos partenaires soient vos amants, vos amis ou des inconnus. En prenant vos responsabilités par rapport à votre santé, votre sécurité et celle de vos partenaires, vous contribuerez à ce que la communauté BDSM soit et reste un lieu de respect et de confiance.

La confiance dans toute relation ou pratique BDSM repose sur le **consentement mutuel**. De nombreux facteurs entrent en jeu dans le consentement mutuel :

### La connaissance des risques

Toutes les personnes engagées dans l'acte BDSM doivent avoir pleinement conscience des risques physiques et émotionnels qu'elles encourent et savoir comment les réduire; par exemple savoir quels endroits du corps ne pas frapper ou percer, comment se protéger des IST, connaître son état physique et émotionnel ainsi que celui de ses partenaires (l'un d'entre vous est-il dans une période particulièrement fragile émotionnellement? l'un d'entre vous est-il sous traitement médical?...).

### La capacité à décider

Assurez-vous que vos partenaires aient atteint la majorité légale (18 ans en France) et que vos perceptions physiques et capacités de communication ne soient pas altérées par l'usage de drogues ou l'absorption de trop d'alcool (le stade du « trop d'alcool » varie d'une personne à l'autre).

Certaines substances comme le Poppers sont souvent considérées comme peu dangereuses (on peut en acheter dans presque tous les sex shop) mais sachez que le Poppers dilate les vaisseaux sanguins, ce qui aug-



## **Pervers & Safe**

mente les risques de lésions lors des rapports anaux. Il altère aussi le rythme cardiaque et le système immunitaire de même que l'état de conscience. Le Viagra, lui, agit sur la circulation sanguine, il peut être mortel de l'utiliser en même temps que des drogues telles que le Poppers, le Speed, ou bien certains médicaments (pensez à lire les notices!).

## **La communication et la négociation**

Prenez le temps d'exprimer vos envies et surtout vos limites. Si vous faites quelque chose contre votre gré, « par amour » ou par peur de perdre votre partenaire, cela peut nuire à votre sécurité émotionnelle et physique ainsi qu'à la qualité de votre relation. Si vous êtes dans une relation de domination/soumission effective 24h/24, définissez un accord oral ou écrit qui établit clairement les rôles, les limites de chacun et la durée de l'engagement (on appelle cela « contrat de domination » et « contrat de soumission »). Les termes de cet accord doivent être renégociés régulièrement. Ce n'est pas parce que vous avez accepté quelque chose hier que vous ne pouvez pas le refuser aujourd'hui. Le consentement repose sur le droit de redéfinir vos limites avec vos partenaires à n'importe quel moment.

### Le mot et le geste de sécurité

L'acte doit pouvoir être interrompu à n'importe quel moment, par toutes les personnes impliquées, pour n'importe quelle raison. Pour cela il est indispensable de se mettre d'accord sur un mot et un geste de sécurité. Un mot de sécurité (*safe word*) peut signifier « *ralentis* » ou « *je n'aime pas ce que tu es en train de faire là, peux-tu passer à autre chose* », ou bien « *arrête, maintenant!* ». Le mot de sécurité doit être immédiatement reconnaissable. On peut adorer se faire fouetter en criant « *pitié arrête!* », ces deux mots ne sont donc pas des mots de sécurité. On choisira alors par exemple de dire « *rouge* » pour « *arrête!* » et « *jaune* » pour « *ralentis* ».

Même bâillonné et attaché, on doit pouvoir signifier à son partenaire que l'on souhaite interrompre la session. On convient alors ensemble d'un geste de sécurité (par exemple bouger la main d'une certaine façon, tenir un objet qu'on lâche, pour dire « stop »). Il n'y a pas de honte à utiliser son mot ou son geste de sécurité, qui sont faits pour être respectés. Par ailleurs, il est toujours utile de décider d'un signal ou rituel qui marque le début ou la fin de la session.



## Pervers & Safe

### L'honnêteté concernant votre niveau d'expérience

Que vous soyez *top*, *switch* ou *bottom*, il importe d'informer vos partenaires de votre niveau d'expérience en toute franchise, surtout lorsqu'une pratique est nouvelle pour vous. Si vous doutez de votre capacité à maîtriser un nouveau jeu BDSM, alors reportez le moment de passer à la pratique : renseignez-vous sur cette nouvelle technique et entraînez-vous sur des objets avant de vous lancer (fouettez un coussin, par exemple, pour vous entraîner à manier le fouet).

## Étiquette BDSM

Certains clubs et associations BDSM ont leur propre étiquette, tandis que les règles de conduite en *playparty* et dans les différentes communautés du milieu peuvent être plus ou moins explicites. Nous estimons que certains principes sont valables pour tout le monde :

### Le respect d'autrui

En règle générale, mieux vaut demander la permission avant de toucher les accessoires ou jouets sexuels qui ne vous appartiennent pas, avant d'interrompre la session d'autres joueurs ou avant de toucher ou de parler au soumis de quelqu'un. Si vous jouez en public dans une *playparty* (soirée fétichiste

## **Pervers & Safe**

dédiée aux jeux BDSM), soyez clair avec votre partenaire sur ce point : souhaitez-vous que d'autres personnes puissent se joindre au jeu, ou non ? Hors des playparty, si vous êtes exhibitionniste, trouvez des partenaires de jeu voyeurs, plutôt que d'infliger à quelqu'un la position de témoin non consentant. Si vous avez une relation de domination/soumission effective 24h/24, rappelez-vous que votre entourage n'a pas forcément envie d'assister à vos jeux et dynamiques de pouvoir.

### **Le bien être dans l'espace de jeu**

Assurez-vous que l'environnement dans lequel vous jouez est adapté à vos pratiques et aux sensations que vous voulez éprouver. Si l'un des partenaires est nu et immobile pendant longtemps, adaptez la température de la pièce (sauf s'il aime avoir froid !). Faites en sorte de ne pas être dérangé à l'improviste pendant une session (pas de colocataire ou d'enfants dans la maison, pas de téléphone qui sonne au mauvais moment...).

### **L'après session**

On peut tout à fait jouer avec quelqu'un sans souhaiter s'engager dans un quelconque échange personnel ou affectif, mais il importe d'être explicite à l'avance sur ce point. Dans tous les cas, il est indispensable de savoir de quoi votre partenaire aura besoin

## Pervers & Safe

après une session : rentrer chez lui ? se faire câliner ? disposer d'un moment de solitude et de calme ? dormir ? partager un bon repas avec vous ? Il se peut qu'un *top* se sente fragile après une séance et ait besoin de réconfort, autant que le *bottom*. Il est bon de consacrer un moment, après la session, à un échange d'impressions sur ce qui s'est passé, afin de s'assurer du bon état émotionnel des partenaires.

### Et si vous jouez avec des inconnus ?

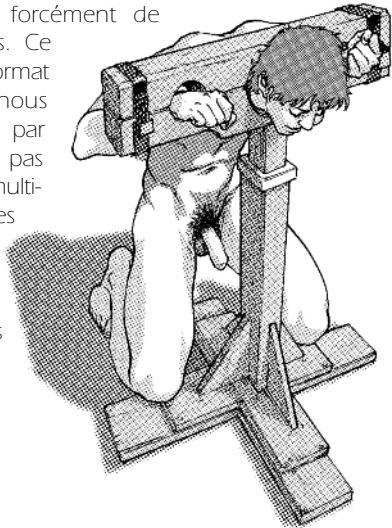
Si vous prévoyez une session avec une personne que vous ne connaissez pas (par exemple quelqu'un que vous avez rencontré sur Internet), la phase de communication et de négociation avant la session est cruciale, surtout si vous voulez jouer seul avec cette personne. Il est recommandé de se donner rendez-vous d'abord dans un lieu public pour faire mieux connaissance, négocier la session, parler de vos envies et de vos limites.

Si vous jouez en dehors d'un club SM ou d'une *play-party* avec quelqu'un que vous ne connaissez pas, le mieux est de mettre en place une « alarme silencieuse » : faites en sorte qu'une personne de confiance sache où et avec qui vous vous trouvez, convenez d'une heure à laquelle la session se termine et où vous allez lui téléphoner. Si vous n'avez pas appelé la personne de confiance trente minutes après

## Pervers & Safe

l'heure convenue, celle-ci doit intervenir si elle en a les moyens, ou prévenir la police en signalant l'adresse de votre rendez-vous et en disant que vous vous trouvez en danger.

Au-delà des gestes et attitudes concernant la sécurité générale et le consentement, il est nécessaire de se renseigner sur les risques physiques spécifiques liés aux pratiques BDSM et aux rapports sexuels. Nous présentons ci-après les principes de base de la prévention des IST avant de passer aux jeux n'incluant pas forcément de rapports sexuels. Ce guide est un format court, aussi nous nous excusons par avance de ne pas aborder une multitude de pratiques qui auraient bien entendu leur place dans un ouvrage plus détaillé.







Ce guide s'adresse aux adeptes du BDSM (Bondage & Discipline, Domination & Soumission, Sadisme & Masochisme). Quelles que soient vos pratiques, vos préférences sexuelles et votre niveau d'expérience, nous vous proposons ici quelques principes et attitudes pour assurer votre sécurité physique, émotionnelle, ainsi que celle de vos partenaires. Faites vous plaisir !

ISBN 2-915635-25-0



9 782915 635256

**LIVRET GRATUIT  
NE PEUT ÊTRE VENDU**

♀♂-♀♀-♂♂

**Tabou**