

BDSM JOUEZ
SAFE!



© Amaury Grisel

**FAIS - MOI MAL
MAIS FAIS LE BIEN !**

INTRODUCTION

Le BDSM c'est quoi ? Bondage-Discipline / Domination-Soumission / Sado-Masochisme. Ces pratiques désignent les jeux qui impliquent la domination et/ou la soumission d'une ou plusieurs personnes, de manière consensuelle, pour le plaisir partagé de chacun-e des partenaires.

Les jeux BDSM peuvent être physiques comme psychologiques. Ils peuvent 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 quel que soit leur rôle. 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 connaître ses limites et celles de son/sa/ses partenaires.

Les jeux BDSM impliquent un rapport de confiance réciproque qui conduit à l'établissement d'un contrat tacite ou explicite, pouvant même être consigné par écrit. Les partenaires doivent convenir ensemble des limites à ne pas dépasser et les respecter. Le recours à un mot ou à un geste convenu entre les partenaires et permettant à la personne soumise d'interrompre le jeu fait partie des fondamentaux de la sécurité dans le BDSM.



Sucer, lécher, mordiller... Les pratiques orales offrent un large éventail de possibilités et de plaisirs. Donner ou recevoir du plaisir avec la bouche n'est toutefois pas sans risques, mais il existe des moyens de se protéger et/ou de réduire les risques de transmission d'IST*.

FELLATION

Le risque de transmission du VIH**/sida est faible mais n'est pas nul et peut être majoré si la personne qui suce présente des lésions dans la bouche ou la gorge (aphtes, coupures, etc). Concernant les autres IST, la fellation est l'une des pratiques les plus contaminantes, que ce soit pour le-la suceur-euse ou le sucé. **Le meilleur moyen de se protéger est donc d'utiliser un préservatif.** En cas de non utilisation du préservatif, et afin de réduire les risques de transmission du VIH et des autres IST, il est conseillé :

- ❑ De ne pas avaler le sperme.
- ❑ De ne pas sucer sans préservatif après une visite récente chez le dentiste, après s'être brossé les dents ou avoir utilisé du fil dentaire.
- ❑ D'éviter la fellation en cas d'irritation, de plaie, de boutons ou autre manifestation sur le pénis pouvant faire penser à une IST.

CUNNILINGUS

Le cunnilingus est une pratique à faible risque de transmission du VIH. Les risques sont bien plus importants pour d'autres IST, comme l'herpès et les chlamydia. Concernant l'hépatite C, les risques de transmission augmentent fortement lors de la période des règles. Vous pouvez vous protéger au moyen d'une digue dentaire (carré en polyuréthane permettant de recouvrir la vulve et d'éviter les contacts orogénitaux directs). Comme le préservatif, la digue dentaire est à usage unique.

ASTUCE : *si vous ne trouvez pas de digue dentaire en pharmacie, vous pouvez découper un préservatif, un gant ou encore vous servir d'un film alimentaire - excepté celui destiné au micro-ondes car il est poreux.*

ANULINGUS

L'anulingus ne présente pas de risque d'infection par le VIH mais peut favoriser la transmission de certaines bactéries et du virus de l'hépatite A. Il est donc préférable d'utiliser une digue comme pour le cunnilingus. Il existe un vaccin contre l'hépatite A ; renseignez-vous auprès de votre médecin.

*Infections sexuellement transmissibles

**VIH : virus de l'immunodéficience humaine

Toute pénétration vaginale ou anale par un pénis ou un objet nécessite d'être protégée. Quel que soit l'orifice, il faut utiliser un préservatif neuf à usage unique. Il est possible d'utiliser un fémidon® (préservatif féminin) pour la pénétration vaginale et/ou anale (on enlèvera alors l'anneau du fond). A chaque changement de partenaire ou d'orifice, vous devrez changer de préservatif (masculin ou féminin).

Pour les pénétrations vaginales et anales avec la main ou les doigts, le moyen de protection le plus simple est le gant (latex, vinyle, polyuréthane) que l'on peut trouver en grande surface ou en pharmacie. Là encore, on change de gant dès qu'il y a changement de partenaire ou d'orifice.

Le **fist** (ou **fist-fucking**) consiste à rentrer une main dans le vagin et/ou l'anus et à refermer le poing. Cette pratique nécessite de prendre son temps : on y va progressivement avec un doigt, puis deux... pour permettre une dilatation progressive. Pour éviter les lésions internes et les infections, il est préférable d'avoir des ongles courts et limés en plus du port de gants. N'hésitez pas à utiliser beaucoup de gel pour votre confort et celui de votre partenaire. La pratique du fist avec plusieurs partenaires peut favoriser la transmission d'IST, notamment de l'hépatite C.

CONSEIL : les gels à base d'eau (le plus commun) et de silicone sont compatibles avec les préservatifs et gants en latex. En revanche, les corps gras (comme le Crisco® ou la vaseline) rendent le latex poreux, mais sont compatibles avec les gants et préservatifs en polyuréthane ou nitrile.

OU SE FAIRE DÉPISTER ?

Les IST se transmettent très facilement et ne se manifestent pas toujours par un signe visible ou un symptôme. Pour savoir si l'on est ou non atteint d'une IST, il est important de se faire dépister. Pour effectuer un dépistage des IST ou du VIH, consultez votre médecin ou rendez-vous dans des centres spécialisés :

- Les CDAG (consultations de dépistage du VIH anonymes et gratuites)
- Les CIDDIST (centres d'information, de dépistage et de diagnostic des infections sexuellement transmissibles)

Pour le VIH, vous pouvez également recourir à un test rapide dont le résultat vous sera remis immédiatement. A Paris, le **Checkpoint** (cf adresses utiles) propose un dépistage médicalisé du VIH en 30 minutes. D'autres associations mènent des actions de dépistage rapide non médicalisées, à Paris comme en régions. Pour connaître le lieu le plus proche de chez vous, contactez **Sida Info Service au 0 800 840 800**.

QUE FAIRE EN CAS DE PRISE DE RISQUE VIS-À-VIS DU VIH/SIDA ? *Le Traitement Post Exposition (TPE)*

Suite à un risque d'exposition (rapport sexuel sans préservatif, rupture du préservatif, partage du matériel d'injection, etc.) réagissez rapidement (au mieux dans les 4h et au plus tard dans les 48h) en vous rendant aux urgences de l'hôpital le plus proche. Vous pourrez y rencontrer un médecin qui évaluera avec vous le risque de contamination et vous prescrira si besoin un traitement d'urgence (le TPE). Il s'agit d'antirétroviraux à prendre pendant un mois et permettant de limiter le risque de contamination par le VIH.



© Amaury Grisel

L'utilisation de sextoys permet de varier les plaisirs seul-e ou à plusieurs. Pour garder vos sextoys en bonne santé, voici quelques règles de bon usage :

-
- ❑ Bien protéger ses sextoys est important afin d'éviter la transmission des IST d'un partenaire à l'autre. Utilisez des préservatifs masculins et changez-les à chaque partenaire et pour chaque orifice.
ASTUCE : pour vos jouets de grande taille, pensez aux préservatifs féminins (en veillant à retirer l'anneau placé à l'intérieur).
 - ❑ Faites attention au bon conditionnement de vos sextoys (en évitant de les laisser traîner sous le lit !).
 - ❑ Veillez à les entretenir et à les nettoyer après chaque utilisation.

SEXTOYS

COMMENT ENTREtenir SON SEXTOY

- ❑ **LATEX ET CAOUTCHOUC - le tout-terrain** : se nettoie à l'eau chaude et avec un produit désinfectant disponible en pharmacie. Laisser sécher à l'air libre sur une serviette propre.
- ❑ **JELLY - le craintif** : identique au latex. Ne pas utiliser de savon qui détériore progressivement la surface du jouet.
- ❑ **CYBERSKIN - le délicat** : à l'eau froide et au savon doux. Appliquer du talc et laisser sécher à l'air libre.
- ❑ **MÉTAL - le facile** : à l'eau chaude et au savon anti-bactérien.
- ❑ **SILICONE - le pratique** : se nettoie à l'eau et au savon. Ne pas utiliser de javel qui le ferait fondre. (Petit conseil : à utiliser de préférence avec un gel à base d'eau).
- ❑ **CUIR - le dur à...** : avec un nettoyeur, en utilisant une brosse dure pour atteindre les recoins difficiles.

ASTUCE : le nettoyage assèche le cuir. *Traitez-le au moyen d'une crème assouplissante ou avec de l'huile de pied de bœuf pour éviter qu'il se fendille. Lisez bien les notices de vos jouets pour les entretenir au mieux et n'hésitez pas à demander conseil aux vendeur-euse-s.*



Lorsque l'urine intervient dans les jeux sexuels, on parle d'urophilie ou d'ondinisme (plus familièrement douche dorée ou « golden shower »). Il existe différentes formes de plans uro : on peut s'asperger d'urine (urolagnie), porter des vêtements imprégnés d'urine, boire de l'urine (uropagie), etc.

Contrairement aux idées reçues, l'urine n'est pas stérile. Si recevoir de la pisse dans la bouche présente un risque faible de contracter des IST, ce risque augmente en cas de présence de sang dans les urines.

Sachez également que si vous buvez l'urine d'une personne qui a consommé des médicaments ou d'autres produits psycho-actifs, vous risquez d'ingérer ces substances, ce qui n'est pas sans risque.

Si vous recevez de la matière fécale dans la bouche, il y a un risque de contracter des parasites intestinaux ou l'hépatite A. Pensez à faire un bilan IST chaque année et à consulter rapidement votre médecin en cas de symptômes (diarrhée, troubles intestinaux, jaunisse ...). Vous pouvez également vous faire vacciner contre l'hépatite A. Parlez-en à votre médecin.

PRODUITS PSYCHO-ACTIFS

- ❑ Les produits psycho-actifs (alcool, cannabis, médicaments, etc.) sont parfois associés à la sexualité. En cas de consommation, soyez vigilant car ils peuvent altérer votre jugement, vos réflexes de prévention et votre capacité à décider.
- ❑ Ils peuvent aussi diminuer vos sensations de plaisir ou de douleur (sans même en être conscient, vous pouvez vous blesser ou blesser votre partenaire) ; et favoriser les prises de risques liées au VIH/sida, aux hépatites et aux autres IST.
- ❑ Quel que soit le produit consommé, il est nécessaire d'en connaître la nature exacte, le mode de consommation et les risques qu'il présente, seul ou associé à d'autres produits.
- ❑ En cas d'injection, d'inhalation ou de sniff, ne partagez pas votre matériel (seringues, filtres, cotons, pailles, etc.) afin d'éviter les risques de transmission du VIH et des hépatites.

ATTACHER

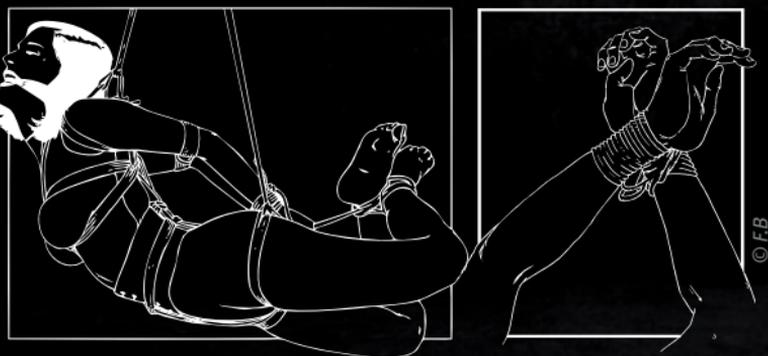
Attacher son/sa partenaire, c'est jouer avec les sensations de contrainte et d'abandon en utilisant des cordes ou des sangles (bondage), des menottes ou des chaînes, un sac de contention (body-bag), du ruban adhésif, du cellophane (momification) ou encore un vacuum-bed*. On peut également accentuer les privations sensorielles en utilisant une cagoule ou un masque à gaz.

On évitera les positions trop contraignantes, susceptibles de provoquer un malaise ou une asphyxie, notamment en cas de suspension. Les cordes ne doivent pas passer autour du cou (risque d'étranglement), aucune pression directe ne doit être exercée sur les artères destinées à la tête, à l'aîne ou aux bras (pas de pression au niveau des aisselles ou des coudes). Le/la soumis-e doit être immédiatement détaché-e en cas d'engourdissement des membres, de picotements ou si la peau devient rouge ou violacée. On s'assurera très régulièrement qu'une personne cagoulée et bâillonnée peut respirer correctement. En cas d'urgence, le/la dominant-e doit disposer d'outils permettant de libérer immédiatement le/la partenaire (couteau ou ciseaux à bouts ronds).

Il est essentiel de tenir compte de la dimension psychologique de l'immobilisation : une crise de panique peut être induite par une angoisse claustrophobique.

* Sac en latex ou vinyle permettant de mettre sous vide son ou sa partenaire.

Une personne immobilisée ne doit jamais être laissée seule et sans surveillance, même pendant un laps de temps très court.



FRAPPER

A mains nues (fessées, claques...) ou avec objets (martinet, canne, fouet...), ces jeux sont quasi incontournables dès lors que l'on parle BDSM. Si les risques physiques (fracture, hémorragie, etc) sont exceptionnels, évitez les coups sur les organes (foie, rate, reins, testicules, vessie, ovaires...) et sur les os fragiles (poignets, mains, pieds, côtes). Une peau abîmée constitue une porte d'entrée pour la transmission d'infections, et notamment les IST : attention aux jeux collatéraux avec des fluides corporels et nettoyez les objets après utilisation.



© Goodyn Green for Playnight Paris



© F.B

En bref, le bon sens est le meilleur des alliés. Tout est question de mesure : tapoter les testicules ne pose pas de problème mais les cogner au maillet, oui !

SAIGNER

Le piercing, le branding (marquer au fer rouge), la scarification ou toute autre modification corporelle, qu'elle soit temporaire ou définitive, implique des risques importants de transmission du VIH, et des hépatites C et B, du fait de l'exposition au sang.

- ❑ Avant de raser, d'inciser ou de marquer, désinfectez la peau à l'aide d'un produit antiseptique. Soyez vigilant lorsque vous manipulez lames et aiguilles et ne partagez pas votre matériel usagé. Utilisez des aiguilles neuves et stériles à usage unique. Pensez également à désinfecter la peau après la session. Réalisez ces interventions sur des surfaces propres pouvant être désinfectées facilement (plastique, latex, etc).
- ❑ Pendant les jeux, veillez à stocker le matériel coupant usagé dans un récipient dédié, placé sur une surface solide, visible et identifié par tous-te-s. Une seule personne doit manipuler le récipient.

ÉLIMINER VOTRE MATOS EN TOUTE SÉCURITÉ

Les seringues, aiguilles et matériels tranchants ne doivent pas être jetés dans une poubelle. Pour les stocker en toute sécurité, il existe des boîtes de stockage adaptées, disponibles sans ordonnance dans toutes les pharmacies ou auprès des associations menant des programmes d'échange de seringues. ***Ces boîtes de couleur jaune doivent être éliminées dans des filières spécifiques.***

- ❑ ***Pour savoir où rapporter votre boîte de stockage une fois pleine, vous pouvez vous renseigner auprès de votre médecin, de votre pharmacien, ou de Drogue Info Service (0 800 23 13 13).***

BRÛLER

Les jeux de bougies sont des pratiques BDSM spectaculaires et esthétisantes, qui consistent à éprouver ses partenaires en les brûlant à la cire.

- ❑ Les sensations perçues par la personne soumise varient en fonction des parties du corps visées, de la distance entre la bougie et le corps (plus la goutte tombe de haut, plus elle sera froide et inversement).
- ❑ Il existe des bougies spécialement destinées aux jeux BDSM. Évitez les bougies colorées et parfumées qui brûlent à des températures plus élevées.
- ❑ Le corps a des zones plus ou moins sensibles. Ainsi, les fesses, le dos et les cuisses sont moins sensibles que les seins, les hanches et le ventre. Il faut être encore plus prudent avec les parties génitales et les mamelons.
- ❑ Avec des cigarettes ou des fers, la température est beaucoup plus élevée, le risque de brûlures graves est donc plus important. Soyez très vigilant-e et ne dépassez pas le stade du rougeoiement.
- ❑ Faites attention aux cendres de cigarettes qui, en se collant à la peau, continuent de brûler même si la cigarette n'est plus en contact avec l'épiderme.

ATTENTION : les plaies et cloques ouvertes favorisent la transmission d'IST.

AU SECOURS JE BRÛLE !

Évitez de porter des vêtements synthétiques qui peuvent s'enflammer très vite. En cas de brûlure, faites ruisseler de l'eau fraîche sur la zone concernée pendant 15 minutes. Ensuite, enveloppez la zone dans un linge propre sans y appliquer de corps gras. Et bien sûr, consultez un médecin en urgence.

ELECTRO

Les jeux d'électricité consistent à provoquer, par contact électrique, des sensations allant du picotement aux contractions musculaires. Pour éviter tout accident, il est nécessaire d'utiliser du matériel dédié à ce type de jeux, avec un marquage NF/CE, que l'on peut se procurer dans des boutiques spécialisées. Lisez attentivement les notices avant utilisation pour éviter tout risque lié à un mésusage.



-
- ❑ Il est conseillé de pratiquer ces jeux de façon progressive en étant très attentif aux réactions de vos partenaires.
 - ❑ Avant de vous lancer, abordez ensemble la question des problèmes cardiaques, en sachant qu'on peut en avoir sans le savoir. En effet, en cas de problème, les contacts électriques au dessus de la ceinture sont fortement déconseillés.
 - ❑ Veillez à avoir les mains sèches et à pratiquer les jeux loin de tout point d'eau et de toute substance inflammable.
 - ❑ Nettoyez et désinfectez les électrodes après chaque usage et à chaque changement de partenaire.



ADRESSES ET LIENS UTILES

❑ **LE KIOSQUE INFOS SIDA ET TOXICOMANIE**

48, rue François Miron, 75004 Paris

Tel : 01 44 78 00 00 www.lekiosque.org

❑ **CHECKPOINT, Dispositif de dépistage rapide du VIH**

36 rue Geoffroy l'Asnier, 75004 Paris

Tel : 01 44 78 24 44 www.lekiosque.org

❑ **SIDA INFO SERVICE**

0 800 840 800 - www.sida-info-service.org

❑ **HÉPATITES INFO SERVICE**

0 800 845 800 - www.hepatites-infos-service.org

❑ **LE 190, Centre de santé sexuelle**

190, bd de Charonne, 75020 Paris

Tel : 01 55 25 32 72

DROGUES / ADDICTIONS

■ ADALIS

Addictions Drogues Alcool Tabac Info Service
0800 23 13 13 - www.drogues-info-services.fr

COMMUNAUTÉS

■ PARIS-M, Association BDSM et fetish de France
info@paris-m.org

■ CODE FETISH, Association gay hard et fétichiste
atelier@code-fetish.eu

■ MECS EN CAOUTCHOUC,
Association française de fétichistes du latex
www.mecs-en-caoutchouc.com

■ PLAYNIGHT,
Soirée BDSM GrrrlZ, Lesbiennes, Trans'.
Ateliers et workshops
paris.playnight@gmail.com

RÉDACTION

Sophie Panaget (Kiosque Infos Sida)

Youssef L. (Kiosque Infos Sida)

Flow Martinez (PariS-M)

Lisa Dom (PariS-M)

Carole Hoareau (PariS-M)

Michel (PariS-M)

Master Tabou (PariS-M)

FloZif (Playnight)

ILLUSTRATIONS

PHOTOGRAPHIE

Amaury Grisel – www.amaurygrisel.com

Goodyn Green – www.goodyngreen.com

James Vision – www.jamesvision.org

DESSINS F.B

Document réalisé avec le soutien de l'INPES

