A black and white photograph showing a hand with red nail polish holding a black strap against the back of a person wearing a white garment. The strap is held taut, and the hand is positioned on the right side of the frame. The background is a plain, light color.

# 50 NUANCES BDSM

pour les GENS BIENS...  
comme VOUS !

Debra et Don Macleod

Chez le même éditeur

100 questions d'hommes sur l'orgasme féminin - Véronique Aïache

100 questions de femmes sur l'orgasme masculin - Véronique Aïache

28 Jours pour sexualité fabuleuse - Anne Hooper

Comment faire du sexe au bureau - Mats & Enzo

Comment réaliser votre vidéo érotique - Petra Joy, David Bramwell

Femmes Cougar - Kate Mulvey

Gay Kâma Sûtra - Terry Sanderson et Christian Weiss

Jeux érotiques - Linda Sonntag

Kama sutra en plein air - Michelle Pauli et Peter Everard Smith

Kâma Sûtra pour le plaisir de la femme - Eleanor McKenzie

La Bible des jeux érotiques - Randi Foxx et Marie José Thériault La bible du sexe : 291 positions sexuelles - Randi Foxx

L'amour chaque jour : 365 Positions pour une année de plaisir intense - Jane Seddon

L'amour comme... au 7<sup>e</sup> Ciel - Bärbel Mohr

Le petit livre du grand orgasme - Susan Crain Bakos et Olivier Vinet

Les plaisirs du Kâma Sûtra - Eleanor McKenzie, Janeanne Gilchrist et Bernard Dubant

Lesbiennes Kâma Sûtra - Kat Harding et Yves Feugeas

Miscellanées du sexe - Francesca Twinn

Nouveaux jeux sexe - Emily Dubber

le Sexe : 30 faveurs coquines pour un plaisir à deux - Olivier Vinet

Sexe : Réussirez-vous le test ? - Anne Hooper Sexe, Action ou Vérité

Titre original *50 Ways to Play*

© Debra et Don Macleod 2012

© Éditions Contre-Dires 2012

ISBN 978-2-84933-264-1

<http://www.editions-tredaniel.com/>

[Info@guytredaniel.fr](mailto:Info@guytredaniel.fr)

Debra et Don Macleod

**50 NUANCES BDSM**  
pour les gens bien, comme vous

**Éditions Contre-Dires**  
**19, rue Saint-Séverin**  
**75005 - Paris**

# SOMMAIRE

## INTRODUCTION, 11

- 1) Une Chambre Rouge de Plaisir et de Douleur, 15
- 2) Domination et Soumission Sexuelle, 17
- 3) La Satisfaction Sexuelle Retardée, 20
- 4) Contrainte Comportementale et Jeux Psychologiques, 22
  - 5) Bondage et Contrainte Sexuelle, 24
  - 6) La Corde de Bondage Japonaise, 27
  - 7) L'Empire Ottoman, 29 ^
  - 8) Le Sexe Suspendu, 30
  - 9) Plaque-Mol au Sol, 32
  - 10) Sexe et Privation Sensorielle, 34
  - 11) Plaisir et Douleur, 35
  - 12) La Fessée Érotique, 36
  - 13) Les Instruments de Flagellation, 38
- 14) Morsures et Égratignures Sexuelles, 40
  - 15) Pincés et Accessoires à Tétons, 43
  - 16) Sentir la Brûlure, 45
  - 17) Plaisir Glacé, 47
- 18) Jouets en Verre et Jeu de Température, 49
  - 19) Dis-moi des Choses Cochonnes, 52
  - 20) Les Sons du Sexe, 56
  - 21) Le Jeu de Pouvoir en Public, 57
  - 22) Les Rituels BDSM, 59
  - 23) Comment M'Habiller ?, 61
  - 24) Voyeurisme et Exhibitionnisme, 63
  - 25) L'Humiliation Érotique, 65
  - 26) BDSM et Autoplaisir, 66
- 27) Sexe Brutal et Fantômes de Force, 69
- 28) Le Contrôle de l'Orgasme, 72

- 29) La Boîte de Sex-Toys BDSM, 75
- 30) La Montée en Puissance, 85
- 31) L'Électrostimulation Érotique, 87
  - 32) Les Chatouilles, 89
  - 33) La Torture Érotique, 91
  - 34) Les Positions de Bondage, 92
  - 35) Les Cordes d'Entrejambes, 97
- 36) Positions Sexuelles et Techniques de Pénétration, 98
  - 37) Les Fétichismes, 104
- 38) BDSM et Cunnilingus, 1<sup>er</sup> Partie, 106
- 39) BDSM et Fellation, V<sup>e</sup> Partie, 108
- 40) BDSM et Cunnilingus, 2<sup>e</sup> Partie, 110
  - 41) BDSM et Fellation, 2<sup>e</sup> Partie, 111
    - 42) Le Jeu Anal, 112
    - 43) Le Sexe Anal, 114
    - 44) Sexe et Miroirs, 116
    - 45) La Pornographie, 118
    - 46) La Littérature Érotique, 120
    - 47) BDSM et Défamiliarisation, 121
- 48) Une (romantique ?) Escapade BDSM, 123
- 49) L'Aspect plus Doux, plus Onctueux du BDSM, 125
  - 50) Les Soins d'Après, 128

## INTRODUCTION

Le sexe est censé vous retourner, vous prendre par surprise, vous tenir en haleine face à ce qui pourrait arriver, vous couper le souffle par ses découvertes, augmenter votre pulsation et vous consumer, esprit, corps et âme. Le désir sexuel devrait vous faire dire et faire des choses que vous ne diriez ou ne feriez jamais en temps normal, et la sévérité des sensations physiques devrait vous paralyser. Le sexe devrait vous mettre en feu, révélant dans les flammes une partie cachée et méconnaissable de vous-même.

Prêtez-vous à cette Interrogation surprise pour voir si votre vie sexuelle est aussi renversante et hallucinante qu'elle devrait ou pourrait l'être.

## INTERROGATION SURPRISE

- 1) Êtes-vous physiquement excité par l'intensité du désir que votre partenaire a pour vous ?
- 2) Vous arrive-t-il de fantasmer sur des actes un peu tabous avec votre partenaire ?
- 3) Vous sentez-vous physiquement et émotionnellement épuisé après le sexe ?
- 4) Le désir érotique est-il un thème dominant dans votre relation ?
- 5) Ressentez-vous parfois une douleur (agréable) ou une peur (excitante) pendant le sexe ?
- 6) Vous abandonnez-vous régulièrement à des jeux de rôle érotiques, de sexe contraint ou brutal ?
- 7) Vous imaginez-vous « utilisé » par votre partenaire pendant le sexe, ou l'utilisant lui/elle ?
- 8) Avez-vous recours à différents objets sexuels pour stimuler intensément tous vos sens lors de vos rapports ?
- 9) Votre partenaire semble-t-il être parfois quelqu'un d'autre pendant le sexe ? Et vous ?
- 10) Prenez-vous plaisir à l'attente sexuelle de ce que votre partenaire va vous faire ensuite ?

Si vous ou votre partenaire avez répondu « non » à l'une de ces questions, vous n'êtes pas seuls. De nombreux couples ont l'impression que le sexe a perdu de son Impact érotique et, si vous faites partie de ceux-là, il est temps d'ajouter quelques armes olé olé à votre arsenal de nuit. En fait, oubliez les « quelques » et ajoutez-en beaucoup, La modération est réservée aux puritains du sexe. Ce livre renferme cinquante frissons et excitations, audacieusement empruntés au monde BDSM - Bondage, Domination, Sadisme et Masochisme, Ces Idées fiévreuses garantissent le jaillissement des liquides et l'embrasement des nerfs comme vous n'en avez jamais connu, Et malgré leur réputation déviante, Ils sont les éléments essentiels d'une vie sexuelle saine, même pour des gens bien comme vous.

Pour une quelconque raison, le romantisme et l'amour tendre ont le monopole du sexe traditionnel, Bien sûr, le sexe devrait être aimant et riche de sens, Mais cela ne veut pas dire que vous devez constamment vous regarder dans le blanc de l'œil ou onduler de concert en position du missionnaire, Le sexe consenti brutal et renversant, avec une juste dose de BDSM et de perversion hautement sensorielle, est visiblement absent des vies sexuelles de nombreux couples, et beaucoup d'entre eux souffrent de ce manque, Ils se plaignent de vies sexuelles fades et routinières et sont avides d'une chose plus forte et plus rapide, qui les consume de désir, d'excitation et d'ivresse. Ils veulent que leur quotidien soit agité d'un tumulte érotique, qui les pousse à attendre Impatiemment la tombée de la nuit.

Pour cela, on a parfois besoin d'autre chose que de tendres caresses et de chandelles. C'est pourquoi je ne suggère jamais de films romantiques pour « donner du piquant » à une vie amoureuse. Je ne vois rien de plus prévisible. Je recommande plutôt les films d'horreur. Ils font gonfler le sang et monter l'adrénaline. Ils vous font retenir votre souffle et attendre que la hache tombe. Ils apportent énergie et excitation à votre soirée.

Pensez ce livre comme un film d'horreur, comme le contraire d'un « film à l'eau de rose ». Vous et votre partenaire pouvez y prendre plaisir ensemble, sans aucun risque de vous endormir en cours de route.

# 1

## Une Chambre Rouge de Plaisir et de Douleur

Il n'y a pas si longtemps, dans le Nevada, j'ai eu l'occasion de visiter un bordel légal en activité. Une aimable courtisane en hauts talons et porte-jarretelles m'a fait faire le tour du propriétaire, et plusieurs des prostituées m'ont montré leurs « chambres », qu'elles avaient le droit de décorer à leurs goûts. L'attrait Irrésistible du lieu devint tangible au moment où je pénétraï dans ces chambres.

Chacune d'entre elles était décorée dans le style classique des maisons closes. Les murs étaient peints dans des couleurs unies, vives et profondes - rouge écarlate ou bordeaux, vert émeraude ou violet très foncé. Presque chaque lit king size était surmonté d'un baldaquin, dont les tissus très fins enveloppaient le cadre du lit, créant un espace d'autant plus privé et sensuel. La literie était en satin, et une odeur enivrante d'encens parfumait l'air, On ne pouvait en aucun cas se méprendre sur ce qui se passait dans ces chambres, Ces dames étaient des professionnelles de l'ambiance.

Observez votre chambre. Que voyez-vous ? Un panier rempli de linge sale ? Un vélo

d'appartement dans un coin ? Une pile de factures sur la commode ? Un ordinateur sur la table de chevet ? Des murs d'un beige monotone assortis à une literie jaunâtre et à fleurs de mauvais goût ? Il se pourrait que votre chambre soit aussi sexy que si vous vous draguiez aux toilettes, que vous vous asseyiez sur la cuvette et commenciez à vous couper les ongles des pieds devant celui ou celle que vous êtes censé séduire.

Il est temps de transformer votre pâle chambrette en boudoir épicé. Débarrassez-vous de tout ce qui ne crie pas le sexe. Au diable la prudence et ces magazines de décoration intérieure, et offrez à vos murs une couleur de bordel pour créer instantanément une ambiance excitante. Transformez votre lit en baldaquin, un de ceux qui puissent vous envelopper à l'intérieur, vous et votre partenaire, Jetez ces maigres stores verticaux et suspendez des rideaux de velours aux couleurs profondes, bloquant tout passage de lumière. Mettez un large et luxueux tapis sur ce si fonctionnel parquet mélaminé, Votre chambre est déjà plus coquine, non ?

Parce que votre nouvelle chambre d'adulte a une double fonction, elle devrait aussi comporter une « boîte d'accessoires pour adultes » dans laquelle vous pouvez cacher - fermée à clé si nécessaire -certains de vos jouets BDSM. Trouvez une vieille malle dans un vide-greniers et peignez-la à la bombe en rouge écarlate ou en noir brillant, ou trouvez une boîte en carton rigide avec couvercle et recouvrez-la d'un velours pourpre. En découvrant chacune des manières de jouer, vous trouverez des idées sur les types d'objets à mettre dans cette boîte de jeux (voir# 29).

## 2

# Domination et Soumission Sexuelle

Le déséquilibre de pouvoir - qui peut se limiter ou non à la chambre - est une composante majeure du jeu BDSM, l'un des partenaires étant dominant (ou supérieur) et l'autre soumis (ou Intérieur). Un déséquilibre de pouvoir consenti et fondé est différent d'un abus de pouvoir, et beaucoup de dominants prennent plaisir à la liberté et à l'autorité de contrôler les activités érotiques de leur partenaire.

De même, les soumis savourent l'abandon sexuel, résultat du renoncement au contrôle de leur corps et de leurs actions. Un érotisme Intense et brut accompagne une telle vulnérabilité. Pour beaucoup d'hommes et de femmes, ce type de jeu est le seul moment de leurs vies où Ils peuvent expérimenter la montée ou la libération du pouvoir et se livrer sans restriction à leurs désirs et fantasmes sexuels ; toutefois, les joueurs doivent adhérer au credo BDSM, qui consiste en une activité sexuelle Saine, Sauve et Consentie (SSC).

Les dominants masculins sont souvent appelés maître, et les dominantes féminines, maîtresse ou dominatrice, Les soumis peuvent être appelés esclave ou chien. Pour info : votre femme ou petite amie préférera sûrement « dominatrice » à « chienne ». Cela dit, nommer votre mari ou petit ami « maître » peut vous aider à accéder beaucoup plus rapidement au volant de cette nouvelle décapotable. Si certains apprécient ce type de titres honorifiques ou fantasmés, de nombreux couples traditionnels plongeant dans le BDSM préfèrent jouer avec la dynamique du pouvoir sans de telles étiquettes. Le niveau d'intégration à la relation des concepts et conventions BDSM est propre à chaque couple. Ceux-ci doivent être adaptés aux préférences et aux sensibilités personnelles de chacun d'entre eux.

Un couple doit aussi décider des « limites » de son jeu de pouvoir et de la scène BDSM. Quels sont les actes proscrits ? Quels sont les préférés ? Quels types de choses sont négociables ? Le BDSM définit généralement les limites extrêmes comme des activités strictement interdites, tandis que les limites douces sont des activités que l'un fera - ou a fait à l'autre - à sa demande ou en cas de grande excitation. Une limite incontournable est une activité fortement préférée et requise par un partenaire, qu'il soit dominant ou soumis. Une limite de temps peut aussi être fixée. Elle peut aller de dix minutes jusqu'à un week-end entier.

La communication est également essentielle pour un jeu BDSM sûr, consenti et respectueux. Parce que ce type d'activité sexuelle implique des éléments de résistance, le couple doit aussi choisir un « mot de sécurité ». Ce doit être une locution ou un mot distinct que le soumis peut prononcer pour stopper le jeu immédiatement.

Certains soumis peuvent aussi utiliser un mot de mise en garde pour indiquer que le jeu approche d'une limite physique ou morale, demandant ainsi au dominant de procéder différemment.

Les couples peuvent transformer en jeu cet essentiel travail de préparation BDSM, en échangeant sur les fantasmes sexuels qu'ils aimeraient réaliser pendant l'expérience, y

compris ce qu'ils espèrent qu'il se passera. C'est une approche amusante pour répondre à d'importantes questions et obtenir de précieux indices sur les désirs, attentes et limites de l'autre. Au moment des câlins, les partenaires peuvent se mettre au défi d'inventer une histoire érotique incluant une scène BDSM. Ils peuvent aussi en écrire une sur l'ordinateur, créant un savoureux morceau d'érotisme, aussi instructif qu'excitant (voir # 46). Il est indispensable que les partenaires comprennent ce qui les attire tous les deux dans la domination et la soumission, tout comme ce qui ne les attire pas.

### **3**

## **La Satisfaction Sexuelle retardée**

Aujourd'hui, le plaisir sexuel n'est qu'affaire de satisfaction immédiate, Les rapports rapides sont légion et le sexe virtuel est à portée de clic, Le BDSM propose une approche plus lente, plus sexy, Il crée une attente érotique, s'arrête sur la moindre sensation physique et prolonge l'expérience sexuelle pour intensifier la libération orgasmique. Pour jouir au mieux du BDSM, il est conseillé au dominant de retarder l'orgasme du soumis - et le sien - aussi longtemps que possible, Cela peut Inclure, ou non, des éléments du contrôle de l'orgasme (voir # 28 et # 33),

Pour cela, les partenaires BDSM doivent demeurer extrêmement à l'écoute l'un de l'autre. Le dominant doit observer le langage corporel du soumis, entendre ses gémissements et être conscient du stade de son excitation sexuelle, Le BDSM aide ainsi les amants à se connecter intimement et à être conscients de l'expérience et des désirs sexuels (le l'autre. Malgré la réputation louche du BDSM, de nombreux couples trouvent que cette pratique se focalise autant sur le lien sexuel que sur le bondage sexuel.

Tout au long de ce livre, vous trouverez des Idées précises de satisfaction retardée, comme les chatouilles, (voir # 32), la torture érotique (voir # 33), etc. Voici toutefois quelques idées générales :

Regardez votre programme télé préféré au lit, limitant l'activité sexuelle, comme les baisers, les caresses et même le sexe oral, aux publicités. Arrêtez au moment où l'émission reprend.

Dormez pour une nuit dans des chambres séparées - non à cause d'une dispute mais pour faire grimper l'excitation.

Mettez-vous d'accord à l'avance sur le temps d'attente avant l'orgasme, Deux heures n'est pas irraisonnable, à condition que vous ayez quelques Idées pour passer le temps, Par exemple, trente minutes de massage érotique et de baisers, vingt minutes de sexe oral, vingt minutes de baisers sur tout le corps, vingt minutes de sex-toys et trente minutes de rapports, en faisant des pauses quand c'est nécessaire pour prolonger l'expérience.

# 4

## **Contrainte Comportementale et Jeux Psychologiques**

Vous avez peut-être entendu dire que le cerveau est le plus grand organe sexuel. Les joueurs BDSM savent que c'est vrai. Les dominants utilisent souvent la manipulation mentale sur les soumis - la baise psychologique quintessentielle - pour exercer un contrôle et créer une attente érotique.

En fait, l'échange de pouvoir entre les partenaires doit se passer mentalement avant de se produire physiquement.

Ce jeu psychologique peut par exemple impliquer le fait que le soumis demande au dominant la permission de se livrer à des actions non sexuelles comme préparer un plat ou passer un coup de fil, que ce type de permission soit requis pour une journée ou pour plus longtemps.

Cela renforce la perception du déséquilibre de pouvoir et plante le décor du jeu sexuel BDSM. Pour apporter une dimension psychologique au jeu sexuel BDSM et exploiter davantage la dynamique de contrôle, le dominant peut ordonner au soumis de l'appeler par un certain titre (voir # 2) ou d'exécuter certaines tâches ménagères.

C'est le bon moment de lui faire réparer ce robinet qui fuit. Le dominant peut aussi faire attendre le soumis nu, contraint et les yeux bandés pendant un long laps de temps avant que le jeu sexuel commence - cela augmente le sentiment de désir et de peur chez le soumis et permet aux deux partenaires de s'immerger dans leurs rôles.

# 5

## **Bondage et Contrainte Sexuelle**

La contrainte physique est la marque de fabrique du BDSM. Elle peut être obtenue via une variété d'accessoires de bondage, incluant entraves à poignets et chevilles, colliers, chaînes, cordes, liens pour les bras, barres pour écarter les jambes et équipement de suspension (voir # 29 et # 34). Ces accessoires donnent au jeu sexuel un impact visuel fort, le dominant pouvant se délecter du nouveau visage de son ou de sa partenaire dans des postures impuissantes et éventuellement humiliantes. En même temps, le soumis peut savourer la sensation d'être exploité érotiquement et contrôlé sexuellement.

Les débutants BDSM peuvent souhaiter investir dans un kit de bondage contenant certains accessoires basiques, comme des menottes, une cravache, ou une raquette et un bandeau pour les yeux.

Pour débiter votre collection BDSM, acheter un mécanisme de contrainte qui s'attache discrètement sous le matelas est encore mieux.

Ceux-ci possèdent généralement des sangles ajustables et quatre entraves, pour les poignets et les chevilles. Ces systèmes permettent une variété de positions de contrôle physique, allant des bras et jambes écartés aux membres attachés fermement, qui permettent à leur tour des options illimitées de jeux sexuels BDSM. Les systèmes de contraintes sous le lit et les « kits de bondage intime » sont disponibles dans les sex-shops standard ou spécialisés, tout comme sur de nombreux sites Internet,

Pour faire le bon achat, lisez plusieurs critiques d'utilisateurs sur internet avant d'acheter ce système ou tout autre sex-toy ou produit, Je vous conseille aussi de vérifier la composition du produit et la provenance de fabrication, En règle générale, les matériaux des produits nord-américains et européens offrent la meilleure et la plus sûre qualité. Les achats sur internet arrivent souvent plus rapidement que vous pensez et sont généralement emballés discrètement.

Si vous ne voulez pas investir dans un système de bondage érotique « professionnel » - ou que vous êtes trop timide pour affronter le rictus complice d'un caissier de sex-shop, voici comment improviser un système de contrainte de dessous de lit bon marché :

Rendez-vous dans une quincaillerie ou une boutique de rénovation pour la maison et achetez quatre longueurs de corde en coton. Si vous avez un lit king size, chaque longueur doit mesurer environ 2,50 mètres, La corde en coton, douce et flexible, est aussi celle qui occasionne le moins de brûlures sévères ; c'est pourquoi les fermiers l'utilisent en général pour manipuler le bétail. Si elle peut contenir un étalon sauvage, elle peut bien contenir un soumis gesticulant !

Reliez les quatre extrémités de la corde par un nœud. Enlevez le matelas du lit et posez la corde au-dessus du cadre de lit, la partie nouée au milieu. Étendez chaque longueur de corde aux quatre coins du cadre de lit.

Remplacez le matelas. Soulevez chacune des quatre longueurs de corde au-dessus de chaque coin du matelas. L'extrémité de chaque corde peut maintenant être nouée aux poignets et chevilles du soumis, l'attachant en position bras et jambes écartés.

Ce système de contrainte artisanal pour dessous de lit peut fonctionner ; cela dit, si votre lit possède, et une tête et des pieds, il sera plus simple d'y attacher chaque partie de la corde

pour maintenir un soumis en position de croix.

## 6

# La Corde de Bondage Japonaise

Si les dominants peuvent utiliser n'importe quel accessoire - des menottes à la laisse de chien - pour attacher un soumis, l'art subtil du bondage japonais les surclasse par l'utilisation de cordes longues, lisses, souvent faites en chanvre, jute ou lin. Ces matériaux sont particulièrement agréables sur la peau nue. Ils sont également très flexibles et peu enclins aux brûlures de corde ; cela étant, une corde normale en coton de qualité supérieure marche aussi (voir # 5). Le but de l'art érotique de la corde de bondage est multiple : la contrainte associée à des dessins érotiques complexes, sillonnant le corps du partenaire soumis, pour prendre l'apparence désirée.

Si plusieurs années d'étude et de jeu sont nécessaires à la maîtrise de cette forme d'art sexy, les débutants peuvent profiter de ses bases en achetant deux longueurs de cordes de qualité supérieure. Il convient d'enrouler la première longueur autour du haut du corps de la femme soumise, serrant sa poitrine et attachant ses bras sur les côtés ou à un meuble, comme la tête de lit ou les bras d'un fauteuil. La seconde corde s'enroule autour de ses jambes, en les attachant soit serrées, soient ouvertes, fixées aux pieds du lit ou d'une chaise.

Que les jambes du soumis soient attachées ouvertes ou fermées dépend du type d'activité sexuelle qui va suivre.

Au fur et à mesure que les couples se familiarisent avec le jeu sexuel BDSM, ils peuvent commencer à essayer certaines positions de bondage plus complexes physiquement et plus sensuellement dramatiques, réalisables avec une corde (voir # 34 et # 35).

# 7

## L'Empire Ottoman

Pas de boudoir de bondage complet sans, au pied du lit, un fauteuil ottoman aux épais coussins et à l'innocence trompeuse. Ce meuble polyvalent permet au couple de se livrer à de nombreuses activités BDSM. Il doit être bas et assez long pour permettre à l'un des partenaires de s'y allonger avec stabilité, mais quand même assez étroit pour que l'autre puisse l'enjamber relativement facilement et avec souplesse. Le partenaire soumis, homme ou femme, est couché sur le fauteuil, sur le dos, tandis que le dominant l'y attache avec la corde.

Des éléments de l'art de la corde de bondage japonaise peuvent être intégrés, de manière à ce que la corde s'enroule autour du corps du soumis, plutôt que de simplement maintenir ses poignets et ses chevilles. Les bras du soumis sont placés de chaque côté. S'il s'agit du partenaire masculin, il est préférable de l'attacher jambes fermées ; s'il s'agit de la femme, attachez ses jambes au fauteuil en position légèrement entrouvertes, pour permettre la pénétration.

Le soumis attaché dans cette position vulnérable, le dominant enjambe le fauteuil pour se tenir au-dessus de son ou sa partenaire.

Dans cette position, le dominant peut pencher son corps au-dessus de la bouche du soumis pour profiter d'une fellation/cunnilingus, puis glisser vers le bas pour utiliser le sexe de son partenaire pour un rapport sexuel.

# 8

## Le Sexe suspendu

Le bondage de suspension est une forme de BDSM où le dominant pend le soumis à un système ou dispositif de suspension puis accomplit des actes sexuels sur son corps ainsi contraint. Cette pratique requiert un savoir-faire et l'équipement adéquat, qui peut être coûteux, compliqué et dangereux pour les non-initiés ; cela dit, les débutants BDSM qui ne souhaitent pas Investir dans un donjon complet peuvent reproduire le frisson de la

suspension dans la douche.

L'une des façons les plus sexys de contraindre un soumis est d'attacher ses mains loin au-dessus de sa tête, ce qui rend le corps totalement vulnérable. Attacher les mains du soumis à une tringle de douche solide peut imiter cette position inspirée de la suspension en étirant le corps, limitant la résistance, maximisant la sensation d'exploitation et exposant les parcelles de peau hautement sensibles du long du torse.

Le soumis dans cette position, le dominant peut s'adonner à loisir à la torture érotique (voir # 33), utilisant soit ses mains, sa bouche, ou un sex-toy. Par exemple, une dominante peut faire une fellation à son partenaire soumis, juste assez pour le maintenir dans une agonie sexuelle, tandis qu'un dominant peut pénétrer sa soumise debout, parfois avec son pénis et parfois avec un vibromasseur, Ils peuvent le faire sous la douche pour profiter ensuite d'une séance de sexe aquatique. Un lubrifiant personnel à base de silicone est recommandé pour faciliter les rapports dans l'eau.

Les menottes spéciale suspension offrent une autre manière, simple et économique, d'entraver un soumis les mains au-dessus de la tête. Elles sont faites de liens aux poignets attachés à des sangles lestées qui pendent du haut d'une porte et sont sécurisées par la fermeture de celle-ci. C'est un accessoire de bondage indispensable et discret, qui facilite de nombreuses activités BDSM.

# 9

## Plaque-Moi au Sol

Tous les jeux de contrainte sexuelle ne requièrent pas nécessairement d'équipement de bondage. Parfois, le poids du corps du partenaire est tout aussi excitant, Cela est particulièrement vrai pour les femmes soumises qui prennent plaisir à être plaquées au sol et « prises » par leur mâle dominant, Cela permet aux deux partenaires de s'adonner à des fantasmes de force.

Bien que très tabous, les fantasmes de force consentis sont un élément familier des vies sexuelles de nombreux couples, aussi bien dans la communauté ordinaire que BDSM. Ce type d'évasion érotique permet aux dominants masculins de « se lâcher » et libère leurs désirs primaires, basiques, permettant simultanément aux femmes soumises de jouir de la force et de la sexualité brute de leur partenaire. La femme soumise peut également s'adonner au sexe sans culpabilité. Parce qu'elle ne peut pas résister, elle n'a pas d'autre option que d'être utilisée comme objet sexuel et d'éprouver des sensations sexuelles.

Les fantasmes de force BDSM vont du tiède au torride. Les débutants peuvent souhaiter se focaliser sur une contrainte physique basique, Par exemple, le dominant masculin peut contraindre sa soumise en la tenant par les cheveux pendant la pénétration. Il peut aussi la pousser contre un mur ou la pencher sur une commode pendant l'acte.

Si c'est votre plan de jeu, assurez-vous qu'il n'y a pas d'icônes religieuses ou de photos de votre belle-mère sur la commode : bonjour les casseurs d'ambiance. Un homme soumis peut imaginer qu'il a pris une drogue qui l'a temporairement paralysé et rendu incapable de résister aux avances sexuelles et non désirées de sa dominatrice.

Pauvre garçon !

# 10

## Sexe et Privation Sensorielle

Ceci est pure science : quand une personne perd l'un de ses sens, les autres sont renforcés. La vue est sans doute le sens le plus facile à contraindre pendant le sexe, et le bandeau est un must de tout tiroir de chevet BDSM. Une femme dominante peut par exemple utiliser un bas en satin pour couvrir les yeux de son soumis masculin, le parfumant éventuellement, pour titiller ses narines. Les dominants, eux, peuvent utiliser une cravate - un choix masculin sexy - arrosée d'une goutte d'eau de Cologne.

Les scènes de privation sensorielle sont courantes dans le jeu sexuel BDSM. Muselières, baillons et cagoules, certaines avec bouche ouverte et d'autres avec bouche fermée et zippée, sont souvent utilisés pour entraver la parole, la vue et l'ouïe du partenaire soumis. Pour les joueurs BDSM modérés ou débutants qui trouvent les cagoules complètes en cuir trop intimidantes, un niveau de privation sensorielle satisfaisant peut souvent être obtenu en plaçant simplement les couvertures du lit sur le visage du soumis, Cela crée une sensation nouvelle d'anonymat et de plaisir anticipé chez les deux partenaires.

## **11**

# **Douleur et Plaisir**

Le cocktail BDSM classique est un mélange épicé de douleur et de plaisir. Typiquement, le partenaire dominant est excité par le sadisme, ou l'acte d'infliger une douleur à l'autre. Le soumis est excité de ressentir la douleur, une caractéristique du masochisme.

Dans le bon BDSM, il y a un équilibre parfait entre donner et recevoir la douleur dans le contexte de l'activité sexuelle. Les sensations physiques et mentales du sexe sont ainsi maximisées. Le corps explose de sensations fortes et l'esprit vacille face au déséquilibre de pouvoir entre dominant et soumis, Les amants qui souhaitent intégrer à leur vie sexuelle des éléments de douleur et de plaisir doivent au préalable discuter de leurs désirs et de leurs limites, ainsi que de toute inquiétude ou précaution quant à la sécurité (voir # 2).

## **12**

# **La Fessée Érotique**

La fessée est une pratique courante qui combine plaisir et douleur, ou sadisme et masochisme, tout en amplifiant la dynamique de contrôle entre les joueurs BDSM. Le dominant peut fesser le soumis dans diverses positions : en appui sur les genoux du

dominant ou sur un meuble, allongé sur le ventre, se tordant allongé sur le dos, à quatre pattes ou debout. La contrainte avec un appareil de bondage BDSM favorise l'exploitation et l'excitation sexuelle.

La fessée intensifie le plaisir sexuel en augmentant l'afflux de sang dans les fesses et la zone génitale. Cela provoque une « brûlure » sexuelle qui augmente la stimulation génitale et amplifie l'excitation. Une main nue et ouverte est certes l'élément indispensable de la fessée, mais des Instruments spécifiques apportent aussi d'autres sensations et un renouveau à l'expérience. Les Instruments à Impression laissent un symbole ou un mot sur les fesses du soumis, tandis que les minces cravaches « queue du diable » provoquent une piquête vive, Raquettes plates, en cuir ou en daim sont très souples et couvrent une plus grande surface.

Vous pouvez également trouver des instruments à fessée artisanaux dans les tiroirs de votre cuisine. Spatules, fouets, tourneurs à œufs et cuillères en bois fonctionnent très bien. Si vous êtes trop timide pour arpenter les rayons d'un sex-shop, vous pouvez flâner en toute innocence dans un magasin de cuisine et choisir une sélection de « jouets ». Certains ustensiles comme les spatules et les tourneurs à œufs existent sous différentes formes, tailles et matériaux, du plastique au métal, et chacun créera une sensation de fessée différente. Vous pouvez aussi piquer une raquette de ping-pong en caoutchouc de votre salle de jeux.

Pendant la fessée érotique, il est conseillé au dominant d'alterner la force des frappes - parfois intenses, parfois douces - pour maintenir le soumis dans un état d'attente incertaine. Il lui est aussi conseillé d'interrompre les fessées pour caresser doucement les fesses de la ou du soumis, transformant ainsi rapidement l'ambiance érotique, de la sévère punition à l'amour tendre - précisément le type de jeu psychologique dont les partenaires BDSM raffolent.

# 13

## Les Instruments de Flagellation

Si raquettes et palettes sont conçues pour donner la fessée, les instruments de flagellation comme les cravaches et les cannes peuvent ajouter un impact à d'autres parties du corps. Les cravaches en cuir ou en daim permettent un toucher plus doux, tandis que celles en caoutchouc permettent au mieux de créer cette sensation piquante et excitante qui fait fantasmer bon nombre de joueurs BDSM. Ce sont les martinets qui conviennent le mieux, car ils peuvent offrir la plus grande variété de stimulations, Les cannes peuvent être en bambou, en rotin, en plastique, ou même en acier inoxydable, et produisent l'impact le plus localisé et le plus aigu.

Là encore, les accessoires quotidiens bon marché peuvent aussi être utilisés comme instruments de flagellation. Vous pouvez commencer par arpenter l'allée florale d'une boutique d'artisanat où vous trouverez un large choix d'épis de blé et autres bouquets d'herbes séchées, typiquement utilisés pour créer des décorations d'intérieur. Différents types de matières végétales - de l'herbe sauvage au palmier -produiront diverses sensations de flagellation, et ce type de découverte n'est que le début des réjouissances.

Idéalement, les soumis sont attachés pendant la flagellation. Les fouets étant conçus pour un jeu de sensations sur tout le corps, il est conseillé au dominant de bander les yeux de son ou sa soumise avant de commencer. Le dominant peut faire passer les lanières du fouet le long du torse, taquiner les tétons puis frôler les parties génitales, avant de descendre le long des jambes, donnant au soumis la chair de poule.

Cette sensation extrêmement subtile mais éprouvante pour le corps peut être pimentée par des coups de fouet plus intenses sur la poitrine ou les membres du soumis. Si les jambes de ce dernier sont écartées, le dominant peut frapper ses parties génitales, doucement, puis aussi fort que le soumis le souhaite, avec les lanières du fouet.

## 14

# Morsures et Egratignures Sexuelles

Pourquoi trouve-t-on les vampires si sexys ? Parce qu'ils prennent vie à la tombée du jour, habillés de noir, transpirent le danger et mordent ceux qu'ils convoitent. Ce n'est pas pour rien qu'ils sont les amants *badboy* fantasmés d'un grand nombre d'épouses de banlieue. Ils savent faire couler les liquides et ne laissent pas leurs chaussettes sales au milieu du salon.

Les vampires suceurs de cou sont aussi les amants BDSM absolus. Beaucoup de femmes et d'hommes trouvent que la région de la gorge, y compris les côtés et la nuque, est une zone extrêmement érogène, citée juste après les organes génitaux. Lorsqu'elle est stimulée par les baisers, cette zone déclenche une excitation générale. Lorsqu'elle est mordue, des pointes de plaisir et de douleur courent le long du corps, transmettant des messages de désir et de peur mêlés.

Il convient de pratiquer la morsure sensuelle lorsque le soumis est en état d'excitation partielle ou totale, car il ou elle sera alors plus apte à tolérer une morsure plus forte. Il est conseillé au dominant d'alterner entre morsures rapides et longues, ainsi que dures et douces. Bien sûr, il doit faire attention à ne pas couper la peau, pour éviter les risques d'infection. Contrairement à Dracula, le dominant n'est pas obligé de se limiter à la région du cou. Il peut mordiller et mordre le long des épaules et en descendant sur les côtés du corps ; mais avant de mordre les tétons d'une femme soumise, il est conseillé au dominant d'embrasser et de mordiller délicatement l'aréole (la zone qui entoure le téton) pour exciter ce dernier et le préparer à une attention plus intense.

En descendant le long du corps du soumis, le dominant peut mordre la zone de la hanche et des cuisses. Une morsure dans cette région peut stimuler rapidement la zone génitale, le soumis rêvant bientôt d'être touché à cet endroit. Le dominant masculin peut mordre doucement les lèvres de la vulve de sa soumise avant de mordiller délicatement le clitoris. Cela doit se faire sporadiquement, de manière à ce que le soumis ne jouisse pas trop vite, Le dominant peut intensifier et prolonger le plaisir torturé du soumis en enfonçant brusquement sa langue ou son doigt dans le vagin.

L'égratignure sensuelle, appelée techniquement amychesis, est une autre manière pour un dominant d'infliger une douleur de plaisir à son ou sa soumise et de se livrer au jeu des sensations, La dominante peut faire glisser ses grands ongles le long du dos et des fesses de son soumis. Le dominant, lui, peut utiliser un objet grattant, comme un gratte-dos ordinaire, une brosse en métal, ou même une éponge végétale dure. Il peut aussi utiliser un accessoire spécialisé appelé « griffes de chat ». Ces instruments se composent de pointes jumelles en acier inoxydable placés sur les doigts du dominant, de manière à ce qu'il puisse parcourir le corps de son ou sa soumise avec. Ils se révèlent particulièrement efficaces pour stimuler l'aréole et la région du téton et peuvent donner au soumis autant de plaisir piquant qu'il peut en recevoir.

Le manuel antique du *Kama Sutra* ajoute une touche sensuelle au grattage. Lorsque l'acte sexuel devient plus intense, il suggère à l'un des partenaires d'enfoncer ses ongles dans la peau de l'autre. Cette pression des ongles génère une sensation localisée et laisse une impression « sensible » pendant quelque temps. Le *Kama Sutra* recommande d'appuyer les ongles dans le cou, la poitrine, le nombril, les fesses et les cuisses. Ce guide sexuel, le plus vieux au monde, a beaucoup à dire sur le sexe hautement sensoriel et « l'état extatique » que les amants consentant « aveuglés par la passion » pénètrent. On pense que c'est l'ouvrage qui a créé les pratiques du sadisme et du masochisme. C'est donc un livre de chevet intéressant pour les couples BDSM, surtout pour ceux qui préfèrent les thrillers aux histoires sentimentales.

# 15

## Pinces et Accessoires à Tétons

Les pinces à tétons constituent un accessoire de base du jeu sexuel BDSM. Leur but est d'offrir une stimulation et une pression non digitale aux tétons du soumis, le dominant pouvant ainsi satisfaire simultanément d'autres parties de son corps. Les pinces à tétons peuvent être lâches ou serrées. Les types les plus doux sont de simples barrettes « alligator » avec pression ajustable. Les variétés plus hardcore ressemblent davantage à des étaux. Certaines pinces à tétons vibrent pour un maximum de stimulation. D'autres sont reliées à un collier BDSM par une fine chaîne, d'autres encore sont reliées par une chaîne jusqu'aux parties génitales et se terminent soit par une barrette clitoridienne soit par un anneau à pénis (voir # 29).

D'autres accessoires à tétons communs dans le jeu BDSM sont les suceurs de tétons de

type « morsure de serpent ». Ceux-ci s'embouchent sur le téton pour créer un effet d'aspiration qui imite la succion de la bouche du partenaire. Les pompes ou cylindres à tétons sont également répandus. Ils créent aussi une sensation de succion très plaisante en faisant gonfler le téton pour le dresser davantage et le rendre plus sensible.

Si pinces et accessoires à tétons sont habituellement utilisés par les dominants masculins sur les soumises, certaines femmes dominantes les emploient pour infliger de la douleur, si ce n'est du plaisir, à un soumis masculin. Un soumis contraint, habillé seulement de pinces à tétons, offre également au dominant une image forte et nouvelle. Un dominant peut saisir les pinces à tétons de son soumis, en particulier les versions plus longues ou celles reliées par une chaîne, et les utiliser pour guider, torturer ou punir leur partenaire.

Si un dominant souhaite stimuler les tétons d'un soumis sans utiliser de matériel, il ou elle peut essayer un gel, une crème ou une lotion qui stimule les tétons. Ceux-ci produisent un picotement très sensuel et beaucoup sont parfumés pour satisfaire le palais averti du dominant BDSM.

Comme avec la plupart des jouets ou accessoires BDSM, on en trouve des alternatives bon marché. Tout ce qu'il vous faut, c'est un peu d'imagination. Pinces à linge en bois et trombones en plastique peuvent par exemple servir de pinces à tétons. Et vous vous souvenez de votre petit tour au magasin de cuisine (voir #12)? Les pincettes existent sous différents modèles et matières. Celles recouvertes de plastique ou de caoutchouc sont les mieux adaptées, car il y a moins de risque de percer la peau. Le dominant peut les utiliser pour pincer les tétons du soumis.

Le BDSM s'emploie à offrir au corps du soumis des sensations extrêmes et inattendues. Il repose sur le plaisir érotique anticipé, la découverte soudaine et l'impact sexuel qui brouille la distinction entre ce qui est bon et ce qui ne l'est pas. Le jeu de la bougie ou de la cire est une pratique qui plaît particulièrement aux novices et aux experts BDSM. Il implique de laisser couler de la cire chaude sur la peau nue du soumis et d'observer le brusque sursaut de douleur se transformer lentement en plaisir.

Si vous débutez dans cette pratique, assurez-vous de choisir une très bonne bougie à la cire de soja destinée au jeu sexuel. Celles-ci fondent à des températures sans danger et, contrairement aux bougies à la cire d'abeilles ou à la paraffine, elles ne brûlent pas la peau. La plupart d'entre elles sont délicieusement parfumées. Certaines contiennent une cire qui, une fois fondue, peut être utilisée comme huile de massage et étalée sur le corps du soumis pour diffuser de la chaleur.

Pour commencer, le dominant peut attacher sa ou son soumis au lit, allongé sur le dos. Il peut sinon le contraindre en position assise, poignets et chevilles attachés à une chaise. Il lui est conseillé de bander les yeux du soumis avant qu'il ou elle ne prenne connaissance de ses plans. Idéalement, le dominant se déplace en silence pour allumer la bougie jusqu'à ce qu'une flaque d'huile chaude apparaisse puis que, sans prévenir, il fasse couler un peu d'huile chaude sur la peau du soumis.

Pour un maximum d'effet, il se concentrera sur les tétons, le nombril et l'intérieur des cuisses, hautement innervés. Il convient d'éviter les parties génitales.

# 17

## Plaisir Glacé

Sur des portions de chair nue, émoussillée, les températures extrêmes peuvent intensifier la stimulation sexuelle. Dans l'une des activités BDSM favorites, le dominant caresse le corps du soumis avec un glaçon. Il peut tracer ce chemin glacé depuis la gorge, en passant par la poitrine et le nombril, puis sur et autour des parties génitales des deux sexes, On conseille au dominant masculin de s'attarder en particulier sur les seins, faisant glisser le glaçon lentement autour de chacun d'eux, l'un après l'autre, puis encerclant l'aréole, avant de faire couler le glaçon sur le téton.

Ce type de jeu de température peut être maximisé en alternant l'expérience glacée avec les coulées de cire chaude (voir # 16). On peut aussi explorer le contraste entre chaud et froid en plaçant une bouteille d'eau chaude sur une partie du corps ou des seins de la soumise, puis en l'enlevant et en faisant glisser un glaçon au même endroit, Un partenaire dominant peut aussi faire asseoir ou allonger sa ou son soumis sur une chaufferette électrique, puis passer un glaçon sur ses parties génitales.

Le jeu glacé peut aussi compléter la fessée (voir # 12) et les activités de flagellation (voir # 13). Lorsque le dominant a fini d'infliger un tel traitement de choc à son soumis, il ou elle peut passer le glaçon sur la partie du corps qui a été fessée ou flagellée.

C'est non seulement agréable, mais cela minimise le gonflement ; ainsi vos collègues ne se demanderont pas pourquoi vous vous asseyez si bizarrement sur votre chaise. Vous savez combien cette rousse à la réception aime les rumeurs !

**18**

## **Jouets en Verre et Jeu de Température**

Une autre manière de se livrer au jeu de température est d'utiliser des sex-toys en verre. Ils sont souvent faits en Pyrex et en plus de retenir et la chaleur, et le froid, ils sont hypoallergéniques et ultrahygiéniques. On les trouve sous diverses formes, tailles et couleurs ; ce sont les reines de beauté du marché des sex-toys. En fait, beaucoup de jouets en verre ressemblent davantage à des objets de l'art vénitien qu'à des sex-toys, Si vous en oubliez un

par accident, vous pourrez dire que c'est un serpent en verre soufflé que vous avez acheté dans un magasin de souvenirs du Palazzo Giustinian. C'est bien plus classe que de dire que c'est une sonde anale commandée sur internet.

Baguettes, godemichés et sondes en verre - beaucoup étant conçus de manière à stimuler le point G chez la femme et la prostate chez l'homme - sont faciles à trouver et permettent d'augmenter le plaisir. Les joueurs BDSM devraient en avoir deux à la main : un pour le chaud et un pour le froid.

Pour savourer le jeu de température, il est conseillé d'attacher et de bander les yeux du partenaire soumis, qu'on allonge de préférence sur le dos. Un système d'attache sous le lit (voir # 5) est idéal pour contraindre un soumis à ce type d'activité, car il permet au dominant de maintenir le corps du soumis jambes et bras écartés : les jambes sont ouvertes, donnant accès aux parties génitales, tout en offrant une grande surface à stimuler. Sans doute la plus vulnérable de toutes les postures de contrainte BDSM, elle complète le jeu de température en optimisant la sensation d'attente impuissante du soumis.

Ensuite, il est conseillé au dominant de chauffer l'un des sex-toys en verre, soit sous l'eau chaude soit au four à micro-ondes, et de refroidir l'autre, sous l'eau froide ou au réfrigérateur. Puis, le dominant va stimuler les tétons du soumis en alternant chaud et froid avant de passer aux parties génitales et de faire de même, Le dominant masculin peut faire tourner le bout chaud d'une baguette en verre autour du clitoris de sa soumise, puis tracer le même chemin avec le bout d'une baguette froide. Il peut aussi utiliser le bout chaud de l'une des baguettes en verre pour stimuler le clitoris de sa soumise pendant qu'il pénètre son vagin avec la baguette froide : il peut ensuite inverser les baguettes, renversant les sensations de températures.

Une dominante peut faire glisser une baguette chaude le long du sexe en érection de son soumis tout en faisant rouler une baguette froide autour du gland (tête) du pénis. Elle peut de la même façon inverser les baguettes pour renverser les effets de températures ressenties. Elle peut aussi stimuler son scrotum en passant d'abord la baguette chaude puis la baguette froide dessus, en dessous et autour de cette partie. Un lubrifiant personnel à base d'eau peut aider les baguettes à glisser plus facilement autour des organes génitaux.

Si les jouets en verre sont très agréables au toucher, ils peuvent aussi s'avérer chers, Pour voir si cette expérience vaut l'investissement, vous pouvez faire le test avec des bijoux en verre relativement peu coûteux - idéalement deux longs colliers avec de grosses perles en verre. Plus les perles sont rapprochées, mieux c'est. En outre, cette option étanchera votre curiosité du verre sans avoir à vous rendre dans un sex-shop ou faire un achat en ligne.

Lorsque vous avez trouvé les deux colliers de perles en verre qui conviennent, chauffez l'un deux dans un bol d'eau chaude. Parce que tous les verres ne supportent pas les changements de températures, et encore moins le verre de mauvaise qualité, l'eau très chaude ou bouillante n'est pas recommandée. Cela pourrait fêler le verre et ainsi égratigner la peau et les parties génitales. Placez le second collier dans un bol d'eau froide. Comme le verre

de qualité médiocre ne retiendra pas la température très longtemps, assurez-vous d'utiliser ces colliers coquins le plus vite possible.

Une fois que les colliers sont à leur température optimale, il est conseillé au partenaire dominant d'étaler un lubrifiant personnel sur les parties génitales du soumis puis de passer le collier de perles chaud au-dessus et autour de ses parties génitales, le faisant suivre rapidement par le collier de perles froid. Le dominant peut aussi passer chacun des colliers sur le reste du corps du soumis, Le verre a un toucher bien distinct qui peut combler de plaisir presque toute zone érogène. Ce type de jeu complète agréablement la torture érotique (voir # 33).

## 19

# Dis-Moi des Choses Cochonnes

Croyez-vous que le parler cochon n'est fait que de mots qui commencent par S ? Réfléchissez encore. Le langage érotique est un élément incontournable et excitant de la vie sexuelle. Il n'est pas fait que d'obscénités, même si un mot cru peut certainement capter l'attention du partenaire. La plupart du temps, le langage cochon est descriptif par nature. Un partenaire peut par exemple décrire ce qu'il ressent ou ce qui le fait fantasmer, ce qui à son tour suscite une réponse érotique de l'autre partenaire. Le dominant peut employer un langage cochon pour donner des instructions au dominé sur les actes sexuels à accomplir, ou l'informer de la nature des futurs actes sexuels pratiqués sur lui ou elle. Un langage ou des mots plus « dégradants » peuvent être employés au moment où le jeu sexuel glisse vers des éléments de sexe brut (voir # 27), de jeu de rôle ou d'humiliation (voir # 25). Le dominant n'est pas non plus obligé d'être le seul à parler : il peut ordonner au soumis de prononcer des mots ou expressions que ce dernier n'emploierait pas en temps normal. Cela confère au sexe

un sentiment excitant de pouvoir, de vulnérabilité et d'exploitation.

Malgré leur potentiel érotique, de nombreux couples hésitent à dire des mots salaces, Certains ont peur de paraître ridicules, tandis que les autres ne savent pas quoi dire, Il peut être utile d'explorer le langage cochon BDSM à travers quelques-uns de ses éléments de base.

## **Le Désir**

Bien avant que le jeu sexuel ne commence, le dominant peut révéler ses désirs ou les plans sexuels BDSM qu'il projette sur le soumis, lui donnant ainsi tout le loisir d'anticiper - avec peut-être une crainte érotique - ce qui va se passer, Ce type de pré-jeu verbal crée une attente et une excitation chez les deux partenaires. Le dominant peut dire quelque chose comme, « je vais t'utiliser ce soir » ou « tu vas avoir mal partout quand j'en aurai fini avec toi ». À ce stade, il n'y a pas de raison d'utiliser un langage cru, En fait, les obscénités sexuelles ont souvent un meilleur impact si elles ne sont employées que dans les moments de passion intense.

## **L'Ordre**

Au cours du jeu BDSM, le dominant peut rester silencieux et simplement placer le corps du soumis dans les positions qu'il veut ; toutefois, la plupart des dominants donnent des instructions verbales concernant les activités sexuelles qu'ils ou elles veulent pratiquer (ou faire pratiquer). Un dominant peut par exemple dire « ouvre ta bouche » ou « suce fort ».

## **La Description**

Le parler cochon peut être pour les partenaires BDSM une manière de communiquer pendant le sexe et de partager ce qu'ils éprouvent.

De simples phrases descriptives comme « c'est bon comme ça fait mal » ou « je sens ta langue qui glisse sur ma queue », ou encore « j'ai les tétons en feu » sont extrêmement excitantes pour l'auditeur, car elles donnent des indices érotiques sur ce que le partenaire est en train de ressentir. Un dominant peut décrire ses propres sensations ou ordonner au soumis de décrire ce qu'il ou elle éprouve.

## **Le Langage rabaissant**

Certains partenaires BDSM utilisent occasionnellement un langage dégradant pendant le jeu sexuel, Il sert souvent à rabaissier un soumis pour compléter un jeu de rôle imaginaire ou des scènes BDSM plus intenses, Un dominant peut appeler sa soumise « putain » ou « salope », tandis qu'une dominante peut dire à son soumis qu'il n'est « rien qu'une bite ». Ce type de langage ne convient pas à tout le monde, mais il exploite véritablement le déséquilibre de pouvoir et la dynamique de contrôle qui caractérisent le jeu BDSM. Cela étant dit, le langage dégradant ou les appellations humiliantes peuvent créer des problèmes et des conflits

émotionnels si les partenaires ne sont pas pleinement consentants et informés, ou si leur relation n'est pas épanouie ou saine. L'utilisation d'un langage dégradant peut conduire à une humiliation érotique (voir # 25) ; les partenaires doivent en discuter à l'avance et avec autant de sérieux que s'il était question de sécurité physique.

### **La Montée**

Le langage salace est un moyen efficace de créer un élan orgasmique. Il permet aux partenaires de savoir à quel stade d'excitation ils en sont en clair s'ils approchent ou non de l'orgasme - et cela aide aussi à faire grimper le partenaire. Le dominant peut ordonner au soumis de jouir en disant quelque chose du genre, « je veux que tu jouisses maintenant », ou un soumis peut dire, « j'en peux plus, je vais jouir et ça va faire mal ».

### **La Libération**

Utiliser des termes cochons pendant la libération orgasmique offre une musique d'ambiance sexy pour accompagner et même intensifier l'orgasme sexuel. Un dominant masculin peut éventuellement décrire ce qu'il ressent au moment de l'éjaculation en disant « je sens que ça jaillit hors de moi », pendant que sa soumise peut dire « je sens que tu me remplis - c'est tellement brûlant ».

Le ton de la voix est un autre élément du langage cochon à considérer. Idéalement, ce parler doit être bas, guttural et érotique, Souvenez-vous : vous êtes en train de vous abandonner sexuellement, pas de passer commande au drive-in. Le ton de votre voix doit coller à la situation. Il est conseillé au dominant de parler avec autorité et confiance sexuelle. Un soumis doit s'exprimer avec déférence et, dans certaines situations BDSM, avec hésitation ou crainte.

## **20**

# **Les Sons du Sexe**

Le BDSM peut être un jeu brutal. La pièce (ou le donjon auquel cas) doit être remplie de puissants grognements, de hurlements de douleur jouissive et de respiration bruyante.

Un soumis qui est « pris » par un dominant peut intensifier l'expérience pour les deux partenaires en poussant des gémissements ou des hurlements de douleur étouffés. Les soupirs, gémissements et grognements du dominant viennent compléter les va-et-vient de son corps contre celui du soumis.

De nombreux instruments BDSM sont conçus pour ajouter un élément auditif au sexe : raquettes, fouets, chaînes, mais aussi vêtements en latex, apportent tous un son différent au jeu sexuel.

## **21**

# **Le Jeu de Pouvoir en Public**

La domination érotique ne se limite pas à la chambre ou au donjon BDSM, Pour augmenter l'attrait et l'impact du déséquilibre de pouvoir entre les deux partenaires, les couples peuvent avoir envie, de temps en temps, de jouer dehors. Voilà une façon audacieuse de s'adonner aux préliminaires BDSM.

Heureusement, la technologie moderne des sex-toys autorise un jeu de pouvoir en public aussi discret que décadent.

Pour jouer en ce sens, le dominant masculin doit se procurer un mini vibromasseur télécommandé pour sa soumise (voir # 29).

Il invite sa partenaire à dîner dehors, mais insiste pour qu'elle glisse d'abord le petit vibromasseur en elle, Lui garde bien sûr la télécommande. Pendant le dîner, le dominant jouera comme bon lui semble avec les niveaux de vibrations, exposant sa soumise à des sursauts imprévus de stimulation génitale intense. Le corps du soumis sera non seulement aléatoirement « paralysé » et involontairement excité par la vibration, mais le dominant pourra aussi se délecter du pouvoir qu'il exerce sur sa partenaire, même - et peut-être surtout - en public, Un mini vibromasseur « ceinture » et télécommandé est attaché à la culotte de la femme et stimule le clitoris.

Porté en dehors du corps, il constitue une alternative au mini vibromasseur interne. En choisissant l'un ou l'autre de ces accessoires, prenez un modèle sans fil haute gamme avec fonctionnement silencieux.

## 22

# Les Rituels BDSM

Dans le jeu BDSM, des rituels sont souvent accomplis pour aider les partenaires à passer de leurs rôles habituels d'époux, parents, employés, etc, à ceux de dominant et de soumis.

Les rituels peuvent aussi aider les couples à se vider la tête des distractions quotidiennes, afin qu'ils puissent s'immerger dans l'expérience et ainsi savourer pleinement cette escapade érotique qu'est le jeu sexuel BDSM.

Ces rituels peuvent aussi prendre la forme de préliminaires en prolongeant le plaisir sexuel anticipé, Il convient d'adapter les rituels aux préférences et au mode de vie du couple.

Certains dominants peuvent ordonner à leur soumis de porter un certain accessoire vestimentaire pendant la journée, comme des sous-vêtements spécifiques ou une paire de menottes sous un tee-shirt à manches longues, afin que le sexe reste dans la tête du soumis pendant sa journée de travail.

Un dominant peut aussi ordonner à un soumis de préparer un plat spécifique ou de raser/tailler ses poils pubiens d'une certaine façon.

D'autres couples échangent des mails ou SMS à caractère pornographique pour faire monter l'excitation (voir # 19). D'autres encore prennent ensemble une douche ou un bain.

Certaines dominantes peignent leurs ongles en rouge ou en violet foncé pour annoncer le jeu BDSM, envoyant ainsi un message silencieux mais rituel au soumis.



## 23

# Comment M'Habiller ?

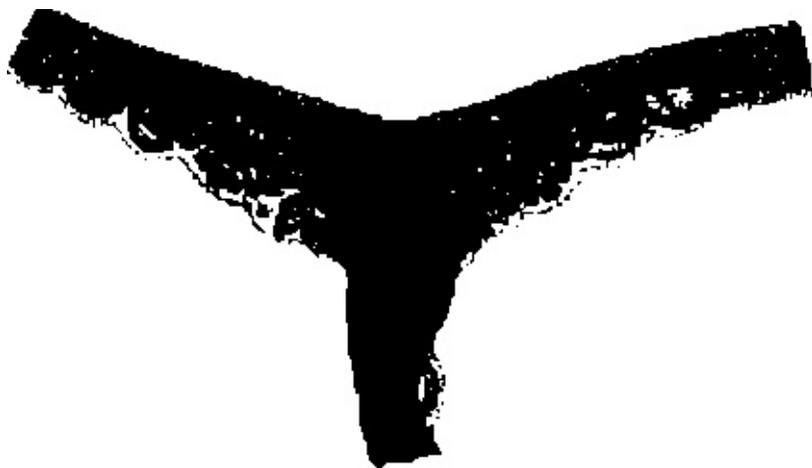
Du fait de leur puissant impact visuel, les tenues BDSM peuvent apporter une touche supplémentaire de fantaisie au jeu sexuel. Une femme dominante ou soumise peut porter des talons, des bas de soie et un porte-jarretelles, un corset bien ajusté et même un aguichant costume de chatte. Culottes ouvertes l'entrejambes, cache-mamelons autocollants (aussi appelés nippies) et soutiens-gorge ouverts ou sans bonnets peuvent exciter visuellement tout type d'homme, qu'il soit dominant ou soumis.

Attention : le BDSM exclut tout modèle en dentelle, à volants ou à fleurs. Vous êtes une dominatrice, pas un joli bonbon. Plus vamp que Victoria's Secret.

Un dominant ou soumis masculin peut porter différents caleçons, slips et strings conçus pour accentuer l'érection. Les femmes sont constamment inondées d'images reluisantes de gros seins refaits, certains rehaussés à des hauteurs si vertigineuses par des push-up antigravitationnels, que la NASA pourrait en attacher un sur un cosmonaute et l'utiliser pour simuler l'absence de gravité. Les slips BDSM pour hommes, avec leur latex noir qui mettent en valeur le gonflement, offrent enfin à la gent féminine un bonbon érotique pour les yeux.

Les tenues BDSM peuvent aussi apporter au jeu sexuel un plaisir tactile supplémentaire. Costumes en cuir, en PVC, en latex et même en caoutchouc offrent tous, à celui qui les porte comme à son partenaire, un toucher délicieusement sensuel. Un grand nombre de ces tenues sont ajustées exactement aux bons endroits. Beaucoup de dominants prennent plaisir à toucher le corps vêtu de latex d'un soumis, et une telle tenue peut aider ce dernier à rester dans son personnage. Les sous-vêtements masculins conçus pour la scène BDSM permettent souvent une friction agréable de la zone génitale.

Vous pouvez aussi porter des uniformes pendant le jeu BDSM pour améliorer les jeux de rôle fantasmés. Pour compléter l'imaginaire du donjon, une dominatrice peut porter la classique robe corset « discipline », tandis que son soumis masculin porte un écossais en latex. Pour souligner un fantasme de prostituée qui n'a pas froid aux yeux, la joueuse féminine peut préférer porter une robe de vamp en PVC, tandis que son client porte un costume et une cravate.



Le voyeurisme (désir de regarder une personne non avertie se déshabiller et taire l'amour) et l'exhibitionnisme (désir d'être regardé quand vous vous déshabillez ou faites l'amour) jouent souvent un rôle dans le BDSM. Pour stimuler la dynamique de contrôle du jeu sexuel BDSM, un dominant peut ordonner à un soumis de pratiquer un acte sexuel en public.

Bien sûr, ce type de jeu doit rester extrêmement discret et plus fantasmé que réel. Par exemple, une dominatrice peut ordonner à son soumis de se caresser le sexe en conduisant sur une route déserte, tandis qu'un dominateur peut demander à sa soumise de montrer ses seins. Cela éveille un sentiment d'exhibitionnisme dénué de risque.

Pour jouer avec l'idée de voyeurisme, certains couples BDSM se rendent dans des clubs de strip-tease ou des peep-shows, Contrairement à la pornographie, cette expérience en direct et en situation réelle comporte davantage de voyeurisme, Une alternative plus modérée consiste à vous rendre sur les forums de discussion sur internet et de regarder du « sexe en live » via les webcams.

Il vous suffit de taper « sexe webcam » dans Google et vous pourrez choisir parmi des milliers de vidéos. Là encore, la qualité réelle du sexe sur webcam renferme une caractéristique franchement voyeuriste.

Pour inclure un élément de contrôle, le dominant peut ordonner à son ou sa soumise de pratiquer les mêmes actes sexuels que les performeurs à l'écran.

# 25

## L'Humiliation Érotique

Bien qu'elle ne convienne pas à tout le monde, l'humiliation érotique fait partie du jeu sexuel de certains couples. Elle est considérée comme un « jeu-limite », dont de nombreux joueurs pensent qu'elle repousse les frontières d'une activité BDSM Saine, Sauve et Consentie (SSC).

Elle peut tout impliquer, de demander au soumis de faire une action embarrassante en public, jusqu'à insulter son corps. Les couples ordinaires peuvent souhaiter n'utiliser des éléments d'humiliation que dans un jeu privé et respectueux, comme ordonner à un soumis d'accomplir un acte sexuel ou se masturber (voir # 26).

# BDSM et Autoplaisir

Jouer avec le pouvoir est très excitant. Les dominants savourent l'idée de contrôler pleinement leur soumis, lui ordonnant souvent d'accomplir des actes sexuels qu'il ou elle ne ferait pas normalement. Cela fait partie du jeu de pouvoir, de la fantaisie sexuelle.

Regarder une femme se masturber est l'un des fantasmes préférés des hommes, il n'est donc pas étonnant que cette rêverie adulte trouve sa place dans le monde BDSM, Un dominant ordonnera souvent à une soumise de se masturber pour son plaisir visuel. Il peut lui demander d'utiliser un godemichet (voir # 29) ou seulement ses doigts. Il peut choisir de la conduire étape par étape dans le processus, lui enseignant comment et quand toucher son clitoris, caresser ses seins et son corps, et glisser un doigt dans son vagin.

Pour aller plus loin dans l'obscénité, il peut éventuellement l'attacher jambes et bras écartés (voir # 5) et lui faire frotter ses parties génitales contre sa jambe ou sa main jusqu'à ce qu'elle atteigne l'orgasme. La combinaison de son excitation et de son Impuissance a un grand impact érotique.

Un dominant masculin peut aussi glisser un vibromasseur de style lapin (voir # 29) à l'intérieur du vagin de sa soumise attachée, l'allumer et la regarder se tordre dans une agonie sexuelle contrainte jusqu'à ce qu'elle jouisse, presque contre son gré. De temps en temps, le dominant peut retirer le vibromasseur ou le sortir juste assez pour que la soumise soit obligée de se tortiller et se tourner désespérément pour le repousser à l'intérieur de son corps. Ce jeu peut s'avérer atrocement érotique (voir # 28).

À sa soumise en position de croix, le dominant peut souhaiter mettre une paire de pinces à tétons (voir # 15) pour augmenter l'assaut de plaisir involontaire qu'elle reçoit. Fouetter ses seins ou la zone du pubis avec un martinet (voir # 13) peut la faire se tortiller encore plus, renforçant le sentiment de pouvoir du dominant. Là aussi, c'est une image très forte que peu d'hommes ont l'occasion de voir, et une scène BDSM peut la faire vivre avec sensualité. De la même manière, de nombreuses femmes dominantes se délectent à l'idée d'ordonner à un soumis masculin de se masturber. La masturbation masculine étant une activité que la plupart des femmes voient rarement, elles peuvent éprouver un sentiment de nouveauté sexuelle particulièrement profond. Allez savoir pourquoi, une femme qui regarde un homme se masturber est plus tabou que l'inverse, Si un homme hésite à accomplir ce type d'action, s'immerger dans le rôle du soumis peut l'aider à se libérer de ses inhibitions et savourer la réaction de sa partenaire.

Pour installer cette scène, il est conseillé à la dominante d'asseoir son soumis sur une

chaise à haut dossier, d'attacher ses chevilles aux pieds de la chaise, puis d'enrouler autour de son torse une corde (voir # 6) qu'elle fixe au dossier de la chaise, l'attachant ainsi en position verticale. Elle peut laisser l'une de ses mains ou les deux libres, selon ses préférences. On lui conseille ensuite de donner à son soumis une poignée de lubrifiant chauffant personnel (voir # 29) et de lui ordonner de commencer à se caresser.

Si elle le souhaite, la dominante peut commander à son soumis d'utiliser un accessoire de masturbation masculine (voir # 29 et # 30). Elle peut le forcer à se masturber jusqu'à l'orgasme ou éventuellement l'interrompre lorsqu'il est sur le point de jouir (voir # 28), afin de continuer à l'utiliser pour son plaisir.

Si, en tant qu'élément du jeu sexuel BDSM, l'autoplaisir a une grande valeur, il offre aussi un bonus supplémentaire : la possibilité pour les partenaires d'orchestrer avec précision la manière dont ils aiment être touchés. La masturbation est non seulement une scène à regarder, mais aussi une leçon à retenir.

# Sexe Brutal et Fantasmies de Force

Le jeu sexuel BDSM n'est pas un sport tranquille, Il n'est pas rare que les joueurs aient des suées, perdent haleine, sentent leur cœur s'accélérer ou laissent quelques marques torrides, des chevilles brûlées par la corde et des fesses rougies, aux parties génitales délicieusement échauffées et aux muscles douloureux. Jouer avec l'idée de pouvoir et de contrôle sexuel n'est pas fait pour les amants timides, sans imagination ou paresseux. Il s'agit de sexe brut, pas tantrique.

Ainsi, il n'est pas rare que le BDSM inclue des éléments de sexe brut et de fantasmes de force. Ces fantasmes de contrainte peuvent être relativement modérés (voir # 9) ou plus intenses, avec un niveau de force, de domination, de bondage et de résistance plus élevé.

Plus ces types de fantasmes s'intensifient dans leur contenu, plus la physicalité du jeu sexuel entre les partenaires augmente.

Les fantasmes de sexe brutal attirent aussi bien les hommes que les femmes et n'indiquent pas un désir de viol ou d'être violé. Pour les hommes, ils sont jouissifs et dépaysants et permettent une puissante montée de pouvoir brut. Il va prendre *ce* qu'il veut, *quand* il veut, *comme* il veut et *autant* qu'il veut. Et non, il ne va pas mettre d'abord le chat dehors, merde !

Pour les femmes, les fantasmes de force comblent souvent un besoin d'être si intensément désirées par un homme, qu'il ne peut s'empêcher d'abuser d'elle. Ce peut être un chevalier médiéval sur son destrier ou un homme d'affaires puissant mais seul avec une blessure à l'âme -blessure qu'elle seule peut combler. L'homme sait que c'est mal, il sait qu'il devrait arrêter, mais ses reins tremblent d'un désir brûlant et sa virilité gonfle comme celle d'un étalon à l'idée de s'enfoncer dans son chaud et doux... enfin, vous voyez le tableau. C'est un thème de prédilection des romans d'amour historiques stéréotypés, souvent appelés *bodice-rippers* : roman grivois à trame historique.

Lorsqu'ils sont pratiqués de manière consentie, informée et sûre, les fantasmes de force sont une part saine d'une vie sexuelle normale et peuvent contenter les désirs privés des deux partenaires. Ils n'en requièrent pas moins une discussion préalable sur les limites et le mot de sécurité (voir# 2).

Les fantasmes de force courants dans le monde BDSM incluent le kidnapping,

l'emprisonnement dans une chambre ou un donjon, et des actes sexuels forcés comprenant pénétration et sexe oral. Ils sont généralement associés au bondage et au fait d'attacher le soumis à un lit ou à un autre meuble (voir # 5, # 7, # 34), ou encore à un équipement de suspension (voir # 8). Il peut aussi y avoir un élément de force psychologique (voir # 4), où le dominant « force » le soumis à se déshabiller ou à accomplir un acte sexuel contre son gré.

Pour intensifier les effets excitants de bondage et de force, le dominant peut souhaiter bander les yeux du soumis et ajouter des éléments de privation sensorielle (voir # 10) à la scène BDSM, à l'aide d'une cagoule ou d'un bâillon. L'utilisation d'instruments de fessée (voir # 12) et de flagellation (voir # 13) peut aussi contribuer à la physicalité de la scène.

En matière de fantasmes de force, les hommes comme les femmes peuvent être dominants. Si une dominante veut agresser son soumis de cette façon, Il lui est conseillé de l'attacher d'abord au lit en position de croix (voir # 5). Elle peut ensuite lui faire une fellation pour susciter l'érection ou utiliser un lubrifiant chauffant pour le faire bander. Elle peut ajouter un anneau à pénis et l'amener à un orgasme involontaire avec ses mains, ou encore lui bander les yeux et utiliser un jouet de masturbation masculine réel ou détourné (voir # 29 et # 30) pour le faire jouir contre son gré, sans jamais lui montrer l'objet réel de son érection.

La possibilité pour le dominant d'exercer un contrôle total et complet sur l'excitation et les activités sexuelles du soumis est un principe central du jeu sexuel BDSM.

Mais les choses ne s'arrêtent pas là : un dominant devrait aussi avoir le contrôle sur le moment et la façon dont le soumis va jouir. Cela suppose un mélange de domination physique (voir # 2) et psychologique (voir # 4) sur le soumis. La plupart du temps, le contrôle de l'orgasme repose sur la satisfaction retardée (voir # 3) pour prolonger et finalement intensifier la décharge finale.

La manière la plus simple pour un dominant de contrôler l'orgasme d'un soumis est de lui enseigner verbalement quand et comment jouir. Pour corser le tout, il peut « attacher et taquiner » son soumis (voir # 33), l'enchaînant soit au lit, à une chaise ou à un autre meuble (voir # 5 et # 7), soit à un appareil de suspension réel ou détourné - tringle à rideaux de douche ou menottes spéciale suspension (voir # 8) - ou encore avec une corde (voir # 34).

La dominante peut jouer avec l'érection et le niveau d'excitation de son soumis en soumettant ses parties génitales à la fellation (voir # 41), à de courtes périodes de pénétration vaginale et aux différentes sensations de plusieurs sex-toys (voir # 29 et # 30). Pour lui infliger une torture érotique (voir # 33), elle peut sans cesse l'amener aux portes de l'orgasme, puis se retirer - une pratique appelée *edging*.

De même, le dominant masculin peut stimuler les parties génitales de sa soumise et faire affluer et refluer l'orgasme à coups de cunnilingus et doigté (voir # 38 et # 40), et de périodes de pénétration vaginale, choisissant différents angles, vitesses et profondeurs pour maximiser la sensation (voir # 36). Il peut aussi utiliser une sélection de sex-toys (voir # 29) pour un maximum d'impact érotique.

En employant un certain nombre d'instruments et techniques différents sur le corps du soumis, le dominant est capable d'assaillir celui-ci de sursauts de stimulation sexuelle, tout en l'empêchant d'accumuler la vitesse nécessaire à l'orgasme, ce qui peut prolonger l'expérience BDSM pour les deux partenaires.

Lorsque le dominant veut que le soumis jouisse, il lui est conseillé de continuer avec les mêmes caresses et la même stimulation, pour que le soumis puisse atteindre le crescendo sexuel. Le dominant peut aussi indiquer verbalement au soumis qu'il est temps qu'il jouisse.

S'il le désire, le dominant peut choisir de se livrer à un orgasme mutuel, où les deux partenaires atteignent l'orgasme en même temps.

Les couples qui atteignent l'orgasme mutuel connaissent très bien la sexualité de l'autre et le cycle de son excitation, et ce but n'est pas facile à atteindre.

Si le contrôle de l'orgasme est un puissant élément du BDSM, les dominants doivent se méfier de « l'orgasme ruiné ». SI le soumis est amené trop souvent à la limite de l'orgasme, ou si il ou elle fait l'expérience d'un orgasme inopportun (par exemple, lorsque le dominant a cessé la stimulation génitale), l'orgasme du soumis ne sera pas satisfaisant.

Pour éviter l'orgasme ruiné, le dominant doit être parfaitement conscient du niveau d'excitation de son soumis.

Le BDSM ne se range pas facilement. C'est un sport sexuel qui requiert une garde-robe coquine (voir # 23) et, plus important encore, un large choix d'accessoires. Vous trouverez ci-dessous une liste des achats de sex-toys BDSM que les couples pourront ranger dans leur boîte de jouets pour adultes (voir # 2). Vous y trouverez également, ainsi que dans d'autres parties du livre, comme indiqué, une brève description de chaque objet, incluant instructions et idées d'utilisation.

SI entraves et aides érotiques sont fondamentales dans le jeu sexuel BDSM, les nouveaux venus ne doivent pas laisser leur réticence à entrer dans un sex-shop ou à faire un achat X sur le net les priver d'entrer dans le jeu, Avec un peu d'imagination - et l'esprit mal tourné - des accessoires bon marché, standard et facilement disponibles peuvent être détournés pendant le jeu. Ces types d'alternatives sont suggérées ci-dessous et tout au long du livre.

## POUR LES DEUX

### **Le Matériel de Bondage et de Contrainte**

Il fait partie de la définition du jeu sexuel BDSM. Les couples peuvent investir dans des liens en cuir pour chevilles et poignets, même si des jouets-menottes en plastique achetés au bazar marcheront aussi. Un système de contrainte pour dessous de lit, professionnel ou improvisé (voir # 5) est essentiel. Une corde de qualité supérieure - du style de la corde de bondage japonaise - devrait figurer sur votre liste, bien que la corde en coton en soit une alternative économique et facilement accessible (voir # 6 et # 34).

Une autre option est de vous rendre dans un magasin de textiles et d'acheter plusieurs longueurs de tissus, fines et longues, pouvant être utilisées à la place d'une corde. Cela permet aux couples d'expérimenter le toucher de différents tissus sur le corps et les parties génitales. Cela aide aussi une femme soumise à garder son plus beau look et à rester chic, même sous la contrainte BDSM.

Il existe un équipement de suspension spécial BDSM, et les menottes spéciale suspension de porte sont un super accessoire ; cela dit, de petites longueurs de corde ou de tissu (comme cité plus haut) peuvent être attachées à des crochets de porte ordinaires, puis enroulées autour des poignets du soumis pour fixer ses bras au-dessus de sa tête, Une tringle de douche peut aussi être utilisée pour maintenir les bras d'un soumis (voir # 8). Les liens pour les bras ajoutent une excitation et un intérêt visuel, Les barres d'écartement des jambes - une barre rigide avec menottes pour chevilles à chaque extrémité - ajoutent une fantaisie limite à l'expérience du bondage.

## **Le Matériel de Privation Sensorielle**

Le jeu BDSM offre des sensations extrêmes - et lorsque l'un des sens est limité, les autres sont amplifiés. Si le bandeau pour les yeux est un accessoire BDSM indispensable, les cagoules, muselières et bâillons sont optionnels pour les débutants (voir #10).

## **Le Lubrifiant Personnel**

Des lubrifiants personnels de bonne qualité sont utiles pendant le jeu sexuel. Ceux à base d'eau, généralement les meilleurs, sont compatibles avec la plupart des sex-toys, y compris ceux en latex et en silicone. Les lubrifiants à base de silicone sont idéaux pour le sexe aquatique, mais endommageront les jouets en silicone. Les lubrifiants à base d'huile ou de pétrole, qui peuvent provoquer taches et Infection, sont à éviter. Un épais lubrifiant personnel artificiel est essentiel en cas de jeu anal ou de pénétration anale (voir # 42 et # 43). Choisissez-en un conçu spécialement pour ce type de sexe.

Certains lubrifiants personnels ont en plus des propriétés chauffantes ou rafraîchissantes. Ceux-ci peuvent être utilisés pendant le rapport sexuel (voir # 36) ou pour augmenter la stimulation manuelle de l'homme (voir # 30) et de la femme. D'autres lubrifiants personnels présentent une double fonction de lotion de massage, même s'ils s'avèrent souvent moins efficaces que les vraies huiles de massage.

## **Le Vibromasseur Droit**

Non intimidant, polyvalent et efficace, c'est le sex-toy classique. Il peut être utilisé pour titiller les tétons et les parties génitales. Chez la femme, le vibromasseur droit peut offrir au clitoris une sensation vibrante puis se glisser dans le vagin pour un plaisir interne. Chez l'homme, il peut être enroulé autour du sexe en érection et autour du gland, ainsi qu'au-dessus et en dessous des bourses. Il peut ensuite être pressé contre le périnée pour stimuler la prostate (voir # 42).

## **Les Jouets à Fessée**

La fessée érotique est caractéristique du BDSM et les jouets avec impact peuvent maximiser la sensation tout en exploitant le déséquilibre de pouvoir entre dominant et soumis, Vous pouvez utiliser un large éventail de raquettes BDSM et d'objets improvisés, incluant les ustensiles de cuisine (voir #12).

## **Les Instruments de Flagellation**

Cannes et fouets, en particulier ceux de type martinet terminés par de longues lanières, peuvent être associés ou utilisés à la place des instruments de fessée pour accroître la sensation et immerger les deux partenaires dans l'expérience BDSM. Les instruments de flagellation improvisés comprennent les bouquets d'herbes séchées (voir# 13).

## **Les Fouets à Plumes**

On les trouve dans différents styles et matières. Ils peuvent être aussi chers et exotiques que des plumes d'autruche ou de paon, ou aussi bon marché et commun qu'un plumeau de femme de ménage (voir # 32). Associées au bondage et à la contrainte, les chatouilles permettent au dominant d'exposer le soumis à une délicieuse torture érotique (voir# 33).

## **Les Sondes**

Souvent utilisées dans le jeu anal (voir # 42), les sondes sont disponibles dans un choix de styles quasi infini. La plupart d'entre elles sont conçues pour stimuler la prostate. Celles destinées à l'utilisation vaginale sont conçues pour atteindre le point G chez la femme.

## **Les Plugs Anaux**

Affublés du plus horrible nom de l'industrie du sex-toy, les plugs anaux n'en demeurent pas moins un jouet populaire du jeu sexuel anal (voir # 43).

À première vue, ils ressemblent à un monstrueux clou qu'un enfant sadique pourrait mettre sur la chaise de son professeur. Ils visent également le même endroit. Si vous appréciez le jeu anal ou les fantasmes de maître d'école, vous pourriez avoir envie d'en ajouter un à votre collection.

## **Les Perles Anales**

Elles se présentent sous forme d'un cordon de perles et sont souvent graduées des plus petites aux plus grandes. Elles sont faites pour être introduites dans l'anus et peuvent être maintenues en place, glissées dedans-dehors, ou retirées pendant l'orgasme (voir # 43).

## **Les Jouets en Verre**

Auréolé de la plus belle apparence de tous les accessoires érotiques, les jouets en verre - souvent en Pyrex ultrahygiénique - sont parfaits pour les jeux de température. Leur attrait esthétique convient parfaitement aux joueurs BDSM raffinés et délicats. Ils peuvent parfois être remplacés par des bijoux en verre (voir #18).

## **Les Produits d'Électrosex**

La pratique de l'électrostimulation érotique ou « électrosex » est, toutes proportions gardées, nouvelle dans le monde BDSM. Néanmoins, il n'a pas fallu longtemps pour qu'une variété de produits d'électrosex - des bandes à pénis aux pinces à sexe - apparaisse sur le marché des sex-toys (voir #31).

## **Les Bougies**

Les bougies au soja de bonne qualité conviennent bien au jeu de température et de cire car, contrairement aux bougies à la paraffine et à la cire d'abeilles, elles ne brûlent pas la peau (voir #16).

POUR ELLE

### **Le Vibromasseur *Rabbit***

Ce type de vibromasseur garantit d'amener rapidement presque toute femme à l'orgasme, Il consiste en une tige rotative et en un stimulateur clitoridien à deux dents en forme d'oreilles de lapin, qui offre ainsi simultanément une stimulation vaginale et clitoridienne.

Lorsqu'il est glissé à l'intérieur d'une femme soumise, elle n'aura pas le choix que de succomber au plaisir double de la profonde tige rotative et aux douces vibrations des oreilles de lapin. Pour simuler l'action des oreilles de lapin, vous pouvez appliquer une brosse à dents électrique sur le clitoris (voir # 34).

### **Le Mini Vibromasseur Télécommandé**

Décidément, les bonnes choses arrivent dans de petits emballages. Le vibromasseur œuf ou mini se glisse dans le vagin de la femme et lui offre une stimulation discrète, Et quand son dominant est aux commandes, le plaisir est aussi imprévisible qu'irrépressible. Certains mini vibromasseurs se fixent sur la culotte au niveau de l'entrejambes ; il existe donc des marques et des modèles adaptés à toutes les femmes et à tout objectif sexuel (voir #21).

### **Les Godemichés**

Ce sont des sex-toys à l'aspect de phallus. Certains ressemblent à de vrais pénis, alors que d'autres ont un charme plus fantaisiste en terme de taille et de couleur. Beaucoup présentent des bosses ou autres textures pour augmenter le plaisir, Les godes-ceintures sont souvent utilisés dans le jeu sexuel BDSM, notamment dans les scènes plus hard, où une femme dominante « pénètre » un homme soumis (voir # 43).

### **Pinces, Accessoires et Gels à Tétions**

Il existe une multitude de produits conçus pour stimuler le bout des seins. Des simples pinces alligator et mini bonnets de succion aux pinces vibrantes et lotions stimulantes, les jouets à tétons assurent au dominant une constante stimulation des zones les plus sensibles du corps de son soumis, sans avoir besoin d'utiliser ses mains. Vous pouvez également employer une gamme d'accessoires courants, des pinces à linge aux pincettes de cuisine, pour stimuler les tétons (voir # 15).

### **Gels, Crèmes ou Lotions de Stimulation Clitoridienne**

Ces produits créent une sensation de picotements qui renforce l'excitation clitoridienne. Doigté et rapport sexuel sont les meilleurs moments pour les utiliser, car leur goût et leur effet peut gêner un homme lors d'un cunnilingus. SI le partenaire masculin se fait un bain de bouche à la menthe forte avant le cunnilingus, il peut faire vivre à sa femme cette même expérience de picotements, sans que sa langue ne se paralyse pendant le sexe oral.

## **Les Boules de Geisha**

Elles se glissent dans le vagin de la femme pour produire un plaisir interne constant, Elles sont les parfaits compléments d'une satisfaction retardée (voir # 3), de la torture érotique (voir # 33) et du cunnilingus (voir # 40), Elles peuvent être en caoutchouc, en plastique ou en verre, et certains modèles vibrent pour plus de sensations.

## POUR LUI

### **Gel, Crème et Lotion Stimulants pour Pénis**

Ces produits créent une sensation de picotements sur un membre en érection, intensifiant ainsi l'excitation et augmentant la sensibilité.

Le mieux est de les utiliser pendant la manipulation manuelle (voir *ti* 30) et les rapports sexuels (voir # 36), leur goût et leur effet pouvant gêner la partenaire pendant la fellation. Une femme peut apporter à sa fellation une sensation de picotements en se faisant au préalable un bain de bouche à la menthe ou en suçant un bonbon à la menthe forte.

### **Pompes à Pénis et Masturbateurs Masculins**

Les masturbateurs masculins ou « chattes de poche » imitent le vagin, la bouche ou l'anus d'une femme. Ils existent en différentes matières et présentent souvent des « intérieurs » aux textures diverses, accompagnés d'une fonction de vibration et de succion. Le plus souvent, les pompes à pénis sont des cylindres de succion dans lequel un homme glisse son membre. Ils servent à l'autoplaisir, à augmenter temporairement la taille de l'érection, ou à la discipline personnelle. Il convient de respecter le mode d'emploi - ne jamais exercer de pression trop forte ou le laisser trop longtemps. Utilisez un lubrifiant personnel avec ce type d'objets.

Une dominante peut se servir de ce type d'accessoires érotiques pour regarder un homme se masturber (voir # 26), contrôler son orgasme (voir # 28) ou proposer une variante à l'action manuelle (voir # 30). L'utilisation d'un tel appareil sur un soumis attaché ou contraint peut exacerber son sentiment d'impuissance et donc compléter les fantasmes de

force (voir # 27). Voilà pourquoi les masturbateurs masculins sont des jouets précieux et à usage multiple pour une dominante.

Cette dernière peut reproduire l'effet d'une gaine à pénis en appliquant une dose généreuse de lubrifiant personnel sur un gant de toilette à la texture douce, puis en enroulant le gant dans un cylindre, et en le faisant glisser le long du membre de son soumis.

### **Les Anneaux à Pénis**

Les anneaux à pénis ou à queue, qui se mettent autour de la verge, sont faits en cuir, métal, caoutchouc, latex, plastique ou en silicone. Ils entourent la base du pénis, sous les bourses, pour faire affluer le sang vers le sexe. Il en résulte une érection plus longue, plus dure, plus épaisse et ultrasensible. De nombreux anneaux à pénis ont des picots ou de petits vibromasseurs pour stimuler le clitoris de la femme pendant les rapports sexuels. Choisissez un modèle étanche qui offre une utilisation discrète et plusieurs niveaux de sensation. Une alternative savoureuse consiste à vous rendre dans un magasin de bonbons et à acheter quelques anneaux gélifiés : ils peuvent s'étirer pour s'adapter à la base du pénis et être grignotés pendant la fellation. De la pêche à la framboise bleue, ils peuvent transformer la fellation en une délicieuse expérience pour les deux partenaires. Si elle préfère, la dominatrice qui surveille sa ligne peut les prendre sans sucre.

Aux débutants, il est conseillé de ne pas laisser les anneaux à pénis trop longtemps, et de s'en procurer un qui s'enlève rapidement en cas de problème. Ces anneaux peuvent être utilisés pendant le rapport sexuel, la fellation et la manipulation manuelle (voir # 30). Ils peuvent aussi accompagner la satisfaction retardée (voir # 3).

## **30**

# **La Montée en Puissance**

Une dominante qui souhaite enflammer la passion de son soumis - et son pénis - devrait d'abord le contraindre en l'attachant soit au lit, allongé sur le dos en position de croix (voir # 5), soit assis et attaché à une chaise par une corde (voir # 6), soit les mains au-dessus de la tête (voir # 8), Une fois en place, elle glisse un anneau à pénis sur son membre à demi érigé, puis lui fait une fellation jusqu'à ce qu'il durcisse. Quand le sexe est pleinement en érection,

elle peut commencer à le caresser soit avec un lubrifiant chauffant soit avec un gel stimulateur de pénis (voir # 29) pour faire courir des frissons de picotements de bas en haut de la peau ultrasensible de la verge.

À mesure que le pénis de son soumis gonfle de plus en plus, la dominante va alterner les caresses manuelles de *milking*, mouvements comme pour traire le pénis (uniquement vers le bas), avec des mouvements de pompe de haut en bas. Elle peut de temps en temps tordre son gland et presser ses testicules pour lui envoyer des décharges inattendues de sensations qui submergent tout son corps.

Cette montée en puissance complète la satisfaction retardée (voir # 3), le contrôle de l'orgasme (voir # 28) et le jeu de plaisir général.

Pour corser le tout, une dominante peut commencer par contraindre son soumis et - au lieu d'un anneau à pénis ou d'un gel stimulant - utiliser un jouet de masturbation masculine bien lubrifié pour le stimuler soit jusqu'à l'orgasme, soit jusqu'au niveau d'excitation qu'elle le souhaite voir atteindre, Les pompes à pénis sont particulièrement utiles pour la domination et les jeux de pouvoir (voir # 30), Ils complètent parfaitement les fantasmes de force (voir # 27) et la torture érotique (voir # 33), la dominante pouvant ainsi contrôler le nombre de suctions sur le membre de son soumis, Une pompe à pénis, surtout lorsqu'elle est associée au bondage, permet à une dominante d'exercer un contrôle total.



# L'Électrostimulation Érotique

L'électrostimulation érotique ou « électrosex » est une pratique BDSM qui emploie des courants électriques ultradoux pour stimuler les parties génitales. Parce que cette forme de jeu sexuel limite comporte certains dangers, les couples ne doivent utiliser que des produits électro-stimulants de haute qualité, y compris les boîtiers électriques, accessoires et gel à électrosex, dont les sources sont fiables, comme les sex-shops homologués. Donc non, vous ne pouvez pas mettre le collier anti-aboiement du chien à votre mari et le faire aboyer à quatre pattes. C'est un secteur où l'improvisation n'est pas de mise, Il est généralement recommandé de ne poser les produits d'électrosex qu'en dessous de la ceinture pour limiter tout risque pour les insuffisants cardiaques. Quoi, ça vous fait peur ? Détendez-vous. Si vous êtes bien renseigné et que vous utilisez le bon équipement dans les règles, l'électrosex peut pimenter Intensément votre expérience BDSM.

Les produits d'électrostimulation pour hommes comprennent des bandes à pénis qui épousent les contours du sexe. Les pulsations électriques courent entre les bandes pour créer une sensation très agréable et unique. La puissance du courant est réglable. Il existe aussi des gaines et des anneaux à pénis qui fonctionnent de la même façon, Vous pouvez par ailleurs trouver des jouets pour les bourses ou « parachutes » qui entourent les testicules, les allongent et les éloignent du corps, puis les picotent avec les courants électriques, Mais n'essayez pas de sauter en parachute avec.

Les produits de stimulation électrique pour femmes incluent balles et sondes pour insertion vaginale, et des pinces pour la stimulation vaginale externe. Baguettes de stimulation électrique et plugs anaux sont également disponibles.

Les novices en matière d'électrostimulation électrique peuvent s'acheter un kit d'électrosex pour débutants. Ils comportent généralement un boîtier électrique, des ventouses adhésives et quelques accessoires. Plus important, ils renferment des instructions d'utilisation détaillées.

L'électrosex peut ajouter une touche d'éclat sexy à de nombreux aspects du jeu BDSM, notamment à la satisfaction retardée (voir # 3) et à la torture érotique (voir # 33). Lorsqu'il est associé au bondage et à la privation sensorielle - même avec un simple bandeau sur les yeux - il offre au dominant comme au soumis une expérience sexuelle électrisante.

## 32

# Les Chatouilles

Bien que moins spectaculaires ou high-tech que l'électrosex, les bonnes vieilles chatouilles érotiques sont une pratique BDSM fabuleuse utilisée par de nombreux dominants pour faire frétilleur leur soumis de plaisir. Certains fouets (voir # 13) possèdent de longues lanières soyeuses que le dominant peut faire glisser lentement le long du corps du soumis. Ces lanières en caoutchouc sont particulièrement agréables. Sinon, un plumeau fonctionnel peut faire l'affaire. Et rappelez-vous ces bouquets de fleurs séchées qui servaient d'instruments de flagellation improvisés (voir #13)? Certains d'entre eux, comme les « queues de lièvres » séchées, ont des bouts cotonneux et doux qui sont parfaits pour les chatouilles.

Et puis, bien sûr, Il y a les classiques chatouilleurs en plumes. Souvent composés d'une seule et grande plume au bout d'une baguette, ils peuvent être d'une incroyable beauté, et ceux en plumes d'autruche ou de paon ont un Immense charme esthétique, Les plumes d'herbes de la pampa séchées, également disponibles dans la plupart des magasins de déco, coûtent beaucoup moins cher et sont presque aussi bien. Vous en trouverez un éventail magnifique, du rose fuchsia au turquoise.

Une fois que le soumis est attaché en croix ou en position verticale (voir # 5 et # 8), le dominant peut prendre tout son temps pour taquiner les zones érogènes du captif avec une sensation plumeuse très légère qui inonde le corps et stimule la réaction génitale. La

privation sensorielle peut être ajoutée ou non (voir # 10) à la contrainte physique.

Le dominant peut utiliser le bout de la plume pour caresser le tour des aréoles et des tétons du soumis, puis pour descendre par le nombril jusqu'aux parties génitales, Il est conseillé d'entrecouper l'utilisation de la pointe de la plume avec des caresses plus larges du bord de la plume, entraînant une pluralité de sensations, qui pousse le soumis à se tordre d'un plaisir qui submerge tout son corps.

## **33**

# **La Torture Erotische**

La torture érotique implique le bondage d'un soumis (voir # 5 à # 8, # 29 et # 34), de telle sorte que le dominant puisse soumettre lentement, et généralement sur une période assez

longue, le corps contraint de celui-ci à une série de plaisirs érotiques. Elle est souvent associée à la satisfaction retardée (voir # 3) et au contrôle de l'orgasme (voir # 28). L'utilisation de sex-toys (voir # 30) et les chatouilles (voir # 32) sont également des activités courantes pendant la torture érotique, souvent alternées avec des activités plus intenses comme la fessée (voir # 12) ou la flagellation (voir # 13). De courtes phases de sexe oral (voir # 38 à # 41) ou de rapport sexuel (voir # 36) peuvent également avoir lieu pour s'assurer que le corps du soumis reçoive une variété de sensations, toutes plus exquis les unes que les autres.

Les couples qui se livrent à ce type de jeu sexuel doivent convenir d'un mot de sécurité et maintenir une bonne communication (voir # 2). La torture érotique ne ressemble en aucun cas et d'aucune manière à la véritable torture. Elle sert le plaisir sexuel du soumis, ainsi que la satisfaction érotique de sa ou de son dominant. La vulnérabilité feinte est un aspect excitant et fondamental du BDSM ; toutefois, la torture érotique devrait donner plus de plaisir que de douleur.

## 34

# Les Positions de Bondage

Jusque-là, nous avons abordé les positions de bondage basiques suivantes : allongé en croix sur le dos, attaché à un fauteuil ottoman, lié par une corde à une chaise, et contraint ou suspendu les bras au-dessus de la tête ; mais à mesure que le jeu sexuel BDSM progresse, il est possible que les couples souhaitent expérimenter des positions plus physiques et plus spectaculaires. Ils peuvent alors incorporer divers éléments BDSM - de la fessée et de la torture érotique aux fantasmes de force et aux sex-toys - à ces positions originales pour donner à leur expérience BDSM un caractère pleinement nouveau.

Voici quelques positions de bondage qui proposent un équilibre sexy entre perversité et plaisir.

### ***Le Hogtied***

Malgré son nom fâcheux, (littéralement « porc attaché »), c'est une position classique de bondage, dans laquelle les bras et les jambes du soumis sont attachés ensemble derrière son

dos, généralement avec une corde ou des menottes pour poignets et chevilles. Cette position est réservée aux personnes souples. Les cordes ne doivent pas être trop serrées, afin que le soumis puisse être libéré rapidement et facilement s'il en exprime le désir. La position *hogtied* offre une manière Idéale de planter le décor d'un fantasme de force (voir # 27).

## **Le Saute-Mouton**

Voici une position torride dans laquelle le soumis est contraint dans une posture plus ou moins canine, les fesses en l'air et le visage sur le lit. Ses jambes peuvent être maintenues ouvertes grâce à une barre d'écartement (voir # 29), tandis que les poignets peuvent être attachés avec une corde ou des menottes, et les bras, glissés sous le haut du corps.

La position du saute-mouton convient parfaitement à la fessée (voir # 12), permettant un accès direct à toute la zone postérieure. Elle facilite en outre le jeu anal, avec ou sans sex-toys (voir # 42 et # 29) et le sexe anal (# 43).

Dans le cas d'un dominant et d'une soumise, cette position facilite la pénétration par derrière : elle offre un visuel appétissant à l'homme, tout en positionnant la croupe de la femme de telle manière que la pénétration et les va-et-vient sont extrêmement agréables (voir # 36). Encore mieux, elle offre une position osée de cunnilingus (voir # 38).

## **Les Mains en l'Air**

Dans cette position de bondage, les bras du soumis sont étendus au-dessus des épaules, puis les mains sont attachées derrière la tête avec des cordes ou des menottes. Le dominant peut corser la posture en attachant une corde aux poignets du soumis, puis en la faisant descendre le long du dos, avant de la fixer à la taille. Si le soumis est assis sur ses jambes, le dominant peut aussi étendre une corde des poignets jusqu'à chaque cheville, de manière à attacher aussi les jambes.

L'ouverture de cette position expose les parties sensibles de la peau le long du corps, depuis la région des aisselles jusqu'aux hanches, favorisant ainsi les chatouilles (voir # 32). Elle offre également un visuel fort qui donne une impression de totale vulnérabilité.

## **Le Bondage par les Coudes**

Pour atteindre cette position polyvalente, les deux bras du soumis sont ramenés derrière son dos et attachés au niveau des coudes. Si les personnes souples sont capables de coller leurs bras au niveau des coudes, un grand nombre n'y arrive pas : le dominant doit s'assurer que la corde est aussi serrée ou aussi lâche que le soumis le désire, Le dominant peut aussi attacher les poignets du soumis avec une corde ou des menottes pour aider à le maintenir dans cette position.

Le bondage par les coudes a pour effet de pousser et de tendre les seins vers l'avant. Si le

soumis est une femme, son dominant masculin peut ainsi exploiter le champ complet des seins en les chatouillant (voir # 32), ou en léchant ou suçant les aréoles et tétons avec sa bouche. Il peut aussi utiliser des jouets à tétons, pinces ou gels stimulants, pour maximiser la stimulation érotique de cette zone hautement sensible (voir #15).

## **La Grenouille**

Dans cette position révélatrice, chacune des jambes du soumis est pliée et attachée - par la cheville et la cuisse - de manière à ce que ses jambes ressemblent vaguement aux pattes pliées d'une grenouille assise. Une alternative facile est d'asseoir le soumis sur le lit, de plier ses deux jambes, puis d'enrouler une longueur de corde autour de chacune d'elles pour les maintenir en place. Lorsque les deux jambes sont attachées de cette manière puis écartées, les parties génitales du soumis sont complètement exposées, offrent ainsi la posture de contrainte parfaite de nombreuses activités BDSM, incluant l'utilisation de jouets en verre et le jeu de température. Les poignets peuvent être attachés derrière le dos avec une corde ou des menottes.

Dans le cas d'un dominant masculin et d'une femme soumise, celui-ci peut appliquer un vibromasseur *rabbit* ou un autre sex-toy (voir # 29) sur les parties génitales de sa soumise, lui offrant une double stimulation, clitoridienne et vaginale, pendant qu'elle est contrainte en position de la grenouille. Il peut reproduire cette sensation de plaisir redoublé en « brossant » son clitoris avec le bout d'une brosse à dents électrique vibrante ou rotative, tout en glissant son doigt à l'intérieur et à l'extérieur de son vagin.

Procédez lentement pour jauger sa réaction et voir quelle pression exercer ; surtout, n'insérez pas la brosse à dents ou les poils à l'intérieur du vagin, car ils pourraient abîmer les tissus sensibles de cette zone.

Une femme dominante peut aussi prodiguer d'intenses plaisirs BDSM à son soumis lorsqu'il est en position de la grenouille. Elle peut lui faire une fellation (voir # 41) ou abaisser son corps sur son érection, l'utilisant ainsi pour son plaisir pendant qu'il ne peut lui résister. Elle peut aussi utiliser des sex-toys (voir # 29), incluant un masturbateur masculin comme une gaine ou une pompe à pénis (voir # 30), pour exploiter le sentiment qu'il a d'être utilisé, abusé et excité contre sa volonté.

## 35

# Les Cordes d'Entrejambes

Comme de nombreux sex-toys et matériel BDSM, la corde d'entrejambes porte un nom affreux, mais a un effet magique. Ces cordes sont utilisées pour stimuler les parties génitales d'une soumise. La corde est attachée autour de sa taille, puis étirée entre les jambes, pour venir se placer entre les lèvres et stimuler le clitoris. Elle peut être serrée avec autant ou aussi peu de pression que la soumise le désire.

Les cordes d'entrejambes peuvent être portées sur ou sous les vêtements. Beaucoup de dominants demandent à leur soumise de la porter toute la journée entre sa culotte et ses vêtements, comme un rituel qui crée un plaisir anticipé, à la fois mental et physique, en vue du jeu sexuel BDSM du soir (voir # 22). Les cordes d'entrejambes favorisent aussi les fantasmes de force (voir # 27), la satisfaction retardée (voir # 3), ainsi que la torture et les taquineries érotiques (voir # 33).

Pour utiliser la corde d'entrejambes dans un esprit encore plus BDSM, le dominant peut la mettre à sa soumise lorsqu'elle est suspendue ou en position verticale (voir # 8), Il peut aussi la combiner avec la corde de bondage pour les avant-bras (voir # 34).

## 36

# Positions Sexuelles et Techniques de Pénétration

Malgré l'arsenal de matériel de bondage, les vêtements en latex, les fouets et les chaînes, les sex-toys, les jeux psychologiques érotiques et les brûlures de corde qui constituent le jeu

BDSM, le bon rapport sexuel à l'ancienne a toujours sa place. Toutefois, comme tout élément BDSM, le but de la pénétration est d'offrir autant de stimulation sensorielle que possible. Pour cela, il est essentiel que les dominants et les soumis des deux sexes soient conscients de l'impact différent de chacune des positions sexuelles sur le plaisir - à savoir comment l'angle, la profondeur, la vitesse et la force de pénétration peuvent modifier la sensation sexuelle chez les deux partenaires.

Beaucoup de gens pensent que le manuel sexuel antique du *Kama Sutra* est l'une des sources des pratiques BDSM. Il a été écrit au III<sup>e</sup> siècle avant J.-C, par un sage indien du nom de Vatsyayana. Il y décrit les « diverses manières de s'allonger et les différents types de congrès ». Comprenez : les différentes positions sexuelles et techniques de pénétration, Vous trouverez ci-dessous une description de plusieurs de ces positions et pénétrations dignes du BDSM.

## LES POSITIONS

### **Jambes Ouvertes**

Dans cette position, la femme s'allonge sur le dos, soulève ses cuisses et les maintient écartées pendant que l'homme la pénètre. Elle peut accrocher ses bras derrière ses genoux pour maintenir ses jambes ouvertes, ou poser celles-ci en appui sur les épaules de son partenaire. Cette position rend son clitoris accessible à l'homme, qui peut le stimuler tout en la pénétrant. Elle lui offre aussi une belle vue d'ensemble sur ses seins et sur son corps nu en dessous de lui.

### **Jambes en l'Air**

La femme lève les jambes en l'air tandis que l'homme la pénètre.

### **Jambes Fermées**

C'est la position basique du missionnaire où les deux partenaires allongent droit les jambes l'une contre l'autre, face à face, l'homme habituellement au-dessus. Les joueurs BDSM peuvent ajouter un peu de piment à cette gentille position si la femme enroule ses jambes autour du corps de l'homme et enfonce ses ongles dans son dos, ou le griffe sur toute la longueur (voir #14). Une femme peut aussi lever brusquement son bassin pour le pousser contre les testicules de son partenaire, affirmant ainsi sa position dominante même si elle est en dessous.

### **Le Lotus**

Pour faire l'amour en position classique, l'homme s'assied en tailleur tandis que la femme s'assoit sur ses genoux et sur son membre en érection. Elle enroule ses jambes autour du

corps de son partenaire et ses bras autour de son cou, utilisant les épaules de celui-ci comme levier pour que son membre la pénètre. L'homme peut aussi agripper les fesses de la femme pour la faire bouger de haut en bas sur son érection, utilisant ainsi son corps pour se caresser. Dans la pratique BDSM, cette position favorise la satisfaction retardée, car elle provoque moins de friction et suscite moins d'ardeur que d'autres postures.

### **Pieds Appuyés**

La femme est allongée sur le dos et ramène ses genoux vers sa poitrine. L'homme s'agenouille et la pénètre pendant qu'elle appuie ses pieds contre sa poitrine. Cette position permet un type de sexe plus physique : plus la femme presse fort ses pieds contre la poitrine de l'homme, plus il doit faire d'effort pour la pénétrer, C'est donc une bonne position à utiliser dans le sexe brutal et les fantasmes de force (voir# 27).

### **L'Union de la Vache**

Oubliez l'agriculture. Et non, personne ne vous traite de vache. Savourez seulement ce que cette posture a à vous offrir. Dans cette position, la femme est penchée pendant que son homme la pénètre par derrière. Elle peut aussi se mettre sur les mains et les genoux. Son homme peut caresser, masser, embrasser - ou égratigner et gifler - son dos pour accroître la sensation. Cette position ressert le vagin, ce qui est agréable pour les deux partenaires. Elle offre aussi à l'homme une vision excitante des parties génitales et des fesses de sa femme. Plus important, elle exploite le déséquilibre de pouvoir entre les partenaires et aide un homme à asseoir son rôle de dominant (voir# 2).

## **LES TECHNIQUES DE PÉNÉTRATION**

### **Le Barattage**

Pour pratiquer cette technique, l'homme cesse les va-et-vient et commence à décrire des cercles avec ses hanches, remuant ainsi son pénis dans le vagin de sa partenaire. Il peut aussi saisir la base de son sexe pour le faire bouger à l'intérieur.

### **Le Coup du Sanglier**

L'homme utilise son pénis pour caresser les deux côtés du vagin de la femme.

### **Le Perçage**

Il s'obtient lorsque l'homme enfonce son membre vers le bas (depuis le haut) dans le vagin de la femme. Cette pénétration érafle le clitoris. Elle peut être rapide et puissante ou lente et douce, selon l'humeur sexuelle.

### **Le Frottage**

En gros, c'est l'opposé de la version perçante (ci-dessus) ; le frottage s'obtient lorsque l'homme pénètre le vagin de la femme depuis le bas vers le haut.

## **Le Pressage**

Il s'agit d'une « pénétration rapprochée » où les deux partenaires pressent leurs cuisses l'un contre l'autre pendant la pénétration.

## **Le Coup**

C'est une « pénétration à distance » où l'homme retire son pénis du vagin de la femme puis le réintroduit vigoureusement en elle. Cette technique convient au sexe brutal et aux fantasmes de force (voir #27).

## **Le Sport du Moineau**

Cette technique implique des va-et-vient rythmiques, rapides, dans lesquels le pénis de l'homme ne sort pas du vagin. Ce style de pénétration annonce souvent l'orgasme masculin,

Hommes et femmes dominants peuvent expérimenter ces différentes techniques de pénétration pour exercer le contrôle de l'orgasme (voir # 28) sur leur partenaire soumis. L'homme dominant peut utiliser différents angles, profondeurs et vitesses pour contrôler les variations d'excitation de sa soumise.

La femme dominante peut ordonner à son soumis de pratiquer certains types de pénétration pour contrôler son niveau d'excitation et utiliser le contrôle de l'orgasme. Elle peut par exemple lui ordonner d'accomplir une série comme celle-ci :

## **Quatre barattages**

- pour faire monter l'excitation ou ralentir les choses

## **Six pressages**

- pour une pénétration lente et profonde

## **Huit « coups »**

- pour une friction rapide et effrénée sur son membre

## **Deux pressages**

- pour revenir brièvement à une pénétration profonde, délectable

## **Quinze « sport du moineau »**

- pour lui faire atteindre l'orgasme

# 37

## Les Fétichismes

Il est difficile de penser fétichisme dans le BDSM puisque, pour la plupart des couples ordinaires, le BDSM constitue un fétichisme en soi. Néanmoins, il est important que les partenaires soient conscients des fétichismes préférés de chacun, afin de pouvoir les intégrer à l'activité sexuelle, et de jouir d'une expérience sur mesure, où l'on appuie sur les bons boutons. Peu importe si les choses qui vous excitent sont de vrais fétichismes ou seulement des préférences sexuelles - dans les deux cas, plus vous pouvez les exploiter, mieux c'est.

Un puissant désir pour une partie du corps en particulier est un type de fétichisme courant. Les fétichistes des pieds sont nombreux, et certains aiment sucer le ou les orteils de leur partenaire ou être pénétrés par eux. Les tenues pour pieds, comme les bas, les talons aiguilles et les bottes à boucles et à talons, sont souvent associées au fétichisme des pieds. Le ventre est aussi une zone fétiche, en particulier pour les dominants masculins qui aiment éjaculer sur celui de leur soumise. C'est le cas aussi des ongles, qui peuvent laisser une trace (voir #14).

Tatouages et piercings comme les bagues de nombril ou les clous de langue sont également courants. Dans une certaine mesure, la matière d'un vêtement - du latex au cuir - est un fétichisme qu'ont presque tous les joueurs BDSM.

Le sexe dans la douche (voir # 8) est un fétichisme pour de nombreux couples et surtout pour les hommes, peut-être parce qu'il est fortement associé à la montée du désir, au fantasme et à la masturbation. Les caractéristiques BDSM comme la domination et la soumission (voir # 2), la contrainte (voir # 5 et # 34), la douleur (voir # 11 ), le sexe brutal et les fantasmes de force (voir # 27), ainsi que le voyeurisme et l'exhibitionnisme (voir # 24) marquent les préférences sexuelles les plus courantes des couples en général.

# 38

## **BDSM et Cunnilingus**

### 1<sup>ère</sup> partie

Le cunnilingus est toujours bon, mais ajouter l'excitation et la fantaisie du bondage au sexe oral peut décupler le plaisir qu'il procure, Pour celles qui sont à l'aise avec le cunnilingus, la contrainte lui apporte une dimension totalement nouvelle ; pour celles qu'il met mal à l'aise, la contrainte peut offrir une manière de se livrer sans culpabilité à une activité à laquelle elles ne participeraient pas en temps normal par gêne, honte ou inhibitions.

Les postures du saute-mouton et de la grenouille (voir # 34) sont les deux meilleures positions de bondage pour un cunnilingus au goût BDSM, et chacune d'elles offre aux parties génitales de la femme des sensations différentes. Chacune de ces positions permet aussi au dominant d'employer diverses tactiques BDSM sur sa soumise. Lorsqu'elle est en saute-mouton par exemple, il peut écarter ses fesses pour lui faire un cunnilingus par derrière. Il peut aussi stimuler en même temps la zone anale avec une fine sonde vibrante (voir # 29), Lorsque la soumise est contrainte en position de la grenouille, le dominant peut fouetter doucement ses parties génitales avec les lanières en caoutchouc d'un jouet de flagellation, puis mieux l'embrasser en léchant longuement ses lèvres.

La position verticale ou suspendue (voir # 8) est également une bonne option de contrainte pour un cunnilingus, en particulier si l'on utilise une barre d'écartement (voir # 29). Cette position fournit un parfait accès au clitoris de la soumise. Le dominant peut lécher ses lèvres par en dessous avant de faire tourbillonner sa langue autour du clitoris puis de le sucer doucement. Pour ajouter un plaisir interne, il peut la pénétrer avec ses doigts.

Une dominante qui souhaite que son soumis exécute un cunnilingus peut lui ordonner de s'agenouiller, avant de l'attacher soit les mains en l'air, soit par les coudes (voir # 34). Elle peut ensuite se tenir au-dessus de lui et lui indiquer précisément quoi faire avec sa bouche, sans avoir à se préoccuper de mains baladeuses.

## 39

# **BDSM et Fellation**

1<sup>ère</sup> partie

La fellation est courante dans le sexe conventionnel, également appelée « sexe vanille » ; néanmoins, elle représente généralement une expérience relativement passive pour les hommes. L'aspect de domination du BDSM permet à un homme d'être un participant plus égoïste, voire agressif. Sa soumise attachée en dessous de lui, par exemple sur un fauteuil ottoman (voir # 7), il peut la chevaucher et pénétrer sa bouche sans avoir à se soucier de son plaisir à elle. Bien sûr, un homme qui joue de cette manière doit être parfaitement conscient du niveau de confort de sa partenaire, et de la profondeur et de la vitesse à laquelle il peut la pénétrer sans l'étouffer.

Pour compléter ce jeu de pouvoir, le dominant peut éjaculer sur le visage de sa soumise ou sur une autre partie de son corps, ce qui comble un fétichisme masculin courant (voir # 37).

Malheureusement, il peut aussi rappeler à une femme ces « faciales » ou « jets de foutre » écœurants que l'on voit souvent dans la pornographie centrée sur les hommes (voir # 45). Si vous êtes un homme désireux de jouer de cette manière, vous devez d'abord avoir une discussion respectueuse avec votre partenaire à ce sujet (voir # 2). Elle peut par exemple accepter que vous éjaculiez sur son ventre, mais pas sur son visage.

Une autre option consiste pour le dominant à attacher sa soumise pieds et poings liés (voir *hogtied* # 34) et de la tenir par les cheveux, la « forçant » ainsi à lui faire une fellation, Cela offre à la femme davantage de mobilité pour contrôler la façon dont elle prend son partenaire dans sa bouche.



# 40

## **BDSM et Cunnilingus**

### 2<sup>ème</sup> partie

La position BDSM classique des bras et jambes écartés (voir # 5) offre plus de façons d'associer cunnilingus et aides érotiques au bondage. Une fois que le dominant a contraint sa soumise dans cette position grande ouverte, il peut glisser une paire de boules de geisha vibrantes à l'intérieur de son vagin (voir # 29). Elles comblent la femme d'une sensation agréable et fourmillante, susceptible d'augmenter l'impact érotique du cunnilingus de manière spectaculaire. Un mini vibromasseur télécommandé est une autre option qui peut stimuler l'intérieur du vagin pendant le cunnilingus. Celle-ci permet au dominant de chorégraphier le niveau de stimulation vaginale et l'intensité des manœuvres buccales.

Pour submerger les sens de sa soumise, le dominant peut accrocher une paire de pinces - du type reliées par une chaîne - aux tétons de sa partenaire (voir #15). Tout en léchant ses lèvres et en suçant son clitoris, il peut tirer un peu sur la chaîne, boostant l'intensité de ses sensations, Le cunnilingus pratiqué de cette manière sur une soumise contrainte ou attachée offre une parfaite toile de fond aux fantasmes de domination (voir # 2) et de force (voir # 27).

# 41

## **BDSM et Fellation**

### 2<sup>ème</sup> partie

Que la fellation puisse être à la fois un moyen de donner du plaisir et de dominer peut, pour les femmes, paraître antithétique. La pornographie centrée uniquement sur le plaisir masculin n'en donne pas une belle image (voir # 39 et # 45) ; pourtant, beaucoup de femmes ont conscience du potentiel de pouvoir de la fellation, Le bruit court que Cléopâtre, reine d'Égypte, était une fellatrice sans égal, qui usa de ses talents en la matière pour séduire deux des plus puissants hommes de la planète - Jules César et Marc-Antoine.

Pour exercer un contrôle psychique et physique sur son soumis et faire qu'il se sente « utilisé », une dominante peut lui faire une fellation après l'avoir attaché, Les positions de croix (voir # 5) et suspendu ou à la verticale (voir # 8) lui donnent pleinement accès à ses parties génitales. Pour vraiment savourer son pouvoir, elle peut le priver de certains de ses sens en lui bandant les yeux ou en lui mettant une cagoule (voir # 10), tout en affolant ses autres sens en suçant son sexe, orné d'un anneau à pénis (voir # 29). Pour son plaisir personnel, une dominante peut souhaiter s'autosatisfaire avec un vibromasseur (voir # 26 et # 29) pendant la fellation. Puis, elle peut arrêter et lui ordonner de la pénétrer dans la position et le style de pénétration qu'elle désire (voir # 36).

## 42

# Le Jeu Anal

Ce type de jeu implique une stimulation agréable de la région anale sans aller jusqu'au sexe anal. Pratique courante du jeu sexuel BDSM, elle est toutefois considérée comme tabou par les standards du sexe vanille ; mais cet élément tabou la rend d'autant plus excitante.

Un mot d'attention sur le jeu anal : rien de ce qui touche la région de l'anus - que ce soit un doigt ou un sex-toy - ne devrait jamais entrer en contact avec le vagin, Ce type de contact peut provoquer de graves infections urinaires chez la femme. Le jeu anal requiert propreté, et comme cette zone ne sécrète pas de lubrifiant naturel, il implique aussi l'utilisation d'un lubrifiant artificiel. Méfiez-vous des lubrifiants anaux contenant des ingrédients « désensibilisants », Vous devez sentir ce qui se passe, une sensation désagréable étant la manière dont votre corps se protège.

Pour initier le jeu anal, un dominant peut contraindre sa soumise dans la position de la

grenouille (voir # 34) et lui faire un cunnilingus jusqu'à ce que l'excitation monte - un partenaire excité peut se montrer plus réceptif à ce type de jeu sexuel. Il peut ensuite exercer une légère pression sur son anus avec un doigt, un vibromasseur ou une sonde anale (voir # 29) lubrifiés, peut-être en glissant seulement le petit bout à l'intérieur. S'il le souhaite, il peut la pénétrer et commencer à bouger en elle tout en continuant d'exercer une pression sur son anus. La nouveauté de l'acte pour lui et la sensation pour elle peuvent intensifier l'orgasme chez les deux.

Une dominante qui souhaite initier le jeu anal peut contraindre son soumis dans la position de la grenouille (voir # 34) et lui faire une fellation jusqu'à ce qu'il soit excité et en érection. Elle peut ensuite glisser un vibromasseur sous le corps du soumis pour le presser contre la région anale et stimuler cette zone tout en continuant la fellation, jusqu'à l'orgasme ou jusqu'à ce qu'elle souhaite passer à autre chose (voir # 3 et # 28).

Le massage de la prostate est l'aspect le plus délectable du jeu anal pour de nombreux hommes. La glande de la prostate, située juste sous la vessie, fait partie des systèmes urinaires et reproducteurs chez l'homme. Elle joue un rôle dans la production du sperme et dans l'éjaculation. La prostate peut être stimulée de manière externe en pressant ou en massant le périnée, la petite partie qui s'étend de derrière les bourses jusqu'à l'anus, créant une sensation profondément jouissive.

Pour stimuler la prostate de son soumis, la dominante peut le contraindre en position de croix (voir # 5) et lui faire une fellation jusqu'à l'érection. Avec les articulations d'une main, elle peut appuyer contre son périnée pendant la fellation, tout en pressant légèrement ses testicules avec l'autre main. Elle peut aussi presser un mini vibromasseur (voir # 29) contre le périnée pour rendre l'expérience encore plus vibrante. Les mini vibromasseurs ont une apparence moins phallique que les vibromasseurs droits, ce qui peut aider un hétérosexuel à être plus réceptif au jeu anal.

## 43

# Le Sexe Anal

La pénétration anale peut être une expérience plaisante à la fois pour les hommes et les

femmes, en particulier pour ceux qui s'adonnent au BDSM. Beaucoup de femmes apprécient d'être doublement pénétrées - pénétration simultanée du vagin et de l'anus - par le pénis de leur partenaire et un sex-toy. Les hommes savourent à la fois l'élément tabou, insolite du sexe anal et l'étroitesse autour de leur membre.

Il est moins courant pour les hétérosexuels hommes de s'autoriser à être pénétrés analement ; toutefois, les sondes anales, plugs anaux et godes-ceintures (voir # 29) peuvent satisfaire ceux qui ont envie d'essayer, De nombreuses sondes anales sont conçues pour la stimulation interne de la prostate qui, si elle est pratiquée en même temps que la fellation, peut offrir aux hommes un orgasme incroyablement puissant.

L'idée, si vous intégrez le sexe anal à votre jeu BDSM, est d'y aller en douceur, avec sécurité et habileté. Soyez lents et prudents au début, maintenant une communication ouverte entre partenaires et vous rappelant vos limites et le mot de sécurité (voir # 2). Il est essentiel d'appliquer généreusement un lubrifiant anal sans désensibilisant, et de ne créer aucun contact ou transfert de microbes entre l'anus et le vagin. À ceux qui découvrent le sexe anal, il est conseillé de s'appuyer sur des éléments de fantasmes pour donner un sens de domination et de soumission à l'expérience - Il vaut mieux n'utiliser bondage et contrainte que lorsque les deux partenaires sont expérimentés et à l'aise avec ce type de jeu sexuel.

Lorsque c'est le cas, ils peuvent commencer à y intégrer d'autres éléments BDSM, y compris le bondage, ainsi que des sex-toys anaux (voir # 29). Sondes et vibromasseurs peuvent être utilisés dans un sens phallique pour les mouvements de pénétration, tandis que les plugs anaux et les perles anales restent en place pour produire une sensation constante de plénitude jouissive. Les godes-ceintures peuvent être utilisés par une dominante pour punir et pénétrer son soumis, Un dominant peut ordonner à une soumise de sucer un gode, comme forme modérée d'humiliation érotique (voir # 25), ou de se masturber avec pour son plaisir visuel (voir # 26).

# 44

## Sexe et Miroirs

Les miroirs peuvent ajouter un impact visuel sensationnel au jeu sexuel BDSM. Le dominant peut placer un miroir en face d'un soumis contraint et lui ordonner de regarder son corps utilisé, abusé et excité involontairement.

« Suspendre » un soumis par les poignets à une tringle de douche (voir # 8) dans la salle de bains peut faciliter ce type de jeu, si le miroir de courtoisie est en vue. Pour le jeu BDSM en chambre, le soumis peut être contraint en position verticale à l'aide de menottes spéciale suspension de portes (voir # 8), puis le dominant peut placer un miroir en pied en face de lui ou d'elle.

Pour exploiter pleinement la dimension visuelle et jouir de cette domination, le dominant masculin peut forcer sa soumise à le regarder serrer des pinces à tétons (voir # 15) sur ses mamelons et glisser un mini vibromasseur dans son vagin (voir #21 et # 29), utilisant la télécommande pour la stimuler à sa guise - et contre sa volonté, Il peut la soumettre à une satisfaction retardée déchirante (voir # 3) en alternant phases de cunnilingus (voir # 38) et pénétration vaginale avec un vibromasseur droit.

Une dominante peut forcer son soumis à regarder chaque moment de son agonie et extase sexuelle en l'attachant en position suspendue ou verticale comme ci-dessus, et en plaçant un miroir devant lui de la même façon. Elle peut souhaiter lui mettre un anneau à pénis et/ou l'exposer au plaisir atroce d'un masturbateur masculin (voir # 29 et # 30). Elle peut aussi lui faire une fellation tout en se masturbant avec un vibromasseur *rabbit* ou autre sex-toy (voir # 26 et # 29). Cette vision garantit d'amener n'importe quel homme au sommet. Une dominante peut aussi ordonner à son soumis de la regarder le soumettre à la torture érotique (voir # 33) en flagellant son corps, utilisant un martinet (voir # 13) pour frapper ses parties génitales, donnant plus de plaisir que de douleur.

Un mot d'avertissement pour ces messieurs en ce qui concerne le sexe et les miroirs : si votre partenaire n'aime pas trop son corps, il est plus probable que cela la refroidisse plutôt que de l'exciter. Pour arriver progressivement à utiliser ces objets, attendez d'être tous les

deux excités et suggérez cette pratique. Si elle refuse, n'insistez pas.

## 45

# La Pornographie

Dans le jeu sexuel BDSM, la pornographie peut être utilisée de plusieurs façons. Un partenaire dominant peut forcer sa ou son soumis à regarder du porno, soit en accomplissant un acte sexuel, soit en approchant de l'orgasme. Cela peut aussi combler un fétichisme de voyeurisme (voir # 24 et # 37), les partenaires pouvant imaginer qu'ils regardent un autre couple en pleine action. Pour de nombreux couples, regarder du porno à caractère BDSM leur donne des idées et les met d'humeur sexuelle. Certains vont même rejouer leurs scènes ou activités préférées. D'autres encore passeront un film porno en arrière-plan de leur propre scène BDSM. Les Images sont stimulantes, et les sons, en particulier si le volume est fort, créent une musique d'ambiance idéale.

Gardez toutefois en tête que tous les films porno ne sont pas construits sur le même modèle. Assurez-vous que celui que vous choisirez est stimulant pour le couple, une grande partie de la pornographie étant centrée uniquement sur le plaisir masculin, et certaines images pouvant donner envie à la femme même la plus stoïque de s'arracher les yeux des

orbites pour aller les laver. Cela dit, n'ayez pas peur de repousser vos limites et de vous égarer du côté obscur, Vous pouvez faire une avance rapide sur les scènes qui vous font plus de mal que de bien.

Les nouveaux venus à la pornographie de type BDSM doivent progresser particulièrement doucement. Lisez certaines revues sut internet et/ou chercher la société de production qui a fait le film avant de l'acheter ou de le télécharger, De manière générale, vous aurez beaucoup plus de chance avec des films BDSM professionnels pour adultes qu'avec des vidéos d'amateurs sur internet. Il existe de nombreux films BDSM hard que les couples ordinaires trouveront choquants, et dont internet regorge. Cela peut inclure de violents éléments d'humiliation ou de dégradation, douleur ou mutilation, sexe forcé et utilisation de fluides organiques. Souvenez-vous : le BDSM n'a pas à être répugnant pour être bon.

**46**

**La Littérature Érotique**

La littérature érotique, en particulier les livres à thème BDSM, est une alternative formidable à la pornographie. Elle a une valeur fantasmagique extraordinaire, éveille le désir chez les femmes comme chez les hommes, encourage l'évasion érotique et stimule l'imagination sexuelle des deux partenaires. Il y a aussi moins de chances qu'une femme qui découvre le BDSM soit choquée par de la littérature érotique que par de la pornographie visuelle. En pratique, et comme forme de préliminaires, un dominant peut forcer une soumise à lire une histoire érotique.

## 47

# **BDSM et Défamiliarisation**

La défamiliarisation est un procédé artistique qui oblige une personne à regarder un objet familier - que ce soit un vélo ou un corps humain - d'une façon inhabituelle. Cette démarche peut rendre un objet inédit, excitant et appétissant. Les joueurs BDSM tentent de se défamiliariser du corps de leur partenaire, et de l'acte sexuel lui-même, pour que les deux aient l'air nouveaux et enivrants. C'est pourquoi tant d'aspects de la culture BDSM sont visuels et tactiles -tenues en latex, menottes en cuir et fouets en caoutchouc ont tous un but. Ces éléments s'assemblent pour créer une atmosphère d'évasion érotique, où les partenaires peuvent oublier leurs distractions et soucis quotidiens, et s'immerger pleinement dans l'expérience sexuelle. Et c'est aussi bon pour l'esprit que pour le corps.

Pour s'assurer que le jeu sexuel BDSM ne devienne routinier, prévisible ou ennuyeux, les couples devraient continuellement essayer d'ajouter des éléments nouveaux, inattendus à l'expérience. Changer de « petites choses » peut avoir un grand impact sur l'excitation. Voici quelques conseils pour doper votre imagination :

Remplacez l'ampoule blanche de votre chambre ou votre lampe de chevet par une ampoule rouge. Cela donnera une ambiance délicieusement sensuelle, Vous pouvez aussi couvrir l'abat-jour avec divers tissus colorés.

À moins que vous et votre partenaire possédiez une chambre rituelle pour le jeu BDSM (voir # 22), transposez de temps en temps l'action dans différentes parties de la maison. Un soumis peut être attaché à la table de la cuisine ou au fauteuil ottoman du salon. Vous pouvez même apprécier une scène BDSM dans votre voiture.

Changez quelque chose à votre apparence, la coupe de vos poils pubiens ou le type de parfum ou d'eau de Cologne que vous portez, Vous pouvez aussi vous faire un tatouage temporaire ou un faux piercing pour que votre corps paraisse inhabituel à votre partenaire.

Mettez des draps en satin rouge foncé à votre lit. Les draps en satin ont un toucher sur le corps nu très différent de la plupart des matières usuelles comme le coton ou la flanelle.

Si vous faites normalement l'amour en silence, poussez le volume et mettez une musique forte.

# Une (romantique ?) Escapade BDSM

Tous les couples reconnaissent la valeur d'escapades romantiques régulières. Ceux qui pratiquent le BDSM la reconnaissent d'autant plus. En fait, ce type de week-ends caractérise la culture BDSM. Une chambre d'hôtel anonyme plante le parfait décor du plaisir pervers et le sentiment libérateur de voyager incognito peut aider à lever les inhibitions sexuelles.

En choisissant votre destination, prenez un hôtel ou un centre de vacances qui ne s'adresse pas aux familles ou équipes sportives déambulant dans les couloirs à toute heure du jour et de la nuit. Rien ne peut casser aussi vite une ambiance coquine qu'un gamin qui crie et saute sur le lit dans la chambre voisine. Demandez une chambre éloignée de la piscine ; vous n'avez pas envie d'entendre toute la nuit les cris perçants des joueurs de batailles d'eau, et les clients de la piscine n'ont sans doute pas non plus envie d'entendre les mêmes cris depuis votre chambre. De nombreux hôtels, y compris de très raffinés, ont des miroirs au-dessus du lit. Cela vous permet d'intégrer cet élément au jeu sexuel BDSM (voir # 44), qui s'apparente alors fortement à de la pornographie en direct (voir # 45).

Demandez aussi une chambre avec une grande baignoire à remous ou un jacuzzi et une douche à jets pour explorer le sexe et/ou jeu de fantasme aquatique (voir # 29). Un lit king size va de soi. Vous pouvez aussi demander une chambre avec vue sur un mur ou une rue calme. De nombreux couples en retraite BDSM aiment ouvrir les rideaux pour intégrer des éléments de voyeurisme et d'exhibitionnisme (voir # 24) au jeu sexuel.

Si vous voyagez en voiture, emportez avec vous une valise contenant vos objets et sex-toys BDSM préférés (voir # 29). Si vous prenez l'avion, mieux vaut laisser vos trésors à la maison et dévaliser un sex-shop local. Vous pouvez aussi faire expédier directement à l'hôtel vos achats par internet, qui vous attendront à l'arrivée. Aujourd'hui, voyager en avion est suffisamment stressant sans avoir à expliquer à ce douanier bougon à quoi servent vos pinces à tétons, ou vous retrouver en interdiction de vol pour un kit de stimulation électrique.

## 49

# L'Aspect plus Doux, plus Onctueux du BDSM

Les fantasmes sexuels offrent aux couples une manière simple et efficace de plonger dans l'exotisme érotique (voir # 47). Fantasmes et jeux de rôle peuvent renforcer les positions respectives de dominant et de soumis, et fournir une puissante toile de fond au jeu sexuel BDSM. Nous avons déjà abordé les fantasmes de force incluant le bondage et la contrainte physique (voir # 9 et # 27) ; toutefois, il y aussi un aspect psychologique dans la domination, la soumission (voir # 2) et le fantasme sexuel, Un bon dominant est capable de contraindre le corps d'un soumis sans cordes, menottes ou autre matériel de bondage.

Pour plonger dans un fantasme sexuel plus doux qui exploite l'élément psychologique de la domination et du contrôle, une dominante peut reproduire sur son soumis l'expérience X d'un massage intégral en salon. Elle est la masseuse et il est le client qui s'apprête à recevoir le massage de sa vie. Le piège ? Dans ce salon, interdiction formelle de « toucher » ; le soumis n'a donc pas le droit d'utiliser ses mains ni de bouger d'aucune façon. Il ne peut que rester allongé sur le dos et se laisser faire. Sa dominatrice est aux commandes.

Le shampouinage du corps est un service prodigué dans de nombreux salons de massage Intégral, même si ces salons sont moins réputés. Il ajoute un frisson sexy et mousseux au

fantasme masculin classique, qui veut que le massage sensuel devienne sexuel. Pendant le shampouinage du corps, la masseuse commence par savonner son corps nu puis le corps de son client, Cela peut se faire sur une table de massage étanche, un matelas gonflable posé au sol ou dans une cabine de douche. Elle le « lave » ensuite jusqu'à l'orgasme en étalant le savon sur son corps, savonnant ses parties génitales, pressant ses testicules et caressant son membre. Il ne peut que regarder et sentir, gardant ses mains sur les côtés jusqu'à ce qu'il ne puisse s'empêcher de jouir.

Une dominante peut facilement mettre en scène ce fantasme de contrôle à la maison : elle n'a besoin que d'une douche et d'un shampoing ou d'un gel moussant et non irritant pour le corps. Pour y intégrer la satisfaction retardée (voir # 3), elle peut utiliser un pommeau de douche détachable pour rincer à intervalles réguliers le savon sur les parties génitales, Quand elle cesse de le caresser de la sorte, elle casse le rythme dont il a besoin pour jouir, La dominante/masseuse devrait aussi rappeler régulièrement à son soumis/client qu'elle contrôle son orgasme (voir # 28) et qu'il n'a pas le droit de bouger un muscle, Il ne jouira que lorsqu'elle lui offrira la friction savonneuse et prolongée dont il a besoin pour jouir.

Le glissage sur corps est une pratique similaire au shampouinage. La masseuse enduit son corps et celui de son client d'une huile ou d'un gel spécialement prévu à cet effet, allonge son client sur un matelas gonflable, puis commence à glisser et à remonter sur, sous et autour de son corps, « massant » son sexe avec ses seins jusqu'à lui faire atteindre l'orgasme. Les kits de glissage sur corps complets avec instructions, gel et drap étanche sont disponibles dans les sex-shops et sur internet. Ce glissage-glissade coquin pour adultes offre le type de sexe hautement sensoriel qui fait la réputation du BDSM - sans aucune brûlure de corde.

Un dominant peut également jouer le rôle du masseur-contrôleur. Pour enrichir et pimenter ce fantasme, Il peut demander à sa soumise de porter des cache-tétons (voir # 15). Une huile de massage chaude en main, il peut l'allonger sur le lit, sur le dos, et - après lui avoir ordonné de garder ses mains sur les côtés - peut commencer à lui masser les seins, Graduellement, il peut resserrer les cercles pour faire glisser ses mains bien huilées sur les cache-tétons. Lorsqu'elle est excitée, il peut lentement, l'un après l'autre, détacher les cache-tétons et poursuivre en titillant, tirant et pressant ses tétons jusqu'à ce que son corps se torde sur le lit. Une main sur les seins pour stimuler les tétons, il peut utiliser les doigts de son autre main pour jouer avec le sexe de sa partenaire, et la faire jouir quand il le désire.

Le rythme lent et doux de ce fantasme, associé au contrôle intensément érotique exercé par le masseur, est un jeu de rôle idéal pour les femmes qui ont besoin d'évoluer progressivement vers des éléments BDSM plus forts. Il permet aussi une pause sensuelle après des activités plus brutales. N'abusez pas des bonnes choses.

# 50

## Les Soins d'Après

Le jeu sexuel BDSM peut être une expérience épuisante tant mentalement que physiquement, Il est absolument essentiel que les partenaires prennent soin l'un de l'autre après le jeu, Les hommes aux rôles de dominants doivent veiller en particulier à reconforter et à rassurer leur partenaire féminine, Pour certains couples, ces soins impliquent de se câliner et de se parler pour réaffirmer les sentiments d'amour entre eux. Pour d'autres, ce sera plutôt de petits fous rires post-coïtaux au moment de ranger leurs menottes, anneaux à pénis et plugs anaux. Un rire partagé rapproche souvent plus qu'une étreinte.

Comme soin post-jeu, d'autres couples entreprennent de faire l'amour : pour eux, le BDSM est seulement une forme extrême de préliminaires, le sexe avec pénétration demeurant un aspect plus tendre de leur relation. Nous conseillons à chaque couple amoureux jouant avec le BDSM d'intégrer de façon régulière ces soins bienfaisants à sa vie sexuelle. Les partenaires devraient aussi se faire un « compte-rendu » mutuel - immédiatement après le sexe n'est sans doute pas le meilleur moment - pour voir ce qu'ils ont aimé et ce qui leur a déplu dans l'expérience.

De nombreux aspects BDSM peuvent enrichir la vie amoureuse d'un couple de fantaisie, d'excitation érotique et de plaisir sexuel intense. Après tout, le couple qui joue ensemble reste ensemble. C'est aussi une pratique bien plus répandue que vous ne pensez. Il se pourrait que votre dentiste ait un donjon dans sa cave, que vos voisins trop parfaits se

déchaînent le soir venu et que le postérieur de votre patron soit encore rouge de la fessée qu'il a reçue hier soir. Ne vous fiez pas aux apparences. Cordes et fouets du jeu BDSM peuvent lui donner une image de sous-culture, qui s'invite pourtant volontiers dans les limites de la sexualité conventionnelle. Voilà une bonne nouvelle, qui montre que même des gens bien comme vous peuvent franchir le cap !



## À PROPOS DES AUTEURS

**Don et Debra Macleod**, mari et femme, sont les auteurs de *Les Lubrifiants : un guide féminin pour continuer à bien faire l'amour*, *Lèvres-Service : Guide Mixte de l'Art du Sexe Oral et de la Séduction*, et de *La Soubrette : et 21 Autres Fantômes Sexuels Coquins pour Surprendre et Exciter Votre Homme*.

Leurs ouvrages ont été largement cités dans des journaux comme le *New York Times* et le *USA Today*, et ont reçus le prix *Best in Bed* du magazine *Women's Health*.

Grâce à ses multiples talents de médiatrice en mariage et divorce, spécialiste en communication de couple et résolution de conflits, et en tant qu'auteur relationnel et collaboratrice spécialisée d'importants médias, Debra a aidé des milliers de couples à résoudre leurs problèmes et à améliorer leur relation. Pour plus d'informations, rendez-vous

sur son site : [debramacleod.com](http://debramacleod.com)

Achévé d'imprimer en novembre 2012  
sur les presses de la Nouvelle Imprimerie Laballery  
58500 Clamecy  
Dépôt légal : novembre 2012  
Numéro d'impression : 210304  
*Imprimé en France*

**La Nouvelle Imprimerie Laballery est titulaire de la marque Imprim'Vert**