



FORMULAIRE D'EXPLORATION DES KINKS / BDSM

Bienvenue dans ton formulaire d'exploration des kinks / BDSM,

Ce document est là pour t'aider, toi et tes partenaires, à explorer vos désirs, limites et curiosités de manière consciente, curieuse et consensuelle.

Le BDSM rassemble une multitude de pratiques, des plus douces aux plus intenses, et il est essentiel de prendre le temps d'en parler ensemble — avec clarté, honnêteté et sans jugement.

Tu y trouveras une liste de kinks par catégorie, accompagnée de brèves descriptions, d'une échelle d'expérience (de 1 à 5), d'une échelle de consentement (envie, peut-être, pas envie), et d'un espace pour les notes.

Certaines envies te sembleront évidentes, d'autres te surprendront peut-être. Tu pourrais dire oui à quelque chose... et réaliser en pratique que ce n'est pas pour toi. C'est ok. Les préférences évoluent, et c'est même une bonne chose.

Ce questionnaire n'est ni un défi, ni un bingo du kink. C'est un point de départ. Un outil pour la discussion, la complicité, les négociations claires — et pour nourrir la confiance. Il n'est bien sûr pas exhaustif : un espace est prévu à la fin pour ajouter les kinks découvertes ou souhaitées. Tu peux l'imprimer, le remplir seul·e ou à deux (ou plus), et le revisiter régulièrement : nos envies changent, notre rapport au corps aussi.

Quelques rappels essentiels :

- Le consentement est une dynamique : vérifie régulièrement que toi et ton/tes partenaire allez bien et, en cas de doute, faites une pause, réajustez ou arrêtez si besoin.
- Les kinks évoluent.... Temps T. Refaire régulièrement.
- Certains éléments listés sont intenses et nécessitent des connaissances en matière de sécurité (ex : wax, etc...). D'autres peuvent être moins kinky, mais méritent tout de même d'être explorés.
- Ne critique pas les kink de quelqu'un d'autre. Le plaisir est personnel. Respecte tous les intérêts, même s'ils ne te conviennent pas. Pas de jugement ici.
- Toutes les pratiques doivent rester dans un cadre légal, même avec consentement.
- Ce formulaire est conçu pour être inclusif et exempt de tout jugement. Vas-y à ton rythme, avec curiosité et attention. Discutes avec soin. Et surtout, reste à l'écoute — de toi, des autres, du lien.



Identités & préférences sexuelles

Comment te définis-tu ? (Tu peux cocher plusieurs cases ou écrire ta propre réponse.)

Orientation	OUI	NON	PEUT-ÊTRE
Hétérosexuel·le			
Homosexuel·le / Gay / Lesbienne			
Pansexuel·le			
Asexuel·le			
Démissexuel·le / Semissexuel·le			
Queer			
En questionnement			
Je préfère ne pas me définir / Autre			
Identité de genre	OUI	NON	PEUT-ÊTRE
Femme cisgenre			
Homme cisgenre			
Femme trans			
Homme trans			
Non-binaire			
Genderqueer / genderfluid			
Autre			

Avec quels types de personnes te sens-tu à l'aise d'avoir des relations ? (plusieurs réponses possibles)

Relations :	sexuelles	émotionnelles	romantiques
Femmes cisgenres			
Hommes cisgenres			
Femmes trans			
Hommes trans			
Personnes non-binaires / genderfluid			
Toute personne, indépendamment du genre			
Autre :			



KINKS	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
PRATIQUES SENSORIELLES DOUCES					
Massage					
Câlin					
Plumes					
Soie					
Musique					
Sons binauraux					
Privation du toucher					
Méditation					
Utilisation de cubes de glace sur le corps					
Alternance glace / chaleur					
Lumière spécifique					Précisez
Température spécifique					Précisez
Odeur spécifique (encens, bougie lessive parfum, etc)					Précisez
PRATIQUES INTIMES	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Contact visuel					
Masturbation en privé					
Être masturbé(e) en privé					
Masturbation à l'extérieur					
Être masturbé(e) en extérieur					
Être léché(e) sur le corps					
Fellation ou cunnilingus					
Annulingus					



KINKS	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Faire une fellation avec possibilité de se retirer					
Faire une fellation sans pouvoir se retirer					
Fellation profonde (gagging)					
Avaler le sperme/éjaculat féminin dans le cas d'une éjaculation					
Éjaculation interne (cream pie)					
Pénétration vaginale					Entourer ce qui est accepté : pénis / doigts / sex toy / autre
Pénétration anale					Entourer ce qui est accepté : pénis / doigts / sex toy / autre
Pegging (femme pénétrant un homme avec un gode-ceinture)					
Double pénétration					
Triple pénétration					
Dilatation vaginale					Niveau à préciser
Dilatation anale					Niveau à préciser
Fisting vaginal					
Fisting anal					
Facesitting (la personne s'assied sur le visage de l'autre)					
Intoxication Actes sexuels sous l'influence de drogues/alcool (réelle ou jeu de rôle)					
Fécondation (breeding) (Possibilité de jeu de rôle)					
Utilisation de sex-toys	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Vibromasseur clitoridien					
Vibromasseur vaginal					Entourez la taille acceptée Petit / Moyen / Grand



	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Vibromasseur de type Rabbit					Entourez la taille acceptée Petit / Moyen / Grand
Vibromasseur anal					Entourez la taille acceptée Petit / Moyen / Grand
Godemichet (dildo) vaginal					Entourez la taille acceptée Petit / Moyen / Grand
Godemichet (dildo) anal					Entourez la taille acceptée Petit / Moyen / Grand
Rosebud (Plug anal)					Entourez la taille acceptée Petit / Moyen / Grand
Plug					Entourez la taille acceptée Petit / Moyen / Grand
Boules de geisha					
Chapelet anal					
Oeuf vibrant filaire					
Oeuf vibrant à télécommande					
Anneau pour pénis (cockring)					
Masturbateur de pénis					
Sex-machine / fucking machine					
Sucer ou lécher un sex-toy					
Exhibitions, voyeurisme et implication de personne(s) tierce	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Séduire une connaissance					
Séduire un(e) inconnu(e)					
Caresse avec une connaissance					
Caresse avec plusieurs connaissances en même temps					
Embrasser une connaissance					



	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Masturber une connaissance					
Masturber plusieurs connaissances en même temps					
Fellation à une connaissance					
Se laisser pénétrer par une connaissance					
Corps à corps, lutte					
Faire une danse érotique en privé					
Faire une danse érotique en public					
Exhibition devant des connaissances					
Exhibition devant des connaissances en privé					
Exhibition devant des connaissances en extérieur					
Exhibition devant des inconnu(e)s dans un lieu privé					
Exhibition devant des inconnu(e)s en extérieur					
Caresse par un(e) inconnu(e)					
Caresse par plusieurs inconnu(e)s en même temps					
Embrasser un(e) inconnu(e)					
Masturber un(e) inconnu(e)					
Masturber plusieurs inconnu(e)s en même temps					
	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes



Fellation à un(e) inconnu(e)					
Cunnilingus à un(e) inconnu(e)					
Pénétration par un(e) inconnu(e)					
Sexe au téléphone					
Sexe au téléphone au service d'une personne					
Exhibition sur Internet avec des photos					
Exhibition sur Internet avec des vidéos					
Exhibition sur Internet via appel vidéos/ webcams					
Forcé(e) à regarder des vidéos d'autres personnes					
Forcé(e) à regarder des vidéos de vous-même					
Forcé(e) à regarder des actes sexuels d'autre personnes					
Forcé(e) à regarder votre partenaire ayant un acte sexuel avec un autre homme (cuckolding)					
Forcé(e) à regarder votre partenaire ayant un acte sexuel avec une autre femme (cuckolding)					
Forcé(e) à regarder votre dominant(e) dominer un autre soumis					
Forcé(e) à regarder votre dominant(e) dominer une autre soumise					
	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Humiliation en public					



Participer à une orgie en étant spectateur(trice)					
Participer à une orgie en étant servant(e)					
Participer à une orgie en étant actif(ve)					
Participer à une partouze (plusieurs partenaires sur une personne)					
Participer à un bukkake					
Fellation dans le cadre d'un Glory Hole					
Pénétration dans le cadre d'un Glory Hole					
Donner/Recevoir des sous-vêtements à/d' un(e) inconnu(e)					
Sous-vêtements à la vente					
Mis(e) aux enchères pour quelques heures					
Mis(e) aux enchères pour plusieurs jours					
Être prostitué(e) (hors travail du sexe)					
Mise en compétition et instabilité affective					
Mise en compétition avec un autre soumis(e)					
Harem (servitude avec d'autres personnes soumises)					
Lutte physique avec un(e) autre soumis(e)					
	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Lutte physique avec lea					



dominant(e)					
Fournir de nouveaux(elles) partenaires pour lea dominant(e)					
Se faire donner à un autre dominant(e) de manière temporaire					
Se faire donner à un autre dominant(e) de manière définitive					
Bondages et contraintes	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Liens multiples					
Liens (utilisation sur plusieurs jours)					
Liens dissimulés sous les vêtements (en public)					
Bondage léger					
Bondage lourd, difficile					
Bondage longue période					
Bondage de poitrine					
Bondage complexe avec corde (Kinbaku/Shibari)					
Suspension en position debout					
Suspension à l'envers					
Suspension à l'horizontale					
Suspension à une croix de Saint André					
Momification					
Utilisation d'un Vacuum Bed					
	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Croix de Saint André					



Correction dure					
Gifle, claque					
Coup de poing					
Badine					
Tige en bois, bambou, etc.					
Fil de fer					
Cane anglaise					
Palette en bois					
Cravache					
Cravache sur les fesses					
Cravache sur les cuisses					
Cravache sur le dos					
Cravache sur les seins					
Fessée légère					
Fessée dure					
Fessée sur les genoux					
Fessée avec raquette en bois					
Fessée avec brosse à cheveux					
Fouet					
Fouetter les parties génitales					
Fouetter les seins					
Martinet sur les fesses					
Martinet sur la poitrine					
Martinet sur le sexe					
Martinet sur le corps					
Marques	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Marques légères (qui durent					Précisez quel type:



quelques heures)					
Marques moyenne (qui durent quelques jours)					Précisez quel type :
Marques plus prononcées (qui durent plusieurs semaines ou mois)					Précisez quel type :
Marques au sang					Zones à précisez :
Anneaux sur les seins					
Anneaux sur le sexe					
Implants sous cutanés					
Piercings					
Piercings génitaux					
Tatouage					
Scarifications					
Se faire marquer au fer					
Se faire marquer à la glace					
Ordres et obéissances	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Obéir aux ordres					
Règles de comportement restrictives					
Privation sensorielle (vue)					
Privation sensorielle (ouïe)					
Mise à genoux					
Mise à genoux sur une règle					
Contact visuel forcé					
Contrôle d'orgasme					
	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Orgasmes forcés					
Contrôle de respiration					



Faire des travaux ménagers					
Nourriture imposée					
Vêtements imposés					
Se tenir debout dans un coin					
Enfermement dans une cage					
Enfermement dans une cellule					
Privation sexuelle à court terme					
Privation sexuelle à long terme					
Chasteté forcée moralement					
Chasteté forcée physiquement (cage, etc)					
Contrôle de l'utilisation de la salle de bain					
Exercices forcés et obligatoires					
Interrogatoires					
Leçons en cas de mauvaise conduite					
Punitions en cas de mauvaise conduite					
Nudité forcée publique					
Nudité imposée en privé					
Nudité imposée avec d'autres personnes					
	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Restriction de parole					
Restriction de sommeil					
Restriction des contacts					



visuels					
Restriction sexuelle à court terme					
Restriction sexuelle à long terme					
Usage libre (free use)					
Hypnotisme					
Servitude & Fétiches	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Servir pendant des durées courtes (quelques heures)					
Servir pendant des durées longues (plusieurs jours)					
Servir de domestique					
Servir comme femme de chambre (soubrette)					
Servir de serveur / serveuse					
Servir de cendrier					
Servir de meuble					
Servir de modèles pour séances de photos érotiques					
Servir d'objet sexuel					
Servir oralement (fellation ou cunnilingus sur demande)					
Servir comme toilette (urine)					
Servir comme toilette (excréments)					
	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Servir d'autres personnes dominantes en étant supervisé(e)					
Servir d'autres personnes					



dominantes sans être supervisé(e)					
Scènes et rites					
Adoration (worship)					
Adoration, vénération des chaussures, bottes, etc.					
Adoration, vénération des parties génitales					
Adoration, vénération des pieds					
Adoration, vénération des aisselles					
Adoration, vénération des pénis					
Adoration, vénération des vulves					
Adoration, vénération des talons hauts					
Rites d'initiation					
Rituels en extérieur					
Scène de prison reconstituée					
Scène médicale reconstituée					
Scène religieuse reconstituée					
Scène extérieure					
Scène de punition					
Tenir un journal papier					
Tenir un journal sur Internet					
Fumer (acte érotisé ou rituel dans le jeu)					
Tenues & Apparences	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes



Porter de la lingerie					
Porter un corset					
Porter des talons hauts					
Porter un costume					
Porter un uniforme (écolier, infirmière, prêtre, etc.)					
Porter une perruque					
Porter une bague, ou autre bijou d'appartenance en privé					
Porter une bague ou autre bijou d'appartenance en public					
Porter un collier d'appartenance en privé					
Porter un collier d'appartenance en public					
Porter un bâillon en tissu					
Porter un bâillon boule de petite taille					
Porter un bâillon boule de grande taille					
Porter un bâillon godemichet					
Porter un bâillon gonflable					
Porter un bâillon de type mors de cheval					
Porter un bâillon en ruban adhésif					
	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Porter un bandeau sur les yeux					
Porter de l'équipement de contrainte en cuir (leather					



restraints)					
Portant une cagoule recouvrant toute la tête					
Porter une camisole de force					
Porter une ceinture de chasteté					
Être enveloppé(e) dans du film alimentaire					
Porter des vêtements en cuir					
Porter des vêtements en latex ou caoutchouc					
Porter des vêtements en vinyle					
Porter des vêtements en élasthanne (Spandex ou Lycra)					
Porter des collants en nylon					
Porter des vêtements osés en privé					
Porter des vêtements osés en extérieur					
Rasage ou épilation sur le corps					
Rasage ou épilation sur les parties génitales					
Rasage ou épilation sur la tête					
Douleurs & Tortures	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Se faire tourmenter (teasing)					
Edging (orgasme interrompu plusieurs fois)					



Pincement					
Se faire chatouiller					Zones à préciser :
Se faire mordre					Zones à préciser :
Se faire griffer					Zones à préciser :
Se faire tirer les cheveux					
Étranglement					
Asphyxie					
Abrasion					
Utilisation de seringues					
Insertion de tiges dans l'urètre (sounding)					
Insertion d'aiguilles					
Aiguilles dans les seins					
Aiguilles dans les fesses					
Aiguilles dans le sexe					
Injections (sérum physiologique dans les seins)					
Gonflement (ventre gonflé à l'air ou à l'eau)					
Utilisation d'un cathéter					
Subir des coupures					
Subir des douleurs sévères					
Subir des égratignures					
Chocs électriques					
Jeu de feu					
	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Jeu avec couteau(x)					
Scarifications					



Cire de bougie chaude sur le corps					
Cire de bougie chaude sur les organes génitaux					
Huile chaude sur le corps					
Huile chaude sur les organes génitaux					
Torture avec de l'eau sans immersion					
Torture avec de l'eau avec immersion					
Torture/Coups au niveau des seins					
Torture/Coups au niveau des organes génitaux (CBT)					
Bastonnade (coups sur les pieds)					
Piétinement					Zones à préciser :
Mental, mind games¹	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Dirty talking					
Être contraint·e à parler salement / à exprimer ce qu'on ressent					
Éloges / louanges (praise)					
Avoir un titre honorifique (Maître, Déesse, Daddy, etc)					Voir section ci-dessous
Provocation					
	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Regard intense / contact visuel imposé					
Nonchalance / froideur /					

¹ Cette section explore les jeux mentaux, psychologiques et verbaux qui peuvent intensifier les sensations de domination, de vulnérabilité, d'attention ou de honte dans un cadre consenti. Ces pratiques reposent sur des dynamiques fines d'émotion, de langage et de symbolique.



indifférence feinte					
Interdiction de parler / mutisme imposé					
Interdiction de répondre ou d'exprimer son plaisir					
Permission pour parler, jouir, toucher...					
Parler comme un enfant / langage régressif					
Être corrigé·e sur son langage (ton, vocabulaire, titres...)					
Usage d'un langage ritualisé ("Puis-je... ?", "Merci...!")					
Être contraint·e à se décrire ou à se "vendre"					
Humiliation centrée sur la taille ou l'apparence du pénis (consensuelle et désirée) ²					
Humiliation en privé					
Humiliation verbale					
Être money-slave (esclave financier)					
Dévalorisation érotique / compliment dégradant					
Mise en compétition avec un·e autre					
Dépendance affective érotisée					
Chantage fictif ou pression douce (dans un jeu consenti)					
	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Ignorance simulée (être "oublié·e", négligé·e volontairement dans le jeu)					

² Cette pratique peut impliquer des jeux d'humiliation autour de la taille ou de la fonction du sexe. Il est important de s'assurer que cela est bien désiré et ne réactive pas des insécurités liées au genre ou à la dysphorie



Doubtplay (instiller le doute sur le ressenti ou la perception de l'autre)					
Être observé·e sans être touché·e					
Être exposé·e sans retour (le dominant détourne le regard)					
Être forcé·e à regarder (actes, miroirs, autres partenaires...)					
Rôles identitaires / dynamiques / statuts Archétypes relationnels ou identitaires	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Domination féminine (femdom)					
Domination masculine					
Domination / soumission(D/s)					
Maîtrise / esclavage (M/s)					
CGL (Caregiver / Little — ou variante : DDlg, MDIb, etc.)					
Basé sur le don de services					
Usage libre					
Dom / Homme					
Maître / Maîtresse					
Daddy / Mommy / Maman					
Propriétaire (Owner)					
Déesse / Reine / Roi					
Prédateur·ice (Primal Dom)					
Tamer (dom apprivoiseur·euse)					
	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Service Top (donne les actions, mais sans dynamique d'autorité)					



Rigger (personne qui attache)					
Rope bunny (personne attachée)					
Soumis·e (sub)					
Esclave					
Proie (primal prey)					
Brat (soumis·e au comportement provocateur)					
Brat tamer (dom apprivoisant les brats)					
Servant·e / domestique					
Switch (alterne entre domination et soumission)					
Autre...					Préciser
Appartenance (être "possédé·e" par quelqu'un)					
Jeu de pouvoir Jouer avec les dynamiques de pouvoir, parfois changer, lutter pour la domination ou utiliser le pouvoir à son avantage					
Jeux de rôles & Scènes ³ Scénarios fictionnels temporaires	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Évoluer dans un contexte scolaire					
Évoluer dans un contexte médical					
Évoluer dans un contexte policier					
Évoluer dans un contexte militaire					
	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Évoluer dans un contexte pénitentiaire					

³ Les jeux de genre sont indépendants de l'identité réelle de genre des personnes. Ils peuvent être explorés par toutes et tous, dans le respect et le consentement mutuel.



Évoluer dans un contexte professionnel (rapport supérieur/subordonné)					
Évoluer dans un contexte historique passé (Renaissance, Moyen-âge, Antiquité, etc.)					
Évoluer dans un contexte imaginaire (steampunk, gothique, vampires, etc.)					
Simulation d'un kidnapping					
Simulation d'abandon					
Simulation d'un viol par une personne (CNC)					
Simulation d'un viol collectif					
Être corrompu(e) (jeux de pouvoir : prof/élève, etc.)					
Être féminisé / Sissification (dans un cadre de domination) ⁴					
Être masculinisé.e (jeu d'inversion ou d'accentuation des codes masculins stéréotypes)					
Jeu sur le genre / Inversion des rôles genrés					
Homosexualité imposée					
Prendre l'attitude d'un jeune enfant, ado ou bébé (ABDL)					
Prendre une attitude primal (comportement animal, chasse, morsure, grognements...)					
Prendre l'attitude d'un chien					
	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Prendre l'attitude d'un chien (être promené(e) en laisse)					

⁴ Certaines pratiques peuvent reposer sur des stéréotypes de genre : il est recommandé d'en discuter explicitement pour ne pas reproduire d'imaginaires sexistes ou transphobes.



Prendre l'attitude d'un chien (manger à quatre pattes)					
Prendre l'attitude d'un chien (se coucher au pied)					
Prendre l'attitude d'un cheval (pony-play)					
Prendre l'attitude d'un félin					
Prendre l'attitude d'un cochon					
Prendre l'attitude d'un autre animal (à préciser)					
Scatologie, Urologie, Fluides	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes
Lactation, Allaitement					
Sang des règles (menstruations)					
Crachat					
Avaler de l'urine					
Avaler des excréments					
Subir une douche dorée (golden showers)					
Subir une douche brune (brown showers)					
Faire un lavement pour nettoyer					
Faire un lavement avec contrainte de rétention par punition					
Libération d'urine contrôlée sur ordre					
Porter des couches culottes					
Pets (flatulence)					
Aftercare	Expérience (1 à 5)	Pas envie	Envie (1 à 5)	Recevoir (R) Donner (D) Les 2 (2)	Notes



Besoins Physiques					
Hydratation (Eau, thé, jus)					
Apport en glucose (Snack sucré, fruits, chocolat)					
Chaleur (Couverture, vêtements confortables)					
Pression profonde (Couverture lestée, étreinte ferme)					
Espace sensoriel réduit (Obscurité, silence, calme)					
Contact & Interaction					
Présence silencieuse (Côte à côte sans parler)					
Mots de réassurance et validation					
Massage léger ou caresses					
Besoin d'être laissé-e seul-e (Solitude choisie)					
Sortie de Rôle & Ancrage					
Retrait symbolique des attributs (Colliers, accessoires)					
Reprise de l'identité civile (Utilisation des prénoms)					
Débriefing léger (Points forts de la session)					
Exercice d'ancrage (Technique 5-4-3-2-1)					
Suivi Différé (Post-Session)					
Message de suivi à J+1 (Vérification du moral)					
Discussion approfondie prévue ultérieurement					



Auto-soins (Bain chaud, repos)					
-----------------------------------	--	--	--	--	--

Autres :

Besoin d'accompagnement ?

Ce formulaire peut faire émerger des envies, des questions... ou des zones d'incertitude. Si vous ressentez le besoin d'être guidé-e dans votre exploration, de discuter de certaines pratiques en toute confidentialité, ou d'approfondir votre relation au désir, à la communication ou aux limites, nous sommes là pour vous accompagner.

Nous proposons des **séances individuelles, en couple ou en partenariat**, dans un cadre bienveillant, informé et sans jugement.

Pour en savoir plus sur nos services ou prendre rendez-vous sur www.espacehorsnormes.com