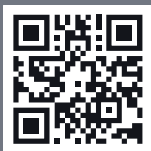


# FAIS-MOI MAL MAIS FAIS-LE BIEN

ASSOCIATION PARIS-M

L'association Paris-M s'engage dans la réduction des risques liés aux pratiques BDSM et Fetish. Elle organise munchs, ateliers et mène des actions de prévention lors d'évènements.



[www.paris-m.org](http://www.paris-m.org)



## SEXE ET BDSM

C'est comme tu veux, quand tu veux et le sexe n'est absolument pas obligatoire dans les jeux.

Attention, VIH et autres IST peuvent être transmis lors d'un rapport sexuel ou d'un play. Protège-toi et fais-toi dépister régulièrement.

1. BDSM : Bondage, Discipline ou Domination Soumission ou Sado-Masochisme.
2. Munch : rencontre gratuite et informelle dans un lieu public.
3. jouer : faire un jeu, une scène, un play sont les termes employés pour parler des actions pratiquées dans le BDSM.
4. kinky : terme employé pour désigner une sexualité sortant de l'ordinaire, souvent utilisé à la place de BDSM.



15 SAMU  
17 POLICE  
3919 N° gratuit violences sexuelles et sexistes

## 7. N'ACCEPTER AUCUNE VIOLENCE.



Ces pratiques ne sont en aucun cas acceptables sous couvert de BDSM ou de pratiques kinky<sup>4</sup>:

- Recevoir des ordres, sans se connaître.
- Demander l'envoi ou prendre une photo ou une vidéo comme « souvenir ».
- Couper la parole, ne pas répondre aux questions que tu poses.
- Avoir des propos dévalorisants ou humiliants.
- Vouloir te raccompagner à tout prix.
- Harceler, menacer, faire du chantage.

## 8. PROTÉGER SA SANTÉ.



- Pour jouer, il faut être en bonne santé physique aussi bien que mentale. Le BDSM ne réglera pas les problèmes essentiels de ta vie.
- Pour des jeux d'impact, par exemple, une bonne santé physique est indispensable, pour supporter les expériences vécues.

# DÉBUTER LE BDSM

## 8 conseils

**PariS-M** #1

FAIS-MOI MAL, MAIS FAIS-LE BIEN !

## 1. ORGANISER SA VIE BDSM.



- Créer un profil spécifique pour le BDSM<sup>1</sup>, adresse mail et numéro de téléphone dédiés.
- Choisir une photo de profil non reconnaissable.

## 2. SE CONNAÎTRE POUR ÊTRE À L'AISE.



- Identifier ses envies et limites personnelles.
- Rechercher des infos sur des pratiques qui tentent (munchs<sup>2</sup>, ateliers, internet).

## 3. ÊTRE PATIENT POUR ÉVITER LES DANGERS.



- Éviter la « frénésie » BDSM du tout, tout de suite.
- Prendre des précautions, garder son « bon sens », avant d'essayer n'importe quoi avec n'importe qui évite les dangers, les déceptions, les blessures et les abus.

## 4. COMMUNIQUER À TOUS MOMENTS.



- Se rencontrer en réel avec un partenaire potentiel permet de mettre à plat, faire connaître ses envies, ses désirs, ses besoins et fantasmes.
- Le faire dans un lieu neutre et sûr, café ou munch.

## 5. OSER DIRE NON.



Pour une première rencontre :

- Refuser les invitations privées, à l'hôtel, chez lui/elle ou chez toi,
- Pour faire connaissance, il faut discuter et pas jouer<sup>3</sup>,
- Refuser les choses que tu n'as pas envie de faire, de montrer de voir ou d'essayer,
- Dire « NON » n'engage à rien et permet de ne pas prendre de risque.



## CONSENTEMENT

**Processus continu** qui engage les partenaires à communiquer clairement sur les limites, désirs et préoccupations.

Révocable : peut être retiré à tout moment sans avoir à se justifier.

Enthousiaste : exprime une joie sincère et spontanée.

Gagnant gagnant : on se respecte mutuellement.

Libre : donné sans contrainte ni pression.

Éclairé : avec les bonnes informations et en toute lucidité.

Spécifique : pour une pratique dans certaines conditions.

## 6. PRÉPARER TOUTES NÉGOCIATIONS.



- Poser des questions sur les pratiques inconnues.
- Écrire ses limites BDSM, pratiques acceptables ou interdites, ses attentes en matière d'hygiène, de sexualité et ses règles de sécurité permet de clarifier les propos échangés, de poser les bases d'un futur contrat.
- Un contrat peut être initié, il protège les deux partenaires. Cela peut être la formulation de la confiance.  
Comment faire confiance à quelqu'un qui ne veut pas rédiger, ni accepter des règles simples sur un morceau de papier ?