Source : mehere

http://mehere.free.fr/alamut/2-bdsm/bdsm_checklist_francais.html#Armbinders

Le questionnaire

Description	Essayé	Envie	Difficulté
Jeux de bondage			
Bondage (léger)			
Bondage (lourd, difficile)			
Bondage (longue période)			
Bondage (en public, sous vêtements)			
Bondage avec cordes			
Bondage complexe avec corde (Shibari)			
Bondage avec chaînes			
Bondage avec lanières			
Menottes (en cuir)			
Menottes (en sangle)			
Menottes (en métal)			
Armbinders (fourreau d'immobilisation des bras)			
Équipement de restreinte complexes en cuir			
Harnais Harnais (corde)			
Harnais Harnais (cuir)			
Camisole de force			
Barres d'écartement			
Mains attachées derrière le dos			
Mains attachées devant			
Pieds attachés			
Attaché(e) debout bras levés écartés ou non			
Attaché(e) bras derrière et levés			
Suspension en position debout			
Suspension bras attachés derrière			
Suspension (à l'envers)			
Suspension (à l'horizontal)			
Attaché(e) sur tréteau / baudet			
Mise en croix (p.ex. croix de St. André)			

Pilori (mise au)			
Momification			
Enveloppée dans du film alimentaire ("Saran Wrap")			
Dormir attachée			
Tenue en laisse / en longe (en privé)			
Tenue en laisse / en longe (en cercle restreint)			
Tenue en laisse / en longe (en public)			
Bâillon (linge)			
Bâillon (bâillon boule, harnais)			
Bâillon (ruban adhésif)			
Bandeau sur les yeux			
Cagoule recouvrant toute la tête (porter)			
Autre non écrit dans la liste : préciser			
Domination			
Agenouiller (S')			
Colliers (porté en privé)			
Colliers (porté en cercle restreint)			
Colliers (porté en public)			
Compétition (avec d'autres personnes soumises)			
Contrôle de l'utilisation de la salle de bains			
Contrôle de l'utilisation des toilettes			
Devoirs à la maison (études, exercices à réaliser seule)			
Exercice physique, gymnastique (forcé et obligatoire)			
Harems (servitude avec d'autres personnes soumises)			
Hommage avec la langue (non-sexuel)			
Humiliation (en privé)			
Humiliation (en cercle restreint)			
Humiliation (en public)			
Humiliation verbale			
Inclure d'autres personnes			
Initiation (rites d')			
Interrogatoires			
" Jeux de société" en privé			

" Jeux de société"avec d'autres personnes			
Mise au piquet (debout dans un coin)			
Obéir aux ordres			
Porter bijouterie symbolique			
Rasage (poil du corps)			
Rasage (cheveux)			
Règles de comportement restrictives à distance			
Restriction de parole (quand, quoi)			
Restriction de sommeil			
Restriction des contacts visuels			
Restriction des sens, privation sensorielle			
Rituels			
Se faire prêter à une autre personne dominante			
Se faire donner à une autre personne dominante			
Se faire imposer de la nourriture			
Se faire "marquer" (branding)			
Sermon, leçon en cas de mauvaise conduite			
Servir d'autres personnes dominantes (supervisé)			
Servir d'autres personnes dominantes (non supervisé)			
Servitude imposée			
Travaux ménagers (faire)			
Tirer les cheveux (se faire)			
Autre non écrit dans la liste : préciser			
Pratiques sexuelles			
Analingus (donner)			
Analingus (recevoir)			
Chasteté forcée			
Contrôle d'orgasme			
Dénégation d'orgasme, frustration			
Dent de Kali, ou "Gates of Hell" (homme)			
Dilatation anale			
Dilatation vaginale			
Dildo, godemiché (sucer)			

Dildo, godemiché (pénétré par)			
Dildo, godemiché (porter un)			
Double pénétration			
Fellation ou cunnilingus (donner)			
Fellation ou cunnilingus (recevoir)			
Femme fontaine			
Fisting (anal)			
Fisting (vaginal)			
Gorge profonde			
Homosexualité (découverte)			
Homosexualité imposée			
Irrumation			
Masturbation imposée			
Rapports sexuels			
Recevoir services (sexuels)			
Restriction sexuelle (court terme)			
Restriction sexuelle (long terme)			
Services manuels (donner)			
Services manuels (recevoir)			
SexToys : préciser			
Sexe à l'extérieur (outdoor sex)			
Sexe anal			
Sexe anal - Insertion d'objets, petits (Anal plugs)			
Sexe anal - Insertion d'objets, larges (Anal plugs)			
Sexe anal - port d'objets, en public, sous vêtements			
Sexe au téléphone (au service de la personne dominante)			
Sexe au téléphone (au service d'un autre, imposé)			
Speculums (Anal)			
Speculums (Vaginal)			
Sperme : avaler			
Sperme : sur le visage			
Sperme : sur le corps			
Sperme : autre, préciser			
Triple pénétration			

Autre non écrit dans la liste : préciser			
Tortures, douces ou plus dures			
Correction douce (recevoir une)			
Correction dure (recevoir une)			
Fessées etc. :			
Fessée debout ou à genoux			
Fessée "sur les genoux"			
Fessée avec brosse à cheveux			
Claques au visage			
Claques aux seins			
Fouetter (se faire) et autres formes de flagellation :			
Fouetter les fesses			
Fouetter les cuisses (arrrière)			
Fouetter les cuisses (devant)			
Fouetter les mollets			
Fouetter les seins			
Fouetter le dos			
Fouetter le ventre			
Fouetter le sexe/parties génitales			
Fouetter le corps entier			
Outils de flagellation :			
Baguettes / badines			
Canne (souple)			
Canne (rigide)			
Cravache			
Martinet			
Fouet à lanière			

Fouet de dressage d'équitation			
Strapping (frappée avec sangle, ceinturon...)			
Fouet "single tail"			
Palettes en bois (Wooden paddles)			
Branches épineuses			
Autres supplices :			
Aiguilles (dans le corps en général)			
Aiguilles (dans les seins)			
Aiguilles (dans les parties génitales)			
Brûlures (cigarettes, …)			
Chalumeau			
Cire chaude			
Couper (se faire)			
Décapeur thermique électrique			
É lectricité (raquette électrique, violet wand, teens units...)			
Fireplay			
Knifeplay			
Pinces à linge sur le corps			
Pinces aux seins			
Poids aux seins			
Tirer ou tordre les parties génitales avec les doigts			
Tirer ou tordre les tétons / les seins avec les doigts			
Torture avec de l'eau (Water torture - boire, lavements...)			
Torture des parties génitales			
Tourmenter (teasing)			
Autre non écrit dans la liste : préciser			
Fantasmes ou envies diverses			
Abrasions érotiques (frictions)			
Adoration/Vénération des bottes/souliers (boot worship)			
Adoration/Vénération du pénis/parties génitales			
Adoration/Vénération des pieds			

Adoration/Vénération des talons-hauts			
Asphyxie, contrôle de la respiration			
Avaler de l'urine			
Cathéter (recevoir, cathétérisme)			
Chatouilles			
Ceintures de chasteté			
Cellules/Garde-robes (se faire enfermer dans)			
Cubes de glace			
Contrôle de la respiration			
Douche brune (excréments)			
Douche dorée (urine)			
Échanger (avec un autre couple)			
Échanger (plusieurs couples)			
Égratignures (recevoir)			
Égratignures (donner)			
Enlèvement (scénario)			
Esclave "poney"			
Étranglement			
Examens (physique)			
Exhibitionnisme (amis)			
Exhibitionnisme (étrangers)			
Exposition publique			
Fétichisme (bas nylon, autres vêtements, etc)			
Fournir de nouveaux partenaires pour la personne dominante			
Huile chaude (sur organes génitaux)			
Hypnotisme			
Injections			
Jeux d'âge (jeux de rôle)			
Jeux d'animaux (jeux de rôle)			
Jouer le chien (jeux de rôle)			
Lavement - anal			
Lavement - vaginal			
Lécher (non-sexuel)			
Lutte			

Massage (donner)			
Massage (recevoir)			
Mise aux enchères (prêt, vente)			
Perçage (temporaire, "play-piercing")			
Perçage (permanent)			
Photographiée (utilisation privée / visage masqué)			
Photographiée (diffusion en cercle restreint)			
Photographiée (utilisation publique)			
Scène à l'extérieur			
Scène de prison			
Scène médicale			
Scène religieuse			
Se faire mordre			
Servir (servante)			
Servir d'art			
Servir de cendrier			
Servir de domestique (maid)			
Servir de meuble			
Servir de toilette			
Servir de serveur/serveuse			
Simulation d'abandon			
Simulation d'un viol (par une personne)			
Simulation d'un viol (par groupe de personnes)			
Tatouage			
Vidéo (regarder d'autres personnes)			
Vidéo (enregistrement de vous-mêmes)			
Voyeurisme (regarder d'autres personnes)			
Voyeurisme (votre personne dominante avec d'autres)			
Autre non écrit dans la liste : préciser			
Habillement			
Corsets (porter)			
Cordes (Shibari sous les vêtements)			
Domestique (French maid)			

Nudité partielle ou complète imposée (en privé)			
personnes)			
Se faire imposer des vêtements (privé/intimité)			
Se faire imposer des vêtements (public/vie les jours)			
Sextoys : cercle privé/intime			
Sextoys : autre, préciser			
Uniformes			
Vêtements de cuir			
Vêtements de latex/caoutchouc			
Vêtements de lycra ("spandex")			
Vêtements osés (en privé)			
Vêtements osés (en cercle restreint)			
Vêtements osés (en public)			
Autre non écrit dans la liste : préciser			

Légendes

Mode d'emploi

Ce questionnaire doit être rempli en toute honnêteté, sans honte et sans intentions de manipulation.
Pour chacun des items, vous devrez indiquer:

En première colonne, **Essayé**,
Oui , si vous avez déjà pratiqué cette activité.
Non , si vous ne l'avez jamais pratiquée.
N/A si l'activité ne s'applique pas à vous, à votre sexe, etc. (dilatation vaginale pour un homme)

En deuxième colonne, **Envie**, désir ou "phantasme" , un chiffre de 0 à 5…
0 – Aucun intérêt pour vous (n'indique pas forcément un refus, cependant).
1 – A voir.
2 – yumm.
3 – yum-yum.
4 – slurp.
5 – slurp-slurp yum, slurp et re-yum.
J – Jamais de la vie.
P – J'en ai très peur, c'est un "non, pas tout de suite".

En troisième colonne, **Difficulté**, un chiffre de 0 à 5, ou un N
0 – Aucun problème à faire cela
1 – Assez facile
2 – Pas vraiment évident à réaliser
3 – Difficile, mais j'y suis prête
4 – Très difficile – je suis prête, mais faire bien attention
5 – Limite – j'accepte, mais les plus grandes précautions doivent être prises
P – Une peur qui ne pourra être surmontée qu'avec "son" aide, "non sans toi"
N – Hors de question – Non catégorique

Si par exemple vous n'avez aucune attirance pour le port du collier, voire même une certaine répulsion, mais que vous vous sentiriez prête à le porter pour faire plaisir à votre dominant pourvu qu'il n'en abuse pas, vous pouvez indiquer un 0 pour le goût, et un 4 pour la difficulté (gardez à l'esprit qu'un 0 en première colonne ne signifie pas du tout un refus en soit, mais une absence d'intérêt ou un dégoût. Si votre message se veut un refus, entrez alors un 0, et un N dans la colonne Difficulté).