

Tu veux explorer  
le kink?



Pour alléger le texte, ces symboles représentent des éléments qui reviennent tout au long de la brochure:



Haut risque



Niveau de transmissibilité d'ITSS



Niveau d'apprentissage requis



Démystification



Contact sanguin possible



Partage de jouets déconseillé



Partage de jouets possible



Usage déconseillé



Entretien recommandé



Attention aux aspérités

Les risques  sont estimés en prenant en considération des pratiques qui n'impliquent pas de contact avec des fluides corporels.

Si les surfaces de ta peau impliquées dans ta pratique présentent des lésions, ajoute  aux estimations offertes dans cette brochure.

Si ta pratique implique des contacts génitaux, ajoute   aux estimations offertes dans cette brochure et envisage suivre des ateliers spécifiques pour saisir les particularités des jeux BDSM génitaux.

Alors, tu veux explorer le kink! Avant de te lancer dans cette aventure avec des personnes en qui tu as confiance, il y a quelques informations qui sont essentielles pour te permettre de naviguer dans ce monde en respectant tes propres limites. Dans les pages qui suivent, tu trouveras un survol des pratiques les plus courantes, des conseils de sécurité pour les explorer en minimisant les risques et des pistes pour découvrir chaque pratique.

Sache que la façon la plus sécuritaire d'explorer ces pratiques demeure de te faire accompagner par d'autres personnes plus expérimentées que toi, qui peuvent te guider et te rassurer. Certaines pratiques sont d'ailleurs complètement déconseillées en l'absence d'un tel soutien; il demeure toutefois essentiel, même si tu es soutenu.e par quelqu'un.e, que tu connaisses quelques notions de sécurité pour chacune des pratiques que tu souhaites explorer, pour être plus à même de prévenir les accidents. Ça peut aussi te permettre de discerner parmi les conseils que d'autres joueur.se.s pourraient te donner et de déterminer ce qui est le mieux pour toi et tes partenaires.

Tu noteras sans doute qu'il n'y a pas de mention d'organes génitaux dans cette brochure: c'est qu'ils ne sont pas essentiels aux pratiques BDSM. Les prochaines pages te proposent plutôt d'explorer la sexualité autrement, par le biais de la sensualité et des échanges de pouvoir. Laisse-toi surprendre par les plaisirs que peuvent t'apporter ton corps, autrement! Libre à toi d'ajouter de la sexualité génitale à tes pratiques BDSM; après tout, les risques d'ITSS lorsque des organes génitaux sont impliqués demeurent les mêmes que dans une sexualité vanille\*.

\*vanille: réfère aux pratiques et aux personnes qui ne sont pas kinky

# Consentement

Comme dans n'importe quelle forme d'intimité, le consentement est au cœur d'une expérience plaisante et sécuritaire. Un consentement doit toujours être:

- **Précis**: Qu'est-ce qu'on aimerait faire, dans les détails?
- **Libre**: Est-ce que j'en ai vraiment envie, sans pression ou crainte?
- **Informé**: Est-ce que j'en connais assez pour pratiquer de façon sécuritaire?
- **Enthousiaste**: Est-ce que je préférerais faire autre chose?
- **Réversible**: Qu'est-ce que je fais pour signifier que je veux arrêter?

Par-delà cette base qui s'applique à toutes interactions intimes, le consentement dans un cadre BDSM implique des mesures particulières pour maintenir ton intégrité physique et psychologique et celle de tes partenaires. Il est essentiel que tu aies suffisamment confiance en tes partenaires pour te sentir à l'aise d'avoir des conversations approfondies permettant de couvrir ces aspects:

- **Précis**: Discuter en détail et sans ambiguïté des pratiques que tu as envie d'essayer, à quelle intensité et ton confort avec les marques corporelles. Ça construit un menu duquel tu peux choisir avec tes partenaires pendant la séance. Il est aussi important de discuter de vos attentes (type de dynamique, engagement, intensité) pour vous assurer qu'elles vont bien ensemble.
- **Libre**: T'assurer que tu participes de bon cœur et que tu ne te sens pas contraint.e par la dynamique établie avec tes partenaires, par exemple te sentir obligé.e parce que tu as un rôle de soumission dans votre relation ou pour éviter de perdre tes partenaires. Même si tu es dans une dynamique à plus long terme, il est important de prévoir des moments hors-jeu pour réviser vos ententes périodiquement.

- Informé: Il est important que tu en saches assez pour savoir dans quoi tu t'embarques et quels signes observer pour ton bien-être. Il est donc pertinent de discuter de tes propres limites et de celles de tes partenaires pour qu'elles soient explicites:

As-tu des enjeux de santé physique ou mentale qui devraient être pris en considération? Une blessure qui pourrait limiter les pratiques possibles de façon sécuritaire? Des mauvais souvenirs qui pourraient refaire surface si certains mots ou pratiques sont utilisés?

As-tu consommé de l'alcool ou des drogues (prescrites ou non) avant de jouer? Quels impacts ces substances peuvent-elles avoir sur ton jeu?

Est-ce que toi et/ou tes partenaires avez suffisamment d'expérience ou de connaissances par rapport aux pratiques que vous voulez faire? Êtes-vous en mesure de vous entraider dans l'exploration ou de vous faire soutenir?

- Enthousiaste: Assure-toi que ton intention, dans la séance, demeure positive (il ne s'agit pas de se défouler d'une frustration sur l'autre ni d'essayer de te prouver ou faire valoir).

- Réversible: Détermine des moyens (safeword, tap out, etc.) pour pouvoir ralentir ou arrêter la séance ou la pratique en cours et assure-toi d'avoir suffisamment confiance en tes partenaires pour te sentir à l'aise de les utiliser et d'être respecté.e.

Pour avoir l'expérience la plus positive possible, il est aussi important de discuter de tes besoins après la scène, c'est-à-dire l'aftercare. Est-ce que tes besoins et ceux de tes partenaires correspondent? Si non, comment et avec qui pouvez-vous vous assurer qu'ils soient remplis?

# Jeux psychologiques

Souvent la porte d'entrée de bien des personnes qui s'intéressent au BDSM, les jeux psychologiques sont l'érotisation des rôles et interactions entre les joueur.e.s. Ça implique de modifier temporairement notre rapport à nous-même et notre rapport à l'autre. La grande majorité des pratiques BDSM impliquent une forme ou une autre de jeu psychologique.



Les jeux psychologiques pouvant se faire entièrement sans contact physique, ils n'impliquent généralement aucun risque de transmission d'ITSS en eux-mêmes. Si tu ajoutes d'autres pratiques aux jeux psychologiques, tu devrais toutefois tenir compte des risques inhérents à ces pratiques.



Tous les jeux psychologiques demandent un niveau élevé de confiance et de communication entre les partenaires; il ne faut pas négliger les impacts potentiels des jeux qui ne laissent aucune trace physique. Ces jeux peuvent avoir des conséquences dramatiques sur la santé mentale lorsqu'ils sont pratiqués de manière négligente ou malveillante. Tu devrais pouvoir accueillir les inquiétudes de tes partenaires et sentir que les tiennes seront bienvenues, entendues et prises en considération.

## Jeux de rôles



Jeux impliquant d'incarner un rôle différent durant une séance. Cela varie de l'incarnation d'un rôle stéréotypé - policier.e, infirmier.e, élève à corriger - à l'élaboration de scénarios complexes et/ou d'un personnage qui peut devenir un alter-ego.

**MYTHES**

Les rôles adoptés ne sont pas nécessairement statiques: une personne peut apprécier différents rôles selon les contextes ou les partenaires.



Les jeux de rôles n'impliquent pas d'apprentissage technique, mais d'importantes habiletés de communication et d'affirmation de ses limites sont importantes à développer.

## Discipline



Jeux qui tournent autour de règles, de l'apprentissage de celles-ci et de punition en cas d'infraction, tel que le dressage, le contrôle des habitudes de vie, etc.

**MYTHES**

Les punitions ne sont pas nécessairement corporelles; pense seulement à l'interdiction d'orgasme.



Discipliner quelqu'un nécessite la sensibilité de reconnaître, valoriser et soutenir quelqu'un dans les limites de ses capacités.

### Par où commencer

- Règles simples et bénéfiques pour la personne qui s'y soumet (ex: déjeuner chaque matin)
- Règles qui renforcent la dynamique établie (ex: titres honorifiques pour s'adresser à la personne Dominante)
- Attention à ne pas en faire trop, trop vite; retenir et obéir à plusieurs règles prend du temps

## Humiliation



Jeux qui visent à susciter de la honte, de la gêne ou de la dégradation.

**MYTHES**

Ces pratiques peuvent être effectuées en public comme en privé.



Il existe une très fine ligne entre l'humiliation érotique et l'abus psychologique: il faut que tu demeures conscient.e de tes intentions durant le jeu pour minimiser les impacts négatifs potentiels. Tu dois aussi être prêt.e à soutenir tes partenaires dans l'éventualité où les pratiques adoptées leur causent du tort, même si ce n'était pas ton intention.

### Par où commencer

- S'entendre sur ce qui peut être utilisé comme levier d'humiliation

# Jeux de sensations

Les formes les plus accessibles des jeux physiques sont les jeux sensoriels. Il s'agit de mettre à profit le potentiel érotique des sens, en les accentuant ou les minimisant.

Bien qu'on puisse jouer en ajoutant des sensations, la privation sensorielle fait aussi partie des jeux de sensations et se place à la jonction entre ceux-ci et les jeux psychologiques.



Les jeux sensoriels pouvant se faire entièrement sans contact physique direct, ils impliquent généralement un risque négligeable de transmission d'ITSS en eux-mêmes.

## Froid



Pratiqué avec des glaçons, de l'eau froide ou des jouets placés au réfrigérateur, le froid peut servir à éveiller les sens.



Savoir quels signes observer pour éviter les blessures par le froid, en prenant en considération la teinte de ta peau et celle des personnes avec qui tu joues.

### Par où commencer

- Expérimenter avec des glaçons
- Placer des jouets en métal, en verre ou en céramique au réfrigérateur (pas au congélateur!)
- Les aliments congelés ou froids (ex: petits fruits, chocolat) devraient être réservés à l'usage externe
- Commencer avec des durées de contact plus courtes et augmenter graduellement
- Attention au risque d'engelure et à ne pas coller un jouet glacé sur de la peau humide

# Stimulation et privation



Pratiques qui impliquent de jouer sur les attentes, de provoquer de la surprise ou de l'anticipation, voire de la peur en variant les sensations ajoutées (chatouilles, grafignes, pincements, textures) ou retirées (bouchons d'oreilles, masque pour les yeux).

**MYTHES**

Le cerveau est l'organe sexuel le plus développé du corps humain - et le plus négligé en contexte d'intimité!



Il est important de considérer que la privation d'un des sens augmente l'intensité de la perception des autres.

## Par où commencer

- La créativité est le seul jouet nécessaire pour cette pratique

## Cire



Utilisation de chandelles ou de crayons de cire pour créer des sensations de chaleur intense sur la peau.



Apprendre à jauger la distance nécessaire pour que la chaleur soit intense, sans causer de blessure. Une goutte qui tombe de plus haut a plus de temps pour refroidir.

## Par où commencer

- Protéger l'environnement, la cire est difficile à enlever des tissus
- Prévoir des compresses d'eau froide ou un contenant d'eau pour calmer une sensation trop intense
- Attention au choix de cire: le type et la couleur change la température de fonte, la paraffine blanche reste le choix le plus sécuritaire
- Attention: ne PAS utiliser de cire d'abeille

Les jeux électriques sont souvent considérés comme apparentés aux jeux médicaux ou aux jeux de sensations. Chaque personne réagit différemment à la stimulation électrique. Une multitude d'accessoires peuvent être utilisés avec un Violet Wand ou un TENS Unit. Ces jouets et leurs accessoires sont plutôt dispendieux, donc il peut être intéressant de les essayer lors d'ateliers avant d'investir.

Il existe d'autres jouets électriques improvisés, mais l'intensité de charge étant différente parce qu'ils ne sont pas faits pour être utilisés sur des humain.e.s, leur utilisation demande une plus grande connaissance et expérience.



Les jeux électriques pouvant se faire entièrement sans contact physique direct, ils impliquent généralement un risque négligeable de transmission d'ITSS en eux-mêmes.

## Violet Wand

Utilisation d'électricité statique pour stimuler la peau.



**MYTHES**

Le Violet Wand ne stimule que la surface de la peau et cause des sensations allant du pincement aux chatouilles.



Il est nécessaire de bien lire les instructions et de s'habituer à l'utilisation du jouet avant de commencer à expérimenter avec des partenaires.

## Par où commencer

- Retirer les bijoux ou pièces de vêtements comportant du métal
- Attention aux implants (prothèses, pacemaker) et troubles de santé

# TENS Unit

Utilisation de courant à basse intensité pour stimuler les muscles. Cet appareil est d'abord conçu pour des traitements médicaux et certains modèles ont été adaptés pour les jeux érotiques.



**MYTHES**

À l'exception des cas de contre-indications médicales, le TENS Unit a un voltage trop bas pour électrocuter une personne lorsqu'il est utilisé convenablement.



Il est nécessaire de bien lire les instructions et de s'habituer à l'utilisation du jouet avant de commencer à expérimenter avec des partenaires. Considérant que le TENS Unit peut délivrer une stimulation plutôt intense, il est conseillé d'avoir des connaissances en premiers soins. Il est difficile de prévoir la réaction que ton corps aura, même si tu es en pleine santé. Une connaissance du système nerveux du corps peut être un atout significatif.

## Par où commencer

- Retirer les bijoux ou pièces de vêtements comportant du métal
- Attention aux implants (prothèses, pacemaker) et troubles de santé
- Si tu utilises des accessoires insérables, prends en considération que la charge délivrée sera beaucoup plus intense
- Ne jamais positionner les électrodes chaque côté du torse ou de la tête
- Les autocollants des électrodes sont à usage unique
- En cas de problème, la solution la plus efficace est de débrancher le jouet de la prise de courant murale
- En cas de problème cardiaque, il est extrêmement dangereux de jouer avec du courant électrique

Les jeux d'impacts incluent tous les jeux sensoriels qui impliquent de frapper tes partenaires de jeu ou d'être frappé.e. Avant de commencer une séance, il est important de discuter des possibles marques corporelles (ecchymoses, graffignes) qui pourraient résulter de ces pratiques et de mentionner si tu souhaites en avoir ou pas, et si oui, où sur ton corps, ainsi qu'à quelle intensité.

## Fessée



Pratique impliquant de délivrer des impacts à mains nues sur différentes parties du corps. Le jeu se construit en variant l'intensité des coups, leur rythme et leur emplacement sur le corps de la personne qui reçoit.

**MYTHES**

Stéréotypiquement imaginée comme une pratique impliquant des claques sur les fesses alors que la personne qui reçoit est penchée vers l'avant, la fessée peut également se pratiquer sur n'importe quelle partie musculuse du corps (cuisses, mollets, bras, abdominaux et latéraux).



Cette pratique est relativement sécuritaire à apprendre de façon indépendante, mais il peut être intéressant de te renseigner sur les façons de varier l'intensité des coups sans te blesser toi-même.



La fessée implique généralement un risque négligeable de transmission d'ITSS, sauf en présence de lésions cutanées. 

### Par où commencer

- Attention: pratiquer la fessée sur un os (coude, os iliaque, etc.) est aussi douloureux et déplaisant pour la personne qui reçoit (bottom) que pour celle qui donne (top)

## Jouets souples

Pratique impliquant de délivrer des impacts à l'aide de jouets flexibles (martinets, cravache, lanière de cuir, etc.).



**MYTHES**

Contrairement à la croyance populaire, il n'est pas risqué de blesser les reins en utilisant des jouets souples dans le dos; ils sont protégés par le bas de la cage thoracique, les impacts superficiels provoqués par des jouets souples ne se rendent pas à eux.



Les jouets souples demandent de la précision et du contrôle, il faut beaucoup de pratique avant d'essayer sur un.e partenaire.



Les jouets souples pouvant s'utiliser entièrement sans contact physique direct, ils impliquent généralement un risque négligeable de transmission d'ITSS en eux-mêmes.

### Par où commencer

- Explorer les sensations d'impact avec des objets du quotidien (linge à vaisselle, ceinture) avant d'investir

## Jouets rigides

Pratique impliquant de délivrer des impacts avec un jouet inflexible (palette, cannes. etc.).



Équivalent de la fessée, mais nécessite l'apprentissage du maniement du jouet.



Ce type d'impact présente un plus haut risque de lésions cutanées.

### Par où commencer

- Explorer les sensations d'impact avec des objets du quotidien (cuillère en bois, mélangeur à peinture) avant d'investir

# Fouet

Pratique d'impact à l'aide d'un fouet, qui implique une composante de jeu psychologique de peur.



**MYTHES**

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, le fouet n'entre que très peu en contact avec la peau de la personne bottom lorsqu'il est pratiqué de façon sécuritaire. Le jouet sert d'abord à générer de la peur par le biais du bruit fort et soudain qu'il crée, et peut effleurer la peau pour des sensations intenses.



Le maniement d'un fouet demande énormément de pratique avant de pouvoir être utilisé de façon sécuritaire.



Dès que le fouet est en contact avec la peau, la vitesse d'impact crée inévitablement des lésions.

## Par où commencer

- Il est pratiquement impossible de jouer avec un fouet sans occasionner des marques cutanées, il est important de discuter de cet élément avant de débiter une séance
- Considérée comme du jeu de limites (edge play), plusieurs lieux de jeux publics ou semi-privés (donjons) n'acceptent pas l'utilisation de fouet durant leurs soirées à cause de l'intensité du son que ce jouet provoque
- Même si tu joues à la maison, le bruit est à prendre en considération (penses à tes voisin.e.s ou tes colocataires!)
- Un fouet coûte plutôt cher, il peut être intéressant d'expérimenter dans une soirée dédiée à cette pratique dans un donjon avant d'investir

## Fait intéressant:

Le bruit qu'on entend, c'est l'extrémité du fouet qui passe le mur du son!

# Lutte, et torture érotique



Regroupement de pratiques très variées qui impliquent, du jeu corporel de plus haute intensité, allant de batailles consensuelles et ludiques aux impacts à mains nues plus intenses (coups de poings, de pieds, morsure, prises d'immobilisation).

La plupart des formes de jeu primal sont inclus dans cette pratique. Ces jeux sont plus instinctifs et mettent l'accent sur la physicalité; certaines personnes peuvent devenir non-verbales pendant ces scènes.

**MYTHES**

La force des impacts n'est pas nécessairement le but; la surprise d'un impact soudain et bruyant peut jouer sur la peur sans toutefois que ce soit particulièrement douloureux.



Des cours d'arts martiaux de contrôle peuvent être un net avantage dans ce genre de pratiques; en leur absence, une compréhension en profondeur de l'anatomie est essentielle.



Ces pratiques impliquent des contacts physiques soutenus, et le risque d'échange de fluides corporels (sueur, salive, sang, larmes) est beaucoup plus élevé. Une attention particulière doit être portée aux lésions cutanées avant de débiter et tout au long de la scène.

## Par où commencer

- Il peut être intéressant de débiter à genoux ou à quatre pattes, ça permet de tomber de moins haut
- Rendre l'environnement aussi sécuritaire que si des enfants devaient s'y promener: ranger les objets cassants et couvrir les surfaces qui pourraient entraîner des blessures (ex. coins de meubles)
- Retirer les bijoux et vêtements accrochants, couper et limer les ongles (ongles d'orteil aussi!)

# Ligotage

Pratique visant à restreindre le mouvement, jusqu'à contraindre une personne dans une position précise.



Le ligotage pouvant se pratiquer avec des contacts physiques limités, il implique généralement un risque négligeable de transmission d'ITSS en lui-même. Les risques augmentent cependant lorsque les jouets sont en contact avec des fluides corporels  ou en présence de lésions. .

**MYTHES**

On a tendance à croire qu'il ne faut pas trop serrer les restrictions pour le confort de la personne attachée; au contraire, laisser du jeu augmente le risque de blessure.

Il est important de connaître les règles de sécurité communes aux pratiques de ligotage:



- On ne laisse jamais une personne restreinte sans surveillance
- Être alerte aux signes de fatigue (affaissement musculaire, picotement, changement de température)
- Une fois libéré.e de tes liens, il est possible et normal que tu éprouves une faiblesse momentanée



Connaître ces points ne sont pas suffisants pour pratiquer de façon sécuritaire.

## Restriction



Pratique qui consiste à limiter les mouvements à l'aide de jouets prévus à cet effet (menottes, barre d'écartement, etc.) ou non (cravate, bas de nylon, etc.).



Les jouets spécifiquement conçus pour la restriction sont plus faciles d'utilisation, à condition d'observer les règles de sécurité minimales du ligotage. Par contre, même les jouets conçus pour la restriction peuvent impliquer des risques de dommage nerveux, il faut faire preuve de prudence et connaître les signes avant-coureurs pour prévenir des blessures graves.

## Restriction avec corde



Pratique qui consiste à limiter les mouvements à l'aide de cordes de fibres naturelles ou synthétiques.

**MYTHES**

Le ligotage avec de la corde (avec ou sans suspension) a l'air d'une pratique relativement inoffensive, mais il s'agit probablement d'une des pratiques les plus risquées parmi celles présentées ici puisque les risques d'atteinte aux nerfs peuvent entraîner des blessures irréversibles.



Une connaissance approfondie de l'anatomie est primordiale pour pouvoir prévenir des blessures graves; il est aussi essentiel de suivre des ateliers spécifiques.

### Par où commencer

- Avoir des ciseaux de sécurité en cas de problème ou de malaise
- Explorer les matériaux; certaines fibres sont plus indiquées pour certaines pratiques que d'autres
- Les pratiques des traditions shibari et kinbaku nécessitent un apprentissage spécifique

## Suspension



Pratique de restriction permettant de maintenir quelqu'un totalement ou partiellement au-dessus du sol à l'aide de cordes de fibres naturelles.

**MYTHES**

Bien que le shibari et le kinbaku incluent des pratiques de suspension, toute suspension ne vient pas nécessairement de ces traditions.



Faire des suspensions est une pratique avancée, ne t'improvise pas à cette pratique et entre en contact avec des personnes expérimentées. Trouve une personne pour t'enseigner, te superviser et te guider.



Une suspension qui tourne mal peut entraîner des blessures graves et parfois irréversibles, voire la mort.

# Perçage temporaire

Utilisation d'aiguilles pour provoquer des sensations sur la peau de la personne bottom.



**MYTHES**

Ce n'est pas parce que les perçages pratiqués sont temporaires qu'ils ne requièrent pas autant d'apprentissage que les perçages permanents pour être faits de façon sécuritaire.



Des connaissances équivalentes à celles d'une personne qui pratique le perçage en salon sont nécessaires pour pratiquer en toute sécurité. Ça devrait inclure des connaissances anatomiques, ainsi que des informations sur les façons de manier et de disposer des aiguilles.



Comme les aiguilles sont creuses, elles sont toujours à usage unique puisqu'il est impossible d'aseptiser l'intérieur de celles-ci.

## Par où commencer

- Ce n'est pas une pratique qui s'improvise; il est important de suivre des formations et des ateliers pour jouer de façon sécuritaire
- Assiste à un atelier pour pouvoir différencier un fantasme plaisant d'un désir que tu souhaites actualiser
- Considérées comme du jeu de limites (edge play), plusieurs lieux de jeux publics ou semi-privés (donjons) n'acceptent pas les pratiques de perçage temporaire durant leurs soirées à cause des enjeux biomédicaux entourant cette pratique
- Si tu joues dans un donjon et qu'il n'y a pas de contenant permettant de disposer des objets pointus, assure-toi d'en avoir en ta possession et utilise des aiguilles neuves chaque fois

# Lames



Utilisation de lames, aiguisées ou non, permettant de jouer simultanément sur la peur et sur les sensations.

**MYTHES**

Même avec une lame aiguisée, ces pratiques n'impliquent pas nécessairement de faire des coupures; ça peut être un jeu psychologique avant toute chose.



Une excellente connaissance de l'anatomie est requise. Il est également important de savoir

comment entretenir les lames qui sont réutilisables, comment les aseptiser, et comment en disposer de façon sécuritaire pour les lames à usage unique.



Sans accès à un autoclave de calibre professionnel, le partage des lames est à proscrire dès qu'une infime lésion cutanée est causée par le jeu.

## Par où commencer

- Si tu éprouves une curiosité par rapport à cette pratique, commencer avec des lames non-affûtées, par exemple un couteau à beurre, ou des couteaux en plastique ou en bois, peut permettre d'explorer cette pratique de façon graduelle et plus sécuritaire
- Considérée comme du jeu de limites (edge play), plusieurs lieux de jeux publics ou semi-privés (donjons) n'acceptent pas l'utilisation de lames durant leurs soirées à cause des enjeux légaux entourant les armes blanches

# Asphyxie érotique



L'asphyxie érotique implique deux formes de pratiques différentes, soit la restriction momentanée de la capacité respiratoire à l'aide de jouets (masque à gaz, bâillon limitant la respiration par la bouche, etc.) et la restriction à court terme de l'afflux sanguin au cerveau par le biais de pression sur les artères du cou. Ces pratiques peuvent entraîner de la peur et un quasi-évanouissement qui contribuent à l'excitation pour certaines personnes. Il n'est pas nécessaire - et souvent pas souhaitable - de se rendre jusqu'à un évanouissement complet pour retirer du plaisir de cette pratique.

**MYTHES**

Malgré la fréquence de mention de cette pratique dans les médias et certains memes,



l'étranglement est une pratique extrêmement

risquée; quelques secondes de plus peuvent faire la différence entre plaisir et dommages cérébraux sérieux, voire la mort.



Il faut minimalement deux des trois compétences suivantes pour pouvoir expérimenter l'asphyxie érotique en limitant suffisamment les risques, soit:



- Un cours de réanimation cardio-vasculaire (RCR) à jour
- Une expérience avancée en arts martiaux qui implique des prises d'étranglement
- Des connaissances anatomiques et médicales approfondies (soins infirmiers, soins ambulatoires, médecine)

En plus de ça, il est incontournable de suivre des ateliers et d'avoir une personne pour te guider dans ton exploration de l'asphyxie dans des contextes érotiques.



L'asphyxie érotique pouvant se pratiquer avec des contacts physiques limités, il implique généralement un risque négligeable de transmission d'ITSS en lui-même.

### Par où commencer

- Considérée comme du jeu de limites (edge play), plusieurs lieux de jeux publics ou semi-privés (donjons) n'acceptent pas l'asphyxie érotique durant leurs soirées

### Important à savoir



Lors de pratiques d'étranglement, il est important d'être attentif aux endroits où les pressions sont effectuées: il faut à peine 32 PSI de pression pour écraser le larynx, ce qui cause un trauma pouvant occasionner la suffocation et éventuellement la mort à moins d'une intervention médicale immédiate. Par comparaison, dis-toi qu'il est plus facile d'écraser un larynx qu'une canette de boisson gazeuse vide: il y a de quoi être prudent.e!

Pour ce qui est des restrictions de l'afflux sanguin, il est essentiel d'avoir de l'expérience ou d'être accompagné.e par une personne qui en a: l'étourdissement causé par la limitation sanguine cause une multitude de réactions possibles pour lesquelles il faut savoir comment réagir.

Au Canada, cette pratique est considérée comme un voie de fait et pourrait entraîner des poursuites criminelles, même lorsque pratiquée entre adultes consentant.e.s. Il est donc essentiel de jouer avec des personnes en qui tu as confiance. C'est également le cas pour l'immobilisation complète (bras et jambes derrière le dos), cracher sur une personne et toute pratique laissant des marques corporelles: penses-y en planifiant tes séances de jeu!

# Matériaux

Tous les jouets qui peuvent être utilisés dans les pratiques mentionnées jusqu'ici présentent des niveaux de risque différents en fonction des matériaux avec lesquels ils sont fabriqués. Voici un survol des matériaux principaux.

## Cuir



Le cuir est un matériau "vivant", composé de peau tannée. Lorsque entretenu adéquatement, un cuir de bonne qualité peut durer des siècles en très bon état.



Le type de cuir définit le type d'entretien, renseigne-toi sur le traitement (à l'huile ou non) de ta pièce de cuir.

Pour du cuir teint, une solution d'eau et de vinaigre permet de nettoyer en préservant la couleur vibrante.

Pour du cuir non teint, un savon doux ou savon de sellerie permet de nettoyer adéquatement. Pour un cuir traité à l'huile, le savon de sellerie est le plus indiqué.

Après tout nettoyage et lorsque le cuir semble manquer de souplesse, il est important d'hydrater le cuir avec un conditionneur à base de résine naturelle.



Comme le cuir est poreux, s'il est en contact avec des fluides corporels, il est impossible à aseptiser complètement et présente donc un risque de transmission.

## Usage externe



Tant que les pièces de cuir portées ou utilisées ne sont pas en contact avec des fluides corporels (vêtements, jouets qui ne sont pas utilisés en contact avec les organes génitaux), elles peuvent être partagées sans trop de risque.

## Usage interne



## Bois



Les jouets en bois devraient toujours être scellés ou vernis.



Directement après l'usage avec de l'eau et du savon doux et en essuyant immédiatement.

### Usage externe



Lorsque très bien scellé, le risque est négligeable.



En présence d'aspérités, le risque augmente significativement.

### Usage interne



Le bois demeure risqué à partager lorsqu'en contact avec des fluides corporels.

## Latex



Type de caoutchouc traité qui est extensible et conducteur de température et de vibrations. C'est un allergène plutôt courant.



Directement après l'usage avec de l'eau et du savon doux; entreposer en veillant à ce que les pièces ne soient pas en contact direct les unes avec les autres pour ne pas fusionner, appliquer de la poudre de talc pour réduire le risque. Lubrifier lorsqu'il est porté pour maintenir sa souplesse.

### Usage externe



S'il n'est pas en contact avec des fluides corporels.

### Usage interne



Bien que le latex forme une barrière résistante qui ne laisse pas passer les fluides corporels, elle présente naturellement des aspérités qui les retiennent et rendent le latex impossible à aseptiser.

## Métal

Plusieurs types de métaux sont utilisables pour concevoir des jouets, l'acier inoxydable étant le plus indiqué pour des jouets sécuritaires. Un truc pour vérifier qu'un jouet en métal est sécuritaire à utiliser, c'est de passer ta main sur le jouet: si elle sent métallique ou est sale, ça signifie que l'humidité de ta peau a retenu des particules de métal et ce n'est donc pas sécuritaire à utiliser.



Directement après l'usage avec de l'eau et du savon doux; sécher immédiatement après puisque certains métaux ont tendance à rouiller plus rapidement. Pour l'acier inoxydable, bouillir ou mettre au lave-vaisselle pour aseptiser plus efficacement.

Usage externe autant qu'interne



Pour l'acier inoxydable très bien scellé, le risque est négligeable.



En présence d'aspérités, le risque augmente.

## Verre et céramique



Il existe plusieurs types de verre, mais le pyrex (borosilicate) est le plus indiqué pour des jouets. Les jouets de céramique à fini porcelaine ont des propriétés similaires. Comme ce sont des matériaux qui retiennent bien la température, ils sont tout indiqués pour des jeux de sensations.



Directement après l'usage avec de l'eau et du savon doux; bouillir ou mettre au lave-vaisselle pour aseptiser plus efficacement.

Usage externe autant qu'interne



Lorsque très bien scellé, le risque est négligeable.



En présence d'aspérités, le risque augmente.

## Corde de fibres naturelles



Pour les pratiques de ligotage, les cordes à privilégier sont celles en fibres naturelles. Les plus courantes sont le chanvre, le coton, le sisal et la jute: elles n'ont pas les mêmes propriétés, renseigne-toi sur leurs particularités.



Sauf le coton, que tu peux mettre dans un sac à linge à la laveuse, les fibres naturelles sont dures à nettoyer.

### Usage externe



Pour le coton qui n'est pas en contact avec des fluides corporels.



Les autres fibres causent plus fréquemment des lésions superficielles.

### Usage interne (bouche, organes génitaux)



Comme les fibres naturelles sont poreuses, si elles sont en contact avec des fluides corporels, elles sont impossibles à aseptiser complètement.

## Matériaux synthétiques



Dérivés de plastique (PVC, pleather, ABS, nylon) utilisés pour concevoir des vêtements ou des jouets.



Directement après l'usage avec de l'eau et du savon doux. L'entretien régulier est nécessaire, mais participe à l'usure. Attention, certains plastiques se dégradent au contact du vinaigre ou de l'alcool.

### Usage externe autant qu'interne



Bien conservé, le risque est négligeable.



Matériau fragile.



Gabriel-le Beauregard,  
Sexologue  
[www.gabriel-lesexologie.com](http://www.gabriel-lesexologie.com)

  
KryoArts

[Kryoarts.com](http://Kryoarts.com)

# REZO

Rézo, santé et mieux-être des  
hommes gais et bisexuels,  
cis et trans  
[www.rezosante.org](http://www.rezosante.org)



PROJET  
**CHAMPIONS**  
COMMUNAUTAIRES

Projet Champions  
communautaires  
[www.rezosante.org/nos-services/  
projet-champions-communautaires/](http://www.rezosante.org/nos-services/projet-champions-communautaires/)

© Gabriel-le Beauregard, 2021

Un immense merci à toutes les personnes qui ont soutenues ce projet, à commencer par Rézo, santé et mieux-être des hommes gais et bisexuels, cis et trans, pour avoir financé et soutenu la réalisation de cet outil dans le cadre du projet Champions Communautaires, particulièrement à Jonathan Bacon et Olivier Gauvin, successivement responsables du projet, pour leurs réflexions et encouragements. Merci aux membres du Comité d'Engagement Communautaire pour leurs suggestions créatives dans la révision des affiches.

Merci aux membres du focus group communautaire, Youli, DungeonLord et Yann, pour leur apport expérientiel dans la révision du contenu et de la pertinence au sein de la communauté. Un immense merci également à Opale, Nicole et Maya, qui ont mis leur expérience et réflexion critique au service de la révision finale du contenu, leurs idées ont permis d'enrichir ce qui s'y trouve de façon substantielle!

Merci à ma conceptrice graphique, Kryo, qui a su cerner mes besoins avec une touche presque magique et m'offrir ses réflexions quant au contenu en faisant preuve d'une flexibilité et d'une adaptabilité hors du commun! Merci d'avoir toléré mes caprices créatifs et d'avoir mis l'épaule à la roue encore, encore et encore!

Merci à mes collègues d'Altéritae et de la Clinique sexologique Mestra pour leur précieux encouragements durant la rédaction et la création.

Enfin, merci à maon partenaire Raphaël-le Brière, pour nos séances de co-réflexion, ses révisions syntaxiques et de traduction, son attention aux détails et son soutien moral!

