

Exp. : expérience, Acc. : acceptation, Cra. : crainte, Exc. : excitation, Rép. : répulsion.

O, N : Indiquez si OUI ou NON vous avez déjà essayé cette activité. Si l'activité ne s'applique pas (par votre sexe notamment), indiquez NA pour «non applicable».

Acceptation : Indiquez comment vous percevez cette activité, en la notant sur une échelle de 0 à 5 ou en indiquant NON. Un NON signifie que vous ne pratiquerez jamais cette activité sous aucune condition. C'est une limite que vous ne voulez/pouvez pas franchir.

0 (zéro) indique que vous n'avez aucun désir de pratiquer cette activité peut-être même vous répugne-t-elle. Bref, vous vous objectez à la pratiquer, mais... vous seriez disposé-e à l'essayer pour plaire à la personne dominante si elle le désire vraiment.

1 (un) indique que vous ne voulez ou n'aimez pas cette activité, mais que vous ne vous objecteriez pas si la personne dominante vous le demandait.

2 (deux) indique que vous êtes prêt-e à pratiquer cette activité, mais qu'elle ne vous attire pas particulièrement.

3 (trois) indique que vous aimez normalement cette activité, du moins de façon irrégulière ou occasionnelle. On pourrait considérer le 3 comme l'expression d'une douce limite.

4 (quatre) indique que vous aimez cette activité, et aimeriez la pratiquer sur une base régulière.

5 (cinq) indique que cette activité vous attire beaucoup et que vous aimeriez la pratiquer aussi souvent que possible...

Crainte : Indiquez pour chaque activité le degré de crainte qu'elle provoque en vous... sur une échelle de 0 à 5, 0 représentant aucune crainte et 5, une crainte extrême.

Excitation : Indiquez pour chaque activité le degré d'excitation qu'elle provoque en vous... sur une échelle de 0 à 5, 0 représentant aucune excitation et 5, l'excitation extrême.

Répulsion : Indiquez pour chaque activité le degré de répulsion qu'elle provoque en vous... sur une échelle de 0 à 5, 0 représentant aucune répulsion et 5, le dédain le plus total.

Activité	Exp.	Acc.	Cra.	Exc.	Rép.	Commentaire
	O, N	N, 0 à 5	0 à 5	0 à 5	0 à 5	
Abandon	O	1	3	1	0	Je le crains dans la réalité mais l'idée m'excite.
Abrasion	N	0	4	0	0	
Adoration des mains	N	3	0	1	0	
Adoration des bottes	N	0	3	0	1	Le symbole est fort et m'apparaît très avilissant
Adoration des parties génitales	N	0	4	0	1	
Adoration des pieds	N	0	4	0	4	
Adoration des talons hauts	N	1	2	0	1	
Agenouiller (S')	O	4	0	1	0	
Aiguilles (Insertion d')	N	0	4	0	0	
Asphyxie	N	0	4	0	0	
Avaler du sperme	N	0	4	0	4	
Avaler de l'urine	N	N	5	0	5	
	Exp.	Acc.	Cra.	Exc.	Rép.	

	O, N	N, 0 à 5	0 à 5	0 à 5	0 à 5	
Bâillon (tissu)	O	3	0	3	0	
Bâillon (caoutchouc - boule)	O	2	2	1	0	Ca fait baver et je n'aime pas cela
Bâillon (ruban adhésif)	N	3	1	2	0	
Bandeau sur les yeux	O	5	0	3	0	
Barres d'écartement	O	3	0	2	0	
Bijouterie symbolique (en privé)	N	3	0	0	0	
Bijouterie symbolique (en public)	N	0	4	0	0	
Bondage (léger)	O	4	0	3	0	
Bondage (lourd, difficile)	N	1	3	0	0	
Bondage (longue période)	N	3	3	1	0	
Bondage (en public, comme sous vêtement)	N	2	1	2	0	
Bondage complexe	N	3	0	0	0	
	Exp.	Acc.	Cra.	Exc.	Rép.	
	O, N	N, 0 à 5	0 à 5	0 à 5	0 à 5	
Cachot (se faire enfermer dans un)	N	1	3	1	0	
Cage (se faire enfermer dans une)	O	3	0	0	0	Ce fût sur une courte durée
Cagoule recouvrant toute la tête	N	3	3	3	0	J'ai peur de ne pas pouvoir respirer correctement
Camisole de force	N	0	4	0	0	Ayant tendance à être claustrophobe, je crains énormément ne pas pouvoir bouger pour me dégager
Cathéter	O	1	1	0	1	Dans l'urètre ? Je ne l'ai jamais fait si ce n'est à l'hôpital
Ceinture de chasteté	N	1	0	0	0	
Chasteté forcée	O	2	0	0	0	Ce sont les effets qui peuvent exacerber les sens mais pas l'acte en lui même
Cire chaude	O	3	1	2	0	Cela me met dans un tel état d'énerverment qu'une fois que c'est terminé, je suis très excitée et très sensibles au moindre attouchements

Gifles au visage	N	0	4	0	0	C'est super humiliant et choquant que je me mettrai de suite à pleurer
Collier (porté en privé)	O	5	0	2	0	
Collier (porté en public)	O	3	1	2	0	Mais pas n'importe Où
Compétition (avec d'autres soumissés)	N	3	2	2	0	
Contrôle d'orgasme	O	4	0	3	0	Cela maintient l'excitation et fait durer le plaisir
Contrôle de la respiration	N	1	2	0	0	
Contrôle de la toilette	N	2	3	0	0	Je n'aime pas me sentir sale
Correction (recevoir une douce)	O	4	0	4	0	
Correction (recevoir une dure)	O	1	4	0	0	
Corset (porter)	O	3	1	2	0	
Coups de canne (recevoir)	N	1	4	0	0	Cela doit faire très mal et je trouve cela humiliant
Couper (se faire)	N	0	4	0	0	
Cravache	N	0	4	0	0	
Cubes de glace	O	1	3	0	0	Je supporte mal la morsure du froid
Cuir (porter du)	O	4	0	0	0	
	Exp.	Acc.	Cra.	Exc.	Rép.	
	O, N	N, 0 à 5	0 à 5	0 à 5	0 à 5	
Dentelle	O	4	0	0	0	
Dilatation	N	0	4	0	0	
Dildo (sucrer)	N	1	3	0	3	Propre ou utilisé ? ça change tout
Dildo anal	O	3	1	1	0	idem
Dildo (porter un)	N	2	0	1	0	Ceinture ?
Dildo vaginal	O	3	0	p	0	
Dormir attaché	N	2	3	1	0	C'est terrible de ne pas pouvoir bouger
Douche brune	N	0	5	0	5	C'était d'abord N !!!!! mais si mon Maître me l'ordonne ...
Douche dorée	N	0	4	0	4	idem
	Exp.	Acc.	Cra.	Exc.	Rép.	
	O, N	N, 0 à 5	0 à 5	0 à 5	0 à 5	
Échanger (avec un autre couple)	N	0	4	0	3	C'est un tabou qui est tombé depuis peu. Cela me fait terriblement peur

						...et tout dépend du couple !
Échanger (plusieurs couples)	N	0	4	0	3	idem
Égratignures (recevoir)	N	2	2	0	0	
Égratignures (donner)	N	2	3	1	2	Si cela peut faire beaucoup d'effet sur la personne, cela peut beaucoup m'exciter et ceci s'applique pour toutes les pratiques
Électricité	O	1	3	0	0	
Enlèvement	N	0	3	0	0	Le fantasme me plaît beaucoup ... mais la réalité est toute autre et me fait très peur
Épingles à linge sur le corps	O	3	2	0	0	
Étranglement	N	1	4	0	0	
Examens (physiques)	O	1	3	0	3	
Exercice (forcé/obligatoire)	N	2	1	0	0	
Exhibitionnisme (devant amis)	O	3	3	0	0	Je ne suis pas encore tout à fait à l'aise
Exhibitionnisme (devant étrangers)	O	3	4	1	0	
Exposition publique	O	2	3	2	0	Ça a évolué depuis le début du stage mais je ne suis toujours pas à l'aise
	Exp.	Acc.	Cra.	Exc.	Rép.	
	O, N	N, 0 à 5	0 à 5	0 à 5	0 à 5	
Fellation (donner)	O	4	1	1	1	
Fellation (donner) - avec le pouvoir de se retirer	O	4	1	1	1	
Fellation (donner) - sans le pouvoir de se retirer	N	0	4	0	4	
Fellation (recevoir)	NA					
Fessée	O	4	1	4	0	
Fessée avec brosse à cheveux	N	2	2	2	0	
Fessée par-dessus le genou	O	4	1	4	0	
Fisting (anal)	N	N	5	0	5	C'est une ignominie
Fisting (vaginal)	N	N	5	0	5	idem
Fouetter	O	3	2	1	0	Je n'ai été fouettée qu'avec le martinet seulement
Fouetter les seins	O	2	3	0	0	
Fouetter les pénis/parties génitales	O	1	4	0	0	

Fournir de nouveaux partenaires à la personne dominante	N	0	5	0	0	Je n'oserai même pas le faire pour une autre personne
	Exp.	Acc.	Cra.	Exc.	Rép.	
	O, N	N, 0 à 5	0 à 5	0 à 5	0 à 5	
Habillement forcé	O	1	4	0	0	Tout dépend de la tenue !
Harems (servitude avec d'autres personnes soumises)	N	0	5	0	3	
Harnais (cuir)	N	1	2	0	0	Je ne trouve pas cela très joli
Harnais (corde)	N	1	2	0	0	
Homosexualité imposée	N	0	5	0	4	Je crains énormément toucher ou embrasser le sexe d'une femme.
Huile chaude (sur organes génitaux)	N	0	4	0	0	
Humiliation (en privé)	N	0	3	0	0	
Humiliation (en public)	N	0	5	0	0	
Humiliation verbale	N	0	5	0	0	
Inclure d'autres personnes	N	0	5	0	0	
Initiation (rites d')	N	2	2	0	0	
Injections	N	0	5	0	0	
Interrogatoires	O	3	1	0	0	J'ai toujours peur de répondre à côté
	Exp.	Acc.	Cra.	Exc.	Rép.	
	O, N	N, 0 à 5	0 à 5	0 à 5	0 à 5	
Jeux d'âge	N	2	2	0	0	
Jeux d'animaux	N	0	5	0	0	
Jeu oral/anal	N	N				
Jouer le chien/la chienne	O	2	1	0	0	
Lavement	N	0	4	0	2	
Lécher	N	0	4	0	3	
Leçons en cas de mauvaise conduite	O	2	2	0	0	
Lingerie	O	4	0	1	0	
Lutte	N	3	1	3	0	Il faut voir ce que cela fait en réalité
	Exp.	Acc.	Cra.	Exc.	Rép.	
	O, N	N, 0 à 5	0 à 5	0 à 5	0 à 5	

Massage (donner)	N	4	0	2	0	
Massage (recevoir)	N	5	0	3	0	
Masturbation imposée	O	2	0	0	0	
Menottes (en cuir)	N	3	0	3	0	Cela doit faire moins mal que celle en métal et c'est joli
Menottes (en métal)	N	2	0	1	0	
Menottes et fers	N	2	0	0	0	
Mise aux enchères	N	0	3	2	0	Cela m'embarrasserai horriblement
Mommification	N	1	3	0	0	
Nudité - naturisme	O	3	2	0	0	J'aime être nue mais la crainte d'être vue est encore persistante
Nudité imposée (en privé)	O	4	1	2	0	
Nudité imposée (avec d'autres personnes)	N	0	4	0	0	
Obéir aux ordres	O	3	2	1	0	
	Exp.	Acc.	Cra.	Exc.	Rép.	
	O, N	N, 0 à 5	0 à 5	0 à 5	0 à 5	
Palettes en bois	N	1	3	0	0	
Pénétration double	O	4	1	4	0	Avec des dildos
Pénétration triple	N	1	2	2	0	
Perçage (permanent)	N	1	3	0	0	
Photographies (prendre des)	O	3	0	1	0	
Photographies (se laisser prendre en)	O	3	2	2	0	Cela dépend aussi de la situation ou de la position, si elles sont humiliantes ou excitantes
Pincer les seins avec les doigts	O	2	2	0	0	
Pince aux seins	O	2	3	0	0	
Poids aux seins	N	0	4	0	0	
Pony-girl (ou boy)	N	1	2	0	0	
	Exp.	Acc.	Cra.	Exc.	Rép.	
	O, N	N, 0 à 5	0 à 5	0 à 5	0 à 5	
Rasage (poils du corps)	O	2	0	0	0	
Rasage (cheveux)	N	0	3	0	0	
Restriction de parole	N	2	3	0	0	Moi qui aime parler !

Restriction de sommeil	N	2	3	0	0	Je supporte mal ne pas pouvoir dormir alors que j'ai très sommeil
Restriction auditive	N	0	3	1	0	
Restriction visuelle	O	4	0	3	0	
Restriction complète des sens	N	1	0	0	0	
Restriction sexuelle (court terme)	O	2	1	1	0	
Restriction sexuelle (long terme)	O	1	2	0	0	
Rituels	O	3	0	1	0	
	Exp.	Acc.	Cra.	Exc.	Rép.	
	O, N	N, 0 à 5	0 à 5	0 à 5	0 à 5	
Scène à l'extérieur	N	2	3	0	0	
Scène de prison	N	2	1	2	0	
Scène médicale	N	1	3	0	0	
Scène religieuse	N	2	0	0	0	
Se faire donner à une autre personne dominante (temporaire)	O	3	0	2	0	
Se faire donner à une autre personne dominante (permanent)	N	2	4	2	0	
Se faire imposer de la nourriture	N	1	2	0	0	C'est humiliant
Se faire imposer des vêtements	O	1	2	0	0	idem
Se faire marquer au fer rouge	N	0	5	0	0	
Se faire mordre	N	1	3	0	0	
Se prosterner	N	2	0	0	0	
Servir	N	4	1	0	0	Je me fais un plaisir à chaque fois de servir mon Maître, et j'ai toujours peur de ne pas le satisfaire
Servir de cendrier	N	0	5	0	0	
Servir de domestique	N	3	1	0	0	idem
Servir de meuble	N	2	2	0	0	
Servir de modèle pour séance de photos érotiques	N	1	4	2	0	
Servir de toilette	N?					
Servir oralement (sexe)	N?					
Servir d'autres personnes dominantes (sexe indéfini)	N	3	2	0	0	J'aime servir d'autres personnes mais j'aurai encore plus peur de...

						décevoir et de ne pas être à la hauteur
Servir d'autres personnes dominantes (non supervisé)	N	1	4	0	0	J'aurai peur qu'ils m'en demandent trop sans que mon Mari ne puisse mettre des limites
Servitude imposée	N	3	2	0	0	
	Exp.	Acc.	Cra.	Exc.	Rép.	
	O, N	N, 0 à 5	0 à 5	0 à 5	0 à 5	
Sexe à l'extérieur	O	1	4	1	0	Nous étions très jeunes, encore lycéens et nous faisons cela dans la voiture ... mais dans des endroits particulièrement paumés !!!
Sexe à l'intérieur	O	5	1	3	0	Il y a toujours la crainte d'être surpris, lorsque nous ne sommes pas seuls dans la maison
Sexe anal - Insertion d'objets (petit)	O	3	1	3	0	
Sexe anal - Insertion d'objets (large)	N	1	3	1	3	
Sexe anal - Insertion d'objets (en public)	N	0	5	0	0	C'est très humiliant
Sexe au téléphone (au service de la personne dominante)	N	0	0	2	0	
Sexe au téléphone (au service d'un(e) ami(e) de la personne dominante)	N	0	2	0	0	
Sexe génital	N	0	1	3	0	
Sexe génital - Insertion d'objets (large)	N	0	5	0	0	
Simulation d'abandon	O	2	3	2	0	
Simulation d'un viol	N	1	3	4	0	fantasme très excitante mais cela est très effrayant à la fois. Il faudrait le vivre pour se faire une vraie opinion
Simulation d'un viol (par groupe de personnes)	N	1	4	3	0	
Speculums (anal)	N	0	4	0	4	
Speculums (vaginal)	N	1	4	0	2	Pas hors cadre auscultation chez le gynécologue
Suspension (en position debout)	N	1	3	0	0	
Suspension (à l'envers)	N	1	3	0	0	
Suspension (à l'horizontale)	O	2	0	0	0	
	Exp.	Acc.	Cra.	Exc.	Rép.	
	O, N	N, 0 à 5	0 à 5	0 à 5	0 à 5	

Tatouage	N	1	3	0	0	
Tirer les cheveux	N	0	4	0	0	C'est très humiliant
Torture avec de l'eau	N	0	4	0	4	Toute idée de torture et de souffrance me révolte.
Torture des parties génitales	N	0	4	0	4	idem
Travaux ménagers (faire)	N	1	1	0	0	
Uniforme (porter)	N	2	0	1	0	
Vêtement de cuir	O	3	0	0	0	La matière ne me fait pas plus d'effet que cela mais l'allure en jette
Vêtement de latex/caoutchouc	N	3	0	0	1	On doit dégouliner de sueur en dessous !
Vêtement osé (en privé)	O	4	0	2	0	
Vêtement osé (en public)	O	2	2	2	0	
Vibrateur sur les parties génitales	O	5	0	5	0	
Vidéo (regarder d'autres personnes)	O	3	0	4	0	
Vidéo (enregistrement de vous-même)	N	1	3	2	0	
Voyeurisme (regarder d'autres personnes)	N	0	4	2	0	Cela me mettrait terriblement mal à l'aise ...mais
Voyeurisme (votre maitre(sse) avec d'autres)	N	0	4	0	0	Cela me mettrait terriblement mal à l'aise et j'aurai peur d'être jalouse même si je ne l'ai jamais été jusqu'à maintenant

█

Ce document à été crée avec Win2pdf disponible à <http://www.win2pdf.com/fr>
La version non enregistrée de Win2pdf est uniquement pour évaluation ou à usage non commercial.