

BDSM, un art de vivre

Les pratiques BDSM sont en vogue ! Avec la multiplication des ouvrages et romans sur ce sujet, le nombre croissant d'auteur(e)s à succès, des films comme 50 nuances de Grey, de plus en plus de couples s'intéressent à ces jeux qui parfois troublent, fascinent, interrogent, révoltent mais ne laissent jamais indifférents. UNION vous ouvre les portes de ce monde fait de cuir et de chaînes, de cordes et de cravaches en interrogeant des femmes soumises pour qui le BDSM dépasse le cadre du simple divertissement sexuel pour s'ériger en véritable art de vivre où le respect reste le maître mot. Le mois prochain nous donnerons la parole aux femmes dominatrices.

BDSM, un art de vivre

Il faudrait beaucoup de temps pour dresser un catalogue complet des pratiques sexuelles liées au BDSM tellement elles sont nombreuses et variées, physiques ou plus psychiques. Du Shibari en passant par la fessée ou les punitions corporelles, des privations sensorielles en allant jusqu'à des contraintes comme le fist et les fortes dilatactions... Pour beaucoup, les jeux se limitent à une approche assez chic et soft du BDSM. Certains hésitent à aller voir de plus près, d'autres enfin ont plongé corps et âme dans un monde où le plaisir du corps est toujours étroitement lié aux sensations cérébrales.

Importance des lieux, des accessoires, importance apportée aux tenues vestimentaires, aux situations, à la mise en scène, aux décors, aux scénarios. Un monde qui laisse une très grande part à l'imaginaire.

Pour comprendre un peu mieux cet univers où parfois certaines des pratiques (souvent mal connues et remplies de préjugés) sont condamnées, nous avons demandé à plusieurs femmes de nous donner quelques clés pour nous expliquer le plaisir qu'elles éprouvent à évoluer dans cette forme de sexualité. Et, entre passion et douleur, le lien est toujours très étroit.



Hellbell: débutante dans le SM, mais déterminée à aller encore plus loin...

Au départ, ils étaient libertins. Puis, peu à peu, ils ont eu envie de découvrir de nouvelles pratiques, de nouveaux jeux, de nouvelles sensations. Si au départ, c'est monsieur qui a plutôt été à l'initiative d'orienter une partie de leur sexualité vers le BDSM, Hellbell, malgré quelques petites hésitations, a très vite accepté d'aller voir un peu ce qui se passait dans cet univers : « *Nous avons eu la chance de rencontrer des bonnes personnes qui nous ont guidé dans le milieu du BDSM avec respect et bienveillance, et qui nous ont fait découvrir leur art. Au fur et à mesure nous avons adoré cet univers* ».

Après une première soirée "découverte", chez un couple déjà adepte des pratiques, elle se laisse prendre au jeu. La peur disparaît et elle n'a plus qu'une envie : aller plus loin, découvrir cet univers aux multiples facettes. Sa philosophie du plaisir est simple : « *Si j'aime, on continue et on progresse, si je n'aime pas, on arrête tout* ».

Pour Hellbell, le BDSM, contrairement au libertinage, est un espace de jeu où le cérébral se combine à merveille avec les sensations physiques. Psyché et soma sont indissociables : « *Cela fonctionne en premier par notre cérébral, l'envie de déconnecter, d'attendre le lâcher-prise qu'on n'aura pas au quotidien : une mise en scène, des jolies tenues, des soirées très feutrées dans une ambiance discrète avec beaucoup de glamour. Ensuite, le cérébral passe à un autre niveau de lâcher-prise pour rentrer dans un jeu de soumission et de domination, il n'est plus question que de nos envies et de nos désirs entre le jeu complice des acteurs de la soirée* ».



Elle parle de plaisirs, de jouissances indescriptibles lorsqu'elle est en situation de femme soumise. Et même de transe profonde lorsqu'elle est encordée par un maître.

Ses conseils pour débuter dans le SM

Quel que soit le rôle il y a mille et une manières d'être dans le SM. Mon premier conseil est que la communication entre le soumis et le dominant est primordiale. Enfin, que rien ne sera fait à l'encontre de l'autre sans son consentement, afin que chacun y prenne un plaisir inconnu et parfois indescriptible.

Ses pratiques préférées

Le Shibari, la fessée : « *Et tellement de choses encore. Nous sommes débutants et nous avons une multitude de plaisirs et de pratiques à découvrir dans cet univers* ».

Ses objets préférés

Les pinces, la cravache, le fouet, sans oublier la croix de Saint-André : « *Avec la contrainte délicieuse d'être attachée et à la merci du dominant* ».

Lili soumise: J'ai toujours eu ça en moi

Lili a découvert les relations SM il y a quelques années, tout en ayant l'impression que cette identité de femme soumise avait toujours été fortement ancrée en elle. Aussi, lorsqu'en 2018, elle rencontre un homme, son premier maître, qui lui propose de l'initier à certains jeux, elle passe sans hésiter du fantasme à la réalité : « *Il m'arrivait de l'attendre nue chez moi, à genoux ou à quatre pattes, déjà prête à m'offrir entièrement. Bonnes claques sur les fesses, sodomie, je ne lui refusais rien.* »

Aujourd'hui, elle est la soumise d'un autre maître, Yannick, mais tous deux ne vivent pas ensemble. Yannick a une compagne avec qui il fréquente les milieux libertins. De son côté, Lili a une relation "vanille" avec un sexfriend. Mais entre elle et Monsieur, c'est autre chose qui se joue. Leur relation est faite de défis (des jeux d'exhibition par exemple, des tenues à porter, des objets à s'insérer...), de pratiques SM, fessées parfois douloureuses, mais savamment dosées, postures humiliantes, postures imposées, contraintes, morsures, griffures...

Mais comme Lili l'écrit dans son blog, une soumise, ce n'est pas qu'une histoire de sexe avec son maître : « *C'est aussi une*



femme qui peut avoir besoin d'une séance de tendresse dans le bras de son maître. » Chose qu'elle partage aussi avec Yannick.

Ses conseils pour débiter dans le SM

Pour Lili, il y a des règles essentielles à tenir dans une relation SM : « *Toute pratique doit être acceptée par les deux partenaires de jeux, que ce soit du plaisir, de la contrainte, des punitions...* ». Le consentement mutuel est primordial pour elle : « *Tout dominant qui explique qu'il ne veut pas entendre des mots d'arrêt, voir même qui ne les respecte pas, est à fuir immédiatement. C'est une attitude inacceptable dans le SM.* » Ses mots clés pour réussir une relation SM : confiance, respect, communication.

Ses pratiques préférées et ses limites

La fessée, les humiliations psychologiques (devoir rester à genoux ou à quatre pattes devant Maître Yannick...), être tenue en laisse...

Ses limites:

Le sexe crad

Ses jouets SM préférés

Menottes, entraves pour mains et pieds, laisse, œuf vibrant, godemichés, plug anal et rosebuds.

Le blog de Lili:
<https://lilisoumise.fr>

Stéphanie Doe, sexothérapeute, formatrice en sexualité alternative

Dans votre pratique de sexothérapeute, le sujet des relations BDSM est-il souvent évoqué ?

La question des pratiques BDSM est fréquemment abordée par les personnes qui me sollicitent en consultation en partie grâce à mon expertise sur le sujet. Les cours que j'enseigne sur le Shibari ou le BDSM font que les personnes se sentent davantage en confiance pour oser aborder le sujet sans crainte d'être jugées. La question principale, elle vaut pour la sexualité au sens large est "suis-je normal(e) ?", les autres questions sont plus en lien avec comment en parler à sa ou son partenaire, comment concilier valeurs féministes et envie de domination ou soumission.

Aujourd'hui les pratiques SM, qu'elles soient soft ou un peu moins, sont en vogue. Comment l'expliquer vous ?

La flagellation, la servitude, la discipline, le masochisme des désirs inassouvis... tout cela n'a pas été créé dans un donjon sombre empli de chaînes. Ces pratiques qui questionnent depuis toujours le genre, la norme, remontent à beaucoup plus longtemps que le quotidien dont nous parlons. La question est complexe. Évidemment, la publicité contribue largement à démocratiser ces pratiques jugées sulfureuses, mais ce qu'il faut retenir, c'est qu'elles font écho à quelque chose que nous avons tous en nous : un inconscient. L'inconscient n'a ni temporalité, ni morale, ni norme, il est animé par des pulsions. Je partage tout d'abord l'idée que les pratiques BDSM ne sont pas qu'une préférence sexuelle (un choix éclairé), mais une certaine forme de condition psychologique. Il peut être absolument jouissif, dans une société qui valorise la position dominante, l'affirmation de soi, la verticalité, l'image, d'oser prendre plaisir à renverser tout cela et de se placer volontairement dans une position jugée basse selon les critères sociétaux. Prendre son pied à servir, marcher à quatre pattes... devient alors transgressif et vecteur de lâcher-prise, d'une jouissance cérébrale indicible.

Quel type de conseils donnez-vous pour bien entamer une relation SM ?

Quelques conseils rapides, mais c'est typiquement ce que je commence par aborder en détail dans mes cours d'initiation au BDSM :

- Se placer au centre de sa sexualité. C'est vous d'abord ! Vos envies, vos limites (certaines sont fixes, d'autres contextuelles et évolutives) et le choix de la dynamique relationnelle suivra.
- Se respecter et respecter sa temporalité, c'est-à-dire prendre son temps, attention à la performance, trop de pratiques, trop d'intensité.
- Discuter, se renseigner ensemble d'égal à égal sur ce qui va être fait lorsque la dynamique basculera en mode top/bottom, décider d'un safe word (mot d'arrêt immédiat).
- Se cultiver et ailleurs que sur YouPorn. Les clubs BDSM sont un lieu idéal pour rencontrer, discuter, observer et apprendre. Il existe quantité de soirées en région, de forums et de réseaux dédiés.

Retrouvez Stéphanie Doe sur son site : <https://mouvementinterieur.fr>

Tous nos remerciements aux participants Lilisoumise, Aex.2.0, Stéphanie DO (@dirtyvovon @stephdoe) et Hellbell qui nous ont fourni les photos qui accompagnent leurs interventions.

Alex2.0, photographe dans les milieux BDSM



Cela n'a pas toujours été son seul champ d'investigation, mais aujourd'hui, Alex 2.0, photographe amateur (et discret) d'un grand talent, promène ses objectifs surtout dans l'univers domination/soumission (D/S).

Pensez-vous que le BDSM est un univers qui se prête plus facilement au jeu de la photo érotique, voire plus pornographique ?

Pour la photo, c'est un monde rêvé qui mélange à la fois esthétisme physique et intellectuel. On est loin des relations perverses que certains imaginent. Devant moi, j'ai des personnes qui sont toujours bienveillantes, respectueuses des autres, à l'écoute de l'autre dans ses désirs et ses limites, sincères, authentiques et d'une grande profondeur. C'est un monde ludique, très codifié où le cérébral reste très important, la mise en scène, le soin apporté aux tenues.

Quel type de scènes aimez-vous shooter ?

Je ne photographie pas des actes, je photographie des gens. Ce qui m'intéresse le plus, c'est de capter leurs émotions. Le héros, ce n'est pas moi, ce sont les acteurs. Je suis totalement satisfait quand j'ai la sensation que les personnes qui se retrouvent devant mon objectif m'ont totalement oublié. Mon seul plaisir : mettre en évidence ce qu'il peut y avoir de plus beau, esthétiquement, dans une situation, chez une personne, quelle que soit son origine, son univers, son physique. Pour cela, la volonté, la motivation, la quête de la personne shootée est importante.

Vous-même quel regard portez-vous sur cet univers ?

Un regard très loin de certains clichés. La seule quête du Maître : l'épanouissement de sa soumise. Aussi bien physique que cérébral. Je n'ai jamais assisté à des niveaux de jouissance aussi forts, aussi intenses. J'ai même pu shooter une séance où le maître avait réussi à faire jouir une soumise, sans même la toucher. Rien qu'en lui parlant ! La bienveillance est toujours de règle et le consentement de l'autre toujours respecté.

