

## BDSM Checklist

Checklists zijn vaak moeilijk in te vullen vanwege de complexe verscheidenheid van wat we leuk vinden. Wanneer we ze proberen in te vullen als Tops, Bottoms, Dominanten, Submissives enz, is er meestal verwarring over fetisjen die niet fysiek interactief zijn partners of over activiteiten die niet duidelijk zijn wie er geeft en wie ontvangt. Er is hier een oprechte inspanning geleverd om dit soort verwarring te verminderen, maar bdsm-checklists zullen nooit perfect genoeg zijn dat je waarschijnlijk niet naar je partner hoeft te gaan om te vragen hoe je ten minste 1 item kunt beantwoorden. Neem het als vermomde zegen - een bdsm-checklist is alleen bedoeld om een gesprek op gang te brengen. Daar is deze tool voor gemaakt. Vergeet niet dat dit slechts een begin van de onderhandeling is.

De checklist kan op verschillende ,manieren worden gebruikt:

1. De sub vult de lijst in voor de Dom. Zo wordt snel inzicht gekregen in wat wel en niet mogelijk is en waar de grenzen liggen. Ook worden gemeenschappelijke interesses duidelijk.
2. Een Dom kan de lijst gebruiken om duidelijk te krijgen wat hij graag zou willen doen met zijn/haar sub.
3. Elke Sub/Dom kan de lijst invullen om zichzelf beter te leren kennen.
4. Switches zullen de lijst twee keer moeten invullen. Hun belevingswereld als sub kan afwijken van die als Dom

**Basisinformatie:**

|  |  |
| --- | --- |
| Naam: |  |
| Leeftijd: |  |
| Lengte: |  |
| Gewicht: |  |
| Kapsel: |  |
| Bril: |  |
| Rookt: |  |
| Verslaafd: |  |
| Chronische ziekte: |  |
| Medicijnen: |  |
| Seksuele voorkeur: |  |

**Hoe vul je de checklist in:**

**Gedaan voor / voor jezelf**: Lees dit als hoe je je voelt over de ontvangende kant van de activiteit.  
(Als voorbeeld zo Zwepen hier verwijzen naar het feit dat je wordt geslagen, terwijl Massage betekend dat jij degene bent die op de tafel ligt.)

**Gedaan voor / voor anderen**: Lees dit als je denkt dat iemand anders deze activiteit heeft ontvangen.  
(Als voorbeeld zou Zwepen hier betekenen dat jij degene bent die dat doet of dat jij degene bent die de Massage geeft)

**Gedaan**: Heb je dit geprobeerd? Omcirkel Ja of nee voor ieder onderwerp.

**Beoordeling**: Hoe voelt / voel je dit? Gebruik de onderstaande grafiek als richtlijn en omcirkel twee antwoorden als je ‘er tussenin’ zit.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Nvt | Acties die fysiek onmogelijk zijn door bijvoorbeeld je geslacht. |
|  | Nieuwsgierig | Misschien heb je die nog nooit geprobeerd of nog maar slechts 1 keer, en wil je het meer ervaren voordat je besluit hoe leuk je het vindt. |
|  | Nodig | Dit is iets waarbij je niet zonder kan in een sessie/date/relatie |
| 5 | Liefde | Je houd je van om dit te doen |
| 4 | Leuk | Je vind het leuk om dit te doen |
| 3 | Maakt niet uit | Hoeft niet echt, maar je zult het waarschijnlijk wel voor je partner doen |
| 2 | Niet leuk | Je vind het niet leuk maar als je partner het graag wilt zal je het verdragen. |
| 1 | Haat | Je haat dit maar zal het verdragen voor je partner |
|  | Zachte grens | Iets wat je op dit moment nog niet wilt proberen maar in de toekomst misschien wel. |
|  | Harde grens | Iets wat je nooit zult proberen. |

Opmerkingen: Hier kun je toelichtingen, toevoegingen of nuanceringen aangeven welke belangrijk zijn

voor de Dom. Het belevings kader kan namelijk per persoon verschillen.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Activiteit** | **Gedaan voor / voor jezelf** | | **Gedaan voor / voor anderen** | |
| **Ervaring** | **Beoordeling** | **Ervaring** | **Beoordeling** |
| **Uiterlijk:** | | | | |
| **Kleding - Gekozen door Dominant**  Je kledingkeuzes laten maken, meestal zonder de mogelijkheid om in beroep te gaan | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Kleding Materiaal - Leer**  Kleding gemaakt van, of met betrekking tot, leer | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| .**Kleding Materiaal - Rubber/Latex**  Kleding gemaakt van of met rubber of latex | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| .**Scheren - Lichaam**  Alle haren onder de nek verwijderen. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Scheren - Genitaal**  Alle haren van de geslachtsdelen verwijderen. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| .**Collar -** Het dragen van een slaven collar | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Naaktheid - Gedwongen**  Periodes van tijd doorgebracht zonder kleding, tegen je wil in. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Naaktheid - Vrijwillig**  Periodes van tijd doorgebracht zonder kleding, gewillig | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Activiteit** | **Gedaan voor / voor jezelf** | | **Gedaan voor / voor anderen** | |
| **Ervaring** | **Beoordeling** | **Ervaring** | **Beoordeling** |
| **Exhibitionisme - Gedwongen**  Je lichaam tegen je zin, maar naar de wil van een ander blootstellen aan anderen | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| .**Exhibitionisme - Vrijwillig**  Gewillig je lichaam blootstellen aan anderen | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| .**Lichaamsmodificatie - Piercing Play**  Een body piercing voor tijdelijke versiering | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| .**Lichaamsmodificatie - Tatoeëren**  Het lichaam sieren door inkt onder de huid aan te brengen. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Kuisheidsgordel / Kuisheidskooi** | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Beperken bewegingsvrijheid:** | | | | |
| **Bondage - Algemeen**  Een deel of het geheel binden of beperken | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Bondage - Boeien**  Het binden of beperken van het lichaam (meestal de polsen) met boeien. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Bondage - Zwaar**  Zwaar bindend of beperkend voor het lichaam. Meestal tot het punt waarop geen of vrijwel geen beweging mogelijk is. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Activiteit** | **Gedaan voor / voor jezelf** | | **Gedaan voor / voor anderen** | |
| **Ervaring** | **Beoordeling** | **Ervaring** | **Beoordeling** |
| **Bondage - Ingewikkeld**  Onbeperkte binding of beperking van een deel of geheel van het lichaam. Denk aan Shibari of Kinbaku | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Bondage - Licht**  Licht bindend of beperkend voor het lichaam | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Bondage - Sloten**  Bondage met sloten en sleutels | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Bondage - Hele lichaam**  Het hele lichaam binden of beperken | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Bondage Materiaal - Ketting**  Het lichaam, of delen van, binden of beperken met ketting | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Bondage Materiaal - Leer**  Het lichaam, of delen van, binden of beperken met leer | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Bondage Materiaal - Touw**  Het lichaam, of delen van, binden of beperken met Touw | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Gags / Mondknevel**  Apparaten die worden gebruikt om verbale communicatie te beperken of te voorkomen | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Gags / Mondknevel - Ball**  Een soort gag die een bal gebruikt om elke verbale communicatie effectief te beperken | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Activiteit** | **Gedaan voor / voor jezelf** | | **Gedaan voor / voor anderen** | |
| **Ervaring** | **Beoordeling** | **Ervaring** | **Beoordeling** |
| **Gags / Mondknevel - Ring**  Een soort gag die om de mond open te duwen en toegang bied tot de, nu ongedefineerde, mond. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Blindoeken**  Handeling waarbij een blinddoek over de ogen van een partner worden geplaatst om dat gevoel te ontnemen (en andere gevoelens te verhogen) | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Kooi / Kleine ruimte**  Handeling waarbij je in een kooi of kleine ruimte wordt gestopt. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Prikkels en Pijn:** | | | | |
| **Slaan (Algemeen)** Handelingen waarbij een partner wordt geslagen | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Slaan - Zacht**  Handelingen waarbij een partner zacht wordt geslagen | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Slaan - Hard**  Handelingen waarbij een partner hard wordt geslagen | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Slaan - Hand**  Handelingen waarbij de partner wordt geslagen met de hand | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Slaan - Flogger** Handelingen waarbij een partner wordt geslagen met een Flogger | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Activiteit** | **Gedaan voor / voor jezelf** | | **Gedaan voor / voor anderen** | |
| **Ervaring** | **Beoordeling** | **Ervaring** | **Beoordeling** |
| **Slaan - Zweep**  Handelingen waarbij een partner wordt geslagen met een zweep | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Bijten**  Handeling waarbij een van de partners wordt gebeten met de tanden van de ander | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Adem /Breathplay / controle - zuurstof**  Wordt ook wel Asyfyxiatie / verstikking genoemd. Handeling met betrekking tot het beperken of afsnijden van zuurstof. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Electro Play**  Electriciteit gebruiken voor sensatie of pijn | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Face Slapping**  Mep in het gezicht, meestal met een open hand, om pijn te doen of de positie aan te geven | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Wasknijpers**  gebruik van wasknijpers om delen van het lichaam te knijpen. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Tepelklemmen**  Klemmen op de tepels plaatsen om pijn te veroorzaken. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Snijden**  Opzettelijk de huid doorsnijden | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Activiteit** | **Gedaan voor / voor jezelf** | | **Gedaan voor / voor anderen** | |
| **Ervaring** | **Beoordeling** | **Ervaring** | **Beoordeling** |
| **Figging**  Handeling waarbij gember wordt ingebracht in de anus, vagina of penis | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Anaal play** Handelingen waarbij de anus betrokken is. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Pijn - Algemeen**  Handelingen met fysieke pijn | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Pijn - Zwaar**  Handelingen met een zeer grote mate aan zware pijn | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Pijn - Licht**  Handelingen met pijn, maar zonder al te grote intensiteit - meer symbolisch dan serieus | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Sensatie Play - Algemeen**  Handelingen waarbij de zintuigen en sterke gevoelens zijn betrokken | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Sensatie Play - Hot Wax / Wax Play**  Handelingen met betrekking tot de gevoelens en angsten veroorzaakt doordat heet kaarsvet op het lichaam is gedruppeld of aangebracht. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Sensatie Play - Ijs / Kou**  Handelingen met betrekking tot de gevoelens en angsten veroorzaakt door het gebruik van ijs of andere koude voorwerpen. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Activiteit** | **Gedaan voor / voor jezelf** | | **Gedaan voor / voor anderen** | |
| **Ervaring** | **Beoordeling** | **Ervaring** | **Beoordeling** |
| **Sensatie Play - Zuigkracht**  Handelingen met betrekking tot de gevoelens en angsten veroorzaakt door het gebruik van zuigkracht op het lichaam | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Sensation Play - Kietelen**  Handelingen met betrekking tot de gevoelens en angsten veroorzaakt door het kietelen van het lichaam. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Vernedering en Ondergeschiktheid:** | | | | |
| **Knielen**  De handeling van knielen om onderdanigheid aan te duiden | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Kruipen**  Kruipen op handen en voeten om onderdanigheid aan te duiden | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Discipline**  Onderwerping aan / of ontvangst van discipline van de ander | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Vernedering - Prive**  Handelingen waarbij je wordt vernederd. gedegradeerd of beschaamd in een prive omgeving | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Vernedering - Openbaar**  Handelingen waarbij je wordt vernederd. gedegradeerd of beschaamd tegenover anderen. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **De les lezen**  Een uitzetting van een bepaald onderwerp ten behoeve van instructie of een berisping | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Dienen (algemeen)**  Op een andere manier iemand dienen, hun plezier voor de jouwe laten gaan. Bijvoorbeeld een meid of een seksuele dienaar. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Dienen - Gedwongen**  Op een andere manier iemand anders dienen, zijn plezier voorop stellen, tegen je zin in. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Aanbidding - Voet**  De voeten van een andere persoon aanbidden. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Massage**  Wrijven over het lichaam van een ander voor hun ontspanning | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Orgasme - Controle**  Controle geven over wanneer en hoe orgasmes worden ervaren - en wanneer ze dat niet zijn - aan een ander persoon | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Orgasme Onthouding**  Het recht van orgasme verliezen voor [een vaak langdurige] periode | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Sex - Onthouding**  Gaan zonder seks of seksuele bevrediging, vaak op bevel van een andere persoon. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Telefoon sex**  Het hebben van expliciete telefoongesprekken, waarbij meestal tegelijkertijd seksuele handelingen worden verricht. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Activiteit** | **Gedaan voor / voor jezelf** | | **Gedaan voor / voor anderen** | |
| **Ervaring** | **Beoordeling** | **Ervaring** | **Beoordeling** |
| **Opgenomen sessie - Foto’s, prive**  Fotos laten maken, hetzij naakt of zich overgevend aan een seksuele daad, alleen voor prive weergave | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Opgenomen sessie - Foto’s, gedeeld**  Fotos laten maken, hetzij naakt of zich overgevend aan een seksuele daad, om te delen met andere | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Opgenomen sessie - Video, prive**  Een video laten maken, hetzij naakt of zich overgevend aan een seksuele daad, alleen voor prive weergave | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Opgenomen sessie - Video, gedeeld**  Een video laten maken, hetzij naakt of zich overgevend aan een seksuele daad, om te delen met andere | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Seksualiteit:** | | | | |
| **Fisting - Anaal**  Het plaatsen van hele hand (de term “vuist” is overdrijving) in de anus | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Fisting - Vaginaal**  Het plaatsen van de hele hand (de term “vuist” is vaak een overdrijving) in de vagina | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Hand Jobs**  Geslachtsdelen van iemand anders met je hand plezieren | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Masturbatie - Gedwongen**  Plezieren van je eigen geslachtsdelen, met je hand, tegen je zin | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Activiteit** | **Gedaan voor / voor jezelf** | | **Gedaan voor / voor anderen** | |
| **Ervaring** | **Beoordeling** | **Ervaring** | **Beoordeling** |
| **Masturbatie - Vrijwillig**  Plezieren van je eigen geslachtsdelen, met je hand, gewillig | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Orgasme - Op commando**  Een orgasme krijgen op het bevel van een ander | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Sex Toys - Openbaar (Onder je kleding)**  Uitgaan in het openbaar met een sex Toys (zoals een buttplug, eitje) in je lichaam, onder je kleding. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Sex Toys - Strap-on**  Gebruiken en / of worden gepenetreerd met een kunstmatige penis die vastgemaakt is om de taille van een partner. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Sex Toys - Vibrators**  Gebruiken en / of worden gepenetreerd met een vibrerend speeltje, meestal een kunstmatige penis. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Sex - Anaal**  Seksuele omgang waarbij een penis in je anus komt. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Sex - Beffen**  Seksueel stimuleren van de vagina met een mond / tong. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Sex - Pijpen**  Seksueel stimuleren van de penis met een mond / tong. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Activiteit** | **Gedaan voor / voor jezelf** | | **Gedaan voor / voor anderen** | |
| **Ervaring** | **Beoordeling** | **Ervaring** | **Beoordeling** |
| **Sex - Groep**  Geslachtsgemeenschap met meer dan één partner. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Sex - Rimmen**  Seksueel stimuleren van de anus met een mond / tong. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Sex - Trio**  Geslachtsgemeenschap met twee andere mensen. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Sex - vaginaal**  Seksuele omgang waarbij een penis in je vagina komt. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Sex - Vanille**  Traditionele geslachtsgemeenschap, zonder enige vorm van kink. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Sex Toys - Kralen**  Een reeks verbonden kralen (of ballen) in uw anus of vagina steken en vervolgens uittrekken. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Sex Toys - Butt Plugs**  Het dragen van een "plug" in je anus. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Sex Toys - Dildo's**  Gebruiken en / of worden gepenetreerd met een niet-vibrerende kunstmatige penis. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Activiteit** | **Gedaan voor / voor jezelf** | | **Gedaan voor / voor anderen** | |
| **Ervaring** | **Beoordeling** | **Ervaring** | **Beoordeling** |
| **Sex Toys - Eieren**  Bekend als Ben-Wa Balls, Love Eggs, etc. Twee ballen gemaakt om vaginaal ingebracht te worden, die trillen wanneer je beweegt of op batterijen werkt om te trillen. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Swappen (partner)**  Sex tussen twee of meer paren waarbij leden van elk paar partners ruilen en seks met hen hebben. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Sperma over het lichaam ontvangen** | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Sperma in de mond ontvangen** | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Sperma doorslikken** | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Rollenspel en Fantasie:** | | | | |
| **Verkrachting - Fantasy**  Handelingen waarbij je seksueel gebruikt wordt tegen je zin in door een ander | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Rollenspel - Algemeen**  Sessie waarin je een bepaalde rol uitdraagt. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Rollenspel - Leeftijd**  Sessie waarin je een rol speelt op basis van een leeftij (zoals baby’s of stoute jonge meisjes) | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Activiteit** | **Gedaan voor / voor jezelf** | | **Gedaan voor / voor anderen** | |
| **Ervaring** | **Beoordeling** | **Ervaring** | **Beoordeling** |
| **Rollenspel - Pony Play**  Sessie waarin je een rol van een pony aannneemt | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Plas & Poep sex oftewel Uro/Copra:** | | | | |
| **Plassex Algemeen** | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Poepsex Algemeen** | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Katheters**  Een buis inbrengen in de urinebuis om urine te verzamelen. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Klysma’s**  Vloeistof (traditioneel warm water) in de darmen aanbrengen. via een buisje. Vaak om ongecontroleerde of moeilijk te beheersen uitscheiding op gang te brengen. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Douches - Bruin**  Poepen op een andere persoon. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |
| **Douches - Golden**  Urineren op een andere persoon. | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens | Ja Nee Nvt | Nodig Nieuwsgierig  5 4 3 2 1 Zachte / Harde grens |
| Opmerkingen: | | | | |

Wanneer je nog extra activiteiten of toelichtingen hebt kun je dier hier toevoegen

Ruimte voor extra toelichtingen: