

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 ongedefinieerde, 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 Asfyxiatie / 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 plezier	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 Plezier 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 Pleziëren 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 leeftijd (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 aanneemt	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:				
Klysmas 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: