

BDSM fetisj checklist 2019

In het geval dat de BDSM meester acht dat BDSM interactie onverantwoordelijk of ongewenst is dan kan de BDSM meester naar eigen inzicht afzien.

In het kader van privacy zullen ingevulde lijsten maar tijdelijk worden opgeslagen op een veilige plek en na afloop spel contact worden vernietigd of worden meegegeven aan de invuller.

Hoe de checklist te gebruiken

Deze checklist kan op verschillende manieren worden gebruikt:

- 1) De Sub vult de lijst in en geeft deze aan de Dom. Hiermee wordt snel inzicht gekregen in grenzen en mogelijkheden. Tevens kunnen overeenkomstige interessen worden duidelijk gemaakt.
- 2) Een Dom kan de lijst gebruiken om duidelijk te krijgen wat hij van de sub verlangt.
- 3) Elke Sub/Dom kan deze lijst invullen om zichzelf beter te leren kennen.

Switches zullen de lijst twee keer moeten invullen. Hun belevingswereld als sub kan afwijken van die als Dom.

Voor elke activiteit vul je twee gegevens in:

In de eerste kolom geef je aan of je ervaring hebt met de activiteit:

Ja = ervaring ;

Nee = geen ervaring

Nvt = niet van toepassing op jouw geslacht

In de 2e kolom geef je aan hoe je (gevoelsmatig) tegenover de activiteit staat:

? betekent dat je niet weet wat het onderwerp betekent.

Nee betekent dat je dat NOOIT zou willen doen. Onder geen enkele voorwaarde (een keiharde grens).

0 betekent dat je geen enkel verlangen hebt om dit te doen en dat je het niet leuk vindt, sterker nog, het zal je tegenstaan. Maar je zal toestaan dat de Dominant dit doet als de Dominant dit graag wil (zogenaamde zachte grens).

1 betekent dat je dit niet wil doen of dat je er niet van houdt. Als het echter gevraagd wordt zal je niet weigeren.

2 betekent dat je deze activiteit wel wil doen, hoewel het geen enkele gevoelswaarde voor je heeft. Je hebt er echt ook geen problemen mee.

3 betekent dat je deze activiteit best wel eens zou willen doen. In ieder geval zo maar eens een enkele keer. Je bent best wel nieuwsgierig.

4 betekent dat je met deze activiteit vrij regelmatig zou willen experimenteren. Het lijkt je leuk of je weet al dat het leuk is.

5 betekent dat deze activiteit je enorm opwindt. Je zou het zo vaak mogelijk willen doen.

Onder opmerkingen kun je toevoegingen, nuanceringen of toelichtingen noteren welke belangrijk kunnen zijn voor de Dom in de rechterkolom. Het belevingskader kan per persoon per activiteit verschillen.

Basisinformatie voor vrijwillig BDSM contact

Voornaam:

Sub naam (indien je deze hebt):

Geboorte datum: / /

Leeftijd:

Post adres of email adres:

Telefoonnummer:

Lengte:

Gewicht:

Haarkleur:

Oogkleur:

Hoogst genoten onderwijs niveau:

Bril/contactlenzen:

Borstimplantaten: Ja/Nee

Tatoeages: Ja/Nee

Piercings : Ja/Nee

Rook je: Ja/Nee

Blow je: Ja/Nee

Andere genotsmiddelen (ook koffie):

Chronische ziekte: Ja/Nee

Gebruik je anticonceptie? Zo ja wat.: Ja/Nee

Medicijnen:

Allergieën (ook contact allergie voor nikkel is belangrijk):

Ervaring

Seksuele voorkeur: man / vrouw / maakt niet uit

Ervaring met polygamie? : Ja/Nee Voorkeur: monogamie / polygamie

Aantal seksuele partners dat je hebt meegemaakt (ook eventuele one-night stands) :

Aantal BDSM partners dat je hebt meegemaakt:

Aantal 'formele' BDSM sessies met checklist die je hebt meegemaakt:

Stopwoord: **ROOD** Waarschuwing: **ORANJE** Alles OK: **GROEN**

Rol: Total Power Exchange / Partial Power Exchange / DDLG / Little / slave / submissive
/ kajira / masochist / prey /

Wel of geen penetratie gewenst (oraal, vaginaal of anaal) tijdens BDSM play ? Wel
penetratie / Geen penetratie / Ik wens dit later te bepalen

Iets anders van belang:

Nood contact informatie

Naam:

Telefoon:

Huisdieren waarvoor gezorgd moeten worden?:

Nood contact voor huisdieren:

Heb je een niet reanimeren verklaring? : Ja/Nee

Heb je een EPI-pen bij je of andere medicatie? Vul hier in wat je meeneemt:

Vrijwillig en naar waarheid ingevuld?: Ja/Nee

Plaats:

Datum:

Handtekening:

Medische verklaring

De reden voor deze medische vragenlijst is om na te gaan of er nog een aparte arts evaluatie nodig is voordat je veilig zou kunnen participeren aan sommige BDSM activiteiten. Op verzoek van je BDSM meester is het mogelijk dat je eerst advies moet inwinnen bij je huisarts bij sommige specifieke activiteiten met name edge play.

Ja/Nee Ben je mogelijk zwanger of ben je bezig om nu zwanger te worden?

Ja/Nee Neem je op dit moment voorgeschreven medicatie of niet voorgeschreven medicatie? (anticonceptie telt niet mee)

Heb je of heb je ooit het volgende gehad?

Ja/Nee Astma, of ademhalingsproblemen tijdens of na sporten?

Ja/Nee Zware allergie aanvallen?

Ja/Nee Longproblemen/Ademhalingsstoornissen?

Ja/Nee Chirurgie?

Ja/Nee Claustrofobie of agorafobie?

Ja/Nee Epilepsie?

Ja/Nee Terugkerende migraines?

Ja/Nee Blackouts of flauwvallen?

Ja/Nee Rug problemen?

Ja/Nee Diabetes?

Ja/Nee Hoge bloeddruk?

Ja/Nee Hart problemen?

Ja/Nee Hernia?

Ja/Nee Stemningsproblemen, denk aan extreme agressie of teruggetrokkenheid?

Ja/Nee Oor problemen? (doof of hardhorend)

Ja/Nee Oog problemen? (extreme slechthziendheid groter dan -4 /+4)

Ja/Nee Bloed problemen, waaronder stollingsproblemen?

Ja/Nee Snel blauwe plekken of abnormaal grote blauwe plekken vormen bij een klein stootje?

Ja/Nee Bekende problemen met gewrichten?

Ja/Nee Hypermobiliteit (HMS/EDS)?

Ja/Nee Afwijkende pijngrens?

Ja/Nee Abnormaal reactievermogen?

Ja/Nee Angst voor bloed?

Ja/Nee Seksueel overdraagbare aandoening? denk aan (Hep A, B,C e.d.)

Iets anders waarvan je denkt dat het mogelijk van belang kan zijn?

Naam:

Naar waarheid ingevuld?: Ja/Nee

Plaats:

Datum:

Handtekening:

Algemene vragen

Hou je van zoetigheid na spel? Zo ja wat?	Ja/Nee
Hou je van het tegenwerken van de dominant?	Ja/Nee
Daag je de dominant graag uit?	Ja/Nee
Ben je altijd onderdanig, je werkt nooit tegen?	Ja/Nee
Heb je 24/7 zin in een BDSM spel?	Ja/Nee
Zou je tijdens een normaal dagelijks leven ineens met BDSM willen worden geconfronteerd? Bijvoorbeeld tijdens winkelen krijg je spontaan een opdracht.	Ja/Nee
Onderweg omkleden op een openbare plek, tankstation, parkeerplaats, of berm etc.	Ja/Nee
illegaal naaktlopen in duinen, bos of strand	Ja/Nee
Wil je tijdens een sessie altijd geblinddoekt zijn?	Ja/Nee
Mag er muziek in de speelruimte zijn?	Ja/Nee
Drink je alcohol tijdens het spel?	Ja/Nee
Heb je bi seksuele gevoelens?	Ja/Nee
Zou je een bi seksueel contact willen proberen?	Ja/Nee
Hou je van uitdagende kleding?	Ja/Nee
Stoor je je aan gekerm van andere subs tijdens een sessie? (huilen, schreeuwen etc)	Ja/Nee
Stoor je aan de aanwezigheid van een voyeur tijdens een sessie?	Ja/Nee
Als een meester of dominant je net even te hard aanpakt, je roept het stopwoord, ben je dan boos?	Ja/Nee
Is het stopwoord voor jou heilig of mag je meester daarna doorgaan tot je nog een keer roept?	Heilig/Mag even doorgaan
Zou je zonder stopwoordafpraak gaan spelen?	Ja/Nee
Hou je van samenzweren met andere subs?	Ja/Nee
Hou je van humor tussen het spel door?	Ja/Nee
Heb je liever je meester voor jezelf of heb je geen problemen met delen? (poly)	Ja/Nee
Heb je behoefte aan nazorg	Ja/Nee
Zie je BDSM als iets heel natuurlijks?	Ja/Nee

Uiterlijk

Activiteit	Ervaring	Verlangen	Opmerking
Body modification			
Erotisch dansen (Intimi)			
Erotisch dansen (privé)			
Erotisch dansen (Publiekelijk)			
Exhibitionisme (Intimi)			
Exhibitionisme (privé)			
Exhibitionisme (Publiekelijk)			
Gewichtsafname (gedwongen)			
Gewichtstoename (gedwongen)			
Halsband dragen (Intimi)			
Halsband dragen (privé)			
Halsband dragen (publiekelijk)			
Hoerige kleding (Intimi)			
Hoerige kleding (privé)			
Hoerige kleding (publiekelijk)			
Hoge hakken dragen			
Korsetten (doel middelafname)			
Korsetten (nu en dan)			
Kuisheidsgordel dragen			
Leren kleding dragen			
Lingerie dragen			
Model staan voor erotische foto/film			
Piercing (geslachtsdelen)			
Piercing (gezicht)			
Piercing (navel)			
Piercing (tepels)			
Piercing (tijdelijk, nep-pierce)			
Plastische chirurgie			
Pols of enkelboeien (intimi)			
Pols- of enkelboeien (privé)			
Pols- of enkelboeien (publiekelijk)			
Publiekelijk tentoonstellen			
Rubber of latex kleding dragen			
Scheren (hoofdhaar)			
Scheren (oksels)			
Scheren (schaamstreek)			
Sexy kleding (privé)			
Sexy kleding (publiekelijk)			
Tatoeages			
Travestie (verplicht)			
Uniform dragen			
Verplicht kleden			
Verplicht nudisme (Intimi)			
Verplicht nudisme (privé)			
Verplicht nudisme (Publiekelijk)			

Beperking bewegingsvrijheid

Activiteit	Ervaring	Verlangen	Opmerking
Blinddoek of oogmasker			
Blow-up slaapzak			
Bodybag			
Boeien (leer)			
Borsten afbinden			
Duimboeien (metaal)			
Dwangbuis (arm)			
Dwangbuis (been)			
Dwangbuis (leer)			
Facesitting			
Gasmasker			
Handboeien			
Harnas (leer)			
Harnas (touw)			
Hoofdkap (opblaasbaar)			
Hoofdkap (volledig)			
Immobiël maken			
Ingewikkelde (Japanse) touwbondage			
Kettingen			
Kleine ruimte (opgesloten in)			
Kooi (opgesloten in)			
Kuisheidsgordel/kooi			
Mondbit			
Mondknevel (opblaasbaar)			
Mondknevel (penisvormig)			
Mondknevel (rubber)			
Mondknevel (stof)			
Mondknevel (tape)			
Monspreider			
Mummificeren (folie)			
Ophangen (horizontaal)			
Ophangen (ondersteboven)			
Ophangen (rechttop)			
Penisringen/ball stretchers			
Spreidstang			
Vacuumbéd			
Vastbinden aan rad			
Vastbinden/Bondage (langdurig)			
Vastbinden/Bondage (licht)			
Vastbinden/Bondage (publiekelijk)			
Vastbinden/Bondage (stevig)			
Wasknijpers			
Zakbondage			
Zelfbondage			
Zintuigen ontnemen			

Prikkels en pijn

Activiteit	Ervaring	Verlangen	Opmerking
(Spaans) rietje			
Auto-SM			
Bewerken met tong (geen seks)			
Bijten			
Brandmerken			
Cane			
CBT (penis- en zakfoltering)			
Cupping			
Electrische vliegenmepper			
Elektriciteit (Electro Stimulatie)			
Geslachtsdelen (gewichten)			
Geslachtsdelen (klemmen)			
Harsen (haar verwijderen)			
Hete olie (op geslachtsdelen)			
Hete olie (op lichaam)			
Hete was (kaarsvet) (op lichaam)			
Hete was (op geslachtsdelen)			
Houten batjes			
IJsklontjes			
Kietelen			
Krabbelen (geven)			
Krabbelen (ontvangen)			
Lichaamsopeningen oprekken (eendebek)			
Massage (geven)			
Massage (ontvangen)			
Naalden			
Over-de-knie (billenkoek)			
Pijn (heftig)			
Pijn (mild)			
Radeerwielkje			
Slaan (hard)			
Slaan (zacht)			
Slaan in gezicht			
Slaan met haarborstel			
Slaan/tuchtigen			
Snijden			
Spelletjes met vuur			
Tepel gewichten			
Tepel spelen/pijnigen			
Tepelklemmen			
Tepelringen (piercings)			
Trampling			
Trekken aan haren			
Veepriksok (elektrisch speeltje)			
Vuircupping (firecupping)			
Vuurfloggen (fireflogging)			
Vuurspanking (firespanking)			
Vuurspuwen (firespraying)			
Vuurverfen (firepainting)			
Zweepslagen op borst			
Zweepslagen op geslachtsdelen			
Zweepslagen op rug of billen			
Zwepen			

Vernederingen en ondergeschiktheid

Activiteit	Ervaring	Verlangen	Opmerking
Ademhalingscontrole			
Andere dominant dienen (onder toezicht)			
Andere dominant dienen (zonder toezicht)			
Bespugen			
Buitenshuis spelen			
Competitie (met andere ondergeschikten)			
Controle persoonlijke hygiëne			
Cuckolding (partner heeft een geliefde)			
Dienen als asbak			
Dienen als kunstvoorwerp			
Dienen als meubel			
Dienen met andere ondergeschikten			
Dominant kiest eten voor ondergeschikte			
Dominant kiest kleren voor sub			
High Heels aanbedding			
Huishoudelijk werk (doen)			
In de hoek staan			
Internet-seks (andere dominant dienen)			
Internet-seks (eigen dominant dienen)			
Knielen			
Kruipen			
Kuisheidsgordel dragen			
Laars aanbedding			
Likken (niet seksueel)			
Manicure (geven)			
Naam veranderen (permanent)			
Naam veranderen (voor spel)			
Oogcontact beperken			
Opdrachten uitvoeren			
Penisaanbedding			
Prostitutie (publiek, doen alsof)			
Regels voor gedrag			
Seks ontzeggen (korte termijn)			
Seks ontzeggen (lange termijn)			
Seks ontzeggen (totaal)			
Slaap ontzeggen			
Spreekbeperkingen (wanneer, wat)			
Standjes voor wangedrag			
Telefoonseks (Anderen dienen)			
Telefoonseks (commercieel)			
Telefoonseks (eigen dominant dienen)			
Vaginaaanbedding			
Verbale vernedering			
Vernederen (intimi)			
Vernederen (privé)			
Vernederen (publiekelijk)			
Verplicht eten			
Verplicht roken			
Video (anderen bekijken)			
Video (zelf opgenomen worden)			
Voet aanbedding			
Voyeurisme (dominant met anderen)			
Voyeurisme (verplicht anderen bekijken)			
Weggeven aan andere dominant (permanent)			
Weggeven aan andere dominant (tijdelijk)			

Seksualiteit en erotiek

Activiteit	Ervaring	Verlangen	Opmerking
Anaal likken (bij een man)			
Anaal likken (bij een vrouw)			
Anaal likken (ontvangen van man)			
Anaal likken (ontvangen van vrouw)			
Anaal neuken (geven aan man)			
Anaal neuken (geven aan vrouw)			
Anaal neuken (ontvangen)			
Anale plug dragen (publiek, onder kleding)			
Anale plug ontvangen (groot)			
Anale plug ontvangen (klein)			
Anale plug ontvangen (monsterlijk)			
Beffen (geven)			
Beffen (ontvangen van man)			
Beffen (ontvangen van vrouw)			
Buitenshuis seks			
Bukkake (spermadouche)			
Drievoudige penetratie			
Dubbele penetratie			
Eigen vaginaalvocht proeven			
Fungeren als lustobject			
Gebruik sexmachines			
Gebruikt worden (seksueel)			
Gedwongen orgasme(s)			
Glory Hole			
In groepsverband gebruikt worden			
Keelneuken (onvrijwillig)			
Keelneuken (vrijwillig)			
Masturbatie (geven aan man)			
Masturbatie (geven aan vrouw)			
Masturbatie (ontvangen van een vrouw)			
Masturbatie (ontvangen van man)			
Ombind dildo's (anaal)			
Ombind dildo's (dragen)			
Ombind dildo's (vaginaal)			
Ombind dildo's (zuigen op)			
Pijpen (geven)			
Pijpen (ontvangen van een man)			
Pijpen (ontvangen van een vrouw)			
Prostitutie (publiek, daadwerkelijk)			
Sperma doorslikken (eigen)			
Sperma doorslikken (van een ander)			
Sperma in mond			
Sperma over gezicht			
Sperma over lichaam			
Vaginaal neuken (geven)			
Vaginaal neuken (ontvangen)			
Vaginale dildo(publiek, onder kleding)			
Vaginale dildo/vibrator (groot)			
Vaginale dildo/vibrator (klein)			
Vaginale dildo/vibrator (monsterlijk)			
Verplicht masturberen (onder toezicht)			
Verplicht masturberen (zonder toezicht)			
Verplichte heteroseksualiteit			
Verplichte homoseksualiteit			
Voetensex			
Vuistneuken (anaal geven aan man)			
Vuistneuken (anaal geven aan vrouw)			
Vuistneuken (anaal ontvangen)			

Vuistneuken (vaginaal geven)			
Vuistneuken (vaginaal ontvangen)			

Rollenspellen en scènes

Activiteit	Ervaring	Verlangen	Opmerking
Angst (bang maken)			
Baby (infantiliteit)			
Castratie (fantasieën)			
Chauffeurs			
Dienen als ober/serveerster			
Dienstreid (huishoudelijke karweitjes)			
Dierenrollenspellen			
Eenzaam achterlaten			
Gevangenisspel			
Groepsverkrachting			
Hypnotiseren			
Inwijdingsrituelen			
Leeftijd spel			
Lichamelijk onderzoek			
Medische rollenspellen			
Mindfuck			
Mindplay			
Ondervragingen			
Ontvoering			
Paardje rijden			
Ponyplay			
Puppy			
Religieuze scènes of sekten			
Rollenspel algemeen			
Tienerspel			
Veiling			
Verkrachting			

Uro/copra en dergelijken

Activiteit	Ervaring	Verlangen	Opmerking
Dienen als toilet (poep)			
Dienen als toilet (urine)			
Dienen als WC-papier (poep)			
Drinken uit andermans mond			
Eigen urine doorslikken			
Eten uit andersmans mond			
In eigen mond urineren			
In mond laten urineren			
Urineren terwijl dominant toekijkt			
Katheter			
Klysma (voor reiniging)			
Klysma (voor straf)			
Luiers (dragen)			
Luiers (plassen)			
Luiers (poepen)			
Over een ander heen urineren			
Over eigen gezicht urineren			
Over eigen lichaam urineren			
Over gezicht laten urineren			
Over lichaam laten urineren			
Plasseks algemeen			
Poep opeten			
Poepselletjes algemeen			
Po-gebruik			
Spuug opvangen met mond			
Urine van ander doorslikken			
Verplicht bedplassen			
Voming			

Andere zaken die hier niet genoemd zijn maar die je toch wenst te beleven?:

In het geval dat de BDSM meester acht dat BDSM interactie onverantwoordelijk of ongewenst is dan kan de BDSM meester naar eigen inzicht afzien.

In het kader van privacy zullen ingevulde lijsten maar tijdelijk worden opgeslagen op een veilige plek en na afloop spel contact worden vernietigd of worden meegegeven aan de invuller.