**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**

Naam:

Leeftijd:

Lengte:

Gewicht:

Kapsel:

Bril:

Rookt:

Verslaafd:

Chronische ziekte:

Medicijnen:

Sexuele voorkeur:

**Uiterlijk**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Activiteit** | **Ervaring** | **Verlangen** | **Opmerking** |
| Body modification |  |  |  |
| Erotisch dansen (Intimi) |  |  |  |
| Erotisch dansen (privé) |  |  |  |
| Erotisch dansen (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 |  |  |  |
| 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 (oksels) |  |  |  |
| Scheren (schaamstreek) |  |  |  |
| Sexy kleding (privé) |  |  |  |
| Sexy kleding (publiekelijk) |  |  |  |
| Uniform dragen |  |  |  |
| Verplicht kleden |  |  |  |
| Verplicht nudisme (Intimi) |  |  |  |
| Verplicht nudisme (privé) |  |  |  |
| Verplicht nudisme (Publiekelijk) |  |  |  |

**Beperking bewegingsvrijheid**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Activiteit** | **Ervaring** | **Verlangen** | **Opmerking** |
| Blinddoek of oogmasker |  |  |  |
| Bodybag |  |  |  |
| Boeien (leer) |  |  |  |
| Borsten afbinden |  |  |  |
| Duimboeien (metaal) |  |  |  |
| Dwangbuis (arm) |  |  |  |
| Dwangbuis (been) |  |  |  |
| Dwangbuis (leer) |  |  |  |
| Facesitting |  |  |  |
| Handboeien |  |  |  |
| Harnas (touw) |  |  |  |
| Hoofdkap (opblaasbaar) |  |  |  |
| Hoofdkap (volledig) |  |  |  |
| Kettingen |  |  |  |
| Kleine ruimte (opgesloten in) |  |  |  |
| Kooi (opgesloten in) |  |  |  |
| Kuisheidsgordel/kooi |  |  |  |
| Mondknevel (rubber) |  |  |  |
| Mondknevel (stof) |  |  |  |
| Mondknevel (tape) |  |  |  |
| Mondspreider |  |  |  |
| Ophangen (horizontaal) |  |  |  |
| Ophangen (ondersteboven) |  |  |  |
| Ophangen (rechtop) |  |  |  |
| Penisringen/ball stretchers |  |  |  |
| Spreidstang |  |  |  |
| Vastbinden aan rad |  |  |  |
| Vastbinden/Bondage (langdurig) |  |  |  |
| Vastbinden/Bondage (licht) |  |  |  |
| Vastbinden/Bondage (publiekelijk) |  |  |  |
| Vastbinden/Bondage (stevig) |  |  |  |
| Wasknijpers |  |  |  |
| Zelfbondage |  |  |  |
| Zintuigen ontnemen |  |  |  |

**Prikkels en pijn**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Activiteit** | **Ervaring** | **Verlangen** | **Opmerking** |
| Auto-SM |  |  |  |
| Bijten |  |  |  |
| Electrische vliegenmepper |  |  |  |
| Elektriciteit (Electro Stimulatie) |  |  |  |
| Geslachtsdelen (gewichten) |  |  |  |
| Geslachtsdelen (klemmen) |  |  |  |
| Hete was (kaarsvet) (op lichaam) |  |  |  |
| Hete was (op geslachtsdelen) |  |  |  |
| Houten batjes |  |  |  |
| IJsklontjes |  |  |  |
| Kietelen |  |  |  |
| Krabbelen (geven) |  |  |  |
| Krabbelen (ontvangen) |  |  |  |
| Massage (geven) |  |  |  |
| Massage (ontvangen) |  |  |  |
| Naalden |  |  |  |
| Over-de-knie (billenkoek) |  |  |  |
| Pijn (heftig) |  |  |  |
| Pijn (mild) |  |  |  |
| Radeerwieltje |  |  |  |
| Slaan (hard) |  |  |  |
| Slaan (zacht) |  |  |  |
| Slaan in gezicht |  |  |  |
| Tepel gewichten |  |  |  |
| Tepel spelen/pijnigen |  |  |  |
| Tepelklemmen |  |  |  |
| Tepelringen (piercings) |  |  |  |
| Trampling |  |  |  |
| Trekken aan haren |  |  |  |
| 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) |  |  |  |
| Buitenshuis spelen |  |  |  |
| Competitie (met andere ondergeschikten) |  |  |  |
| Controle persoonlijke hygiëne |  |  |  |
| Cuckolding (partner heeft een geliefde) |  |  |  |
| Dienen met andere ondergeschikten |  |  |  |
| Dominant kiest eten voor ondergeschikte |  |  |  |
| Dominant kiest kleren voor sub |  |  |  |
| voeten aanbidding |  |  |  |
| Huishoudelijk werk (doen) |  |  |  |
| Internet-seks (andere dominant dienen) |  |  |  |
| Internet-seks (eigen dominant dienen) |  |  |  |
| Knielen |  |  |  |
| Kruipen |  |  |  |
| Kuisheidsgordel dragen |  |  |  |
| Likken (niet seksueel) |  |  |  |
| Manicure (geven) |  |  |  |
| Naam veranderen (permanent) |  |  |  |
| Naam veranderen (voor spel) |  |  |  |
| Oogcontact beperken |  |  |  |
| Opdrachten uitvoeren |  |  |  |
| Penisaanbidding |  |  |  |
| Prostitutie (publiek, doen alsof) |  |  |  |
| Regels voor gedrag |  |  |  |
| Seks ontzeggen (korte termijn) |  |  |  |
| Seks ontzeggen (lange termijn) |  |  |  |
| Seks ontzeggen (totaal) |  |  |  |
| Standjes voor wangedrag |  |  |  |
| Vaginaaanbidding |  |  |  |

**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) |  |  |  |