

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.

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)			
Tatocages			
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			
Vee prikstok (elektrisch speeltje)			
Vuurcupping (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 aanbidding			
Huishoudelijk werk (doen)			
In de hoek staan			
Internet-seks (andere dominant dienen)			
Internet-seks (eigen dominant dienen)			
Knielen			
Kruipen			
Kuisheidsgordel dragen			
Laars aanbidding			
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)			
Slaap ontzeggen			
Spreekbeperkingen (wanneer, wat)			
Standjes voor wangedrag			
Telefoonseks (Anderen dienen)			
Telefoonseks (commercieel)			
Telefoonseks (eigen dominant dienen)			
Vaginaanbidding			
Verbale vernedering			
Vernederen (intimi)			
Vernederen (privé)			
Vernederen (publiekelijk)			
Verplicht eten			
Verplicht roken			
Video (anderen bekijken)			
Video (zelf opgenomen worden)			
Voet aanbidding			
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 scenes

Activiteit	Ervaring	Verlangen	Opmerking
Angst (bang maken)			
Baby (infantiliteit)			
Castratie (fantasieën)			
Chauffeurs			
Dienen als ober/serveerster			
Dienstmeid (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			
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			