



CHECKLIST BDSM

La finalidad de esta lista es servir como herramienta para ayudar con el autoconocimiento y la comunicación. Puede ser especialmente útil a la hora de negociar, y con nuevas relaciones. Aunque hemos intentado hacerla todo lo exhaustiva que hemos podido, el BDSM es un mundo inmenso y estamos seguros de que faltaran prácticas. Iremos haciendo nuevas versiones con los añadidos que encontremos. Hemos puesto nuestros datos de contacto abajo, y agradecemos cualquier sugerencia o consulta.

Nombre:	Fecha:
----------------	---------------

Parte I: Practicas BDSM

Actividad	¿Lo has probado?		¿Lo quieres hacer?		Notas
	X=No lo he hecho; 1=Lo odíe; 2=No me resultó placentero; 3=No estuvo mal; 4=Me gustó; 5=Me encantó		X=Es un límite; 1=Si hay que hacerlo...; 2=Me da igual; 3=Me gustaría; 4=Lo quiero; 5=Es imprescindible		
	Dar	Recibir	Dar	Recibir	
RESTRICCIONES					
Bondage					
Cuerdas					
Shibari					
Cadenas					
Esposas / grilletes de pies					
Arneses					
Hog ties (manos atadas a los pies por la espalda)					
Spread eagle (manos y pies a las esquinas de la cama)					
Restricciones de cuero					
Restricciones de metal					
Ganchos para la boca					
Ganchos para la nariz					
Spreader Bars (barras para mantener abiertas los brazos o las piernas)					
Armbinder (brazos juntos)					
Camisas de fuerza					
Suspensión					
Ganchos vaginales					
Ganchos anales					
Bondage durante periodos prolongados					
Cinturones de castidad					
Posiciones forzadas					

SENSACIONES

	¿Lo has probado?		¿Lo quieres hacer?		
	X=No lo he hecho; 1=Lo odié; 2=No me resultó placentero; 3=No estuvo mal; 4=Me gustó; 5=Me encantó		X=Es un límite; 1=Si hay que hacerlo...; 2=Me da igual; 3=Me gustaría; 4=Lo quiero; 5=Es imprescindible		
	Dar	Recibir	Dar	Recibir	
Spanking					
Vara					
Evil stick (vara elástica)					
Flogger en el culo					
Flogger en la espalda					
Paleta					
Puñetazos en el culo					
Fusta					
Látigo					
Bofetadas					
Cinturón					
En la planta del pie					
En la palma de la mano					
Dolor					
Abrasión (rozar, lija)					
Pinzas de la ropa					
Pinzas metálicas					
Pinzas con protección					
Pinzas japonesas					
Pinzas con pesas					
Pinzas con cascabeles					
Jugar con fuego					
Cigarrillos					
Tirar del pelo					
Cera caliente					
Cubitos de hielo					
Aqua fría					
Nieve					
Agujas					
Sutura, coser					
Arañar					
Pisar					
Rueda de Wartenburg					
Morder					
Puñetazos, golpes					
Patadas					

Tortura genital					
Pinzas en los genitales					
Azotes en los genitales					
Patadas en los genitales					
Tortura del pene y los testículos					
Tirar de los testículos					
Pesos en los testículos					
Tortura del clítoris					
Pesos en el clítoris					
Tirar de los labios					
Pesos en los labios					
Jengibre/cremas					
Jugar con los pechos					
Atar los pechos					
Prensa de pechos					
Arañar los pechos					
Tortura de pechos					
Azotar los pechos (vara, fusta, flogger, etc.)					
Bofetadas en los pechos					
Puñetazos en los pechos					
Flogger en los pechos					
Látigo en los pechos					
Vara en los pechos					
Besar los pechos/pezones					
Lamer los pechos/pezones					
Morder los pechos/pezones					
Pinzas en los pezones					
Aquijas en los pezones					
Tirar/retorcer los pezones					
Tortura de los pezones					
Pesos en los pezones					
Electricidad					
TENS / electromasaje					
Juegos con electricidad internos					
Violet wand					
Zapper					
Marcas					
Moratones					
Arañazos					
Quemaduras					
Piercings (temporal)					
Piercings (permanente)					
Ganchos en la piel					
Escarificación (hacer cicatrices)					
Tatuajes					
Marcar a fuego					

Respiración					
Jugar con la respiración					
Bolsa de plástico					
Tapar la boca y la nariz con la mano					
Estrangular					
Ahogar en agua					
Ahorcar					
Otros					
Jugar con plumas					
Cuchillo (sin sangre)					
Cosquillas					
Tortura anal					
Falta de sueño					
Juegos que causen llorar					
Luchar					

FETICHES

	¿Lo has probado?		¿Lo quieres hacer?		
	X=No lo he hecho; 1=Lo odié; 2=No me resultó placentero; 3=No estuvo mal; 4=Me gustó; 5=Me encantó		X=Es un límite; 1=Si hay que hacerlo...; 2=Me da igual; 3=Me gustaría; 4=Lo quiero; 5=Es imprescindible		
	Verlo/ponerlo	Hacerlo/llevarlo	Verlo/ponerlo	Hacerlo/llevarlo	
Ropa y apariencia					
Corsés					
Collares					
Cross dressing (travestirse)					
Vestirse según quiera el/a dominante					
Piel (falsa)					
Piel (real)					
Vello en los genitales					
Genitales afeitados					
Látex					
Cuero (real)					
Cuero (falso)					
Lencería					
Ropas provocativas					
PVC, vinilo					
Rubber					
Spandex					
Traje					
Uniformes:					
Otra ropa:					

Otros					
Profesiones					
Pelo					
Inflar					
Comida					
Mojarse, ensuciarse, cosas pringosas...					
Otros:					

D/S

	¿Lo has probado?		¿Lo quieres hacer?	
	Mandar	Obedecer	Mandar	Obedecer
	X=No lo he hecho; 1=Lo odié; 2=No me resultó placentero; 3=No estuvo mal; 4=Me gustó; 5=Me encantó		X=Es un límite; 1=Si hay que hacerlo...; 2=Me da igual; 3=Me gustaría; 4=Lo quiero; 5=Es imprescindible	
D/S				
Dominación agresiva				
Collar				
Suplicar				
Arrodillarse				
Posiciones de esclavo/a				
Llevar con correa				
Deberes y tareas				
Ritos de iniciación				
Control de uso del baño				
Brat (desobediente)				
Control de la alimentación				
Control de la hora de acostarse				
Restricciones de contacto visual				
Restricciones de lenguaje				
Control de la apariencia				
Control deporte, alimentación, etc.				
Dominación financiera				
Control de gastos				
Control estudios, laboral, etc.				
Contrato de esclavitud				
Seguir ordenes				
Protocolos				
Tratamiento al/a dominante (Señor/a, Amo /a)				
Diminutivos o nombres del/a sumiso/a				
Control de redes sociales				
Control de vida social en general				
Control de vida social en el BDSM				
Control de actividades BDSM con otras personas				
Control de sexo con otras personas				
Control de vida cotidiana				
Someterse a otros/as dominantes				
Someterse a otros/as sumiso/as				
Castidad				
Control de orgasmos				
Negación de orgasmos				
Orgasmo por orden				
Control del sueño				
Intercambio de poder total				
Romper/domar a la otra persona				
Control y modificación del comportamiento				
Dominación física (luchar, dominación por la fuerza...)				

Servicio					
Chofer					
Tareas domesticas					
Baile erótico					
Cuidados corporales, baños					
Manicuras					
Masajes					
Pedicura & masajes de pies					
Objectificación (Servir como arte)					
Objectificación (Servir como mobiliario)					
Servir a otros					
Servir en eventos (al/a dominante)					
Servir en eventos (en general)					
Disciplina					
Regañar/charlas por mal comportamiento					
Entrenamiento de obediencia					
Recompensas					
Mentorizar					
Modificación de la forma de hablar					
Cambios en la vida cotidiana					
Supervisión estudios					
Supervisión forma física					
Modales					
Otros:					
Castigos					
Que me parecen los castigos como parte de la D/s:					
Tiempo en la esquina					
Tiempo en silencio					
Ignorar					
Castigos físicos					
Dormir en el suelo					
Funishment (jugar con castigos)					
Escribir lineas					
Castigos con ropa					
Restringir privilegios					
Otros castigos:					

HUMILLACIÓN

	¿Lo has probado?		¿Lo quieres hacer?		
	X=No lo he hecho; 1=Lo odié; 2=No me resultó placentero; 3=No estuvo mal; 4=Me gustó; 5=Me encantó		X=Es un límite; 1=Si hay que hacerlo...; 2=Me da igual; 3=Me gustaría; 4=Lo quiero; 5=Es imprescindible		
	Dar	Recibir	Dar	Recibir	
Arrastrarse					
Degradación					
Sadomasoquismo emocional					
Humillación en privado					
Humillación pública					
Lenguaje abusivo					
Cortar el pelo					
Humillar con el vestuario					
Humillar con crossdressing					
Humillación verbal					
Bofetadas con humillación					
Juego con la raza, el género, etc.					
Cascabeles, campanas					
Lavar con manguera					
Reconocimiento/registro					
Llorar					

EDGE PLAY

¿Qué entiendo por edge play? (juegos con riesgo, tabúes, juegos generalmente no aceptados, etc.)	
¿Me gusta algún tipo de edge play?	
Límites y triggers a tener en cuenta en edegeplay	

JUEGAR CON EL CONSENTIMIENTO

	¿Lo has probado?		¿Lo quieres hacer?		
	Dar	Recibir	Dar	Recibir	
	X=No lo he hecho; 1=Lo odié; 2=No me resultó placentero; 3=No estuvo mal; 4=Me gustó; 5=Me encantó		X=Es un límite; 1=Si hay que hacerlo...; 2=Me da igual; 3=Me gustaría; 4=Lo quiero; 5=Es imprescindible		
Hipnosis					
Jugar a resistirse					
Jugar con fuerza o violencia					
Ignorar palabras de parada (no, para, etc.)					
Jugar a violaciones					
Secuestro					
Sexo dormido/a					
Relación con sexo o actividades BDSM para las que no hace falta consentimiento previo (Consensual No Consensual)					

MENTAL

	¿Lo has probado?		¿Lo quieres hacer?		
	X=No lo he hecho; 1=Lo odié; 2=No me resultó placentero; 3=No estuvo mal; 4=Me gustó; 5=Me encantó		X=Es un límite; 1=Si hay que hacerlo...; 2=Me da igual; 3=Me gustaría; 4=Lo quiero; 5=Es imprescindible		
	Dar		Dar	Recibir	
Amenazas					
Jugar con miedo					
Mindfucking (jugar con la percepción de la realidad)					
Bondage mental					

MOBILIARIO

	¿Lo has probado?		¿Lo quieres hacer?		
	X=No lo he hecho; 1=Lo odié; 2=No me resultó placentero; 3=No estuvo mal; 4=Me gustó; 5=Me encantó		X=Es un límite; 1=Si hay que hacerlo...; 2=Me da igual; 3=Me gustaría; 4=Lo quiero; 5=Es imprescindible		
	Dar	Recibir	Dar	Recibir	
Postes en A (A-frame)					
Silla con sujeciones					
Jaulas					
Armarios					
Celdas					
Ataúd					
Encadenar al baño					
Potro de azotar (flogging bench)					
Poste de azotar (whipping post)					
Taburete de reina (taburetes con agujeros para sexo oral)					
Cruz de San Andrés					
Taburete para sexo					
Banco de spanking					
Picota (stocks)					
Picota de caja					
Cama de vacío (vacuum bed)					

MEDICAL

	¿Lo has probado?		¿Lo quieres hacer?		
	X=No lo he hecho; 1=Lo odié; 2=No me resultó placentero; 3=No estuvo mal; 4=Me gustó; 5=Me encantó		X=Es un límite; 1=Si hay que hacerlo...; 2=Me da igual; 3=Me gustaría; 4=Lo quiero; 5=Es imprescindible		
	Dar	Recibir	Dar	Recibir	
Guante de examinar					
Inyecciones					
Juegos con la uretra, sondas					
Examinar con espéculos					

JUEGOS DE ROL

	¿Lo has probado?	¿Lo has probado?	
	X=No lo he hecho; 1=Lo odié; 2=No me resultó placentero; 3=No estuvo mal; 4=Me gustó; 5=Me encantó	X=No lo he hecho; 1=Lo odié; 2=No me resultó placentero; 3=No estuvo mal; 4=Me gustó; 5=Me encantó	
Edad (no pedofilia)			
Jefe/a y secretario/a			
Fantasías de embarazos			
Incesto			
Interrogatorio			
Ser vendido/a como esclavo/a			
Criada			
Médico y paciente			
Pet play (mascota)			
Camas de mascotas			
Cuencos de mascotas			
Correas para mascotas			
Arenero de mascotas			
Comer de la mano			
Cárcel			
Prostitución			
Religión			
Colegiales			
Fingir ser un animal			
Profesor/a y alumno/a			
Crossdressing			
Sissy			
Vampiros			
Militar			
Otros:			

AFTERCARE

¿Qué me gusta hacer como aftercare?

Cosas que no me gustan en el Aftercare:

COMENTARIOS

Las Velas Negras

www.lasvelasnegras.es - info@lasvelasnegras.es - Fetlife: LasVelasNegras - Facebook: Las Velas Negras - Twitter: @lasvelasnegras - Instagram: @lasvelasnegras.es

Parte II: Sexo

Actividad sexual

¿Quiero algún tipo de actividad sexual como parte del juego?

Prácticas sexuales (Físicas)

	¿Lo has probado?		¿Lo quieres hacer?		
	Dar	Recibir	Dar	Recibir	
	X=No lo he hecho; 1=Lo odié; 2=No me resultó placentero; 3=No estuvo mal; 4=Me gustó; 5=Me encantó		X=Es un límite; 1=Si hay que hacerlo...; 2=Me da igual; 3=Me gustaría; 4=Lo quiero; 5=Es imprescindible		
Masturbación					
Cogerse de la mano					
Besos en la mejilla o en la cara					
Besos con la boca cerrada, "picos"					
Besos con la boca abierta					
Besos en el cuello					
Chupetones					
Morder					
Cosquillas					
Jugar a luchar					
Masaje					
Tocar los pechos o los pezones					
Frotar los genitales con ropas					
Frotar los genitales (tribadismo, scissoring)					
Frotar pene en el pecho, "cubana"					
Chupar/lamer el pecho o los pezones					
Arañar					
Masturbarse en frente de la otra persona					
Masturbar: manos en el pene					
Masturbar: manos en los testículos					
Masturbar: manos en la vulva					
Masturbar: dedos dentro de la vulva					
Masturbar: manos en el ano					
Masturbar: dedos dentro del ano					
Masturbación mutua					
Fisting vaginal					
Fisting anal					

Las Velas Negras

www.lasvelasnegras.es - info@lasvelasnegras.es - Fetlife: LasVelasNegras - Facebook: Las Velas Negras - Twitter: @lasvelasnegras - Instagram: @lasvelasnegras.es

Usar juguetes en el propio cuerpo					
Usar juguetes en la otra persona					
Sexo oral: vulva					
Sexo oral: pene					
Sexo oral: pene, profundo "depthroathing"					
Sexo oral: testiculos					
Sexo oral: ano, "rimming"					
Facesitting, sentarse en la cara					
Face fucking, follar la cara					
Penetración vaginal					
Penetración anal					
Penetración doble: oral y vaginal					
Penetración doble: anal y vaginal					
Penetración doble: anal y oral					
Penetración triple					
Dilatar vaginal					
Dilatar anal					
Ojos tapados durante el sexo					
Azotes durante el sexo					
Sujetar durante el sexo					
Sexo agresivo					
Sexo enfadado					
Orgasmo mental					
Sexo tántrico					
Orgasmos múltiples					
Retraso del orgasmo, cremas, etc.					
Juguetes					
Dildos					
Dildos anales /pluqs					
Bolas chinas en el propio cuerpo					
Bolas chinas en la otra persona					
Anillo para el pene en el propio cuerpo					
Anillo para el pene en la otra persona					
Dildos dobles					
Strap-on (dildo en arnés)					
Dildos o pluqs hinchables					
Fleshlight, masturbadores masculinos					
Bombas para el pene (succión para agrandar el pene)					
Vibradores					
Hitachi Magic Wand (masajeadores grandes)					
Vibradores a control remoto					
Vibradores anales					
Copas de succión, ventosas					
Juguetes con succión					
Fucking machine					

Love doll (muñecas hinchables, silicona, etc.)					
Espéculos					
Espéculos anales					
Plugs con colas					
Enemas - para limpieza					
Enemas - para retención/entrenamiento					
Dildo/plug debajo de la ropa					
Vibrador debajo de la ropa					
Fluidos					
Eyacular sobre la otra persona					
Eyacular en la cara					
Beber semen					
Felching (lamer o chupar semen del cuerpo del/a compañero/a)					
Cortes					
Jugar con sangre					
Hacer sangrar					
Beber sangre					
Eyaculación femenina					
Orinar delante de la otra persona					
Orinar en la otra persona					
Uso de orinales					
Uso de pañales					
Beber orina					
Scat (excrementos)					
Retrete humano					
Lactancia					
Jugar/sexo durante la menstruación					
Escupir					
Sudor					
Vomito					

Prácticas sexuales (No físicas)

	¿Lo has probado?		¿Lo quieres hacer?		
	X=No lo he hecho; 1=Lo odí; 2=No me resultó placentero; 3=No estuvo mal; 4=Me gustó; 5=Me encantó		X=Es un límite; 1=Si hay que hacerlo...; 2=Me da igual; 3=Me gustaría; 4=Lo quiero; 5=Es imprescindible		
	Dar	Recibir	Dar	Recibir	
Contar las fantasías sexuales					
Sexo por teléfono					
Cybersexo (chat)					
Cybersexo (mensajería)					
Cybersexo (correo)					
Cybersexo (audio)					
Cybersexo (video)					
Cybersexo (imágenes)					
Contar cosas durante el sexo					
Contar cosas durante el sexo: insultos					
Contar cosas durante el sexo: humillar/avergonzar					
Juegos de rol durante el sexo					
Pornografía					
Leer erótica/pornografía a solas					
Leer erótica/pornografía con la otra persona					
Leer erótica/pornografía con la otra persona en voz alta					
Ver pornografía a solas: imágenes					
Ver pornografía a solas: ilustraciones					
Ver pornografía a solas: películas					
Ver pornografía con la otra persona: imágenes					
Ver pornografía con la otra persona: ilustraciones					
Ver pornografía con la otra persona: películas					
Ver a otra persona usar pornografía					
Dar pornografía					
Recibir pornografía					
Recibir pornografía creada por la otra persona					
Escribir literatura erótica					
Ser filmado/a durante actos sexuales o jugando					
Ser fotografiado/a durante actos sexuales o jugando					
Ser fotografiado/a desnudo/a o eróticamente					

COMENTARIOS

Parte III: Relaciones

AFECTO E INTIMIDAD

	¿Lo has probado?		¿Lo quieres hacer?		
	X=No lo he hecho; 1=Lo odié; 2=No me resultó placentero; 3=No estuvo mal; 4=Me gustó; 5=Me encantó		X=Es un límite; 1=Si hay que hacerlo...; 2=Me da igual; 3=Me gustaría; 4=Lo quiero; 5=Es imprescindible		
	Dar	Recibir	Dar	Recibir	
Tocar a la otra persona cariñosamente sin preguntar primero					
Tocar a la otra persona sexualmente sin preguntar primero					
Tocar a la otra persona cariñosamente sin preguntar primero en publico					
Tocar a la otra persona sexualmente sin preguntar primero en publico					
Abrazos					
Abrazos en publico					
Besos					
Besos en publico					
Comportamiento cariñoso en general					
Comportamiento cariñoso en publico					
Contacto visual directo					
Quedarse en ropa interior delante de la otra persona					
Desnudarse de cintura para arriba delante de la otra persona					
Desnudarse delante de la otra persona a oscuras					
Desnudarse delante de la otra persona					
Mirar detalladamente a la otra persona desnuda					
Mirar detalladamente los genitales de la otra persona					
Hablar sobre el cuerpo de la otra persona					
Depilación del propio vello púbico					
Depilar el vello púbico de la otra persona					
Ducharse/limpiarse delante de la otra persona					
Bañarse juntos					
Usar el servicio delante de la otra persona					
Sexo durante la menstruación					
Ver/estar cerca de fluidos corporales de la otra persona					
Dormir juntos					
Hablar con amigos cercanos sobre la vida sexual propia o de la pareja					
Hablar con conocidos sobre la vida sexual propia o de la pareja					
Partes del cuerpo/identidades/diferencias/etc. que sexualizas:					
Partes del cuerpo a las que es un límite tocar:					
Partes del cuerpo a las que es un límite mirar/mostrar:					

RELACIONES

	No lo quiero	No me importa	Me interesa	Es lo que quiero	
Relación romántica casual u ocasional					
Relación sexual/BDSM casual u ocasional					
Relación romántica continuada					
Relación sexual/BDSM continuada					
Relación romántica exclusiva					
Relación sexual/BDSM exclusiva					
Relación romántica no exclusiva					
Relación sexual/BDSM no exclusiva					
Relación romántica a distancia					
Relación sexual/BDSM a distancia					
Relación con intercambio de poder continuado					
¿Qué tipo de relación o que acuerdos te interesan o quieres?					
¿Cuáles son tus ideas sobre relaciones y/o actividad sexual con diversas personas?					

JUGAR CON TERCERAS PERSONAS

	¿Lo has probado?	¿Lo quieres hacer?	
	X=No lo he hecho; 1=Lo odíe; 2=No me resultó placentero; 3=No estuvo mal; 4=Me gustó; 5=Me encantó	X=Es un límite; 1=Si hay que hacerlo...; 2=Me da igual; 3=Me gustaría; 4=Lo quiero; 5=Es imprescindible	
Quedadas (munches)			
Ir a fiestas (sin jugar)			
Jugar en fiestas			
Ir a locales (sin jugar)			
Jugar en locales			
Sexo o jugar donde te pueden ver (dogging)			
Sexo o jugar al aire libre			
Exhibicionismo (con amigos)			
Exhibicionismo (con extraños)			
Ver actos sexuales o sesiones de amigos			
Ver actos sexuales o sesiones de extraños			
Encuentros sexuales/BDSM con extraños			
Glory hole (pene a través de agujero)			
Jugar con un pene que han metido en un glory hole			
Grope box (caja con agujeros para manosear)			
Ser metido/a en una grope box			
Incluir a otros en una sesión, múltiples bottoms, siendo bottom			
Incluir a otros en una sesión, múltiples bottoms, siendo top			
Incluir a otros en una sesión, múltiples tops, siendo bottom			
Incluir a otros en una sesión, múltiples tops, siendo top			
Incluir a otros en una sesión, múltiples en cada rol, siendo bottom			
Incluir a otros en una sesión, múltiples en cada rol, siendo top			
Gang bang, sexo de múltiples hombres con una persona, conmigo			
Gang bang, sexo múltiples hombres con una personas, siendo uno de los hombres			
Sexo con múltiples mujeres con una persona, conmigo			
Sexo con múltiples mujeres con una personas, siendo una de las mujeres			
Sexo con múltiples personas con una, conmigo			
Sexo con múltiples personas con una, siendo uno/a del grupo			
Orgia (todos con todos)			
Harem, dueño/a			
Harem, esclavo/a			
Jugar en publico			
Intercambio de parejas			
Intercambio con múltiples parejas			
Dar (a otro/a dominante)			
Ser dado/a o compartido/a			

Subastas de esclavos (comprar)			
Subastas de esclavos (vender)			
Cuckold/Cuckquean (que la pareja juegue con otros)			
Hacer cuckold/cuckquean a la otra persona			

COMENTARIOS

Anexo I: Salud y seguridad

CUESTIONES GENERALES DE SALUD	
¿Tienes alguna alergia: látex, comida, aromas, aceites, lociones, lana, plumas, etc.?	
¿Tienes alguna enfermedad de transmisión sexual (ETS)?	
¿Cuándo fue la última vez que te hiciste pruebas?	
¿Practicas sexo seguro?	
Problemas musculares o posturas incómodas	
¿Algún otro problema médico?	
¿Alguna otra cuestión que te gustaría señalar?	

MEDIDAS DE SEGURIDAD

	En general	En esta relación / sesión	
	1=No lo hago nunca; 2=Lo hago a veces; 3=Lo hago casi siempre; 4=Lo hago siempre	1= No quiero hacerlo; 2=No me importa hacerlo; 3=Prefiero hacerlo; 4=Es imprescindible	
Hablar con la otra persona de mi vida sexual			
Evitar cualquier actividad que pueda conllevar un riesgo bajo de ETS			
Evitar cualquier actividad que pueda conllevar un riesgo medio de ETS			
Evitar cualquier actividad que pueda conllevar un riesgo alto de ETS			
Usar condón			
Con la otra persona usando condón			
Usar una barrera de látex			
Con la otra persona usando una barrera de látex			
Usar guantes			
Con la otra persona usando guantes			
Usar lubricante			
Con la otra persona usando lubricante			
Hacerse pruebas de ETS antes de tener sexo con alguien			
Hacerse pruebas de ETS regularmente			
Que la otra persona se haga pruebas de ETS			
Hacerse pruebas de ETS junto a la otra persona			
Contar a la otra persona los resultados de pruebas de ETS			
Usar algún tipo de anticonceptivo			
La otra persona usando algún tipo de anticonceptivo			

COMUNICACIÓN

Uso de palabras de seguridad	
Semáforo o números	
Signo u objetos	
Otros	

TRIGGERS

"Triggers" que sé que tengo o que me preocupan	
--	--

Las Velas Negras

www.lasvelasnegras.es - info@lasvelasnegras.es - Fetlife: LasVelasNegras - Facebook: Las Velas Negras - Twitter: @lasvelasnegras - Instagram: @lasvelasnegras.es

SITUACIONES CON DIFICULTADES PARA EL CONSENTIMIENTO

	Es un limite	Hay que negociarlo antes	No es un problema		
No ser capaz de comunicarse claramente durante la sesión/sexo					
Que la otra persona no sea capaz de comunicarse claramente durante la sesión/sexo					
Sexo/sesión usando alcohol u otras drogas					
Sexo/sesión con la otra persona usando alcohol u otras drogas					
Juegos/relación con componente Consensual No Consensual					
Otros:					

SITUACIONES QUE PUEDEN CAUSAR SENSACIONES NEGATIVAS

	Es un límite/trigger	No me hace sentir bien	No me molesta	No es un problema	
Experimentar o expresar emociones no esperadas o difíciles antes, durante o después del sexo/sesión					
Que la otra persona experimente o exprese emociones no esperadas o difíciles antes, durante o después del sexo/sesión					
No experimentar o expresar emociones usuales antes, durante o después del sexo/sesión					
Que la otra persona no experimente o exprese emociones usuales antes, durante o después del sexo/sesión					
Sentirse excitado/a por la otra persona					
Que la otra persona se sienta excitada por mí o cuando está conmigo					
No sentirse excitado/a en situaciones en que consideras que deberías hacerlo					
Que la otra personas no se sienta excitada en situaciones en que consideras que debería hacerlo					
Hacer ruido durante el sexo/sesión (en solitario)					
Hacer ruido durante el sexo/sesión (con otras personas)					
Que la otra persona haga ruido durante el sexo/sesión					
Tener un orgasmo antes o después de cuando consideras el momento adecuado					
Que la otra personas tenga un orgasmo antes o después de cuando consideras el momento adecuado					
Tener más de un orgasmo (en solitario)					
Tener más de un orgasmo (con otras personas)					
Ser incapaz de tener un orgasmo (en solitario)					
Ser incapaz de tener un orgasmo (con otras personas)					
No tener una erección o lubricación en el momento que consideras adecuado					
Que la otra personas no tenga una erección o lubricación en el momento que consideras adecuado					
Eyacular					
Que la otra persona eyacule					
Que el sexo/sesión sea interrumpido por causas externas					
¿Alguna otra situación que te cause incomodidad, vulnerabilidad, etc.?					

Anexo II: Género y orientación sexual

GÉNERO Y ORIENTACIÓN SEXUAL	
Prefiero los siguientes términos para referirse a mi género o identidad (ej. Hombre, mujer, genderqueer, top, little, etc.):	
Para mi pecho prefiero usar las palabras:	
Para mis genitales prefiero usar las palabras:	
Prefiero los siguientes términos para referirse a mi orientación sexual (ej. Hetero, gay, bi, lesbiana, etc.):	
Palabras que no quiero que se usen para referirse a mí, mi género, identidad, orientación, etc. o sobre mi cuerpo, o que prefiero que no se usen durante el sexo:	

Anexo III: Empezando a conocerse

Este es un cuestionario reducido, pensado para ayudar en un primer contacto. Está orientado a conocer en líneas generales lo que se busca en el BDSM y las principales cuestiones que se deben plantear (límites).

EMPEZANDO A CONOCERSE	
¿Cuál es tu nivel de experiencia?	<ul style="list-style-type: none"> • Mucha experiencia • Poca experiencia • Principiante
¿Desde cuándo te ha interesado?	<ul style="list-style-type: none"> • Desde que puedo recordar • 5 años o mas • Entre 1 y 4 años • Menos de 1 año
¿Cuál es tu orientación sexual?	<ul style="list-style-type: none"> • Heterosexual • Bisexual • Homosexual • Otra
¿Quieres simplemente juegos físicos, control, etc. o que haya dominación, en las sesiones o fuera de ellas?	<ul style="list-style-type: none"> • Solo físico • Dominación en las sesiones • Dominación sin otros juegos • Relación D/s
¿Qué tipo de relaciones prefieres?	<ul style="list-style-type: none"> • A largo plazo • Encuentros frecuentes • Encuentros ocasionales • Online • Aun no lo se
¿Cuál es tu principal interés?	<ul style="list-style-type: none"> • Sensual y físico • Mental o social • Ambos
Del 1 al 10, eres:	___ Sádico/a ___ Masoquista ___ Dominante ___ Sumiso/a
¿Cuál es tu interés en bondage? (para dar o recibir)	<ul style="list-style-type: none"> • Indefensión total • Bondage ligero • No me interesa • Es un límite • Nunca lo he probado
¿Cuál es tu interés en dolor? (para dar o recibir)	<ul style="list-style-type: none"> • Me encanta el dolor • Azotar, vara, etc. • Azotes ligeros • Solo como castigo • Es un límite • Nunca lo he probado

¿Cuál crees que es el papel del dolor en una sesión?	<ul style="list-style-type: none"> • Recompensa • Castigo • Entrenamiento o corrección • Lo que prefiera la otra persona • No lo se
El sexo es una escena es	<ul style="list-style-type: none"> • Imprescindible • Habitual • Una mejora • No es necesario • En ningún caso
¿Dónde te gusta jugar?	<ul style="list-style-type: none"> • Fiestas / en publico • Con pocas personas • Con otras dos personas como mucho • Solo con la otra persona
¿Quién puede enterarse de lo que haces?	<ul style="list-style-type: none"> • Nadie • Algunas personas de confianza • La gente de la comunidad • No me importa quién lo sepa
¿Cuáles son tus límites?	
¿Tienes algún triqger?	
¿Alguna cosa en particular que te interese?	
¿Existe algún problema médico?	
¿Qué medidas de seguridad, sexo seguro, etc. prefieres?	