

Cuestionario Actividades BDSM (para Doms y subs)

Esto facilita la identificación de límites, la negociación y encontrar un terreno común donde moverse.

Para cada punto, se necesitan varias respuestas:

❖ Columna **EXPERIENCIA**:

- **SI o NO** (para indicar si alguna vez has realizado esa actividad)
- **N/A** (si NO se aplica a tu sexo)

❖ Columna **DESEO**:(valor de 0 a 5)

- Indica cómo te sientes respecto a HACER(o que te hagan) esa actividad
 - **?** = No se entiende el punto.
 - **NO** = **NO harás** (o recibirás) eso bajo ninguna circunstancia (límite terminante).
 - **0** = no tienes **ningún** deseo de realizar esa actividad y **no te gusta** realizarla (de hecho, puedes llegar a detestarla), y normalmente objetarías al realizarla, **pero permitirías** que el dominante la realice si realmente lo desea (límite suave).
 - **1** = **ni te gusta ni deseas** realizar la actividad, pero no objetarías si se te pidiera.
 - **2** = **estás dispuest@** a realizar la actividad en cuestión, pero no es de tu particular agrado.
 - **3** = **usualmente te gusta** realizar esta actividad, por lo menos de forma ocasional o esporádica.
 - **4** = **te gusta** esta actividad, y te gustaría hacerla de forma más regular/habitual.
 - **5** = **terriblemente excitante** para ti, y te gustaría realizarla lo más asiduamente posible.
- Marca con un **asterisco (*)** aquellos puntos que sólo estás dispuest@ a realizar con tu actual pareja(s) [sexual(es) o Dominante(s)], pero NO con compañeros de juego ocasionales.

❖ Columna **ACCIÓN**:

- **H o R** (para indicar si esa acción la quieres HACER o RECIBIR)
- **N/A** (si NO se aplica a tu sexo)

❖ Columna **NOTAS-COMENTARIOS**:

- Agrega cualquier información/comentario adicional que pueda ser de importancia.

- Algunas categorías se solapan intencionadamente.

- Siempre se debe responder sinceramente y tener en cuenta que esto debe tenerse presente en todo momento en la relación. Si alguna vez cambias de parecer, siempre debes informar al respecto.

- Puedes añadir cualquier otra técnica que conozcas y creas interesante que quede reflejada.

Cuestionario Actividades BDSM (para Doms y subs)

Actividad	Experiencia Si o No; N/A	Deseo ?, NO, 0 a 5	Acción H, R, N/A	Notas, Comentarios personales, razona tu respuesta
Abrasión (por roce o calor)				
Abrazaderas para pezones (pinzas)				
Aceites caliente (en los genitales)				
Adoración con la lengua (no sexual)				
Adoración de botas				
Adoración de la vulva				
Adoración de penes				
Adoración de pies				
Adorar tacones				
Afeitarse (cabello) (total)				
Afeitarse (vello corporal) (total)				
Afeitarse (vello genital)				
Anillos para pezones (Piercing)				
Anillos / cintas para penes				
Arneses (cuero)				
Arneses (sogas)				
Arrodillarse				
Asfixia				
Ataduras (días múltiples)				
Ataduras (en público, bajo la ropa)				
Ataduras (fuerte)				
Ataduras (suave)				
Ataduras con soga intrincadas (estilo japonés)				
Ataduras de cuero				
Ataduras de senos o pecho				
Aumento de peso (forzado)				
Baja de peso (forzado)				
Bañarse desnudo (al aire libre)				
Barras expansoras (de piernas y de brazos)				
Bastonazos (con vara y con bastones)				
Bestialidad (animalismo)				
Bocados				
Broches de ropa				
Cachetazos (en las nalgas)				

Cuestionario Actividades BDSM (para Doms y subs)

Actividad	Experiencia Si o No; N/A	Deseo ?, NO, 0 a 5	Acción H, R, N/A	Notas, Comentarios personales, razona tu respuesta
Cachetazos (sobre las rodillas de tu dominante)				
Cachetazos apoyado en otros elementos(potro)				
Cachorro humano (hacer de bebe)				
Cadenas				
Cambio de edades				
Cambios de nombre (legal y permanentemente)				
Cambios de nombre (para una escena)				
Camisas de fuerza				
Capuchas				
Capuchas (cobertura completa de la cabeza)				
Castidad forzada				
Cateterización				
Celdas / armarios (ser encerrado dentro)				
Cepo				
Cera caliente (con cirio o por depilación)				
Chirlos (heridas)				
Chirlos con cepillos				
Chirlos sobre las rodillas del dominante				
Cinturones de castidad				
Cirugía plástica (aumento y reducción de senos p. ej.)				
Collares (en privado)				
Collares (en público)				
Competencias (con otros sumisos)				
Conseguir nuev@s compañer@s para el/la Dom				
Consolador vaginal				
Consoladores				
Consoladores con arnés (lamer)				
Consoladores con arnés (ser penetrado)				
Consoladores con arnés (vestir)				
Contacto anal / oral (beso negro)				
Control de la respiración				
Control de visión (vendax)				

Cuestionario Actividades BDSM (para Doms y subs)

Actividad	Experiencia Si o No; N/A	Deseo ?, NO, 0 a 5	Acción H, R, N/A	Notas, Comentarios personales, razona tu respuesta
Control del orgasmo				
Control del uso del baño				
Corsés (entrenamiento para reducción de cintura)				
Corsés (uso casual)				
Cortaduras				
Cosquillas				
Cubos de hielo				
Danza erótica (con audiencia)				
Dar sexo oral (felación /cuningulus)				
Denegación del orgasmo				
Depilación con cera				
Reprivación de sueño(no permitir dormir)				
Reprivación sensorial				
Reprivación sexual (a corto plazo)				
Reprivación sexual (a largo plazo)				
Dilatación tanto anal como vaginal				
Discursos correctivos				
Doble penetración				
Dolor (leve)				
Dolor (mediano)				
Dolor (severo)				
Ejercicio (forzado / requerido)				
Embromar (ser blanco de bromas)				
Enemas (para limpieza)				
Enemas (retención /castigo)				
Entrenamiento (dentro de una escena)				
Entrenamiento con tampones (en el recto)				
Envoltura en plástico				
Escena de castigo				
Escenas al aire libre				
Escenas de prisión				
Escenas médicas				
Escenas religiosas				
Esclavo - Pony				

Cuestionario Actividades BDSM (para Doms y subs)

Actividad	Experiencia Si o No; N/A	Deseo ?, NO, 0 a 5	Acción H, R, N/A	Notas, Comentarios personales, razona tu respuesta
Escupidas				
Espéculos (anal)(aparato)				
Espéculos (vaginal)				
Esposas (cuero)				
Esposas (metal)				
Esposas para pulgares				
Estiramiento de testículos				
Estrangulamiento				
Examinaciones físicas (exploraciones)				
Exhibicionismo (ante amigos)				
Exhibicionismo (ante extraños)				
Fantasía de abandono				
Fantasía de castración				
Fantasía de violación				
Fantasía de violación grupal				
Fisting (anal)				
Fisting (vaginal)				
Fustas				
Golpizas (fuertes) (azotes)				
Golpizas (suaves)				
Golpizas de cuerpo completo (strapping)				
Grilletes y hierros				
Harenes (servir con otros sumisos)				
Hipnotismo				
Humillación (en privado)				
Humillación (en público)				
Humillación verbal				
Incluir a otros (como participantes)				
Infantilismo				
Inmovilización				
Intercambio de parejas (con otra pareja)				
Intercambio de parejas (múltiple)				
Interrogaciones (interrogatorios)				
Inyecciones				

Cuestionario Actividades BDSM (para Doms y subs)

Actividad	Experiencia Si o No; N/A	Deseo ?, NO, 0 a 5	Acción H, R, N/A	Notas, Comentarios personales, razona tu respuesta
Jaulas (ser encerrando dentro de)				
Juegos con armas				
Juegos con cuchillos				
Juegos con fuego				
Lamer (no sexual)				
Latigazos				
Latigazos a los genitales				
Latigazos en los senos				
Lencería (vestir)				
Lluvias doradas				
Lluvias marrones (escatológico)				
Lucha libre				
Mangas para brazos o piernas (ligaduras de brazos)				
Manicura (dar)				
Marcado (con fuego p. Ejem.)				
Masajes (dar)				
Masajes (recibir)				
Máscaras de gas				
Miedo (ser asustado)				
Modelar para fotos eróticas (posar)				
Modificación de personalidad (en la vida real)				
Momificación				
Montando el "caballo" (Tortura genital)				
Mordazas (cinta)				
Mordazas (fálicas)				
Mordazas (goma)				
Mordazas (inflables)				
Mordazas (tela)				
Olores				
Otra persona elige su comida				
Otra persona elige sus ropas				
Paletas de madera				
Pañales (ensuciar)				

Cuestionario Actividades BDSM (para Doms y subs)

Actividad	Experiencia Si o No; N/A	Deseo ?, NO, 0 a 5	Acción H, R, N/A	Notas, Comentarios personales, razona tu respuesta
Pañales (mojar)				
Pañales (vestir)				
Pararse en una esquina (castigo)				
Pesas para pezones				
Picana eléctrica				
Piercing (permanente)				
Piercing (temporal / solo como juego)				
Prostitución (actuación en público)				
Prostitución (real)				
Rascar al otro				
Recibir mordidas				
Recibir sexo oral				
Recibir sexo oral (felación / cuningulus)				
Reglas restrictivas sobre el comportamiento				
Remate para caridad (subasta)				
Restricciones en el contacto visual				
Restricciones sobre el habla				
Revelación en público				
Ritos de iniciación (observar o participar)				
Rituales (observar o participar)				
Roles de animales				
Ropa de cuero				
Ropa de spandex (tipo calzas)				
Ropa sexy (en privado)				
Ropa sexy (en público)				
Ropas de goma o látex				
Sacos de dormir (continuo)				
Secuestros				
Seguir órdenes				
Ser forzado a comer				
Ser forzado a desnudarse (en privado)				
Ser forzado a desnudarse (en público)				
Ser forzado a fumar				

Cuestionario Actividades BDSM (para Doms y subs)

Actividad	Experiencia Si o No; N/A	Deseo ?, NO, 0 a 5	Acción H, R, N/A	Notas, Comentarios personales, razona tu respuesta
Ser forzado a masturbarse				
Ser forzado a mojar la cama				
Ser forzado a servir				
Ser forzado a tener relaciones heterosexuales				
Ser forzado a tener relaciones homosexuales				
Ser forzado a vestirse				
Ser rascado				
Ser regalado a otro dominante (permanente)				
Ser regalado a otro dominante (temporal)				
Servicio de chofer (dar)				
Servicios domésticos				
Servir				
Servir a otros dominantes (con supervisión)				
Servir a otros dominantes (sin supervisión)				
Servir de cenicero				
Servir de inodoro (heces)				
Servir de inodoro (orina)				
Servir de mozo				
Servir de mueble				
Servir de obra de arte				
Servir de sirvienta				
Servir oralmente (sexual)				
Sexo al aire libre				
Sexo anal				
Sexo manual (dar)				
Sexo manual (recibir)				
Sexo telefónico (con su dominante)				
Sexo telefónico (por orden de su dominante y con otros)				
Sexo telefónico (comercial)				
Suspensión en el aire (derecho)				
Suspensión en el aire (horizontal)				

Cuestionario Actividades BDSM (para Doms y subs)

Actividad	Experiencia Si o No; N/A	Deseo ?, NO, 0 a 5	Acción H, R, N/A	Notas, Comentarios personales, razona tu respuesta
Tapón anal en público (bajo ropa)				
Tapones anales (grandes)				
Tapones anales (pequeños)				
Tareas hogareñas				
Tener sexo con otros (por orden)				
Tener relaciones homosexuales (por orden)				
Tirones de pelo				
Tortura con agua				
Tortura de pezones				
Tragar heces				
Tragar orina				
Tragar semen				
Transvestismo (vestirse y comportarse)				
Triple penetración				
Unidad TENS (para estimulación eléctrica)				
Uniformes				
Uso de comida				
Uso de escupideras				
Varillas uretrales (de metal)				
Vestir joyería simbólica				
Vestir tacones				
Vibrador en los genitales				
video (participar en)				
video (ver)				
Voyeurismo (ver a otros)				
Voyeurismo (ver al dominante con otros)				
Cambio de rol				
Control de horarios				
Control de tareas				
Mantener en la boca/tragar alimentos sin conocerlos				
Contratos escritos				