

Checklist BDSM: Explora tus Límites

Este checklist te permitirá reflexionar sobre qué prácticas te interesan dentro del BDSM. Usa la escala del 0 al 10 para marcar tu nivel de interés:

0 = No, nunca lo haría

3 = Podría probarlo en circunstancias muy específicas

5 = Me interesa, pero con precaución

7 = Me gusta y lo haría regularmente

10 = Me encanta, es una de mis prácticas favoritas

Consentimiento y Comunicación

Negociar límites antes de una sesión (0-10)

Tener una palabra de seguridad (0-10)

Revisar periódicamente las reglas y acuerdos (0-10)

Dinámicas de Poder

Tomar el rol de dominante (0-10)

Asumir el papel de sumiso/a (0-10)

Alternar entre roles (switch) (0-10)

Juegos de Control

Restricción con esposas o cuerdas (0-10)

Privación sensorial (vendajes, tapones de oídos) (0-10)

Inmovilización total con restricciones avanzadas (0-10)

Impact Play (Golpes Controlados)

Azotes con la mano (0-10)

Uso de fustas o látigos (0-10)

Golpes con paddle o ruler (0-10)

Juegos de Humillación

Ser llamado por nombres degradantes (0-10)

Explorar el pet play (perro/gato/caballo) (0-10)

Probar el cuckolding (0-10)

Juegos de Sensaciones

Uso de velas de cera (0-10)

Juego con hielo (0-10)

Electroestimulación controlada (0-10)

Roles y Juegos de Escenarios

Maestro/alumno, jefe/empleador, médico/paciente (0-10)

Simulación de secuestro o control extremo (0-10)

Juegos médicos o de exploración corporal (0-10)

Otras Prácticas Avanzadas

Edgeplay (prácticas de alto riesgo como cuchillos o asfixia) (0-10)

Negación del orgasmo (0-10)

Juego de agujas o perforaciones temporales (0-10)