

*Cuestionario
de
prácticas
BDSM*

© Cuadernos de BDSM / Whipmaster 2011

Material gratuito de libre distribución.

C u e s t i o n a r i o d e p r á c t i c a s B D S M

Éste cuestionario ha sido realizado por *Cuadernos de BDSM* a partir de la **tercera edición del listado de prácticas BDSM (2011)** elaborada por el Sr. *WHIPMASTER*, y que ha sido publicada en el número 16 de Cuadernos de BDSM¹.

El mismo, se ofrece para ser utilizado como herramienta para adentrarse en el conocimiento y disposición de uno mismo en relación a las múltiples prácticas posibles mediante la realización del cuestionario a nivel individual, así como a la exploración de las mismas.

Utilizado en el marco del inicio de una nueva relación, permite la mútua e íntima exploración de los participantes en cuanto a sus propias experiencias, deseos y límites a establecer. En éste caso, recomendamos no plantearse el cuestionario como un examen a superar, sino como un test a realizar en compañía, estableciendo un diálogo íntimo y sincero que permita conocerse mutuamente.

La realización de este cuestionario puede también facilitar que los participantes comuniquen y detallen dificultades sociales, mentales, físicas, etc. (problemas de salud, fobias, antiguas lesiones...) que puedan suponer un riesgo ante determinada práctica.

El cuestionario ha sido realizado para una relación Amo/sumisa, pero puede ser fácilmente adaptable a cualquier otra relación.

El contenido se ha estructurado en forma de tabla, en la que se puede expresar si se tiene experiencia en cada práctica concreta o no (en cuyo caso estaríamos valorando un deseo o fantasía), así como la valoración del interés en la misma con valores comprendidos entre 0 y 5, que podrían representar aproximadamente situaciones como las siguientes:

INTERÉS

Cómo valorar cada ítem:

0 → NO lo haré.

1 → No me resulta nada agradable ni deseo en absoluto hacerlo, pero aceptaré.

2 → Indiferente. No me interesa especialmente, pero tampoco tengo objeción a hacerlo.

3 → Me gusta si es ocasionalmente, o me encuentro algo indeciso.

4 → Me gusta y quisiera hacerlo con frecuencia

5 → Me encanta!!! Cuanto más mejor!!

En el apartado de observaciones pueden anotar cualquier comentario al respecto (duda, interpretación, etc.).

¹ <http://cuadernosbdsb.sadomania.net/cuadernos/CBDSM16.pdf>

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
ADORACIÓN DEL AMO, CON BOCA Y LENGUA	-Adoración de los fluidos o deposiciones del Amo			
	-Besamanos			
	-Culo			
	-Pies calzados			
	-Pies descalzos			
	-Polla			
ADORNOS CORPORALES	-Adornos para los pezones			
	-Ahorcas			
	-Anillos, sortijas, sellos, alianzas			
	-Aretes, arracadas, pendientes			
	-Body paint			
	-Brazaletes			
	-Cadenas y cadenas (cuello, cintura, mano, muñecas, tobillos)			
	-Campanillas			
	-Candados			
	-Cascabeles			
	-Cinturones			
	-Clips para el clítoris			
	-Colgantes			
	-Collares			
	-Gargantillas			
	-Grilletes o tobilleras			
	-Medallones, medallas			
	-Muñequeras			
	-Penachos y plumeros			
	-Piercing			
-Plugs con rabo				
-Pulseras				
-Símbolos BDSM (<i>trisque</i> , <i>triskel</i> o <i>triskelion</i>)				
-Tatuajes				
AFEITADO, DEPILACIÓN RASURADO	-Axilas			
	-Cabeza (rapado)			
	-Cejas			
	-Inguinal, púbico, genital			
	-Piernas			

Cuestionario de prácticas BDSM

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
AGUJAS	-Hipodérmicas			
	-De sutura			
	-De acupuntura			
	-En los brazos			
	-En los labios vaginales y el clítoris			
	-En muslos y nalgas			
	-En los pechos y los pezones			
	-En el vientre			
ANILLADO, PIERCING	-Cejas			
	-Clítoris			
	-Infibular			
	-Labios			
	-Labios vaginales			
	-Lengua			
	-Nariz			
	-Ombbligo			
	-Orejas			
	-Pezones			
ANIMALIZACIÓN	-Alimentación de la esclava en comedero o abrevadero (permitiéndole usar las manos, o no)			
	-Comportamiento, doma y trato de la esclava como gata			
	-Comportamiento, doma y trato de la esclava como perra (<i>dog training</i>)			
	-Enjaulamiento o estabulación de la esclava			
	-Hacer sus necesidades en un rincón			
	-Uso, doma y adorno de la esclava como <i>ponygirl</i>			
ASPECTO	-Control de la indumentaria y del <i>look</i>			
	-Control de la ropa interior			
	-Control del calzado			
	-Control del color del pelo (tinte)			
	-Control del corte de pelo de la esclava			
	-Control del maquillaje / manicura			
	-Control del perfume de la esclava			
	-Modificación corporal			
	-Uso de pelucas			

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
ATADURAS, BONDAGE, INMOVILIZACIÓN, KINBAKU, SHIBARI, HOJOJUTSU	-Sencillas, en muñecas, tobillos o muslos			
	-Con film extensible o estirable para alimentación o embalaje (transparente o negro), <i>saran wrap</i> , <i>clingfilm</i>			
	-Utilizando esposas, grilletes, etc.			
	-Utilizando camisa de fuerza			
	-Utilizando <i>armbinders</i> , manguitos, manoplas, monogantes, etc.			
	-Utilizando bolsas corporales, sacos, etc.			
	-Utilizando redes			
	-Utilizando férulas			
	-Aplicando escayola			
	-Tener a mano tijeras de urgencias o de emergencia			
	- <i>Autobondage</i>			
	- <i>Bondage</i> mental			
	-En tándem (junto a otra esclava)			

AZOTES, AZOTAINAS, ZURRAS, TUNDAS, FLAGELACIÓN, SPANKING	-Con la palma de la mano, manotazos			
	-Con el pie, puntapiés, patadas			
	-Con palas o paletas de madera o cuero (<i>paddles</i> , <i>slappers</i>) (paletadas)			
	-Con rebenque			
	-Con palmeta, regla o similar			
	-Con cuerdas, cables o cordones			
	-Con cinturón			
	-Con correas, <i>tawse</i> , etc.			
	-Con flagelos, zurriagos, trallas, arreadores, azotes, verdugos o disciplinas			
	-Con látigo (<i>Stockwhip</i> , <i>Bullwhip</i> , <i>Snakewhip</i> , <i>Signalwhip</i> , <i>Knout</i> , <i>Sjambok</i>)			
	-Con látigo de tiras (<i>Flogger</i>)			
	-Con gato (de 3 o 9 colas)			
	-Con fusta (de paseo, de salto, de doma, de cochero) (fustigar)			
	-Con porra			
	-Con bastón			
	-Con vara, verga, vergajo, baqueta, baquetón, caña o <i>cane</i> (<i>caning</i>) (apalea, varear)			

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
↓ AZOTES, AZOTAINAS, ZURRAS, TUNDAS, FLAGELACIÓN, SPANKING	-Con objetos de uso doméstico como matamoscas, sacudidores, zorros, quitapolvos, escobas vegetales, escobillas, etc.			
	-Con cepillos			
	-Con una zapatilla			
	-Con periódicos doblados			
	-Con toallas mojadas			
	-Con fundas de almohada			
	-Con guantes de crin			
	-Con cucharas de madera, espátulas, etc.			
	-Con trozos de manguera			
	-Con palas de ping-pong, raquetas, etc.			
	-Con manojos o haces de ramas (<i>birch</i>)			
	-Con ramas de pino			
	-Con zarzas			
	-Urticación (azotes con ortigas)			
	-Bofetadas, cachetes			
	-Caponés, capirotaños, coscorrones			
	-En el coño			
	-En la entrepierna			
	-En el culo (nalgada)			
	-En los pechos			
	-En las palmas de las manos / plantas de los pies (bastinado y falaka)			
	-Sobre la falda o las rodillas (<i>OTK</i>)			
	-Sobre una mesa			
	-Sobre el respaldo de una silla o butaca			
	-De rodillas sobre una silla o butaca			
	-Sobre una cama			
	-Sobre un caballete			
	-Sobre un potro			
-Con las manos en las rodillas o en los tobillos y exponiendo el culo				
-Apoyando las manos en la pared y exponiendo el culo				
-Combinados con ataduras				
-Contar y agradecer los azotes				
CALZADO ↓	- <i>Ballet boots</i>			
	-Botas altas, por encima de la rodilla			
	-Botas muy altas, ciñendo el muslo			
	-Botas de caña alta, hasta la rodilla			

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
CALZADO ↓	-Botas de media caña			
	-Botas de montar			
	- Botas de aspecto militar			
	-Botas camperas, moteras			
	-Botas de caucho, katiuskas			
	-Botas con espuelas			
	-Botines			
	-Chinelas, babuchas (<i>mules</i>)			
	-Plataformas			
	-Sandalias			
	-Zapatos de salón (<i>pumps</i>)			
	-Zapatos de tacón de aguja (<i>stiletto</i>)			
CASTIGOS	-Por actitudes manipuladoras			
	-Por desobediencia, mala conducta o incumplimiento de órdenes recibidas			
	-Por displicencia o pasividad			
	-Por falta de atención o concentración			
	-Por pretender “dominar desde abajo”			
	-Por provocar			
	-Por resistirse o dilatar el cumplimiento de órdenes recibidas			
	-Contabilidad de los castigos			
	-Determinación de su intensidad en función de las causas			
	-Omisión de castigos provocados, deseados o insinuados			
CERA CALIENTE	-Cera natural			
	-Parafina			
	-Aplicación en la palma de la mano			
	-Aplicación en las plantas de los pies			
	-Aplicación en brazos, muslos			
	-Aplicación sobre pechos y coño			
	-Aplicación en el vientre			
	-Aplicación en el culo			
	-Depilación a la cera			
	-Goteo			
	-Chorro			

Cuestionario de prácticas BDSM

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
CEREMONIAS	-Ceremonia de las rosas			
	-De imposición del collar ("collarización")			
	-De iniciación			
	-De marcado			
	-De presentación en sociedad de la esclava			
	-De toma de posesión			
	-Enlaces BDSM			
	-Fiestas, celebraciones			
CINTURÓN DE CASTIDAD	-Uso en presencia del Amo			
	-Uso en ausencia del Amo			
	-Uso en exhibición			
COLLARES	-De cuero			
	-Metálicos			
	-Collarines posturales, minervas			
	-Gargantillas			
	-Correas, dogales			
	-Uso durante las sesiones			
	-Uso permanente en privado			
	-Uso en público			
	-De prueba, adiestramiento o consideración			
	-De castigo			
	-De perra			
	-De paseo o elegante			
	-Collar simbólico			
	-Con marca de propiedad			
	-Cibercollar o collar virtual			
-Ceremonia de imposición del collar ("collarización")				
COMPETICIÓN, LUCHA	-Con esclavas de la misma cuadra			
	-Con esclavas de otros Amos			
	-Lucha libre			
	-Pelear en el barro			

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
CONFINAMIENTO	-Autoconfinamiento			
	-En lugares aislados			
	-En lugares cerrados o celdas			
	-En lugares oscuros (lygofilia)			
	-En lugares sucios			
	-En el WC			
	-En la mazmorra, calabozo, <i>dungeon</i> , etc.			
	-En jaulas de gran tamaño			
	-En jaulas de tamaño reducido (ciptonismo)			
	-En un armario			
	-En caja			
	-Estabulación			
	CONSOLADORES, CONOS, PLUG, DILDO, VIBRADORES, BOLAS, HUEVOS.	-Tamaño muy grande / grande / mediano / pequeño		
-Con arnés (<i>strap-on</i>)				
-Con control remoto				
-De doble cabeza				
-Puños de caucho				
-Ristras de bolas				
-Con rabo				
-Eléctricos				
-Hinchables o expandibles				
- <i>Magic wand</i>				
-Máquina de follar				
- <i>Sybian</i>				
-Uso en privado				
-Uso en público				
-Uso programado bajo ropa interior				
CONTROL, DISCIPLINA, ADIESTRAMIENTO, DOMA, INSTRUCCIÓN ↓	-Aprendizaje de las posturas			
	-Control de las posturas y la gestualidad			
	-Prohibición de levantar la vista			
	-Determinación de los castigos en función de sus causas			
	-Contabilidad de los castigos			
	-Contrato de sumisión			
	-Educación de los hábitos			
	-Control / educación del comportamiento y las reacciones de la esclava			

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
↓ CONTROL, DISCIPLINA, ADIESTRAMIENTO, DOMA, INSTRUCCIÓN ↓	-Control del habla			
	-Limitación del uso de determinadas palabras			
	-Restricción del uso de la primera persona cuando la esclava se refiere a si misma			
	-Silencios impuestos			
	-Control / programación / negación de la actividad sexual y los orgasmos			
	-Control de la alimentación			
	-Control y/o limitación de las horas de sueño de la esclava			
	-Control o imposición de restricciones en la higiene corporal de la esclava			
	-Control de las deposiciones de la esclava			
	-Control de horarios y actividades cotidianas			
	-Llamadas o SMS de verificación de la actividad de la esclava			
	-Control de las relaciones y el ocio de la esclava			
	-Control de las llamadas, contactos, etc. de la esclava			
	-Control de las contraseñas y claves de la esclava			
	-Control de los gastos y cuentas de la esclava			
	-Confesión de la esclava por iniciativa propia cuando haya cometido algún fallo o error			
	-Reportes periódicos de la actividad de la esclava, verbales o escritos			
	-Revisión periódica del diario o la agenda de la esclava			
	-Control de la indumentaria			
	-Control del aspecto			
	-Control mental			
	-Determinación del lugar que ocupará la esclava al caminar junto al Amo			
	-Ejercicio físico obligado			
	-Explorar o cachear del cuerpo de la esclava			
	-Formalización de la entrega			
	-Hora o jornada de reflexión			
-Imposición de deberes o tareas				
-Inscripción de la esclava en un registro público				
-Limitación de los lugares o zonas a las que la esclava puede acceder				

Cuestionario de prácticas BDSM

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
CONTROL, DISCIPLINA, ADIESTRAMIENTO, DOMA, INSTRUCCIÓN ↓	-Limitación de los muebles u objetos que puede usar			
	-Obediencia			
	-Permisos para entrar, salir, presentarse, etc.			
	-Permisos para levantarse, sentarse, etc.			
	-Permisos para comer, beber, fumar, etc.			
	-Permisos para hablar			
	-Tener que suplicar para obtener placer o realizar determinados actos			
	-Premios, incentivos, recompensas			
	-Prohibiciones o limitaciones temporales			
DOLOR	-Ninguno			
	-Suave			
	-Medio			
	-Alto			
	-Progresivo			
	-Algofilia			
	-Subespacio			
ENEMAS, LAVATIVAS, DUCHAS, PURGAS	-Calor			
	-Frio			
	-Duchas vaginales o anales			
ESCENAS, JUEGOS DE ROL, FANTASÍAS ↓	-Bacanales			
	-BDSM tántrico			
	-Bizarre			
	-Bukkake			
	-Bunga-bunga			
	-Burlesque, pin-up			
	-Cárcel, campo de concentración			
	-Cenas de rol			
	-Confesores y penitentes			
	-Cuidadores y mascotas			
	-Damisela en apuros (<i>Damsel in distress</i>)			
	-Danzas sensuales			
	-Disciplina inglesa			
	-Fetish			
	-Fiestas, bailes de máscaras o disfraces			
-Frailes, curas y monjas				
	-Gang Bang			

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
↓ ESCENAS, JUEGOS DE ROL, FANTASÍAS	-Goreana			
	-Gótica			
	-Héroes del cine o del cómic			
	-Jefe / secretaria			
	-Juegos de edad, infantilismo			
	-Juegos escolares (<i>schoolplay</i>)			
	-Juegos medievales			
	-Juegos al estilo de la antigua Roma, péplum			
	- <i>Leather</i>			
	-Masculinización de la esclava			
	-Médicos, enfermeras (<i>medical</i>)			
	-Orgías			
	-Paramilitares, policiales			
	-Paternofiliales / maternofiliales			
	-Persecuciones, cacerías			
	- <i>Ponyplay, equus eroticus</i>			
	-Prostitución, puta			
	-Rubberismo			
	-Servicio doméstico			
	- <i>Striptease</i>			
-Subastas				
-Travestismo				
-Vampirismo				
- <i>Vintage</i>				
- <i>Zentai</i>				
ESPOSAS, MUÑEQUERAS, MANILLAS, GRILLETES	-Metálicas			
	-De cuero, caucho o neopreno			
	-De bisagra			
	-Dobles			
	-Acolchadas			
	-Forradas			
	-Con cadenas			
	-Con barras			
	-Para muñecas			
	-Para tobillos			
	-Para dedos (pulgares)			
	-Para suspensión			
	-Combinadas con el collar, grilletes, cinturones, arneses, etc.			

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
ETIQUETA, PROTOCOLO	-Relativa al lenguaje y a la forma de expresarse			
	-Relativa al comportamiento (posturas, gestos, miradas, actitudes)			
	-Relativa a la indumentaria y al aspecto			
	-Relativa al uso del collar			
	-En ceremonias y rituales			
	-En organizaciones, locales, encuentros, etc.			
	-En entornos vainilla			
	-En internet			
	-Tratamiento del Amo			
	-Tratamiento de otros Amos			
	-Tratamiento de otras esclavas			
EXHIBICIÓN DE LA ESCLAVA	-En la mazmorra, calabozo, <i>dungeon</i> , etc.			
	-Tras una ventana			
	-En fiestas, quedadas, clubes, etc.			
	-En lugares públicos			
	-Paseo de la esclava desnuda por el campo			
	-Paseo de la esclava en entornos urbanos			
	-Presentar la esclava envuelta como un regalo			
	-Ante gente conocida			
	-Ante gente desconocida			
	-Difusión de imágenes de la esclava (en webs, foros, mediante mensajería instantánea, cámara web, etc.)			
	-Desnudez forzada			
	-Voyeurismo			
	-Candaulismo			
FETICHES, FETICHISMOS	-Altocalcifilia (tacones altos)			
	-Cuero			
	-Dorafilia (pieles)			
	-Esposas o grilletes			
	-Guantes			
	-Látex, caucho, goma (rubberismo)			
	-Manos			
	-Máscaras			
	-Medias o panties			
	-Podofilia (pies)			
	-Retifismo (calzado)			
	-Ropa interior, lencería, corsetería			
	-Uniformes			

Cuestionario de prácticas BDSM

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
FIST FUCKING, FISTING	-Anal			
	-Vaginal			
	-Con puños de caucho			
FLUIDOS	-Juegos con saliva, esputos, babas, mocos			
	-Juegos con semen (<i>snowballing</i>)			
	-Juegos con orina (<i>watersports</i> , juegos de agua)			
HIELO	-Introducción de cubitos en la boca			
	-Introducción de cubitos en el coño			
	-Introducción de cubitos por el culo			
	-Aplicación de cubitos sobre los pechos			
	-Aplicación en otras partes del cuerpo			
	-Irrigación con agua muy fría			
HUMILLACIÓN	-Verbal, insultos, vejaciones			
	-Psicológica (animalización, cosificación, despersonalización, emputecimiento, degradación...)			
	-Mediante la imposición de continuas restricciones			
	-Mediante la indumentaria, los complementos o el aspecto			
	-Por el trato dado a la esclava o la forma de llamarla (apelativos, apodos, etc.)			
	-Reflejada en las posturas			
	-Mediante la forma de comer			
	-En privado			
	-En público			
	-Por terceras personas			
INDUMENTARIA, VESTIMENTA ↓	-Cuero			
	-Látex			
	-Simulada con látex líquido			
	-Vinilo			
	-Lencería, seda, satén, raso, terciopelo			
	-Spandex, Lycra			
	-Gorras			
	-Capas			
	-Abrigos largos			
	-Bodies			
	-Bustier			
	-Corsés (<i>overbust</i> , <i>underbust</i>), corpiños, ceñidores de cintura			

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
INDUMENTARIA, VESTIMENTA	-Cuero			
	-Tops			
	-Biquini			
	-Conjuntos, minivestidos			
	-Camisetas de malla			
	-Faldas			
	-Minifaldas			
	-Pantalones			
	-Leggings			
	-Shorts			
	-Chaps, chaparreras			
	-Zahones o zajones			
	-Bragas, tangas			
	-Ligueros, ligas			
	-Medias			
	-Medias de vinilo, látex, cuero			
	-Medias de malla o rejilla			
	-Panties con aberturas			
	-Guantes			
	-Guantes largos			
	-Mitones, confortantes			
	-Arneses			
	-Catsuits			
	-De puta			
	-Vestimenta tipo militar o policial			
	-Trajes de enfermera			
	-Trajes de porno chacha (<i>french maid</i>)			
	-De colegiala			
	-Estilo <i>fetish</i>			
	-Estilo <i>catwoman</i>			
	-Estilo mujer serpiente o felina			
	-Estilo <i>Barbarella</i>			
	-Estilo motero, roquero			
	-Estilo gótico, punk, steampunk, manga, etc.			
-Estilo <i>pin-up, burlesque, vintage, retro</i>				
-De época, disfraces				
-Rasgar las prendas de la esclava				
-Prendas con cortes o aberturas que permitan acceder y usar inmediatamente la esclava				
-Prendas con cremalleras, hebillas, remaches o candados.				
-Prendas transparentes o semitransparentes				

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
INSTRUMENTAL, MOBILIARIO, JUGUETES, ACCESORIOS	-Afrodisíacos, estimulantes, etc.			
	-Arca, caja			
	-Armazón, marco			
	-Asientos con orificios			
	-Atadero			
	-Barras			
	-Bolsa corporal, saco			
	-Caballete			
	-Camilla			
	-Cepo, brete			
	-Colchoneta			
	-Cruz			
	-Cruz de san Andrés (aspa)			
	-Doncella de hierro (<i>iron maiden</i>)			
	-Equipo de seguridad, material para primeros auxilios			
	-Espejos en paredes y techo			
	-Ganchos			
	-Guantes de látex			
	-Jaula			
	-Lubricantes, aceites, cremas, geles			
	-Mesa			
	-Pesas			
	-Pinzas			
	-Poleas y polispastos para suspensión			
	-Poste o picota			
	-Petro			
	-Preservativos, condones			
	-Rueda			
	-Silla			
	- <i>Sling</i> , eslinga, columpio, hamaca			
-Tablas				
-Trono				
-Velas				
-Yugo o guillotina				
-De fabricación casera (bricosado)				

JUEGOS SENSUALES	-Abrazos			
	-Besos			
	-Caricias			
	-Cosquillas			
	-Danzas sensuales, danza del vientre			
	-Dominación sensual			
	-Masaje sensual			

Cuestionario de prácticas BDSM

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	

LAMER Y CHUPAR	-Al Amo			
	-A otras personas			
	-Amamantamiento			
	-Anilingus, beso negro, <i>rimming</i>			
	-Calzado y otros fetiches			
	-Consoladores			
	-Cunnilingus			
	-Dos pollas a la vez			
	-El suelo			
	-Felaciones, mamadas			
	-Limpiar cosas con la lengua			
	-Líquidos, nata, cremas, etc.			
	-Platos, comederos, etc.			
	-Ropa interior sucia (misofilia) o sudada			

MARCAS	-Visibles			
	-No visibles con ropa de calle			
	-No visibles con bañador			
	-Abrasiones			
	-Arañazos			
	-Cardenales, moratones, moretones			
	-Cicatrices			
	-Cortes			
	-Enrojecimiento / amoratado del culo			
	-Enrojecimiento / amoratado de los pechos			
	-Enrojecimiento de las palmas de las manos			
	-Enrojecimiento de las plantas de los pies			
	-Erosiones cutáneas			
	-Escarificaciones			
	-Mordiscos			
	-Quemaduras			
	-Rozaduras			
	-Verdugo, verdugón			

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
MARCAS DE PROPIEDAD	-Visibles			
	- No visibles			
	-Indelebles			
	- Temporales			
	-Calcomanías			
	-Escarificaciones			
	-Estampadas mediante sellos o tampones			
	-Henna			
	-Inscritas o pintadas sobre el cuerpo (con rotuladores, lápices para maquillaje, etc.)			
	-Marcas al fuego, hierro (<i>branding</i>)			
	-Tatuajes			
	-En el collar			
	-Joyería personalizada (pulseras, brazaletes, anillos, collares, cadenas, medallones, etc.)			
	-Registro público de la marca del Amo			
-Inscripción de la esclava en un registro público				
MÁSCARAS, CAPUCHAS, ANTI-FACES, GUARNICIONES DE CABEZA	-Antifaces			
	-Cabezada, arnés de cabeza			
	-Caperuzas, capuchas, capirotos			
	-Caperuza de <i>ponygirl</i> , con penacho			
	-Con hocico y orejas (forma de perro o de cerdo)			
	-Máscaras con cremalleras			
	-Máscaras con ventanas			
	-Máscaras con mordaza incorporada			
	-Máscaras de privación sensorial			
	-Máscaras antigás			
	-Máscaras de hierro			
	-Uso de velos, vendas o pañuelos para cubrir el rostro			
	-Yelmo			
	-Morrión			
-Venecianas, de carnaval				
MASTURBACIÓN ↓	-Consentida			
	-Sólo bajo autorización del Amo			
	-Programada (semanal, quincenal, mensual)			
	-Limitación total			
	-Del Amo a la esclava			

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
MASTURBACIÓN ↓	-Del Amo sobre la esclava (salpicando o dando a tragar el semen)			
	-De la esclava al Amo			
	-Mútua			
	-En lugares públicos, explícita o disimuladamente			
	-Exhibiéndose ante el Amo			
	-Delante de terceras personas			
	-Realizada por terceras personas			
	-Bajo la ropa, ensuciandola			
	-Manteniendo la esclava total o parcialmente inmovilizada			
	-Con los pechos (cubana)			
	-Con los pies (birmana)			
	-Coito axilar			
	-Coito interfemoral			
	-Utilizando aparatos			

MORDAZAS, GAGS	-Abrebocas			
	-Bocados y filetes de <i>ponygirl</i>			
	-Bozales			
	-Con cabezada, arreos, arneses o riendas			
	-Correa de nariz			
	-De anilla (<i>O Ring</i>)			
	-De barra			
	-De bola (<i>ballgag</i>) con agujeros			
	-De bola (<i>ballgag</i>) sin agujeros			
	-De embudo			
	-De tela			
	-De tubo			
	-Fálicas			
	-Hinchables			
	-Protector bucal			
	-Sostener un caramelo entre los dientes			
	-Uso de bragas o de ropa interior para amordazar			
	-Uso de cinta adhesiva para amordazar			
	-Uso de frutas y vegetales (pepinos, calabacines, manzanas, naranjas, limones, etc.) como mordaza			
	-Uso de medias, vendas o pañuelos para amordazar			

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
MORTIFICACIÓN, PENITENCIAS	-Aguantar objetos apretando el culo, entre las rodillas, bajo la barbilla, etc.			
	-Aguantar objetos sobre la cabeza			
	-Aguantar objetos sobre la espalda, a cuatro patas			
	-Aguantar pequeños objetos con la nariz, contra la pared			
	-Aplastar alimentos o cosas pastosas sobre el cuerpo de la esclava (dentífrico, miel, etc.)			
	-Aplicación de pinzas y pesas			
	-Aplicación de la rueda de Wartenberg			
	-Aplicación de ventosas o succionadores			
	-Arañar			
	-Arrancar el pelo o el vello			
	-Babeo forzado sosteniendo un caramelo entre los dientes			
	-Calor, aproximación de llamas, secadores de pelo, etc.			
	-Caricias con objetos afilados, cortantes o punzantes			
	-Comer usando la esclava como plato o bandeja			
	-Sushi corporal, <i>nyotaimori</i>			
	-Cosquillas (soplando, con plumas, plumeros, etc.)			
	-Depilación láser en la zona inguinal (ordenada por el Amo, realizada por personal especializado)			
	-Derramar o aplicar líquidos o cremas sobre el cuerpo de la esclava			
	-Deslumbramientos			
	-Dilataciones			
	-Dormir en el suelo			
	-Duchas o baños de agua fría			
	-Electroestimulación			
	-Ensuciar la esclava			
	-Escupitajos, escupiduras, etc.			
	-Estimulación con jengibre (<i>figging</i>)			
	-Estimulantes efecto frío / calor			
	-Estiramientos			
	-Facesitting, <i>kinging</i> , <i>culo sex</i>			
	-Fricciones con líquidos, cremas, dentífrico o pomadas mentoladas o alcanforadas			
	-Frío			
	-Frotar, friccionar, restregar el cuerpo con cosas ásperas o arena			
	-Goteo de líquidos sobre el cuerpo			
↓ -Hablar alzando la voz a poca distancia de la cara de la esclava				

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
MORTIFICACIÓN, PENITENCIAS	↓ -Hacerse las necesidades encima o en la cama			
	-Humo en la cara			
	-Introducción de objetos molestos en el calzado o entre la ropa			
	-Irrigación con chorros a presión			
	-Juegos a base de sensaciones contrapuestas			
	-Llevar pañales			
	-Masajear la esclava con sus propias babas, saliva o flujos			
	- <i>Mindfucking</i>			
	-Mordiscos			
	-Oler ropa sudada o zapatos sucios			
	-Olvido o abandono simulado de la esclava			
	-Omisión de castigos provocados, deseados o insinuados			
	-Pellizcos			
	-Picanas			
	-Pinchazos			
	-Pintar, decorar o escribir sobre el cuerpo de la esclava			
	-Pisotones (<i>trampling</i>)			
	-Posturas forzadas o incómodas			
	-Presiones, compresiones, aplastamientos			
	-Provocación de estados de tensión o alerta			
	-Provocación de fobias a insectos, roedores, reptiles, etc.			
	-Rascar (con papel de lija, limas para uñas, cepillos, etc.)			
	-Restricción del habla			
	-Restricción del movimiento			
	-Sentar la esclava de forma incómoda o sobre objetos molestos			
	-Sentar la esclava en el borde de una silla			
	-Sobar la esclava			
	-Sobreestimulación			
	-Soplar en la cara de la esclava			
	-Tirones de pelo			
-Untar, embadurnar o embarrar el cuerpo de la esclava				
-Urticación				
-Uso de cilicios				
-Uso de la esclava como mueble (fornifilia)				
-Varita violeta (<i>Violet wand</i>)				

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
NEGOCIACIÓN, CONSENSO, CONSENTIMIENTO	-SSC (<i>Sane, Safe, Consensual</i>): Sensato, Seguro, Consensuado			
	-RACK (<i>Risk Aware Consensual Kink</i>): RACSA, riesgo asumido y consensuado para prácticas de sexualidad alternativa			
	-Acuerdos sobre aportaciones económicas (alquileres, compras, gastos compartidos, etc.)			
	-Acuerdos sobre contraseñas y claves para intercambio de mensajes, órdenes, seguridad, etc.			
	-Acuerdos sobre dolor, marcas, etc.			
	-Acuerdos sobre el comportamiento en internet			
	-Acuerdos sobre el seguimiento y la evaluación de las sesiones y de la relación			
	-Acuerdos sobre el uso de los juguetes, accesorios, instrumental, espacios propios, etc. por parte de terceras personas			
	-Acuerdos sobre formas de contacto, medios, lugares y escenarios			
	-Acuerdos sobre formas de contacto y uso sexual de la esclava			
	-Acuerdos sobre higiene, revisiones médicas, análisis			
	-Acuerdos sobre la cesión de la esclava			
	-Acuerdos sobre la participación de otras personas en las sesiones (como observadores, activamente, etc.)			
	-Acuerdos sobre la preservación de la privacidad de Amo y esclava			
	-Acuerdos sobre la relación con otras esclavas, del mismo Amo u otros			
	-Acuerdos sobre la restricción o exclusión de determinadas prácticas			
	-Acuerdos sobre la toma de imágenes de la esclava y su difusión			
	-Acuerdos sobre la web, blog, etc. de la pareja, o personales del Amo y de la esclava			
	-Acuerdos sobre participación en fiestas, quedadas, sesiones colectivas, etc.			
	-Acuerdos sobre participación en grupos, foros, comunidades, redes sociales, etc.			
	-Acuerdos sobre periodos de descanso			
	-Aprendizaje, perfeccionamiento y profundización en el conocimiento del BDSM y sus técnicas			
	-Conocimiento compartido de los principios fundamentales del BDSM			
	-Contrato de sumisión			
-Definición de las obligaciones, derechos y responsabilidades del Amo y la esclava				
↓	-Detección de factores de riesgo			

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
↓ NEGOCIACIÓN, CONSENSO, CONSENTIMIENTO	-Detección de situaciones potencialmente conflictivas o peligrosas			
	-Determinación consensuada de horarios y disponibilidades			
	-Determinación consensuada de la duración de la relación			
	-Determinación consensuada de los roles dentro de la pareja			
	-Determinación consensuada de mecanismos y protocolos de seguridad			
	-Determinación consensuada de niveles y límites			
	-Determinación consensuada de objetivos, fases y progresión de la relación			
	-Determinación consensuada del nivel de privacidad de la relación			
	-Determinación de las causas o circunstancias de las que se podrían derivar límites temporales			
	-Determinación de las cosas que pueden dar lugar a castigos y la intensidad de estos			
	-Establecimiento de la etiqueta, protocolos, códigos, reglas o pautas de comportamiento de la esclava			
	-Explicación de las preferencias de Amo y esclava			
	-Explicación mutua de experiencias anteriores, positivas y negativas			
	-Exposición mutua de habilidades, fortalezas, debilidades y temores			
	-Formalización de la entrega			
	-Hora o jornada de reflexión			
	-Intercambio de los morbos y fantasías de Amo y esclava			
	-Intercambio de opiniones sobre gustos y prácticas			
	-Intercambio de reflexiones por escrito			
	-Leer y comentar listas de prácticas			
	-Leer y comentar literatura y webs de temática BDSM o erótica (no ficción y ficción)			
	-Metaconsenso			
	-Planificación de la relación			
	-Previsiones ante un posible final de la relación			
	-Resolución de dudas			
	-Utilización de formularios de negociación, cuestionarios, test, etc.			
-Ver y comentar imágenes, películas, cómic, manga, <i>hentai</i> , etc				

Cuestionario de prácticas BDSM

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
NIVELES	-Sado erótico (leptosadismo)			
	-Iniciación			
	-Bajo, suave			
	-Medio			
	-Alto			
	-Duro, extremo			
NOMBRES	-Cambio del nombre legal de la esclava			
	-Cambio de <i>nick</i> de la esclava en internet			
	-Definición del tratamiento que recibirá el Amo			
	-Imposición de un apodo, apelativo, sobrenombre, etc. a la esclava			
	-Imposición de un número a la esclava			
ÓRDENES	-Gestuales			
	-Implicitas			
	-Transmitidas mediante códigos, contraseñas, señales o claves			
	-Verbales			
	-Levantando la voz, a gritos			
PECHOS	-Adornos para pezones			
	-Agujas			
	-Anillado, <i>piercing</i>			
	-Aplicación de calor o frío			
	-Aplicación de la rueda de Wartenberg			
	-Ataduras y vendajes			
	-Azotes, flagelación			
	-Cera caliente			
	-Estimulación oral			
	-Hielo			
	-Masturbación del Amo con los pechos (cubana)			
	-Mordiscos			
	- <i>Nipple sucker</i> , succionadores, ventosas			
	-Palillos chinos sujetos con gomas elásticas			
	-Pellizcos, pinchazos			
	-Pesas			
	-Pinzas			
-Prensas o abrazaderas para pechos o pezones				

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
PENETRACIÓN, INSERCIONES	-A2M (del culo a la boca)			
	-Anal			
	-Cateterismo			
	-Doble penetración			
	-Espéculos, proctoscopios			
	-Ganchos			
	-Introducción de objetos por el culo			
	-Máquina de follar			
	-Oral			
	-Penetración con vegetales (pepinos, calabacines, berenjenas, zanahorias, jengibre, etc.)			
	-Postillonaje			
	-Supositorios			
	-Triple penetración			
	-Vaginal			
PINZAS	-Clips			
	-Con cadenilla			
	-Con pesas			
	-Con protector / regulador de presión			
	-De papelería			
	-De tender la ropa			
	-De uso clínico / tenacillas			
	-Dentadas (“cocodrilo”)			
	-Palillos chinos sujetos con gomas elásticas			
	-Prensa o abrazadera de pezón			
	-Uso de ratoneras como pinzas			
	-Cremallera de pinzas			
POSTURAS	-Brazos pegados al cuerpo / separados / en alto			
	-Cabeza agachada			
	-Cabeza ladeada			
	-Dedos separados / estirados			
	-Manos sobre la cabeza, en la frente, en la nuca, a la espalda, sobre las rodillas			
	-Palmas de las manos hacia arriba / abajo			
	-Piernas juntas / separadas			
	-Rodillas juntas / separadas			

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
POSTURAS	-A cuatro patas, la cabeza cerca del suelo, culo en pompa			
	-A cuatro patas, con la espalda horizontal (<i>she-sleen, doggie</i>)			
	-De espera o de exploración (de pie, piernas abiertas, manos en la nuca) (<i>display, beautystand</i>)			
	-De flagelación (de pie, inclinada o postrada, ofreciendo el culo o la espalda) (<i>whip, bend, bendover, hair</i>)			
	-De pie, aguantando libros u otros objetos sobre la cabeza			
	-De rodillas, el culo descansando sobre los talones (<i>nadu, tower, lesha</i>)			
	-De rodillas, sin apoyar el culo			
	-De rodillas, con las manos en posición de súplica o en bandeja para ofrecer algo (<i>plead</i>)			
	-De rodillas, aguantando pesos			
	-Decúbito prono (tendida, boca abajo) (<i>bara, belly</i>)			
	-Decúbito supino (tendida, boca arriba) (<i>sula</i>)			
	-Boca arriba, arqueando la espalda, con las piernas separadas (<i>sula-ki</i>)			
	-Postración (<i>karta</i>)			
	-Sentada en el suelo			
	-Cara a la pared, en un rincón			
	-Forzadas, con o sin ataduras			
	-Forzadas al dormir			
	-Para uso de la esclava como alfombra o para pisotearla (<i>trampling</i>)			
-Para uso de la esclava como mueble: silla, mesa, cenicero, percha, florero, etc				

PRISIONES, RESTRICCIONES, RESTRAINTS	- <i>armbinders</i> , manguitos, manoplas, monoguantas			
	-Barras			
	-Bolsas corporales, sacos			
	-Cadenas			
	-Camisa de fuerza			
	-Cepo, brete			
	-Correas, cinchas, bridas			
	-Esposas, manillas			
	-Grilletes, grillos			
	-Yugo, guillotina			

Cuestionario de prácticas BDSM

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
PRIVACIÓN SENSORIAL	-Oído			
	-Vista			
	-Total			
	-Privación del contacto físico			
RÉGIMEN	-Adelgazamiento controlado			
	-Alimentación forzada			
	-Aumento de peso controlado			
	-Dieta controlada			
ROLES, RELACIONES	-Amo, Dominante, Dom, Top, Master, Señor. Lord			
	-Esclava			
	-Geisha, maiko			
	-Kajira			
	-Sumisa			
	-Switch, ambivalente, versátil			
	-Tutor, maestro, mentor, protector, instructor, domador, adiestrador, guía, etc.			
	-24/7			
	-Condominio			
	-Dominación financiera, <i>moneyslave</i>			
	-Dominación psicológica			
	-Intercambio de parejas, <i>swinging</i>			
	-Intercambio de roles dentro de la pareja			
	-Poliamor, poliamoría			
	-Pupilaje			
	-Relaciones a distancia			
	-Relaciones ciber			
	-Relaciones sadomasoquistas			
	-Relaciones temporales, esporádicas, informales, etc.			
	-Abiertas a relaciones paralelas			
-Profesionales				
-EPE <i>Erotic power exchange</i> (intercambio erótico de poder)				
-TPE <i>Total power exchange</i> (intercambio total de poder)				

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
SEGURIDAD	-SSC (<i>Sane, Safe, Consensual</i>): Sensato, Seguro, Consensuado			
	-RACK (<i>Risk Aware Consensual Kink</i>): RACSA, riesgo asumido y consensuado para prácticas de sexualidad alternativa			
	-Alarma ante situaciones de abuso			
	-Alarma silenciosa			
	-Asesoramiento médico / revisión médica / análisis (VIH, hepatitis, etc.)			
	-Asistencia a cursos, talleres, sesiones prácticas, conferencias, etc.			
	-Botiquín, material para primeros auxilios			
	-Códigos no verbales de seguridad			
	-Comprobación de las medidas de seguridad antes de una sesión			
	-Comprobación del estado de la esclava durante la sesión			
	-Condiciones de seguridad de la mazmorra o lugar de encuentro			
	-Conocimiento de las técnicas para el manejo del instrumental y de sus riesgos			
	-Conocimiento de los principios básicos de seguridad y prevención de riesgos			
	-Conocimiento del umbral de dolor de la esclava			
	-Conocimiento general de los riesgos que implica una relación BDSM y sus prácticas			
	-Conocimientos básicos de primeros auxilios			
	-Consulta y aprendizaje con personas expertas			
	-Contraseñas y claves para intercambio de mensajes de seguridad			
	-Copias de seguridad de las llaves de las esposas, candados, collar, cinturón de castidad, etc.			
	-Detección y prevención de riesgos (incluidos los psicológicos y emocionales)			
	-Detección y prevención de situaciones potencialmente conflictivas o peligrosas			
-Determinación consensuada de grados, niveles y progresión				
-Determinación consensuada de límites según estado de salud, estado físico o emocional				
↓	-Determinación consensuada de límites según gustos o deseos			

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
SERVICIO DOMÉSTICO	-Uso de la esclava como camarera, mucama o criada doméstica (incluyendo indumentaria de porno chacha)			
	-Uso de la esclava como chófer privado			
	-Uso de la esclava como masajista			
	-Uso de la esclava como secretaria			
SESIONES	-Autosesiones			
	-Individuales y privadas			
	-En grupo con un solo Amo			
	-En grupo con varios Amos			
	-Durante fiestas o encuentros			
	-Con presencia de público y/o observadores			
	-De exhibición			
	-En mazmorra, calabozo, <i>dungeon</i> , etc.			
	-En espacios privados			
	-Al aire libre, en espacios abiertos, lugares públicos, etc.			
	-Juegos en lugares públicos: cafeterías, restaurantes, grandes almacenes, tiendas, etc.			
	-A distancia, mediante intermediarios, por correo, mensajes, <i>sms</i> , etc.			
	-Cibersesiones			
	-Mediante cámara web			
	-Fotográficas			
	-Filmaciones			
	-Telefónicas			
	-Negociación antes de cada sesión			
	-Determinación de su duración, tiempos muertos, etc.			
	-Recapitulación y cuidados después de una sesión (<i>aftercare</i>)			
-Ambientación (iluminación, temperatura, música, perfumes, velas...)				
-Comprobación de las medidas de seguridad y del instrumental antes de cada sesión				
-Recoger, ordenar y limpiar el instrumental y la mazmorra después de cada sesión				

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
SEXO	-Anal			
	-Oral			
	-Vaginal			
	-Control / programación / negación de la actividad sexual y los orgasmos			
	-Con desconocidos			
	-Forzado con hombres			
	-Forzado con mujeres			
	-En lugares públicos, medios de transporte, ascensores, cabinas de sex shop, cines, etc.			
	-Dogging, cancaneo			
	-Esclavitud sexual			
	-Telefónico o por cámara web con el Amo			
	-Telefónico o por cámara web con otras personas			
	-Cibersexo			
	-Trios			
	-Orgías, <i>Bunga-bunga</i> , <i>Gang Bang</i> , en grupo, etc.			
-Vainilla				
-Sexo seguro				
SUSPENSIÓN	-Crucifixión			
	-En aspa (águila)			
	-En Y			
	-Horizontal (coma)			
	-Por el pelo			
	-Por el tórax			
	-Por las muñecas			
	-Por los tobillos			
	-Utilizando <i>sling</i> , eslinga, columpio o hamaca			
	-En tándem (junto a otra esclava)			
TABACO	-Humo en la cara			
	-Prohibición de fumar			
	-Uso de la esclava como cenicero			

	PRACTICA	EXPERIENCIA	INTERÉS	OBSERVACIONES
		SI/NO	0-5.	
VEGETALES	-Aplicación de ortigas (urticación)			
	-Azote con manojos o haces de ramas (<i>birch</i>)			
	-Azote con zarzas, ramas, etc.			
	-Estimulación con jengibre (<i>figging</i>)			
	-Penetración con vegetales (pepinos, calabacines, berenjenas, zanahorias, bananas, jengibre, etc.)			
	-Uso de frutas y vegetales como mordaza (pepinos, calabacines, manzanas, naranjas, limones, etc.)			
VENTA O ALQUILER	-Cesión definitiva a otros Amos			
	-Cesión temporal a otros Amos			
	-Emputecimiento			
	-Intercambio de esclavas			
	-Regalar la esclava			
	-Subastar la esclava			
WC	-Excrementos en cuerpo / cara / boca (escato, copro, lluvia marrón)			
	-Orina en cuerpo / cara / boca (lluvia dorada, juegos de agua, <i>watersports</i>)			
	-Saliva en cuerpo / cara / boca (uso de la esclava como escupidera)			

© CuadernosBDSM & WHIPMASTER (2011)