

Ja, Nein, Vielleicht, BDSM-Liste

Eigene Fetische, Grenzen und Wünsche und die deine*r

Partner*innen kennenlernen

(Das Original: http://thatotherpaper.com/austin/yes_no_maybe - überarbeitet und erweitert von queer_topia*translate | queertopia.de)

Hallo,

schön, dass du diese Liste entdeckt hast. Sie soll dich dabei unterstützen, eigene Bedürfnisse und Grenzen rund um die Themen BDSM, Fetische¹ und Sexualität herauszufinden, zu erkennen und zu kommunizieren. Dies kann dich darin unterstützen, körperliche Nähe und/oder BDSM und/oder Sexualität konsensuell zu leben, also nach dem Prinzip der (lustvollen) Zustimmung aller Partner*innen², die an konkreten Handlungen beteiligt sind.

Du kannst diese Liste alleine ausfüllen und/oder mit (einem*einer) Partner*in(nen) zusammen. Deine Antworten (und Bedürfnisse) können auch je nach Partner*in(nen)/ Situation/ Stimmung/ etc. variieren.

Manche Aussagen sind schwierig allgemein zu treffen, weil sie so veränderlich sind. Ein Bewusstsein über die Veränderlichkeit der eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu haben kann mehr Sicherheit geben, diese gegenüber (einem*einer) Partner*in(nen) zu äußern.

Vielleicht kommt Dir der Anfang des Textes bekannt vor? Es gibt auch eine andere Ja, Nein, Vielleicht - Liste, die sich nicht so stark auf Kinks und BDSM konzentriert, sondern auf viele andere Themen rund um Grenzen und Bedürfnisse im Zusammenhang mit Sexualität und Intimität. Ich kann sie als Ergänzung sehr empfehlen. Du findest sie hier:

www.queertopia.de/dl-Ja-Nein-Vielleicht-Liste

Beschreibung für die Spalte 'Interesse'

5 - voll und ganz dabei

4 - gerne/eher dabei

3 - neutral - weder gut noch schlecht

2 - eher nicht / nur unter bestimmten Bedingungen

1 - überhaupt nicht

0 - unsicher/weiß nicht - würde es gerne ausprobieren?

Manchmal ist ein einzelner Buchstabe nicht ausreichend. Dann kann es helfen, einen längeren Gedanken noch dazu zu schreiben.

1 Im Folgenden: Kinks

2 In der folgenden Liste wird oft der Begriff Partner*in benutzt. Damit ist die Person gemeint, mit der du Sexualität lebst – was nicht heißen muss, dass ihr in einer bestimmten Form von Beziehung zueinander steht. Das Wort Partner*in benennt durch das Sternchen * sowohl weibliche und männliche Personen als auch Menschen, die sich außerhalb von, teilweise als oder zwischen den Kategorien „weiblich“ und „männlich“ verorten.

Inhaltswarning: Es werden im Folgenden explizit sexuelle Situationen beschrieben.

Viel Spaß beim Ausfüllen! :-)

Wörter & Begriffe

Ich möchte, dass die folgenden Wörter für meine geschlechtliche Identität (z.B. nicht-binär, Frau, Mann, Boy/ Boi, Femme, Butch, Genderqueer, Guydyke) verwendet werden:

Ich möchte, dass meine Brust wie folgt bezeichnet wird:

Ich möchte, dass meine Genitalien wie folgt bezeichnet werden:

Ich möchte, dass meine romantische und/oder sexuelle Orientierung und/oder Identität (z.B. biromantisch, asexuell, lesbisch, pansexuell_romantisch, schwul, queer) wie folgt bezeichnet wird:

Ich möchte nicht, dass ich/meine Identität/mein Körper oder _____ während irgendeiner Art von sexuellen_BDSM Handlungen wie folgt bezeichnet werden:

Was meine Rolle in der BDSM-Dynamik betrifft, so würde ich mich selbst als... (oben, Top, bottom, unten, dominant, unterwürfig, submissiv usw.) beschreiben:

In meiner Rolle möchte ich genannt werden... (z.B. braves Mädchen/Junge/Enby, Sir, Master, Mistress, Kätzchen, nur beim Namen usw.):

Ich verwende gerne die folgenden Wörter oder Ausdrücke, um meine Partner*innen anzusprechen (z. B. Madam, Mistress, Sir, Eure Hoheit, mein Liebling, ihren Name usw.):

Mich triggern³ bestimmte Wörter oder Sprache:

Sind manche Wörter in manchen Situationen okay, aber in anderen nicht?

Wie flexibel bin ich, wenn mein*e Partner*in etwas anders benennen möchte als ich?

Warum benutze ich die Wörter für meine Körperregionen/-teile, die ich benutze?

Zur Übersetzung: Viele englische Bezeichnungen werden auch im deutschsprachigen Raum übernommen. Deshalb gibt es in der Liste auch viele englische Begriffe.

DIE LISTE

Kink	Erfahrung? (J, N /) No Go /NG = Niemals)	Interesse 0 bis 5	- Geben/ Empfangen/ Beides - Dome/sub Switch	Anmerkungen, Verfeinerungen & Abstufungen
69				
24/7				
Age play				
Anal plugs				
Anal Spiele				
Analdusche				
Augen verbinden				
Auspeitschen				
Bedient werden (sexuell)				
Befehle				
Beschränkungen des Augenkontakts				
Bestrafungsszene				
Blaue Flecke				
Blood play				
Blümchen Sex/ Vanilla				
Bondage (kompliziert/japanischer				

3 Ich habe eine Stressreaktion, die durch die Erinnerung an ein traumatisches Erlebnis ausgelöst wird.

Kink	Erfahrung? (J, N /) No Go /NG = Niemals)	Interesse 0 bis 5	- Geben/ Empfangen/ Beides - Dome/sub Switch	Anmerkungen, Verfeinerungen & Abstufungen
Stil)				
Bondage (leicht)				
Bondage (stark/aufhängen)				
Breath play				
Cell popping				
Cross-dressing				
Cuckolding				
Daumenschellen (Metall)				
Dildos				
Dirty talk				
Double penetration				
Eiswürfel				
Elektrizität				
Entwürdigung/Demütigung				
Erotischer Literatur lesen				
Erotisches Tanzen				
Exhibitionismus				
Face fucking/sitting				
Facial				
Figging				
Fire Play				
Fisting anal				
Fisting vaginal				
Food play (Gurken, sorbet...)				
Foot worship				
Gags				
Gangbang				
Gebissen werden				
Genitalsex				
Haare ziehen				
Hand jobs				
Handschellen (Leder/Metall)				
Harnröhren Spiele				
High Heels				
Holzpaddel				
In der Ecke stehen				
In Frischhaltefolie einwickeln				
Käfig				
Ketten				
Keuschheitsgürtel				
Kidnapping spielen				
Kitzeln				
Kleidung				

Kink	Erfahrung? (J, N /) No Go /NG = Niemals)	Interesse 0 bis 5	- Geben/ Empfangen/ Beides - Dome/sub Switch	Anmerkungen, Verfeinerungen & Abstufungen
Kleidung aus Gummi/Latex				
Kneifen				
Knien				
Knife Play				
Knutschflecke				
Korsetts				
Kratzen				
Küssen				
Lederbekleidung				
Lederfesseln				
Lingerie				
Massage				
Masturbation				
Mittelalterliches Fesseln				
Modell stehen für erotische Fotos				
Naturkaviar				
Natursekt				
Necken				
Needle play				
Negotiation				
Nippelklemmen				
Nippelspiel/"Folter"				
Ohrfeigen				
Oral vaginal_penis_... play				
Orgasmuskontrolle				
Orgasmusverweigerung				
Orgie				
Peitschen				
Penetrationssex				
Penisringe/-riemen				
Pet play				
Playfight				
Po versohlen				
Pornos schauen				
Rasieren				
Reitgerte				
Reizabschirmung				
Rollenspiele (Gefängnis, religiös, usw.)				
Schlagen (Gepolsterte Toys)				
Schlagen (Hände)				
Schlampige Kleidung (Privat oder öffentlich)				
Schmerz (leicht)				
Schmerzen (mittel bis stark)				

Kink	Erfahrung? (J, N /) No Go /NG = Niemals)	Interesse 0 bis 5	- Geben/ Empfangen/ Beides - Dome/sub Switch	Anmerkungen, Verfeinerungen & Abstufungen
Swingen (mehrere Paare)				
Service als Dienstmädchen/Butler				
Sex/Sessions draußen				
Sexting				
Sextoys				
Shoe/boot worship				
Sneakers & socks				
Speculum play				
Sperma_Squirt schlucken				
Spreizstangen				
Spucken				
Spuren auf dem Körper				
Strap-on Dildos				
Strippen				
Tattooing				
Tausch (mit einem anderen Paar)				
Telefonsex				
TENS-Gerät (elektrisches Spielzeug)				
Total Power Exchange TPE				
Tragen von symbolischem Schmuck				
Triple Penetration				
Uniformen				
Vagina_penis_... worship				
Vagina_Penis_... auspeitschen/verprügeln				
Vergewaltigung spielen				
Versohlen mit der Haarbürste				
Versohlen über dem Knie				
Vibrator an den Genitalien				
Video (Aufzeichnungen)				
Violet Wand (elektrisches Spielzeug)				
Voyeurismus				
Wachs (candles)				
Wäscheklammern				
Water Play				
Weinen				
Wrestling				
Würgen				

Kink	Erfahrung? (J, N /) No Go /NG = Niemals)	Interesse 0 bis 5	- Geben/ Empfangen/ Beides - Dome/sub Switch	Anmerkungen, Verfeinerungen & Abstufungen

Safer Sex	
Allergien	
Medizinischer Zustand	
Aftercare	
Alle deine NO GOs (noch ein Mal)	
Warum magst du deine Kinks?	
Andere spannende Dinge/ Ideen	

Abschluss

Sich viel Zeit für klare Absprachen zu nehmen kann wichtig um Grenzüberschreitungen zu vermeiden. Auch wenn alle Beteiligten keine Grenzen verletzen wollen, kann dies doch unbeabsichtigt passieren.

Diese Liste ist eine Anregung zur Auseinandersetzung mit (eigenen) Grenzen und Bedürfnissen ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Deine Bedürfnisse und Grenzen rund um BDSM, Sexualität und körperliche Nähe kennenzulernen ist ein spannender, herausfordernder lebenslanger Prozess. Wir freuen uns, wenn dich diese Liste auf deinem Weg noch länger oder immer wieder begleitet.

Viel Spaß!

queer_topia*

Weiterführendes:

- queer_topia* <https://queertopia.de/> ig,fb: queer_topia
- Ja, Nein, Vielleicht - Liste – Fragen zu Körper, Sexualität und Grenzen
www.queertopia.de/dl-Ja-Nein-Vielleicht-Liste
- FetLife Kink List (sogar noch mehr kinks;) - www.queertopia.de/dl-Fetlife-Kink-List
- Safer Sex Handbuch <https://www.daniela-thoerner.de/projekte/safer-sex-handbuch/>
- Gute Zustimmung lernen <https://konsenslernen.noblogs.org/files/2017/02/Konsenslernen-Broschuere.pdf>
- Konsens in der Praxis <https://www.youtube.com/watch?v=guo0ep-BLJY&index=4&list=PLFpW38zb8tzpskLQcp5WOH2IHLMorTiux>
- Wir lieben Konsens <https://wirliebenkonsens.wordpress.com/>