

# 更新进阶版BDSM核查清单

姓名：

日期：

## 第一部分：安全

我主要喜欢：（支配/臣服/施虐/受虐/权力交换/恋物……）？

安全代号：

红色：停下来；黄色：可以接受但是请慢一些、温柔一些；绿色：我感觉很好请继续

安全词：

你是否有游戏中需要注意的疾病（血友病/过敏/哮喘/血糖问题/循环系统疾病/心脏病/癫痫等）？如果有，请详细说明

请列出所有已知的过敏源（如乳胶/任何食物/气体/油/洗液/动物毛发/药物等）

你是否有或曾有过可通过性传播感染的疾病？如是请写明

你是否有感染HIV/AIDS或是否有感染的可能？

最后一次做性病检测是什么时候？检测了什么项目？（衣原体/淋病/梅毒/疱疹/HIV/肝炎）

是否接种过和性病相关的疫苗？（肝炎、HPV等）

性行为时使用安全措施的频率和种类（每一次/大部分时候/有时/从不）如果有过不使用安全措施的性行为，请解释为什么不这样做

药物：你是否在使用药物（尤其是处方药）？如果有请注明种类和使用时间（如阿司匹林会改变凝血时间等）

是否需要避免产生可见的淤青、伤口或标记？



玩法	是否做过？		你想玩这个玩法嘛？					
	Y/N	打分	不	不想	强制	可能	是	超爱
吻肛（吻别人肛门）								
吻肛（被吻）								
脚踝约束								
胳膊/腿束缚								
香味								
窒息								
带有包皮的阴茎								
割了包皮的阴茎								
拍卖（购买者有特定的使用需求）								
拍卖（慈善拍卖）								
拍卖（作为奴隶）								
窒息自慰								
口球								
拉扯蛋蛋								
无套性交								
通过鞭打而性唤醒								
击打脚底								
厕所使用控制								
电击								
轻柔打击								
重度打击								
高个子丰满女性								
乞讨								
被打包（棺材，木箱，笼子等）								
被性服务								
肚皮舞								
腹击								
本瓦球								
兽交								
好奇型双性恋								
扶她（雌雄同体）								
被咬								
ATM奴，金钱勒索								
眼罩								
流血								
充气性玩具								
睾丸折磨								
全包衣								
穿刺（临时）								
穿刺（永久）								
轻度捆绑								
重度捆绑								
全天/多日捆绑								
绳子捆绑								

玩法	是否做过？		你想玩这个玩法嘛？					
	Y/N	打分	不	不想	强制	可能	是	超爱
手铐								
脚镣								
枷锁								
静电胶带								
日式捆绑								
捆绑并在户外放置								
捆绑并在私人空间放置								
户外在衣物下捆绑								
金属/电线捆绑								
足控								
牲畜烙印								
胸部捆绑								
胸部鞭打								
乳交								
胸部折磨								
胸部拍打								
呼吸控制								
淋粪								
淤伤								
女同T/P角色扮演								
被锁在笼子/牢房/柜子里								
轻度鞭打								
重度鞭打								
惩罚性鞭打								
生殖器鞭打								
鞭打纹身								
英式鞭打								
阉割幻想								
导管								
九尾鞭								
九尾鞭（带绳结）								
赶牛鞭								
男性生殖器折磨								
铁链								
尿壶								
座椅捆绑								
贞操锁（短期）								
贞操锁（多日）								
司机								
家务活								
衣物规定								
食物规定								
阴唇阴蒂夹								
阴蒂绑缚								

玩法	是否做过？		你想玩这个玩法嘛？					
	Y/N	打分	不	不想	强制	可能	是	超爱
阴蒂穿刺（临时）								
阴蒂穿刺（永久）								
阴蒂真空泵吸								
针								
男性生殖器崇拜								
冰冷（冷藏的金属器具放置或绑在皮肤上，刀，铁链等）								
项圈（私密场合）								
项圈（公开场合）								
项圈牵引								
比赛（和其他奴）								
装作不同意的反抗，傲娇								
契约奴								
紧身内衣（常见）								
紧身内衣（束腰）								
紧身内衣（修身）								
共同高潮								
爬行								
异性装束								
十字架刑								
水晶假阳具								
皮手套								
金属手套								
舔阴								
被添阴								
舔阴（月经时）								
舔阴（放尿时）								
拔罐（负压）								
拔罐（火罐）								
切割至流血								
哭泣								
SM日记								
落难少女								
深喉								
强制张嘴								
纸尿裤								
扩张								
假阳具（自己穿戴）								
假阳具（伴侣穿戴）								
假阳具（阴道插入）								
假阳具（肛门插入）								
日常活动规定监督								
粗口								
肮脏性行为（土、泥、油、垃圾）								
靴子								

玩法	是否做过？		你想玩这个玩法嘛？					
	Y/N	打分	不	不想	强制	可能	是	超爱
纪律								
双头龙假阳具（双龙入洞）								
双头龙假阳具（双人使用）								
耳塞								
边缘控制								
电折磨								
电刺激								
电刺激（内部，肛塞，尿道棒等）								
灌洗（阴道、尿道等）								
给别人灌肠								
被灌肠								
为清洁的灌肠								
为了保持的训练的灌肠								
为惩罚的灌肠								
强制贞操控制								
热舞								
色情的羞辱（当众）								
色情的羞辱（私人空间）								
药物试验								
肉体实验								
公开奴隶试验								
锻炼								
熟人面前暴露								
陌生人面前暴露								
眼神交流（需求）								
眼神交流（强制）								
掌掴								
抛弃幻想								
绑架幻想								
轮奸幻想								
强奸幻想								
陌生人幻想								
恐惧								
羽毛								
粪便（人粪在人身上）								
粪便（动物粪在人身上）								
粪便（人粪在人脸上）								
粪便（动物粪在人脸上）								
粪便（吃）								
含舔别人的阴茎								
阴茎被别人含舔								
互相含舔阴茎								
放尿时含住阴茎								
含舔戴避孕套的阴茎								
肌肉女								

玩法	是否做过？		你想玩这个玩法嘛？					
	Y/N	打分	不	不想	强制	可能	是	超爱
潮吹								
女女穿戴阴茎插入（肛门）								
女女穿戴阴茎插入（阴道）								
女男穿戴阴茎插入（男肛门）								
女女剪刀式								
女女打架（catfight）								
指印								
吮吸手指								
火								
拳交（插入别人肛门）								
拳交（肛门被插入）								
拳交（插入别人阴道）								
拳交（阴道被插入）								
拳交（肛门、阴道同时被插入）								
命令服从								
食物								
舔足								
脚部捆绑								
足部按摩（给予）								
足部按摩（接受）								
足部崇拜								
强制尿床								
强制异性装束								
强制装束								
强制食用								
强制家务								
强制雌性化								
强制同性恋								
强制异性恋								
强制自慰								
强制打湿内裤								
强制裸体（隐私的空间）								
强制裸体（公开）								
强制裸体（小群体内）								
强制口交								
强制奴役								
强制吸烟								
在公共场合的性摩擦								
完全覆盖的头套								
口塞（咬合式）								
口塞（布）								
口塞（牙）								
强制饮食漏斗								
口塞（充气）								
口塞（阴茎形状）								

玩法	是否做过？		你想玩这个玩法嘛？					
	Y/N	打分	不	不想	强制	可能	是	超爱
口塞（橡胶球）								
胶带封嘴								
气体面罩								
生殖器夹								
性交								
轻度生殖器折磨								
重度生殖器折磨								
女巨人								
临时换主								
永久换主								
寻欢洞								
尿淋（在身上）								
尿淋（在脸上、头发上、嘴里）								
多人（多位男性）								
多人（多位女性）								
多人（乱交）								
G点								
手枪游戏								
头发捆绑								
剪头发								
修剪体毛								
抓住头发								
拉扯头发								
用头发打屁股								
手掌击打								
为别人手淫								
被别人手淫								
舔手								
后宫（从属）								
后宫（服侍，尤其指性服侍）								
皮质马嚼头								
绳质马嚼头								
头部限制								
头部剃光毛发								
烫（蜡、蜡烛、烟头）								
高跟鞋训练								
高跟鞋穿着								
高跟鞋崇拜								
通过舔舐表达敬意（无性的）								
家务活（全裸或半裸）								
宠物扮演								
催眠								
冰块								
冰水灌肠								
女性割礼								



玩法	是否做过？		你想玩这个玩法嘛？					
	Y/N	打分	不	不想	强制	可能	是	超爱
群体惩罚								
注射								
可插入可充气玩具								
讯问								
cb贞操锁中带有尖刺								
凯格尔训练								
疤痕、伤口折磨								
跪								
长跪								
刀（不流血）								
阴唇拉伸								
阴唇盐水注射								
阴唇负重								
胶衣								
巨型插入玩具								
由链条牵引								
皮衣皮具								
不良行为的训斥								
舔地板								
舔马桶								
公主抱								
女性内衣（对方穿着）								
女性内衣（自己穿着）								
液态橡胶								
垃圾桶								
给别人剪指甲								
被别人剪指甲								
冥想								
给别人按摩								
被人按摩								
自慰								
在伴侣面前自慰								
在别人面前自慰								
和同性一起自慰								
医生病人角色扮演								
只穿着内裤的男性								
月经崇拜								
思想控制								
洗脑								
模仿色情图片								
连续性高潮								
木乃伊								
木乃伊（松紧带）								
木乃伊（保鲜膜）								
改名（仅游戏中）								

玩法	是否做过？		你想玩这个玩法嘛？					
	Y/N	打分	不	不想	强制	可能	是	超爱
改名（社会属性）								
改名（网络）								
恋尸癖（由真正的尸体或尸体样子的肉体性唤起）								
乳头夹								
乳头穿刺								
乳头吮吸								
乳头折磨								
乳头负重								
拉、拽、扭乳头								
非插入性行为								
物化人格								
高潮控制								
毁灭高潮								
命令高潮								
户外角色扮演								
户外性交								
皮拍								
带铆钉的拍子								
木质拍子								
温和的痛								
中度的痛								
严重的痛								
嗜痛奴隶								
被颜射								
盆底肌控制								
摄影照相记录								
人格塑造								
电话性行为								
永久穿刺								
临时穿刺								
掐								
密集排列的针阵								
石膏板（骨折固定用）								
玩具崇拜								
扮演马拉车								
前列腺按摩								
囚犯角色扮演								
卖身幻想								
卖身（真）								
强制卖身								
因违反纪律的惩罚								
女性生殖器崇拜								
被女性坐脸								
修女角色扮演								

玩法	是否做过？		你想玩这个玩法嘛？					
	Y/N	打分	不	不想	强制	可能	是	超爱
行为的严格规定								
骑木马								
礼仪								
角色扮演								
神圣的，奉献的性交								
盐水注射（胸部，阴唇，睾丸）								
冷冻烙印								
墨刺								
皮肤剥离								
摩擦伤								
面具崇拜								
挠伤								
公共场合的偷偷做爱								
感觉剥夺								
艺术雕塑扮演								
被当做烟灰缸								
被当做家具								
被当做便器（粪便）								
被当做便器（尿）								
服务员扮演								
监督下服务其他主								
非监督下服务其他主								
性瘾								
性行为剥夺								
和老人性交								
性虐								
剃阴毛								
剃体毛								
单尾鞭								
裸泳								
奴隶								
睡眠剥夺								
轻度睡眠时捆绑								
重度睡眠时捆绑								
睡在地板上								
睡袋								
秋千/吊缚								
像婊子一样穿着（在私密空间）								
像婊子一样穿着（在公共场合）								
皮带打屁股								
手掌打屁股								
皮拍打屁股								
木拍打屁股								
趴在膝盖上的打屁股								
藤条打屁股								

玩法	是否做过？		你想玩这个玩法嘛？					
	Y/N	打分	不	不想	强制	可能	是	超爱
肛门窥视								
阴道窥视								
言语限制								
吐吐沫（身上）								
吐吐沫（口中）								
强制开腿杆								
墙角罚站								
吮吸穿戴式假阳具								
全身捆绑								
平伏位吊挂								
倒立吊挂								
吊挂（部分接触地面，如脚趾尖）								
直立吊挂								
由钩子挂起								
吞尿								
吞精								
多对情侣互换								
两对情侣互换								
角色转换								
尿道插入								
临时纹身								
永久纹身								
调戏								
睾丸枷								
拉下一排夹子（zipper）								
3P								
拇指捆绑								
拇指夹								
标记								
吮吸脚趾								
倒立								
完全权利交付								
三洞全插（假阳具）								
三洞全插（被伴侣）								
每天24小时								
制服								
尿道								
真空束缚带/包/真空床								
言语辱骂								
言语羞辱								
外用振动器								
内用振动器								
直肠振动器								
阴道内振动器								
观看角色扮演视频								

玩法	是否做过？		你想玩这个玩法嘛？					
	Y/N	打分	不	不想	强制	可能	是	超爱
录制角色扮演视频								
绿奴（看伴侣与别人发生性关系）								
水上运动								
水刑								
针轮								
发蜡								
佩戴有代表性的饰品								
增重								
减重								
散鞭鞭打								
和其他奴摔跤								
和伴侣摔跤								

第三部分	
你期望的BDSM关系/体验是什么样的？	
你有特殊的幻想嘛？	
有这篇文章没提到的需要主子注意的点嘛？请列明。	
评论	
参考	