

Observera att en safe list endast är tänkt att användas som en back-up och som ett komplement till en dialog, eller som underlag till samtal. Den är inte på något vis lämplig att använda som enda kommunikation!

Fyll i listan enligt nedanstående instruktioner:

Första tabellen:

Erfarenhet (E):

Markera med "X" i erfarenhetskolumnen bredvid de företeelser du har erfarenhet av. Har du ingen erfarenhet alls av aktiviteten så lämna tomt i rutan. Känner du att du har viss – men mycket begränsad – erfarenhet av något, eller om du är osäker på om din definition av företeelsen/aktiviteten stämmer överens med andras definition, så kan du markera detta med "(X)". Vill du så kan du ju sedan specificera erfarenhetsgraden eller undringarna i kommentarkolumnen.

Vilja (V):

Markera med 0-5 eller med Nej beroende på hur du känner för aktiviteten.

? – markering med frågetecknen betyder att du inte förstår vad som menas med företeelsen/aktiviteten, eller vill diskutera med den dominante om vad det egentligen kommer innebära innan du uttalar dig i frågan.

Nej – betyder att du aldrig någonsin under några som helst omständigheter är villig att testa/bli utsatt för företeelsen/aktiviteten. (En definitiv och ovillkorlig gräns.)

0 – betyder att du inte har något som helst eget intresse av/för företeelsen/aktiviteten, och tycker illa om eller direkt avskyr den. Dock kan du trots allt tänka dig att genomföra den om den Dominanta parten verkligt vill, trots att du under "normala" omständigheter skulle ha protesterat. Högljutt.

1 – betyder att du inte vill eller inte tycker om att genomföra företeelsen/aktiviteten, men om den krävdes av dig så skulle du inte protestera. (Åtminstone inte så mycket.)

2 – betyder att du utan problem går med på aktiviteten, men att du personligen egentligen inte får ut så mycket, om ens någonting, av den.

3 – betyder att du tycker att företeelsen/aktiviteten är rätt okay att ägna sig åt, den kan väl till och med nästan vara lite småtrevlig, åtminstone om den inte är alltför ofta förekommande. Kanske något du fantiserar om, men är lite osäker inför – om än nyfiken på – i praktiken.

4 – betyder att du tycker om den här företeelsen/aktiviteten, eller tror dig göra det och har en stor låda positiv nyfikenhet i bagaget.

5 – betyder att det här är något du har provat på (i – givetvis – nyktert tillstånd) i verkligheten, och att det är en företeelse/aktivitet du verkligt tycker om och uppskattar.

Specialmarkeringar (S):

! – markera med utropstecken i kolumnen efter siffran om det är en företeelse/aktivitet som du är nyfiken på att prova på, men samtidigt kanske är rädd för, eller som du av någon annan anledning gärna vill prata igenom med din partner innan genomförandet.

* - Markera på samma vis med en asterisk (*) i S-kolumnen vid de företeelser/aktiviteter som du enbart kan tänka dig att genomföra med en stabil/din nuvarande partner, men inte går med på tillsammans med tillfälliga lekpartners.

Kommentarer: Preferenser, specifikationer, restriktioner och övriga kommentarer, önskemål och upplysningar. Helt enkelt.

Andra tabellen:

Skador/nojor/fysiska problem: En liten kroppsbasead tilläggstabell, mest tänkt för att komplettera den egentliga okay/inte-okay-listan. Om det finns ställen på din kropp om du inte vill bli berörd på av något särskilt skäl, eller om du ar problem med leder/rygg/nacke eller något annat speciellt som till exempel gamla skador som kan gå upp av viss behandling, så kan du fylla i det där. Sådär bara som en liten back up till den verbala kommunikationen. Det är alltid bättre att informationen kommer en gång för mycket än tvärt om. Har du inga fysiska problem ellernojor, så lämna bara tomt i "problembeskrivningsfälten".

Tredje tabellen:

Övrigt: Något mer du vill framföra? Ordet är fritt.

Och så till sist:

Fyll i två eller fyra safe words nedan (definitiva stoppsignaler bör alltid finnas), skriv ut dokumentet, och fyll slutligen i datum för utskrift på sista sidan.

| Bromsord. Aktiviteten bör trappas lite, så att det definitiva stoppordet inte behöver användas. | Definitivt stoppord. All aktivitet skall omedelbart upphöra. |
|---|--|
| Gult | Rött |

| Bromssignal vid användande av talförhindrande/försvårande gag. | Definitiv stoppsignal vid användning av talförhindrande/försvårande gag. |
|--|--|
| | |

| | E | V | S | KOMMENTARER |
|--|---|---|---|------------------------------------|
| Age play | | | | |
| Analpluggar - offentligt, under kläder | | | | |
| Analpluggar - små | | | | |
| Analpluggar - stora | | | | |
| Bestraffningar - bdsm-klubbar och dylikt | | | | |
| Bestraffningar - offentligt | | | | |
| Bestraffningar - privat | | 4 | * | Verkar spännande (Så fyller man i) |
| Bli biten | x | 4 | ! | (Så fyller man i) |
| Bli matad | | | | |
| Bli uppassad sexuell | | | | |
| Blöjor | | | | |
| Bojor - mjuka; läder, textil, etc. | | | | |
| Bojor - hårda; metall, trä, etc. | | | | |
| Bondage - hård (mer avancerad eller fysiskt krävande) | | | | |
| Bondage - lätt | | | | |
| Bondage - offentligt, under kläder | | | | |
| Breath control - genom att hålla för mun/näsa med händer | | | | |
| Breath control - med hjälp av vatten, plast, gasmasker, etc. | | | | |
| Bröstbondage | | | | |
| Bröst/bröstvårtstortyr | | | | |
| Burar | | | | |
| Caning (slag med käppar/bambu/rotting, etc.) | | | | |
| Cutting (lek med knivar, rakblad, etc.) | | | | |
| Cybersex | | | | |
| Deep throating | | | | |
| Dildos/vibratorer, etc. | | | | |
| Disciplinlekar | | | | |
| Djurlekar/roller | | | | |
| Dominans - fysisk | | | | |
| Dominans - psykisk | | | | |
| Elektrostimulans | | | | |
| Erotisk dans (inför publik) | | | | |
| Exhibitionism - bekanta, "trygga" kretsar | | | | |
| Exhibitionism - främlingar | | | | |
| Fisting - anal | | | | |
| Fisting - vaginal | | | | |
| Fotografering - "vanlig" kamera | | | | |
| Fotografering - digitalkamera | | | | |
| Färlor/paddlar | | | | |
| Förhör | | | | |
| Förnedring - bdsm-klubbar och dylikt | | | | |
| Förnedring - offentligt | | | | |
| Förnedring - privat | | | | |
| Gags | | | | |

| | | | | |
|---|--|--|--|--|
| Genital stimulering medelst hand - få | | | | |
| Genital stimulering medelst hand - ge | | | | |
| Gruppvåldtäkt - fantasi/rollspel | | | | |
| Gummi/latexkläder | | | | |
| Handklovar | | | | |
| Harness-kläder | | | | |
| Hushållsarbete | | | | |
| Huvor | | | | |
| Hårborste/slickepott, etc. (för smiskning) | | | | |
| Hårdragning | | | | |
| Hörsel förhindring (hörselskydd e. dyl.) | | | | |
| Intim (genital) kroppsbondage | | | | |
| Isbitar | | | | |
| Kedjor | | | | |
| Kidnappning | | | | |
| Kittling | | | | |
| Klädnypor | | | | |
| Klädselorder | | | | |
| Klämmor (t.ex. för bröstvårtor/genitalier/tunga, m.m.) | | | | |
| Klämmor med tyngder | | | | |
| Knästående | | | | |
| Koppel | | | | |
| Korsetter - lätt(are) insnörning | | | | |
| Korsetter - kraftig insnörning | | | | |
| Korsfästning/Upphängning | | | | |
| "Krälände" - att tvingas böna och be | | | | |
| Kyskhetsbälten | | | | |
| Kyskhets - tvingad | | | | |
| Lavemang - för rengöring | | | | |
| Lavemang - som bestraffning | | | | |
| Leg spreaders/spreader bars | | | | |
| Massage - ta emot | | | | |
| Massage - ge | | | | |
| Masturbation - tvingad | | | | |
| Mattpiskor | | | | |
| Medicinska scener | | | | |
| Mer än en Dom. | | | | |
| Mumifiering | | | | |
| Mänsklig hundvalp | | | | |
| Nakenhet - tvingad | | | | |
| Nålar (sterila - givetvis.) | | | | |
| Orala anallekar | | | | |
| Oralsex - ge till kvinna | | | | |
| Oralsex - ge till man | | | | |
| Oralsex - ta emot | | | | |
| Orderlydnad | | | | |
| Orgasmförhindring | | | | |
| Orgasmkontroll | | | | |
| Orgasm - tvingad | | | | |
| Partnerbyte | | | | |
| Penetration - anal, med annat än könsorgan (fingrar, föremål, etc.) | | | | |
| Penetration - anal, med könsorgan | | | | |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| Penetration - dubbel | | | | |
| Penetration - vaginal, med annat än könsorgan (fingrar, föremål, etc.) | | | | |
| Penetration - vaginal, med könsorgan | | | | |
| Personlighetsmodifikationer | | | | |
| Piercing - permanent | | | | |
| Piercing - tillfällig | | | | |
| Piglekar | | | | |
| Piskning - bröst | | | | |
| Piskning - genital | | | | |
| Piskning - hård | | | | |
| Piskning - lätt | | | | |
| Pony play/pony slave | | | | |
| Rakning (kroppsbehåring) | | | | |
| Restriktioner avseende ögonkontakt | | | | |
| Retning | | | | |
| Ridpiskor | | | | |
| Ritualer | | | | |
| Rollspel(sscenarion) - offentligt | | | | |
| Rollspel(sscenarion) - privat | | | | |
| Rädsla (bli uppskrämd) | | | | |
| Skampåle | | | | |
| Skinnkläder | | | | |
| Slag med bälten/remmar och dylikt | | | | |
| Smisk - liggande i knä | | | | |
| Smärta - lätt | | | | |
| Smärta - påtaglig | | | | |
| Smärta - kraftig | | | | |
| Spanking | | | | |
| Sperma (ta i munnen, svälja, etc.) | | | | |
| Stearin | | | | |
| Strap-on-dildos | | | | |
| Strypning/strypsex | | | | |
| Suspension | | | | |
| Tatuering | | | | |
| Tejpbondage | | | | |
| Tejpgags | | | | |
| Telefonsex | | | | |
| Tillrättavisningar vid felaktigt beteende - offentligt | | | | |
| Tillrättavisningar vid felaktigt beteende - privat | | | | |
| Tillrättavisningar vid felaktigt beteende - bdsm-klubbar och dylikt. | | | | |
| Trampling (att bli trampad på) | | | | |
| Träning - tvingad/krävd | | | | |
| Tvingat sex med någon av motsatt kön | | | | |
| Tvingat sex med någon av samma kön | | | | |
| Tvångströjor/bondagekläder/-textilier | | | | |
| Tystad med gag | | | | |
| Undersökning - anal | | | | |
| Undersökning - helkropp | | | | |
| Undersökning - vaginal | | | | |
| Uniformer | | | | |

| | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|--|
| Upppassning | | | | |
| Upplärning/uppfostran | | | | |
| Utlåning till annan Dom. | | | | |
| Vaxning (kroppsbehåring) | | | | |
| Verbal förnedring | | | | |
| Videofilmning | | | | |
| Våldtäkt - fantasi/rollspel | | | | |
| Wetsex | | | | |
| Ögonbindel | | | | |
| Örfilar | | | | |
| Övergivenhet | | | | |

| KROPPSDEL | PROBLEMBESKRIVNING OCH KOMMENTARER |
|----------------------|------------------------------------|
| Ansikte | |
| Axlar/armar/händer | |
| Hals/nacke/axelparti | |
| Hud | |
| Höfter/ben/fötter | |
| Inre organ/sjukdomar | |
| Torso framsida | |
| Torso ryggsida | |
| Underliv | |

ÖVRIGT

Datum för utskrift (åååå.mm.dd) : _____

