

**La**



**Lista**

# La lista **Sí, No, Tal vez**

## ¡Bienvenido a la lista "Sí, no, tal vez" de For the Love of It!

Nosotros aquí en For the Love of It somos grandes admiradores de estas listas. Si ay muchas otras listas, pero creamos esta tomando prestado un poco de otros y agregando mucho más por nuestra cuenta. Ciertamente no es la lista perfecta ni exhaustiva y siempre la revisaremos para mejorarla. Además, hay muchas listas que incluyen más actividades en un género determinado (como kink o BDSM) y te recomendamos que las consultes si eso es lo que estás buscando!

***La exploración sexual no siempre es fácil o no nos resulta natural a todos. Esto es especialmente cierto cuando interactuamos con una pareja y la presión del rechazo, la vergüenza o el malestar general nos impide revelar nuestros deseos y necesidades sexuales.***

La lista de sí, no, tal vez proporciona un mecanismo para que hablemos sobre nuestros intereses sexuales de manera eficiente, conjunta y sin juicios ni presiones. La lista hace el trabajo, poniendo una gran variedad de actividades sexuales en papel para que usted o su pareja evalúen y discutan. La lista es excelente para todos... los que recién comienzan a explorar su sexualidad, los que han estado explorando durante años, las relaciones nuevas, los que celebran su 40 aniversario de boda e incluso los individuos. Cuanto más sepamos sobre lo que nos excita a nosotros y a nuestras parejas, más fácil será explorar y aprovechar al máximo nuestra vida sexual. Incluso puede acercarnos a muchos de nosotros y proporcionar una mayor comprensión y aceptación de nosotros mismos como socios e individuos.

## Instrucciones:

**Antes de comenzar, sepa esto:** ***Es vital que cada socio llene su propia copia de la lista en privado.*** Recuerde, esto solo funciona con total honestidad, apertura y, no podemos enfatizarlo lo suficiente, ***sin juicio.***

Para cada actividad enumerada, verá tres opciones de interés. "**Sí**" significa que esta es absolutamente una actividad que desea hacer o ha hecho. "**No**" es un no rotundo y significa que esto no es algo en lo que quieras participar en este momento. "**Tal vez**" es un suave sí y puede requerir una discusión o consideración adicional. Después de las opciones de interés, hay dos opciones de perspectiva que solo se deben marcar si respondió "sí" o "tal vez". Marque "**Dar**" o "**Recibir**" si prefiere ser el destinatario de la actividad o el que da.

**Ejemplo:** *Securement estás interesado en estar en el extremo receptor del sexo anal. En la línea de sexo anal, marca que "sí" y "recibe". Si decides que quieres experimentar los dos, puedes marcar "recibir".*

Finalmente, hay un campo de notas que le permite agregar detalles a su respuesta si lo desea. Esto puede ser cualquier cosa, como declarar el acto como un favorito personal, una fantasía de larga data o notar un gran miedo a pesar de su interés en hacerlo. Incluso podría ser una descripción de la situación exacta en la que se necesitaría para permitir el "sí" al acto o, por el contrario, la situación que generaría un "no".

## Preguntas y respuestas generales:

Antes de completar la lista, considere las siguientes preguntas. Saber las respuestas a estas podría evitar futuros errores de comunicación y hacer que la exploración sea más segura, cómoda y placentera. Siempre vale la pena revisar estos puntos, incluso con frecuencia, ya que son el marco crítico detrás de nuestro ser sexual. Complete o encierre en un círculo la respuesta según sea necesario.

- Muestro mi consentimiento de la siguiente manera: **ACTIVO** (no hasta sí) **PASIVO** (si hasta no)
- ¿Sentimientos de intoxicación durante el juego? (detalles):  
\_\_\_\_\_
- Me gusta que me llamen así: \_\_\_\_\_
- No me gusta que me llamen: \_\_\_\_\_
- Estas partes de mi cuerpo están fuera de los límites: \_\_\_\_\_
- Partes del cuerpo que me resulta incómodo tocar (otras personas):  
\_\_\_\_\_
- Es importante lograr el orgasmo durante la estimulación sexual: **SÍ** **NO**
- Me gustan estas palabras para genitales o sexo: \_\_\_\_\_
- No me gustan estas palabras para genitales o sexo: \_\_\_\_\_
- Tengo las siguientes condiciones que debes tener en cuenta durante el juego: \_\_\_\_\_
- Mis desencadenantes de trauma son (si corresponde): \_\_\_\_\_
- Busque esto cuando ocurra el desencadenante del trauma: \_\_\_\_\_
- Mi palabra segura es (si corresponde): \_\_\_\_\_
- Este tipo de marcas en mi cuerpo no están bien: \_\_\_\_\_
- El nivel de dolor con el que estoy bien es: \_\_\_\_\_
- El tipo de cuidado posterior que prefiero es: \_\_\_\_\_

**Ahora, ¡vamos a la lista!**

	Si	No	Tal vez	Dar	Recibir	Notas
Adoración de los pies	<input type="checkbox"/>					
Adoración de pene / Adoración de vagina	<input type="checkbox"/>					
Anillos para el pene	<input type="checkbox"/>					
Asfixia / Restricción de aire	<input type="checkbox"/>					
Azotes genitales / Nalgadas	<input type="checkbox"/>					
Baile erótico / Desnudarse	<input type="checkbox"/>					
Barra esparcidora	<input type="checkbox"/>					
Besos	<input type="checkbox"/>					
Bondage - Ligero (ej: puños, barras)	<input type="checkbox"/>					
Bondage - Pesado (ej: jaulas, suspensiones)	<input type="checkbox"/>					
Bondage – Decorativo (ej: Shabari)	<input type="checkbox"/>					
Bukkake – Actividad sexual en la que un grupo de personas eyaculan sobre otra persona	<input type="checkbox"/>					
Cachetadas de cara	<input type="checkbox"/>					
Capuchas	<input type="checkbox"/>					
Castidad	<input type="checkbox"/>					
Collar / Joyería simbólica	<input type="checkbox"/>					
Collar y correa	<input type="checkbox"/>					
Confinamiento / Jaulas	<input type="checkbox"/>					
Consensual no-consensual (CNC)	<input type="checkbox"/>					
Control del Orgasmo	<input type="checkbox"/>					
Cornudo / Cornuda	<input type="checkbox"/>					
Cosquillas	<input type="checkbox"/>					
De triple penetracion	<input type="checkbox"/>					
Dildos - Consolador	<input type="checkbox"/>					
Doble penetración	<input type="checkbox"/>					

	Si	No	Tal vez	Dar	Recibir	Notas
Dominación	<input type="checkbox"/>					
Dominación femenina	<input type="checkbox"/>					
Enema play	<input type="checkbox"/>					
Envoltura de plástico	<input type="checkbox"/>					
Escupir / Saliva	<input type="checkbox"/>					
Exhibicionismo	<input type="checkbox"/>					
Fabricación de pornografía / Erotica	<input type="checkbox"/>					
Foto erótica / Video	<input type="checkbox"/>					
Gags	<input type="checkbox"/>					
Ganchos anales	<input type="checkbox"/>					
Gangbang – Grupo de personas teniendo sexo con una persona	<input type="checkbox"/>					
Genital / Inflador de pezones	<input type="checkbox"/>					
Genital / Pinzas para pezones o pesas	<input type="checkbox"/>					
Gloryhole – Agujero en la pared con un pene humano	<input type="checkbox"/>					
Grupo de tres	<input type="checkbox"/>					
Hablar sucio	<input type="checkbox"/>					
Handjob	<input type="checkbox"/>					
Hombre desnudo Mujer vestida / Ropa arriba desnudo abajo	<input type="checkbox"/>					
Humiliation - verbal	<input type="checkbox"/>					
Humillación- Física	<input type="checkbox"/>					
Humillación- Pública	<input type="checkbox"/>					
Intercambio (una otra pareja)	<input type="checkbox"/>					
Intimidación - Emotional	<input type="checkbox"/>					
Intimidación - Fisica	<input type="checkbox"/>					
Jalar del cabello	<input type="checkbox"/>					

	Si	No	Tal vez	Dar	Recibir	Notas
Juego electrico - TENS / Parches	<input type="checkbox"/>					
Juego electrico - Violet / Neon wand	<input type="checkbox"/>					
Juego electrico – Jugetes penetrativos	<input type="checkbox"/>					
Juego de brat	<input type="checkbox"/>					
Juego de cera	<input type="checkbox"/>					
Juego de edad	<input type="checkbox"/>					
Juego de impacto – Látigos	<input type="checkbox"/>					
Juego de impacto - Manos	<input type="checkbox"/>					
Juego de impacto – Paletas/ Cultivos/ Bastones	<input type="checkbox"/>					
Juego de mascota – Pet play	<input type="checkbox"/>					
Juego de menstruación	<input type="checkbox"/>					
Juego de roles	<input type="checkbox"/>					
Juego de strap on / Pegging	<input type="checkbox"/>					
Juego de sumisión	<input type="checkbox"/>					
Juego de temperatura – Frío / Hielo	<input type="checkbox"/>					
Juego de temperatura – Caliente	<input type="checkbox"/>					
Juego en público	<input type="checkbox"/>					
Juego médico	<input type="checkbox"/>					
Jugetes anal	<input type="checkbox"/>					
Jugetes de estimulación electrica	<input type="checkbox"/>					
La lancia	<input type="checkbox"/>					
Lambiendo	<input type="checkbox"/>					
Leyendo erótica / Escuchando	<input type="checkbox"/>					
Los ojos vendados	<input type="checkbox"/>					
Maestro y esclavo	<input type="checkbox"/>					

	Si	No	Tal vez	Dar	Recibir	Notas
Masaje	<input type="checkbox"/>					
Masturbacion forzada	<input type="checkbox"/>					
Masturbacion mutua	<input type="checkbox"/>					
Materiales / Tela (látex, goma, etc.)	<input type="checkbox"/>					
Mordiendo	<input type="checkbox"/>					
Nalgadas	<input type="checkbox"/>					
Negación del orgasmo	<input type="checkbox"/>					
Orgasmo forzado	<input type="checkbox"/>					
Orinar sobre otra persona por placer sexual	<input type="checkbox"/>					
Pellizco	<input type="checkbox"/>					
Penetrar con los dedos	<input type="checkbox"/>					
Penetrar el ano con el puño	<input type="checkbox"/>					
Penetrar la vagina con el puño	<input type="checkbox"/>					
Pezón jugar	<input type="checkbox"/>					
Pintura para el cuerpo	<input type="checkbox"/>					
Privación sensorial	<input type="checkbox"/>					
Provocar	<input type="checkbox"/>					
Rasguñar	<input type="checkbox"/>					
Rasurar	<input type="checkbox"/>					
Rogar	<input type="checkbox"/>					
Ropa fetiche (ej: latex, cuero)	<input type="checkbox"/>					
Salpicando / Juego de comida	<input type="checkbox"/>					
Sentada o sentado en la cara	<input type="checkbox"/>					
Sexo afuera	<input type="checkbox"/>					
Sexo anal	<input type="checkbox"/>					
Sexo anonimo	<input type="checkbox"/>					

	Si	No	Tal vez	Dar	Recibir	Notas
Sexo en grupo	<input type="checkbox"/>					
Sexo oral - Pene	<input type="checkbox"/>					
Sexo oral - Vagina	<input type="checkbox"/>					
Sexo Vaginal	<input type="checkbox"/>					
Sexto por telefono	<input type="checkbox"/>					
Skinny dipping – Nadando desnudo	<input type="checkbox"/>					
Somnophilia - Acto sexual con alguien que esta dormido	<input type="checkbox"/>					
Sounding	<input type="checkbox"/>					
Succión (boca, juguetes)	<input type="checkbox"/>					
Swinging - Personas que están casadas o en una relación a largo plazo y que les gusta tener relaciones sexuales con las parejas de otras personas	<input type="checkbox"/>					
Tortura de pene y testículos	<input type="checkbox"/>					
Tortura de pezones	<input type="checkbox"/>					
Tragando semen / Comiendo semen	<input type="checkbox"/>					
Traje / Cosplay	<input type="checkbox"/>					
Travestismo	<input type="checkbox"/>					
Vibradores	<input type="checkbox"/>					
Viendo pornografía / Erotica	<input type="checkbox"/>					
Voyeurism - Placer sexual de ver a otros cuando estan desnudos o en una actividad sexual	<input type="checkbox"/>					
WAM / MYD (mojado y desordenado)	<input type="checkbox"/>					
Zapatos (botas, tacones)	<input type="checkbox"/>					

**¡Ya has terminado!** Cuando esté listo, busque un lugar y un momento cómodos para revisar su lista con usted y/o su pareja. ¡Feliz aprendizaje y exploración!



**For the Love of It**  
 1250 N Wenatchee Ave Ste J  
 Wenatchee, WA 98801  
[www.ftloi.net](http://www.ftloi.net)  
 509-888-3856