

# FLR Fragebogen



## 1 Grundsätzliches

### 1.1 Persönlichkeit

*Wie sehr bist du ...?*

	trifft zu				gefällt mir				Bemerkungen
	0	1	2	3	0	1	2	3	
kontrollierend	X							X	
alltagsdominant		X						X	
selbtsicher	X							X	
eitel		X					X		
aufmerksamkeitsliebend		X						X	
zurückhaltend				X	X				Domme kann sich aber auch zurückhalten, wenn gewünscht
verlustängstlich		X				X			bezogen auf willkürliche Austauschbarkeit
eifersüchtig				X			X		ganz ohne Eifersucht kann es da tiefe Bindung geben?
sensibel				X			X		Domme soll ich gern sensibel zeigen, wenn gewünscht
schamhaft				X	X				im Alltag vielleicht, Domme ist auch nur ein Mensch
regelliebend			X				X		kommt aber auf die Regeln an ^^
freigiebig			X			X			Sub willkürlich an andere verschenken? Bitte nicht
neugierig				X				X	im niveauvollen Rahmen unbedingt
kreativ				X				X	Ich mag seltene Worte und Domme positiv zu überraschen
ordentlich		X					X		kommt drauf an, kein Saustall aber auch nix cleanisch Reines
diszipliniert			X				X		wie Domme es gerade mag
treu				X	X				schwierig, Domme kann machen was sie will
promiskuitiv	X				X				das entscheidet Domme, am liebsten nein
zärtlich				X				X	bitte, sehr gern, wenn gewünscht
feministisch				X				X	

Skala: (0) gar nicht, (1) möglicherweise, (2) gerne, (3) genau das!

Wie sehr sehnst du dich nach ...?

	trifft zu				Bemerkungen
	0	1	2	3	
Kontrolle (ausüben)	X				kickt mich gar nicht
Kontrolle (erfahren)			X		ja, bei niveauvoller Dominanz unbedingt
klare Regeln			X		so damit es für Domme nicht in Stress/ Arbeit ausartet
Überwachung		X			dafür muss die Bindung stark sein
Strafen			X		wenn Domme es für nötig hält, natürlich
Schmerzen		X			als Tributzahlung, vorlautes Mundwerk, usw. nicht zum Selbstzweck
Alleinzeit			X		ich brauche meinen Freiraum, bin auch als Sub ein eigenständiger Mensch
Zusammenleben			X		so eine optimale Konstellation habe ich noch nie lange erreicht
Familie & Kinder			X		im optimalsten Zustand
Zärtlichkeit			X		
Partys & Events	X				mit der sicheren Führung
Diskretion				X	
Öffentlichkeit	X				kann verdammt spannend sein, aber mit Niveau
Liebe				X	wenn es passt, sehr sehr gerne
Monogamie			X		optimalerweise habe ich nur eine Domme, aber ich will mich nicht aufdrängen
Polygamie	X				wenn Domme mehrere Subs wünscht, ich selbst brauch es nicht
Abwechslung			X		typisches im BDSM sind doch langweilig
Beständigkeit			X		keine Hinterhältigkeit oder sonstige schädliche Manipulation
Spannung				X	ja, grad im tease und denial
Sonstiges: Dynamik				X	optimal ist ein gegenseitiges Entwickeln und aufeinander eingehen, wie es sie gerade gut anfühlt

Skala: (0) gar nicht, (1) möglicherweise, (2) gerne, (3) genau das!

## 1.2 Rolle

	ich sehe mich als				ich suche				Bemerkungen
	0	1	2	3	0	1	2	3	
Femdom	X							X	
Mommy Dom	X				X				wenn es um Windelfetisch geht, nein
Herrin	X							X	
Mistress	X							X	
Besitzerin	X					X			
Geliebte			X				X		wenn es sich ergibt, sehr gern
Partnerin			X				X		
Riggerin	X					X			im D/s Spektrum, wenn es passt



Femdom im Bett, Alltag gleichberechtigt		X		X	es darf sich gern vermischen, wenn die Situation passt, das X ist nicht verrutscht
FLR		X		X	wenn alles passt sehr gern
TPE		X		X	stelle ich mir als das höchste im BDSM vor, aber kein Zwang
Sonstiges: _____					

Skala:

- Wichtigkeit: (0) ausgeschlossen, (1) unwichtig, (2) gerne, (3) wichtig, (4) essentiell
- Erfahrung: (0) keine, (1) schon mal erlebt, (2) oft/viel

## 2 Ausgestaltung

### 2.1 Alltag

*Bereiche in denen D/s eine Rolle spielen kann / soll*

	Wichtigkeit					Erf.			Bemerkungen
	0	1	2	3	4	0	1	2	
Haushalt			X				X		
Freizeit			X				X		
Soziales				X			X		wenn sich Domme nicht für die Interaktionen von Sub interessiert, würde mir was fehlen
Sexualität			X					X	im D/s Rahmen wenn gewünscht
Finanzen			X				X		
Arbeit			X				X		dazu habe ich absolut keine Erfahrungswerte

Skala:

- Wichtigkeit: (0) ausgeschlossen, (1) unwichtig, (2) gerne, (3) wichtig, (4) essentiell
- Erfahrung: (0) keine, (1) schon mal erlebt, (2) oft/viel

### 2.2 Erotik

*Inwieweit ist folgendes gewünscht?*

	Wichtigkeit					Bemerkungen
	0	1	2	3	4	
Berührung					X	
körperliche Nähe					X	
emotionale Nähe					X	
Sexualität generell				X		wenn es in die Situation passt, aber nicht als Selbstzweck
never inside						
D/s					X	
BDSM				?		ist D/s nicht im BDSM vertreten?
reiner SM	X					

Skala: (0) ausgeschlossen, (1) unwichtig, (2) gerne, (3) wichtig, (4) essentiell

### 2.3 Kink & BDSM

	gebend					empfangend						Bemerkungen					
	Wichtigkeit					Erf.			Wichtigkeit					Erf.			
	0	1	2	3	4	0	1	2	0	1	2		3	4	0	1	2
Bondage / Fixierung	X					X					X				X		
Sinnesentzug	X					X					X			X			
Atemkontrolle	X					X						X				X	
Spanking / Impact Play	X					X					X				X		
Materialfetisch (Leder, Latex,...)	X					X				X				X			
Fußerotik	X					X						X			X		lasse mir auch gern Füße mass.
Tease & Denial	X					X							X		X		
Orgasmuskontrolle	X					X				X					X		
Keuschhaltung																	
Cuckold																	
CBT																	
Huldigung			X			X			X					X			
Erniedrigung / Demütigung	X					X					X				X		
Vorführung	X					X				X					X		
Verleihung	X					X				X				X			
Forced Bi																	
Feminisierung																	
Kennzeichnung	X					X				X				X			
Überwachung	X					X				X					X		
Öffentliches Spiel	X					X				X				X			
Anale Spiele	X					X				X					X		
Klinik	X					X			X					X			
NS		X					X			X					X		
Elektrospiele	X					X				X				X			
Sonstiges: facesitting/ chestsitting (tabu oder essentiell)	X					X						X				X	

Skala:

- Wichtigkeit: (0) nicht mit mir, (1) unter Umständen, (2) ja, (3) sehr gerne, (4) ohne fehlt mir was

- Erfahrung: (0) keine, (1) schon mal erlebt, (2) oft/viel

## 2.4 Tabus

meine Tabus sind hier zu finden: <https://anouk-blog.de/index.php/2026/01/11/tabus-grenzen/>

meine Vorlieben hier: <https://anouk-blog.de/index.php/2026/01/11/vorlieben-fetisch/>

## 3 Sonstiges

### 3.1 Gesundheitliche Einschränkungen

Ich denke, dazu braucht es erst eine tiefe Bindung.

*Wenn du kannst, umkreise in jeder Kategorie einen Punkt, der für dich persönlich eine besondere Gewichtung oder Bedeutung hat.*