

## VADEMECUM

### Comunicazione, Consenso & Negoziazione nel BDSM

RICORDA: Conoscere le regole del gioco è necessario ma non sufficiente, serve che tutte le persone coinvolte nel gioco si impegnino attivamente per rispettarle e per farle rispettare agli altri. Se vogliamo giocare (e divertirci) riducendo al minimo i rischi, fisici e psicologici, sono necessari: **una chiara comunicazione reciproca** (dei propri desideri e fantasie, dei propri limiti, delle paure, dei nostri stati d'animo, di come ci sentiamo, ecc.); **il consenso di tutte le parti coinvolte**; **una costante negoziazione prima, durante e dopo** (alcune cose non possono essere previste ma possono essere gestite efficacemente).

1. SICUREZZA E CONOSCENZA RECIPROCA PRIMA DI TUTTO
2. STABILISCI SEMPRE UNA SAFE-WORD
3. "NO" SIGNIFICA NO, "FORSE" SIGNIFICA NO
4. IL SILENZIO NON È MAI CONSENSO
5. HO IL DIRITTO DI DIRE NO SENZA GIUSTIFICARMI
6. HO IL DIRITTO DI CAMBIARE IDEA, SEMPRE!
7. HO IL DIRITTO DI FERMARE SUBITO IL GIOCO SE QUALCOSA NON MI PIACE  
O SE MI FA SENTIRE A DISAGIO
8. SONO RESPONSABILE DI QUELLO CHE COMUNICO
9. SONO RESPONSABILE DI QUELLO CHE NON-COMUNICO
10. HO IL DIRITTO E IL DOVERE DI ESPRIMERE CHIARAMENTE I MIEI LIMITI
11. HO IL DOVERE DI RISPETTARE I LIMITI ALTRUI
12. ASCOLTA COME TI SENTI NEL CORPO E LE TUE EMOZIONI:  
sono segnali importantissimi che ti permettono di metterti in sicurezza!

