Registro de sesión

Para aprender de cada experiencia · Bondage México

Llénalo después de la sesión, mejor con la otra persona. Guárdalo en un lugar privado: es para ustedes, no para nadie más.

Fecha:

Lugar:

Persona 1:

Persona 2:

Duración total:

Estado de ánimo antes (1 a 10):

Qué hicimos (prácticas, cuerdas, posiciones y orden):

Material usado (tipo de cuerda, accesorios, estado):

Revisiones durante la sesión

Hora	Manos (color / temp.)	Pies (color / temp.)	Sensibilidad	Ánimo / respuesta

Palabra o señal usada (¿hubo pausa o alto?):

Qué la provocó:

Incidentes (hormigueo, mareo, dolor fuera de lo acordado, etc.) y qué hicimos:

Después

Cuidado posterior que dimos y recibimos:

Cómo estaba el cuerpo a las 24 h:

Y a las 72 h:

Marcas, moretones o molestias (dónde, cuánto duraron):

Cómo estuvo la cabeza (emociones, bajón, tranquilidad):

Aprendizajes

Lo que funcionó y queremos repetir:

Lo que hay que ajustar, evitar o conversar:

Satisfacción (1 a 10):

Persona 2 (1 a 10):

Acuerdos para la próxima vez:

> Si hubo adormecimiento, pérdida de fuerza o dolor que no cede, no lo ignores: consulta «Si algo salió mal» en bondage.com.mx/emergencias/ y busca atención médica. Este registro no sustituye la atención profesional.