



Checklist: Absolute musthaves in je eigen dungeon

Deze checklist is bedoeld als praktisch hulpmiddel bij het inrichten van een privé- of professionele dungeon. De focus ligt op veiligheid, hygiëne, zorg en verantwoordelijkheid.

1. Nood & Veiligheid

- Paniekhaken, direct bereikbaar op meerdere plekken
- Verbandschaar (veilig knippen zonder huidbeschadiging)
- EHBO-set met gaasjes, verband, pleisters en ontsmetting
- Duidelijk afgesproken stopwoord en non-verbaal noodsignaal
- Goede verlichting die direct kan worden ingeschakeld

2. Hygiëne & Gezondheid

- Desinfectiespray of alcoholdoekjes voor huid en materialen
- Handschoenen voor hygiënisch werken
- Schoonmaakmiddelen voor oppervlakken en meubels
- Schone lakens, hoezen of covers (wasbaar op hoge temperatuur)
- Afvalzakken voor gebruikte materialen

3. Aftercare kit (voor sub én Dominant)

- Dekens en/of badjas voor warmte en rust
- Water en/of sportdrink voor hydratatie
- Suikerrijke snacks voor herstel van bloedsuikerspiegel
- Verzorgende lotion of olie voor huid en aanraking
- Rustige plek om bij te komen na de sessie

4. Meubilair (basis van je setup)

- Stevig meubilair met voldoende bevestigingspunten (D-ringen)
- Andreaskruis, strafbok, bondage bench of bondage bed
- Kooi of dungeon cage voor opsluiting of time-out
- Plafond- of muurverankerde haken (professioneel geïnstalleerd)
- Antislip en stabiele ondergrond

5. Restraints & Toys

- Pols- en enkelcuffs met quick-release
- Bondagetouw geschikt voor jouw ervaring en huidtype
- Collar en leash als psychologisch machtsmiddel
- Impact toys met kennis van anatomie
- Sensorische toys zoals blinddoeken en klemmen

6. Overig & Comfort

- Drinkwater altijd binnen handbereik
- Klimaatcontrole en ventilatie
- Privacy en geluidsdemping

- Regelmatig onderhoud van materialen
- Nazorg en check-in na iedere sessie

Een goed ingerichte dungeon draait niet om extremiteit, maar om zorgvuldige voorbereiding.

bdsm-encyclopedia.com