

大M自嗨——如何被调教成主人掌心的小母狗

编者：[class-bin-data](#)

大M自嗨——如何被调教成主人掌心的小母狗

前言

这篇教程面向哪些人？

这篇教程会不会有错误？

这篇教程的特点是什么？

女M与男M的不同——你应该知道的事

如何使用这篇教程

第一部分 开始前的准备——你想要怎样被打开

时间准备

心理准备——你真的想好了吗？

物质准备——你需要什么

女用贞操带

约束用品

刺激用道具

惩罚用道具

其他

第二部分 被打开的三十天——你的身体与心灵的日记

Day 1 —— 交出钥匙的那个下午

背景知识：贞操带锁住的是什么

今天你需要做的是

Day 2 —— 她的手指在你身上游走，但什么也不做

背景知识：触碰比性交更让人沦陷

你今天的身体感受

如果你是自己在玩

Day 3 —— 违约

背景知识：只有主人能释放你，不是规则

你今天的任务

Day 4-5 —— 在贞操带里被勾起欲望

背景知识：感官轰炸

你会经历的事情

如果你是自己在玩

Day 6 —— 继续等

Day 7 —— 第一次被玩弄

束缚流程——被剥夺的每一步

被玩弄的体验：阴蒂责

高潮

重新锁好

如果你是自己在玩

Day 8-9 —— 日常中的回响

Day 10 —— 被拿出来但不给

束缚——和Day7一样的流程

悬而不决

重新锁好

Day 11-12 —— 在期待与恐惧之间

Day 13 —— 强制高潮：被打开到极限

束缚——第三轮

第一次高潮

不，没有结束

第二次高潮
第三次——如果她决定
Aftercare: 被摧毁之后的温柔
重新锁好

第三部分 此后的人生——或者说，至少剩下的半个月
新的日常
你的身体已经改变了
如果你一直没有主人

附录
寸止——在悬崖边反复被拉回来
感官剥夺——在黑暗中沉没
露出——在可能被发现的世界里
标记——她的名字写在你身上
安全词之外——当需要"出戏"沟通时

完

前言

这篇教程面向哪些人？

⚠ Warning

如果您没有M属性，请立即终止阅读本篇教程...

并把它发给一个你想要臣服于她的人...

或许你可以说服她使用那边的S版教程？

但是阅读本教程会使你再也无法假装自己可以在上面...

本教程是《大S速成——新手女S如何调教属于自己的女M》的姊妹篇，采用**M视角**编写。它面向的是**希望被另一个女人支配、但尚未找到主人（或主人经验不足）的新手女M**。

本教程的核心目的不是教你"怎么当M"——你骨子里大概早就知道了。本教程的目的是：**让你在阅读的过程中，同步体验被调教的每一寸感受。你可以独自阅读、独自想象、独自用手指跟随文本的节奏。

📌 Note

如果你运气足够好——找到了一位愿意按S版教程操作的女主人——那么本教程将成为你的"预习材料"。提前知道接下来会发生什么，并不会破坏惊喜，反而会让每一个等待的夜晚变得更加潮湿。

当然，如果你永远找不到主人，这篇教程至少可以成为你床头柜里最私密的那本指南——它随时准备好陪你度过一个需要被支配的夜晚。

这篇教程会不会有错误？

当然有可能有。编者和正在阅读的你一样，也是一个M——这意味着编者的视角天然地从下方仰望。本教程充斥着编者自身的体验与幻想，以及编者朋友们（有S有M）在深夜酒后吐露的真话。本教程未经任何具有行医资格证的医生审阅，亦不属于医疗建议。当您感到身体不适时，请务必求助于专业的医生。

编者在此声明，在阅读本教程前，您需要全面、完整地理解可能面临的风险以及避免风险的措施，对风险防范措施有充分掌握，为具有完全民事行为能力人；因尝试本教程中的行为所导致的人身损害和/或其他可能后果，应由行为者独立承担，编者对此不负任何责任。

这篇教程的特点是什么？

首先，本教程**以女M的感官体验为主线**编排内容。你不会看到“你要去练习什么手法”——那是主人该操心的事。你看到的是：“在某一天，你的主人会对你做什么——而你的阴蒂会如何回应，你的阴道会如何收缩，你的脑子里会如何变成一团浆糊。”

其次，本教程鼓励你在阅读的过程中**同步自慰**。是的，你没看错。本教程是为你的“自嗨”而写的——每一个章节都标注了触感提示，你可以跟随文本的节奏用手指探索自己的身体。编者会在适当的位置给出提示。

最后，本教程和S版教程共享完全一致的时间线与事件节点。如果你能找到一位女主人和你一起按两本教程同步推进——那么恭喜你，你将经历一次教科书级别的、从身体到心灵都被打开的过程。

女M与男M的不同——你应该知道的事

Note

如果你是一位男M不小心点开了这篇——欢迎阅读，但请注意你的身体构造和本文描述的不完全一样。本教程是写给有阴蒂、有阴道、有G点的人的。如果你有这些器官，请继续。

女M被调教的体验，有一些是男M永远无法体会的：

- **你可以连续高潮。** 你没有不应期——或者说你的不应期短到可以忽略。这意味着你的主人可以让你高潮一次、两次、三次——直到你哭着求她停手。而你求她的时候，你的身体仍然在回应她的每一次触碰。
- **你的高潮类型不止一种。** 阴蒂高潮是尖锐的闪电，G点高潮是深沉的潮汐，宫颈口高潮是把你整个人吞没的海啸。你的主人可以在这三种之间切换、叠加、组合——而你永远不知道下一秒会是哪一种。
- **你的身体会自己暴露自己。** 当你被唤起，你的阴道会自己湿润。你的主人不需要问你是不是准备好了——她只需要把手指放在你的入口，就能知道你有多想要。你的身体没有办法撒谎。这是女M最深的脆弱——也是最甜的臣服。

但也有一些是女M独有的挑战：

- **你的情绪比身体更敏感。** 被调教后你可能会哭——不一定是因为疼或难受，而是因为高强度的快感和被支配的情绪叠加在一起，冲垮了你的阈值。这很正常。让你的主人知道“哭不代表停”——但你自己也需要学会分辨“释放的哭”和“受伤的哭”。
- **你可能会爱上你的主人。** 当一个女人如此深入地了解另一个女人的身体——当她用手指触碰到你自己都不知道存在的敏感点——当她让你在快感中崩溃后又用拥抱把你重新拼回来——你很难不产生依恋。这本身不是问题。但你需要在此之前想清楚：你臣服的是“主人”这个角色，还是“她”这个人。这两者之间的界线，是女同关系中最重要安全绳。

如何使用这篇教程

💡 Tip

如果你只是想阅读并想象：请从头到尾通读。不需要做任何事——你的大脑会替你完成剩下的部分。不过你可能会在中途发现自己不知不觉夹紧了双腿。

如果你想在阅读过程中"实操"：请准备好道具（详见物质准备章节），在Day1的章节开始前让自己高潮一次，然后严格按照日程表控制自己何时可以再次触碰自己、何时可以再次高潮。你可以自己当自己的主人——虽然不如真正的主人那样让你膝盖发软，但总比什么都没有要好。

如果你已经找到了一位主人：请把S版教程发给她，自己保留这篇。不要偷看S版教程——被蒙在鼓里的感觉，是M的特权。

第一部分 开始前的准备——你想要怎样被打开

时间准备

如果是自己玩：请确保接下来的一个月内，你每天有一段完全独处的时间——至少一到两个小时。这段时间里手机静音、门锁好、没有人会突然敲门。对你来说，这段时间就是"你的主人"降临的时刻。如果你不能保证每天都有这样的时间段——那至少保证关键的Day1、Day3、Day7、Day10、Day13有充裕的时间。

如果你有主人：请确保你们能同居或至少频繁见面。女同调教中，调教之外的那些日常时刻——一起刷牙、一起做饭、睡前各自看书但腿叠在一起——和调教本身同样重要。

心理准备——你真的想好了吗？

⚠ Warning

以下内容请务必在开始前反复确认。这是你在清醒、冷静、没有被性唤起的状态下，对那个即将被支配的自己许下的承诺。

作为一个女M，在开始之前你需要诚实地回答自己几个问题：

1. 你想要的究竟是什么？

- 是阴蒂在另一个女人的指尖下颤抖的那一刻？
- 是被束缚后不用再做任何决定的解脱感？
- 是在她的注视下，你的身体和羞耻一起被剥开、被接纳、被占有的确认感？
- 是当她从背后贴上来、呼吸在你后颈上、一只手扣住你的腰——你全身发软的那种归属感？
- 还是上述全部？

你越清楚自己为什么想要被支配，就越能在调教中获得你真正渴望的东西——而不是在快感的迷雾中迷失自己。

2. 你的底线在哪里？

- 请列出你不能接受的事物（硬限）。写下来。不是打字，是手写。手写会让你的大脑更认真地对待这些内容。

- 女同关系中，M最容易忽略的一条硬限是："不要让我觉得你不爱我了。"—调教中主人可能会故意冷淡、故意拒绝、故意说一些让你心揪起来的话，这些是角色扮演的一部分。但如果它触发的是你真实的情感创伤——请务必提前告知主人。
- 如果你是自己玩——也请写下来。因为当你在高度性唤起的状态下，你的"S自我"和"M自我"之间的边界会变得模糊。你可能会允许自己做一些清醒时会犹豫的事情。手写的硬限清单是你冷静时的自己给那个即将被快感淹没的自己留下的救生索。

3. 你享受的是"被折磨"还是"被爱"?

- 回答"都有"是作弊。试着拆分一下：
- 被折磨：拒绝、延迟、过度刺激、在她手里求饶、她不为所动
- 被爱：Aftercare时的拥抱、她记得你喜欢被摸哪里、高潮后她撩开你额头上汗湿的头发
- 两者在女同调教中完全可以共存——但你需要知道自己更偏向哪一侧。这决定了你在调教中最容易被击中软肋的环节，也决定了你最容易受伤的环节。

物质准备——你需要什么

女用贞操带

💡 Tip

这是你最重要的道具。它不仅是主人用来控制你的工具——当你自己玩的时候，它就是你"想象的主人"留存在你身上的手掌幻影。每次你走路时感觉到它的边缘轻轻硌在你的耻骨上、每次你坐下时它微妙地改变了你的坐姿、每次你下意识想夹腿却发现隔着一层屏障——你都会想起：这里不属于我了。

📌 Note

如果你有主人，请让她来选。让她在购物页面浏览的时候，你跪在旁边，额头贴在她的膝盖上。让她问你"这个好不好看"——你根本不需要抬头。好看的不是贞操带，是她替你做出选择这件事本身。好看的是她手指在屏幕上划过的姿态。

如果自己选——选一个你第一眼看到就觉得自己配不上的。不是因为最美的，而是因为它让你意识到"戴上这个之后，我不再是一个可以随便自慰的普通人了"。

推荐轻量化的硅胶或不锈钢贞操带。主要考量：

- 1、可以长期佩戴，不影响日常活动
- 2、走路时存在微妙的异物感，时刻提醒你的归属
- 3、阻止你夹腿和直接触摸阴蒂——这是女M最隐蔽的两种自我满足方式

⚠️ Caution

定期清洁。每天至少解开一次进行卫生护理。生理期请暂停使用内置式贞操带。

如果你的主人是真人：请把钥匙交给她。交钥匙的时候建议采用跪姿——双膝着地，双手托住钥匙举过头顶。这个姿势很老套，但老套的东西之所以老套，是因为它们有用。你会在举高双手的那一刻感觉到自己的整个上半身都被拉开、暴露、毫无防备——而你的眼睛看着地面，你不需要看到她的脸就知道她正在看着你。

💡 Tip

如果你是自己玩——把钥匙冻进一碗冰里。冰越大越厚，你需要等待的时间就越长。或者使用定时锁盒，设定48小时。在这48小时里，你的身体和你的意志之间隔着一道你亲手设置的屏障。你知道自己可以把它砸开——但如果你砸开了，这场游戏就结束了。而你不愿意让它结束。所以你不会砸。

约束用品

分腿器一个（带大腿环），项圈一个，手铐一副（推荐皮质软铐——你手腕内侧的皮肤比你想象中更嫩，钢铐的淤青需要一周才能消掉），锁链一条，挂锁若干，眼罩一个（剥夺视觉是你的主人送给你的第一份大礼——看不见的时候，每一次触碰都是惊喜），降噪耳机或隔音耳塞一副（听觉剥夺同样重要）。

💡 Tip

如果你自己玩：手铐请务必选择你能自己解开的款式，或者使用快拆扣。绝对不要在自己独处时使用无法自行解开的束缚。你的安全永远优先于你的性幻想。

刺激用道具

跳蛋至少一个（最好是带遥控的——自己玩的时候，你可以把遥控器压在枕头下面，用身体的重量来触发，制造一种“不是我按的”的错觉）

振动棒一根（头部要大、弧度要明显——G点需要被压住，不是被划过去）

指套式振动器一个（模拟你的主人用手指玩弄你时的感觉）

玻璃假阳具一根（光滑、直的、至少18cm——后文会告诉你用它来练习什么）

润滑液——买最大的那瓶。女同调教中润滑液的消耗速度远超你的预估。你的身体会自己湿润，但当你被连续玩弄超过一个小时，你的自然分泌会跟不上。你需要润滑液作为补充。

惩罚用道具

拍子一把（散拍最好——声音很响，但实际伤害不大。你的主人打你的时候，你听到的声音会比你的屁股实际感受到的更吓人。这是听觉恐吓的艺术。）

乳夹一对（可调节松紧，从最松开始。乳头是第二个阴蒂——你的主人会发现这一点的。）

冰块（冰箱里常备。用途你后面会知道。）

其他

安全词卡一张。推荐红/黄/绿系统：红灯=立刻停止一切，黄灯=当前强度太高请降低，绿灯=继续/还可以加大力度。如果你有主人——把这张卡放在你们调教的房间里一个醒目的位置。如果你自己玩——也请放在你自己能看到的地方，因为你可能在调教过程中进入一种恍惚状态，忘记自己可以喊停。

📌 Important

一面全身镜。这是女同调教中最重要的非道具物品。你的主人可能会让你在镜子前面被束缚、被打开、被玩弄——让你亲眼看着自己如何被打开。你的羞耻感会从镜子里反射回来，加倍地砸在你身上。

如果你自己玩——在镜子前面做一切。看着镜中那个双腿被分开、阴蒂被震动的自己。和她对视。她的脸很红，她的眼睛很湿，她看起来很脆弱——也很美。那是你，也不是你。那是主人眼里的人。

第二部分 被打开的三十天——你的身体与心灵的日记

⚠ Caution

如果你是有主人的M，请严格遵循主人的指令。本教程描述的是你可能会经历什么——而不是你应该要求主人做什么。M不指挥主人。M接受。

如果你是自己玩——请严格按照日程执行对自己的管理。自律是自我调教的基石。如果你连按时锁上自己都做不到，那就别幻想自己能在主人手里坚持超过三分钟。

Day 1 —— 交出钥匙的那个下午

背景知识：贞操带锁住的是什么

锁住的当然不只是你的阴部。

锁住的是你每一次坐在办公桌前，大腿无意识夹紧时的那种习惯性慰藉。锁住的是凌晨醒来，半梦半醒间手掌已经覆在小腹上的那种本能。锁住的是你洗澡时热水冲下来、手指滑过那个区域时——突然碰到的不是皮肤，而是金属或硅胶。

那是你的主人留在你身体上的指纹。冷冰冰的，但比任何爱抚都让你湿。

你的主人——即使是想象中的主人——不需要时时刻刻出现在你的生活里。贞操带就是她留在这间房间里的代理。是你每次试图碰自己时碰到的“不行”。

今天你需要做的是

自慰。高潮。最后一次。

这是最后一次完全自由的、无人干涉、无人观察的高潮。好好享用。

躺在床上。把被子推开。双腿自由地张开。用你最熟悉的手法——你最了解自己，你知道用哪根手指、从哪个角度、以什么速度能让自己最快到达。

在你快要到的时候，想象一下：这是最后一次。下次你再高潮的时候，不会再是你自己决定的。下一个高潮的主人不是你。

在意识到这一点的同时——到达。

⚠ Warning

高潮结束后，贤者时间会很快到来。女性在高潮后体内会释放催产素——这会让你感到困倦、满足、不想动弹。你可能会想：要不算了？明天再开始？

不要。就在贤者时间的清醒里——就在你最不想要性的时候——拿起你的贞操带。戴好。锁好。

听那个“咔嚓”声。那是你的自由入狱的声音。也是你的欲望找到归宿的声音。

💡 Tip

如果你有主人——

跪在她面前。双膝分开，与肩同宽——这是标准的M跪姿。双手托着你的贞操带钥匙，举过额头。眼睛看地面。

她的手会从上方伸过来，从你的手心拿起钥匙。她的指尖可能会划过你的掌心——很轻，比你想象的要轻，轻到像是不小心碰到的。但你知道那不是不小心。她是在测试你的反应。看你会不会在她触碰到你的瞬间颤抖。

当你听到她把钥匙挂在她的脖子上、或放进她的口袋里的声音——你就自由了。

不是"可以随意做什么"的自由。

是"终于有人替你决定你不能做什么"的自由。

这两种自由之间的差别，就是M和普通人之间的差别。

如果你是自己玩——

把钥匙放进冰格，加水，放进冷冻室。这个动作有一个戏剧性的美感：你把你的自由封在冰里，你的性欲要等到冰融化之后才能被释放。但冰不会自己融化——除非你把它拿出来，捂在手心。而捂在手心这个动作，已经证明了你的急不可耐，你的屈服，你的"我等不到了"。

如果你能在今晚忍住不去碰那个冰格——你已经赢了自己的第一场仗。

下一次被允许高潮的时间：Day3。

Day 2 —— 她的手指在你身上游走，但什么也不做

背景知识：触碰比性交更让人沦陷

在S版教程中，今天主人会多碰你——不是性的触碰，就是普通的、日常的触碰。

对你来说，这恰恰是最危险的。

性的触碰是有预期、有准备的——你知道她在碰你那里，你知道接下来可能会发生什么。但当她只是在你切菜的时候从背后环住你的腰——手臂松松地搭在你的肚脐下方——她什么都没做。她只是抱着你。你的大脑却已经开始单方面失控。

她的手指在你腰侧的布料上无意识地画着圈。那个圈和你阴蒂上可以被画圈的位置——直径差不多。

但今天不会有性。她只是在建立你的身体对她双手的熟悉度。

而你在被建立。

你今天的身体感受

每次她从你身边经过，你会不自觉地屏住呼吸。不是害怕——是期待。你期待她的手落在你身上某个地方。肩膀、后腰、颈后、耳垂。这些都不是性器官。但它们在她的手指下——突然都变成了性器官。

当她触碰你的时候，你的阴蒂会在贞操带里面自己跳一下。她不会知道。你的身体藏着秘密。

晚上躺在床上，她的手搭在你腰上，呼吸已经变得均匀了——她睡着了。你没有。你在黑暗中睁着眼睛，感受她手指的温度穿过你的睡衣渗进你的皮肤。她在梦里可能不知道自己正搂着一个人。但你知道自己正被搂着。而这比任何清醒时的调教都更让你无法入睡。

如果你是自己在玩

今天不碰自己。这是命令——来自你自己的S部分对你自己的M部分下达的命令。

但如果你的手不自觉地下滑——在碰到贞操带外壳之前停住。感觉一下你的手指离'那里'有多近。五厘米。三厘米。一厘米。停。

然后把手拿开。让你的M部分去怨恨你的S部分。让她们在你的脑子里吵一架。赢的那一方将决定你今晚几点能睡着。

Day 3 —— 违约

背景知识：只有主人能释放你，不是规则

今天是在Day1被告知可以开锁的日子。你已经等了三天。对于一个习惯了随时用手解决的女孩来说——三天没有碰到自己的阴蒂，已经让你的整个下腹部都处于一种低强度的酸胀状态。

但今天不会开锁。

在S版教程中，主人会"假装忘记"。然后你来催。然后她说——"你催了，所以+3天。"

你意识到这个陷阱有多完美了吗？

如果你不问——今天不会开锁。

如果你问——今天也不会开锁，而且禁欲延长，而且延长是你自找的。

无论你做什么，你今天都拿不到钥匙。唯一的差别是——如果你问了，你在接下来三天里还会多一层自我谴责："是我太着急了，如果我不催说不定就....."

没有"说不定"。这就是设计好的。你掉进去的那一刻——你脖子上的项圈就已经收紧了一圈。

💡 Tip

你知道了又如何？当你被锁了三天、阴蒂一碰贞操带就隐隐发疼、今天是她承诺给你开锁的日子——你明知道这可能是一个陷阱，你还是会开口。

因为万一她真的只是忘了呢？万一她就是等你来提醒她呢？万一她今天心情好呢？

你的每一个"万一"都是她的乐趣。

而你在开口的瞬间——就已经交付了比钥匙更重要的东西：你的主动期待。你承认了你在等。你承认了你想要。

你今天的任务

如果你有主人——去催她。你知道会发生什么。去做就是了。做M的自觉就是明知前面是坑也要跳，并且跳的姿态要好看。

如果你是自己玩——不许开锁。不许融化冰块。重新设定目标：Day6。如果你晚上忍不住对着冰块又看又摸——把冰格塞到冷冻室最深的角落，埋在一袋冻豌豆下面。让你拿到钥匙的过程变得足够麻烦，麻烦到你的懒惰可以战胜你的欲望。如果不能——那你的欲望足够大，大到值得被惩罚。

📌 Note

自我调教中，今晚是你S部分和M部分第一次真正交锋。

你的M部分会用甜腻的声音对自己说："就一次嘛，就解开来摸两下，不一定要高潮，就摸一下而已。"

你的S部分需要回答："摸一下，然后就会变成摸十下。摸十下就会变成'算了干脆高潮吧'。高潮完你就会恨自己——不至于恨到明天放弃，但恨到锁回去的时候手在抖。"

如果你的S部分赢了——恭喜。你已经比自己想象中更有意志力。

如果你的M部分赢了——明天罚自己Day9。这是规则。自己定的规则自己破，就要自己承担后果。

Day 4-5 —— 在贞操带里被勾起欲望

背景知识：感官轰炸

S版教程建议主人在这两天用各种感官刺激来勾起你的性欲——视觉（一起看电影，有女同床戏的那种）、听觉（她在洗澡时外放的声音）、触觉（"过来帮你按摩"）。

你的主人知道这些。她正在按教程操作。而你——你知道她正在按教程操作。但这不会阻止你的身体做出反应。恰恰相反：知道她在刻意折磨你，反而让你湿得更快。因为她在为你花心思。她在用她的时间来策划你的煎熬。你的煎熬是被精心设计的——而这本身就是一种被重视。

你会经历的事情

看电影时： 屏幕上两个女人纠缠在一起。你猜主人是不是故意选了这部片子——她当然是。你的手放在沙发上，她的手指轻轻搭在你的手腕上，在电影最激烈的部分，她的指尖沿着你的手腕内侧缓慢地滑动——从腕骨到手肘，来回。你的手臂内侧的皮肤和你的大腿内侧的皮肤，在同一种触碰下会起同一种鸡皮疙瘩。

***"按摩"时：** 你趴在床上。她跨坐在你大腿上。她的手从你的肩膀开始，一路向下。到腰部的时候——用掌根揉了两下，你在枕头里咬住了自己的嘴唇。然后她的手指来到你的大腿后面——膝盖窝上方的位置——用指腹画着圈。你的腿开始发颤。她感觉到了。她的手继续向上——到大腿内侧，在快要到达臀部下缘的时候——停。收回。再来一次。

你的整个身体都在尖叫：再往上一点。求你了。就一点。

但她不会。她知道她在做什么。她今晚不会碰你那里。

然后她说："好了，睡吧。"关了灯。背对你。

你在黑暗中，腿还在抖，内裤已经湿了，贞操带挡在中间——里面是你肿胀的阴蒂，在没人碰它的状况下自己跳着自己。

💡 Tip

这种"她知道，你也知道她知道，但她装作不知道"的状态——比任何直接的性刺激都更让人发疯。

因为你无法抱怨。她又没有做什么。她只是帮你按摩。你甚至不能指控她在调教你——她只是在做一个好女友该做的事。而你能说什么？"我被你不小心撩到了，你能不能负责？"——你开不了这个口。她知道你开不了这个口。这就是她选择"按摩"这个方式的原因。

这两天不要外出太多。被性欲折磨的女M会对街上的一切敏感——某个女人的高跟鞋声、咖啡店角落里情侣的窃窃私语、地铁里一个陌生人无意间碰到你的手臂——都会让你全身一紧。你需要待在家里，待在主人的气息笼罩范围内。让她成为你所有性唤起唯一的来源。

如果你是自己在玩

这两天找一部有女同床戏的电影。看完整场。手放在大腿上，不许向下滑。如果看到一半不由自主夹腿——松开。重新分开双腿。每夹一次，就罚自己多做一件事（比如罚自己明天比计划多戴贞操带一天，或者罚自己在Day7时必须多受一次过度刺激）。

也可以在镜子前给自己"按摩"。用和你主人（你想象中的她）一样的套路——腰部、大腿后侧、膝盖窝、大腿内侧——在离核心区域两厘米的地方停住。看着镜子里自己涨红的脸和咬住的下唇。你和她对视。你们都知道：还不到时候。

Day 6 —— 继续等

今天还不开锁。

如果是主人决定延长——你的身体已经积累了六天的性张力。你的阴道会在没有受到任何触碰的情况下自己微微地收缩，像在寻找一个不存在的填充物。你的内裤每天都需要换。

如果主人今天再拖——不要惊讶。你已经从"期待"走到了"焦躁"。再往后一步就是"麻木"——但主人应该不会让你走到那一步。麻木的M对主人来说是无趣的，而你的主人希望你保持敏锐、保持渴望、保持一碰就湿。

如果你是自己在玩——自己决定Day7还是Day9。编者推荐Day7——新手第一次不能超过一周。不要急于证明自己能忍耐——忍耐不是目的，被打开才是。一周后再不开，你的身体会开始忘记"被触摸"是什么感觉，而你不想让它忘记——因为忘记之后再被触碰，快感阈值需要重新建立。你要的是渴望，不是遗忘。

Day 7 —— 第一次被玩弄

⚠ Warning

终于。今天你会被主人用手指打开——但在此之前，你将被束缚、戴上眼罩、双腿被分开固定、阴蒂被责罚至少三十到四十分钟。

束缚流程——被剥夺的每一步

每一步都有一层意义。每一步都剥落你的一层外壳。

第一步：被脱光。

主人的手指一颗一颗地解开你的扣子。不急。她可能会在每剥开一件衣物后都停一下，欣赏你暴露出来的新区域。你的锁骨。你的乳房。你的小腹——小腹上被你自己的体液和汗浸润过的皮肤泛着微弱的光。你的大腿——你在她面前被脱光裤子的时候，腿会不自觉地夹紧。不要夹。她在看。让她看。

最后剩一条内裤。内裤下面是贞操带。她在脱你内裤之前可能会用手掌覆在贞操带外面，轻轻按一下——你会在那一瞬间被迫意识到：我和你之间隔着最后一层屏障，是你自己亲手锁上的。

第二步：双手拷在背后。分腿器锁好。

手被固定在背后——你再也不能用手挡住自己了。分腿器把你的双腿打开，让你最私密的部位毫无遮挡地暴露在她眼前。她能看到贞操带的锁孔。她能看到你的大腿内侧因为紧张而绷紧的肌肉线条。她能看到你小腹每一次呼吸时的起伏。

这个姿势非常脆弱。在这个姿势下你无法假装强大，无法假装从容，无法假装你不是她的。脆弱是你送给主人的见面礼。

第三步：戴上眼罩。

视觉消失。世界变成一片黑暗。你不知道她的脸在哪个方向，不知道她的手下一秒会落在哪里，不知道她现在是在看着你的脸——还是看着你张开的双腿之间。

黑暗让你的触觉放大了三倍。你的皮肤开始主动搜索空气中任何微弱的温度变化——可能是她呼吸的气流，可能是她手指接近你大腿时皮肤表面提前感应到的热量辐射。

第四步：套上项圈，用链子锁在固定物上。

项圈扣上的声音——可能比贞操带的"咔嗒"更让你膝盖发软。因为贞操带锁住的是你的性器官。项圈锁住的是你这个人。项圈不会管你是性唤起还是完全冷静——你只要戴着它，你就是属于另一个人的。你在洗澡时它会贴着你的脖子，你在睡觉时它会在你翻身时轻轻拉扯，你在被调教的每一秒——它是你的皮肤和主人的手之间最持久的那道连接。

Note

项圈的心理效应比贞操带更深远。贞操带是功能性的——它阻止你自慰。项圈是象征性的——它告诉你你是谁。当你戴上项圈，你就不需要再思考"我在这个房间里是什么角色"。项圈替你回答了。你是跪着的那个。你是被牵引的那个。你是她的。

第五步：所有钥匙放在你够不到的地方。

即使戴着耳塞或降噪耳机——你的耳朵还是会捕捉到钥匙被放在远处桌面上的声音。那是自由的最后回响。你够不到它们。你被锁在床脚，手被拷在背后，腿被分腿器打开，眼睛被遮住——你够不到任何东西。你只能够到她。

第六步：解开贞操带。

七年来第一次。空气接触到你的阴唇。凉。你全身抖了一下——不是因为冷，是因为你的身体在重新获得空气接触的那一刻，自动产生了"可能要被触碰了"的期待。

你已经湿了。不需要她碰你，你已经湿了。她知道。你知道她知道。因为这六天的每一天你都在为她而湿——现在她终于看到了。

被玩弄的体验：阴蒂责

主人的手指落下来。

第一下很轻。隔着阴蒂包皮，用指腹画了一个很小的圈。直径不超过半厘米。你的整个阴蒂——七天没有被人碰过的阴蒂——在接触到她手指的那一瞬间，像被电击了一样。

你的腰往上顶了。你控制不住。你听到自己发出了一个声音——不是叫，不是呻吟，是一种被压了很久终于被释放的叹息。

她的手指开始稳定地画圈。不快。不慢。刚好在你的身体可以承受的最大快感临界点上稳定运行。你会感受到一种奇怪的矛盾：很爽，但不够。太够了，但还不够。

三十分钟后——你的大腿开始控制不住地抖。你在分腿器的约束下仍然试图夹紧双腿，但分腿器阻止了你。你的手在背后攥成了拳头。你的声音变成了介于呻吟和呜咽之间的某种东西——你平时绝对不相信自己能发出这种声音。

主人可能会在这个阶段和你说话。

——"舒服吗？"

—"嗯.....嗯....."

—"谁让你舒服的?"

—"你.....是你.....主人....."

你在回答的时候自己的声音像是从很远的地方传来的。你的大脑已经不是平时那个大脑了。你的大脑是两腿之间那一小片被反复摩擦的组织。你的人格暂时搬迁到了阴蒂上。

一个小时后——你开始求她。

—"求你了.....让我到吧.....真的不行了....."

—"谁允许你求的?"

—"对不起.....我知道了.....我不求.....我不求....."

但你的腰还在往上顶。你的身体在背叛你的嘴。你的嘴在说"不求了"，你的耻骨在用每一次收缩说"我太想要了"。

高潮

当主人最终决定让你高潮的时候——她可能会给你一个信号。手指的节奏突然变化，或者力度突然加大，或者在那一瞬间对你说了句"现在"。

你的高潮会从阴蒂开始——第一波收缩放射到整个会阴区域——然后你的阴道内壁开始痉挛——然后你的小腹肌肉绷紧——你的腿在分腿器中剧烈抖动——你的喉咙里涌上来一个你完全没有意识到的声音——可能是一声短促的尖叫，可能是主人的名字，可能是一串毫无意义的音节。

七天。七天的全部积累在这一刻被释放。这不是你自慰时那种"嗯，舒服了，睡觉"的高潮。这次高潮更深、更长、更像一次小型死亡。你可能会在痉挛中短暂地失去对身体的控制——不知道自己在哪里，不知道自己是谁，只知道有一双手正在抚摸你的头发，有一个声音在说"做得很好"。

当你慢慢回到自己的身体里——你发现自己在哭。不是难过的哭，是太多快感在同一个出口争着往外排的哭。眼泪是多余的快感。

Note

主人可能会在你哭的时候摘下你的眼罩。光回来了。你通过泪水的折射看到她的脸——她的表情可能是微笑的、可能是温柔的、可能是一脸坏笑的。但无论是什么表情，你知道她看到了全部：你高潮时的痉挛、你失控的声音、你哭的样子。她看到了你所有不愿意被别人看到的瞬间。而她还在。她没有离开。

这才是今天最重要的部分——不是高潮本身，而是高潮后你睁开眼睛看到的第一个画面是她的脸。

重新锁好

在高潮的余韵中——你的阴蒂还在跳动——主人会重新给你戴上贞操带。

你会感觉到冰凉的金属或硅胶再次覆上来——封住你还在悸动的阴唇，重新锁住。

下一次开锁：Day10。

她可能会在锁好后用指尖轻轻敲一下贞操带的外壳——"好了，锁上了。你是我的。"

如果你是自己在玩

流程相同。束缚自己——但确保安全。戴上眼罩。戴上项圈（哪怕只是象征性的——一条丝带缠在脖子上也可以，重要的是你能感觉到它的存在）。

用非惯用手进行阴蒂责。当你在边缘的时候——告诉自己：“没有我的允许，你不能到。”

然后允许自己。到达。那一刻——你既是给予者也是接受者。你是锁住自己的人也是打开自己的人。高潮之后——在贤者时间来临之前——重新锁好。

⚠ Warning

自己玩的阴蒂责最难的是节奏控制。你自己的手太了解你自己了，它知道用什么样的角度和力度能让你最快高潮。它需要学会的不是怎么让你舒服——而是怎么让你在舒服和不够舒服之间悬着。

如果你总是不小心让自己高潮了——试着在接近边缘的时候把手拿开三秒。数三下。再继续。反复三次之后才允许自己到达。这是自己训练自己“延迟满足”的方式。

Day 8-9 —— 日常中的回响

这两天是缓冲期。但“缓冲”不意味着“忘记”。

你的身体会不断地回放Day7的一切。你在刷牙时会突然想起她手指的形状。你在上班时会突然感觉到贞操带在提醒你——它还在，她也还在。你打开手机看到她的消息——哪怕只是“今晚吃什么”——你的心会跳快一拍，因为你知道这个问你“今晚吃什么”的人，也是那个让你在床脚哭着高潮的人。

你可能开始发现自己更容易对她产生依恋。你可能会不由自主地多看她几眼，在她不注意的时候看她的手指——那几根手指，就是那几根手指。它们曾经在你体内，它们让你哭过，它们在你高潮最激烈的时刻依然稳稳地控制着节奏。

她现在在切菜。就用那几根手指。你看着菜刀上下移动，她的指关节在用力时微微泛白——你突然觉得自己比刚才更湿了。不是因为任何性刺激。只是因为你看着她。只是因为她存在。

如果你是自己玩——这两天过正常生活，但保持锁着。可以在睡前对着镜子看自己戴贞操带的样子。用手抚摸镜子里的自己——手指沿着镜中的锁骨滑下来，滑到镜中的胸部，滑到镜中的小腹，滑到镜中贞操带的位置——别碰现实中的自己，只碰镜中人。就像你的主人隔着玻璃在触摸你。而玻璃是冷的。贞操带也是。

Day 10 —— 被拿出来但不给

⚠ Warning

今天你的阴茎不会高潮——哦等等，你没有阴茎。今天你的阴蒂不会高潮。

束缚——和Day7一样的流程

她再次把你束缚好。你再次被打开。贞操带再次被解开。你的阴蒂再次充血。

她的手指再次开始画圈。你的身体再次开始在边缘徘徊。

这一次——更强烈。因为你的身体还记得Day7。它记得上一次在这个姿势、这个节奏下，最终迎来的是什么。它自动期待一个和上次一样的结局。

这次不会。

悬而不决

当你最接近高潮的那一刻——她的手停了。彻底停了。拿开了。

你的身体在最后一厘米的冲刺中突然失去了跑道。你的阴蒂在空气中自己跳着——在寻找一个已经不存在的压力。你的阴道在没有被填充的情况下剧烈收缩——它在试图从虚空中挤出什么东西来。

然后你听到她的声音——在很近的距离，耳边的气息：

——“今天没打算让你到。”

如果你能看到她此刻的表情——你大概率会看到她在笑。不是残忍的笑，是那种“我知道你现在有多难受而且我很享受”的笑。

然后——冰块。

冰块裹在毛巾里（她应该是提前准备好的），贴在你的大腿内侧。贴在你的会阴区域。你肿胀的阴蒂在低温中被迫收缩——血管被低温命令关闭，充血开始消退。你在物理上被迫冷却下来——不是因为你的欲望消失了，而是因为你的身体别无选择。血液从你的阴蒂中撤退。你的快感被冰水冲走。

这种感觉是你在普通性经验中从未遇到过的：生理上被强行降火，心理上仍然在燃烧。

重新锁好

她会重新给你戴上贞操带——在你还在冷却的阴蒂上。她动作会轻，因为被冰敷过的皮肤对触碰更敏感。贞操带的外壳压上来的时候，你可能会倒抽一口气——不是因为疼，是因为敏感，是因为你的身体还处在“期待被碰但被拒绝”的状态中。

下一次开锁：Day13。

她说Day13她真的会让你高潮。

但Day3时她也说过。Day10前她也说过——然后没给。你现在无法判断Day13会兑现还是再次落空。这种不确定性本身就是一层折磨。

Note

如果你是自己在玩——今天难度升级。给自己在边缘停下来，用冰块敷，重新锁好。每一步都要真的做，不能走形式。如果你只是象征性地碰一下冰块就放回去了——你的S部分在偷懒。偷懒的S培养不出真正的M。

Day 11-12 —— 在期待与恐惧之间

你在等Day13。

你被承诺了"真的会让你高潮"。但你不再像Day3那样天真。你学会了——承诺是有可能被撤回的。她的手有可能在你最期待的时候突然停下来。

但这恰恰让你更想要。

因为如果每次承诺都兑现——那就变成了"按计划表领取高潮"。而你不是在按计划表领取高潮。你是在等待一个不可预测的主人根据你无法掌控的标准决定要不要施舍给你。

这两天你的性张力会被这种不确定性加速积累。你会发现自己比前两次禁欲期更湿、更敏感、更容易在微小的刺激下——比如公交车的颠簸，比如她发来的一条"在干嘛"——就感到阴蒂在贞操带里自己跳。

💡 Tip

如果你有主人——在Day11或Day12的某个晚上，主动为她做一件事。不为了奖励。只是因为你被锁了快两周了，你整个人都是她的，你想为她做些什么。给她倒一杯水。帮她按摩肩膀。跪在她面前替她剪指甲。

当你跪在她面前、捧着她的一只手、替她一片一片剪指甲的时候——你会感到一种奇怪的平静。你不需要被触碰。你不需要高潮。你只需要跪在这里，做她吩咐你做的事情。这就是M的静默日常。不是每一天都是高潮。有些天只是跪着。这两种都是归属感。

Day 13 —— 强制高潮：被打开到极限

📌 Note

记住：在S版教程中，Day13是兑现承诺的日子——但主人可以选择以什么样的形式兑现。是正常的高潮一次？还是强制高潮——连续两次甚至三次？

你不知道。你只能被绑好，被打开，等待。

束缚——第三轮

流程你已经经历了两次，每一项束缚在你的身体上都有了肌肉记忆。手铐扣上的声音——你的小腹已经自动开始发热。分腿器锁好——你的大腿内侧已经开始微微出汗。眼罩蒙上——你的阴道在没有被触碰的情况下已经开始自主分泌。

但今天与之前有一个关键的不同：主人可能不给你戴眼罩。因为她想让你看到。

她可能会把你绑在面向镜子的位置——让你眼睁睁看着自己被玩弄。全身镜里，一个女人被束缚、双腿被分开、所有的私密部位暴露无遗。那个女人是你。你看着镜中的自己——脸上已经是那种"被操到一半"的表情，尽管主人的手还没有落下。

你的羞耻感在看到自己的那一刻到达峰值。而这个峰值会让你更湿。女人就是这样——越羞耻越湿润。你恨自己这一点。你也爱自己这一点。

第一次高潮

主人用手指或振动棒给你第一次高潮。这次高潮相对顺利——和Day7差不多。让她觉得今天的节目大概就是这样了。让她在第一次高潮后放松警惕。

你的身体在第一次高潮后瘫软下来。你以为结束了。

不，没有结束

一分钟。大概就一分钟的休息。她的手还放在你的小腹上，轻轻抚摸——像是安抚。

然后她的手指重新覆上了你的阴蒂。

你往后缩。你的阴蒂刚高潮完，超级敏感，任何触碰都像电击——不是愉快的电击，是"太多了"的电击。你的身体本能地想要把她的手推开。但你的手被拷在背后。你的腿被分腿器固定。你没办法。

你只能接受。

她的手指继续。这次更快。更不给你适应的时间。你会在"过度敏感"和"该死的怎么又开始爽了"之间反复翻滚大概五到十分钟。你的身体在抗拒中重新被推上另一座高峰。

第二次高潮

第二次高潮比第一次更难到达——但更猛烈。因为你是"我已经够了""我不想再要了""但我没办法"的情况下被送上顶峰的。这种"被强迫接受过多的快感"的感觉，就是强制高潮的核心。

当你第二次高潮来临时——你可能已经开始说胡话了。

你可能在喊她名字。喊主人。喊妈妈（很多女M在深度subspace中会无意识喊出这个词——这是回归子宫式的依恋，如果你的主人听到后笑了——她懂的）。你可能在喊"我不行了真的不行了"。你甚至可能开始挣扎。但挣扎是假的——因为你没有喊安全词。你只是在扮演"被迫接受"的角色。而她也知道你在扮演。你们都在这场戏里，你们都享受着。

第三次——如果她决定

第二次高潮后你基本就是一摊水了。身体完全瘫软。说话都费劲。可能已经哭了一一泪水和汗水混在一起，分不清哪些是眼眶出来的、哪些是脖子上流下来的。

如果主人此时决定给你第三次——她会等更长的时间让你从第二次的敏感中稍微恢复。然后她的手指再次落下。

第三次高潮可能不是你主动"到达"的。第三次高潮是被她的手指从你身体最深处拽出来的。你甚至可能在高潮时短暂地失去和现实世界的连接感——脑子里一片空白，只剩下收缩、扩张、收缩、扩张——她手指的节奏就是整个世界全部的物理法则。

⚠ Caution

安全词。如果你真的觉得身体或心理承受不了了，请在意识还足够清醒的时候使用黄灯或红灯。

黄灯："太强了，轻一点，慢一点。"——这不意味着停止，只意味着调整节奏。

红灯："停。"——一旦你说出红灯，一切立刻停止。你的主人必须尊重红灯。如果她不尊重——她不是一个合格的主人，你需要重新考虑你们的关系。

但大概率你不会喊红灯。因为在三次高潮的间隙里，你会感到一种奇异的满足——你在被过度使用，你在被榨干，你在被她的手指推到你绝对无法企及的深度。而这些——正是你第一天戴上贞操带时想要的。

Aftercare：被摧毁之后的温柔

📌 Important

这是整个Day13中最重要的一小时。

强制高潮之后，你的身体是一片废墟。你在废墟上喘息。你在发抖。你可能会哭。你可能会进入一种恍惚的、柔软的、打开的状态——subspace最深处。

你需要你的主人。

她需要在这个时刻抱住你。把你从床脚解开——一步一步地，每解开一个束缚就按摩那个被束缚过的部位。手腕——揉一下被手铐勒过的地方。脚踝——转一转，活动关节。膝盖——分腿器压过的地方，用热毛巾敷一下。脖子——项圈取下来之后，用嘴唇碰一下那一圈微红的皮肤。

然后把你整个裹在她怀里。

你的脸埋在她的肩窝里。她的气味是你现在唯一能辨认的感官信息。你的眼泪会沁进她的衣服。她的手在你的背上缓慢地上下来回——不是为了性，是为了告诉你“你在。你是安全的。你是我的。”

她可能会喂你喝水。用杯子，一只手端着，另一只手扶着你的后脑勺，慢慢喂。水是温的。你的嘴唇在抖。

她可能会给你吃巧克力。掰一小块，放在你的嘴唇上，等你张嘴。甜的。你的血糖在三次高潮后已经跌到了底。巧克力是急救。

她可能会在你耳边说话——声音很轻，只有你能听到。

——“做得很好。”

——“你是我的好女孩。”

——“我知道很难。你做到了。”

你不需要回答。你只需要听。让她的话流过你的耳朵，流过你的大脑，流进你今天已经被打开了三次的身体。那些话会填满你体内所有空掉的地方。

📌 Note

Aftercare不是一个“可选环节”。它不是S给你的一种“奖励”或“恩赐”。它是调教不可分割的一部分——就像手术后的缝合。没有缝合的手术不是手术，是创伤。

如果你是自己在玩——Aftercare就是你自己缝合自己。给自己喂水。给自己吃甜的。用温热的毛巾擦拭自己，从脸开始，到脖子，到胸口，到小腹，到大腿内侧——慢慢来，每一处都擦干净。然后躺下，把手放在自己的心口上，感受心跳慢慢从快的变回正常的。在心跳回归平静的那一刻，对自己说：你做得很棒，你可以休息了。

重新锁好

Aftercare结束之后。贞操带重新戴上。你的身体已经完全空了。三次高潮抽干了你的每一滴性张力。你没有反抗，没有抗拒，甚至没有任何感觉——贞操带的凉意对你来说只是另一个你早已习惯的日常物品。

锁扣合上的声音，听起来像是家门的门锁。

第三部分 此后的人生——或者说，至少剩下的半个月

新的日常

从Day14开始，你已经正式进入了稳定期。前两周的日程——像一套完整的心理编程——已经把以下内容刻入了你的潜意识：

- 贞操带是你的默认状态。没有贞操带的自己是"临时"的、是被允许的例外状态。
- 高潮不是你的权利，是她的恩赐。
- 她的手指就是法律。当她的手指落在你身上——你不需要判断自己要怎么做，你只需要接受。
- 项圈的声音比任何情话都更让你有归属感。
- 你在她面前——哪怕是日常状态下——也比以前更容易湿、更容易顺从、更容易在听到她叫你的名字时膝盖发软。

你的身体已经改变了

经过两周的调教，你可能会发现：

- 你的阴蒂比以前更敏感——因为贞操带长期隔离了它，减少了日常的摩擦脱敏。当她终于触碰你的时候，反应会比从前强烈得多。
- 你的G点比以前更容易找到——因为你在被玩弄的过程中学会了通过内部感觉来定位自己的身体。她用手指勾到你G点的那一刻，你的大脑现在会立刻识别出那个信号，而不是像以前那样需要"摸索一阵"。
- 你可能会发现自己比以前更容易湿润。不是因为你随时都在性唤起，而是因为你的身体已经把"她在附近"和"准备被进入"绑定在了一起。
- 你可能会比以前更容易哭。不是因为脆弱，而是因为你在被调教中学会了允许情绪通过身体流出去。高潮时哭、Aftercare时哭、甚至只是在日常中她夸你一句"今天很乖"你也眼眶一热——这些都是正常的。

如果你一直没有主人

📌 Note

这篇教程最初是被设计为"自嗨版"的——一个让没有S的M也能独自体验的版本。

编者不会粉饰现实：自己玩和有一个真正的主人，是天差地别的两种体验。

自己玩的时候，你同时是锁和钥匙、囚犯和狱警、信徒和神明。你的S部分需要不断地督促你的M部分遵守规则——而在你最脆弱、最敏感、最接近高潮的时刻，你的S部分也需要在那一瞬间做出"给还是不给"的判断。这非常难。因为那一刻你的M部分几乎掌控了全部大脑，S部分的声音微弱得像走道尽头传来的收音机。

但自己玩也不是毫无价值的。它让你在遇到一个真实的主人之前，先成为自己最诚实、最严格、最了解自己的第一个主人。它教会你什么是自律、什么是延迟满足、什么是"我在高潮前一秒命令自己停下"。当你终于有一天跪在一个真正的女人面前交出你的钥匙——你会比她想象中更训练有素。因为她不知道你自己训练过自己。

这份经验是你和你的身体之间的秘密。直到你准备好分享它。

附录

寸止——在悬崖边反复被拉回来

如果主人决定对你进行寸止训练——规则大约是这样：

——“你觉得自己快要到的时候，说‘要到了’。你说了我就停。停一分钟，你自己控制住。一分钟后我继续。如果喊得太早——你根本没到边缘——下次禁欲延长一周。如果喊得太晚——你直接到了——接下来两次高潮都改成强制高潮。”

这对你来说是一个不可能的任务：

- 喊早了——你会在接下来的几周里每天后悔
- 喊晚了——你已经到了，来不及了，接下来的两次高潮将在你被过度敏感折磨的状态下进行
- 唯一安全的地带是离高潮还有一到两秒时开口——在那个瞬间你要用残存的理智判断“现在是不是只剩一秒了”，然后做出决定

而在你做这个决定的同时，她的手指还在你的阴蒂上。你的大脑被快感冲刷着，你的判断力被欲望腐蚀着，你的嘴在两个错误选项之间试图找到一条钢丝。

这就是寸止。不是控制你的身体——你的身体你控制不了。而是在你最无法思考的时候，逼你做出选择。

感官剥夺——在黑暗中沉没

眼罩+降噪耳机+束缚+温水浴缸。

当视觉和听觉全部消失，当你的身体浮在与体温相同的水中，当你的手脚被固定无法触碰任何东西——你的大脑会进入一种介于清醒和梦境之间的状态。在这种状态下，主人任何一下触碰都会被放大十倍——你感觉不到她的手在接近你，所以你感觉到的第一下就是突然降临的刺激。

水中调教有一个独特的生理效应：水的浮力让主人的每一次触碰都变得飘忽不准确，她手指的压力被水的阻力缓冲了一部分，所以你感受到的不是“她的手指在碰我”，而是“她的手指在我身体周围的某个不确定的位置，时而碰到时而远离”。这种不确定性会产生一种特殊的失重感——你的身体不知道下一秒钟会在哪里被触碰，所以全身的每一寸皮肤都处于平等的高警戒状态。

⚠ Warning

水中调教的安全风险高于床上调教。不要独自在水中进行。不要在可能溺水的情况下使用束缚。不要把电器带进浴缸。如果你的主人不在身边——请不要在水中进行自我调教。

露出——在可能被发现的世界里

低风险版：贞操带穿在正常衣服里出门。主人带着遥控跳蛋，塞在贞操带和你的身体之间。她在任何她觉得合适的时机按下开关——在人行横道等红灯时，在咖啡店排队时，在和同事打招呼的瞬间。你的声音会在办公室里那个最普通的“好的，马上发给你”句子中间出现一个半秒的、只有你自己能察觉到的微小卡顿。

中风险版：深夜，大衣里面什么都不穿（除了贞操带）。去无人的地下车库或偏僻的公园角落。主人可能会在那里打开你的大衣，让夜风吹在你裸露的皮肤上。你可能会在随时可能被发现（但大概率不会）的恐惧中，被她用手指送上高潮——你的呻吟声被你自己在喉咙里，变成了无声的抽搐。

⚠ Caution

不要在可能被未成年人看到的场所进行任何形式的露出。不要在任何可能触犯法律的情况下进行露出。风险不是角色扮演的一部分。风险是真的。

标记——她的名字写在你身上

吻痕。咬痕。鞭痕。你在第二天早上对着镜子看到那些印记——锁骨上、肩膀上、大腿内侧——它们会在接下来几天慢慢从红变紫，从紫变蓝绿，从蓝绿变黄，然后逐渐消失。在消失之前，每次换衣服时你都会看到它们。

如果主人给你留了吻痕在脖子上——你需要穿高领遮住。但你知道它在那里。开会时PPT翻到下一页，你抬手的瞬间衣领摩擦到吻痕——你会短暂地忘了PPT在讲什么。

这是她的签名。她签在了你身上。墨水是你自己的血管破裂后的血红蛋白。

⚠ Warning

不要在脸部、手部等无法遮盖的区域留痕。如果你的体质是疤痕体质，请提前告知主人，避开可能造成永久痕迹的操作。

安全词之外——当需要"出戏"沟通时

安全词保护的是你在角色扮演内的安全。但有时候你需要的不只是停下来——你需要跳出角色、以平等身份和对方说几句话。

需要一个信号表示这个。一个最简单的方法是：摘下项圈。

当你摘下项圈——你就不再是M，她不再是主人。你们是两个平等的女人，坐在床边，膝盖碰着膝盖，聊刚才发生的事情。哪一部分你很喜欢，哪一部分你觉得太快了，哪个动作让你感到不太舒服，哪个瞬间让你觉得"就是这一刻，我最想要的就是这个"。

出戏沟通不是调教的破坏者。它是调教的维护者。没有定期维护的调教关系，就像没有保养的机器——总有一天会在关键时刻卡住。而你们不想卡住。

完

📌 Note

最后一段话，写给正在读这篇教程的你——那个正在犹豫要不要戴上贞操带、要不要跪下去、要不要把自己交给另一个女人的你。

你可能会害怕。害怕交出钥匙之后就再也拿不回来。害怕在高潮时露出自己最脆弱的样子。害怕爱上她之后，如果调教关系结束，该怎么办。

这些恐惧都是真实的。但另一件事也是真实的——

当你跪在她面前，膝盖压在地板上，额头贴着她的膝盖，她的手落在你的头发上——那一刻你不需要坚强、不需要独立、不需要做任何决定。你只需要在她手心里呼吸。

那一刻你不是社会角色中的任何人。你不是职场上的精明女性，不是家庭里被期待孝顺的女儿，不是朋友圈里永远可靠的那个姐姐。你只是她的。你只是跪在这里的一个女人，被另一个女人用手掌抚摸头发。而这一切，是你自己选择的。

选择臣服，是你做过的最有力量的决定。

去吧。你的主人——不管她是那个正在等你的真人，还是镜子里那个已经戴上项圈的自己——都在等着你低下头的那一刻。

当你低下头，你就自由了。