

大S速成——新手女S如何调教属于自己的女M

编者：[class-bin-data](#)

大S速成——新手女S如何调教属于自己的女M

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？
- 女同调教的独特之处

第一部分 开始前的准备

- 时间准备
- 心理准备
- 物资准备
 - 女用贞操带
 - 约束用品
 - 刺激用道具
 - 惩罚用道具
 - 其他道具

第二部分 关系的建立

Day 1

- 背景知识
- 契约的建立
- 技巧练习

Day 2

- 潜意识信任度建立

Day 3

Day 4-5

- 勾起性欲（但不要满足她）

Day 6

Day 7

- 玩弄你的M
- 如果可以的话——再来一次
- 重新锁好

Day 8-9

- 背景知识：人和人之间的亲密度是怎么刷的？

Day 10

- 假装要给她高潮——然后不给

Day 11-12

- 背景知识：强制高潮作为惩罚
- 技巧练习——强制高潮的手法

Day 13

- 兑现承诺——但是以强制高潮的方式

第三部分 你的主场

- 奖惩手法小结
- 基本行事逻辑
- 女同调教的特殊话题
 - 关于吃醋
 - 关于日常生活中的角色切换

其他

附录

- 寸止（多次边缘控制）

排尿控制
感官剥夺 (完整版)
露出与公共场所play
标记

完

前言

这篇教程面向哪些人？

⚠ Warning

如果您没有S属性，请立即终止阅读本篇教程...

并把它发给一个能够欺负你的女朋友...

或许后面会有一个M向的自嗨版本？

但是阅读本教程会使您失去作为M的乐趣...

本教程是对数篇面向女S的调教教程的整合，并补注了诸多来自更专业渠道的健康建议，面向**有同居新手女M的新手女S的入门向教程**。

本教程结合了**PUA**技巧和**SM**技巧，旨在让你的女M在短短一个月内对你产生高度信任与深度依恋，并心甘情愿地将自己的身体与快感交付于你。

这篇教程会不会有错误？

当然有可能有。编者被选中编撰本教程纯粹是因为编者的笔风最科班，但是事实上编者的SM经验主要来自实践而非理论。除此之外，本教程充斥着未经同行评审的参考文献与编者朋友（有S有M）的个人经验。本教程亦未经任何具有行医资格证的医生审阅，亦不属于医疗建议。当您或您的M感到身体不适时，请务必求助于专业的医生；如果当您的医生提出了与本教程相冲突的医嘱时，请遵医嘱。

编者在此声明，在阅读本教程前，您需要全面、完整地了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。

除此之外，如果您发现了本教程的错误，请务必反馈。感谢！

这篇教程的特点是什么？

首先，本教程按照时间线而非知识点编排了需要的知识，对于新手S而言学习难度更低。（就像常见的教材一样...）

此外，本教程的编者是科班出身的程序员，因此不会出现前面没说，后面直接冒出一个没有准备好的道具/技术的情况，对于初学者而言更加友好。

最后，本教程色彩鲜明，要点突出，没有过多的无关内容，看上去更像是教科书而不是小说。

女同调教的独特之处

📌 Note

如果你是男S或你的M是男性，请左转阅读本教程的姊妹篇。

如果你是一位女S且你的M也是女性，欢迎继续阅读——这是为你量身打造的。

女S调教女M拥有一些异性调教所不具备的独特优势，也存在一些需要特别关注的维度：

天然优势：

- 你拥有和M完全相同的生理结构。你知道阴蒂被触碰时的每一种细微感受，知道G点被顶到的瞬间那种酸胀与酥麻，也知道高潮即将来临前小腹那一阵无法控制的抽搐——因为你的身体也会。这意味着你在手法练习上拥有无与伦比的参照系。
- 女性之间的情感联结往往更深、更细腻。调教不只是身体的控制，更是情绪的包裹与心理的渗透。你能读懂她每一次呼吸变急促背后的情绪变化，这种共情能力是男性S难以企及的。
- 你可以用自己的身体来做"对比示范"——让她看着你自慰然后禁止她碰自己，这种同类对比带来的煎熬感远胜于任何说教。

需要特别注意的地方：

- 女性高潮之间的不应期极短甚至不存在，这意味着"强制连续高潮"是完全可行的——但也意味着你需要在控制节奏上更加精细，否则容易玩脱。
- 女性之间的情感纠葛可能比异性关系更加复杂。你的M可能不仅仅是你的M，还可能是你的女友、你的室友、你最好的朋友——这些重叠的身份既是调教的加速器，也可能成为失控的导火索。请务必在开始前明确：在这个房间内，在这个时间段，你们的关系是什么。
- 体力量差距通常不大，因此心理上的支配比物理上的束缚更为重要。如果她不从，你可以压住她——但你不能指望每次都靠体力获胜。真正的控制，应该让她不想反抗，而不是不能反抗。

第一部分 开始前的准备

时间准备

请确保自己能够有一个月的时间能够与自己的M独处。同居是最理想的——本教程的大部分设定都以同居为前提。如果你的M平时不住在你这里，请安排她至少在这一个月内频繁留宿（每周不少于5天）。

💡 Tip

如果实在无法做到同居，请确保每天至少有连续4~6小时的独处时间。但编者强烈建议想办法创造同居条件——女同调教的深度很大程度上取决于那些"不在调教时段内的日常时刻"。

心理准备

⚠️ Warning

以下内容请务必在开始前反复确认。

作为女S，你需要在开始前明确以下几点：

1. **你不是在伺候她。** 新手女S最容易犯的错误是将调教变成变相的性服务——因为你习惯了在床上也照顾对方的感受。请记住：在这场关系里，她的快感是你施舍的，不是她应得的。
2. **拒绝是你的权利，也是最锋利的武器。** 当她湿透了、全身都在发抖、用那种眼神看着你的时候——说“不”。那一刻她眼中闪过的委屈与渴望，才是调教真正的醍醐味。
3. **享受她的反应。** 如果你自己在这个过程中不感到兴奋、不感到愉悦，那调教就变成了苦差事。请务必选择你真心喜欢的玩法。你是S，你的快乐是第一位的。她的存在，是为了让你快乐。

物资准备

准备好了？请准备好以下物品。

女用贞操带

💡 Tip

贞操带是所谓的【快感管理】的最核心的道具；而【快感管理】本身是一种最重要的调教手段。可以说，贞操带是你最重要的调教道具。

📌 Note

可以让M自己选噢~？让她亲自挑选将要锁住自己最私密部位的装置，并且在面前试戴给你看——这个过程本身就是第一次调教。

对于新手，推荐使用轻量化的硅胶或不锈钢贞操带。主要原因有：

- 1、存在恰到好处的异物感——走路时、坐下时、甚至只是呼吸时都能感受到它的存在，时刻提醒她“那里”不属于她自己
- 2、不会影响日常活动，穿着裤子或裙子完全看不出来，避免社死
- 3、清洁方便，可以长期佩戴

与男用贞操锁不同，女用贞操带的核心作用不是阻止勃起（毕竟没有），而是：

- 阻止她夹腿（这是女M最隐蔽的自慰方式——你根本看不出来）
- 阻止她用手直接触摸阴蒂
- 制造持续的低强度异物感，让她始终处于微弱的性唤起状态

⚠️ Caution

本教程中，贞操带被当作长期佩戴的调教道具，而不是短时间使用的小玩具。

务必定期清洁，每天至少解开一次进行卫生护理。阴道感染可不是闹着玩的。

如果你的M正处于生理期，请不要使用内置式的贞操带，仅保留外部遮挡即可，或完全解开休息。

约束用品

如果预算有限，编者推荐选择：分腿器一个（需配大腿环*2，长度在40cm左右最佳，务必结实），项圈一个，手铐一副（推荐皮质软铐，新手女M的皮肤比较嫩），锁链一条，挂锁2个（锁链到项圈一个，到固定物一个），眼罩一个（剥夺视觉可以极大增强其他感官的敏感度，这是女同调教的神器）。

但是如果条件许可，大型的玩具（例如X字架）也是极好的噢...

Note

对于女S而言，良好的约束不仅是为了防止M反抗。更重要的是，被牢牢束缚住无法动弹的状态，会让女M的大脑自动切换到“放弃抵抗”的模式——她的身体会比你想象中更快地臣服。

此外，编者强烈推荐准备一副**降噪耳机**或**隔音耳塞**。剥夺听觉同样是一个被严重低估的手段——当她看不见也听不见的时候，你的每一次触碰都会变成惊喜（或惊吓），调教效果至少翻倍。

刺激用道具

跳蛋两个（至少一个带遥控功能，另一个备用。带遥控的跳蛋是女同调教的灵魂道具——你可以在任何时间、任何地点按下开关，看她突然夹紧双腿却不敢出声的样子）

振动棒一根（选择头部较大、弧度明显的款式，用于G点刺激）

指套式振动器一个（戴在手指上使用，让你在用手玩弄她的时候同时给予振动刺激——这是你自己的手指加上科技的力量）

玻璃假阳具两个（用于G点/宫颈口的深度刺激。请务必选择尽可能直的款式，长度至少18cm以上。为什么是两个？一个你自己练习用，一个她用——绝对不要共用。）

惩罚用道具

拍子一把（推荐皮质散拍，声音大但疼痛感可控。新手S最容易犯的错误是下手太重——散拍的优点是声音吓人但实际伤害小，非常适合建立威慑力。）

冰块适量（正常的冰箱里面就可以冻。具体用法后面会讲）

乳夹一对（带可调节松紧的款式，新手从最松开始）

其他你喜欢的玩具（例如低温蜡烛——务必购买专门的SM低温蜡烛，普通蜡烛的温度足以造成烧伤；或者电击器——从最低档开始，先用在自己手臂上试一下）

其他道具

润滑液大量（务必买大瓶的水溶性润滑液，新手容易不够用。女同调教中润滑液的消耗量远超你的想象，因为你可能要同时润滑多个部位和多件道具）

医用石蜡油适量（用于无菌操作场景）

安全词卡一张（写上你们约定好的安全词，放在M被束缚时也能看到或说出的地方。推荐使用“红灯/黄灯/绿灯”三色系统——红灯表示立即停止一切，黄灯表示当前强度过高需要降低，绿灯表示继续/加大力度）

📢 Important

作为女S，你还需要准备：

- 一面全身镜。让M在被束缚的状态下看到自己被玩弄的样子——这会让羞耻感翻倍，而羞耻感对于女M来说是最强烈的催情剂之一。
- 一把你随身携带的、只有你才能使用的钥匙（贞操带的钥匙，最好做成项链或手链随身佩戴。每次她看到你胸前的钥匙，她都会想起自己的身体被谁掌控着）。
- 指甲刀和指甲锉。请确保你的指甲修得圆滑——你将频繁地将手指伸入她的体内，尖锐的指甲会划伤阴道黏膜。

第二部分 关系的建立

Day 1

⚠ Caution

除非另行说明，否则不要给你的M阅读本教程的任意部分或转述其内容。

此规则适用于全部内容而非仅仅是本小节。

最忙的一天...对你来说。

背景知识

最适合新手女S的调教女M的核心方法是什么？

是快感剥夺与快感施舍的循环。具体来说：戴上贞操带，让她无法自慰；然后在你的控制下，给予她远超日常自慰强度的快感——让她明白，没有你的允许，她连碰自己的资格都没有；而只要服从于你，你能让她体验到她自己永远无法达到的高度。

这个循环的关键在于：****她在你手中体验到的快感，必须远超她自己能给予自己的。**** 否则她很快就会觉得——“还不如我自己来”。所以你需要练习手法，需要学习她的身体，需要比她更了解她自己的敏感点。

阴蒂责的特点是什么？

阴蒂是女性身体上神经末梢最密集的器官，相当于男性龟头的两倍以上神经密度。只刺激阴蒂而不进入阴道，可以让M在高潮的边缘反复徘徊而不跌落——这种“悬而不决”的状态对女M来说既是折磨也是极乐。关键在于：不要直接按压阴蒂头（对大多数女性来说这过于刺激甚至疼痛），而是通过阴蒂包皮间接摩擦，或者用舌尖/指腹轻轻画圈。

G点高潮和阴蒂高潮的区别是什么？

阴蒂高潮是尖锐的、集中的、来得快去得也快。G点高潮是深沉的、弥漫的、整个盆腔都在收缩——很多女人一辈子都不知道自己可以通过G点高潮。而你的任务就是：成为第一个让她体验G点高潮的人。一旦成功，她将终身难忘。

契约的建立

💡 Tip

正如绝大多数文学作品中描述的，请与你的M签订主仆契约。契约的内容可以直接从各种小说中复制...反正怎么涩怎么来就行了...

但编者建议你加入几条具体的条款——

- "主人有权在任何时间检查M是否佩戴贞操带"
- "M每次想要高潮前必须请求主人的许可"
- "M每天早晚需要向主人问候一次"

这些具体条款不是为了法律效力，而是为了让她在签字的那一刻，就意识到——这不仅仅是说说而已。

签订契约后，让你的M当着你的面自慰一次，或者由你亲手让她高潮一次。（为了同步时间轴——让她在"自由状态"下体验最后一次自己可以掌控的高潮，也是对自由的一种告别仪式。）

💡 Tip

如果你让她自慰给你看，请在过程中做以下几件事：

- 全程保持眼神接触，不要移开目光
- 在她快要到的时候，让她报出自己还有多少秒
- 在她高潮的那一瞬间，用手指轻轻抬起她的下巴，让她在痉挛中看着你的眼睛

这会成为她日后反复回味的画面。

高潮结束后，立即为她戴上贞操带。当着她的面锁好，将钥匙挂在你的脖子上。告诉她——"从现在开始，这里归我管了。"

告诉她，第一次开锁在Day3。让她有所期待，但别让她等太久——三天是最合适的初始禁欲时长。

📌 Note

对着M就不要说Day3啦...说"后天晚上"就行了。给她一个具体的、近在咫尺的时间点，让她开始倒计时。

技巧练习

⚠️ Warning

不要让你的M看到你练习的过程。

你不会以为自己可以休息了吧？接下来的时间里，你需要练习以下技巧：

- **用手指找到自己的G点。**
 - 仰卧，双腿屈起，用中指（指甲务必剪短磨平）缓慢探入阴道，指腹朝上。
 - 在距离开口约3~5厘米处的阴道前壁（就是朝肚脐那一面），你会摸到一块硬币大小的区域，触感与其他阴道壁略有不同——略显粗糙，轻轻按压时有酸胀感。这就是G点。
 - 用指腹做"来"的手势（向自己方向勾），反复轻压这块区域。如果你开始感到想要排尿的冲动，说明位置对了——G点高潮的前兆与尿意非常相似。

- 继续刺激。如果你能做到让自己以这种方式高潮——即使需要很长时间——恭喜你，你已经掌握了最重要的调教手法。
- **用非惯用手练习阴蒂刺激。**
 - 如果你惯用右手，请尝试用左手。因为别人的阴蒂毕竟不是你自己的...触感会完全不同。
 - 用手指在阴蒂包皮外侧画圈（直径约1厘米），力道从轻到重，观察自己在不同力道和速度下的反应。记住这些参数——将来你会用它们来操控另一个人。
 - 如果可能，练习在高潮边缘停下的能力——把自己的身体当作实验品，学会识别“还有五秒就要到了”的那个临界点。这就是寸止的基础。
- **练习用嘴。**
 - 如果你有一个香蕉或者合适形状的水果，可以拿来当练习对象。但这只是练舌头耐力，真正的口交技巧需要在人身上练——而最安全的人就是你自己无法企及的身体。
 - 最接近的替代方案：用手指模拟。将两根手指并拢，用舌尖练习在那两根手指间来回扫动、画圈、含住、吮吸。重点练习舌尖的精准度——你能不能用舌尖在一颗芸豆大小的区域上稳定地画圈，持续十分钟而不累？

📌 Important

如果你正在阅读这段文本，哪怕调教没有开始，你也可以开始练习了。不要以为我不知道你会提前看课本.jpg

每天晚上洗淋浴的时候，就是最好的练习时间。

Day 2

💡 Tip

如果喜欢外出play，请趁今天——趁她还不知道接下来会发生什么，趁她还没有进入“被调教”的心理状态，此时的外出play会有一种“正常约会”的伪装感，这种伪装本身就是一种乐趣。

潜意识信任度建立

多碰碰你的M吧。不是性方面的触碰——就是普通的、日常的肢体接触。

在她路过你身边时轻轻拉住她的手腕；在她做饭时从背后环住她的腰；在看电视时让她枕在你的腿上，你一边看一边无意识地揉她的耳垂。

这些接触的目的不是挑起性欲（今天不要），而是让她的身体习惯你的触碰。一个女人被另一个女人触碰，和这个女人被一个男人触碰，在心理上有着根本的不同——同性之间的身体接触在社会规范中被允许得更广泛，这反而意味着你需要更加刻意地建立一种“你的触碰不等于普通闺蜜间的触碰”的边界感。

手法要点：你的触碰要有微妙的“占有”意味。不是朋友间随意地拍一下肩膀，而是——手指稍微多停留半秒，力度稍微重一点点，在收回手的时候指尖沿她的皮肤轻轻划过。

这半秒钟的延迟和那一道轻划，会在她的潜意识中种下一颗种子：这个人的触碰，和所有人都不同。

不在Day1开始是因为Day1她过于兴奋——高潮刚结束又被戴上贞操带，她的脑子还没有消化这一切。今天她的情绪已经平复，正是植入潜意识的最佳时机。

此过程可以在你触碰她时，她不再有明显的“愣一下”或者身体僵硬，而是自然地、甚至无意识地往你身上靠的时候结束。

此过程没有严格的结束时间，如果今天无法完成，可以拖延到最迟Day7。但越早完成越好——因为在后续的调教中，如果她潜意识里还没有把你当作“可以亲近的人”，很多玩法会笑场。

Day 3

Note

这是为了避免让你的M产生“根据规则，我可以获得释放”的想法...

只有**主人**而不是**规则**能释放她。

这是整个调教周期中最重要的一条心理原则。请牢记。

今天应该是她期待已久的开锁日。从前天晚上开始，她大概已经在心里倒数了——三天没碰自己，对于一个习惯了随时自慰的女人来说，已经是相当难熬的。

但是今天是不会开锁的。

让她来找你提。她一定会提的——可能在早上，用那种“不经意间想起”的语气。也可能在晚上，实在忍不住了，小心翼翼地试探。

无论她怎么提，你的回答是——

“我当然记得。但我改主意了。因为你从早上开始就没有叫过我一声主人。”

或者——

“我记得。但是今天你做的饭太咸了。我不高兴。”

或者更简单的——

“我记得。但我不想。”

Tip

第三种回答是最致命的。不需要理由。不需要借口。就是“我不想”。这三个字本身就是权力的终极宣示。

然后告诉她，作为惩罚（或者不需要理由，只是你单方面的决定），开锁时间延长到Day6。

观察她的表情。如果你看到她眼中闪过一丝委屈、一丝不甘、但最终化为顺从——你就做对了。如果她表现出愤怒或真的要翻脸——那说明Day2的潜意识信任度建立还没到位，这几天多补课。

Caution

如果她表现出真正的、超出角色扮演范围的愤怒——请立即停止，使用安全词系统，进行一次“出戏”的沟通。调教必须建立在双方真实的、自愿的同意之上。如果她没有真的同意，那就不叫调教，那叫——你懂。

但大概率不会。毕竟她签了契约，她戴上了你选的贞操带，她已经在Day1的高潮中把自己的欲望暴露给了你。她比你更期待继续。

Day 4-5

💡 Tip

如果喜欢女装/k9/furry/kig之类的倒是可以玩玩的噢...女同群体在这些亚文化中的参与度本就很高。但是建议在这个阶段只玩服装和角色设定，不要加入性元素——让M先适应"在主人面前扮演另一个角色"的感觉，后面再加入性元素会事半功倍。

勾起性欲（但不要满足她）

接下来的两天，你的核心任务只有一个：让她的性欲持续积累，但不给她任何释放的途径。

具体操作（选择性地使用，不要全上——两天时间不够）：

- **视觉刺激：** 和她一起看电影，选一部有女同床戏的。当屏幕上两个女人纠缠在一起的时候，用余光观察她——她会不自觉地夹腿，会吞咽口水，会假装看手机但实际上屏幕根本没解锁。不要拆穿她。假装没注意到。这种"做了亏心事没被发现"的侥幸心理会让她更加放松警惕，下次反应会更明显。
- **听觉刺激：** 在她洗澡的时候，在浴室外放一些声音。不一定是AV（太刻意），可以是某首有喘息声的歌，或者干脆是你自己在另一个房间里发出的若有若无的声响。让她竖起耳朵听，让她不确定自己是不是听错了——这种不确定性会让她的脑子自己脑补出比实际情况刺激十倍的画面。
- **触觉刺激：** 在Day4或Day5的某个晚上，突然说"过来帮你按摩一下"。让她趴在床上，你跨坐在她的大腿上，用按摩为名义从上到下摸一遍她的全身。
 - 肩膀：正常按摩，建立安全感。
 - 腰：稍微多用一点力，用掌根揉压。腰部是很多女生的隐性敏感区。
 - 大腿内侧：用手指腹，从膝盖内侧慢慢划上去，在快要接近大腿根部的时候停住，收回，再来一次。反复三到五次。你会在第三次的时候感觉到她的腿在微微发抖。
 - 不要碰她的胸，不要碰她会阴区。整个过程严格保持"按摩"的边界。
 - 结束后拍拍她的屁股，说"好了，睡吧"。然后关灯，翻身，背对她，睡觉。

⚠ Warning

这一步的关键在于——让她全身每一个细胞都在尖叫"求你了碰我一下"，而你偏偏不碰。这不是疏忽，这是技术。

- **嗅觉和味觉刺激：** 在日常生活中靠近她——帮她整理衣领的时候，在她耳边说话的时候，让她闻到你身上的味道（沐浴露、香水、或者就是你的体味）。味觉方面可以在喂她吃东西时——"张嘴"——把食物放进她嘴里的瞬间，用指尖轻轻碰一下她的下唇。她不会说出来的，但她会反复舔那个地方。

这两天不要外出太多。被性欲折磨的女M会变得非常敏感，外界稍微的风吹草动——街上某个女人的高跟鞋声、咖啡店角落里一对情侣的窃窃私语——都可能触发她。让她在家里待着，被你的存在围绕着，被那个该死的贞操带提醒着。

Day 6

今天还不能开锁。

这次她大概学乖了——她不会主动提。如果她已经吸收了Day3的教训，她应该知道“什么时候开锁”是主人的决定，不是她能问的。

如果她主动提了——不要延长到Day9。原因很简单：对新手女M来说，连续6天不释放已经相当严厉了，再加三天可能会导致她产生挫败感而非期待感。你需要的不是她的绝望，而是她的渴望。两者之间有一条微妙的线。

替代的惩罚方式：“本来打算明天给你开的。但是既然你问了——明天可以开，但你得先被我打十下。”

💡 Tip

用身体惩罚（拍子打屁股）替代时间惩罚（延长禁欲），在这个阶段是更明智的选择。因为身体惩罚是即时的、有仪式感的、有结束时刻的——打完就结束了。而时间惩罚是无形的、持续的、看不到尽头的——对于新手M来说，后者更容易引发真实的负面情绪。

Day 7

⚠ Warning

无论Day6发生了什么，今天都必须让你的M高潮一次。

超过一个星期不让新手女M高潮确实过于严厉了。她的性欲会从“期待”转化为“焦躁”，再从“焦躁”转化为“麻木”——一旦进入麻木阶段，贞操带的心理控制效果就会大打折扣。你需要让她定期被提醒：高潮是多么美好的事情，而只有你能给她。

可以开锁了！

⚠ Warning

务必使用分腿器+大腿环。女M夹腿的力量远超你的想象——当她即将高潮的时候，双腿会本能地向内夹紧，这股力量足以对抗你的双手。如果你用蛮力掰开她的腿，不仅姿势难看，而且会破坏气氛。分腿器替你解决了这个问题。

如果要玩插入（手指或玩具），请务必先确保她已经充分湿润。如果没有——加润滑油。别相信AV里面那种“一进去就湿透了”的鬼话，那都是剪辑的。

⚠ Caution

绝对禁止选择不在地面上的物品（例如门框的顶部、落地灯的支架）来锁定链子。运动激烈时非常容易发生意外。请将链子锁在床脚、暖气片、或任何与地面牢固连接的沉重物体上。

💡 Tip

如果是其他大型的玩具（X字架等）请参照流程即可

好了。流程如下：

请按照以下顺序操作：

1. **扒光。** 一件一件脱。不要急。每一件衣物被褪下的时候，都让她意识到自己正在失去一层保护。
2. **束缚。** 双手拷在背后并锁好（推荐用软铐，新手女M的皮肤太嫩，钢铐会留下淤痕）。在大腿靠近膝关节处安装分腿器并锁好。
3. **戴上眼罩。** 在今天这个场合，视觉剥夺有一个非常具体的好处：她第一次被你“正式玩弄”，会本能地害羞、躲闪、不敢直视你。眼罩帮她解决了这个尴尬——她不需要管理自己的表情了。同时也让她的注意力全部集中在触觉上。
4. **套上项圈，用链子将项圈锁在相对固定的地方。** 床脚是最方便的选择。
5. **将上述所有钥匙放在你的M伸手绝对够不到的地方。** 最好放在她看不见的地方（反正戴着眼罩也看不见），但你要确保自己记得位置。
6. **解开贞操带。** 在今天的动作中，这是最具有仪式感的一步。请慢慢地解开——让金属扣和皮革（或硅胶）发出声音。她听到那个声音的时候，身体会不由自主地绷紧——因为这意味着“那里”终于自由了。

玩弄你的M

📘 Note

新手不推荐第一天就尝试寸止（附录中有详细说明），难度较高。

今天的目标是：让她体验到一次她这辈子从未有过的高潮。这才是建立依赖的最快方式。

如果你做不到让她爽到哭，那至少要做到让她爽到抖。如果你连抖都做不到——那你今天结束后需要好好补课。

从阴蒂责开始。

用一个手指（食指或中指，用指腹而非指尖）轻轻覆在她阴蒂所在的位置，隔着阴蒂包皮，用极轻的力道画圈。圈不要太大——直径不超过半厘米。她在前六天的禁欲中已经积累了大量的性张力，阴蒂会比平时敏感得多。轻一点。再轻一点。

观察她的反应：

- 如果她腰往上顶——说明太轻了，她在追你的手。加大一点力度。
- 如果她往回缩——说明太重了。减小力度，放慢速度。
- 如果她开始控制不住地发出声音——说明力度和频率刚好。不要改变。保持。保持。保持。这是最难的一——你可能会因为激动而加速，但不要。此刻的节奏就是她的命脉，你一动节奏，她就从边缘掉下来。

阴蒂责持续大约三十到四十分钟后（是的，需要这么长时间，AV里那种三分钟高潮是骗人的），她的阴道口应该已经明显湿润了——即使没有，你也能感觉到她整个会阴区域都在充血肿胀，大阴唇会变得更加饱满，颜色也会变深。

这时候可以开始进入阴道。

📘 Note

今天推荐只使用手指，不要用玩具。为什么？因为你的手指比任何玩具都更有温度、更有触感、更能让你的M将快感与你这个人而不是一个硅胶制品关联起来。

手指进入的具体动作：

- 先用一根手指（中指，指腹朝上），缓慢进入。在第一指节进去的时候停两秒。再进第二指节。再停。再进到底。

- 手指到底后，轻轻向上勾——你会摸到那一片硬币大小的、略显粗糙的区域。是的，G点，跟你自己身上的一模一样。
- 用"来"的手势反复轻压这个区域。不要用力戳，那样只会让她想小便（虽然有时候那也是G点高潮的前兆，但新手阶段不建议冒这个险——万一真的失禁了呢？对新手M来说，那可能是心理阴影级别的尴尬）。
- 如果感觉到G点区域开始肿胀、变得比周围更突出——这是好事，说明她快到了。此时加入阴蒂刺激：另一只手的大拇指按压在阴蒂包皮上方，配合内部手指的节奏同时动作。内外夹击。
- 如果她开始控制不住地喊出声、腰往上顶、阴道内壁开始有节律地收缩——不要停。不要改变节奏。让她在这一波收缩中彻底释放。

💡 Tip

如果你听到她用颤抖的声音说出类似于"我不行了""我要到了"之类的话，你的回应应该是——

"谁允许你到了？"

这句话说完的一瞬间，她大概率就会到。因为这句话在心理层面完成了最后一击——你在她最脆弱的时刻宣示了控制权，这种被支配的感觉本身就是最强的催情剂。

事后让她休息十分钟左右。让她从高潮的余韵中慢慢恢复。这期间可以帮她解开眼罩（让她适应光线），给她喂一口水，用湿毛巾帮她擦一下脸。这些看似温柔的举动不会削弱你的支配地位——相反，它们会让你的形象更加立体。冷酷的主人突然温柔起来，这种反差会让M更加沦陷。

如果可以的话——再来一次

女性没有不应期（或者说极短），意味着十分钟后她就可以再来一次。如果你有精力，编者强烈建议趁今天让她体验一次**连续性高潮**——就是第一次高潮的痉挛还没有完全停止的时候，你的手指又开始动了。

连续性高潮对大多数女人来说是极其罕见的体验（因为男人射完就软了，没有能力继续），而你能给她。这将成为她对你死心塌地的核心理由之一。

⚠ Warning

但不要贪多。两次足够了。连续三次以上的强制高潮可能会让新手M产生不适——阴道黏膜会在过度刺激下变得敏感甚至疼痛，而且过度的快感本身也会造成心理上的"过载"。来日方长，细水长流。

重新锁好

全部玩完之后——高潮的余韵大概还能持续半小时左右——是时候重新锁上贞操带了。

当着她的面，拿出钥匙，锁好。把钥匙挂回脖子上。

告诉她，下次开锁在Day10。现在，她可以睡觉了。

今天晚上她可能会主动来抱你，蹭你，缠着你不放。这是正常的——高潮后的依恋荷尔蒙（催产素）正在她的血液里流淌。你可以接受她的拥抱，可以摸她的头发，但不要再给予任何性刺激。让她带着对你的依恋入睡，而不是带着性欲入睡——这两者调动的神经递质是不同的。依恋更持久。

Day 8-9

这两天的基调是：恢复正常生活。逛街，买菜，做饭，看电影，聊一些正常的话题。

背景知识：人和人之间的亲密度是怎么刷的？

主要是刷三个东西：

1. **连续在一起的时间。** 一个月同居，这个条件已经拉满了。
2. **在一起时的最美好的体验。** Day7的高潮（尤其是连续性高潮）已经把这个也拉满了。
3. **在一起时共同做过的事情的数量。** 这个是目前短板。

现在，连续在一起的时间能有将近一个月；没有什么比Day7那样被支配中的高潮更美好的体验了；因此，如果希望继续刷亲密度就应该带她去做尽可能多种类的、日常的事情——去逛超市让她帮你推车、去野餐让她帮你铺毯子、去书店各自看书然后交换读后感、一起做饭（让她打下手）、一起打扫卫生（让她负责最无聊的那部分）。

人脑倾向于把同一类事情自动归并。“一起逛超市”和“一起被调教”在大脑里会慢慢融合成“和她在一起的所有时刻都是特别的”——这就是你想要的效果。

Note

女同关系中尤其需要重视这部分。因为女性之间的情感联结本来就比异性关系更加依赖“共同经历”的厚度。如果你只提供性的支配而不提供生活的陪伴，那你只是一个“会玩的人”，而不是她愿意把自己交出去的“主人”。两者之间的差距，就是炮友和伴侣的差距。

Day 10

Tip

不需要控制表情，越是一脸坏笑效果越好。

让她看到你的坏笑，让她知道你在计划什么，但不告诉她。悬念本身就是折磨。

Note

可以提前取出冰块藏在附近——用保温杯装最方便，不化也不会引起注意。今天用得上。

假装要给她高潮——然后不给

参考Day7的完整束缚流程。今天她又等了三天，期待值已经拉满了。当她听到你解开贞操带的声音，她的身体会立刻开始准备迎接高潮——阴道开始充血、心跳加速、呼吸变浅。你以为她不知道？她自己的身体会出卖她。

今天你要做的事情和Day7几乎一模一样——阴蒂责，让她在边缘反复徘徊。当你感觉到她快要到了的时候（阴道内壁开始痉挛、呼吸变成短促的喘、手开始攥紧拳头）——

Warning

停。全部停。把手拿开。在她耳边说：

“今天没打算让你到。”

然后观察。她会愣住，会瞪你，眼睛里会有一种混杂了震惊、委屈、渴望和愤怒的复杂光芒。那一刻的表情——如果你能看到的——是无价的。

但你不能让她就这么悬着。如果在极度充血的状态下戛然而止，她可能会感到真实的生理疼痛（盆腔充血无法消退导致的坠胀感）。

所以你需要——冰块。

从保温杯里取出提前准备好的冰块，用毛巾包一层（不要直接接触皮肤，会冻伤），轻轻敷在她的大腿内侧、会阴区域。低温会使局部血管收缩，帮助充血消退，同时也是一个强烈的感官刺激——从滚烫到冰冷，这种急剧的切换本身就是一种“重置”。

等她的呼吸平稳下来，充血消退得差不多了，重新锁好贞操带。

告诉她，Day13时她可以高潮——这次是真的。

💡 Tip

整个过程中请保持坏笑。不要表现出歉意。不要说什么“对不起委屈你了”之类的话。你是S，给她高潮是你的恩赐，不给也是你的权利。你不需要为行使自己的权利而道歉。

Day 11-12

背景知识：强制高潮作为惩罚

在男M的调教中，“榨精”（无快感排精）是一种严厉的惩罚。但对于女M来说，由于生理结构不同，不存在“无快感的排精”这件事——你能做的惩罚不是剥夺快感，而是**给予过多的快感**。

这就是**强制高潮**的含义：不是让她爽一次，而是让她爽到求你不要再让她爽了。是的，这听起来很矛盾——“怎么会有人不想爽？”——但是女性的身体确实可以在连续、过度的高潮后进入一种“过度敏感”状态。在这种状态下，每一次触碰都是既爽又难受的，阴蒂会因为过度充血而变得一碰就疼，阴道内壁的每一次收缩都会引发一种类似抽筋的酸胀感。

这个状态，才是女M真正的“惩罚”。

但今天你不需要实施这个。今天是学习日。

技巧练习——强制高潮的手法

⚠ Caution

禁止与你的M共用任何进入体内的性玩具。有一些疾病是无法治愈的，而且交叉感染的后果你承担不起。你练习用的那一根假阳具和她的那一根必须严格分开，用完各自清洗消毒。

⚠ Warning

不要让你的M看到你练习的过程。

是的，你又有新东西要学了...真是遗憾...

还记得之前买的两个玻璃假阳具吗？拿出属于你的那根，浸泡润滑液，然后用自己练习以下技巧：

- 找到宫颈口的位置。
 - 宫颈口位于阴道深处，正常情况下距离阴道口约8~12厘米（因人而异，因生理周期也会变化）。当假阳具顶到深处时，会碰到一个圆形的、像鼻尖一样触感的突起，中间有一个小小的凹陷——那就是宫颈口。

- 对大多数女性来说，宫颈口的直接接触会引发一种深层的、类似痛经的酸胀感——不是纯粹的快感，但说不上痛。这种感觉在性唤起足够充分的情况下，会转化为一种深沉的、扩散性的快感，与G点高潮的尖锐完全不同。
- 但请注意：对于新手M，不要在第一个月尝试宫颈口刺激。这个区域过于敏感，处理不当会导致剧痛和出血。

- **练习G点+阴蒂+宫颈的三角刺激组合。**

- 这是强制高潮的核心手法：假阳具顶住G点区域反复按压（内部），另一只手或振动棒刺激阴蒂（外部），假阳具在每次深入时轻轻碰到宫颈口（深处）。三个点同时被刺激的情况下，几乎没有女人能撑过三分钟。
- 但你的目标不是让她快点到——你的目标是让她**反复到**。

- **学习识别“过度敏感”的信号。**

- 高潮后，阴蒂会极度敏感，此时继续刺激会让M产生一种“想要推开你的手”的本能反应。这是正常的。
- 但如果你继续，这种敏感会逐渐消退，大约一到两分钟后她会再次进入可以接受刺激的状态——然后你可以让她再次高潮。
- 第二次高潮比第一次需要更长的时间。第三次比第二次更久。到了第四次——如果她还能——你可能需要非常非常用力才能让她再次高潮，而且这次高潮之后她大概率会哭。
- 哭是正常的。女性在极度强烈的性体验后会因为荷尔蒙波动而哭——这不代表受伤，不代表后悔，不代表你应该停。但你需要学会分辨“释放性的哭”和“真的受伤了的哭”。前者伴随着身体的瘫软和依偎，后者伴随着蜷缩和躲避。如果不确定——问她，用安全词系统。

你有一天半的时间来练习。即使你无法让自己进入强制高潮的状态（毕竟自己弄自己和被别人弄是完全不同的体验），至少请熟悉G点的位置、阴蒂在不同敏感度下的反应、以及手指的耐力。

Important

如果你实在无法在自己身上练习（有些人就是无法在自己身上复现这些技巧，这很正常），那么你的另一个选择是：找一段安静的时间，让你的M平躺着，以“检查身体”的名义，在不给予高潮的前提下，用手指仔细探索她的阴道内部结构。

注意：这个操作必须在Day10之前完成，而且你必须确保——在这个“检查”过程中，你不给她高潮。这是医学性质的探索，是调教的准备工作，不是一次调教。

告诉她：今天不是让你爽的，今天是让我了解你的身体。不许高潮。如果你敢擅自高潮——那接下来一周都别想了。

然后观察她能不能在你手指探索的过程中控制住自己。这是一个额外的服从性测试。

Day 13

兑现承诺——但是以强制高潮的方式

Note

还记得你在Day10的承诺吗——Day13她可以高潮。

你没有食言。你只是从来没有说过今天只会让她高潮一次。

请按照Day7的完整束缚流程操作。今天不戴眼罩——你需要看到她的表情。最好按照Day1的提示，在她面前放一面镜子，让她在被束缚的状态下看到自己是怎么被玩弄的。

今天的流程：

1. **第一次高潮：正常给。** 用Day7的手法，阴蒂责 + G点按压，让她比较顺利地高潮一次。这让她放松警惕——“哦，今天是真的可以高潮，主人没有骗我。”
2. **第一次高潮结束后——休息一分钟。** 在这一分钟内，用手轻轻抚摸她的小腹和大腿内侧，安抚她，让她以为今天的节目结束了。
3. **然后继续。** 在她完全没有防备的时候，手重新覆上她的阴蒂。她会本能地往回缩——因为刚高潮完的阴蒂非常敏感。不要管。继续。这次不需要G点，只专注阴蒂。用比第一次更快的频率。她的身体会在“过度敏感”和“重新被唤起”之间挣扎——这个过程大概持续五到十分钟，然后在某一次收缩中，她会被迫再次高潮。
4. **第二次高潮时观察她的反应。** 如果她开始求饶——“真的不行了”“求你了”“主人我受不了了”——这说明效果很好。给她一个微笑，然后——
5. **看情况决定是否给予第三次。** 如果她的第二次高潮已经让她瘫成了一摊水，身体完全软了，说话都费劲——那就到此为止，今天已经够了。如果她虽然求饶但身体仍在积极地回应你的每一次触碰——那可以再来最后一次。

⚠ Caution

强制高潮的底线：任何时刻如果她用了安全词（红灯），立刻停止。这不是开玩笑的。调教是建立在信任之上的游戏，不是真正的虐待。如果你在她喊安全词之后还继续，你们之间就再也没有信任可言了。

但黄灯（“太强了，轻一点”）不等于停止。降低强度，继续。

6. **事后安抚（Aftercare）。** 这是女同调教中绝对不能缺少的环节。强制高潮后，你的M可能会哭，可能会抖，可能会进入一种恍惚的、类似于“subspace”的状态。她需要你在此时展现出温度。
 - 拥抱她，让她蜷在你怀里。
 - 用温暖的湿毛巾帮她清理身体。
 - 喂她喝水（强制高潮会导致大量出汗和体液流失）。
 - 给她吃一点甜的东西（巧克力最好，快速补充血糖）。
 - 告诉她她做的很好，你为她感到骄傲。
 - 不要马上离开她。至少陪伴半小时以上。

📌 Important

Aftercare不是在削弱你的支配地位。恰恰相反——你在她最脆弱的时候给予安全感和温暖，会让她的潜意识将“被主人支配后的安全感”和“最深层的依恋”画上等号。一个只会施暴而不会安抚的S，M最终会因为感情透支而离开。一个懂得在摧毁之后重建的S，才能让M心甘情愿地反复回到你的手心里。

7. **重新锁好。** Aftercare结束后，重新锁上贞操带。告诉她下一次开锁的时间。

第三部分 你的主场

恭喜！至此，你已经学会并让你的M体验了所有必要的手法：

- 贞操带的佩戴与管理
- 阴蒂责（控制快感而不给予高潮）
- G点高潮（深层的、她可能从未体验过的）
- 强制高潮（作为惩罚的过度快感）
- 完整的束缚流程

- Aftercare（事后安抚）

除此之外，上述日程表经过了精心的心理效应设计：

- **Day1签契约+高潮+上锁**：建立契约框架，用最后一次"自由高潮"做对比锚点
- **Day3违约**：打破"规则决定一切"的预期，建立"只有主人能决定"的认知
- **Day4-5勾起性欲**：用感官轰炸积累性张力
- **Day7第一次正式玩弄+连续性高潮**：建立"主人=极致快感"的条件反射
- **Day10假装给但不给+冰敷**：强化"快感是施舍不是权利"
- **Day13强制高潮**：引入"惩罚也可以是快感（但太多了）"的新维度

剩下的半个月由你自行发挥了~

奖惩手法小结

Note

时机的存在是因为人们对时间的感知并不是很准。如果你的M在才戴贞操带1~2天时就真的很需要惩罚了——说明她还没被满足的性欲不够强烈，惩罚的效果会大打折扣。

此时有两种选择：

- 忍忍她，等她自己积累到足够的性张力再惩罚（效果更好）
- 罚她下一次本应是正常高潮的机会变成强制高潮

具体选哪种取决于你对她的判断——她是一个会因为延迟惩罚而变得更乖的人，还是一个需要即时反馈的人？

Warning

不要将允许M自慰当作奖励的一种。这违背了调教的根本逻辑——她的身体归你管，自慰是对你权力的僭越。

以下的手法使用时机一般都在**戴贞操带超过三天**的情况下。

手法	类别	说明
延长佩戴贞操带一天	一般惩罚	轻量级，适合日常小过失
减少佩戴贞操带一天	一般奖励	让她感受到你的"仁慈"——其实是另一种控制
强制高潮（连续2~3次）	严厉惩罚	过度快感作为惩罚——女同调教的特色
允许正常高潮一次	巨大奖励	让她记住是谁给了她这一切
阴蒂责（不给高潮）	介于奖惩之间	既是快感也是折磨，看你怎么用
打屁股（拍子，10~30下）	一般惩罚	有仪式感，有即时性，打完就结束

基本行事逻辑

1. 对于任意时刻，如果你的女M已经连续7天没有高潮了，要么给她一次高潮（奖励），要么给她一次强制高潮（惩罚），取决于她的表现。7天是最后期限，不能超过——否则她会进入麻木状态，贞操带的心理控制效果将大幅下降。

2. 对于任意时刻，如果你的女M在3天内高潮过，不要再给她高潮。包括强制高潮也不行——3天内连续两次高强度性体验对她的身体来说负担过重。
3. 在奖励高潮前，必须先进行阴蒂责（至少30分钟）。这是为了让她明白——高潮是你给的，而不是她"到了时间就该得的"。阴蒂责的过程就是你在掂量要不要给的过程。
4. 高潮是你给予的奖励，强制高潮是你给予的惩罚。两者都是高潮，但性质完全不同。让她学会分辨——正常、被允许的高潮是温柔而满足的；被惩罚的高潮是过度而令人求饶的。
5. 为了建立条件反射，解开贞操带前必须按照完全相同的流程进行束缚。她会在听到手铐扣上的声音时就自动开始湿——这就是你想要的条件反射。
6. 每次调教结束后必须有Aftercare。无论这次调教是奖励还是惩罚，无论她有没有哭，无论过程是否愉快。Aftercare不是可选项，是必须项。至少20分钟。

女同调教的特殊话题

关于吃醋

女同关系中最常见的暗礁不是性方面的，而是情感方面的——吃醋。

如果你的M开始吃你和其他女性（同事、朋友、甚至路人）的醋，不要简单地斥责她。吃醋本身是一种占有欲的表达，而占有欲与服从在心理层面上相通——一个对你毫无占有欲的M，大概率也不会对你有多深的服从欲望。

但也需要控制。一个有效的方法：在她表现出吃醋的时候，用调教的框架来回应。

——"你在吃醋？"

——".....没有。"

——"你在吃醋。（肯定句）过来。"

——（她过来）

——"我是你的主人，你不是我的主人。我允许你对我有占有欲——但你要记住，占有欲是需要付出代价的。"

然后给她一个任务——可以是让她帮你按摩脚，可以用嘴帮你一次——这个任务的目的是让她用行动来"偿还"她的醋意，而不是让醋意在心里发酵成怨恨。

关于日常生活中的角色切换

女同调教中一个非常棘手的问题是：你们很可能同时也是情侣关系。在外面你们是普通情侣，在家里你们是S和M——这两个角色之间的切换如果不流畅，会积累大量的心理摩擦。

编者的建议是：**用一个明确的、物理性的信号来标记角色切换。**

例如——当你戴上贞操带的钥匙项链时，你就是主人，她是M。当你摘下项链时，你们恢复情侣身份。或者——当她戴上项圈时，她是M；摘下项圈时，她是女友。

这个信号必须是非语言的、一目了然的。它让双方都能在第一时间判断"现在我们在哪个角色里"，避免了无数的误会和受伤感。

其他

哪怕你不是为了当个好S，坚持在初见的一个月内不出格也是必要的。沉没时间与情绪成本以一个月为界限，超过一个月后要是想要与一个人断绝关系是非常困难的——你对她都是如此。所以如果你只是为了玩玩，请在第一个月结束前评估清楚。

一般来说推荐将两次开锁之间的间隔设置在4天左右。7天其实是很严厉（仅次于强制高潮）的惩罚了...教程中选取7天是利用了多个心理效应（例如初见效应、立威效应等），属于起始阶段的“下马威”，后续日常维持阶段不建议频繁使用7天周期。

附录

以下备注一些更为进阶的玩法，但是**不要在这个月结束前进行尝试。**

寸止（多次边缘控制）

寸止的基本玩法是：告诉你的M——

"在你快要到的时候说'要到了'，你说了我会停。停了之后你自己忍着，一分钟后我继续。如果我要继续的时候你还没准备好——那就算了，今天的节目到此结束。"

——"但是，为了防止你骗我停下来休息：如果你说'要到了'但其实还远着呢，我检查后发现你根本没到边缘，那么接下来两次开锁都改成强制高潮。听明白了吗？"

这个规则的精妙之处在于：它把"判断自己是否接近高潮"的责任完全转移到了M身上。她必须诚实地报告自己的身体状态——如果她高估了自己，她会失去今天的高潮；如果她低估了自己，她会在你的手中直接失控高潮，然后面对接下来两次的强制高潮惩罚。

女同调教中寸止尤其有效，因为你可以用自己的身体体验来校准——你知道那种"还有三秒就到了"的感觉是什么样子的。当你观察她的呼吸、她的小腹肌肉收缩、她的阴道壁开始出现不规律的痉挛——你就知道她离边缘有多近。

排尿控制

⚠ Warning

排尿控制是非常危险的。比本教程中提到的任何其他玩法都更危险。

禁止当你不在你的M身边时，你的M被置于不能排尿的场景。

禁止超过一个小时或超过50cm的尿袋悬挂（利用重力自然灌注时）。

⚠ Caution

尿路感染的风险在女性中本就远高于男性（尿道更短，细菌更容易上行）。排尿控制会显著增加这一风险。

如果你坚持要尝试，请务必：

- 使用无菌的医用导尿管和注射用生理盐水
- 全程在无菌环境下操作
- 事后让M大量饮水，排空膀胱
- 密切观察是否出现尿路感染症状（尿频、尿急、尿痛、发热）

一旦出现任何感染迹象，立即停止一切相关玩法并就医。

感官剥夺（完整版）

前文中提到了眼罩与隔音耳塞。如果你希望进阶，可以考虑：

- **全身包裹：**使用乳胶或莱卡材质的全身紧身衣（zentai），配合眼罩和耳塞，将M的视觉、听觉、触觉（除了被触碰的部位）全部隔离。在这种状态下，你的一根手指划过她的皮肤就能产生电击一样的效果。
- **温水浴缸+眼罩+耳塞：**让M躺在水温略高于体温的浴缸里，失去视觉和听觉，水的浮力和温度让她难以分辨自己身体的边界。在这种状态下进行阴蒂刺激——水的浮力会让每一次触碰都变得飘忽不定，她会觉得你的手无处不在又无处可寻。

⚠ Warning

水中调教请务必注意安全。不要让被束缚的M独自在水中。不要让水进入任何电子玩具。不要在M被束缚时离开浴室哪怕一秒钟。

露出与公共场所play

这是女同调教中一个非常受欢迎但风险也很高的方向。

低风险版：让M在贞操带外面穿上正常的衣服出门。带遥控跳蛋，塞在贞操带和身体之间（不要塞进阴道——公共场合湿了会很麻烦）。在你觉得合适的时机按一下遥控器，看她突然顿住脚步。全程保持“什么都不知道”的无辜表情。

中风险版：深夜，让M穿着大衣但里面什么都不穿（除了贞操带），去没人的地下车库或公园角落。在那里解开她的大衣，让她在有被发现的可能性的恐惧中接受你的手指。

⚠ Caution

绝对不要在可能被未成年人看到的场所进行露出play。绝对不要在任何可能触犯当地法律的情况下进行露出play。想清楚后果——这不是你能用“我们在玩BDSM”来解释的事情。

标记

“标记”是指用身体痕迹（吻痕、咬痕、鞭痕等）让M的身体在一段时间内持续展示你的所有权。

对于女同关系来说，标记有着特殊的吸引力——因为女性之间的占有欲往往比异性之间更加强烈且更被社会默许。她的锁骨上有一个吻痕，周围人会开玩笑问她“男朋友挺猛啊”——她和你都知道那不是男朋友留下的。你们共享一个秘密。

推荐新手从吻痕开始。颈侧、锁骨、肩头、大腿内侧——这些位置既容易留下痕迹，也比较容易用衣物遮盖。不要吸太久（容易形成血肿），用手指辅助按压效果更好。

⚠ Warning

不要在脸部、手部、脚踝等无法遮盖的区域留痕。可能影响她的工作和社交。

如果你的M是容易留疤的体质（疤痕体质），请格外谨慎。鞭痕和咬痕可能演变成永久性疤痕。

完

💡 Tip

最后一段话，写给正在阅读这篇教程的你——那个正在犹豫要不要迈出第一步的新手女S。

你可能会不确定自己有没有这个能力。你可能会担心自己做得不够好。你可能会在第一次束缚她的时候手忙脚乱，在第一次责罚她的时候下手太轻或太重，在第一次她哭的时候慌了神。

这些都是正常的。没有人天生就会当一个好S。

但有一件事你一定可以做到：享受她的信任。享受她把自己交到你手里的那个瞬间。享受她看着你时眼里的渴望与臣服。如果你能从这些中获得真实的快乐——那你就是一个好S。

剩下的只是技术问题。而技术，是可以练的。

去吧。她在等你。