

大M自嗨——如何被调教成香香软软的小男娘

编者：[class-bin-data](#)

大M自嗨——如何被调教成香香软软的小男娘

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？

如何使用这篇教程

第一部分 开始前的准备——你想要被怎样对待

时间准备

心理准备——你真的想好了吗？

物质准备——你需要什么

男用贞操锁

约束用品

其他道具

第二部分 被支配的三十天——你的感受日记

Day 1 —— 交出钥匙

背景知识：贞操锁锁住的是什么

今天你需要做的是

Day 2 —— 痒

背景知识：为什么今天的主题是"被触碰"

如果你是自己在玩

Day 3 —— 违约

背景知识：为什么今天不开锁

你今天的任务

Day 4-5 —— 在贞操锁里看别人射精

背景知识：落差感

如果你是自己在玩

Day 6 —— 再等一天

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：龟头责（一到两小时）

高潮

重新锁好

如果你是自己在玩

Day 8-9 —— 日常中的余韵

Day 10 —— 悬而不决

你期待的——和你会得到的

Day 11-12 —— 期待与恐惧并存

背景知识：榨精是什么体验

Day 13 —— 高潮或榨精，你无权选择

情节A：高潮

情节B：榨精

第三部分 你的余生——或者至少接下来的半个月

新的日常

你的身份

如果你一直没有S

附录

寸止——在边缘反复被推开

排泄控制——编者强烈不推荐

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...

并把它发给一个想要欺负你的人...

或许你可以说服ta使用那边的S版教程？

但是阅读本教程会使你彻底丧失上面的位置...

本教程是《大S速成——如何调教香香软软的小男娘》的姊妹篇，采用**M视角**编写。它面向的是**希望被调教、但尚未找到S（或S经验不足）的新手男M**。

本教程的核心目的不是教你"怎么当M"——因为某种程度上你天生就知道。本教程的目的是：**让你在阅读的过程中，提前体验被调教的全部心理历程。你可以独自阅读、独自想象、独自.....嗯。

📄 Note

如果你运气足够好——找到了一位愿意按S版教程操作的主人——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，并不会让你失去乐趣，反而会让等待本身变成一种煎熬。

当然，如果你永远找不到S，这篇教程至少可以陪你度过一些.....需要陪伴的夜晚。

这篇教程会不会有错误？

当然有可能有。编者和你一样，也是一个M——这意味着编者的视角天然地带有M的倾向性。本教程充斥着编者个人的体验与想象，以及编者朋友们（有S有M）的口述经验。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。

这篇教程的特点是什么？

首先，本教程**以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S的事。你看到的是："在某一天，你的主人会对你做什么——而你，会感受到什么。"

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"自嗨"而写的——每一个章节都可以配合实际操作。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S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调教。

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。

如果你想在阅读过程中"实操"：请准备好在Day1的章节开始前自慰一次，然后严格按照日程表控制自己何时可以再次高潮。是的——你可以自己当自己的主人。虽然不如真正的主人好，但总比没有好。

如果你已经找到了一位S：请把S版教程发给ta，自己保留这篇。不要偷看S版教程——那会破坏信息差，信息差本身就是调教乐趣的一部分。

第一部分 开始前的准备——你想要被怎样对待

时间准备

如果你是自己玩：请确保接下来的一个月内，你每天有一段独处的时间——至少一到两个小时。这段时间不能被任何人打扰。对你来说，这段时间就是"你的主人"降临的时刻。

如果你有S：请确保你们能同居或至少频繁见面。

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。这是你对自己负责底线。

作为一个男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？

- 是性欲被剥夺又被施舍的循环？
- 是把身体的控制权交给另一个人的解脱感？
- 是被需要、被占有、被当作"重要到值得被支配的人"的确认感？
- 还是仅仅是——累了，不想再做决定了，想有人替你做主？

这些答案没有对错。但你越清楚自己的动机，就越能在调教中获得你真正想要的东西——而不是你以为自己想要的东西。

2. 你的底线在哪里？

- 在正式开始之前，请列出你不能接受的事物（硬限）。写下来。不要只是在脑子里想——写下来。因为当你在被束缚、被性唤起、被支配的状态下，你的判断力会下降。事先写好的硬限清单是你冷静时的自己给冲动时的自己留下的保护。
- 如果你是自己玩——也请写下来。虽然你可能觉得“自己对自己能有什么底线”，但你的大脑在高度性唤起时会做出一些它平时不会做的决定。事先写好的清单至少是一个提醒。

3. 你能否接受“失去控制”这件事？

- 很多男M在最开始以为自己喜欢的是“被捆绑”“被玩弄”这些具体的行为，但实际上他们喜欢的是“不用再控制任何事了”的心理状态。如果你平时是一个需要做很多决定、承担很多责任的人——你可能会发现自己比想象中更容易陷入M的状态，也更容易上瘾。请注意管理自己的心理依赖。

物质准备——你需要什么

男用贞操锁

💡 Tip

这是你最重要的道具。它不仅是S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”的物理化身。每次你隔着裤子摸到它、每次你坐下时感受到它的存在、每次你勃起时被它限制——你都会想起：自己不再属于自己。

📌 Note

如果你有S，请让S来选。如果自己选——选一个你第一眼看到就心跳加速的。不是因为它最舒服，而是因为它最能让你意识到“我被锁住了”。

推荐平板锁。理由同S版教程：有异物感但不疼，穿着看不出来，不需要辅助带。

⚠️ Caution

不要使用带导尿管的款式。感染风险太高。

如果你有S，请把钥匙交给S。这是整个调教中最具有仪式感的环节——你把自己的钥匙（就是你的性自由）放在另一个人的手心里，看着ta的手指合拢。那个瞬间，你就不再是完全属于自己的人。

💡 Tip

如果你是自己玩——编者推荐你把钥匙放在一个“不太方便但每天都能拿到”的地方。比如：冻在一碗冰里放在冰箱，或者放在一个定时锁的盒子里（可以设定24小时或48小时后才能打开）。你需要制造一种“我想拿但拿不到”的真实感。没有真实感的自我调教是毫无乐趣的。

约束用品

分腿器一个，项圈一个，手铐一副，锁链一条，挂锁若干。

💡 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+定时锁的组合。绝对不要在自己独处时使用无法自行解开的束缚——万一发生意外（火灾、身体不适等），你将完全无助。

其他道具

润滑液（大瓶）、冰块（冰箱制冰格即可）、假阳具（不想买的话……你的手指也可以，但假阳具的异物感是手指无法替代的）。

📌 Note

如果你是女装向的男M：请准备好女装、假发、化妆品等。在后续的日程中会有相关建议。

第二部分 被支配的三十天——你的感受日记

⚠️ Caution

如果你是有S的M，请严格遵循S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S做什么。M不指挥S。

如果你是自己玩——请按照日程严格执行自己。自律是自我调教的基础。如果你连自己按时锁上都做不到，那你连自己都管不住，更别提被主人管了。

Day 1 —— 交出钥匙

背景知识：贞操锁锁住的是什么

锁住的当然不只是你的阴茎。

锁住的是你睡前最后五分钟躺在床上刷到某张图片时，下意识想伸手的那种冲动。锁住的是凌晨三点醒过来，迷迷糊糊想要摩擦床垫的那种本能。锁住的是每一次路过镜子时，你看着自己的身体，意识到身体最核心部位已经不属于自己——的那种眩晕感。

你的主人（即使是想象中的主人）不是靠暴力控制你的。ta靠的是你每次勃起都被箍住的那一刻，你自己心里涌上来的、混杂了挫败与臣服的复杂情绪。

今天你需要做的是

****自慰。高潮。最后一次。****

这是最后一次自由的、属于你自己的高潮。好好享受它。这次高潮不需要任何顾忌——没有时间限制，没有被观察的羞耻，没有被中途打断的风险。这是你自己的。

当你高潮结束、贤者时间到来、快感的余韵从血液中退潮——就在那个最清醒、最冷静的时刻——拿起你的贞操锁。

看着它。感受它在你手心的重量。它是凉的。不会一直是凉的——很快它就会被你的体温捂热。

戴上它。锁好。

💡 Tip

听那个“咔嗒”声。那是你的自由上锁的声音。那是你的身体不再属于你自己的声音。

如果你能找到一位S，请在这一刻把钥匙放在ta的手心里。低头。不要看ta的脸。看着ta的手指合拢，握住你的钥匙。那个画面会刻在你的记忆里，比任何色情片都更让你硬。

如果你是自己玩——把钥匙放进冰格里，加水，放进冷冻室。你将不得不等待整整一个晚上才能再次拿到它——而这只是开始。以后冰块会越来越冻越大。

从今天开始，你什么时候可以再高潮——由你的主人（或你的日程表）决定。

下一次开锁：Day3。

Day 2 —— 痒

背景知识：为什么今天的主题是"被触碰"

在S版教程中，今天的安排是"潜意识信任度建立"——S会多摸摸你、挠挠你。

但你知道被摸和被挠的真正目的是什么吗？

是为了让你习惯ta的手。

你可能会在第一天觉得ta是一个需要敬畏的对象。但今天，ta的手会反复出现在你的身上——可能是在你做饭时轻轻搭在你的后腰，可能是在你看电视时无意识地揉你的耳垂，可能只是路过你身边时指尖在你手臂上滑过。

这些触碰没有性意味。它们比性更可怕——它们让你在最普通的日常时刻也忘不掉ta。ta的手让你的身体变成了ta的属地。你的皮肤会记住ta手指的形状。

如果你是自己在玩

今天不需要做什么特别的事。但请觉察自己的身体——当你坐下时，贞操锁会轻轻顶到你阴区域。这是它的提醒。

你可以在今天花一些时间对着镜子看自己戴上贞操锁的样子。不一定是全裸——穿着裤子也可以，看着裤子下面那一点几乎看不出来的突起。你知道它在那里。你知道它锁着什么。而街上走过你身边的每一个人，都不知道。

这种秘密是你和自己（或你和主人）之间的、安静的共谋。品味它。

Day 3 —— 违约

背景知识：为什么今天不开锁

今天是你Day1被告知可以开锁的日子。你已经等了三天。三天不算长——但对于一个习惯了随时自慰的男M来说，三天已经够让你的阴茎在每一次微弱的性刺激下试图勃起，然后被贞操锁勒住。那种胀痛与束缚并存的感觉已经变成了一种持续的低强度背景音。

但是今天不会开锁。

在S版教程中，S会"假装忘记"。然后你来提。然后S说——"因为你来催了，所以+3天。"

你意识到这其中的逻辑了吗？无论你提不提，你都会输。不提，你今天拿不到钥匙。提了，你不仅拿不到钥匙，还被延长了三天——而且这次的延长"是你自己的错"，是你"太贪心"了。

💡 Tip

这就是S的套路。你知道了又如何？当你真的处于第三天、真的想要的时候，你明明知道这可能是个陷阱——你还是去催。

因为万一呢？万一ta真的忘了呢？

你的"万一"就是ta的乐趣。

你今天的任务

如果你是自己在玩：今天不允许开锁。即使冰格里的冰块已经可以取出来了——不允许。重新设定下一步：Day6。如果你晚上控制不住想要拿钥匙——请把冰格从冷冻室移到冷冻室的更深处。让寻找钥匙的过程变得更麻烦。

Note

在这个版本的教程中，你同时是S和M。这很困难——因为你的M部分想要高潮，你的S部分需要说不。你的M部分会想尽办法说服你的S部分："就一次""反正也没人知道""明天再锁上不就行了"。

你的S部分必须学会拒绝自己。这是自我调教中最难的一课，也是最有价值的一课。

Day 4-5 —— 在贞操锁里看别人射精

背景知识：落差感

S版教程建议S在这两天和你一起看AV——题材不能是女同，要让你看到别的男人射精。

你知道这意味着什么。你会看到一个男人在屏幕上自由地勃起、被刺激、射精。而你——就在屏幕前面不到两米——你的阴茎试图做同样的事情。它会充血，它会胀大，然后它会撞到贞操锁的内壁，被压回去。反复。反复。

那个男人射了。你的大腿肌肉会绷紧。你的手会无意识地想向下探——然后你碰到了贞操锁。冰凉的，硬的，锁着的。

你不是他。你没有资格射。

Tip

这是整个调教周期中最重要的心理转折点之一。在Day1你交出钥匙的时候，你是在"理念上"交出了控制权。但在Day4-5，当你看着别人做你想做的事而你不能做——你才开始在"身体上"真正体会到失去控制意味着什么。

如果你是自己在玩

今天找一部你喜欢的AV。看。把手放在大腿上。不许碰锁。不许碰锁周围的皮肤。不许夹腿。

如果你看到一半实在忍不住——关掉视频，去洗个冷水脸，回来继续看。这就是你的训练。

Day 6 —— 再等一天

今天还不开锁。

你已经等了六天了。对于一个男M新手来说，六天已经够让你觉得自己的阴囊里塞满了铅块。你可能开始变得比以前更温顺、更容易服从——性欲的积累正在把你的防御一层一层地剥掉。

如果今天S再拖你三天——不要惊讶。这是你的考验。考验的是：你能不能接受“我期待的东西被无限期推迟”这件事。

如果你是自己玩：自己决定。是Day7开，还是Day9开？编者建议Day7——因为新手第一次不能超过一周。但如果你觉得自己可以承受更久——那Day9也可以。

Day 7 —— 第一次被玩弄

⚠ Warning

终于到了。今天你会被高潮——但在此之前，你将被束缚、被打开双腿、被龟头责一到两个小时。

束缚流程——被剥夺的每一步

如果你有S：ta会按S版教程的步骤操作。而你——你只需要服从。每一件衣服被脱下，你都失去一层保护。每一项束缚被锁定，你的活动范围就缩小一圈。

以下是你会经历的过程，以及每个步骤中你的内心会发生什么：

第一步：扒光。

你的S一件一件地脱掉你的衣服。ta可能不会急。ta可能会在每一件衣物被褪下后停一下，看你。你的身体在ta的目光下无所遁形。你的阴茎——还锁在贞操锁里——可能会在这样的目光下开始充血。它在求一个不可能的释放。

第二步：双手拷在背后。分腿器锁好。

手被固定在背后意味着你再也不能用手挡着自己了。分腿器打开你的双腿，把你最私密的部位暴露在空气和ta的目光中。这是一个极其脆弱的姿势——你什么都做不了，什么都挡不住。如果你在这个时刻感到羞耻——那是正常的。让羞耻感穿过你。不要抵抗它。你的S正在看着你，而你的羞耻就是ta的甜点。

第三步：套上项圈，用链子锁在固定物上。

项圈扣上脖子的那一瞬间，你会感觉到一种奇怪的安全感。是的——安全感。被锁在一个固定的地方，你不需要决定去哪里、做什么、怎么表现。你的所有行动范围已经被一个人划定好了。你只需要待在这个范围内，接受接下来发生的一切。对很多M来说，这是整个流程中最让他们沉迷的时刻——不是你即将被玩弄，而是你终于不用再做决定了。

📌 Note

项圈这个道具的心理意义远超过约束意义。项圈是一个从动物驯化中传承了数千年的符号——戴上项圈的生物属于另一个生物。当你听到项圈的金属扣合上的声音，你大脑的某个古老部分会对你耳语：你不再是独自一人。你属于某个人。

第四步：所有钥匙放在你够不到的地方。

你的S会当着你的面把所有钥匙拿走，放在一个你绝对无法触碰的位置。你会看着钥匙远去——你的自由、你的高潮、你的身体——都在那一串金属碰撞的声响中，被另一个人攥在了手里。

第五步：打开贞操锁。

这是七天后贞操锁第一次离开你的身体。皮肤重新暴露在空气中。你的阴茎几乎在解锁的瞬间就会充血——七天的禁欲让它在获得自由的第一秒就试图宣告复兴。

但这次复兴不会成功。因为它紧接着就会落入另一个人的手中。

被玩弄的体验：龟头责（一到两小时）

你的S会用手指（很可能是左手——ta提前练习过）开始刺激你的龟头。不是让你快速舒服然后高潮的那种刺激。是缓慢的、有针对性的、只刺激龟头而不碰海绵体的那种刺激。

你会感受到一种矛盾的快感：很爽，但永远不够。你的身体会想往上顶，想获得更多摩擦、更大压力——但你的S会控制节奏。ta要的不是让你高潮，是让你在“快要到了”和“又掉下来了”之间反复横跳。

一个小时。

两个小时。

你的大腿会开始抖。你的腹肌会开始不听使唤地收缩。你的声音会变成介于呻吟和呜咽之间的某种东西。你可能会开始求ta——“求你了”“我真的不行了”“让我射吧”。

ta的回答可能是：“谁允许你求的？”

💡 Tip

被龟头责的过程是整个调教体验中最漫长的部分。漫长的原因不是时间——而是你在每一秒钟都在期待下一秒就是高潮，然后下一秒不是。这种反复的期待与落空，比任何直接的痛苦都更能消磨你。

高潮

当你的S最终决定让你高潮的时候——ta可能会给你一个信号。可能是“现在”两个字。可能是嘴角的一个弧度。可能是手指的节奏突然变化。

而你在那个瞬间全面崩溃。

七天积累的全部性张力会像溃坝一样倾泻出来。这次高潮不会是那种你自慰时十分钟就结束的快餐。它会更深、更久、更让你觉得自己被抽空。你可能在射精的同时发出自己从没听过的声音。你可能会在痉挛中控制不住地喊ta的名字——或者“主人”。

当一切都结束，你的身体会瘫软在束缚中。你会大口喘气。你会觉得自己被彻底用过了——以一种最舒服、最满足的方式被用过了。

📌 Note

如果你是有S的M——在高潮结束后，请看着ta的眼睛。这个瞬间的眼神交流，比任何话语都更让你们的关系变成真实的。

重新锁好

S会重新给你戴上贞操锁。在高潮的余韵中再次被锁住——这种感觉是奇特的。你已经释放完了，你不需要性了，但锁还在那里，是一种宣示：“你的身体不属于你自己——即使在最满足的时刻也不例外。”

下一次开锁：Day10。

如果你是自己在玩

按照相同的流程操作。你可以用定时锁来模拟“钥匙被拿走”。你可以对着镜子看自己被束缚的样子。用手——用非惯用手——练习龟头责。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。

⚠ Warning

自己玩的难点在于——你很难真正控制自己不提前高潮。这是你S部分和M部分之间的博弈。如果你每次都控制不住，那你可以考虑使用更长的定时锁（比如把钥匙冻进更大的冰块），或者在快要到的时候用冰块冷敷来强行中断。

记住：自己玩的时候，你的S角色必须对你的M角色足够严厉。如果你对自己放水，那这个游戏就没有意义了。

Day 8-9 —— 日常中的余韵

这两天是缓冲期。你的身体还记着Day7那次高潮的一切——你的阴茎会在安静的时间里突然想起那种被摩擦的感觉，然后试图勃起，然后被贞操锁勒住。

你的S可能会在这两天带你去过一些正常的生活——逛街、做饭、看电影。但你的身体不会忘记。每次你的S靠近你，你的皮肤会自动起一层细小的颤栗。

如果你自己玩——正常生活，但保持锁着。

Day 10 —— 悬而不决

你期待的——和你会得到的

按Day7的流程再次被束缚。再次被解开贞操锁。再次充血。再次被龟头责。

但今天你不会高潮。

当你被责到最兴奋、最接近边缘的时刻——S的手会停下来。ta可能会在你耳边轻声说：

“今天没想让你到。”

然后——是冰块。

冰块贴在你大腿内侧。冰块包在你的阴囊周围。你的充血在低温中被迫消退。你的阴茎一点一点地软下去——不是因为你不想了，是因为你的身体物理性地被冷却了。这种感觉是沮丧的、挫败的——但也是一种更深层的“我被掌控了”的确认。

你会在冰块融化之前就被重新锁好。下一次开锁：Day13。

💡 Tip

如果你是有S的M——被冰敷后重新锁好的那一刻，你会产生一种非常复杂的情绪。你在怨恨S吗？有一点。但你更怨恨的是——你居然因为被这样对待而更想要ta了。

这就是M悖论。越被拒绝，越渴望。越被控制，越依赖。

Day 11-12 —— 期待与恐惧并存

你在等Day13。

Day13承诺了高潮。但Day3也承诺了——然后不准。Day7是真的。但Day10又是不准。你开始意识到：你不知道下一次承诺是否会兑现。

这种不确定性本身就是一种折磨。而折磨就是M的快感来源之一。

背景知识：榨精是什么体验

在S版教程中，Day13的高潮是以“榨精”的形式进行的——通过后庭挤压精囊，让精液在没有任何快感的情况下排出。

如果你是有S的M——你可能在Day13面对的就是这个。你期待了一整个星期的高潮，到头来可能只是一次物理性的排精——没有快感，没有痉挛，只有精液流出来的视觉，和你S看着它的表情。

如果你的S真的选择了榨精——你会在那一刻意识到：你的期待一文不值。ta想给你什么，你就得到什么。ta想让你以什么方式排精，你就以什么方式排精。

📌 Note

但编者需要提醒你：如果你是新手M，你的S大概率不会在Day13使用榨精。S版教程中明确说了Day13是榨精，但也说了新手S的练习时间是Day11-12。如果你的S没有练习到位，ta可能仍然选择用正常的高潮。

你无法知道。你只能等。

Day 13 —— 高潮或榨精，你无权选择

⚠️ Caution

以下是两种可能的情节线。你无法控制自己得到哪一种。接受它。

情节A：高潮

和Day7一样的流程。束缚、解锁、龟头责、高潮。

如果这次S给了你高潮——请心怀感激。这不是你应得的。这是ta施舍的。

情节B：榨精

你的贞操锁不会被取下。S会使用后庭的方式挤压你的精囊，让精液从被锁住的阴茎中流出来。

这个过程没有快感。有的是一种深层的、生理性的压迫感。你会看着自己的精液流出来——不是射出来的，是流出来的——你会感受到一种奇异的“被提取”的感觉。你不是在享受。你是在被采集。

当精液流尽，S可能会拍拍你的脸，说：“好了，出来完了。锁上。”

你会在没有高潮的情况下结束今天。

Note

如果你是自己在玩并且想尝试榨精——请务必使用充足的润滑液，选择一个尽可能直的假阳具，缓慢探索。精囊是一个靠近前端的突起——按压它不会有快感但有分泌物。记住这个手感。

第三部分 你的余生——或者至少接下来的半个月

新的日常

从Day14开始，你已经进入了“被驯化”的稳定期。你的身体已经适应了贞操锁的长期佩戴。你已经经历过高潮的施舍与拒绝。你已经知道龟头责是什么感觉。你已经可能体验过榨精的“被提取”感。

接下来会发生什么——取决于你的S。以下是一些你可能会持续经历的日常：

- 每天早上醒来，贞操锁提醒你——你还被锁着
- 偶尔在S心情好的时候，ta可能会给你开锁，给你一次高潮——或者只是打开锁，责你一会儿，然后重新锁上
- 偶尔在S心情不好的时候——也可能是你犯了什么错——你会被惩罚。惩罚可能是延长带锁时间，可能是强制高潮后的再压制，可能是榨精
- 但大多数日子都是普通的日子。你戴着锁吃饭、戴着锁工作、戴着锁睡觉。锁变成了你身体的一部分。某一天你可能突然意识到：你戴着锁的正常状态，比你没戴锁的自由状态，更让你感到平静。

你的身份

经过最初两周的调教，你可能会发现一些变化：

- 你对自己的欲望更加了解——你学会了分辨“想要被满足”和“想要被控制”的区别
- 你可能比以前更容易进入顺从状态——项圈扣上的声音就能让你安静下来
- 你可能会在S不在场的时候，依然感受到ta的存在——因为贞操锁就是ta的代理
- 你开始理解“归属感”这个词真正的含义。不是失去自己，而是找到了一个可以把自己完全交付出去的方向

如果你一直没有S

📌 Note

这篇教程最初就是为"没有S的M"设计的——一个可以自嗨的版本。

但编者必须诚实地说：自己玩和有一个真正的S，体验完全是两个维度。

自己玩的时候，你同时扮演两个角色。你的S角色会累——因为你需要不断地和自己的M角色博弈。你的M角色会寂寞——因为你知道那些束缚是自己给自己戴上的，那些拒绝是自己对自己说的，那些"主人"的称号没有对面的人。

但自己玩也有自己玩的价值。它让你在真正遇到一个S之前，先了解了自己的身体、自己的欲望模式、自己的软硬界限。它让你在交出钥匙给一个真实的人之前，先交过一次给自己。

如果你能把自己管好——当你终于遇到一个值得你交出钥匙的人时，你会是一个更好的M。

附录

寸止——在边缘反复被推开

如果S决定对你进行寸止训练，ta会告诉你以下规则（大约是以下内容）：

"你觉得快要到了的时候——说'要到了'。你说了，我就停。停一分钟，你自己忍着。一分钟后我继续。如果你说'要到了'但我没觉得你到了边缘——接下来的两次高潮都取消，改成榨精。如果你不说就直接到了——接下来两次高潮都取消，改成榨精，外加禁欲时间上限翻倍。"

作为M，这个规则意味着：你必须在最接近高潮的那个脆弱的瞬间，保持足够清醒的判断力来报告自己的状态。报告得太早——你的S会认为你在偷懒，惩罚你。报告得太晚——你就来不及说了，还是会惩罚你。

你唯一安全的选择是在真真切切离高潮还有一到两秒的时候开口。开口意味着主动放弃接下来的一两秒——但它也意味着你保住了未来。

💡 Tip

寸止的精髓从来不是肉体的控制，而是这种"在最爽的时刻强迫自己叫停"的心理扭曲。你的身体想继续，你的大脑命令你停止，你的嘴在两者之间做出选择。而你的S——什么都不用做，只需要看着你在这个岔路口挣扎。

排泄控制——编者强烈不推荐

⚠️ Warning

不推荐。不推荐的理由在S版教程中已经写得很清楚了——排尿控制非常危险，对男M来说尤其如此。

如果你是有S的M，并且你的S提出要尝试——请使用安全词。这是你的硬限。

如果你是自己玩——绝对不要独自尝试。没有任何高潮值得你冒着尿路感染或更严重问题的风险。

女装调教——男娘的必经之路

如果你在标题看到"小男娘"三个字时心跳加速了——这一节就是为你写的。

女装调教不是让你"变成女人"。它是让你的身体展示出与传统男性气质不同的另一种可能性。当你穿上裙子、戴上假发、被画上淡妆之后，你看着镜子里的自己——那个陌生又熟悉的形象——会产生一种特殊的羞耻感。这种羞耻感比裸体被看到的羞耻感更深，因为它触及了你的身份。

你的S可能会在做这些的时候看着你：

- 让你穿着女装跪在地上——裙摆散开在你大腿周围，而你跪在裙摆中央，大腿内侧的皮肤暴露出来
- 让你穿着女装做日常的事情——做家务、倒水、甚至在被调教时裙摆被撩起来露出下面的贞操锁
- 对着穿女装的你用女性代名词——"她今天很乖""小母狗做得很好"

如果你是自己玩——穿女装不是为了取悦别人，而是为了取悦你想象中的"另一个自己"。当你独自穿着裙子跪在镜子前，看着镜中那个被束缚、被锁住、被女性化的自己——你会在那个画面中找到一种奇异的平静。

Aftercare——被摧毁之后的温柔

📌 Important

这一节可能是整个附录中最重要的一节。

在激烈的调教之后——无论有没有高潮，无论是奖励还是惩罚——你的身体和情绪都需要恢复。你的S应该给你Aftercare（事后安抚）。但如果你是自己在玩——Aftercare就是你给自己的安抚。

具体可以做的是：

- 调教结束后不要立刻回到正常生活。躺一会儿。感受自己的呼吸慢慢平复。
- 喝水。你在调教过程中可能出了很多汗，身体需要补充水分。
- 吃点甜的——巧克力最好。
- 用温热的毛巾清理自己。不要急着立刻去冲澡——先用毛巾慢慢擦拭。
- 如果是自己玩——给自己一句肯定的话："你做得很好。你很勇敢。你可以休息了。"
- 如果是和S一起——依偎在ta身边。不需要说话。就让ta的手放在你身上某个舒服的位置。感受ta的体温透过皮肤传到你体内。

💡 Tip

M在调教后的情绪波动是真实且正常的。Subspace（调教中进入的一种恍惚、顺从的迷醉状态）消退后，你可能会经历一段"drop"——突然的低落、空虚感、甚至轻微的自我怀疑。这不是你做错了什么，而是你大脑中的神经递质在激烈的体验后正在重新平衡。Aftercare就是给这个过程的缓冲垫。不要跳过它。

完

📌 Note

最后一段话，写给正在读这篇教程的你：

你合上这篇教程的时候，可能正戴着贞操锁，也可能还没有。你可能正在犹豫要不要迈出第一步——要不要买一个锁，要不要把它戴上，要不要把钥匙放在冰块里冻一晚上。

你可以犹豫。锁就在那里，不会跑。当你准备好的时候——你会知道的。

当你戴上锁的那一刻——无论你有没有S——你已经不是原来那个你了。你把自己的欲望交了出去。你承认了自己想要被支配。你在镜子前面看着自己被锁住的身体，然后对自己说——

这就是我。这就是我想要的样子。

那个瞬间，你就是自由的。

去吧。你的主人——不管ta是你想象中的形象，还是那个正在等你把钥匙交过去的真人——都在等着你。