

大S速成——如何调教香香软软的小男娘

编者：佚名

前言

这篇教程面向哪些人？

✖ 警告

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朋友...
或许后面会有一个能够自嗨的版本？
但是阅读本教程会使您失去乐趣...

本教程是对数篇教程（[1](#) [2](#) [3](#)等）的整合，并补注了诸多来自更专业的渠道的健康建议（[1](#) [2](#) [3](#)等），面向有同居新手男M的新手男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M在短短一个月内对你高度信任并愿意持续地接受你的玩弄。

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，但是事实上编者是一个SM小白。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。当您感到身体不适时，请务必求助于专业的医生；如果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，本教程使用Bookora编写，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。

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....

物资准备

准备好了？请准备好以下物品。

男用贞操锁

提示

贞操锁是所谓的【射精管理】的最核心的道具；而【射精管理】本身是一种最重要的调教手段。可以说，贞操锁是最重要的调教道具。

注释

可以让M自己选噢~？

对于新手，推荐使用平板锁。主要原因有：

- 存在恰到好处的异物感，并且不像负数锁那样会疼
- 戴上后穿着裤子看不出来，避免社死
- 非常轻便，不需要辅助带

警告

本教程中，贞操锁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**不要**使用导尿管以避免感染。

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30cm左右最佳，务必结实），项圈一个，手铐一副，锁链一条，挂锁2个（锁链到项圈一个，到柱子一个）。

但是如果条件许可，大型的玩具（例如X字架）也是极好的噢...

注释

男孩子不适合骑三角木马啦...

惩罚用道具

玻璃假阳具**两个**（榨精用，粗细无所谓；最好选取尽可能直的，长度至少要有20cm）

冰块适量（正常的冰箱里面就可以冻）

其他你喜欢的玩具（例如电击器）

其他道具

润滑液适量

第二部分 关系的建立

Day1

注意

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...

背景知识

最适合新手的调教男M的方法是什么？

是让你的M佩戴贞操锁。这样一来，对方无法自己射精，而性欲的积累便会转化为对主人的依赖。

龟头责的特点是什么？

只通过**摩擦刺激龟头**，而不**挤压刺激海绵体与系带**，即可在避免高潮并进入不应期的同时获得快感。

契约的建立

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...

让你的M当着你的面自慰一次，或者用任何方法将他弄高潮一次。（为了同步时间轴）

在此之后锁上贞操锁，告诉他，在Day3可以高潮。

注释

对着M就不要说Day3啦...说“后天”就行了。

技巧练习

注意

不要让你的M看到你的练习过程。

你不会以为自己可以休息了吧？呕。

请使用自己的身体练习以下技巧：

- 不夹腿的情况下，只用一只手把自己快速弄射精
 - 如果可能，请使用左手，这是因为，别人的阴茎毕竟不是自己的...会难一些...
 - 必须使用**手**是因为，**手**作为你**身体**的一部分，更能让M移情于你。
- 在上述过程**结束后**，练习龟头责
 - 只刺激龟头会有一种...难受与快感并存的感觉；如果只是单纯的疼，就说明手法不正确。轻一点吧。
 - 如果射出来了，就更说明手法不正确了。用一张餐巾纸，沿长边对折以把龟头夹在中间；用手拉住两端左右拉动，仔细体会这种感觉。试着用手来模拟这种感觉，而不是按压。
 - 你毕竟不需要真的责自己，所以甚至可以摸一下停一会。当然，如果你喜欢的话...也不是不可以...
 - 尽可能在贤者时间结束后不那么敏感的时期练习，仍然是因为别人的阴茎毕竟不是自己的...会难一些...

如果你已经会了，可以跳过这一环节。否则，你有一个星期的时间来练习以上技巧。

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

Day2

✅ 提示

如果喜欢外出play，请趁今天。

潜意识信任度建立

多摸摸/挠挠你的M吧。接触一个与自己没什么肉体接触的人容易让人发痒。在后续的调教过程中笑场了可就不好玩了...

避免这一情况的方法就是让他在潜意识中觉得你是和他亲近的人，而最简单的办法便是多摸摸/挠挠他。

不在Day1开始是因为Day1他往往过于兴奋...以至于会呈现出虚假的潜意识熟悉感。

此过程可以在你挠他的痒，而他不怎么感到痒时结束。

此过程没有严格的结束时间，如果今天无法完成此工作，可以拖延到最迟Day7。

Day3

i 注释

这是为了避免让你的M产生“根据规则，我可以获得奖励”的想法...
只有**主人**而不是**规则**能奖励他。

假装忘记了你在Day1提到的他可以高潮的事。他会自己提的。

此时告诉他，你没有忘记；而作为他敢索要高潮的惩罚，禁欲时间延长到Day6。

Day4 - 5

✅ 提示

如果喜欢女装/k9/furry/kig之类的倒是可以玩玩的噢...

避免外出

避免在禁欲超过3天时外出...否则时不时的勃起会导致贞操锁卡肉，不仅难受，万一划破了也容易发炎。

勾起性欲

可以和他一起看看AV什么的...

题材务必不要选择女同。要让你的M看到男性射精的场景，然后意识到自己不能射精，产生落差感...

Day6

可以开锁了！...并不能...

这次他应该会很乖的...当然，如果他又主动提了，你可以再一次说+3...UNO（不是）

Day7

⚠ 注意

无论Day6是否说了延长三天，今天都要让你的M高潮一次。
超过一个星期不高潮对于新手来说确实过于严厉了。

可以开锁了！...是真的...

拘束并开锁

⚠ 注意

务必使用分腿器+大腿环，不要让你的M通过夹腿提前高潮了。
如果要玩后面，请先让你的M高潮，再玩。

✖ 警告

绝对禁止选择不在地面上的物品（例如门框的顶部）来锁定链子。
运动激烈，非常容易发生意外。

✅ 提示

如果是其他大型的玩具请参照流程即可。

无论是因为过于激烈，还是因为早有预谋，M都倾向于在长时间的禁锢后反抗自己的S...

请按照以下顺序操作：

- 扒光
- 双手拷在背后并锁好，在大腿靠近膝关节处安装分腿器并锁好
- 套上项圈，用链子将项圈锁在相对固定的地方，例如大床的床脚
- 将上述用到的钥匙放在你的M伸手够不到的地方
- 打开贞操锁

玩弄你的M

i 注释

新手不推荐考虑寸止，难度较高。
龟头责就可以了。

还记得Day1中你练习过的技巧吗...先责（一到二个小时左右），再高潮，然后...可以乱玩了...

（天呐？你说你不会？！那你当什么S，给我把项圈带上，你来当M，先来给我把这摊东西舔干净）

锁好

玩完了就可以锁好贞操锁了...然后解开拘束...

告诉他Day10可以再次解开

Day8-9

可以聊一些很正常的话题了...增进增进感情是极好的...

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：

- 连续在一起的时间
- 在一起时的最美好的体验
- 在一起时干过的东西的数量

现在，连续在一起的时间能有差不多一个月；没有什么比高潮更美好的体验了；因此，如果希望继续刷亲密度就应该干尽可能多的事情，例如看电影，逛超市，去野餐等。人倾向于把一类事情自动归并，因此总是涩涩/聊天等是不能增进感情到最高级别的...

Day10

✓ 提示

不需要控制表情，越是一脸坏笑效果越好。

i 注释

可以提前取出冰块藏在附近

假装玩弄你的M

⚠ 注意

今天并不能真的玩弄你的M...

参考Day7的操作，当你解开贞操锁的一瞬间你的M将以为自己可以高潮了...会瞬间硬起来的

当责完了后，**不要**让他高潮...相反地，从冰箱中取出冰块，冷敷使阴茎不再充血并重新锁好贞操锁。

这仍然是为了让他建立只有**主人**而不是**贞操锁**能让他无法高潮的意识。

在此之后，告诉他Day13时他可以射精。

禁欲

今天你需要禁欲...

Day11-12

背景知识

榨精是什么？

榨精是通过物理挤压精囊，来在不高潮的前提下排出其中的精液的过程。这个过程不会有任何快感。

技巧练习

✖ 警告

禁止与你的M供用性用品。
有一些疾病是无法治疗的。

⚠ 注意

不要让你的M看到你的练习过程。

i 注释

哪怕你知道如何找到前列腺，也需要练习这个...

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？拿出来一个，浸泡润滑油，然后请使用自己的身体练习以下技巧：

- 找精囊位置
 - 可以参考这张[解剖图](#)。
 - 当假阳具顶到一个（靠近前端的）突起时，用它戳两下。如果你**未感到任何快感**，但是阴茎流出了一些分泌物，说明你找到的位置是正确的。
 - 如果你感到了快感，哪怕有分泌物，亦说明位置不正确。你找到的是前列腺。是**突起**，不是**凹陷**。
 - 记住手感而不是体感。你不能感到你的M感到了什么。

失败的概率不大，因为精囊是最突出的部分，非常好找。

在此之后，你可以**销毁**这根自己用的假阳具。

Day13

榨精

⚠ 注意

今天并不能真的玩弄你的M...

还记得你在Day10的承诺吗...今天，你需要让他射精...只不过是榨精的方式。

请按照与Day7的方式将你的M束缚，**不要取下贞操锁**，并对其使用你刚刚学会的方法进行榨精...

取决于你的个人趣味，可以进行其他的play...

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。

除此之外，上述日程表由某位不愿透露姓名的PUA领域专家调整并审阅，能够最大化地让你的M维持对你的依赖与信任。

剩下的半个月由你自行发挥了~

奖惩手法小结

i 注释

时机的存在是因为人们对时间的感知并不是很准，如果现在没有性欲，只会觉得...多带两天也无所谓吧...

如果你的M真的在才戴锁1~2天时就真的很需要惩罚了，可以罚他下一次射精改成榨精...

否则最好忍忍他吧...皮其实是依赖的一种提现...

就像对着自己的母亲皮一下之类的...

⚠ 注意

不要将允许手淫当作奖励的一种。

? 存疑

目前不知道龟头责具体属于哪种更合适...

具体来说，我的某位大M朋友喜欢故意惹他的S生气以换取龟头责...

手法	使用时机	类别
延长带锁时间一天	带锁超过三天时	一般的惩罚
减少带锁时间一天	带锁超过三天时	一般的奖励
榨精	/	严厉的惩罚
允许射精	带锁超过三天时	巨大的奖励
龟头责	带锁超过三天时	?

基本行事逻辑

- 对于任意时刻，如果你的男M已经连续7天没有射精了，要么允许高潮一次，要么榨精一次，取决于他的表现。
- 对于任意时刻，如果你的男M在3天内射精过，既不要允许高潮，也不要榨精。
- 在奖励高潮前必须龟头责；玩弄后庭必须在奖励高潮后。不能让你的男M将榨精和性欲关联起来（不能在榨精后允许前高）
- 高潮是你给以的奖励，榨精是你给与的惩罚。
- 为了建立条件反射，解开贞操锁或榨精前必须按照完全相同的方法进行捆绑。

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。
- 一般来说推荐将允许射精间隔设置在4天左右，7天其实是很严厉（仅次于榨精）的惩罚了...教程中选取7天其实是利用了多个心理效应（例如初见效应、立威效应等）。

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

其实存止较难主要是因为需要参与者的配合。寸止的基本玩法是告诉自己的M，

“要高潮了就说，你说了我会停，然后你自己忍者，一分钟后我会继续；为了防止你骗我停下，如果你说要高潮了并且我没有停下，在接下来的两分钟内你没有高潮，那么你今天就别高潮了（锁回去，再忍三天吧）；为了防止你骗我不停下，如果你要高潮了没有说，那么接下来的两次高潮改成榨精。”

排泄控制

⚠ 注意

排尿控制是非常危险的。

禁止当你不在你的M身边时你的M不能排尿的场景。

✖ 警告

禁止超过一个小时或超过50cm的尿袋悬挂。

对于男M来说，排便控制最大的问题其实是没什么快感...当然，肛塞+贞操裤也不失为一种玩法...

但是这张玩法貌似更多是出于“可以防止M跑路”的初衷...

对新手进行排尿控制时推荐使用**医用导尿管**、**注射用生理盐水**与**医用石蜡油**，并在**无菌**环境下拆除尿袋的止回阀，灌入生理盐水，并将尿袋悬挂在高于膀胱50cm处，利用高度差自然产生的压力来play...