

我的身体，我的心

身<sub>み</sub>体<sub>も</sub>も  
心<sub>こ</sub>も  
ボ<sub>ボ</sub>ク<sub>ク</sub>の  
も<sub>も</sub>の<sub>の</sub>

は<sub>は</sub>じ<sub>じ</sub>め<sub>め</sub>て<sub>て</sub>の<sub>の</sub>  
S<sub>S</sub> M<sub>M</sub> ガ<sub>ガ</sub> イ<sub>イ</sub> ド<sub>ド</sub>

三<sub>三</sub>葉<sub>葉</sub> / 一<sub>一</sub>迅<sub>迅</sub>社<sub>社</sub>  
MITSUBA / ICHIJINSHA

扫描 / 熊様@kf  
翻译 / galeki

V20100419



我的身体，我的心

身<sub>み</sub>体<sub>も</sub>  
心<sub>も</sub>  
ボク<sub>の</sub>  
もの<sub>の</sub>

は じ め て の  
S M ガ イ ド

三 葉 / 一 迅 社  
MITSUBA / ICHIJINSHA

扫描 / 熊様@kf  
翻译 / galeki

# 翻译前言

日语水平并不高，并且已经很久没用了，但是我也知道应该不会有什么日语高手来翻译一本这样题材的书，所以就自告奋勇翻译了。

断断续续的花了一个月，总算把全书翻译完了，果然翻译要比看懂要困难多了。

虽然有原版书在手，但是网上已经有了熊様@kf 贡献的扫描版，所以我就不重复劳动了，翻译版所有的图片都截取自熊様@kf 的扫描版。

书名为了方便查询，直接使用了网上使用的中文书名翻译“我的身体，我的心”。此外，排版格式尽量和原书保持了一致，因为图画是从扫描版上截取的，所以可能有点歪：)。

因为水平有限，翻译错误肯定是有的，今后如果有机会，我会慢慢完善这个翻译版，有关这个翻译版的更新信息，我会发布在：

[http://www.galeki.com/sm\\_book](http://www.galeki.com/sm_book)

直到官方的中文版发布为止（希望有这么一天）。

然后是声明：

本书的一切内容的版权都属于日文原版的原作者和出版社，此翻译版是为方便爱好者交流而产生的，禁止用此翻译版进行任何商业活动。

最后，希望这本中文版能给广大可爱的 SM 同好们一些帮助~

**galeki**  
2010-4-19

# 前言

说到 SM，人们的印象会是什么样子的呢？

大概能想到的就是漆黑的屋子、锁、蜡烛这类阴暗的东西吧。其实，仅仅在 AV、凌辱类的成人游戏、还有 SM Show 这些只为了“给人看”的场合中才是这样。现实中的 SM 其实要明亮得多，不仅有很多种类形式，而且是非常有趣且深奥的活动。

比如，束缚类的 SM，就会用到相当多的束缚道具和绳子，束缚之后的羞辱和侍奉，各种各样的变种可以说是无限多的。

此外，有 SM 性趣的人，与自己的情侣分饰 S 和 M 角色的情形，也渐渐流行起来了。

在 SM 中，M 将自己的身体交给 S，S 可以对 M 做任何事情，所以如果二人之间没有完全信任感是无法办到的。在此基础上，S 要琢磨 M 想要什么，M 要对 S 言听计从。

所以，SM 可是非常深奥的哦。

不过虽说对 SM 有兴趣，但是各种 SM 形式进行的方法和步骤却不是那么好懂，也常常让人觉得不知道从哪里入手。而且，在 SM 束缚的过程中，也有受伤的危险，常常让 SM 变成了危险的活动。

在这本书中，从说服对方进行 SM 的方法开始，到各种 SM 形式的步骤和注意点，将 SM 相关的必要知识逐步的教给大家。

SM 是二人充满爱的相互体贴的行为。SM 不仅可以打破双方间乏味的关系，还可以将二人的感情带到更深的层次上。

SM，你觉得如何呢？

<b>翻译前言</b> .....	I
<b>前言</b> .....	II
<b>SM 是什么？</b> .....	1
为什么要 SM？ .....	5
SM 中的说法.....	6
SM 正常吗？ .....	9
SM 是爱.....	11
<b>去寻找同好吧</b> .....	13
和她一起 SM 吧.....	17
SM 的危险性.....	19
寻找 SM 同好.....	21
说服她进行 SM 的方法.....	23
<b>轻度 SM</b> .....	25
从轻度 SM 开始.....	29
轻度 SM 的种类和方法.....	31
使用性爱旅馆中的设备 .....	37
适合初学者的器具的使用方法 .....	39
<b>中级玩法</b> .....	43
组合玩法的方法和种类 .....	48
侍奉的方法 .....	50
束缚状态下的爱抚方法 .....	52
挑逗和放置玩法 .....	54
羞辱玩法 .....	56
肛门的玩法 .....	58
露出 .....	60
鞭子和打屁股 .....	62
滴蜡 .....	63
口虐 .....	64
<b>开始捆绑吧！</b> .....	65
使用绳子的玩法和种类 .....	69

开始使用绳子之前.....	71
绳子的种类和选择方法.....	73
日本和世界的 SM.....	75
绳子的使用方式和基本的捆绑方法.....	76
股绳.....	80
后手缚.....	82
菱缚.....	86
M 字开脚缚.....	88
盘腿缚.....	90
吊缚.....	92
<b>M 的乐趣.....</b>	<b>95</b>
M ?.....	99
M 应该怎么做?.....	100
M 的心理和诱受.....	103
SM 前的准备.....	104
说出你想要的.....	105
再发现自己的性癖.....	106
自缚.....	107
女装 SM.....	109
<b>重度 SM 和其他.....</b>	<b>111</b>
重度玩法和其他的玩法.....	112
穿环.....	113
使用机械和电的玩法.....	114
刺青.....	115
涂鸦.....	116
其他的玩法.....	117
<b>后记.....</b>	<b>123</b>

# 1<sup>st</sup> chapter

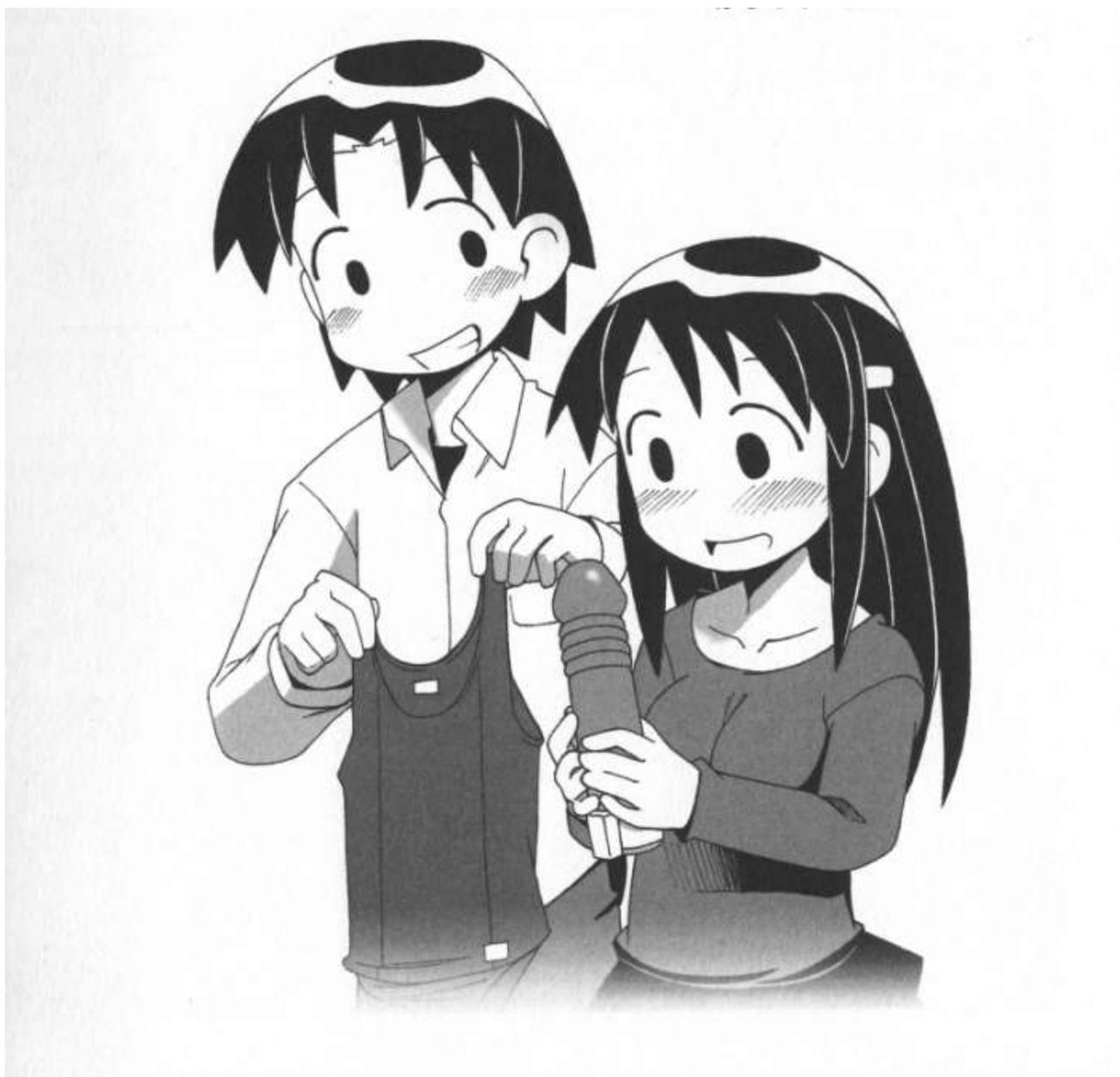
WHAT IS THE SM ?

## SM 是什么？

---

我的身体，我的心

YOU ARE MINE !!  
初学者的 SM 指导





益子和我交往快两年了.....



也经常和她做 H 的事情，我也没有什么不满.....

但是好想和益子 SM 啊.....

但是这可是 SM 啊！？  
无论怎么想，都是变态的行为吧！？



肯定会被看不起  
还会被骂  
还有问我为什么要 SM 啊！？

佐田，拜托你买的书送到了吗？



啊...  
在那边的箱子里面



谢啦~ 我去找找看



嗯.....



.....



啊  
等...等一下



哇...好色情

完蛋了.....

我的恋爱  
要结束了.....

# 为什么要 SM ?

---

虽然经常在 AV 和成人游戏中看到 SM 场面，但是现实中的 SM 场面还是很难想象出到底是什么样子。

但是一般说到 SM，就会想起蜡烛啊鞭子啊，还有笼子里的女性之类的，这样的想的人是很多，所以我们先在这里概括一下 SM 的行为吧~

束缚、羞辱、鞭打.....全都是 S 对 M 的行为呢。

表面上来看，S 可以肆意对 M 做任何自己喜欢的事情，实际上，是 S 将 M 希望的事情，给予 M。如果 M 被对方胡乱的对待，那样只能称作单纯的虐待吧。

就像这样，SM 不仅是 S 对 M 的关系，还有着 S 要做 M 喜欢的事情这种逆向的关系存在其中。

现实中的 SM，S 对 M 的性趣和嗜好的了解是不可欠缺的，M 也必须完全的信任 S，才能安心的接受 S 的各种行为。所以，SM 中的 S 应该是服务 ( Service ) 才对，没有对 M 的服务精神和爱情，这种关系是无法成立的。

为了防止双方的关系变得乏味，把 SM 当做一种非正常的行为而进行的情况也是有的，像这样只要可以相互理解的话就可以称为 SM。不仅为了摆脱双方间的乏味关系，也是为了充分的了解对方，抱着想和对方结合在一起的心态，才能算作真正理想的 SM。

当然，SM 也可以让有 S 取向的男性，产生对女方完全占有产生满足感，也可以让有 M 取向的女性，通过 S 的行为得到强烈的被爱的感觉。性并不是全部，性的满足感和 SM 的方式都会给双方带来非常大的影响。

视作一种奇特的方式也好、视作加深双方的爱的行为也好、视作双方可以深切的感受到对方的存在和重要性的行为也好，SM 都值得一试。

虽然有了 SM 的初步印象，但是实际中的 SM 是如何进行的、有什么样的方式这类的问题还不是很清楚。这里，通过 S 和 M 两种角色，把大致的 SM 方式和种类介绍一下。

## 1. S 和 M 两种角色

---

从本质上来说，决定了 S 和 M 两种角色的玩法就是 SM。

但是，在通常的性行为中，很难分清谁是 S 谁是 M。勉强的将 S 和 M 的角色决定下来，是得不到什么乐趣的。所以在最开始的时候，可以不去想这个问题，双方互换角色的进行。

扮演角色的时间也不尽相同，有的只是短暂的游戏，也有在日常生活中也保持这种关系的“Full Time SM 情侣”存在。

当然，SM 和日常生活分开的情况比较常见。在床上将女方视为 M，在现实生活中却是个“妻管严”的情况也是很多的。这些 SM 的规则，双方一起决定吧~

### ■ S 的角色

简单的说，S 就是扮演施虐者的一方。在肉体上和精神上都掌握着主导权，也是 SM 行为的责任人，必须时刻考虑 M 的方方面面。

当然，S 必须考虑 M 的性趣和嗜好而进行 SM 行为，与此同时，从 M 陶醉的样子中获得满足感也是 S 的任务吧。

### ■ M 的角色

和 S 相反，M 就是扮演被虐的一方。一方面要承受 S 的行为，还要将希望被如何对待的信息传达出来。

即便无法动弹的时候，也要把心中所想的传达给 S。讨厌的行为要清楚的说出来，在 SM 以外的时间将自己喜欢的方式告诉 S 也是很有必要的。

一定程度的预想自己将受到的虐待，陶醉在 SM 行为和 S 的全力以赴中，就是 M 吧~

## 2. 方式

SM 行为大致可分为肉体上和精神上这两种。在 AV 或者成人游戏中看到的，大部分都是肉体上的 SM 方式，在现实中，精神方式的 SM 所占的比率很高。

### ■ 肉体方式

如字面上所说，对肉体施加虐待的方式。比如通过鞭打、滴蜡、束缚这种虐待来得到快感。其中较轻度的行为，有用长筒袜剥夺对方的自由，再轻轻的打对方的屁股。重度的有穿环或者针刺，如同要伤害对方的那样来进行 SM。

### ■ 精神方式

精神类的 SM 一般从羞辱开始。这就像大脑中的性爱，精神层面的行动是非常重要的。

除了责骂、束缚起来放置不管以外，在镜子前让 M 看到自己耻辱的样子这种玩法，也是精神类的 SM。

对于 M 来说，精神层次上的行为是不可欠缺的，而且比肉体上的行为更加重要。

## 3. 步骤

从穿衣束缚开始，之后羞辱，之后鞭打或者滴蜡，最后做爱，这就是模式的一种。

从穿衣或裸体开始，之后混合着肉体和精神 SM，这种方式很普遍。SM 影片和成人游戏中一般都是这种模式，不过影片和游戏这种“为了给人看”的 SM，和现实中的 SM 还是有差异的。



现实中的 SM，往往没有固定的模式和规则，而是按照双方的喜好进行。

开始不用管衣服的问题，随着 SM 的进行，在合适的时候再把衣服脱掉这样也可以。

为了能够让 SM 的气氛渐入佳境，从穿着衣服开始是个不错的选择。



## SM 的种类

SM 行为的种类很多，把每一种实践一下是不可能的。多数时候进行的是几种 SM 形式的组合。不过随着对 SM 行为的习惯，双方的嗜好也就固定分为几个大类了。下面就来介绍一下。

### 1. 束缚类

虽然束缚也出现在其他的形式当中，不过束缚类的 SM 是以束缚为主。对于喜欢紧缚的情侣，形式主要为束缚、束缚中的爱抚和做爱。

### 2. 快感类

与束缚类相比，更注重快感。经常使用性玩具和道具，让 M 感受到连绵不断的快感。

### 3. 菊花类

以肛门为主的这种 SM 的形式意外的多。一般以灌肠开始，最终以排泄结束。

### 4. 肉体伤害类

这个“伤害”指的就是一般概念上的伤害。比如鞭打吊起来的 M 这样比较彻底的虐待。和普通人的印象相反，这种形式没有什么人气，也没什么人仅仅为了这个目的而进行 SM。

## SM 正常吗？

---

在色情杂志中，轻度的 SM 情节也渐渐被人们接受，认知度也渐渐增高。

那么，普通的情侣会接受什么程度的 SM 呢？

有调查称，进行过轻度 SM 的情侣占了总人数的 20%左右。虽然会觉得有些变态，但是还会将 SM 作为普通性生活的一种延长，这就是现实中的情况。

当然这种轻度的 SM 也包括手铐、眼罩这类的形式，这和本书后面所说的形式有些不一样。不管是男性还是女性，真正的 SM 对他们的门槛都很高。特别是，真正的 SM 不会出现在普通的杂志中，有的话也只是出现在在成人影视和成人杂志中，而且里面大多都会阐述 SM 独特的世界观，一般人没有兴趣是不会去接触这些东西的。即便有少数人接触了，也会把 SM 当做仪式类的行为，更加增高了门槛。再加上紧缚、SM 道具、鞭子这些冷冰冰的道具，和普通人的误解，渐渐给 SM 蒙上了一层灰暗的色彩，所以真正的 SM 还没有得到人们的认同。

但是，轻度的 SM 和像手铐这种道具，却逐渐流行起来，性爱旅馆中也经常会准备这些道具，这样一来心理负担就会不那么重。而且像手铐和眼罩之类的道具，给人的印象也不是那么灰暗，使用的时候也不会有什么不道德感和厌恶感。此外，网上商店的出现，让人们可以轻松买到这些道具，这可能也是轻度 SM 逐渐流行的原因之一吧。

不过，轻度的 SM 不会转变成真正的 SM。最终还是得在很难找到 SM 的实感之前，接受真正 SM 的概念。从轻度 SM 中找到 SM 的实感，如果再交融相互的感情，从而从轻度 SM 步入真正的 SM 也是有可能的。

此外，麻绳紧缚也作为一种 SM 存在于日本独特的文化中。在国外也被视作艺术效仿，毕竟在麻绳缭绕下的女性是非常美丽的。像这样对这种美丽产生共鸣，从而萌生了想被紧缚的想法的女性也不少。

从全世界的角度观察，就会发现性虐也成为了时尚的话题，也出现了 SM 绘画和写真模特，以 SM 世界观为基础的文学作品也出现了，可以经常看到 SM 和其他领域的活动联系起来。这样人们在了解 SM 的时候就不会局限在性行为的层次上，人们接触 SM 的机会也增多。但是最终还是要看是不是喜欢这种 SM 文化。行动上参加了，但是最终还是无法接受的场合也是很多的。

结论就是，现实中只有轻度 SM 被普遍接受，也就是说，局限在手铐眼罩这类东西而已。

虽然说了前面这些，仔细了解了束缚和 SM 道具的使用，但是是不是还觉得 SM 是一种变态的不道德的行为呢？

## 普通人对 SM 的认识

SM 频繁的出现在成人游戏和 AV 中，让人觉得这种行为很普通。但是一般人还是会把 SM 视作变态行为看待。

这是因为，SM 中的鞭子、蜡烛、还有受到折磨的笼子中的女性这类古板的印象还是无法从普通人的印象中抹去。

其实现实中的 SM 很少是这种灰暗的气氛，更多的是双方相互间满足嗜好从而进行的娱乐活动。

最近，“享受 SM ”这种概念也逐渐出现了。为了防止双方间关系变得乏味的轻度 SM 也在情侣间流行起来，多少增进了人们对 SM 的理解。

但是这样就说明人们接受了 SM 还言之过早。那些使用手镣脚镣、紧缚类的 SM 还是被人们视作黑暗和变态的事情。

既然如此，突然就进行 SM 行为就会给对方带来困扰，让双方的关系产生裂痕。对没有 SM 经验的对方来说，要谨记必须从轻度的 SM 开始，再慢慢的向外拓展。

SM 当然是建立在双方相互了解的基础上。但是虐待和被虐待这种关系，怎么看都不像是恋人的关系，那么 SM 关系又为什么成立呢？

其实对于 s 来说，不仅仅是对于虐待本身的喜爱，还有想要表达对自己所爱的女性更加深刻的爱、想让对方只属于自己、想要看到只有自己能看到的对方的另一面的心情在里面。就像小孩也会欺负自己喜欢的小孩那样。

对于 M 来说，不仅仅是对受虐本身的喜爱，还有想要表达自己是对方的唯一、想要更多的接受对方的爱的心情在里面。

像这样，SM 是建立在双方深层次的联系上的。作为 s 也好 M 也好，大多数都只能针对自己以身相许的人。对 M 女性来说，只能在自己所爱的人面前才可以成为 M。很少有被陌生人虐待也会高兴的人存在。

在进行 SM 的时候，s 也要常常关注 M 的状态，思考应该做什么才能让 M 高兴、或者是不是已经虐待过度了。M 也不仅仅是接受 s 的虐待，还要思考 s 是不是高兴，气氛是不是变坏了之类。

当然也有 SM 双方不是情侣的情况存在。其中有很多，双方只是定期的进行 SM 行为，此外的日常生活中双方并没有任何交集。表面上看似似乎在这种情况下没有爱的存在，实际上这也是爱的一种。假如虐待一个从来没见过的人，或者被一个从来没见过的人虐待，会感到高兴吗？答案当然是 NO。所以即便是短暂的关系，s 也会将对方放在心上，M 也会将身心交给 s。没有这种强烈的信赖关系，是无法从心底感受到 SM 的乐趣的。

普通人会认为 s 是坏人、是欺负人的一方，但是实际上完全不是这样。s 要时刻注意 M 的状况，思考如何取悦 M，并且做出对 M 恰到好处的虐待。

普通人会认为 M 是被欺负的一方，实际上和上面所说的一样，M 只能在自己喜欢的人面前做 M，认为谁都可以对自己做任何事情的人几乎没有。

综上所述，在 SM 中，s 和 M 都可以通过对方完全表露自己的性趣，短暂的关系也好，恋人的关系也好，都是建立在从心底体贴对方的基础上的。

当然，粗鲁的对待 M，肆意的对 M 做自己喜欢的事情只是单纯虐待行为。所以务必在双方相互理解的基础上进行 SM 吧。明白了上面这些，通过 SM 一定可以加深双方的感情。

## SM 中的责任在 S 身上

M 在 SM 中只能单纯的接受 S 的行为，所以在 SM 中 S 要担负起全部责任。S 常常要做出虐待 M 的举动，所以稍不注意就会造成重大的事故。所以请 S 们考虑到可能会遇到的事情，不要痴迷在自己的感受上，还要时刻注意 M 的状态哦~

S 必须负责的事情大概分为下面三种。

### 1. 不要受伤

长时间的使用绳子或束缚道具，会对身体造成压迫。

保持固定姿势的时间太长，不仅仅会给身上留下痕迹，还会给神经带来损伤，甚至会造成麻痹。在使用钩子做吊缚的时候，也会出现勒住脖子情况，所以 S 要时刻注意 M 的安全。

### 2. 避孕

SM 中常常伴随着通常的插入行为，所以也要考虑到避孕的问题。所以严禁在束缚或戴着眼罩的情况下毫无保护的插入。进行 SM 之前就要考虑到避孕的工作，进行 SM 的时候双方也不要忘记避孕。

### 3. 细菌感染

在 SM 中也有对肛门或者在户外进行的虐待。不要忘记在这种情况下，很容易接触到细菌，感染尿道或阴道从而产生炎症。对肛门使用的器具，严禁在阴道中使用。在用到手指的场合，最好带上橡胶手套。

# 2nd

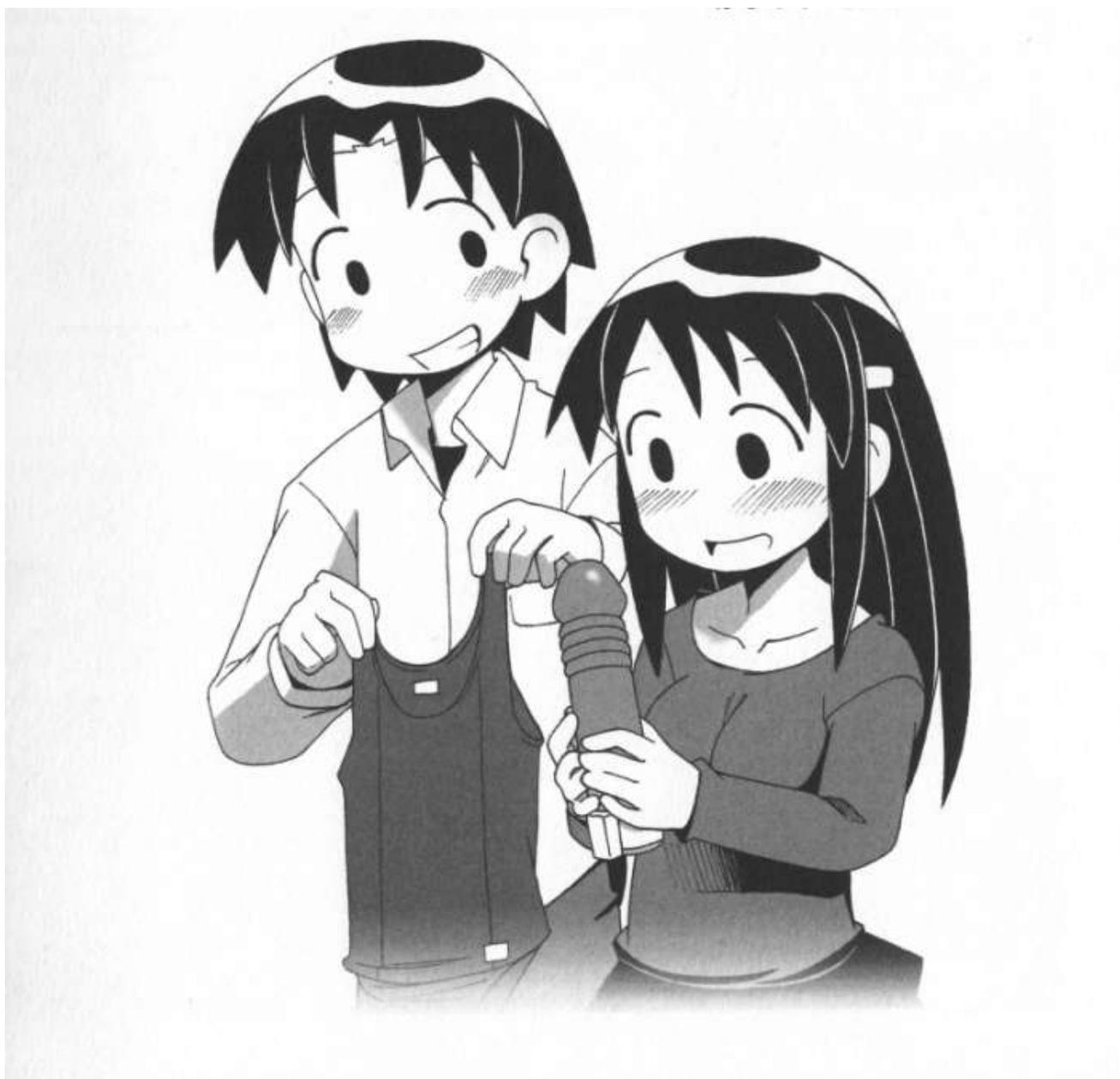
chapter

LET'S FIND THE PARTNER

## 去寻找同好吧

我的身体，我的心

YOU ARE MINE !!  
初学者的 SM 指导







你想就是那种女王装  
黑色的滑溜溜的

很想穿上试试看呢.....

啊.....  
是女王啊...



对不起！！  
完全把佐田你  
想成受欺负的  
一方了



看来你果然还是  
想做呢.....

一点都没有  
这种事情.....



**非常对不起  
其实我真的很想做！**

**我真的很想做  
SM！！**

.....  
试试.....  
也可以哦

**真的真的真的！？**

真的没有拒绝对吧？

不过.....  
第一次嘛

能不能...  
温柔一点？

**没关系！  
我也是第一次  
不用担心啦~**

.....  
真不安

## 和她一起 SM 吧

---

学习了 SM 知识和方法，但是如果找不到同好实践的话是没有意义的。

虽然可以自由的寻找同好，但是如果这个人不是你的女朋友或者未婚妻的话，开展起来是很困难的。所以这里首先从说服女朋友的情况讲起。

和平时就在一起的人 SM 的话，常常会担心找不到乐趣，其实和没什么经验的对方开始 SM 是最合适的。SM 是见证爱的行为，在感情的倦怠期，SM 可以成为双方增进了解的机会。在 SM 中，双方对相互的嗜好、性格以及喜欢的事情的了解是不可或缺的，所以如果是恋人的话就很容易做到这些了。

特别是，毕竟 SM 还是被普通人当做变态的事情，如果相互间非常害羞的话是无法进行的，所以果然还是和恋人进行最容易接受吧。

而且，和恋人一起 SM，即使失败了也不会放在心上，双方相互学习还可以很快进步。比如，刚刚开始进行束缚的时候，是很难一次就做好的，如果对方不是恋人的话，肯定会郁闷的认为你的技术怎么这么差，SM 的气氛自然也就没有了，是恋人的话就不用担心，可以一边笑一边享受 SM 的乐趣。

当然也有女朋友想要做 S 的情况，这样也没有什么问题。每个人都有 S 和 M 两种特性，慢慢的把她的 M 的嗜好挖掘出来也是有可能的。持之以恒的话，最后女朋友也会同意为你做 M 的可能性也是很大的。双方经过了一起 SM 的这段时间，也会在恋人的基础上发展成更深层次的关系。

在女朋友之外的人寻找同好也不是不可能，不过如果你已经有女朋友或者已经结婚的话，就要注意自己不要在道德上犯错误哦（见后）。

SM 是恋人间的最高行为，也是加深相互爱情的一种方式。绝不是为了仅仅满足一方爱好的行为。所以在 SM 的时候，要注意不要过于强调行为本身，还不要忘记双方的关系和 SM 本来的目的哦~

## 女性的 SM 观

作为女性是如何想 SM 的呢？虽然在网上看到 SM 图片后萌生 SM 想法的女性也是有的，但是大多数对 SM 都没什么性兴趣，想真正去做的就更少了。

即便有 SM 想法的女性，大部分也是手脚束缚这种轻度的 SM 而已。如果她们可以接受内心中真正 SM 的愿望，很快就会去店里买更加重度 SM 道具，很引人注目所以要多多注意哦~

一直憧憬 SM 的女性，往往会想以什么契机开始、什么时候作为 M 进入到 SM 中这些问题，虽然是极少数但是这样的女性也是有的。对于她们来说，往往不能鼓起勇气向爱人提出 SM 的要求，常常最终只好去寻找 SM 伙伴。也有憧憬太强烈最终变成没有任何实践的 SM 理论专家，从而常常为现实中 SM 和理想的 SM 之间的差距而苦恼。不管怎么说，这种自身就很憧憬 M 的女性是作为 S 的男性所梦寐以求的。

不论是轻度 SM 还是重度的 SM，如果是男方向女方提出的话应该比较合适，即便女方对 SM 没有兴趣，为了自己喜欢的人还是愿意考虑尝试的吧。不过即便如此最开始也要从轻度的 SM 开始。如果一开始就进行重度 SM 的话，只会给对方留下过激的印象，很可能就变得讨厌 SM 了。为了不造成这种情况，请细心循序渐进的进行 SM 吧~

# SM 的危险性

在 SM 中必须要考虑的事情就是 SM 的危险性。SM 中伴随着束缚和对肉体的虐待，必须要考虑这些行为带来的风险。

就束缚来说，长时间保持固定的姿势会给身体带来很大的负担。结果就是血液循环变差，束缚用的绳子或者道具的摩擦也会让身体受伤。

不要忘记受伤的总是 M。所以 S 要熟知自己行为的危险性。

虽说如此，不光 S 要了解这些危险性。作为 M 也要保护自己，不要把全部的事情都交给 S，一定要注意 S 也会玩过火。

具体的危险性有很多种，大部分有共同点的危险如下。

## 1. 束缚中的受伤

这是最容易发生的危险。比较轻的，保持同一个姿势时间太长，导致身体的麻痹，或是绳子或者器具摩擦而带来伤害。比较重的，比如束缚器具压迫身体，损伤到了神经、压迫肺部或者头部造成窒息。

## 2. 窒息、过呼吸

在 SM 中，和身体的虐待同时进行的还有对鼻子和嘴的虐待，所以有窒息和过呼吸的风险。如果发现对方有异状，马上要解开束缚，过呼吸的话就要用纸袋吸气和喘气，窒息的话就要确保呼吸道畅通。在口鼻虐待中要时刻注意 M 的状况。

## 3. 感染性病

对于非恋人的 SM 伙伴这种情况来说，即使你只和对方一个人保持关系，但是对方可能和多人有类似的关系，所以感染性病的风险性要高很多。

即便是恋人之间一对一的场合，感染的可能性也是有的。比如用玩弄肛门的手再接触阴道的话，就会让阴道感染肠道细



菌。为了防止这种情况，肛门相关的行为可以带上橡胶手套。

#### 4. 怀孕

SM 中 M 往往被束缚起来或者眼睛被遮住，无法做出任何抵抗，所以 S 要做好避孕的工作。

### 尴尬的 SM

虽然注意了 SM 行为中的危险性，但是有时候 SM 也会给日常的生活带来尴尬。这里就介绍一些这类尴尬的事情吧。

首先，和 SM 有关丢人的事情，最多的就是束缚时候受的伤了。在长时间的麻绳或者道具下，血液循环变差，导致 SM 过后还会觉得身体麻痹。结果这种疼痛持续了好几天，最后只好去医院。医生肯定会问到是干了什么事情才会这样。到时候为了正确治疗，即使丢人也只能说实话了。

有时候，就不是“丢人”那么简单了。长时间的束缚状态可能会引发心脏病和脑梗塞，虽然这种症状很少出现在年轻人当中，但是还是出现过。

尤其是自缚的时候，如果遇到了危险也没有办法向别人求助，最糟的时候连命都丢掉了。家人们也很抬不起头来。所以自缚的时候在周围一定要准备好剪刀，也不要轻易在吃药和喝酒之后进行。

其他的，就是束缚之后在身上留下的痕迹了。尤其是麻绳的勒痕，有的人一两天都无法消去，别人一看就知道这是捆绑的痕迹。特别是手腕的部位，不管在什么季节下都很显眼，如果很在意的话就用手链什么的掩盖一下吧。除了麻绳，也要注意其他的束缚道具也可能会给身上留下擦伤。否则在乘电车的时候觉得别人在看，就太不好意思了。

如果因为 SM 丢了命、因为 SM 留下了后遗症，到时候后悔也来不及了。所以在进行 SM 的时候，要时刻谨记防止事故和受伤哦~

# 寻找 SM 同好

虽然在恋人间进行 SM 是最理想的，但是有时候还是会因为这样那样的原因无法如愿，比如女朋友不喜欢之类，毕竟喜欢 SM 的人还是比较少的。

这样的话，就考虑如何去寻找 SM 同好吧。

说到寻找同好，可能会觉得是和找性伙伴差不多的事情吧。其实差异很大，不要忘记寻找同好的目的是为了 SM，性并不是寻找 SM 同好的目的。像接吻啊做爱啊这些在恋人间经常做的事情，在 SM 同好之间并不是经常会去做。当然这说的是大多数，也有像恋人那样交往的 SM 同好，也有的将 SM 同好这个身份作为性伙伴的延长。

寻找 SM 同好的方法，大致分为幽会、或在 SNS 类社交网站中寻找，和 SM 酒吧或者俱乐部这类现实的地点中寻找这几类。

幽会和 SNS 的方法，很容易找到有相同性趣的人，但是遇到拉客和骗子的问题也是有的，所以实际并不是那么容易。

通过 SM 酒吧和俱乐部，来结识作为客人去那里的女性也是个办法。不过必须时间和金钱很充裕才行。

另外，后面会讲到，利用会员制的 SM 俱乐部也是一个方法。

像这样，男性因为各式各样的原因寻找同好，女性也会因为各式各样的做同样的事情。对于女性来讲，寻找 SM 同好的理由大致分为下面 3 种。

1. 有男朋友或者老公，但是没有 SM 这种关系。
2. 没有男朋友或者老公，只想寻找 SM 同好。
3. 想被人来调教，找个主人对自己发号施令。

第一种，“即使有固定的恋人，也想找一个 SM 同好。”这种想法最多。毕竟世间大多男性还是觉得做 SM 那样的事情对女性来说太可怜了。

已婚的话，也可能因为和老公之间的生活比较乏味，或者没有时间。像这样已经有恋人再去寻找 SM 同好的情况，就会有性病和第三者的风险。前者可以用定期做检查来降低风险，后者就要注意尽量不要与 SM 同好发展更加深层次的关系吧。否则有演变成婚姻诉讼的可能，所以在进一步发展的时候要特别注意。

第二种，“虽然没有恋人，但是也想找一个 SM 同好”这样想法的女性也不少。因为工作太忙，没有时间去谈恋爱，但是也想消解 SM 这方面的欲望是其主要原因。

这种情况就没有性病和第三者的风险，也没有什么特殊的问题，所以放心的和同好建立良好的关系吧~

不过，对方也有可能没有恋人，所以有时候会希望不仅仅做 SM 同好，而希望和对方向恋人的关系发展。

如果双方都有这个愿望的话当然没有问题了。但是如果只是单相思那就比较杯具了。所以也不要忘记后面这种可能性哦~

最后一种，“希望有个主人对自己发号施令”这样想的是非常罕见的，作为 SM 行为的一环，就是纯粹想被对方调教的心态。不用说显然性病的风险很高，所以要特别注意。

## 会员制 SM 俱乐部

一说到会员制俱乐部，印象中可能会像小说中写的那样，是“有钱的大人物聚集在一起的那种地下世界”，实际上不是如此。

首先，SM 俱乐部有仅仅进行 SM Play 和进行 SM 同好介绍这两种。在寻找 SM 同好的时候，可以尝试一下会员制的 SM 同好介绍俱乐部。

这种俱乐部就婚介公司差不多，把登陆在此的女性介绍给男性，俱乐部收取介绍费。会员制的意思就是入会的时候要记录下身份证明，女性也是如此。所以相对来说，性病、第三者或者美人局的风险比较小。如今幽会类的网站也要求必须登陆身份证明了，所以参加之前要调查清楚。

这种俱乐部入会费大概 5000 日元（≈400RMB）、介绍一个人再收 5000 日元左右这样。

# 说服她进行 SM 的方法

不论世间对 SM 的认同到了什么程度，目前普通人的印象中 SM 还是属于变态行为。所以一开始和对方从轻度 SM 入手开始比较好。

虽然也有立刻就接受重度 SM 的女性存在，但是现实中大多数还是属于好奇，被吸引进来而已。这样基本上满足一次好奇心后就没兴趣了，所以首先还是从在一般的性生活中引入一点 SM 要素开始吧~

束缚之类的先不要急，首先可以在做爱中加入一些语言上的虐待。具体的例子，比如讲一些“说你想让我进来吧”、“下面好湿啊”这类有点让人难为情的话。这样就会多多少少建立起一些 SM 的关系。当然这些话一般的场合下不会说，所以讲的时候多

多多少少需要一些演技，没掌握好的话可能会笑场。所以最初就从讲“下面好湿啊”、“好下流啊”这类比较不像台词的简短的话开始吧，等习惯了再去说一些比较长的。

在习惯了这类语言的虐待之后，就可以尝试一些轻度 SM 行为了。

这个时候，还不要去成人用品店去买 SM 道具和麻绳之类的东西。最初要使用一些比较形似的物品来代替。所以先用领带、丝袜、毛巾啊这类东西温柔的尝试束缚吧。不过要记住这类轻度的 SM 不是真正的 SM。

这时候，束缚的方式不要弄成一挣脱就解开了的样子。重点就是做出手脚的自由被剥夺的状况来。

此外，为了让对方习惯其他的 SM 方式，遮住眼睛也是个方法。据说被遮住眼睛的 M 女性会更加大胆一些。眼睛看不见的话，就很容易消除对自己状况的不安心情。

当然，最开始也不要使用成人用品店卖的那种眼罩，而是应该用毛巾、围巾这类的东西遮住双眼。



习惯了这些轻度 SM 的初步阶段之后，就可以去性爱旅馆试试了。性爱旅馆中有那种有手铐脚镣之类 SM 道具的屋子，先和对方商量商量去这种屋子里玩玩吧~

不过，开始的时候不要到那种只有 SM 房间的“SM 旅馆”里去。为了不暴露目的，还是去找那些有 SM 屋子的普通性爱旅馆吧。这些情报在杂志和网上都可以找到。

所以，引导普通的女性进入 SM 的世界要非常有耐心才行。

循序渐进的话，把女性潜在的 M 性挖掘出来的可能性还是很高的，对于恋人和已婚人士来说，很容易相互理解，所以有值得挑战的价值哦~

这样，在经过了上面的努力之后，双方的性趣就会更加一致了，不仅变得想要更加珍视她，也会把她视作一种无法割舍的存在吧~

# 3rd

chapter

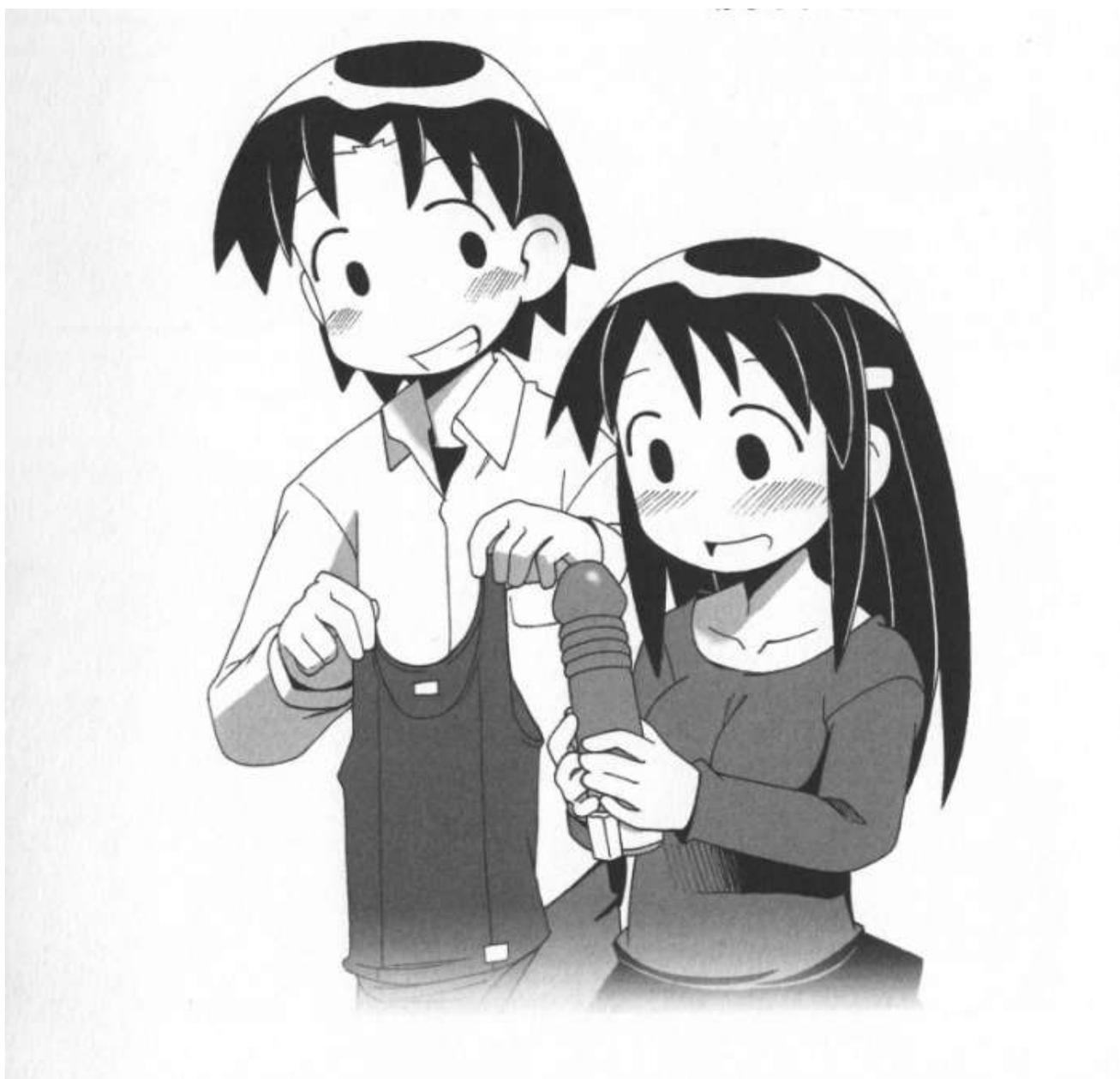
SOFT SM

## 轻度 SM

---

我的身体，我的心

YOU ARE MINE !!  
初学者的 SM 指导





我说佐田啊  
SM是不是就是滴蜡  
什么的啊？

没有啦  
一开始就这么重度  
我也受不了.....

开始都是很轻度的...  
比如打屁股之类...  
(Spanking)



S p a n k i n g ! ?  
Span国王  
(1322-1381)

不是啦！  
这是哪国的国王啊！

是用手打的那种



不是这个  
这样会死人啦！！

其他的.....  
还有遮住眼睛之类

用手打.....





呀.....

这样是不是太暴力了.....?



啊♡



益子啊.....

难道说被绑起来更有感觉吗...?

嗯♡

啊...

不要说这么难为情的话...



啊

哎呀



对不起 佐田  
重新来吧~

话说...  
你也不用这么快就沮丧吧.....

# 从轻度 SM 开始

---

说到轻度 SM，但是什么样的 SM 算是轻度的呢。下面就从轻度 SM 的方式讲起。

所谓的轻度 SM，简单来说，就是为了进入真正 SM 领域的预备活动。最终的目的就是习惯 SM 的行为，进入真正 SM 的世界中去。

普通人对轻度 SM 的认知度要比以前好很多，女性也觉得轻度 SM 多少算是可以接受。所以作为步入真正 SM 领域的必经之路，就从享受抵抗感比较低的轻度 SM 开始入手吧~

当然也有在轻度 SM 阶段就失败了，导致对 SM 产生了很讨厌的印象，这样就无法再向下去了。为了避免这种情况，一定记住不能急，慢慢来~

轻度 SM 不仅对 M 是一种唤醒，对 S 来说也是了解自己身份意义的一个重要步骤。SM 并不是有道具就行，步骤和方法也是必须好好学习的。没有 SM 经验的话，S 不知道如何去虐待 M，也无法掌握分寸。在这种状态下一下子就进行真正的 SM 的话，不仅满足不了 M，还会带来危险甚至会受伤。这样，S 可以通过轻度 SM 了解对待 M 的具体方式，和 M 一起进步。

接下来就说说轻度 SM 和一般 SM 的区别。虽说是“轻度”，其实和一般的 SM 差异不是很明显。其实就像字面上那样，指的是全部行为都是以比较轻度不过火的方式进行的意思。

比如，不决定双方的角色，也不过分的束缚，更多的是口头上的羞辱之类。

轻度 SM 中语言上的羞辱比较多，所以更加偏向精神 SM 的层面。不像重度 SM 那样有很明显的行为。在 M 中，相比肉体虐待更加喜欢精神面虐待的人比较多，这和在进入真正 SM 领域之前很多人都从语言这类精神面的行为开始有关。

这么说的话，轻度 SM 其实更加接近 SM 的本质。

SM 表面看上去只是加上了 SM 概念的性行为，实际上是相反的才对。

对于想要进入 SM 领域的人来说，轻度 SM 是必经之路。对 S 还是 M 来说都是如此，轻度 SM 阶段会很大程度上左右今后的发展。

虽说如此，也有无论如何都讨厌 SM 的人存在。那也不要气馁，先从享受 SM 风格的性爱开始，将对方的 M 性慢慢引诱出来~

接下来说说轻度 SM 的各种方式。

## 一定要制定 SM 规则

为了防止 SM 中的受伤和事故,双方间制定 SM 规则是很有必要的。这里就来介绍一下。必须要决定的规则,大致分为 NG Play 和 Give up Sign 这两种。

NG Play 指的是预先决定不喜欢的行为。Give up Sign 指的是,在无论如何都受不了的时候所打的信号。

它们不仅可以防止受伤和事故,还可以让双方安心的进行 SM。所以为了能够尽情享受 SM 就来制定规则吧~

### 1. NG Play

在 SM 中,M 经常会表现出对一些行为的厌恶。这种厌恶的感情,有时候是真的从心里讨厌,有时候是内心很开心只不过表现得很讨厌而已。

如果将 M 内心的期望搞错了的话,只会让 M 觉得难受。所以在 SM 之前,一定要商量好,什么样的行为是一定不要的,什么样的行为是接受不了的。

### 2. Give up Sign

SM 中束缚的行为很多。有时难受得实在受不了了也没法逃出来。如果在这种情况下还继续的话,很容易出现受伤和事故。所以要决定“我说 xxx 的话就表示受不了”这样的词或者信号。

除了口头的信号之外,如果知道在 SM 中会塞住嘴巴说不了话的话,那就要制定口头以外的信号。比如抓住对方的手,这类比较容易明白的信号。

# 轻度 SM 的种类和方法

---

现在，就来介绍一下轻度 SM 的种类和方法。虽然比较具体，不过终究是轻度的 SM，所以严禁过度使用。轻度 SM 的意义是习惯 SM，所以首先精神层面是重点。努力将羞耻心勾引出来，并且让感觉更加敏感。

此外，也不要局限在一种方式上，几种组合起来进行吧~ 这样就能清楚对方到底喜欢什么样的方式。关注那些反应比较强的，思考如何让对方满足。

下面就介绍一下轻度 SM 的一些方式。

## 1. 语言虐待

---

就是说或者让对方说一些难为情的话。因为平时做爱的时候也会说，所以难度比较低。轻度 SM 注意都是这种以精神为主的行为，语言上的行为非常重要。

## 2. 遮眼睛

---

就是让对方看不见，更加有感觉。遮住眼睛相对其他 SM 行为来说不那么容易产生抵抗感，所以作为轻度 SM 非常合适。

## 3. 轻度束缚

---

轻度 SM 中的束缚只要剥夺一点身体的自由就足够了。当然，指的是那种不用绳子，而是用一些身边的物品来束缚，等习惯了再使用 SM 的道具吧~

## 4. 性玩具

---

使用性玩具的话，S 有很强支配女性的感觉，M 也有很强的被侵犯感。

## 5. 打屁股

---

在这种玩法中，S 很有征服 M 的感觉，M 也很有被 S 虐待的感觉。目的并不是一直真的打下去，而是让 M 有种要被打的感觉。

## 1. 语言虐待

---

就像前面说的那样，这是轻度 SM 中精神面行为中必不可少的。

特别是，在轻度 SM 中没有束缚和重度的行为，所以语言虐待就是推进 SM 气氛不可欠缺的。这里讲讲语言虐待的一些方法。

### ■ 挑逗、羞辱

主要是爱抚得有快感之后让 M 把自己的状况说出来。这样的心理的行为，比肉体的行为更能挑逗出 M 的充足感，边观察 M 的样子边进行吧~

因为大多数都是一些难为情的话，也有的 M 女性不喜欢用自己说出来。这时候就不要用“这样如何？”这类需要回答的问句，而是要用“变成这样了哦”这类句式。

此外，也可以用镜子来激起 M 的羞耻感。性爱旅店中往往有比较大的镜子，可以清楚看到自己的状态。

### ■ 命令

命令是 SM 中的必需品。不过还不要提出自慰之类的要求，先从“掀起你的裙子”、“把裤子脱掉”这类比较温柔的命令开始。

轻度 SM 阶段，过分的要求和恶劣的口气都不是很好。总之，诀窍就是做出很温柔的样子。此外，如果 M 服从了你的命令，也不要忘记说一些“真是好孩子”、“做得真不错”这类奖励的话哦~

### ■ 疑问句

就是“你想让我怎么做呢？”、“为什么下面湿了呢？”这类让 M 说出自己的状况或者是想要对方干什么的话。把这样的话直接说出来，可以让 M 认识到自己的状况而觉得非常难为情。

不过也有的人不善于说这样话，说了反而就没气氛了。这种情况就说一些似问非问形式的话吧~

## 2. 遮眼睛

---

遮眼睛也是轻度 SM 中的王道。眼睛看不见，就会更加大胆的尝试一些平常不好意思去做的事情。

遮住眼睛后事情就变得有趣了，要做什么或者对方要做什么都不清楚。平常看似很普通的行为，在遮住眼睛后也变得新鲜和兴奋起来。

普通的安睡眼罩在商店里 100 日元 (  $\approx 7.5\text{RMB}$  ) 就可以买到。买不到的话，也可以使用毛巾或者衣物代替。性爱旅馆中也常备有一次性的眼罩使用。

### ■ 遮住眼睛后的玩法

主要分成两种方式，一种是遮住眼睛不知道对方会对自己做什么而感到兴奋的方式，一种是遮住眼睛不知道对方会让自己会做什么而感到兴奋的方式。

对于前者来说的感觉就是，什么都看不见的时候身体忽然被碰到，或者忽然被爱抚预想不到的地方，或者忽然用性玩具开始爱抚，或者听到性玩具振动的声音，但是自己又不知道接下来要爱抚何处。这种不知道接下来要发生什么的感觉会让人非常兴奋。所以尽可能的给对方做出意想不到的爱抚吧~

对于后者来说，就是在看不见的情况下被要求做各式各样的侍奉行为。比如忽然将阴茎凑到面前，要求口交，或者忽然将双腿打开。像这样不知道自己在做什么，也不知道对方要让自己做什么，让对方通过语言来指导接下来做什么的这种状态可以给人很高的兴奋感。

在遮住眼睛的时候，由于看不见，所以要注意不要受伤。在陌生的性爱旅馆和熟悉的自己的屋子中，都有撞到身体和从床上滚到地上去的可能。所以 S 不要让 M 离开自己的视线，不要让 M 受伤哦~

### 3. 轻度束缚

---

束缚是 SM 的象征，当然在轻度 SM 中也是重要的一环。

但是在轻度 SM 中不会进行用身子束缚全身这种比较高级的行为。轻度 SM 中一般使用绳索、布、玩具这类的东西来束缚。下面就介绍一些方法。

#### ■ 布束缚

就是使用毛巾、衣服、丝袜之类的东西来束缚。不用准备特别的東西，使用起来也很方便，所以在轻度 SM 中是最一般的。特别是，用丝袜的话几乎不会给皮肤带来压力，也很难留下痕迹。

#### ■ 布以外的束缚

就是使用皮带、厨房用的保鲜膜、捆包装用的细绳来束缚。不过要注意，除了保鲜膜之外，其他的道具都会很容易给皮肤留下痕迹和擦伤。

特别是捆包装用的细绳，用它来束缚的话很容易越勒越紧，非常容易受伤，所以尽可能不要用吧~

还有厨房用的保鲜膜，很容易造成窒息，所以绝对不能用在嘴上。

#### ■ 玩具和道具束缚

就是用在成人用品店中的手铐、SM 道具、束缚用胶带这类东西来束缚。这些道具可以短时间的完成束缚，使用起来非常方便。

但是女性可能会对这类道具产生抵抗和恐惧感，所以使用的时候要想好借口。手铐之类也要选择带有防勒住的双锁样式的，也要注意长时间使用会给皮肤丢下痕迹。怕留下痕迹的话可以垫上毛巾，或者套在袖口上面束缚。

## 4. 性玩具

在 SM 中使用性玩具，可以更加增加气氛。S 可以使用玩具爱抚 M，轻松的调教 M。下面讲讲方法。此外，也不要仅仅使用玩具爱抚，不要忘记和其他的爱抚方式组合哦~

### ■ 振动器

当然不能光使用振动器来爱抚，还要组合其他的形式。

比较有代表性的，在放入振动器的情况下，对 M 作出不要掉出来的指示。并且在 M 忍耐的时候组合打屁股的方式。

还可以在用振动器爱抚的同时，进行类似“如果你还要动得更厉害的话，就求我吧”这样的语言虐待。当然也可以用镜子让 M 看看自己的样子，来提升 M 的羞耻感。

### ■ 伸缩转动器

使用的方法和振动器差不多，最大限度的利用遥控器吧。和振动器不同，可以用伸缩转动器从乳头开始爱抚身体的各个部位。利用这个特性可以对全身进行爱抚。

此外，也可以在束缚状态中把转动器放在内衣中，然后在稍微远的地方切换开关。

当然不要忘记，也可以定期把开关关掉，然后让 M 做出请求，或是在镜子前让 M 看自己的状态，提升羞耻感。



## 5. 打屁股

打屁股在一般的性生活中不太会用到，但是在 SM 中是很普通的事情。打屁股不需要特殊的道具，只要手就可以。而且喜欢屁股被打的 M 也是比较多的，所以尽可能尝试一下吧~

当然，不是打下去就好了。在轻度 SM 阶段只要打屁股就好了。打屁股以外的地方很容易感到痛，但是屁股不那么容易觉得痛。

关于打的方法，也不仅仅是用力，而是要尽量用手心打出声音来。也不要频率不变，而要强弱交换，时停时始。

在打完一阵后，可以用手指轻抚变得敏感的皮肤，用指尖像挠痒一样的效果很不错。

打的部位也不要局限在屁股的一个地方，可以时不时的用指尖触碰阴道，将感觉传遍全身。

此外，打的时候也不要忽然就打，在其他的爱抚中打屁股的比较好。比较有代表性的有下面这两种。

### ■ 做爱的时候

就是在以坐式或者后入式方式做爱的时候打屁股。

或者命令 M 扭动腰部，在扭动变慢的时候打屁股也不错。

### ■ 用玩具爱抚的时候

在放入振动器并命令不要掉出来的状态下打屁股。

此外，在放入伸缩转动器的状态下，不断切换开关，并且一边打屁股的方式也是很流行的。



## 使用性爱旅馆中的设备

又要准备道具，又要有 SM 的氛围，所以立刻就进行 SM 往往比较困难。不过，在性爱旅馆中既准备好了 SM 用的道具，又有 SM 的氛围，所以在轻度 SM 阶段，充分利用性爱旅馆中的设备也是一个办法。

性爱旅馆中的 SM 房间，有的只是普通的房间放入了 SM 的装备，有的是在建造的时候就是为了 SM 准备的。

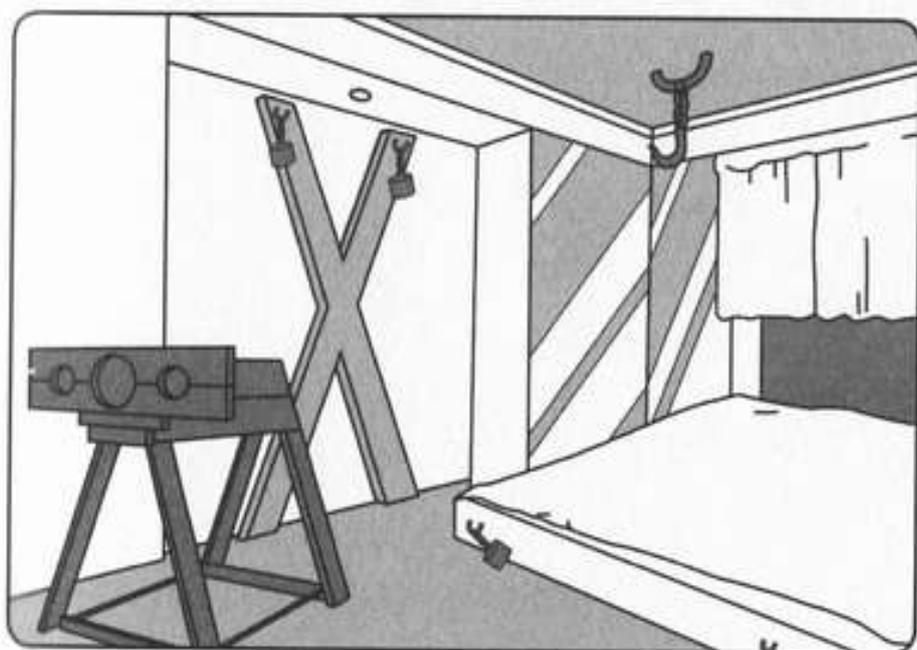
这两种都没问题，但是如果去专门的 SM 房间或者专门的 SM 旅馆的话，就没法用“碰巧这个屋子里有 SM 装备，那我们就试试看吧”这个理由来当做尝试的借口了。所以如果对方对 SM 有些抵抗的话，还是从有 SM 装备的普通性爱旅馆开始吧。

比较有代表性的 SM 装备有手脚束缚用的铐具和架子、开脚束缚的椅子。手脚束缚的铐具很多都连在床上，是为了在床上“大”字形束缚用的。

束缚架中最流行的是四段有手铐脚铐的“X”型木架。不止在 SM 旅馆中，普通的性爱旅馆中也有这种架子，往往是粉红色的，看上去很容易就让人接受，所以非常推荐在轻度 SM 阶段使用。

开脚束缚用的椅子，就是样子像妇科检查台那样的椅子。在性爱旅馆中，有像医院诊察室样子的屋子，在里面经常看到这种椅子。在这类的屋子里，可以一边玩医生游戏，一边将 SM 加入进来，所以在轻度 SM 阶段也是非常推荐的。

SM 专用房间或者 SM 旅馆，是专门为 SM 准备的地方。里面不仅有束缚设备，而是从牢房到悬吊类的设备都有。

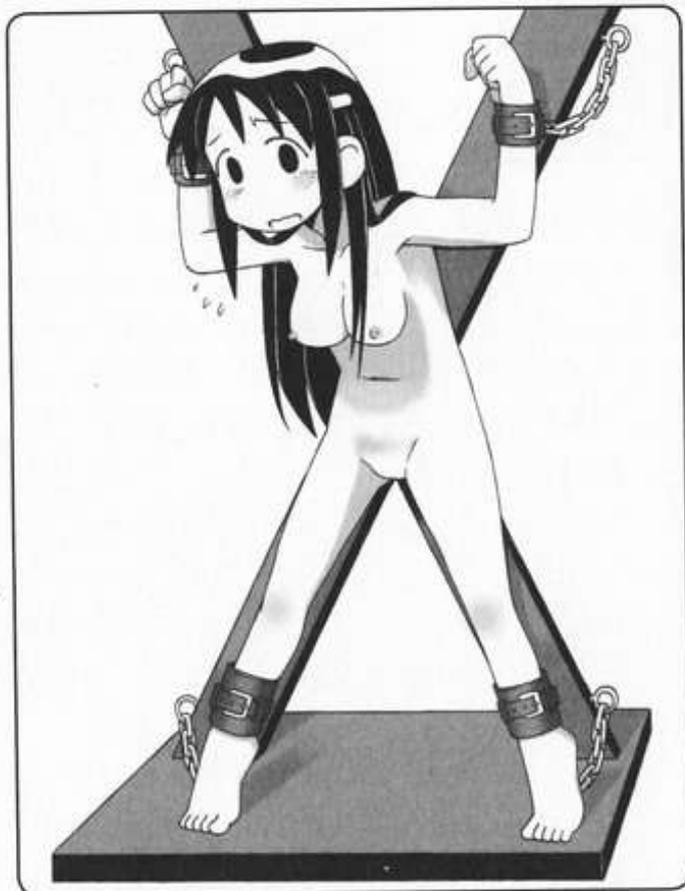


在这类屋子里，有平常看不到的三角木马、禁闭室，还有为了灌肠准备的排水设备。屋子也有日本和欧美风格，也有的是模仿医院和教室，可以一边 SM 一边玩 cosplay。

在这些 SM 专用房间中有束缚和口球类的用具，所以空着手去也没有问题。但是这些要接触身体的道具是

不是杀过菌就不清楚了，如果不放心的话可以不用。

像 SM 专用房间这类特殊的地方一般都有主页，去之前上去调查一下吧~



## 去 SM 酒吧

有的人对 SM 有兴趣，但是没到实践的程度，但是又想听听正在 SM 的人的想法.....

适合这类人去的地方就是 SM 酒吧。来这里的客人和从业人员当然都是喜欢 SM 的人。就像 SM 的天堂一样，其实和普通的酒吧没什么区别。从单独前往到情侣结伴来，各式各样的客人都有。

店员也不光是女王，M 也有，所以可以轻松谈论 SM 相关的话题。而且也不光是和店员说，大部分 SM 酒吧每天都会有几次 SM Show，去看 Show 也是不错的。

此外，在 SM 酒吧中，客人间也会一起玩 SM。情侣之间忽然开始束缚，或是客人让女王束缚这类场面是家常便饭。

不过，大部分活动都不允许插入和射精，仅仅是享受纯粹的 SM 乐趣。当然在这种环境中的客人们，对于任何忽然开始的玩法都不会觉得奇怪，一边被鞭打一边还喝着酒谈笑风生的情况也是很常见的。

可以轻松谈论 SM 话题的地方是很少的。像这样可以直接倾听 SM 的人的经验，是个非常好的扩展自己 SM 视野的机会。对于有 SM 的兴趣但是又不知道做什么好的人来说，SM 酒吧是个非常有益的场所。

# 适合初学者的器具的使用方法

对于还不能用绳子进行束缚的初学者来说，SM 道具是非常好的朋友。带上就可以迅速的束缚，而且也不会给人难以接受的印象，这里就介绍一下这类面向初学者的 SM 用具。

## ■ 初学者的 SM 用具

首先，既然是面向初学者，所以就要选择一些不会给女性带来难以接受的印象的道具。比如手铐，如果是金属制的就很容易让人联想到是中世纪的奴隶带的这样的印象。所以先从普通的选起吧~

此外 SM 的道具种类很多，初学者阶段还是局限在手铐、脚铐、项圈、口枷这 4 种比较好。这 4 种以外的 SM 道具往往是像束缚台那样大型和昂贵的东西，初学者一般也玩不起。

除了上面这 4 种，也有全身束缚用的道具，主要是橡胶或者皮革制成的，用一件这样的道具就可以束缚全身，而且样子也很像绳子束缚的那样。对于初学者和中级玩家来说都是可以轻松使用的道具。



## SM 道具的保养

入手 SM 道具是很必要的。在 SM 中道具经常会沾上液体，如果之后就这样不管，不仅会让道具有臭味，还可能会损坏道具本身。

橡胶制的道具，要定期水洗，之后好好晾干后保存。金属类的道具如果有水残留在上面还会生锈。皮革制的道具，除了要清除上面的脏东西，还要定期用建材超市中皮革养护品来保养。如果水洗之后不晾干就保存是很容易发霉的。

此外，口球中会残留唾液，所以要在唾液变干之前洗干净。像这类和嘴接触的道具，要用消毒类酒精做好消毒的工作。

## 1. 手铐、脚铐

手铐脚镣可以说是 SM 道具中最有代表性的了吧。用它们可以轻松地完成束缚，所以在初学者到高级玩家中都有很高的人气。

材料主要有橡胶、皮革和金属。金属的手铐和脚铐往往给人重度的印象也不容易买到，所以先选用橡胶或者皮革的制品吧。

橡胶制的手铐脚铐很便宜，也容易清洗，沾了脏东西也容易弄掉，但是橡胶和皮肤的贴合性不好，如果夹住皮肤也会很痛，而且因为不透气，出汗会很不好受。

皮革制品要贵一些，但是和皮肤贴合性比较好，和适合长时间束缚的情况。权衡这两种类型道具的优缺点和预算，灵活选用吧~

### ■ 使用手铐脚铐的玩法

只束缚手脚就足以让人兴奋了~ 下面就来介绍一些手脚束缚的各种玩法样式。



#### 后手束缚

这样就无法用手遮挡自己的乳房和性器官，所以很容易产生被虐感。在平躺的时候手会承受体重的压力，所以要避免压伤。



#### 单手单脚束缚

像双手抱着脚踝那样，把双手与对应一侧的脚踝束缚在一起的方式。双手也会随着双脚的分开而分开。身体正面的各处抵抗不了的状态下被一览无余。



### 双手双脚束缚

就是将双手和双脚全部束缚在一起的方法。侧身躺下的话可以将性器官一览无余，非常适合对性器官的爱抚。



### 使用支棒的束缚

就是将金属支棒连接在手铐脚铐中的束缚方法。用支棒连接脚铐，再配合后手束缚，全身都处于无法动态的状态。

## 2. 项圈

SM 的标志之一就是项圈。仅仅戴上就可以有宠物的感觉，是种可以给人很强被虐感的 SM 道具。

虽然有专用的 SM 项圈，但是在女性中人气很高的是狗用的项圈。不过在这种项圈上往往涂有防虫剂，为了防止沾到身上使用前要洗干净。如果为了外观可爱而选用小型犬类用的项圈的话，要注意尺寸如果太小，戴上去会很不好受。

SM 专用的项圈就没有上述的问题，立刻就可以使用，在项圈上有可以拴牵绳也可以用来固定手铐的环，如果要固定手铐的话就选用 SM 专用的项圈吧~



### 双手束缚到项圈

就是将手铐固定到有固定环的项圈上的束缚方式。这样手无法遮挡自己的身体也无法背后，很适合仰面向上的场合。不过脖子会承受手的重量，有勒住脖子的危险。

## ■ 使用项圈的玩法

一般来说使用项圈就会用到牵绳。在穿着衣服的状态下带上项圈,之后仅仅围着床爬,就有很好的效果。

在爬的时候抚摸屁股、打屁股、或者撩起裙子的效果也非常好。在裸体散步的时候,还可以在性器官上装上振动器,并且不允许振动器掉下来。

其他的,也有和手铐连接或者紧缚组合的方式。这样就需要用有手铐固定环的项圈。把手腕束缚在项圈上,爱抚起来的感觉肯定很不错吧~

在和紧缚组合的玩法中,有用绳子拴在项圈环上的方式,在这种方式下,要防止绳子太细而给颈部带来太大的负担。



## 3. 口枷

革制的带子再加上上面开有洞的球具是主流。这种口球不仅可以塞住嘴,还可以让人不能吞咽唾液,从口球垂下来的唾液会让人有很强的被虐感。

当然,如果在镜子中让 M 自己看到这种样子会更加有效果。此外,用软布打成节也可以有口球的效果,最开始可以先试试这种方式。

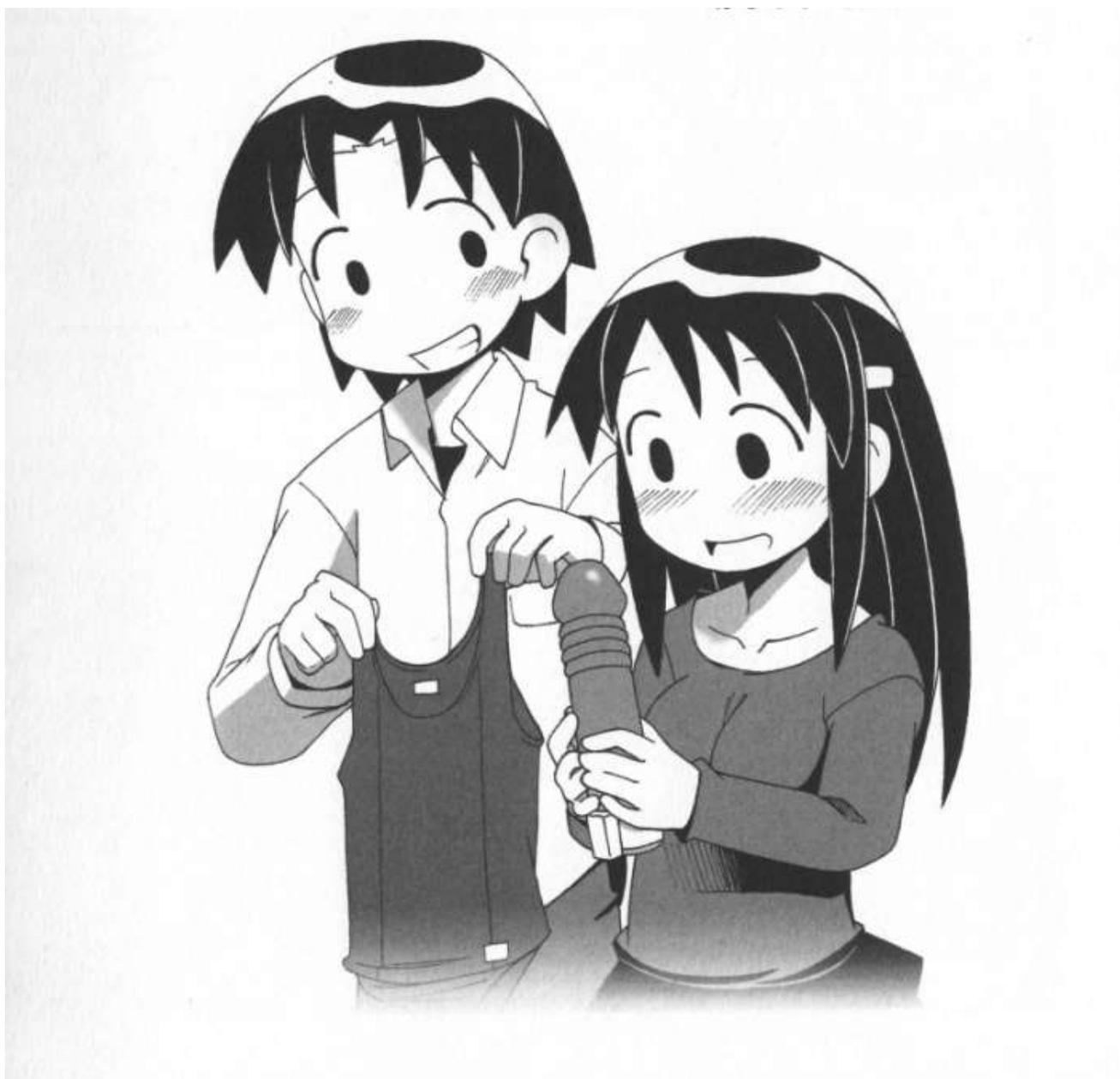
# 4<sup>th</sup> chapter

INTERMEDIATE PLAY

## 中级玩法

我的身体，我的心

YOU ARE MINE !!  
初学者的 SM 指导



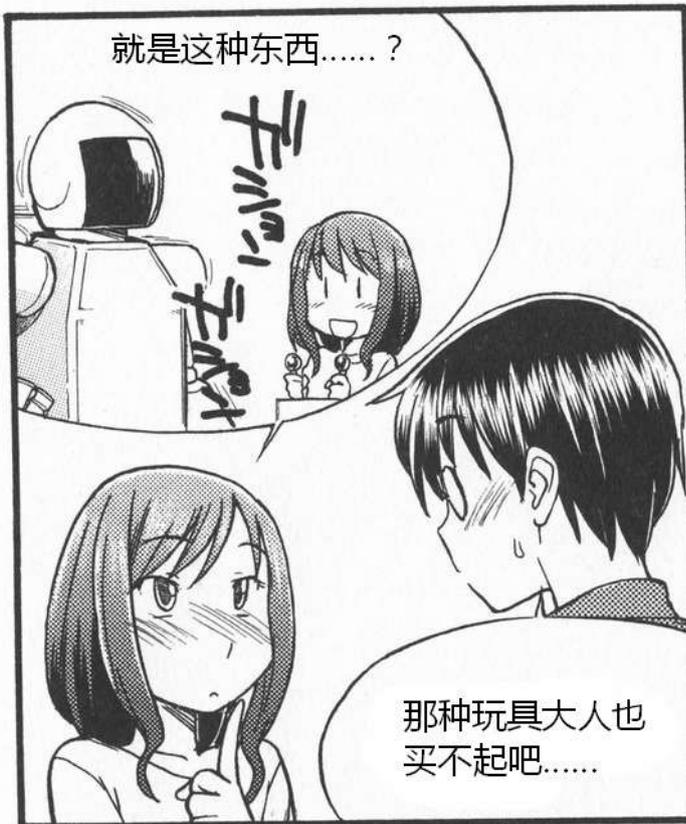


我说  
益子啊

我刚买了遥控的  
成人玩具  
用这个出去走走吧

遥控.....

成人玩具.....



就是这种东西.....?

リモコン  
アダルト

那种玩具大人也  
买不起吧.....



不是那种  
其实是这个

遥控振动器!



嗯.....

...开关呢?



开关可以  
远距离操纵

哇~



.....那?  
把这个.....?

装在内裤中  
然后我们出去吧





\*《铁人28号》主题曲中有名的一句歌词





益子  
你的忍耐力真强呢...

在家里  
明明反应那么大

.....啊



对不起

出门前我在洗手间  
把它拿下来了...

# 组合玩法的方法和种类

---

大家都知道，在 SM 中有束缚、羞辱等各式各样的玩法。当然，每种玩法独立的来说都是十分有趣的，不过如果可以把几种玩法组合在一起，就能让 M 感受到更强的被虐感和羞耻心。

下面，就来介绍一下这种组合的方式和种类，还有爱抚的方法。

首先，来说说组合玩法的种类。就像在普通的性爱中可以一边插入一边爱抚乳房那样，在 SM 中混合各种各样的玩法是很普通的。并且 SM 本身就是比普通性爱更加强调嗜好的一种方式，不同的嗜好有不同的玩法，所以 SM 玩法有容易组合的一面。

一般来说，就是将爱抚、插入这些普通的性爱方式，和 SM 中束缚、语言虐待、羞辱这些伴随着痛苦的方式混合在一起。

特别是，作为 SM 中很重要的概念，一定要组合出激发羞耻心和被虐心的玩法。

下面介绍几种有代表性的方式。

## 1. 侍奉+束缚或语言虐待

---

这种方式在 SM 中很有代表性。就是在束缚或者语言虐待的同时，口交或者舔身体。在这种束缚的状态下侍奉 S，有很强的被虐实感。舔身体也包括舔手或脚，如果是脚的话，要注意卫生哦~

## 2. 束缚+爱抚

---

就是在束缚状态下的爱抚。在身体的自由被剥夺的状况下爱抚，对 M 来说有非常大的被虐感。SM 中的爱抚不只限于用手，作为 SM 的特征，使用玩具的时候也很多。

## 3. 打屁股+爱抚

---

就是在打屁股的同时爱抚。很多 M 都希望感受痛和性爱这两方面的快感，这种方式就非常有效果。也有在性器官中插上玩具，在命令 M 不要让它掉下来的同时打屁股。

## 4. 束缚+插入

---

就是在束缚的状态下做爱。双方是恋人关系的话，果然最后多数还是会以做爱结束的吧。在束缚状态下插入，女性逃脱不了，有很强的被侵犯一样的被虐感。

## 5. 束缚+放置

---

放置本身就可以给予 M 被虐感。这时候再加上束缚的话就可以更加增强这种感觉。在放置同时用玩具固定乳头或性器官也是很流行的。不过，并不是每一个人都喜欢这种方式，所以玩之前一定要和对方确认哦。在放置的同时，不要忘记时刻确认 M 的状态，放置 M 受伤。

## 6. 玩法+镜子

---

在各种各样的玩法同时使用镜子也是很常见的一种方式。让 M 看到自己在镜中丢人的样子，可以给予很大的羞耻心。特别是紧缚或者使用全身束缚道具、口球这种场合，让 M 在镜中确认自己的姿态，可能会给 M 相当大的羞耻心。

### 当 s 很难？

---

这是肯定的，因为 s 是一切行为的领导者。s 不仅要虐待 M，还要构思各种玩法，还要有不能让 M 受伤等等各种各样的要求。可以说这是没有为 M 竭尽全力的心情就没法办到的。

s 代表了 Service 这个说法就说明了 s 必须要常常为 M 考虑。所以很多人会觉得当 s 很难，其实也没有必要那么完美。毕竟这些要求全都是和 M 相关的。

特别是恋人的之间，有时失败了一起笑笑，按照双方的步调慢慢进行也没有关系。毕竟 SM 是双方加深了解的一种手段，所以不要被手段所局限，好好珍视两个人一起 SM 的时间吧~ 也要为笨手笨脚的 s 着想，这才是最完美的 SM 吧~

# 侍奉的方法

这里来介绍一下 SM 组合玩法中有代表性的侍奉玩法。

侍奉玩法，如同字面意思，就是 M 侍奉 S 的玩法。在普通的性爱当中，也有口交这种相互侍奉的方式。在 SM 中的侍奉，终究是让 M 感受到被虐感的侍奉方式。

正因为有这样的区别，SM 中的侍奉不仅仅是舔性器官，也包括了脚、肛门甚至全身。此外，SM 中的侍奉往往混合了束缚或者羞辱，这也是特征之一。下面就来介绍一下各种各样的侍奉方式。

## 1. 口交

当然，不仅仅是口交而已，而是比如在束缚状态下命令或是要求 M 来舔。

这个时候，M 在束缚状态下手和身体都动不了，多少做得有点笨拙，看着 M 那努力的样子，心中一定充满爱意吧。温柔的注视 M 吧~

如果希望在口交中使用双手的话，那么可以把双手束缚在前面。此外，女性在束缚状态下口交时，长发有时会跑到嘴里或者眼睛里，所以时不常的帮 M 拨动一下头发比较好。同时也要注意阴茎如果进入到喉咙深处的话可能会让 M 呛到。

口交中的爱抚，比较有代表性的为是，在使用项圈的时候，有点强迫似的把 M 拉过来，之后在口交中揉捏 M 的乳头或者打屁股，还有在插入振动器并且不让她掉下来的状态中让 M 来口交之类的方式。还可以在 M 的下面固定上旋转棒后口交，M 在旋转棒的刺激性下动作会变得僵硬，在这个时候关掉旋转棒的开关，这样也是种很有效果的玩法。

此外，也有使用道具强制让 M 的嘴张开，强迫 M 进行口交的方式，不过这样让喉咙塞住的可能性很高，虽说也有喜欢这种方式的人，但是还是尽可能不要触及喉咙深处吧~



## 2. 舔全身

---

就是在侍奉中让 M 舔男方乳头或身体的方式。虽说这种方式对于 S 来说也不是每个人都喜欢，但是对于 M 来说，比起舔肛门或者脚之类，要容易接受得多。

一般舔的部位为乳头、腹部、睾丸等等。这个时候，双手束缚在背后的 M 骑在 S 身上，很不容易保持身体的平衡，所以 S 不要忘记扶一下 M 的身体哦~

当然，也不要忘记可以同时爱抚 M 的性器官或者用玩具爱抚 M。

## 3. 舔肛门

---

这种侍奉的方式是 SM 中所独有的。对于初学者来说多少会觉得有些不可接受，不过作为侍奉玩法的一种，喜欢这种方式的 M 也很多。

在让 M 舔之前一定要在洗澡的时候洗干净肛门区域，以免感染杂菌。

舔的时候 S 一般是仰面向上的姿势，M 从口交开始慢慢向肛门侧转移。当然，在第一次舔之前，一定要对 M 说：如果你不喜欢的话我也不会强迫你哦~

### 女性都是 M ？

---

在 AV 或者成人游戏中，女性都是作为被调教的 M 来描写，现实生活中又是如何呢？

的确，女性在生殖行为中基本上作为“受”的一方，所以会觉得有 M 的意味在里面，不过这终究是从性行为的客观角度来看的。实际中，如同大家知道的那样，喜欢做“女王”这类比较“攻”的女性也是很多的。

也就是说，每个人内心中有 S 和 M 两种特性。所谓 S 或 M，只不过是双方的性癖在开始表现出来的结果而已。

所以只要可以把这种因人而异的隐藏性癖激发出来，就可以变成 S 或者 M。即便最初没有察觉到，根据之后方式的不同，也有可能让普通的女朋友变身为 M。所以最开始不要决定 S 或者 M，而是慢慢来调教吧~只要双方之间有很强的信赖关系，一定可以取得进步~

# 束缚状态下的爱抚方法

在 SM 中的束缚往往要持续很长时间，所以这之间的爱抚就变得很重要了。这里介绍一下束缚状态下的爱抚方法。当然在束缚状态下其他的 SM 方式（打屁股、语言虐待、羞辱）也要记得混合起来一起使用。此外，束缚中插入也在这里顺便介绍一下。

## 1. 束缚状态下的乳房爱抚

束缚状态和乳房的爱抚有很强的联系。在把双手束缚到背后，或者双手被束缚在项圈上的时候，不论怎么爱抚 M 都无法抵抗。仅仅是这种状态本身就可以给 M 很大的被虐感和羞耻感。

在这种状态下的爱抚，基本上是在普通性爱中的爱抚中，再加上 SM 中的一些伴随着疼痛的爱抚方式。这种伴随着疼痛的爱抚不仅仅是用手指揉捏乳头，也常常使用木夹子和榨乳机，这种使用道具让痛苦持续的方法在 SM 中很普遍。在使用道具的时候，为了不超过 M 痛苦的极限，一定要事先决定好 Give up Sign。此外，如果使用夹子，在夹子刚刚拿下来之后，乳头部位是非常敏感的，所以这时温柔的抚摸比较好。当然对乳头爱抚的同时进行爱抚性器官、打屁股、语言虐待也是很有效果的。



## 2. 束缚状态下的性器官爱抚

束缚状态下的性器官爱抚大致分为两类，一种是用手或者嘴的爱抚方式，一种是使用玩具的爱抚方式。用手或嘴的方式与普通性爱中相同，不要忘记同时进行语言虐待或者让 M 在镜中看自己的样子这类激发羞耻心的方式。此外，把脚 M 字固定之后可以让爱抚相当轻松，可以从后方同时爱抚乳房和性器官。

使用玩具的爱抚也可以和遮眼睛一起用，让 M 听到马达的声音，一边给 M 造成这种不知道接下来要爱抚哪里紧张而兴奋的感觉，一边来爱抚。不遮眼睛的时候，也可以边让 M 在镜子中看自己的样子，边用玩具爱抚、打屁股或是语言虐待。



此外，将振动器或是旋转棒用道具固定在性器官上，在这样的状态下让 M 散步、强制口交，或是保持直立的姿势不动，都是很有效果的爱抚方式。

### 3. 束缚中的插入

在最后进行束缚中的插入行为来完成整个 SM 过程很常见。最理想的束缚状态下的插入体位，是男性在下，M 紧贴在上的骑乘位。这种姿势不容易给 M 身体带来负担，可以长时间的享受进出的快感。

如果使用女下男上的正常位的话，要注意 M 被束缚的双手会被压在背后，可能会造成发麻或留下痕迹。如果使用后入式的话，要注意这个时候 M 的脸是完全贴在地板上或床单上的，所以如果在床以外的地方使用这种方式，不要忘记在 M 的脸下面垫上毛巾之类柔软的东西。



### 性玩具适合 SM 吗？

在 SM 中使用玩具比在普通的性爱中要更甚。

使用玩具的话，可以进行比普通性爱中更长时间的爱抚。特别是 S 手握开关，在稍远的地方忽然打开或关闭这种的玩法也可以轻易做到。

玩具可以在一些姿势中，爱抚到用手很难爱抚到的地方。也可以在固定玩具给予 M 快感的同时，再进行戴上项圈模仿小狗或是侍奉的玩法。所以对 SM 来说，玩具是非常好用的道具。

# 挑逗和放置玩法

挑逗和放置也是在 SM 中一般的玩法。所谓挑逗就是通过爱抚挑逗起 M 的兴奋的状态，并在恰到好处的时候忽然停止的玩法。放置既是在束缚状态的放置不管玩法。

这两种都是让 M 长时间忍受的玩法，让 M 忍受的方式各式各样。下面就来介绍一下这两种玩法。

## ■ 挑逗玩法

一般就是爱抚到非常舒服的时候忽然停止，之后再重复这个过程。爱抚的方式不仅可以用手，也可以用玩具产生这种断断续续的感觉。

不过这种玩法不是每个女性都喜欢。也要注意，挑逗过头儿会让气氛变坏，相反挑逗得不够有可能会让整个过程早早结束。

人与人之间的感觉差别很大，所以挑逗的时候要仔细的观察对方的表情和声音，也要在 SM 以外的时间聆听对方的感受。

此外，也有通过持续的爱抚来挑逗的玩法，就是在爱抚的时候，不碰性器官和乳头，持续的爱抚其他的部位，直到 M 忍受不了的时候再去爱抚乳头和性器官。

在这些玩法中加进遮眼睛，让 M 不知道接下来要触摸哪里，还可以让兴奋感再上升一个更次。让 M 听到玩具电机的声音，之后忽然接触性器官也会给 M 带来意外的兴奋感。

也有在插入途中，突然停止抽插的动作，然后让 M 自己动，这种既是语言虐待又是挑逗的方式。适度的挑逗对 M 来说是非常大的兴奋材料，在 SM 中间歇的加进来吧~

## ■ 放置玩法

如同字面意义上所说，就是放置不管的玩法。主要是束缚状态下的放置，给 M 孤独感和恐惧感是一般的形式。

不过，人们对这种放置的方式的喜好也趋向两个极端。特别是，希望 S 调教自己，这种类型的 M 不是很喜欢放置的玩法。所以在之前一定要了解对方对放置玩法的喜好。

也有的人在 M 被放置的时候出门，离开 M 的身边，这种在 M 束缚状放置的时候出门的方式很容易造成受伤或事故，是非常危险的。所以目光一定不要离开 M 哦~ 如果是为了给 M 孤独感的话，可以把 M 的眼睛遮住，然后悄悄的离开到可以看到 M 的地方就可以了。

具体的放置玩法的方式还有，在床上翻滚束缚状态中的 M，把玩具固定在性器官上并且打开开关后放置，使用眼罩、耳塞、口枷遮断感觉等等。



即使在普通的性爱中，也有让对方感到羞耻的玩法，在 SM 中往往要更加进一步。这里就介绍一下羞辱玩法的方式。

首先，说到羞辱玩法，脑中会浮现什么情景呢？

在普通的性爱当中，也会说诸如“都湿成这样了啊”这样的语言，相比之下，SM 中的方式更加的激发羞耻心。

不过，有的人会把羞辱和人格否定混为一谈，毕竟让 M 兴奋才是 SM 中的羞辱玩法的最终目的，所以语言中绝对不能涉及 M 的性格或家族这些东西。满嘴脏话和羞辱玩法是完全不同的东西。接下来就介绍一下羞辱玩法的具体方式。

## 1. 语言上的羞辱玩法

---

语言羞辱是羞辱玩法中有代表性的一种。除了在普通性爱中的那些情形外，在 SM 中往往在很难堪的束缚状态中或是身上装着道具的时候用，将 M 的样子说给她听。

比如，“.....就湿了，是不是很难为情啊？”、“原来没有这样子过吧？”之类把实际情况说给 M 听。也有的 M 听到这类问句就困得什么都说不出来，这时候就用“变成.....样子了哦”这种非问句的形式来羞辱吧。在语言羞辱的时候，同时爱抚或者打屁股也有不错的效果。

## 2. 行为上的羞辱玩法

---

举例来说，让 M 在自己的面前自慰，就是行为上的羞辱玩法。除此之外，还有让 M 趴在地上并将屁股朝向 S、让 M 翻开自己的小穴之类的方式。这个时候还可以配合语言羞辱，和让 M 在镜子前做这些行为来更进一步的增加羞耻心。

## 3. 使用道具和镜子的羞辱玩法

---

就是使用 SM 道具或玩具的玩法。用 SM 道具或是绳子束缚之后，让 M 在镜中看到自己被束缚的样子这种玩法就有不错的效果。还有使用口球或者鼻勾，让 M 在镜中看到面目全非的自己。像这样，仅仅让 M 用自己的双眼看到自己的样子，就有非常大的羞辱效果了。

当然，使用振动器或者旋转棒，让 M 在镜中看到自己被爱抚得精神恍惚的样子，也有同样的效果。除了直接把 M 带到镜子前来看，还可以用眼罩遮住 M 的眼睛后把 M 带到镜子前，之后再忽然摘掉眼罩，这样也可以取得预想不到的效果哦~

#### 4. 使用服装的羞辱玩法

就是让 M 穿上竞赛泳衣、紧身衣这类有些色情或是和年龄不符的衣服从而带来羞耻感的玩法。当然穿上本身就可以带来羞耻感，如果在镜子中确认的话的效果就更好了。

此外，也有让男性穿上女性衣服的女装玩法。这种颠倒的服装，可以给男性带来很大的兴奋感，不过要注意的是，给女性穿上男装并不会给女性带来什么兴奋的感觉。有关女装玩法的详细介绍见后。



#### 使用短信、电话调教

对于工作很忙或者距离很远的情侣来说，也常常使用短信或电话来进行调教。

在 BBS 或 SNS 上认识的双方，直接碰面之前，也往往使用短信或电话调教来当作第一步。这类不见面的调教方式有，强制对方自慰、下半身不穿衣服、自己把自己绑起来等等。如果能让对方在无法见面的时候也和自己紧紧连在一起，也可以使用这种短信或电话的调教方式。

在见面前使用过短信或电话调教的话，实际见面的时候就可以进行更加亲密的玩法了。

# 肛门的玩法

肛门玩法也是SM中比较一般的项目之一。从异物插入到爱抚、灌肠，都有很多爱好者。不过，像扩张或灌肠这类玩法，对初学者和中级玩家来说还是有些难以接受的印象，所以最开始还是从肛门爱抚起步慢慢前进吧~

肛门中的杂菌很多，这些杂菌如果进入阴道的话会导致感染，所以接触肛门的手指、道具或玩具，一定要套上安全套使用，也要在方方面面保证卫生。

## 1. 肛门的爱抚方法

触碰是肛门爱抚的第一步。对于不习惯肛门玩法的M来说，仅仅被看到肛门就有很大的羞耻感了，所以先让M自己把肛门展示出来吧。

看到M的肛门之后，就可以开始直接触碰了。用沾上润滑液或爱液的手指触碰肛门，来看看M的反应吧~光是触碰，就可以看到肛门收缩，这个时候对M说“你的肛门在害羞呢”之类的，可以提升M羞耻的感觉。

用手指插入的时候，要涂满润滑液，并慢慢的插入。这个时候，一定得告诉M要放松，手指也最好套上安全套。如果手指刚刚进入就感到很痛的话，就不要强行继续插入了，而是要慢慢的一点一点的插入。

## 2. 扩张

如果手指可以顺利插入的话，就可以进行扩张的玩法了。所谓扩张，就是从手指插入开始之后，逐渐使用粗一点的东西进行扩张的玩法。

可以使用肛门用的硅胶制道具，从手指粗细开始慢慢变粗。一般来说，最粗到卫生纸芯的粗细就够了，再粗的话就需要努力和忍耐了。

一天最多可能扩张的程度在6mm左右，如果超过这个界限可能会造成肛门开裂。此外，在扩张的过程中，如果一段时间不再进行扩张，肛门会恢复原来的大小，所以如果想要定期进行肛门玩法的话，一定要在对方自愿接受扩张的前提下进行。



### 3. 异物插入

---

如果扩张程度的玩法没问题的话，就可以进行异物插入了。从阴茎开始，到肛门用振动器、旋转棒、肛门塞，插入这些异物对于增强 M 的羞耻感是非常合适的。不过，使用过大的异物是造成肛门受伤的主要原因，所以一定要十分注意异物的大小。

SM 道具中也有用来固定肛门振动器的装备，可以使用这些装备让插入肛门中的玩具不掉到外面来。使用这些装备的话，不论 M 什么样的姿势，玩具都不会从肛门中掉出来，可以给 M 非常强的被虐感。

除了固定肛门用振动器的装备外，还有可以同时固定肛门用振动器和阴道用振动器的装备，使用这种装备也是不错的选择~

### 4. 灌肠

---

灌肠往往在其他的肛门玩法之前进行。灌肠作为让 M 排便时的准备工作，灌肠相当花时间和功夫，作为 SM 玩法的一种，灌肠可以给 M 最大级别的羞耻感。特别是束缚状态下的灌肠，M 被强迫排便的绝望感、M 最终忍不住泄出来的场面，仅仅想象一下就有非常强羞耻感了。如果 S 可以冷静的面对在这种情况下被绝望感冲击的 M 的话，就可以进行真正 SM 了。

#### 肛门玩法与痔疮

---

在本来用来排出的地方进行异物插入，当然是肛门受伤的主要原因了。

特别是在 SM 中使用比较大的物品进行扩张的时候，如果使用过大的物品强制进行扩张，很快就会造成肛门破裂。

另外，肛门中有用来收缩的括约肌，即便插入没有问题，但是如果忽然用力过大，也会造成开裂。为了避免这种情况，不仅仅要让女性放松肛门，还要在全身都放松的情况下进行肛门的开发。

一旦形成痔疮，不仅治疗非常花时间，而且也会对肛门玩法产生畏惧。所以在预防受伤的情况下享受肛门玩法的乐趣吧~

## ■ 露出的场所

露出玩法经常在 AV 或者成人游戏中看到，在现实中的门槛却有些高。而且如果被人看到，还有被当成轻度犯罪的风险。

所以，现实中的露出玩法，不像 AV 或成人游戏中那样在人多的地方进行，而是大多在像车子中或者山中这类人烟稀少的地方进行。下面就来介绍一下比较容易选择的几个露出场所。

### 1. 乡间或深山

外出的露出玩法，在乡间或深山这类没什么人会看到的地方进行的比较多。在野营地点进行也是不错的选择。当然，即便在这些地方被人看到，还是会有被认为是公然猥亵罪的可能。

### 2. 旅馆的走廊

也有在性爱旅馆的走廊中进行露出的场合。特别是，SM 旅馆中的走廊，可以说是半默认的进行露出的场所。不过，在这些地方露出可能会给场所的主人带来困扰，所以要有不能做过头的自觉。

### 3. 车中

汽车中算是门槛比较低的露出场所之一。因为车中是私人空间，所以给人的安心感也很高。不过即便如此，还是可能会违法各种法律，裸体坐在副驾驶席的风险还是很高的。

### 4. 街上

就是不穿衣服去便利店之类的地方买东西。这种行为会给商店还有其他的顾客带来困扰，所以还是算了吧。进行这类玩法的人，大多数是在离自己居住的地方比较远的地区进行。



## 5. 露出的方法

---

总体来说，露出有很多不同的样式。仅仅裸体出去转并不算是露出。现实中的露出玩法，很少会把衣服全部脱掉，穿着衣服露出方式比较多。

而且，这种穿着衣服的露出玩法，触犯法律和给别人带来困扰的可能性也比较低。下面就来介绍一下这类方法。

## 6. 不穿内衣

---

只穿裙子而不穿内裤的话，因为担心被别人看到内部，所以 M 就会有羞耻感。

也可以不带胸罩，再穿上比较薄的外衣而显出乳头的形状，也可以让 M 感到羞耻。

## 7. 穿衣紧缚

---

就是带着束缚具或者紧缚的状态下，再穿上外衣外出的方式。外衣比较厚的话，就看不到里面的绳子或者束缚道具，如果衣服比较薄的话，要注意可能会在打开的领口处看到里面的绳子或是束缚道具。

## 8. 玩具爱抚

---

就是给 M 装上可以远距离操纵的振动器或是旋转棒，在 S 手握开关的情况下外出的方式。M 因为不知道什么时候开关会打开而会有不安感，S 也会因为掌握了 M 的身心而有很大的满足感。这类玩具的马达声在人群中几乎听不到，所以非常适合露出玩法。

## 9. 在网上公开

---

就是在网上将 M 的痴态公开的方式。最近在 Blog 中公开露出照片和视频的情侣也很多。

不过，在网上公开的话任何人都可以访问，如果照片或者视频处理得不好的话，有可能会泄露个人信息。所以在各种地方公开的时候，要注意不要让别人看到和个人身份有关的信息。

## 鞭子和打屁股

在 SM 中有很多打击身体的玩法，其中的打屁股和鞭打，普通人也认为是比较 SM 的方式。

打屁股只会用到手，打击的部位大多局限在屁股附近，鞭打的话就会扩展到全身。特别是，使用比较硬的鞭子的时候，不光可以打，还可以用鞭子抚过 M 的身体，或在绕在双腿间进行爱抚。

使用鞭子可以给 M 很大的疼痛感，也要像打屁股那样有轻重缓急才会有效果。不光是打，时不时忽然停止、用鞭子缠绕皮肤，将这些方式组合起来可以带来预想以外的效果。

当然，鞭打带来的疼痛感比打屁股要大得多，所以不要超过限度。有的人会在被鞭打的时候哭出来，这时候就要好好区分 M 是真的忍受不住而哭，还是哭并快乐着~



### 喜欢被打的女性！？

在 M 女性中，很多可以从打屁股中获得很大的精神快感。这样的女性直到屁股被打得通红，痛得一边流泪一边还会从性器官中流出爱液。

对于这种女性来说，如果看到她哭就住手是不行的，打到自己消气为止也是为了对方好。不过，一直打下去的话 S 的手也会开始痛了，这个时候使用鞭子就是个不错的选择。

当然，不是所有的 M 女性被像这样打屁股都会感到愉悦，大部分对这种伴随着直接疼痛的玩法都比较讨厌，对她们进行鞭打或者打屁股的话只会给她们带来痛苦。

所以在进行这些玩法之前，一定要倾听 M 对这种方式的喜好，打击的时候，也要告诉 M 在忍受不了的时候坦率的说出来。

滴蜡也是普通人对 SM 的认识中比较有代表性的一种玩法。在 SM 中使用的蜡烛，是溶化后的温度大致在 60 度左右的低温蜡烛。不过，蜡烛中接触到火的部分的温度可不止如此，所以还是会有带来烫伤的可能，不小心滴入眼睛中的话还会酿成很大的事故。所以在使用蜡烛的时候，一定要谨记上面这些风险。

## ■ 滴蜡的方法

基本上滴在身体的任何地方都是可以的。不过为了防止滴到眼睛里，推荐使用遮住眼部或面部的道具。

滴的时候要将蜡烛倾斜，连续的滴到自己喜欢的地方。改变蜡烛的高度可以改变温度，当然，从低处滴下来的蜡温度要高，从高处滴下来的温度要低，不过要注意从高处滴的话，会不那么容易对准自己想滴的位置。

这样的话，就很难判断 M 可以忍受什么样程度的温度。所以 S 在滴蜡之前，可以在自己的身上滴一下，感受一下不同程度的热度。



## 注意防火！

虽说是蜡烛，但是那也是火。在床的周围往往会有床单或者面巾纸这类易燃物，所以要注意防火~

即使是很小的火灾也会酿成大祸，对于在 SM 中束缚状态动都动不了的 M 来说是非常危险的。

此外，场所或屋子中也可能会有火灾感应器。在这些场所进行滴蜡的话，有可能触发警报。所以要多多注意防火和使用的场所的问题。

在 SM 中有很多对嘴部的虐待。不仅有堵嘴或者使用口球类的道具将嘴塞住，还有使用开口器之类的道具将嘴强制张开的方式。

强制将嘴闭合或打开，本身就会给自身带来很大的负担，在强制张口的状态中，往往伴随着强制口交和用手指在张开着的嘴中抚摸的玩法。如果对堵嘴和口球已经感到厌烦，那么就试试这种口虐的方式吧~

最流行的口虐方式，就是强制口交。在嘴被道具强制打开的状态下进行，M 无法拒绝，可以感受到很强的被虐感。不过在这种状态下口交，阴茎如果碰到了喉咙部位，有可能会呛到，所以要注意不要插入过头。

除此之外比较普遍的方式，就是用将手指伸入被打开的嘴中的玩法。常见的方式有，用手指在嘴中抚摸，拉扯舌头，舀出嘴中的唾液等等。

此外，嘴的周围也是敏感带之一，所以除了触碰嘴的内部，还要时不时的用手指缭绕嘴唇，或者接吻。当然，为了刺激 M 的羞耻感，也可以用手指沾上 M 的爱液，再放入 M 的口中。

其他的，还有强制放入液体的玩法。就是强制将水、尿液或精液注入到 M 无法闭上的嘴中的方式。

在将液体注入嘴中的时候，一定要注意有造成窒息或液体流入支气管的危险。虽然注入大量的液体的效果不错，但是要控制好度，不能让 M 呛到。



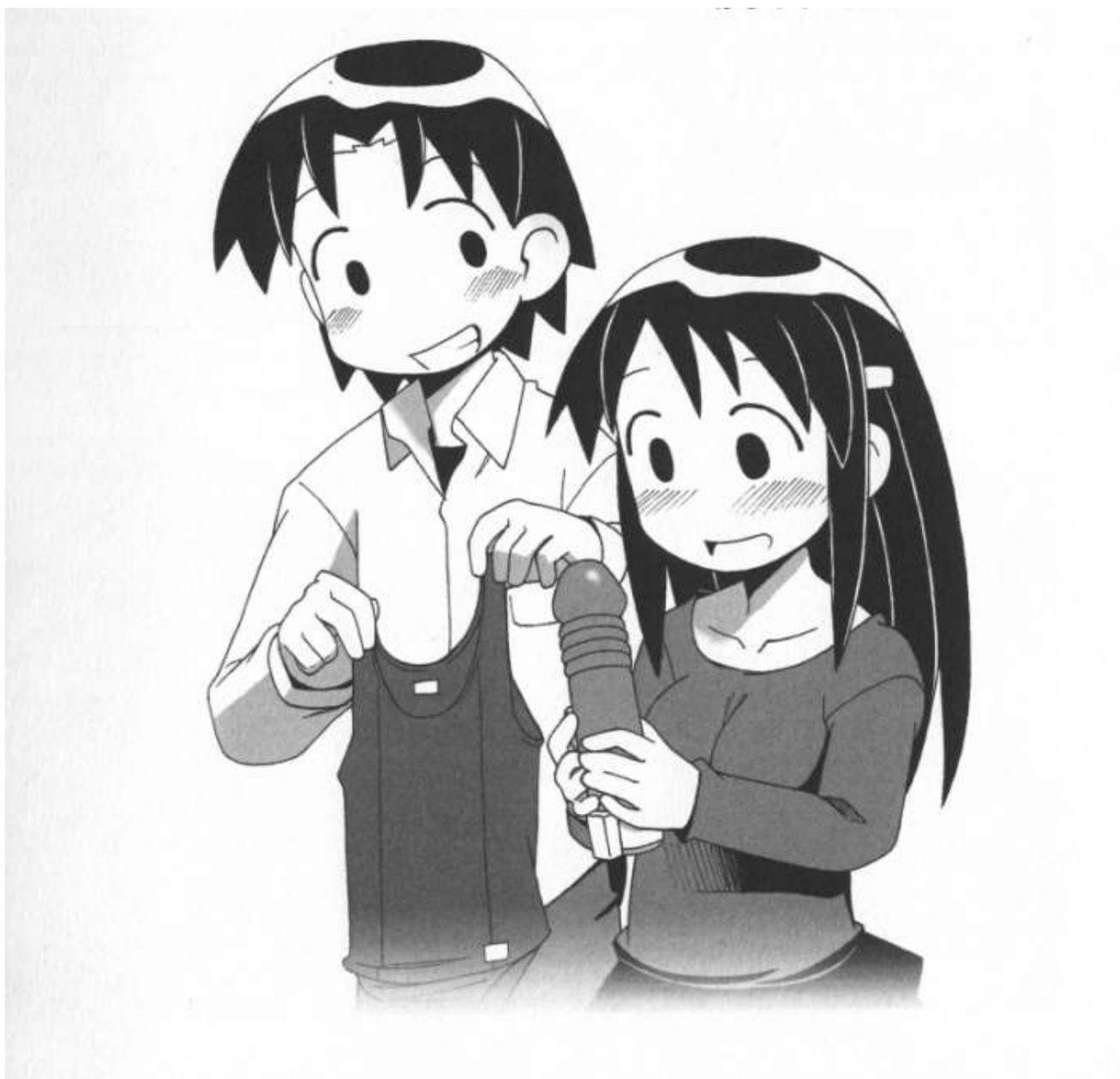
# 5<sup>th</sup> chapter

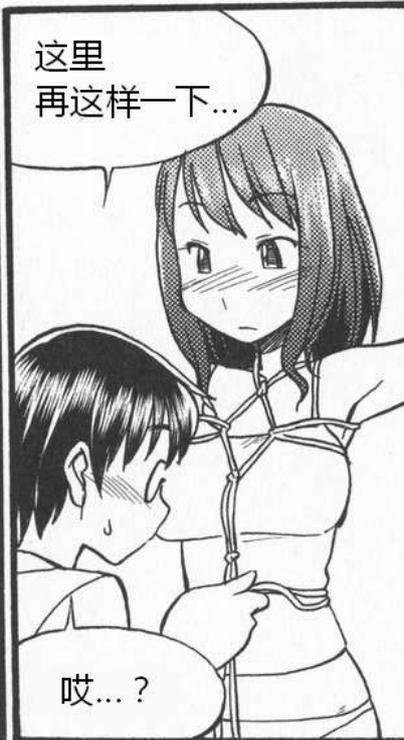
LET'S TIE

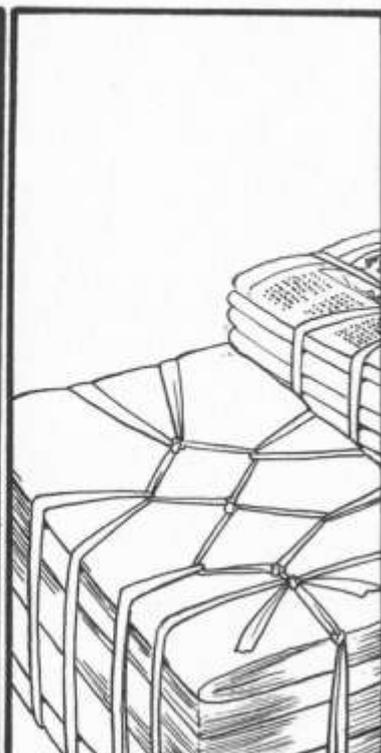
## 开始捆绑吧！

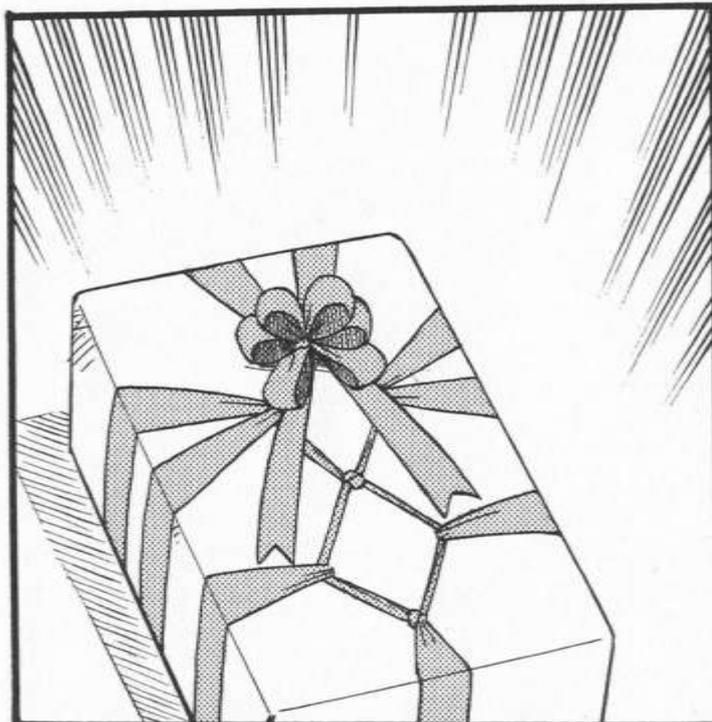
我的身体，我的心

YOU ARE MINE !!  
初学者的 SM 指导









...这是什么？

给你的礼物  
打开看看吧~



那个盖子你  
不是说过想穿上  
这个试试的嘛~



好开心...

这就是  
我想要的...



...看来还是不行？

果然？

## 使用绳子的玩法和种类

紧缚是 SM 中很有代表性的玩法。特别是，日本有江户时代延续下来的捕缚术这种文化背景，所以紧缚也被作为 SM 的标志。用绳子束缚不仅有其实用性，很多人也可以感受到被束缚起来的女性的身体之美，所以 SM 和紧缚是分不开的。

束缚和羞耻感是紧缚的两大目的。虽然用 SM 道具也可以进行束缚，但是在紧缚中使用绳子可以完成各种形式的束缚。只要有绳子就可办到任何事，只要学会了紧缚的方法，即便没有其他的 SM 道具，也可以玩出各种花样来~

紧缚的方式根据目的的不同而不同。仅仅为了束缚的话，可以使用将手束缚在背后的高手小手缚，为了爱抚性器官的话可以使用盘腿缚，不同的调教种类有不同的紧缚方式。在 SM 中根据不同的目的而使用不同的紧缚方法是最好的。

紧缚的另一个目的就是羞耻感。相比手铐脚铐之类的 SM 道具，用绳子紧缚可以给 M 更高层次的羞耻感。

紧缚中不光只会束缚手脚，束缚全身的情况很多，像这样全身被束缚起来的样子是非常淫乱的。对女性来说，全身被紧缚也会有很强的下流感。特别是，即使 M 在束缚时或束缚之后没什么反应，如果让紧缚状态的 M 站在镜子面前，这时候 M 也会立刻开始挣扎的吧。

像这种紧缚方式可以同时给予 M 羞耻感和束缚这两大 SM 重要要素，学习一下没有坏处。不过如果束缚的方法不对，也会带来受伤和事故。

我们也经常看到有紧缚风景之称，将女性用绳子吊在屋顶下的，被称为“吊缚”的美景，



紧缚虽然可以办到这样，但是不要忘记这样也伴随着危险。所以在学习紧缚的方法前，一定要了解紧缚的危险性。

## 绳子紧缚的危险性

普通的束缚场合就要十分注意受伤的危险，如果是用绳子紧缚的话这种危险性就更高了。这是因为绳子的形状非常自由，有可能意外的勒到意想不到的地方。

具体情况根据紧缚方法的不同，会勒到各种地方，比如会造成手脚的血液不流通，或者在过度的吊缚中让身体受伤。这种紧缚带来的伤害，轻的只是在身体上留下绳子的痕迹，重的可能会损伤神经甚至造成后遗症，所以要十分注意。

此外，造成事故原因的地方不仅限于手脚，对肺部或周围内脏的压迫，也是造成事故的原因。特别是如果给肺部的压力太强，就会阻碍呼吸，在本来就处于兴奋的状态下，可能会失去意识，如果年龄很大还有心肌梗塞的危险，所以必须要注意防止对肺部的压迫。

为了防止造成这些事故，正确的记住紧缚的方法是不可欠缺的。在尝试做出漂亮的紧缚效果前，先好好学习绳子基本的打结方式和缠绕方式吧。在紧缚中，两种外观乍看上去完全一样的紧缚，可能其中一种很容易带来勒伤，而另外一种则根本感不到疼痛和难受。仅仅打结的方式不同就可以带来这种差异，所以一丝不苟的从基础开始做起吧~

除了紧缚的方式外，人和人对紧缚痛苦的界限也是不同的。如果紧缚超过了对方能忍受的程度，那么只会给对方留下苦痛。虽然也有认为紧缚就是感受苦痛的 M 存在，但是终究紧缚的目的是束缚剥夺自由。所以虽然是捆绑但是不能带来苦痛，而是要带来怎么动也解不开的束缚感。

如果 M 传达出疼痛或者身体异常的信号就要迅速的解开绳子。此外，在程度较强的紧缚中，绳子在同一个地方长时间的勒陷的话，也会给身体带来预想以外的负担。所以，身体紧缚的时间要保持在 40 分钟左右，再长的话 1 个小时左右。长时间的紧缚不仅会带来事故，还会造成 SM 玩法的停滞。长时间的紧缚解开之后，要休息一段时间才能进行下一阶段的紧缚。如果是吊缚的话，吊缚 5~10 分钟就是界限了。

其他的紧缚风险，还有诸如绳子在皮肤上留下的痕迹。女性的肌肤非常柔软，绳子很容易在上面留下痕迹。虽然也有喜欢紧缚后留下的绳迹的女性，不过这些痕迹有可能会被她的家人或者电车上的乘客注意到。虽然绳子的痕迹大概一天就可以消退，但是要注意在夏天穿得很少的时候，还是会很容易被看到。

绳子的痕迹，可以用热水浸泡，加速血液循环从而加速消退，所以在 SM 之后一起入浴也是非常推荐的。

## 开始使用绳子之前

紧缚虽说是 SM 中有代表性的玩法，但是绳子还是难免给人带来难以接受的印象。忽然在女性面前亮出绳子是不行的。所以紧缚要考虑顺序。这里就介绍一下使用绳子紧缚之前的步骤。

首先，在使用绳子之前必须要有使用其他物品束缚的经验。在使用过 SM 道具或者丝袜束缚过，就会对绳子少一些抵抗感，在没有任何束缚经验的女性面前拿出绳子，遭到拒绝的可能性是很高的。

当然，即便如此，也不会这么简单的就去去除对方对绳子的抵抗感。所以在使用绳子之前和对方好好沟通一下吧~

即使到了可以使用绳子的阶段，也不要一上来就进行全身的紧缚。最开始不要进行束缚，而是先要让 M 感受到绳子的触感，从而缓和 M 对绳子的恐惧感和抵抗感。

接下来可以进行束缚了，不过还是先不要触及身体，而是先从手腕和脚腕开始吧~太心急的话很可能让女性产生抵抗感。在有了两次或三次的手脚束缚经验之后，再开始身体方面的束缚吧。身体的紧缚方式，有的 M 喜欢被绑得紧紧的，而有的更加喜欢轻柔一些的绑法。最开始可以从轻柔的绑法开始，觉得没问题的话，再进行紧一些的绑法。当然，绑得越紧，就越容易造成受伤，所以要考虑限度，紧缚的时候也要观察 M 的反应。

像这样循序渐进的方式，在消除女性对绳子的不安感上有很大的意义。不过除此之外，还有另外一个意义。



在 SM 同好之间没什么问题，但是如果在恋人之间忽然就熟练的开始紧缚，对方就会想，是不是你在过去也进行过同样的玩法呢，从而非常不安。所以，即使有了 SM 的经验，为了不给对方带来不信任感，还是按步骤慢慢来吧~

## 女性的紧缚观

女性对于紧缚是怎么看的呢？虽然对男性来说，紧缚是一种难以忍受的特殊嗜好，但是如果被紧缚的女性没有任何 SM 兴趣的话，只会对它有抵抗感。从紧缚容易联想到时代剧的情节和难以接受的 SM 行为，从而认为这是很残酷的事情。

所以，最开始不要使用绳子束缚，而是用丝袜或者旧领带这类布制的物品束缚，开始习惯了之后再尝试使用绳子吧~

对于紧缚有兴趣的女性，又是怎么看待紧缚的呢？对于女性来说，很少会从紧缚联想到和性有关的内容。在女性的紧缚爱好者眼中，紧缚并不是性，更多的是对紧缚之美这种艺术性的意义感兴趣。

当然，也有喜欢看在紧缚状态下接受虐待的姿态的女性，究其原因，终归还是憧憬着自己也像画像中那样的姿态。仅仅是紧缚起来而不虐待的漂亮照片，也有很多女性喜欢。

这样的话，是不是大多数女性只是喜欢被漂亮的紧缚，而不愿意进行前面所说的那些 SM 玩法呢？如果对方是这样想的话，是不是就不能进行 SM 了？其实并不是这样。

对于喜欢艺术性的紧缚照片，并且自己也想被紧缚的女性来说，大多都没有任何束缚的经验，SM 玩法的经验更没有了。

当然，这类女性可以很容易接受绳子的捆绑，束缚的过程中大多数也不会表现出害羞的样子，可以一边聊天一边进行紧缚，不过在紧缚完成之后，站在镜子前的那一刻，可能心情会有 180 度的转变。

这是因为，看到了和紧缚照片中相同的漂亮的紧缚姿态，不过主角却换成了自己，这个时候，羞耻感就战胜了美感。而且这种羞耻感强大的程度从来没有过，自己的内心的某处也会产生变化。

所以，即使是喜欢紧缚艺术性的女性，在有过一次实际的紧缚经验之后，内心深处的 M 性格可能也会因此而觉醒。

像这样，虽然不同的女性对紧缚的想法不尽相同，但是如果只看过紧缚的照片，并且对紧缚也喜欢的话，就尝试一下吧，这样也会清楚对方对紧缚真正的想法~

# 绳子的种类和选择方法

紧缚中的绳子有各种种类，不同种类的绳子有不同的特征，并不是每一种都适合在 SM 中使用。这里就介绍一些绳子的种类和特征。

## 1. 麻绳

在 SM 中最普遍使用的绳子就是麻绳。麻绳捆绑后不容易松动，而且还有独特的触感，因此被广泛使用。不过，直接使用从建材超市买回来的麻绳并不是很好，而是要使用 SM 专用的麻绳。

虽然在建材超市中有那种黄麻制的麻绳卖，但是为了让触感更适合皮肤，紧缚用的麻绳必须经过去毛、涂油等加工工序，所以直接从建材超市买回来的麻绳并不适合 SM 用。加工的方法在后面说明。

绳子的长度大致在 7 米左右，这个长度适合对女性紧缚来说刚刚好。男性的话得长一些，要 9 米左右。

根数的话，把普通体型的女性上半身和下半身的束缚算在一起的话，总共需要大概 5 根左右。当然，也可以先准备一根，随着玩法的推进再渐渐将剩下的补足。

## 2. 棉绳

在 SM 中也使用棉绳。棉绳要更加柔软，相比麻绳来说不容易在皮肤上留下痕迹，对绳子有些抵抗的人，也大多在 SM 中使用这种棉绳。

不过，因为棉绳很软，所以很容易滑动。虽然触感很好，但是有可能越勒越紧，如果要对身体进行很复杂的紧缚的话，棉绳并不合适。所以还是只在手脚束缚的时候使用棉绳吧。

### 自制 SM 用麻绳

虽然可以直接买加工好的 SM 麻绳，但是一跟要 1500 日元 (≈110RMB) 的高价，而且还要买好几根，另外如果用坏了的话还得再买。

所以，也可以购买建材超市中的麻绳，然后自己加工成 SM 用的麻绳。

首先，从建材超市买来的黄麻制麻绳，紧缚男性的话可以选用 6mm 的粗细的，女性的话可以选用 4.5mm 粗细。可以买回一捆，之后再切割成想要的长度。对于紧缚女性来说，大概 7.5 米，男性的话大概 9 米为基准，不过切割时候不要按照这个长度来切。因为麻绳和牛仔裤一样，煮沸干燥后会收缩，根据干燥环境的不同，大概会收缩 30 厘米左右，所以切割的时候要留出这个额外的长度。

切割之后，加工的步骤和绳子的保养步骤相同：煮沸、干燥、烧毛、涂油之后完工。

## 麻绳的保养方法

麻绳是植物制的很娇嫩的物品。特别是，如果使用的时候太随便，在弄湿的情况下就放置起来会不断给麻绳造成损伤，最坏的情况麻绳会断掉。为了防止这种情况，必须对麻绳进行保养。

### 1. 去除污垢

去除麻绳上的污垢是个必要的步骤。麻绳上可能会沾上爱液等各种体液，在煮沸杀菌的同时顺便把污垢去掉吧。放到洗衣机里洗也可以，不过要注意绳子的损伤很快就会形成。此外，绳子本身也是消耗品，随着损伤加重还是用新绳子替换吧。

### 2. 干燥

清洗过的麻绳，需要晾干 2、3 天，一定要彻底去除湿气完全晾干，湿乎乎的就收起来很容易长霉。

### 3. 细毛的处理

即便是买来的 SM 专用麻绳，在使用过一阵之后也会起毛。如果喜欢这种扎扎的触感就不要处理了。一般的处理方法是用火烧，使用火炉或者蜡烛，将绳子上的细毛用火烤掉。当然肯定会有烟，所以必须要开换气扇。

### 4. 上油

最后的步骤就是上油了。上油可以让绳子变得柔软，手感也会变好。主要使用马油，如果买不到的话使用橄榄油也可以。用手把油涂在绳子上就可以了~



# 日本和世界的 SM

---

紧缚在日本是一种独特的文化。只用绳子就把身体束缚起来的这种技术之美，在国外也被认为是有很艺术价值的，可以说是一种历史文化吧~

很久以前，紧缚作为束缚犯人的方法而诞生。传统上，根据犯人的身份不同，紧缚的方法也不同，从而发展了各式各样的紧缚方法，和今日的紧缚文化紧紧相连。

不过在那个久远的时代，紧缚终究是作为一种对犯人的处置手段而发明，有些姿势很难受，活动身体的时候也会很容易受伤，所以那时候的紧缚方法并不适合在 SM 中使用。

现在所使用的紧缚方法，据说是由画家伊藤晴雨所奠定的基础。伊藤先生把逮捕犯人所用的捕缚术，转变成具有艺术性的现代紧缚。在这个过程中，以装饰性和作为对女性的性惩罚为目的的紧缚术诞生了。在现代 SM 中所使用的普通的高手小手缚和盘腿缚，据说都是伊藤先生的功劳。

像这样，日本现代的 SM 紧缚从古代的捕缚术中而来，那么国外的 SM 又有什么历史呢？

在欧洲，产生了和日本不同的 SM 形态。欧洲现在的 SM 方式，是从中世纪中经常使用拷问器具和处刑法中演变而来。贴身的道具有手铐、脚铐或口球这类欧式的束缚道具，使用锁的 SM 也是从欧洲发源而来。

就像在日式 SM 中也会使用手铐脚铐那样，现在的欧式 SM 中也会进行使用绳子的紧缚。当然除了手铐脚铐之外，使用覆盖全身的胶衣，或使用机械、针刺这种重度的虐待的方式，人气也很高。

不一样的是，在欧洲，往脸上扔蛋糕也被认为是 SM。这种在日本综艺节目中常常看到的扔派活动，在欧洲也列为 SM 玩法的一种。

在德国，胶衣的玩法很流行，在英国使用鞭子的玩法很流行，在日本紧缚很有人气。总的来说，SM 在各个国家都有各自的特色，让人觉得非常有趣~

# 绳子的使用方式和基本的捆绑方法

在第一次使用绳子的时候，一定会很困惑该如何是好吧。胡乱捆绑一番肯定是不行的，最开始必须要学习一些基础。

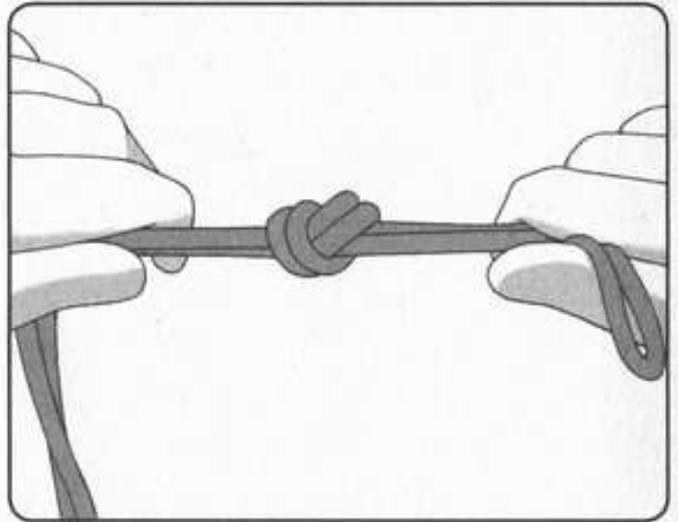
这里就解说一下使用绳子的注意点，并介绍一下，作为所有紧缚基础的手腕和脚腕的捆绑方法。

## 1. 绳子的使用方式

### ■ 将绳子对半折叠使用

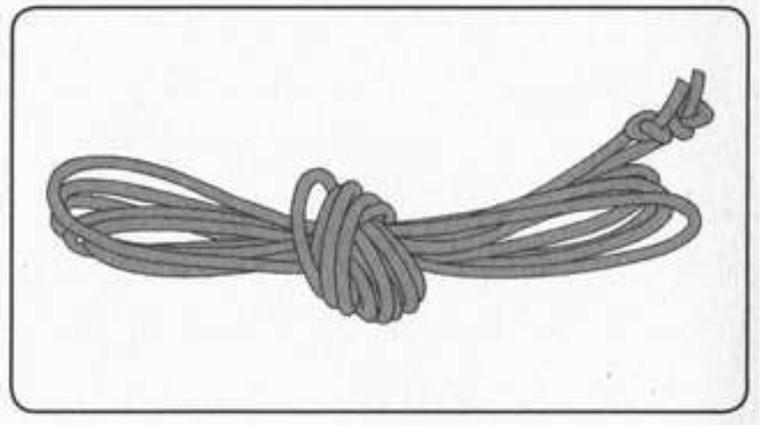
在紧缚中，几乎都是将绳子对半折叠使用。相比单根的绳子，捆绑起来的安定性更好，也不容易勒陷到皮肤中去。

当然，每次 SM 的时候都去对折是很麻烦的。所以可以像图中所示的那样，在绳子的正中部位打一个结，使用的时候再解开即可。



### ■ 将绳子扎起来保存

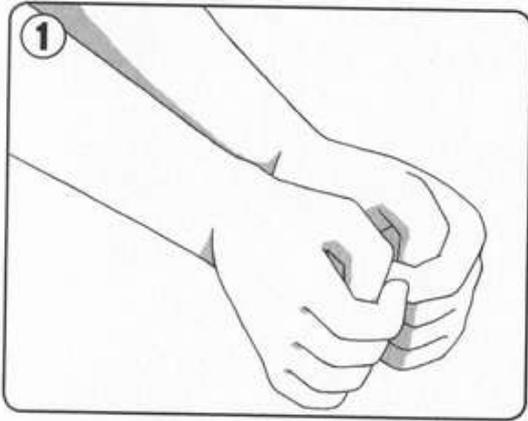
一般都将绳子扎起来保存。虽然也有把绳子漂亮的卷起来的保存方式，但是这样在使用的时候就要花费很多时间去解开，所以像图中所示的那样保存就可以了。



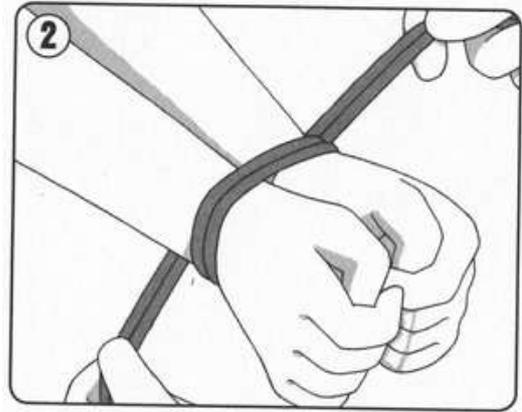
## 2. 手腕和脚腕的捆绑方法

手腕和脚腕的捆绑使用的是基本的捆绑方法。要记住，疏忽这种基础的话，在 SM 中勒住手腕脚腕，就会造成麻痹、淤血或受伤。

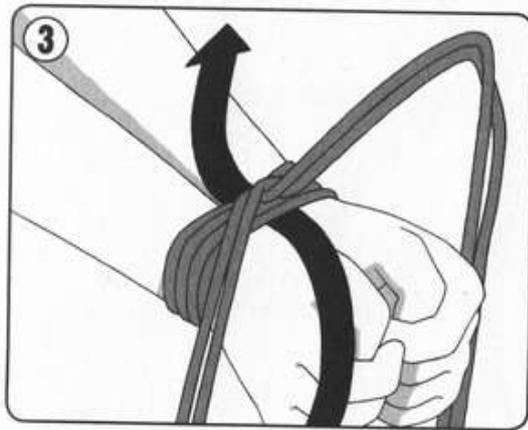
## ■ 手腕的捆绑方法



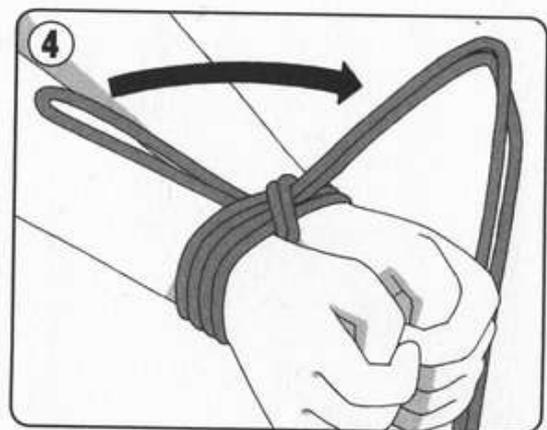
将双手并在一起，为了避免绳子松弛，手腕要紧紧的贴合在一起。



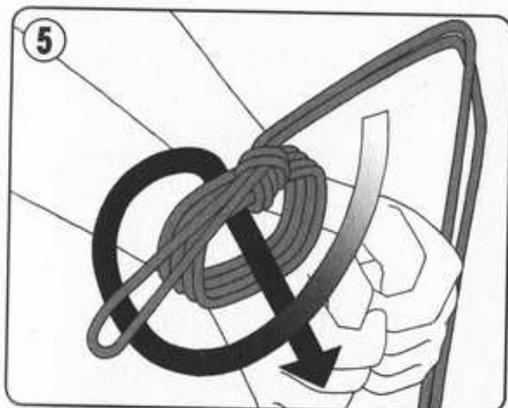
用绳子在并在一起的手腕上缠绕 2、3 圈。



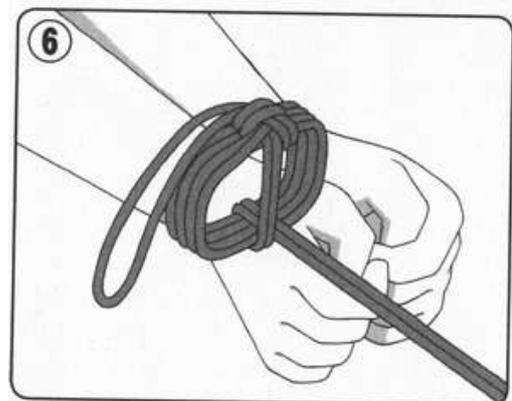
将缠绕的绳子绑起来。



将绳子穿过缠绕部分的内侧，之后再系一次。这样可以防止绳子打死结。一定要穿过内部。这样手腕的基本束缚就完成了。

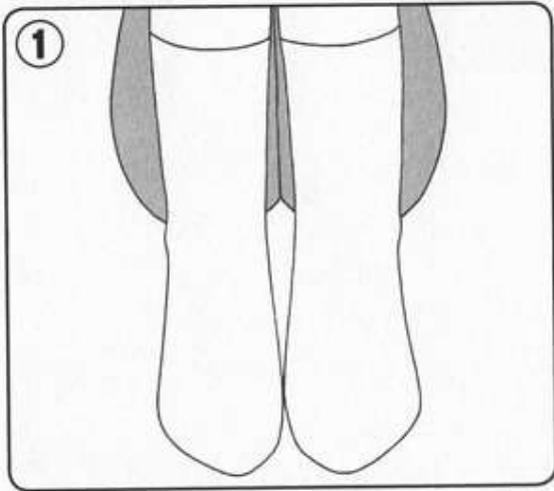


如果要增加束缚感，可以将剩下的绳子再穿过手腕中间。

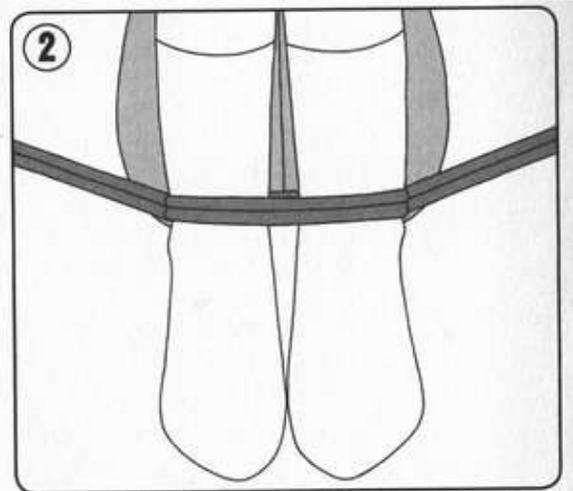


再将绳子绕出来就完成了。这种方式可以增强束缚感，拉扯绳子也可以让手腕部分更紧，将绳子固定后一次就可以完成了。

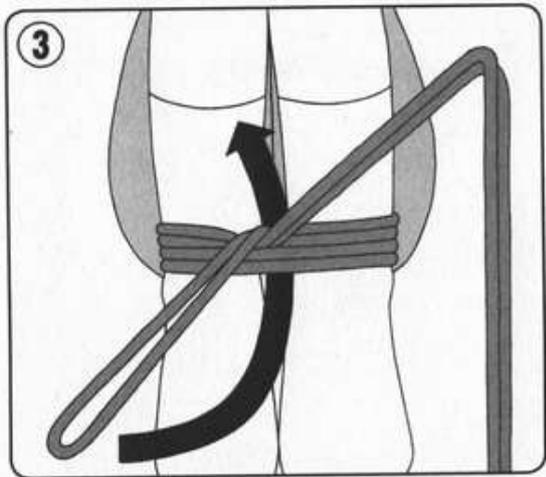
## ■ 脚腕的捆绑方法



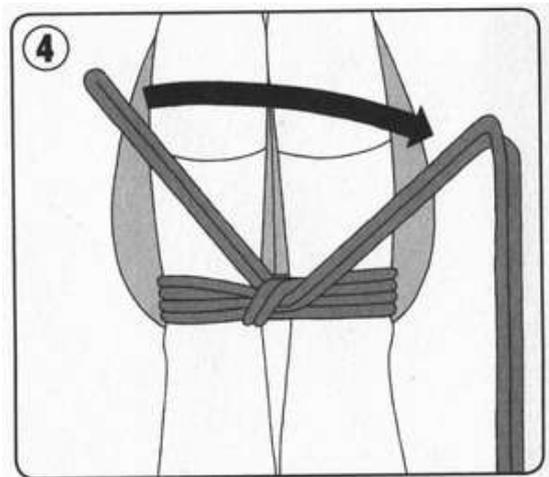
1 像手腕那样将双脚并在一起。



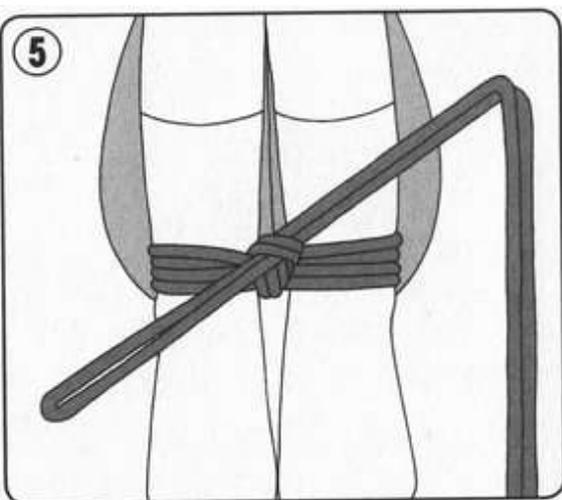
2 用绳子缠绕 2、3 次。



3 将缠绕的绳子绑在一起。

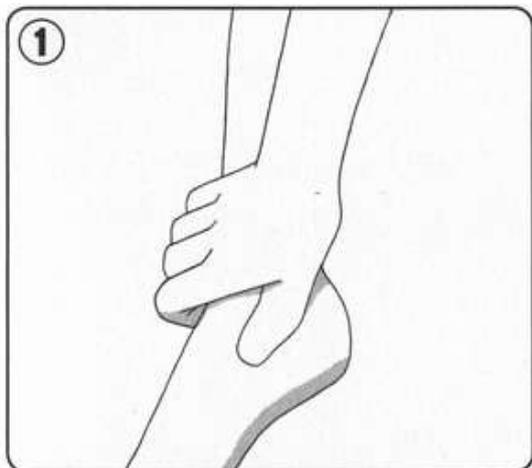


4 将绳子穿过缠绕绳子的内侧，再绑在一起，防止死结。

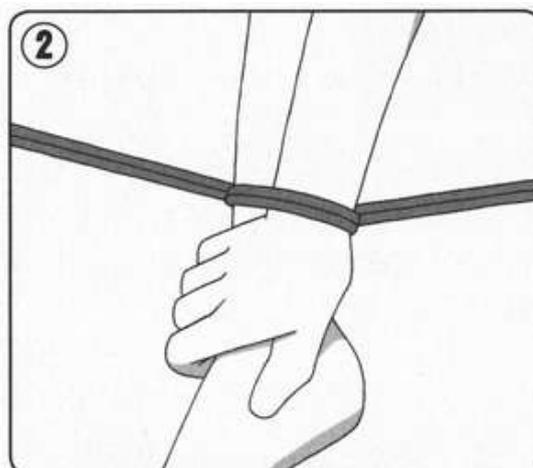


5 完成。

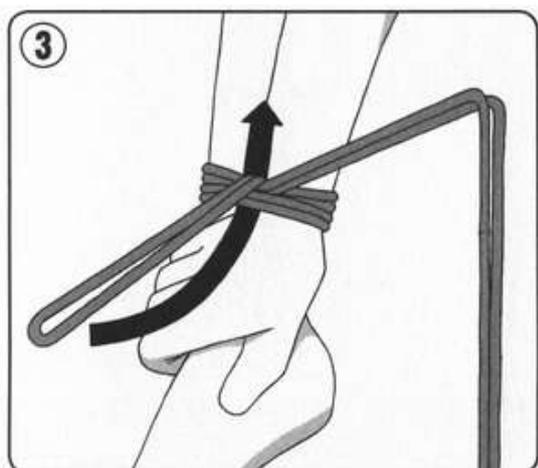
## ■ 手脚腕的捆绑方法



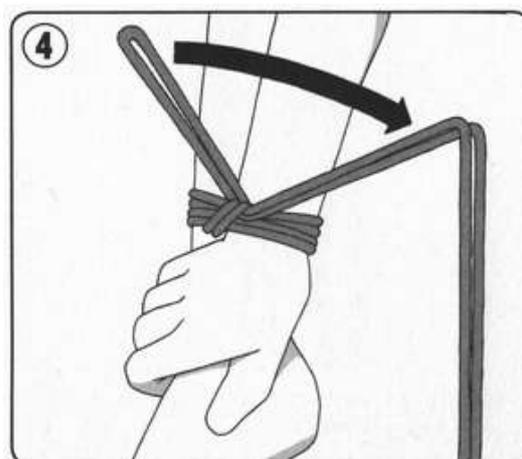
用手抓住脚腕。



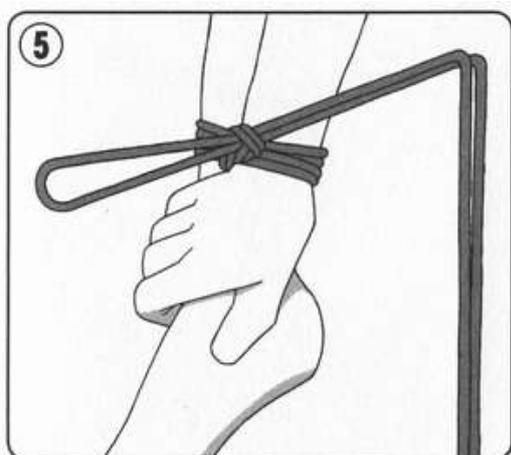
在手腕和脚腕紧紧贴在一起状态下，用绳子缠绕2、3圈。



系在一起。



将绳子穿过缠绕绳子的内侧，再绑在一起，防止死结。

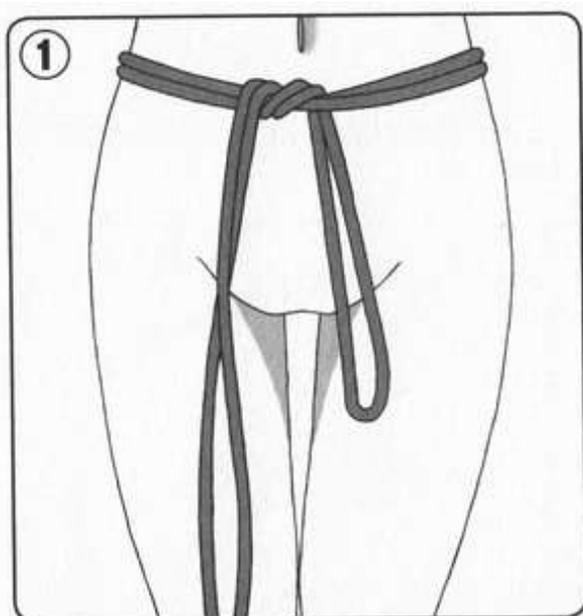


完成。

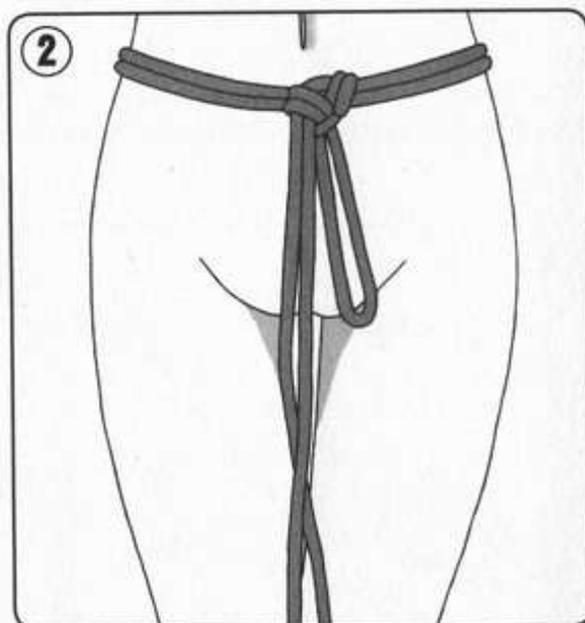
# 股绳

股绳是将绳子从两腿之间穿过的捆绑方式。这种方式绳子会直接和性器官接触，可能会带来疼痛，这时候可以穿上内裤后再使用股绳进行捆绑。

此外，股绳不仅可以让绳子陷入到性器官内，还可以用来固定振动器。



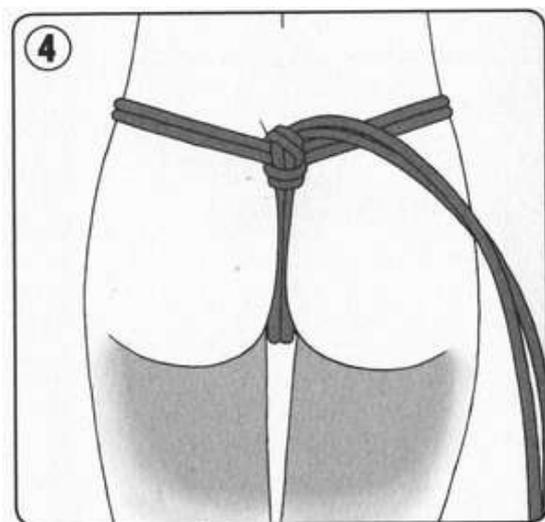
用绳子在腰间缠绕一圈，并在肚脐下面系起来。让骨盆部位把绳子上下卡住，如果太靠上了会让股绳在捆绑的中途变的松弛。



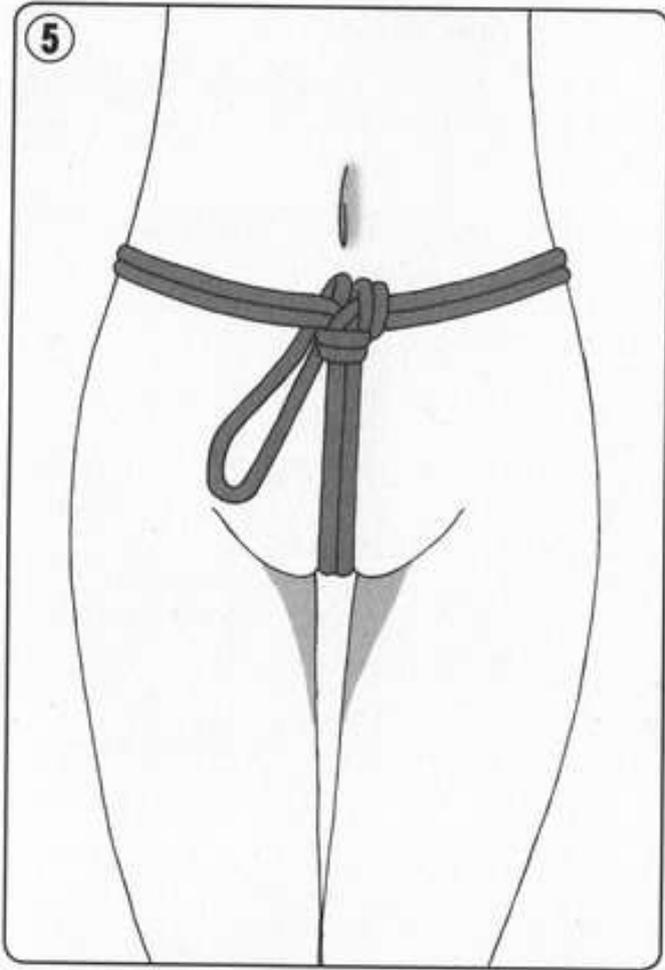
好好确认性器官的开口，将绳子穿过性器官的正上方并绕道背后。



将绳子拉紧并调整强度。



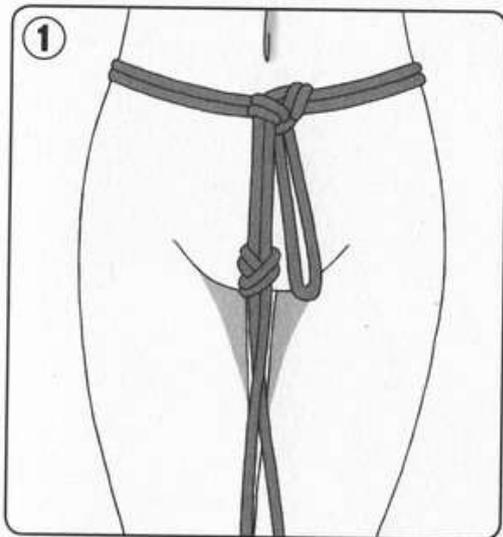
将绕在腰后的绳子绑起来。



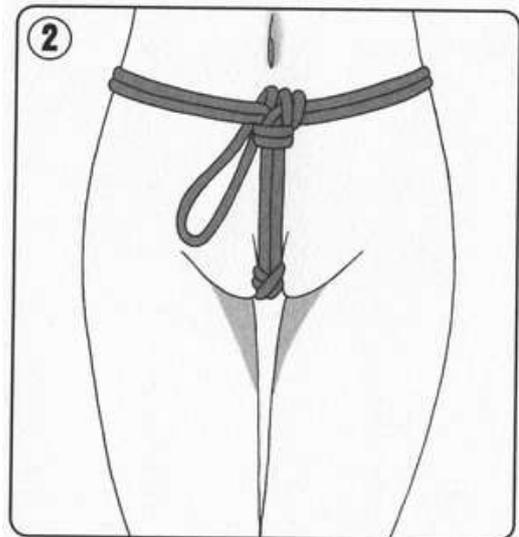
完成。剩下的绳子不用管也没关系，觉得不爽的话可以用来将股绳周围的地方缠绕起来。此外，在同时进行后手缚的时候，可以把剩下的绳子和手腕绕在一起。这样手腕和股绳绑在一起的话，在活动手腕的同时也会刺激性器官。

### ■ 股绳（带结式）

就是在股绳和性器官接触的部分打一个结。如果是固定振动器的话，就可以把振动器绑在这个结上再插入。



在绳子压住性器官之前，在绳子和性器官开口



完成。

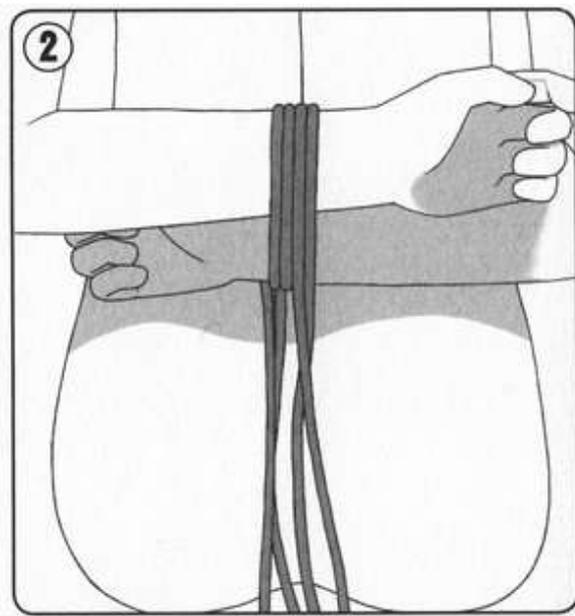
接触的地方打一个结。

## 后手缚

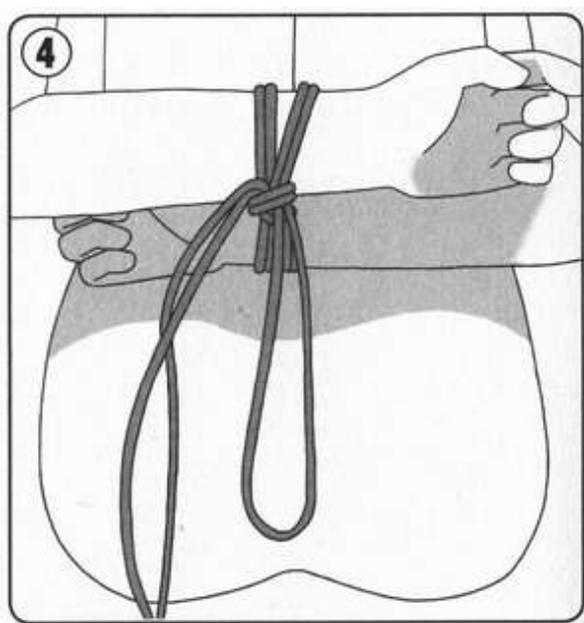
后手缚是紧缚中最流行的。后手缚掌握起来简单，也和其他紧缚方式组合起来使用。后手缚中总共需要 2 根绳子。



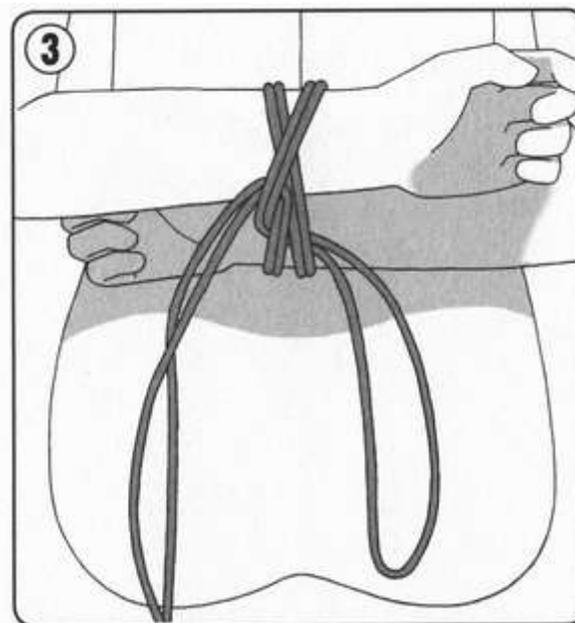
① 双手背后，像左右手相互抓住手腕那样靠在一起。



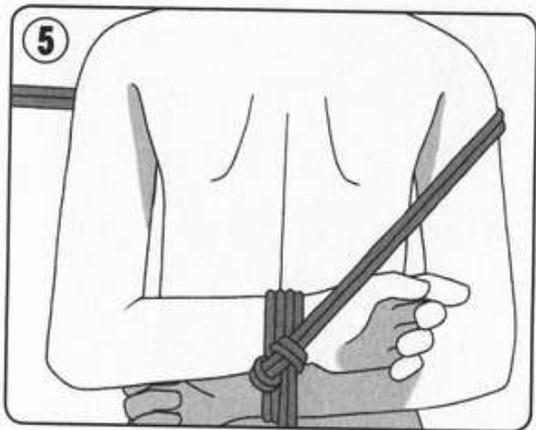
② 和基本捆绑方法相同，用绳子缠绕手腕 2、3 圈。



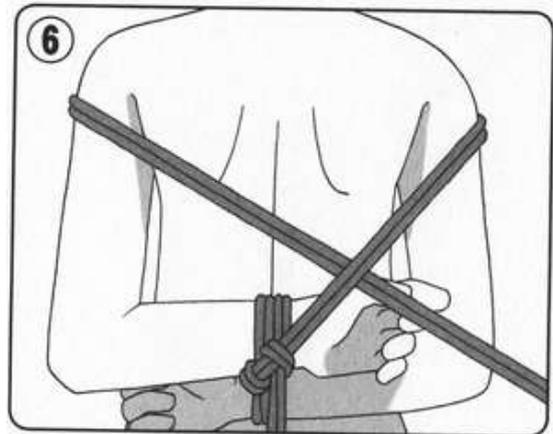
④ 和基本捆绑方法相同，将绳子穿过手腕内侧防止死结。



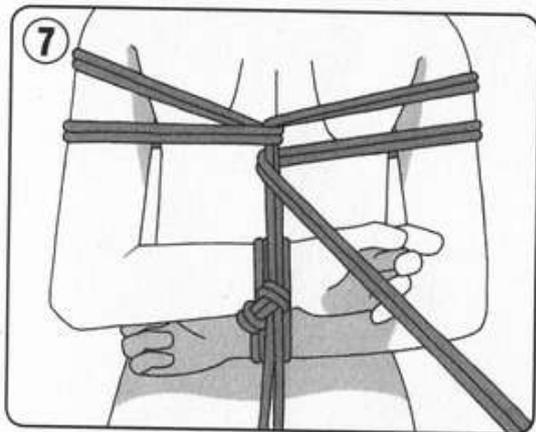
③ 系两次防止松开。



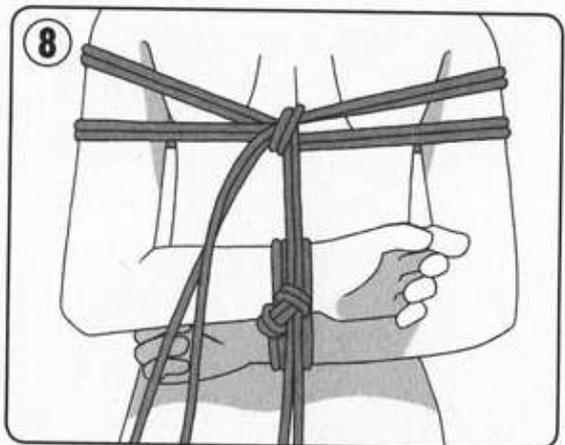
5 将剩余的绳子向上拉，并从胸部上方绕过。如果手臂的柔韧性不好不要强制向上拉。可以像插图所示的从右侧绕，左撇子的话也可以从左侧绕。



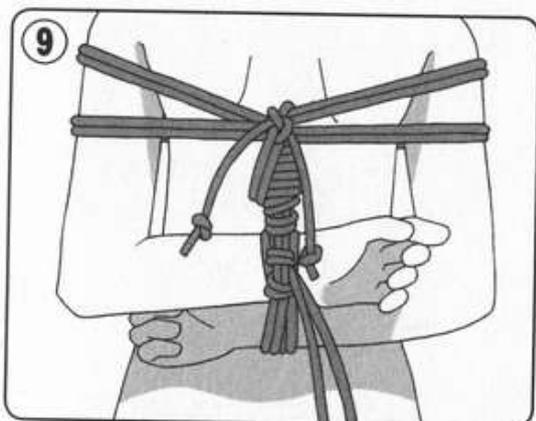
6 将绕在胸部上方的绳子拉回背后，再次绕到前方，不过这次要从胸部下方绕过。



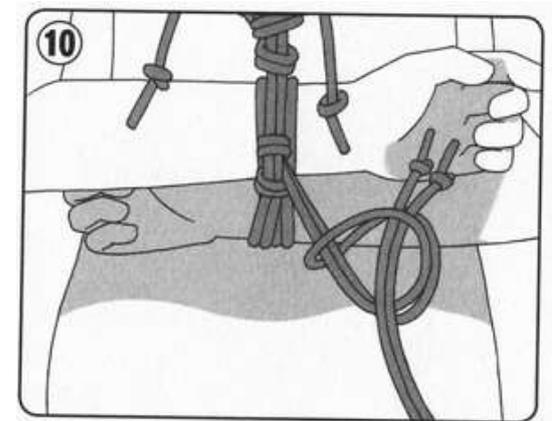
7 再次将绕回来的绳子勾在中心支撑手腕的绳子上。



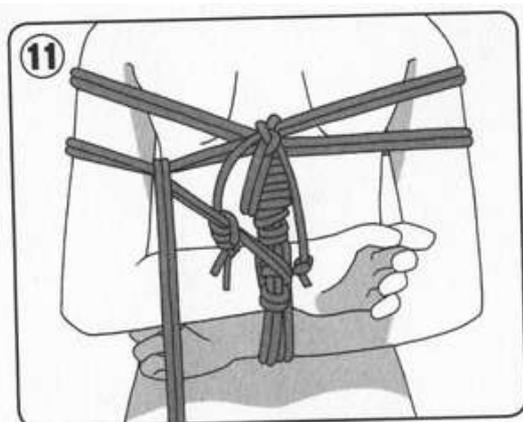
8 把勾住的绳子和中心的绳子绑在一起。这样后手缚就基本完成了。



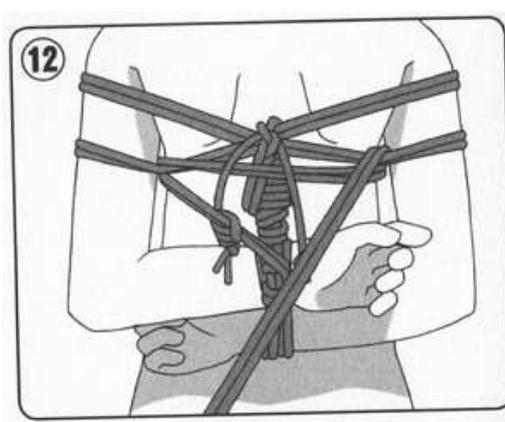
9 觉得剩下的绳子不爽的话，可以将其缠绕在支撑手腕的绳子上。



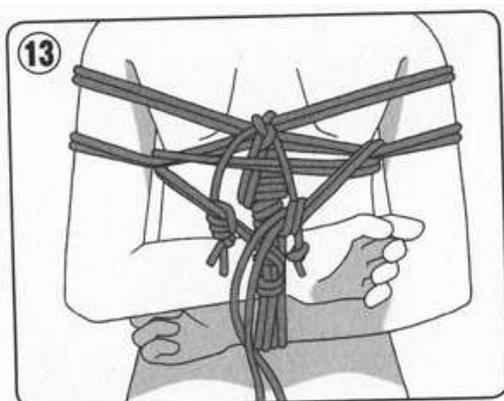
10 然后使用第 2 根绳子。像图中所示那样和支撑手腕的绳子相连接。为了好懂，图示的连接位置比较靠下，实际中要稍微靠上一些比较好。



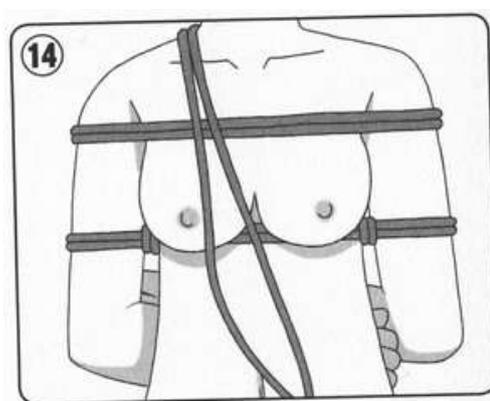
用这根新绳子穿过腋下，将绕在胸部下方的绳子勒住。这根绳子也称为“栓”或者“绞绳”。



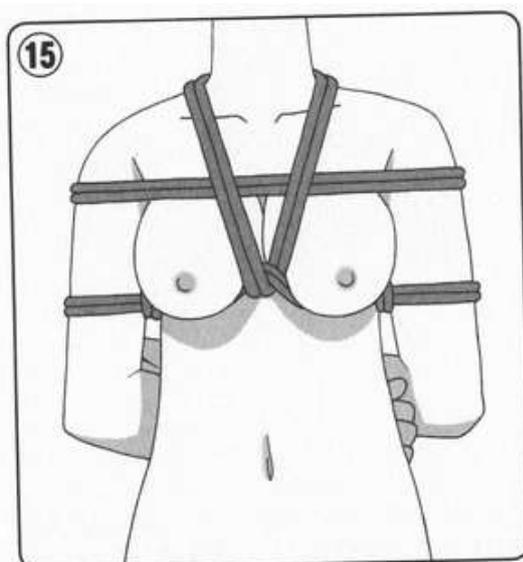
用绕回来的绳子同样勒住另外一边。



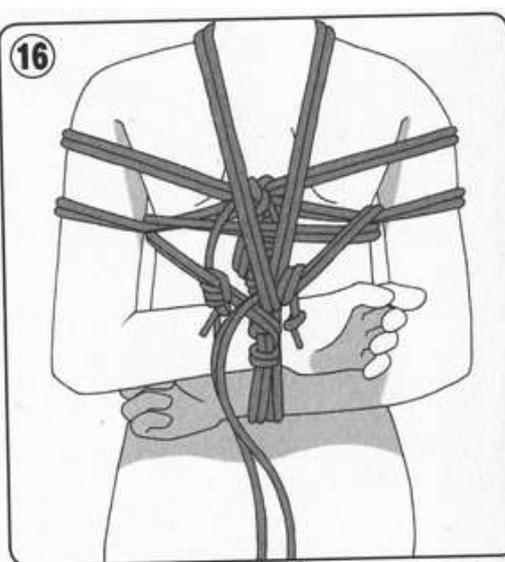
再将绕回来的绳子固定在手腕的支撑绳上。



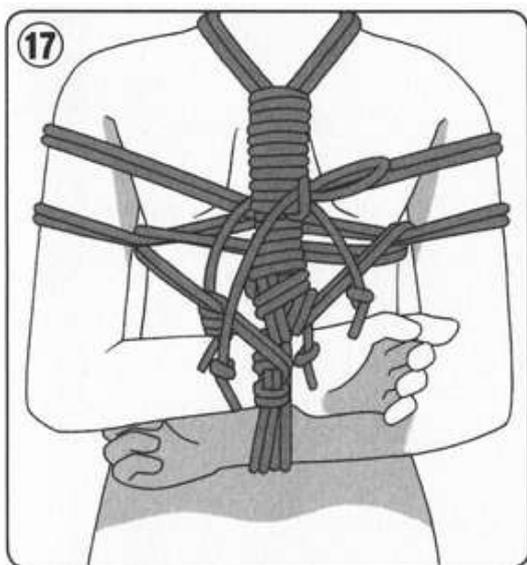
把余下的绳子从肩部绕到胸前。至此束缚性已经足够，用余下的绳子绕在胸前来展现女性乳房的美感。



将绳子穿过胸部下方的绳子，再绕回到背后。



将绕回背后的绳子在后面绑在一起。



完成。

用剩下的绳子将肩部的绳子缠绕得漂亮一些。这样不仅为了好看，也是为了不让多余的绳子碍事。此外，如果在系绳子系得太紧，解的时候就要花不少功夫，注意不要把绳子纠结在一起。

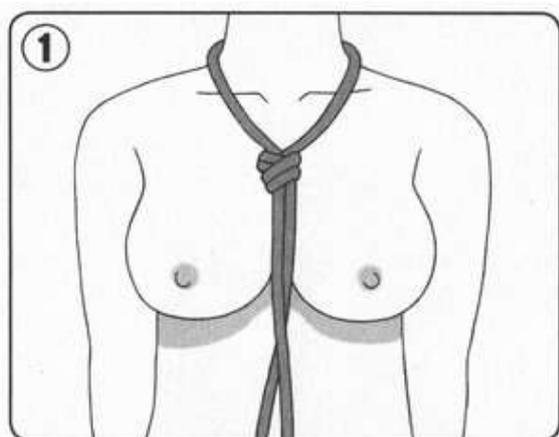


为了不让下半身寂寞，可以和股绳组合起来使用。

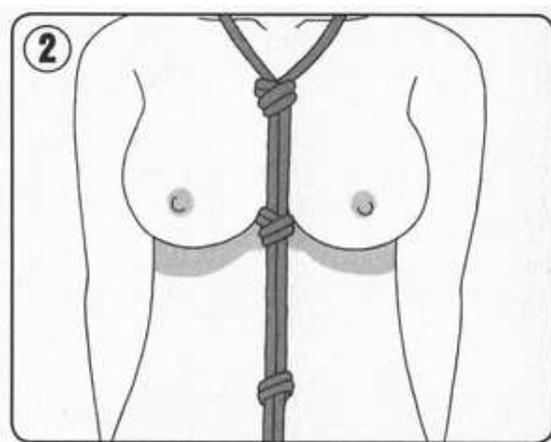


# 菱缚

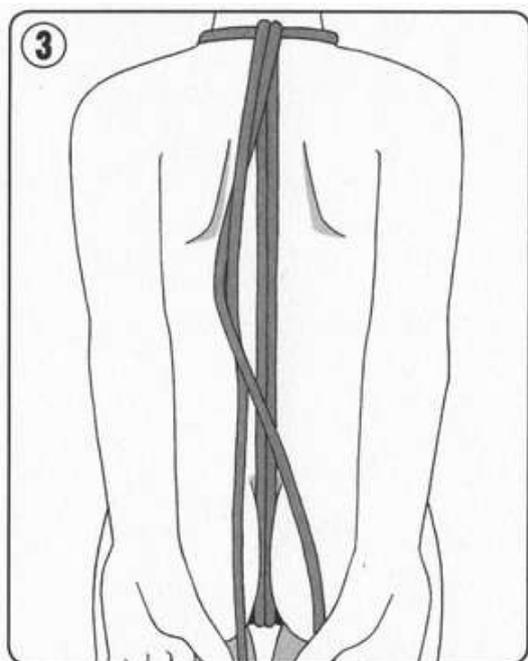
菱缚在 AV 和成人游戏中往往被称作“龟甲缚”。在菱缚中绳子会缠绕全身，有很强的束缚感和羞耻感。此外，菱缚不会束缚双手，所以适合在口交类的侍奉玩法中使用。菱缚总共需要 1 根绳子。



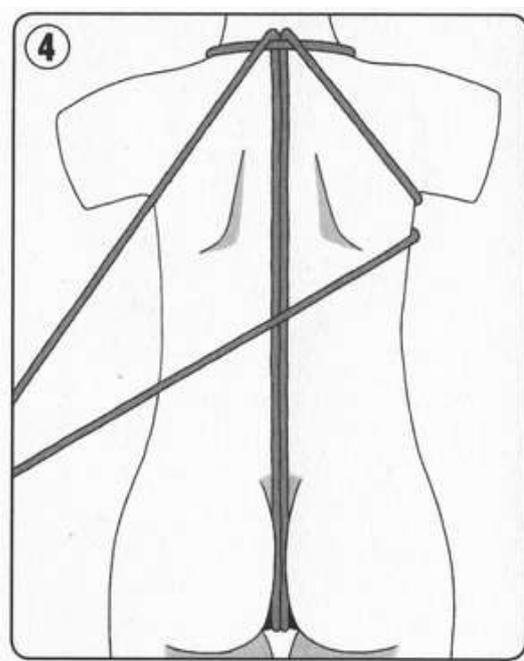
将绳子的正中挂在脖子上并垂下。在紧缚中绳子几乎都是折叠使用，不过在菱缚中绳子并不折叠使用。



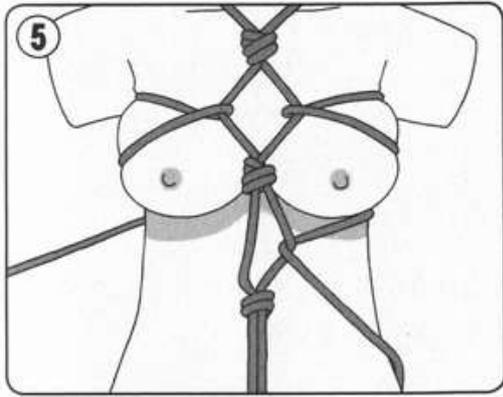
在正面打 3 个结。因为在之后在绳子之间还会穿过绳子，导致绳结的位置上移，所以打结的位置要比预想的位置靠下一些。



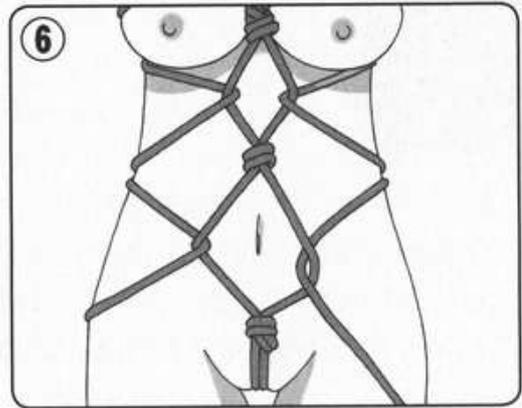
将垂下的绳子穿过双腿绕到后方，并挂在脖子的绳子上。



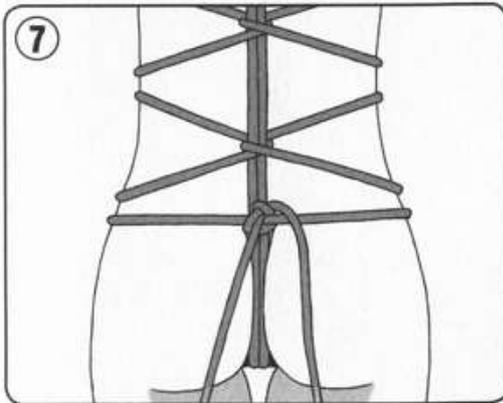
把绳子左右分开，制作菱形的效果。



将绳子从结与结间穿过，按顺序做出菱形的样式。如果某一边的拉力过大会导致变形，所以要左右均等的分配绳子的拉伸强度，做出均等的菱形。



将最后的菱形做完。



将剩下的绳子绑在后面。



完成。菱缚不束缚双手，在束缚的场合一般和后手缚组合起来使用。在菱缚之后再加上后手缚吧~

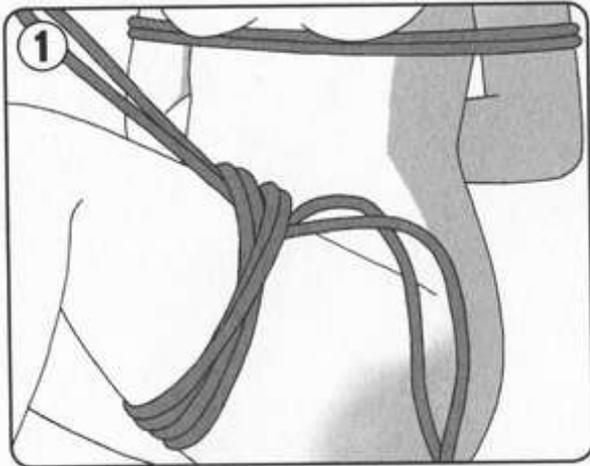


双腿间绳子压着性器官，并和身上的绳子连接在一起，所以不管拉哪个地方的绳子，都会通过双腿间的绳子刺激性器官。在爱抚乳头的同时，拉扯双腿周围的绳子，可以带来很强的刺激感觉。

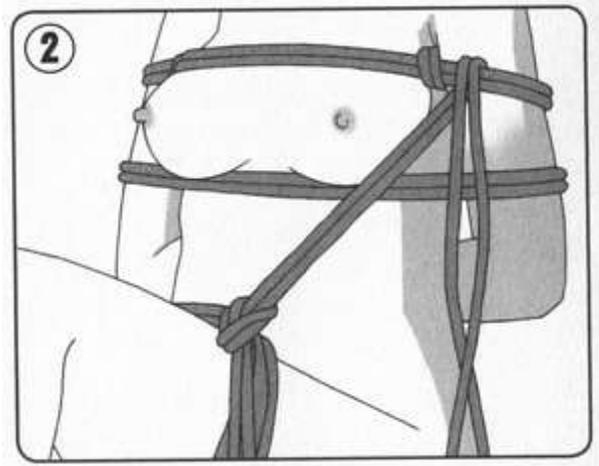
# M 字开脚缚

M 字开脚缚和使用 SM 道具的 M 字开脚缚并不一样，使用绳子的 M 开脚缚使得全身都无法动弹，适合对性器官的虐待。

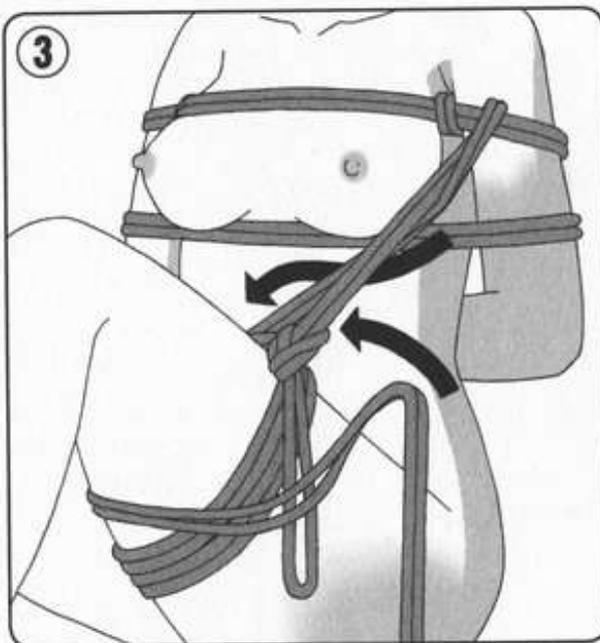
此外，后手缚是 M 字开脚缚的前提，所以要先进行后手缚。把后手缚算上，总共需要使用 4 根绳子。



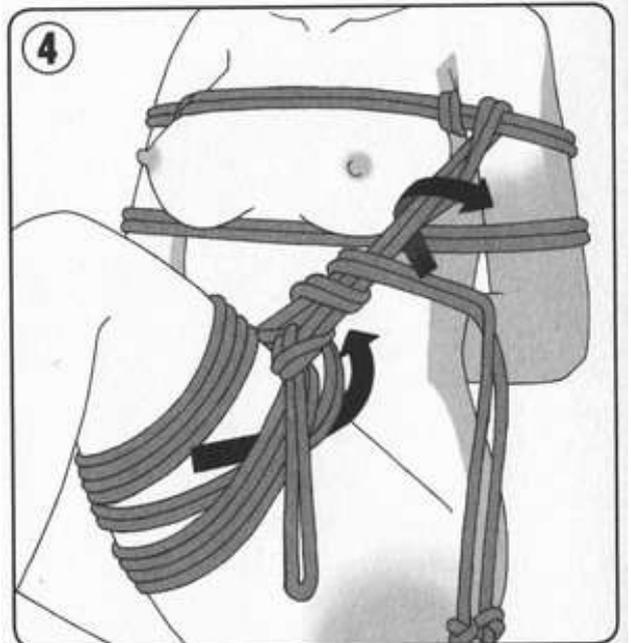
在大腿靠膝盖处用绳子缠绕 2、3 圈并绑起来。方法和手腕脚腕的绑法相同，防止打死结。



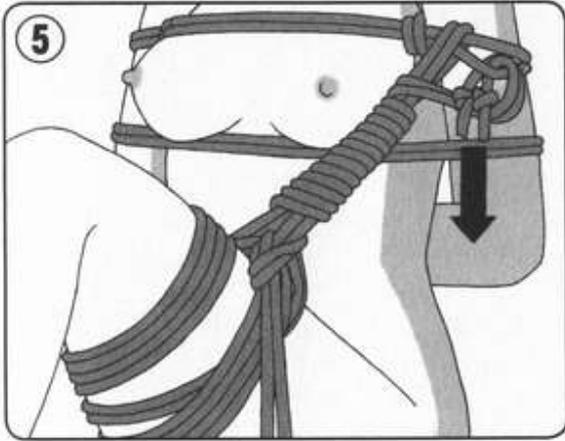
将从大腿引出的绳子，和固定手臂与胸部的绳子绑在一起。



将绕回来的绳子像图示那样绕大腿一圈后系起来。为了防止勒陷可以绕上两圈。



将剩余的绳子穿过最初绕住大腿的绳子，然后绑在连接胸部和手臂处的绳子上。



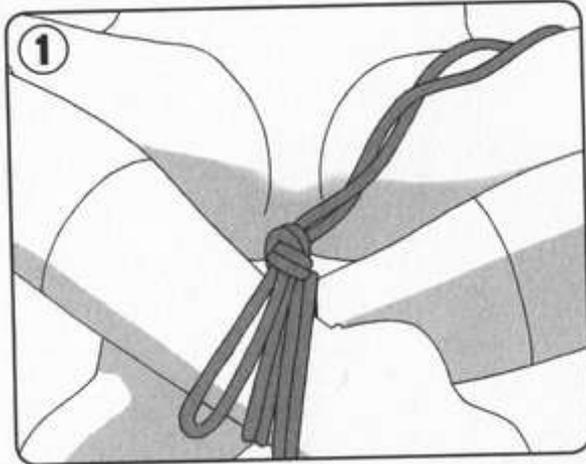
将剩余的绳子缠绕在大腿和身体直接的绳子上并绑起来。和后手缚一样，缠的时候要防止绳子纠结在一起。



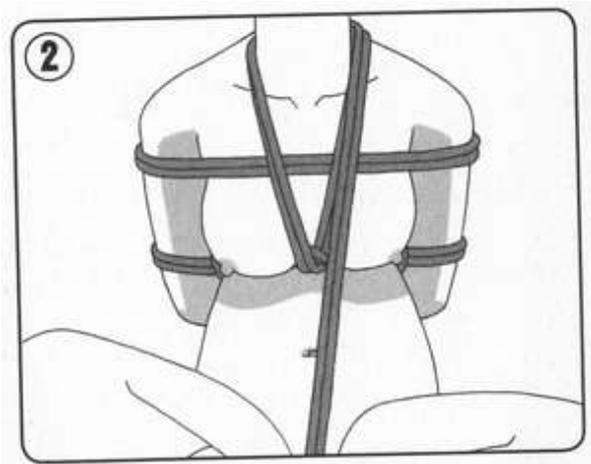
左右的大腿用相同的方法束缚，完成。

# 盘腿缚

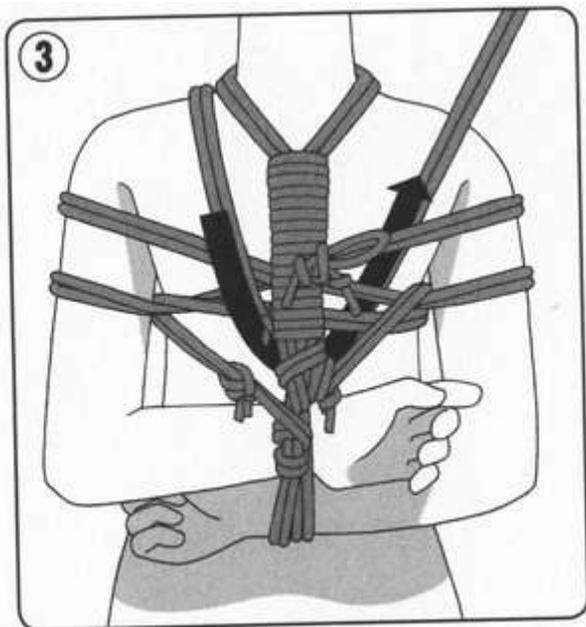
盘腿缚是一种束缚性非常强的束缚方式。在盘腿缚下全身都无法动弹，这种动不了的状态非常适合虐待。不过，持续保持前倾姿势，头部和腰部很容易痛，所以不要长时间的使用。使用绳子的根数，算上后手缚一共需要 3 根。



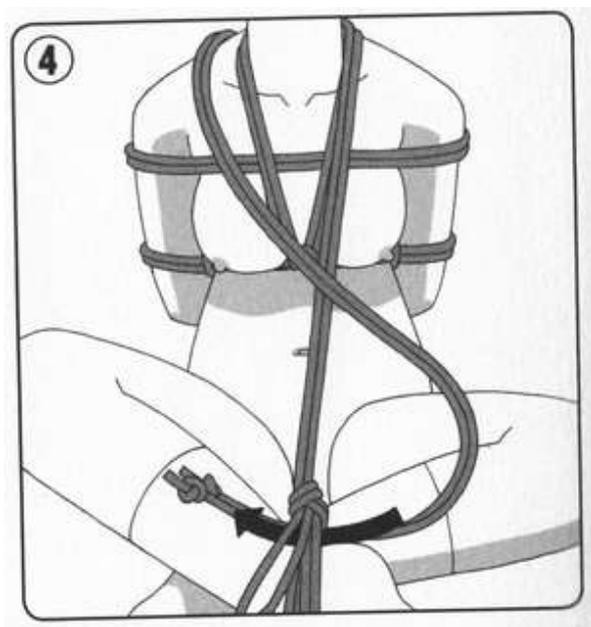
摆出盘腿姿势，使用基本的束缚方法，用绳子在脚腕处缠绕 2、3 圈。



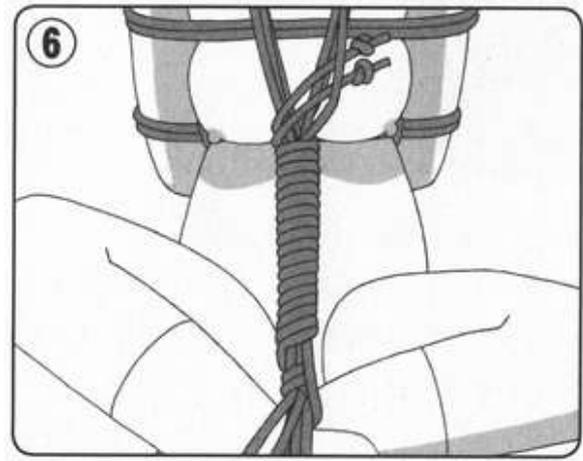
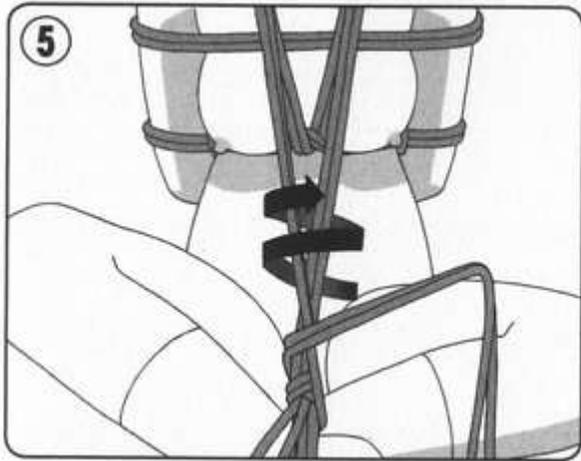
将绑住脚腕的绳子穿过肩膀上方绕到背后。



将绳子勾在背后。为了防止头部拉绳子时会痛，将绳子钩在手腕支撑绳的周围。



将绳子绕回身前，并穿过绑住脚腕的绳子。



将绳子绑在脚腕，前倾的姿势就固定了。觉得剩余的绳子不爽的话，可以缠绕在从脚腕延伸出去的绳子上。完成。



盘腿缚下全身都无法动态，可以从背后爱抚乳房。



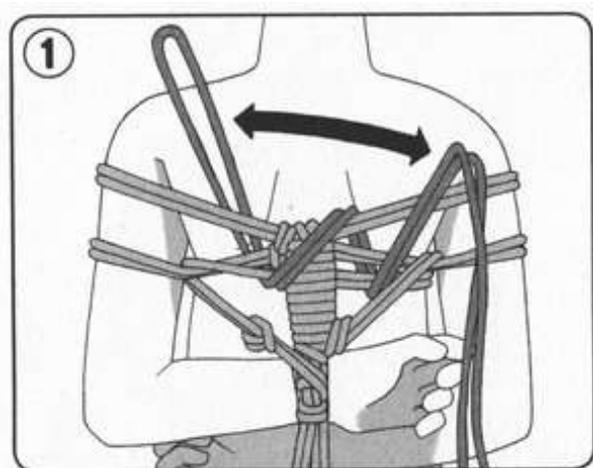
在盘腿缚下将身体向一侧放倒，就可以露出性器官。这样就可以进行插入，所以说盘腿缚是一种适合插入的束缚方式。

# 吊缚

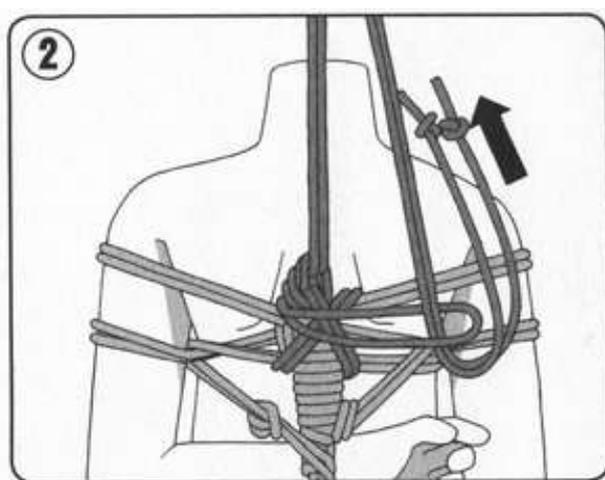
吊缚是紧缚中比较高级的玩法。体重也会给身体的一部分造成负担，很容易受伤，所以在基本的紧缚方式都练习得完美之后再来进行吊缚吧~

此外，长时间的吊缚也是很危险的。不管紧缚的技巧有多么好，吊缚的时间都要保持在 5 至 10 分钟以内。

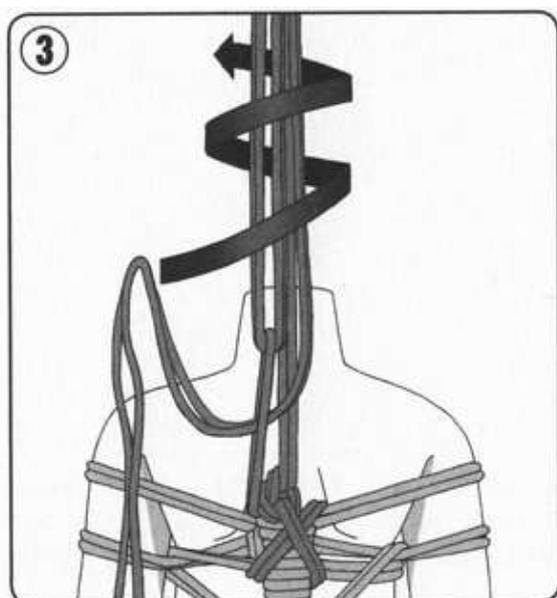
吊的地点一般是结实的屋顶，或是悬吊用的架子。在日本家庭住宅的房梁上进行吊缚的话，因为体重的关系有可能会让房梁弯曲。使用的绳子，算上后手缚的话，只吊身体的话总共需要 3 根，在此基础上再吊一只腿的话总共需要 4 根。



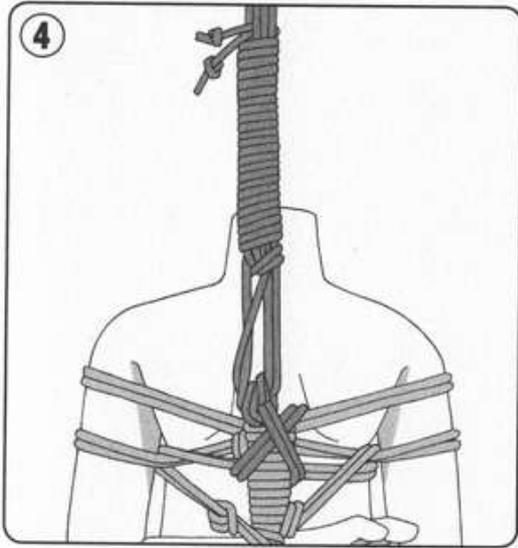
将吊缚用的绳子穿过支撑手腕和胸部绳子的中心。以此为支点，绕成 X 的形状。



将绳子绑紧。因为这根绳子是身体唯一的支撑，所以要仔细用力绑紧。



将绳子吊在高处，再把绳子返回 X 形状的部位，并用力固定住。吊的高度，不要让身体飘着空中，而是要刚好踮起脚的程度。即使是踮起脚程度吊缚也会有非常好的效果。



将剩余的绳子缠绕在上面，处理剩余绳子的方式和后手缚相同。吊缚必须要有快速解除的能力，所以如果绳子纠结在一起的话受伤的风险就会很高。如果实在担心无法及时解开的话，不缠绕起来也可以。



除了吊身体，还可以吊脚部。吊脚的时候，不要把绳子绑在脚腕，而是要绑在大腿上，绑的方法和 M 字开脚缚相同。

除了在后手缚的基础上吊缚，也可以直接将手腕吊起来。这个时候，直接束缚手腕并吊在屋顶上，因为手腕要承受全部体重所以比较危险，所以不是非常推荐这种方式。



## 紧缚的练习方法

---

虽然学会了紧缚的方法，但是一下子就使用还是很难的。在和对方 SM 的时候，也没法做到一开始就很熟练。

当然，和对方一起慢慢练习紧缚的技术是比较好的，但是可能会因为时间或者其他各种原因而希望能够快速熟练技术。这里就介绍几种在没有同好的情况下的紧缚联系方法。

### 1. 一个人练习

---

一个人虽然没法捆绑自己的双手，但是还是可以做到捆绑自己的脚腕，所以就从脚腕练习起吧~

脚腕的紧缚方法是所有紧缚方法的基础，在刚刚开始了解紧缚的时期练习非常有效果。此外，自己练习也可以确认绳子带来的疼痛、痕迹等情况。

### 2. 和练习对象练习

---

在 SM 酒吧这类只会进行紧缚的地方可以找到练习对象。在那里可以通过实际的身体学到紧缚的方法。

现实中人的身体是立体的，所以这种实际的联系非常有效果。此外，在 SM 酒吧这种地方，也会有紧缚讲习会这类的活动，通过这种方式来学习紧缚方法也是不错的。

### 3. 参加紧缚讲习会

---

在 SM 俱乐部这类地方往往会定期举行紧缚讲习会。通过这种讲习会来学习紧缚知识是非常好的。在讲习会中，被人们称为“绳师”这类非常擅长紧缚技术的人也会参加，可以通过他们学到紧缚的技巧和动向。此外，在讲习会中也准备好了模特和绳子，所以什么都不用带就可以去参加也是紧缚讲习会的魅力之一。

### 4. 参加线下紧缚活动

---

在网上的 BBS 或者 SNS 的参与者也会举办线下的紧缚活动，参加这种活动也可以学习紧缚的技术。因为是紧缚爱好者的集合，所以绳子之类的东西要自己准备，而且也不要忘记在这种方式下，作为女性的模特往往是很难聚集到一起。

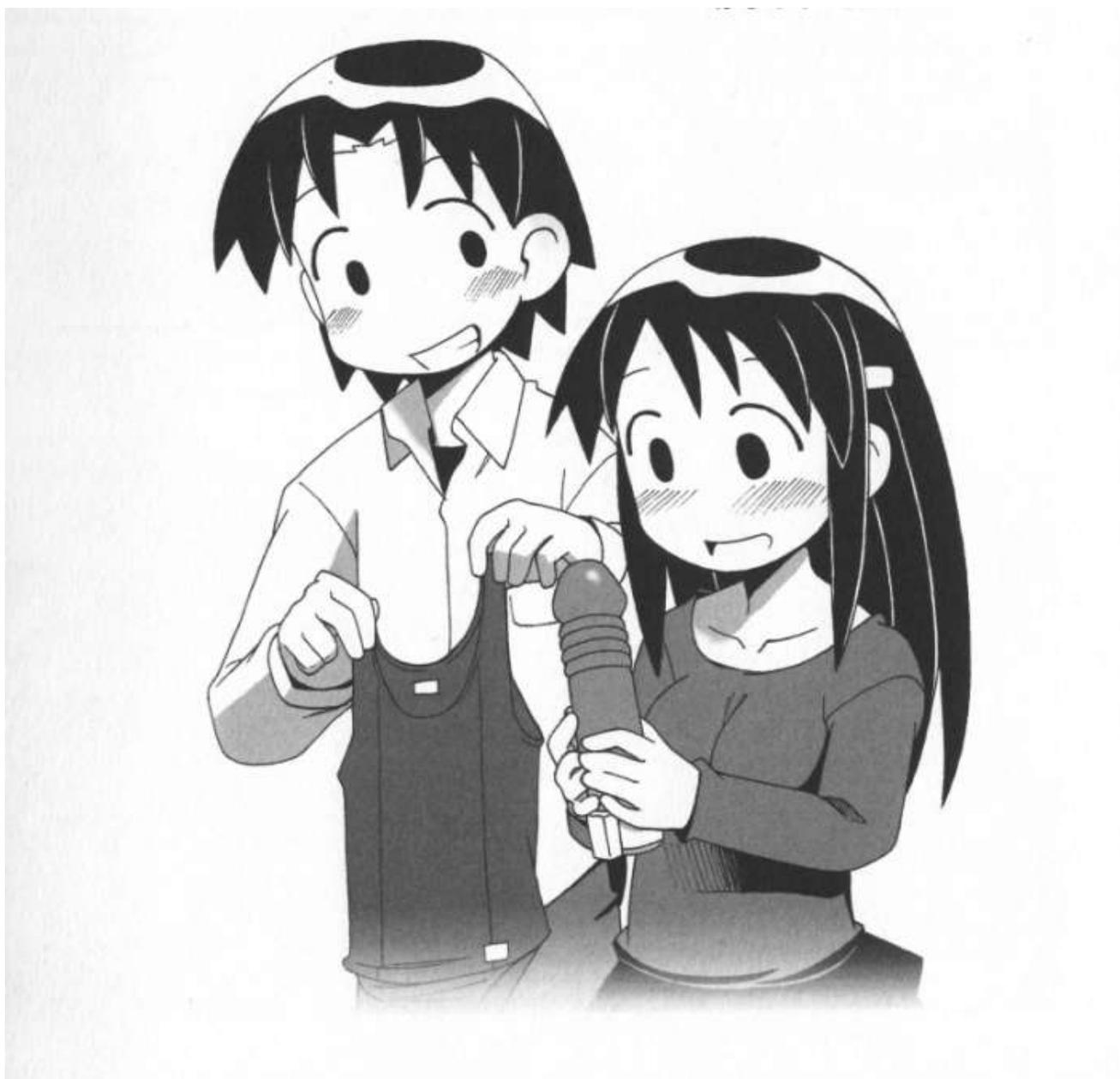
# 6<sup>th</sup> chapter

PLEASURE OF THE M

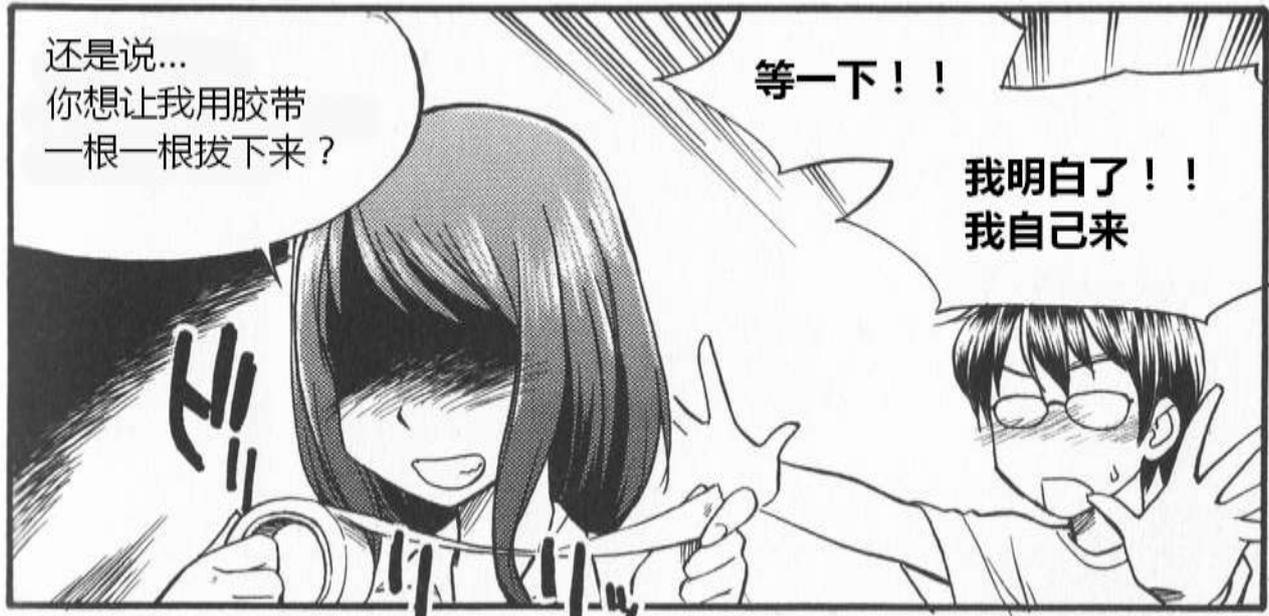
## M 的乐趣

我的身体，我的心

YOU ARE MINE !!  
初学者的 SM 指导







还是说...  
你想让我用胶带  
一根一根拔下来？

等一下！！

我明白了！！  
我自己来



嘿嘿  
很明显有反应嘛~



哇！  
太...  
太难为情了！



佐田你  
不是说过的吗

被欺负的感觉  
不是很好的吗？



喂.....！

什么时候  
穿上的啊！？



这不是佐田  
你送过我的礼物嘛

现在可以  
欺负你了吧？



啊...



不要啊...

啪

啊 ♡

正如各位所知，M 要持续接受 S 的行为，处于 S 行为接受方并因此感到快乐的立场上。不过，M 也有 2 个种类，这两种乍看上去没有区别，但是在其心底却有着莫大的差异。

其中一种的 M，是对 S 施加的任何行为都接受并喜欢的 M。

这种 M 也叫做“真性 M”，即是无论 S 做什么都可以忍受，即使像玩具一样玩弄自己也可以。

这种 M 在 S 对其施加行为的时候，会有“虽然 S 的行为很残忍，但是只有我才能允许他这样做”这样的完全被动接受的想法，还有希望自己被像物品那样的对待的愿望。

另外一种的 M，是把 S 的行为当做一种服务，并且喜欢这种服务的 M。这样的 M 也叫做“自我 M”，现实中的 M 几乎都是这个类别。

在 S 向这类 M 提出进行 SM 行为的时候，她们会有“既然求我了，就让你试试吧”这类一点也不被动的想法。相对侍奉 S 的心情，更多的是，有着对做出侍奉行为的自己非常可爱，这类比较自我的心情。

对比这两种 M，似乎自我 M 作为 M 不是那么合适，当然并不是如此。每种 M 都有各自的优点和缺点。

比如，真性 M 会接受任何的行为，自己也很少说话。举个极端的例子，如果对她说“下雨天要站在外面”，她也会按照这个命令行动。

即使确实有 S 喜欢这种像机器人一样什么都听的 M，那么真性 M 也确实比较适合这种 S，不过 S 有时也会希望 M 有一些反应，否则也许会觉得无聊吧。

此外，如果 M 顺从 S 的任何行为，就有发生怀孕、刺青这类一定时间内无法逆转的事情的风险。

如果是自我 M 的话，情侣之间享受 SM 的时候也有相互交流的机会，在 SM 之外的时间也可以很容易的相互沟通，这些都是优点。

不过，对于想把 M 视作玩具来对待的 S 来说，肯定会觉得老是对 SM 玩法发表意见的自我 M 比较无聊。此外，作为 M，老是对 S 有意见，也会有打击 S 的危险，也很容易把和 S 之间的性格问题表面化了。

# M 应该怎么做？

“我是 S” 这种话很好说出口，“我是 M” 就有点难以说出口了。

所以，S 很容易开始行动，相比较之下 M 行动起来就有些困难。如何消解想要被人虐待的愿望，这类信息很少有机会可以了解到，寻找同好的方法也是如此。

这里就站在 M 的角度来考虑一些 SM 中的问题。

## 1. 寻找同好

对于大多数 M 来说，最难的就是寻找同好了。

对于男性 S 来说，可以尝试直接向恋人表达心情，但是如果是男性 M，就很难对女朋友说我想被虐待。

### M 的风险管理

在 SM 中经常处于受身状态的 M 必须要做好自我保护。这里介绍一下 M 的风险。

首先，M 要考虑的事情，就是 SM 玩法中的受伤问题。

在 SM 中受伤的基本都是 M。虽然玩法要求 S 必须时常关注这个问题，但是也有少数粗心的 S 存在。在这种情况下，就要注意防止 S 虐待过度而受伤。

具体的措施有，受不了的时候就要清楚的说出来，在 SM 之前也要约定好，如果到了界限就要停止。

其次要考虑的，就是怀孕和性病的风险。

对于男性 M 来说，就没有怀孕的风险，而女性 M 就必须十分注意这个问题。在束缚状态下没有保护的进行插入，在眼睛被遮住的状态下也不知道对方是不是做好了避孕工作。所以自始至终都要要求 S 做好避孕工作。

性病的风险，是针对 SM 同好来说的。

有 SM 同好的人，大多数自己本身也是别人的女朋友或是配偶，如果是 S 的话，很可能还和多个 M 维持着同好关系。

这样的话，SM 同好这种关系就要比恋人有着更多的性病风险。

所以在 SM 之前一定要沟通这个问题。此外，性病的风险也不仅仅局限在 SM 的性爱当中，在肛门的玩法中也有细菌感染的可能。要注意不能用触碰过肛门的手再去爱抚阴部。

如果 M 常常要承担这些风险，最终就会无法维持和 S 之间的信赖关系了。也不要忘记，如果只是想进行 SM，就随便找来一个没有见过的人开始的话，可能会造成无法挽回的后果。

当然，对于女性 M 来说，向对方表白也不是一件容易事。

不过，如果相互隐藏自己的性癖，只能阻碍双方维持良好的肉体关系。

所以要尽可能的交流自己的性癖，从恋人关系向享受 SM 的关系前进吧。即使相互都觉得对方是 S 或者 M，但是挑明后也有可能发现并不是如此，毕竟人都是有 S 和 M 两面性的，如果是恋人的话，一定可以相互理解的吧。

当然，在玩法之前向对方表白自己是 M 也不错，不过一般来说，在玩法进行中向对方暗示这种方法比较多。在性爱中受到语言虐待或是挑逗的时候，将自己的反应老实的表现出来，直率的展现自己的“受”性~

即便如此，也没有恋人，或是无论如何都得不到对方理解的情况，这个时候就只好去寻找 SM 同好了。

在没有网络的时代，可以通过 SM 杂志或是通讯角来寻找同好，现在有了网络就可以通过网络来进行。比如利用和探索专门为 SM 同好见面的网站、SNS 站点、SM 社区。

对于 s 来说，使用网络寻找同好必须要有耐心，对 M 来说，寻找同好就比 s 容易多了。

虽然世间的男性 s 是少数，但是在网上男性 s 的数量几乎处于饱和状态，状况往往是众多的男性 s 涌向数量很少的女性 M。

所以，女性的 M 只要提出请求就会很容易找到同好，男性 M 也很容易在网上找到女王。

即便如此，也很少有人找到同好之后就立刻让对方开始行动，毕竟 M 只能完全接受 S 的行为，要理解寻找一个没有见过面的同好是有各种各样的风险的。

## 2. 交钱来享受 SM 的乐趣

---

没有伴侣或是找不到特定的同好的时候，就可以使用这种方式。

对于在这种情况下男性来说，推荐的地方是 SM 俱乐部。

虽然 SM 俱乐部给人门槛很高的感觉，但是实际上 SM 俱乐部也提供比较基础的 SM 服务。里面有各种各样的女王登记在册，可以按照自己的性趣来选择。

金额花费大概是 1 回 2 万日元 ( ≈1400RMB )，比较高，不过如果是和 SM 同好外出的话，还要花费旅馆的住宿费和饭费之类的，所以有的时候通过 SM 俱乐部反而比较便宜。

除了 SM 俱乐部之外，在洗浴店之类的地方也有这种 M 服务。

不过这些地方提供的大多不是真正的 SM 服务，所以只可以享受轻度 SM 的乐趣。如果对真正的 SM 有抵抗感，但是又想体验一下轻度 SM 的感觉，或许可以去这些地方尝试一下。

像这类为男性开设的服务场所很多，但是相对来说给女性体验 M 感觉的场所就比较少了。

### 3. 一个人享受 SM 的乐趣

无论如何都找不到同好，但是却有时间，就可以一个人来玩 SM。

一个人的 SM，主流的做法就是自己束缚自己的身体的自缚。自缚主要分为使用 SM 道具，和使用绳子这两种。

在自缚之前首先必须要考虑的就是风险的管理。自缚最大的区别就是在解不开的时候，没有办法向周围人求救。最严重的情况可能会丢掉性命，所以一定要事先准备好在紧急时候切断绳子用的小刀或剪刀，还有备用钥匙之类。

#### ■ 使用道具的自缚

就是用手铐或脚铐这类 SM 道具进行自缚的方式。

将束缚道具用铁链连接在一起，之后把钥匙冻在冰中，这样就有一段时间无法使用钥匙，此外还可以使用宠物喂食机的定时功能，让钥匙一段时间内用不了。

#### ■ 使用绳子的自缚

就是一个人使用绳子将自己束缚起来的方式。这种方式虽然一般都可以轻松解开，但是并不是每次都会如此，所以必须要准备好剪刀并放在眼前。使用绳子自缚的具体方法见后。



## M 的心理和诱受

在 SM 中掌控一切的基本上是 S，M 不仅在难以动弹的状态下无法得知 S 要做什么，也很难得到自己期望中的玩法和方式。

这里就谈一下在 SM 中 M 的心理。

首先，SM 玩法是 S 推进的，但是 S 最终还是要看 M 的反应，根据反应产生“看上去很高兴啊所以再多虐待一些吧”之类的想法。

所以，推进 SM 玩法的其实是 M 的反应，如果 M 的反应太淡薄，S 就会困惑，结果去尝试各种各样的玩法，反而会找不到 M 兴奋点了。

为了防止这种情况，M 就要在高兴和心情很好的时候发出声音做出反应。S 见到 M 这种样子，也会有更强的虐待动力了。

此外，通俗的来讲诱受也是 SM 顺利进行的要素。

当 M 说“我最受不了你做.....”的时候，S 肯定会去做说的这个事情。在 SM 中说“如果你做了.....我就会.....”这样的话效果也不错。

当然这种诱受发言在 SM 进行中说的效果很好，在 SM 玩法进行之前就将自己喜欢什么样的玩法告诉 S 也是非常重要的。



事先将自己的希望传达给 S，不仅有利于 S 轻松的进行 SM 玩法，也可以很容易让 M 有一个好的心情。不要突然在 SM 中说起这个话题，而是在杂谈中交流这些嗜好吧~

此外，在 SM 中，M 要始终保持着 M 的心态也是 SM 顺利进行的窍门之一。SM 是有 S 和 M 这两者才能进行事，S 是 S、M 是 M，这种明确的角色区分是 SM 顺利进行的保证。

# SM 前的准备

---

就像在普通性爱之前也要沐浴那样，SM 前也有准备工作。

不过，对于在 SM 中处于受身状态的 M 来说，在 SM 玩法进行中经常要被束缚，就算没有被束缚，也很难中断玩法去做什么事情。这里就介绍一下 SM 前 M 要做的准备工作。

## 1. 沐浴

---

和普通性爱一样，在事先洗个澡~

在旅馆这些地方都可以沐浴，不过在 SM 中，从进入屋子的瞬间就开始进行 SM 玩法的场合也不少，所以在出门之前好好沐浴一下比较好。

同理，刷牙之类的在出门之前做也比较好。

## 2. 服装

---

在 SM 中有不少着衣的玩法，所以服装的选择也很关键。为了方便束缚，尽量不要选择上面有珠子或是亮晶晶装饰物的服装。

此外，牛仔裤因为脱起来很困难，在穿着的状态下爱抚性器官和插入都很困难，所以不适合在 SM 中穿。所以，下身穿短裙，上身穿装饰比较少的衣服比较好~

## 3. 头发

---

在普通的性爱中，头发经常散下来，但是在 SM 中头发大多都扎起来。目的是为了防止头发跑到眼睛或者嘴里。在 SM 中如果头发跑到眼睛里或者嘴里，自己又没法拿出来，如果嘴被道具塞住，连告诉 S 把头发拨开也办不到。

所以尽可能将头发扎起来，盘在后面吧~

## 4. 调整身体状态

---

在 SM 中最重要的事情就是身体状态的调整。在普通性爱中，即使状态不好也问题不大，但是在 SM 中会消耗相当大的体力和精神。

在身体状态不好的状况下进行往往会让 SM 变得断断续续而导致受伤和事故，所以 SM 要从调整身体状态开始。对于 S 来说，虐待身体状态不好的 M 也不是什么让人高兴的事情。

## 说出你想要的

虽然是 M，但是也很少有人认为 S 对自己做什么都可以。不管是谁，都有自己的界限。

不过，M 这种界限对 S 来说，仅仅从观察态度上是做不到完全了解的。当然 S 一直在关注 M，但是要做到完全了解 M 的内心深处的想法，在现实中是不可能的。

所以，要想仅仅靠心心相映，就可以做到相互满足要花相当长的时间。不过，如果 M 可以将自己的建议和愿望直接告诉 S，这个过程的时间就会大大缩短了。

而且，用语言将自己想要的准确传达给 S，在什么时候都可以得到满足。导致 SM 失败最多的原因，就是在玩法中无法契合双方的嗜好，相互间的心情也会因此变得低落。向 S 说出自己想要的，可以防止这种情况。

此外，不要直接用“我想要你做……”这样的方式说，而是要以“我最受不了你做……”或是“我对……有兴趣”这样飘渺的方式来说出来。总而言之，重要的是不要用命令的口气，而是要用请求的口气来说。这样的小差别会让 S 非常开心。

反过来，如果是自己讨厌的玩法也要清楚的向 S 说出来。什么都不说的话，S 就会误认为 M 在高兴，从而反复进行同样行为。

在表达自己讨厌心情的时候，要使用预先约定好的 NG 词语。如果只说“不要”的话，S 可能会认为这仅仅是 M 高兴的反应。所以在 SM 之前一定要沟通好 NG 词语的意思。

此外，在 SM 以外的时间，也把诸如“……的玩法有点受不了”、“……的方式我很喜欢”这样的想法传达给 S 吧~



## 再发现自己的性癖

靠将自己想要的事情传达给 S 来推进 SM 玩法是常见的步骤，习惯了如此之后，就来开拓自己未知的性癖吧~

如果事先将自己想要的事情告诉对方，这样 SM 玩法就是自己希望的玩法，同时也是没有意外性的玩法。习惯了这样之后，也许可以让 S 自由使用一些他喜欢的玩法。

毕竟 S 在日常生活中也经常关注 M，所以可能会注意到 M 自己没有发现的性癖。让 S 使用他喜欢的方式，可以在玩法中发现 M 自己没有注意过的性癖。

比如，很多 M 都会无条件拒绝肛门玩法，但是意料之外的爱抚肛门，M 也会被俘虏的吧~ 能够顺利发现新的嗜好当然最好，但是也有很多的时候无论如何也接受不了，在这种情况下一定要让 S 停下来。

SM 即是相互间嗜好的探索，发现隐藏的性癖也是 SM 的乐趣之一。如果发现了预想之外的嗜好，玩法的广度也会大大扩展，所以多多尝试吧~

### M 很少？

在现实中寻找 SM 同好的时候，S 往往会找到 M 不是一件容易的事，所以就会认为 M 在现实中是很少的。

但是，真实的情况就说如此吗？当然不是。在现实中，像正在热心的阅读这一章文字的你一样的 M 是很多的。

那么又是为什么使得 S 和 M 相逢的机会这么少呢？这是因为，身为 S，将自己的身份自曝出来是很容易的，而身为 M，因为 M 身份的关系，压力就会大很多。

所以，在对话中开门见山的就说“我是 M 啊”是非常困难的。正因为 M 很少将自己表现出来，才造成了 M 很少的表面现象。所以身为 M 的你，不要那么害羞啦~

# 自缚

使用绳子的自缚基本是菱缚。既可以一个人轻松完成，又有全身范围的束缚感，所以非常有人气。此外，即使解不开也不会造成什么事故，也是菱缚适合自缚的特点吧~

缚的方法，和基本紧缚方法中所讲的菱缚相同，一个人自缚的时候要一点诀窍。特别是自己看不到自己，所以自缚的时候要在镜子前来确认。

在束缚的时候不管怎么确认，还是有可能将绳子缠在一起解不开，所以要在身边准备好剪刀。



首先，找到绳子中点，并挂在脖子上。



打 3、4 个结，结之间距要均等这样效果就会很漂亮，也可以让全身的有比较平均的束缚感。



将绳子穿过双腿间，并绕道背后。不要让绳子陷入股间太深，因为在之后制作菱形效果的时候，绳子还要被拉上去一些。

## 自缚的准备

自缚是一个人进行的，所以防止发生事故是最先要考虑的事情。特别是，如果无法解开束缚，不仅会受伤，甚至还会丢掉性命，在现实中也发生过这样的事情。

在使用绳子自缚的时候要准备紧急时刻使用的剪刀，并且不要准备 1 把而要准备 2 把，这种谨慎是必须的。此外，必须要注意的是，在使用 SM 道具进行自缚的时候，SM 道具要坚固得多，无法像绳子那样轻易被剪刀剪断，所以一旦解不开就彻底拿不下来了。在使用 SM 道具的时候一定要准备多把钥匙，并且最好不要进行后手缚。在使用 SM 道具进行后手缚的时候，上锁是非常简单的，但是开锁就很困难了。



将绳子穿过脖子处的绳子。



将绳子从后背绕到胸前，并穿过结与结之间的绳子里。一根一根穿会让菱形变形，所以要用双手两边一起来。



做完一个菱形之后，一边拉住绳子一边制作第2和第3个菱形，这个过程有些困难，注意不要拉得过度。



用相同的方法将菱形全部做完。



做完最后的菱形后，将绳子绕到背后绑起来。调节绳子拉伸的强度可以调节身体的束缚感，拉得紧一点吧~



完成。如果菱形歪了，最后可以对着镜子调整一下。

## 各式各样的自缚

自缚也有各式各样的种类。除了使用绳子的自缚，也有要花点脑筋的 SM 道具自缚。在 SM 道具的自缚中，经常要用锁锁住手铐或脚铐，并且让自己在一定时间内拿不到钥匙。

为了让自己在一定时间内拿不到钥匙，有把钥匙冻在冰里，或使用宠物的定时喂食机的方法，在高级的玩法中，还有事先在邮筒将钥匙寄到自己的家，然后在自缚的状态下等待钥匙送到的方法。

不过，这些方法都有万一拿不到钥匙就解不开的风险。所以还是要在附近准备一把钥匙之后，再去自缚吧。

虽然花脑筋思考新的自缚方法是一种乐趣，但是在之前要先考虑好各种解开束缚的方法，不要让自缚变成了自杀

当 M 是男性的时候，就可以使用女装玩法，也就是让男性打扮成女性后再虐待的方法。

这个时候，S 不仅可以是女性，也可以是男性，后者就变成同性 SM 伙伴了。

此外，女装 SM 玩法分为两类，一种是把在平常生活中比较阳刚的男性按照女性来打扮，从而激发羞耻感的方式，另一种是把想当伪娘的男性打扮成女性，并且将他当作女性 M 来对待的方式。

不管是哪种，女装的方法都一样，但是玩法的方式有一点不同。

### ■ 激发羞耻感的女装 SM

就是将平常很比较阳刚的男性按照女性打扮后虐待的方式。在生活中越 Man，女装后的效果就越好，羞耻感就越强。

因为羞耻感是主要目的，所以在一般女装中要戴的假发和脱毛处理就没有必要了。此外，使用这种方式的时候，双方很少是同性，一般来说 S 是女王。

### ■ 彻底变身为 M 女性的女装 SM

这种方式就是将身心都彻底变成 M 女性的女装 SM 玩法。因为变成女性是目的，所以经常要进行戴假发、化妆、脱毛这类工作。

这样就彻底变身为 M 女性了，S 的感觉也像是在虐待一个 M 女性。所以 S 有的时候是男性，也就是在同性间进行。



## ■ 玩法

在玩法上，女装 SM 就是虐待女装的男性，所以和一般的 SM 有一点不同。女装 SM 最大的特征，就是只有在穿着女装的情况下才成立，所以在女装 SM 中很少会脱衣服，就算会脱也很少会将内衣都脱掉。

关于服装的选择，如果仅在玩法中使用，那么使用成人商店卖的女装就可以了。如果要进行女装露出的话，就要去买普通的女装了。选购女装的时候也要注意，在玩法中服装是很容易弄坏、弄脏的。

S 虐待的部位一般以肛门和乳头为主，这也是和普通 SM 的区别之一。

虐待阴茎的话，如果不小心射精了就没得玩了，而虐待肛门和乳头可以持续比较长的时间。也可以在阴茎上装上防止射精的抑制环。

在实际中，在男性 S 虐待女装的 M 的时候，常常对 M 的肛门进行阴茎插入。在女性 S 虐待女装 M 的时候，就很少会做爱，而一般是在 M 的肛门插入假阳具或振动器，用手或脚让 M 射精。

此外，也可以使用口侍奉，在 S 是男性的时候让 M 进行口交，在 S 是女王的时候舔阴。

其他的方面，在虐待同时进行的语言虐待的方式和普通 SM 中相同。不管是哪种女装 SM 方式，在女装 SM 中 M 都被看做女性，所以用“母狗”、“下流的女孩”、“湿成这样了”这样针对女性的话来虐待吧~

### 女装 SM 很流行？

对女装有兴趣，并且是 M 的男性非常多。

女装和 SM 都是非日常的行为，羞耻感是这两者之间的共同点，所以同时喜欢两者的爱好者不少。在女装俱乐部也有同时进行 SM 玩法，甚至体验紧缚或 SM 的场所，似乎可以进行这些活动的店的人气都很高。

也有聚集女装爱好者，在线下举行 SM 活动的，可以说女装和 SM 有很高的亲和性。

此外，喜欢女装 SM 的不仅是女装爱好者本身，在 S 女性之中，也有喜欢让男性装扮成女性后进行 SM 的人。在男性 S 中，也有喜欢虐待女装男性 M 的人。

所以如上所述，女装 SM 可以说是 SM 中最流行的玩法之一。

# 7th

chapter

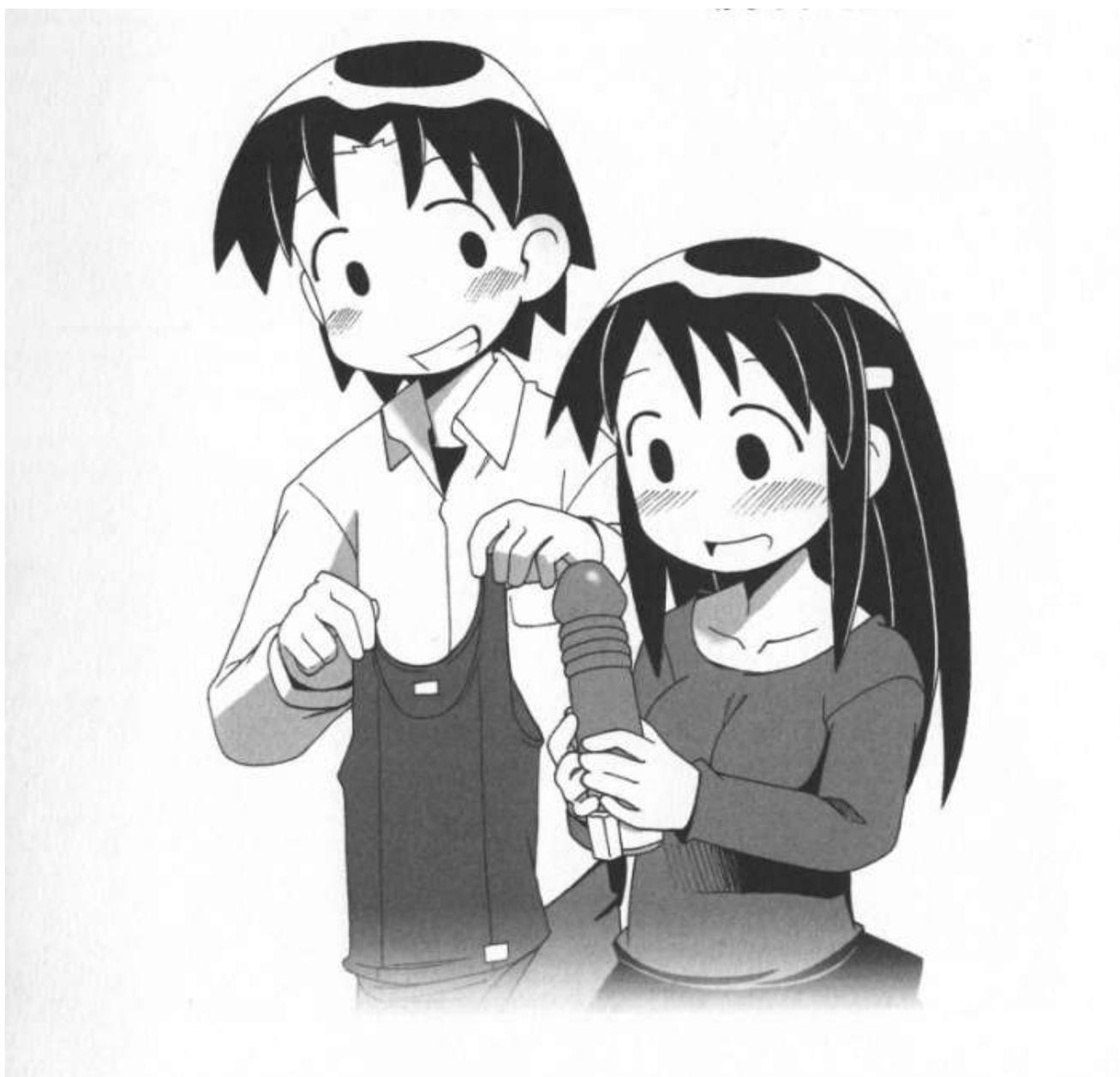
HARD SM AND THE OTHERS

## 重度 SM 和其他

我的身体，我的心

YOU ARE MINE !!

初学者的 SM 指导



## 重度玩法和其他的玩法

如果说普通人对 SM 的印象就是那些重度玩法，其实一点不为过。用鞭子或蜡烛把皮肤弄得通红，还有针刺和三角木马，这些都是重度的 SM 玩法。

不过，在现实中的 SM 里，很少会使用像成人游戏或者 AV 中那样的重度玩法，现实中能够忍受那种玩法、和希望进行那种玩法的 M 也是很少的。

此外，在重度玩法中，不管 M 是多么的想要，如果虐待超过了界限还是会带来危险，造成事故、受伤，甚至有时会造成死亡。正是因为有人习惯了一种痛苦后，又会因此想要更强的痛苦，才会产生这种严酷的游戏。结果最后变成了没有界限的游戏，方式也变得越来越残酷起来。

其他的玩法，往往是和一种特殊的癖好相联系的 SM 玩法。

比如，有的 M 希望在束缚状态下全身涂上巧克力，有的希望在裹着尿布的情况下在其中排泄，可以说这类癖好是多种多样的。

像这类癖好，如果本人不说的话是没有办法进行的，所以相互间关于性癖的沟通是很有必要的。

此外，就像下面专栏中写的那样，重度玩法伴随着很大的危险，在进行的时候务必要注意方方面面的问题。

### 重度玩法的危险性

重度玩法中，有严酷的悬吊玩法，有用虐待给 M 快感直到昏厥的玩法，也有窒息玩法，大多都是给身体带来相当大负担的玩法。

当然这种玩法受伤和事故的风险非常高，再加上很多 M 都希望这类玩法，也可以忍受得住这些痛苦，所以风险就更大了。

不过，不论 M 有多么想要这类玩法，责任还是在 S 身上。如果发生了死亡事故，最终还是因为 S 不够注意导致的。所以，如果要进行这类重度玩法，S 必须要有觉悟，还要有承担在 M 上造成的一切后果的责任心。

此外，重度玩法不仅会给肉体带来危险，还可能给身体上留下一生也无法消去的痕迹。比如，刺青、烧伤、针刺伤、烟头的烫伤、剃刀的割伤等等，都是一辈子也无法消去的痕迹。所以不论 M 有多么想要，S 也不能一时昏了头，必须考虑到这些行为给 M 今后带来的影响。

# 穿环



穿环作为一种时尚非常有人气，在 SM 中也会用到。

在 SM 中使用的穿环，比较流行的就是乳头上穿环了。

同时穿上两个乳环的人很多，可以在洞中套上环，之后在上面挂上一些重物，也可以将两个乳环用链子连起来，也可以在乳环上套上链子来牵拉。

当然，单个乳头上的穿环，也是 M 标志的象征，似乎在喜欢重度玩法的女性中很受欢迎。

也有在性器官上穿环的，穿环的位置有的在大阴唇上，有的在阴蒂上。

当然，在穿环的时候就有很大的痛苦，这本身也有调教的意味。性器官上的穿环和乳头上的穿环都使用相同的金属环。

有在环上穿上链子，并且牵拉链子的玩法，也有将左右阴唇上的环缩在一起的玩法。

其他的，也有穿在鼻子内部的穿环。这种像给牛穿环一样的方式就是所谓的鼻环。

因为装上鼻环会让面部变丑，所以喜欢口枷鼻勾这类让面部变化玩法的 M，往往会去做。在使用鼻环的玩法中，有的将鼻环和乳环用链子连在一起，这样就抬不起头来，也有在乳环和鼻环间连上板子，把 M 当成人体桌子。

此外，穿环需要针刺，所以要尽量在专门的店里完成。如果在卫生条件不好地方进行，可能会造成化脓。

如果自己使用穿耳器来穿的话，要将上面的针好好的消毒。当然，严禁随便找来一根针就拿来用。

## 使用机械和电的玩法

使用机械和电的玩法在日本国内很少，不过在国内外的重度玩法中经常出现。

机械玩法，就是把震动棒连接在可以进行活塞运动的电机上，并使用这个来虐待 M 的方法。电玩法，就是把按摩用的电刺激器，贴在 M 的乳房或性器官上的玩法。

在这种机械玩法中，长时间的活塞运动，可能会给阴道内部带来擦伤，所以必须随时注意润滑液是不是足够。而且，如果机械的向前的冲击力太强，也要注意有造成性器官内部出血的可能。

如果想轻松进行的机械玩法，可以使用电动按摩器，也就是俗称的“电摩”。这种东西的刺激相当强，可以连续的强制女性进入高潮。如果感觉刺激过强的话，可以在外面裹上毛巾后再使用。

在重度 SM 中的电玩法中，很多时候都是将器具开到最大来使用的。



此外，也有使用电击枪这种东西，用电流直接接触身体的玩法。在使用电击枪的时候，必须要知道如果在乳房的周边区域使用，电流会流向心脏区域，是一种有很大风险的玩法。当然也要注意，电击触碰的位置可能会烧伤。

也有使用电源，在身上夹上架子或是刺上针，并在上面加上电压的玩法。

在这种玩法中，电流会直接流向身体，所以危险相当大，有致死的可能。所以如果使用这种玩法，必须要有相关的电气知识，也不能粗心大意。

刺青有时候也作为 SM 玩法的一种。当然这种刺青指的不是那种时尚刺青，大多是刺上诸如“变态”、“母猪”、“M 奴”这类词汇的刺青。刺青的部位一般在外面看不见的地方，比如下腹部或者性器官的周围。

刺青一旦刺上去，即使用激光的方法，也无法完美的消去，痕迹会永远留在皮肤上。当然也不要忘了，如果刺上“变态”这种刺青，不仅没法去温泉和澡堂之类的地方，而且连人身保险都没法参加了。一时兴起刺了刺青，就再也难以消除了，所以务必在刺青之前好好考虑。

正因为刺青有这种不可逆转性，所以在进行这种玩法之前一定要考虑好，无论如何都要进行这类玩法的话，可以使用专门的刺青贴纸和刺青墨水。

使用刺青贴纸方式的话，可以只购买贴纸，之后再用打印机在上面打出各种图形。使用刺青墨水的话，可以用纸做出镂空的图案框架，之后再把墨水涂上去。贴纸和墨水的刺青，都可以在 2、3 天内去掉，所以对于想轻松的进行刺青玩法的人来说，是很好的方式。



SM 中也有涂鸦的玩法。就是使用口红或者油性笔在身上涂鸦,享受变成所涂鸦的“东西”这种感觉的玩法。看上去似乎是种怪癖,实际上这种玩法的女性爱好者很多。

当然,在涂鸦的过程中 S 能够感受到强烈的控制感,也会兴奋于这种下流的场面。

涂鸦的形式,从图画到文字,有各式各样的。使用文字的话和刺青相似,大多是“变态”、“肉便器”这类词汇。涂鸦的场所和刺青不同,并不局限于看不见的地方,而一般是涉及全身。比如脸、乳房、屁股这些地方,自由发挥吧~

涂鸦的道具大多使用口红。使用油性笔之类的,可能会让皮肤起疹子,而且涂鸦之后也很难清除。

口红有各种颜色,买涂鸦用的 100 日元 (≈7.5RMB) 一支的口红就可以了~



下面介绍一些其他的 SM 玩法，当然种类不仅限于下面这些。

### ■ 针刺

针刺玩法，就是使用标本针或是医疗注射器刺 M 身体的玩法。

持续的刺激 M 乳房周围或是性器官周围这类敏感的地方，给于 M 痛感是目的。

当然，刺的部位会出血造成伤口。有留下疤痕和伤口化脓的可能性，所以必须十分的注意卫生。

此外，对男性 M 使用的针刺玩法，一般针刺的部位在阴茎或睾丸这类部位，注意点和女性是一样的。

不管怎么样，针刺都是一种危险性很高的玩法，进行的时候一定要多多注意。

### ■ 真空玩法

真空玩法，就是 M 钻到压缩被子用的袋子中，之后用真空机抽掉空气，享受这种束缚感的玩法。

要进行这类玩法就必须要有专用的真空机，所以一般是去爱好者社区这类有这种机器的地方去体验。

此外，要注意真空之后，全身都会夹在塑料之间，如果出气口对错了位置，可能会造成窒息。

### ■ 胶衣、全身紧身衣玩法

SM 中也有使用胶衣或者全身紧身衣的玩法。这种覆盖全身的衣服有很强的压迫感，感觉和束缚相似，在 M 中的人气很高。

当然，也有在胶衣或者紧身衣之上再进行束缚或者紧缚，在此之外的方式和一般的 SM 没有区别。

不过如果使用一般的胶衣或是紧身衣的话，无法直接的爱抚乳房和性器官，所以还是去买 SM 专用的吧~ 在 SM 专用的胶衣和紧身衣的乳房和双腿之间的部位都有开口，方便进行爱抚。

此外，胶衣也不仅仅只涉及全身，也有专门覆盖头部的装备。这类装备可以作为口枷和眼罩一体化的道具，如果对覆盖全身的东西有抵抗感的话，可以先试试这类只覆盖头部的东西。





特别是虐待佐田你  
我已经上瘾了♡

我也注意  
到了...

啊  
那个就不说了

好不容易主动约会你  
出去吗？

嗯...

去电影院呢  
还是游乐园...

佐田你有  
想去的地方吗？

啊 其实  
我想顺便去趟书店...

哎？  
又要买H书啊？



呃...  
到这种店里来了...

因为订购的话  
就无法实际比较了~

佐田  
这个尺寸怎么样？

## 【あ行】

足枷……………043、044  
 アナルプレイ……………012、062、110  
 SMバー……………025、042  
 NGプレイ……………034

## 【か行】

浣腸……………062、063  
 ギブアップサイン……………034、056  
 口枷……………046  
 首輪……………045、046  
 肛門舐め……………055  
 言葉責め……………035、036、060

## 【さ行】

自縛……………106、111  
 女装……………061、113  
 スパンキング……………035、040、052  
 057、066  
 精神的プレイ……………011  
 全身拘束具……………043  
 全身舐め……………055  
 ソフトSM…027、033、035、041

## 【た行】

手枷……………043、044  
 手錠……………013、038

## 【な行】

肉体的プレイ……………011

## 【は行】

バイブ……………039、061、084  
 避妊……………016、024  
 フェラ……………054、068  
 ボールギャグ……………043  
 奉仕プレイ……………052、054

## 【ま行】

股縄……………084、089  
 目隠し……………035、037

## 【ら行】

ラブホテル……………013、037、041  
 ローター……………039、061  
 ロウソク……………011、067  
 露出プレイ……………064

# 后记

怎么样，觉得如何呢？多少能感受到 SM 乐趣的深奥了吧~

在互联网普及以前，SM 是一种文字形式的地下兴趣。由于普通人对 SM 的变态的烙印，寻找同好也只能使用 SM 杂志上的通讯栏之类的地方来完成，背地里必须要做不少努力。而且，在 SM 杂志和影像中出现的 SM 只是“给人看”的 SM，实际中的 SM 是什么样子、实际中的 SM 玩法方式有哪些，并没有向人们介绍。

即便如此，多亏了互联网，现在可以通过 SM 内容的博客和视频网站，连普通情侣在网上公开的 SM 玩法都可以看到。

不过，虽然自己想进行 SM 玩法，但是具体该怎么做却完全不知道。而且，虽说 SM 算是相比较下流行的玩法，但是 SM 咨询或是玩法教学的机会却很少。

也许，有人读过了这本书之后还是觉得 SM 的玩法难度又高又麻烦。不过，没必要被具体的方式所束缚。归根结底，双方相互满足才是 SM。在这之前，充实感、相互之间的体贴之心，远比方法重要得多。

一方的 SM 只能算是虐待。S 给予 M 所期望的，M 承受 S 想要的，这种行为才是 SM。一开始也许会失败，但是只要双方能够相互体贴，一定可以达到相互满足的 SM 这个目标。

从这种充满了相互体贴之心的行为中，双方都可以真切感受到对方存在的重要性。在双方的关系变得乏味的时候，就让 SM 来帮你确认一下对方是不是真的喜欢你吧。

通过这本书，即使只让一对情侣开始享受 SM 的乐趣，我就心满意足了。当然要注意不要受伤和发生事故哦~

三葉

身体も心もボクのもの ～はじめてのSMガイド～

発行日 2009年5月15日 初版第1刷

執筆 三葉

カバー・コミック ひねもすのたり

イラスト みやはら みみかき

企画・構成・編集 土方 敏良

デザイン 沼 利光、宮田真吾 (D式Graphics)

発行人 原田 修

編集人 木村 晃

発行所 株式会社一迅社

〒160-0022 東京都新宿区新宿2-5-10 成信ビル8F

編集部 03-5312-6132

営業部 03-5312-6150

印刷・製本 図書印刷株式会社

■本書の一部または全部を転載・複写・複製することを禁じます。

■落丁・乱丁は当社にてお取替えいたします。

■定価はカバーに表示してあります。

Printed in JAPAN ISBN 978-4-7580-1138-9

Copyright ©一迅社



ISBN978-4-7580-1138-9

C0076 ¥1300E



9784758011389

発行:一迅社

定価:本体1,300円+税



1920076013003



身<sup>み</sup>体も心もボクのもの

YOU ARE MINE !!

はじめてのSMガイド