



Elizabeth Cramer

DOM'S GUIDE TO SUBMISSIVE TRAINING

Step-by-step Blueprint on How to Train
Your New Sub. A Must Read for Any
Dom/Master in a **BDSM** Relationship

DOM 顺从训练指南

如何训练你的新潜艇的一步一步的蓝图。 **BDSM** 关系中任何 **DOM/主机**的必读内容

伊丽莎白·克莱默

版权所有©2013，作者:Elizabeth Cramer

DOM 顺从训练指南

版权所有©2013。 版权所有。

警告:未经授权复制或分发本受版权保护的作品是违法的。 未经作者许可, 本书任何部分不得扫描, 上传或通过互联网或其他方式分发, 电子或印刷。 没有金钱收益的刑事版权侵权由联邦调查局调查, 最高可判处 5 年联邦监禁和 25 万美元罚款。 (<http://www.fbi.gov/ipr/>)。 请只购买经授权的电子版或印刷版
不参与或鼓励对受版权保护的材料的电子盗版。

法律通知

出版商在这本书的创作中力求做到尽可能准确和完整。尽管所有的尝试都已对本出版物中提供的信息进行了验证，但出版商对此处主题的错误，遗漏或相反的解释不承担任何责任。任何对特定的人，人或组织的轻视都是无意的。

本书不打算用作法律，商业，会计或财务建议的来源。建议所有读者向法律，商业，会计和金融领域的称职专业人士寻求服务。

本书中的信息并不打算或暗示作为专业医疗建议，诊断或治疗的替代品。本书所载的所有内容仅供一般参考之用。在进行任何健康计划之前，一定要咨询你的医疗服务提供者

目录

导言

第 1 章:准备

收集她的历史
形成正式的理解
制定培训计划
选择训练领
设计开幕仪式

第 2 章:议定书

标题
言论规则
服装规则和身体选择
姿态与举止
适当的态度

第 3 章:实物提交

量她打屁股时的体温
惩罚打屁股
色情打屁股
维修脚蹬
其他处罚

第四章:性顺从

在性方面表现自己
口头服务
肛门服务
性交与性高潮否认
贞操

第五章:态度归顺

家政服务
公共惯例
羞辱与物化

第六章:先进技术

第七章闭幕式

结论

导言

BDSM 的关系不仅仅是爱的工作；是件艺术品。这段关系的每一部分都是经过精心设计的，让每一个伴侣都能融合在一起，让他们的纠结和欲望支持着耦合的强度和激情。

DOM/SUB 关系并不是突然发生的。这是一个精心设计的期望和欢乐的系统。为了让你和你的顺从的女士“适合”彼此，创造一个持久，幸福的结合，必须有一段时间的训练。

有些 **Doms** 认为训练是“为 18 岁的年轻人或从未当过潜艇的新手做的事”。另一些人则错误地认为他们的支配地位是如此的“自然”，潜艇会简单地顺从，并确切地知道他们想要什么和如何想要它。这两种观念都是应对灾难的基石。

所有的男人都是不同的。受过训练或与另一个 **Dom** 有联系并不意味着她知道如何为你服务。意思是她知道怎么服侍他。

潜水员不是天生的读心术者；事实上，他们在这方面很糟糕。人类的心理常常把我们自己的好恶置于我们对他人的感受和行为的理解中。所以她可能会认为她在取悦你，而实际上她只是在取悦她的想法，如果她是 **Dom**，她会喜欢什么。

这并不重要，如果你的潜艇有 30 年的提交经验，或只是阅读了 50 阴影灰色，并决定自己尝试。她需要接受培训，才能找到最好的关系。

培训可以是关系中最激动人心，最具挑战性和最有趣的部分之一。一个训练有素的 **sub** 不仅会为您提供您应得的服务，而且会在任何 **BDSM** 关系中建立起两个最重要的因素--信任和一致性。它也让你表现出自己是一个有价值的主人，谁在控制，经验丰富，并能够引导你们两人到最好的可能的生活。

本指南是为实时（而不是在线）培训提交人编写的

中到高级协议。建议你开始训练非常严格，然后放松你的要求到一个更舒适的水平后，这段时间的训练完成。

本指南也是为那些在房子周围没有孩子的夫妇编写的，他们正在一起生活，或者有大量的机会接触对方，以便进行更长时间的基于会话的培训。如果家里有孩子，这些练习需要在孩子不在家或不知道你的活动时进行。

形成正式的理解

因为没有一种标准的方式让人们进入 BDSM，每个人都有自己的想法，从单词的定义到实践服从的方式，所以你对你想要的和期望的东西有一个明确的，一致的理解是很重要的。

DOM/SUB 关系的 DNA 是同意。这是建立关系的基石。如果她不确切地知道你打算做什么，她的服务将是什么样的，她就不能给你同意。

一定要让她充分了解你的顺从意味着什么。之后，在开始仪式的时候，让她签一份合同，这样你的理解就会加强，并且在以后的关系中可以查到。

要知道，一个性情顺从的女人会告诉你所有你想听的事情，尤其是当她无法想象事情的发生时。这在 Fetlife, Alt.com 或其他恋物癖网站上开始的关系中是非常常见的。当她躺在家里的床上用笔记本电脑时，她可能会告诉你，她等不及要你给她做肛门手术了。但是，当她真的和你在一起时，她可能会退缩，说：“这是我的一个限制。”

建立对极限的相互理解是最明智的行动方针。确保你给她时间和能力充分表达她对每一个极限的感受，这样你就可以确定这是哪一种极限，并据此制定你的训练计划。

有三种类型的限制：

- 宇宙极限**:没有问题的事物。这不是一个选择；这是法律规定。任何与儿童，动物，精神/身体上无法同意的人，或已撤回同意的人的性活动总是在界限之外。
- 严格限制**:她不会做的事情，因为她有个人/道德/健康的原因，而且限制永远不会改变。对许多女性来说，像大便，喝尿，与陌生人无保护的性行为，切割，烙印或永久划痕等都是硬性的限制。

- 软限制:她说她不想尝试或做的事情,很大程度上是因为她从来没有做过这些事情,而且她对这些事情有一种基于恐惧的反应。当关系发展到更多的信任和权力之后,这些限制可能会被拉伸和挑战。

一旦你确定了她的极限,你就可以着手制定一套合意的该做的和不该做的,想法和指导哲学,使她的训练和生活与你成功。

制定培训计划

臣民幻想师父的计划。驱使一个顺从的女人去服务的欲望之一是她在奴役中找到的自由。她从做决定和为发生的事情承担责任中解放出来。

驱使一个大师心的东西之一，就是渴望成为负责任的那个人。他需要指导，发起和承担一项出色完成的任务的责任和自豪感，这是鼓励他继续努力的原因。这种权力交换的基础是信任。

训练是顺从的伴侣学会信任你的一段时间。你对她的训练和你们在一起的时间有越清晰的计划，她就越容易放松，把自己交给你。

虽然训练对潜水员来说似乎是不可预测的和具有挑战性的，但你不希望它变得如此压倒性以至于她从你身边撤退。帮助她最好的方法就是提前和她分享你的计划。这可以帮助她看出你在遵循一种众所周知的方法，而不只是“胡编乱造”。

如果你是一个年轻（30 岁以下）的 Dom，你肯定需要表明你知道你在做什么，因为在顺从的世界里有一种偏向于更年长，更有经验的 Dom 的倾向。

和你的潜艇坐下来解释一下计划。确保为培训期间选择一个明确的开始日期和绝对结束日期。初步培训的建议时间是同居 2 周至 1 个月，或会期工作 4 周至 8 周。公开和结束的约会都应该有一个小的仪式或仪式（可以是你们两人之间的私人仪式，也可以是和朋友的仪式），表明一个明确的开始和结束。

训练时间并不是这段关系的其他部分。这正是关系的模式和期望被放大的时候，以便让它们成为一种生活习惯。知道训练时间的结束将对你们两个都有帮助，因为这是一个令人疲惫的阶段，你们必须保持警惕，解决每一个快乐和错误。

选择训练领

训练领不应该是她在你们剩下的关系中会穿的领子。她在训练结束时获得那项领子作为进入你永久服务的仪式。训练项圈简单来说就是她在整个训练过程中佩戴的装置。

在你结束约会仪式上，你要脱掉她的项圈，把她那正式的，永远的项圈套在她的脖子上。最后，她将保留她的训练项圈，作为她开始服役时的甜蜜回忆。

训练领应该是朴素的，便宜的，而且比她的正领更实用。一个简单的狗项圈从宠物商店或其中一个尼龙项圈和引线适合与你的会议训练。确保选择一个领子，有一个夹子作为皮带，并有足够的空间容纳你的手指拉或引导她的领子。

你可能还想为她挑选一件首饰，当她不在你家的隐私里时佩戴。再次强调，训练标志应该不同于训练后你计划给她的正式项链或戒指。找一个便宜点的手镯（化妆或低调的东西）或脚趾环，让她在公共场合戴着，这样她就可以在整个训练过程中一直带着她服从的标志。

记住，你想要强制执行的想法是训练（很像军队中的基础训练）更难，更严格，更有挑战性，但这段时间会结束，当你把她真正的项圈套在脖子上时，这一切都是值得的。

设计开幕仪式

每一对夫妇在体验和表达他们的 **DOM/SUB** 关系方面都是独一无二的。有些人在 **BDSM** 社区中关系很好，他们的生活中有很多人也在实践和鼓励服从。另一些人则把一切都藏在卧室里，不想让任何人知道或怀疑发生了什么事。有些人比较正式，有些人比较随意。

重要的是要设计一个简单或华丽的开场仪式，因为你可以轻松地制定。不像婚礼，没有悠久的传统来指导你。这给了你更有创造力的自由。

如果你打算在某一时刻与他人分享你的承诺，明智的做法是在你们两人之间私下举行你的训练仪式，并计划在她从训练过渡到成为你的正式副手时，在结束时举行一个更大的接待仪式。

你不想让这两个仪式相同，因为你不想贬低任何一个的体验。对于潜水员来说，获得训练项圈意味着她已经被邀请开始为你服务的旅程。接受正式项圈意味着她赢得了所有人都知道她是你的权利。他们是非常不同的感觉。

开场仪式可以持续 5 分钟到 1 小时不等。所需的要素是你们双方签署一份 **DOM/SUB** 协议或合同（事先准备好并准备好签署），你作为她的主导伴侣做出她的承诺，她作为你的顺从者向你承诺自己。这个仪式应该总是以你把她的训练项圈套在她的脖子上，然后把它扣在适当的位置结束。

对一些顺从的女人来说，事先被要求带一件她顺从的供品给你--一首诗，一朵玫瑰，一幅画--这样她就可以从一开始就给你了，这是很好的。

无论开场仪式多么正式或非正式，最重要的理解是，当领子在她脖子上啪的一声，她就是你的了，训练的时期已经开始了。

言论规则

你的副手不仅要通过正确使用你的头衔来表达对你的尊重，她还应该用沉默来表达对你的尊重。在训练期间，除非船长提问或谈话，否则潜艇应保持沉默。

学会保持沉默是教你自我控制的一个重要工具。如果她在被命令的时候都不能闭嘴，怎么能指望她主动地安静下来呢？

在训练初期，特别是当你的潜艇在孩童时期没有受到训练或者没有良好的服从记录时，就会有质疑和争论的倾向。培训不是作出上述任何一种反应的时候。如果你拿着拍子进来，她说：“我今晚不想要拍子”，或者问：“为什么我必须要拍子？”很明显她不是在服从你的领导。

处理演讲的最好方法是从非常严格的协议开始，随着时间的推移，当她越来越接近她的结束日期时，放松它们。从完全沉默开始。一天之后，允许她只使用两个短语：“是的，师父”和“谢谢您，师父。”

随着时间的推移，当你看到她的讲话和思维模式发生变化时，增加你允许她讲话的数量。如果她粗鲁地和你说话，或者叛逆者把她放回她可能完全不说话的位置，或者用一个插嘴惩罚她一段时间。

当她的讲话仅限于尊重时，这可能会减少你自发和愉快的谈话的数量。但是，训练是一个很短的时间。一旦她坚定地将她的角色定位为你心爱的顺从者，这些对话就可以而且将会发生。

确保每天抽出至少 30 分钟的时间来参加一次聆听会议。告诉她她有时间告诉你她需要你知道的一切。这给了她一个机会，让你知道她是否不明白什么，需要什么，或者想尝试什么。让她知道，30 分钟一过，她就会回到说话的规则上来。

每天留出一点时间来倾听你的顺从者，你就能知道

她脑子里在想什么，一起努力让训练成为一个好的经历。

服装规则和身体选择

如果你一个人在家，裸体是训练期间你的 **sub** 唯一推荐的选择。外面的世界是一个基于地位，平等和表达的地方，在这里，服装被用来分配人们的角色和揭示他们的身份。通过训练她只有一个身份。她是你的了。她的身体应该是开放的，随时为你所用。她应该跪在你面前或旁边，在大部分的训练中只穿着领子。

如果你住的地方没有窗帘，或者有人看得见你，一条没有内衣的短裙和一件纽扣系好的上衣（通常是敞开的）就足够了。

让她赤身裸体显示出你的顺从，你是多么地为她的身体感到骄傲，也是多么地荣幸你被赋予了对它的管理。当她没有衣服的时候，她用她信任你的身体来尊敬你。

一个顺从的人在整個训练过程中都应该保持剃得干干净净的。她阴部光滑的皮肤提醒着她脆弱的地位和在你保护下的安全感。这也鼓励她保持她的外表为你高兴，并尊重你的地位。

你可能还想让她花点时间在奴隶钟里。这些都是小铃铛，可以系在她的衣领上，脚链上，乳头环上或者她的耳朵上，当她走路时叮当作响。这声音令人舒缓，使她想起自己的臣服。这对一个顺从的女人来说是非常有帮助的，在她的演讲中倾向于更优雅，更有女人味。

如果你们在一起上课，而且没有同居，让你的顺从者在你的家外面脱掉她的鞋子，然后她才进来。这是一个尊重你的房子的标志，并在心理上为她做好准备，以脱掉其余的衣服，一旦她在里面。

如果她没有固定的或工作所需的衣橱，挑选她的衣服或让她向你报告她每天穿什么。你的选择要得体，但也要让她知道，即使在工作中，她仍然是你的，你会因她的穿着而感到荣幸。

姿态与举止

在训练期间，潜艇应始终保持高姿态。她的头永远不应该高于你的头（除非她明显比你高），而且不应该未经允许进行眼神接触。

与主人同处一室的顺从者的适当姿势是在主人下面（如果主人在沙发上，则在地板上）跪下（大腿后靠在小腿上--小腿微微张开），眼睛看着地板，双臂放在腿上，手掌向上。她不应在未经允许的情况下抬头或起身。

另一个她应该习惯表现的姿势是在性的顺从中向你献身。因此，她应该在你下面，脸朝下地，底朝天。“脸朝下，屁股朝上”的姿势很好用，可以帮助确认她在你面前的谦卑，同时也表明她可以为你所用，为你所乐。

如果她确实需要站着，她应该站在房间的角落里（永远不要成为注意力的中心），站直，双臂放在背后，胸部呈现，眼睛向下。

如果你命令她离开房间去给你拿杯饮料，她应该鞠躬表示她听到了你的要求，然后静静地走出去，直到她离开你的面前才抬起头来。

如果在训练期间的任何时候，你的顺从者需要借口去洗手间，或者出于任何原因离开你的存在，她必须得到允许。一艘未经主人允许就擅自出航的潜艇是一艘需要改正的潜艇。

适当的态度

虽然在互联网上或对彼此不忠诚的人来说“吹牛”可能很有趣，但一个训练有素的潜水员会意识到它的不成熟，不会落入这样的陷阱。

一个好的顺从者的态度是由谦卑，渴望，感激和愉快等因素构成的。她不需要“小不点”来引起注意，因为她得到了足够的注意来取悦她的主人，并且已经学会了让主人的快乐也成为她的快乐。

一个顺从的人应该用柔和的语调说话。她的言辞在任何时候都应该是亲切而恭敬的。在任何时候，顺从者都不应该使用咒骂或污言秽语。唯一的例外是如果你希望她在做爱的时候跟你说脏话。如果是这样的话，要明确说明只有在你允许她的情况下，她才可以这么做。你的顺从者的言谈和态度应该反映出她接受她在你心中的位置和在你的指导下。

顺从者不应该对主人使用攻击性的语言，姿势或动作。她应该经常征求允许，并以“请”这个词开头。不管她是否如愿以偿，她都应该说：“谢谢你，先生。”在训练期间你必须提高警惕，每次她没有感谢你的好事或坏事时你都要惩罚她。

一个好的顺从者的标志是她的感激之情。在她给你端上晚餐后，她应该感谢你。在她为你的身体和性快感服务之后，她应该感谢你。你惩罚她之后，她应该感谢你。

同样重要的是，你要描绘出各种各样的态度暗示。正如你应该因为你的下属做错了事情而惩罚她一样，你也应该因为她做对了事情而表扬她。对她为你服务时给予极大的关注，并确保经常告诉她她是个“好女孩”。你会惊讶于一个顺从的女人会忍受的痛苦，努力和经历，仅仅是听到她的主人在结束时说：“好女孩”。

给你次安慰和鼓励。如果她已经跪在你脚下很久了，就允许她和你一起坐在长沙发上作为奖励。给她按摩背部或爱抚她的身体。向她展示你认识到她在训练中有多努力，你会感激她。让她知道你以成为她为荣

师父。

第 3 章:实物提交

你的顺从者正在将她的身体转向你，并将以每一种方式转向你。巩固这种天赋的两种方法是身体上的顺从和性上的顺从。身体指的是你支配她的身体，作为她的思想和意志的容器。性是对她身体的支配，为的是快感和亲密的联系。在训练中，打屁股是你教和控制你的潜艇的主要方式。

量她打屁股时的体温

每个人对疼痛的耐受性和反应都是独一无二的。有些顺从的女人对打屁股有丰富的经验，可以承受很大的痛苦；另一些人一碰就开始踢人，然后抽离。

女人也有不同的方式来表达她们的痛苦或快乐。有些女人抽搐着抽泣着离开，但实际上是性唤起并享受痛苦，而另一些女人可能会忍耐地接受打屁股，但在这个过程中却找不到多少乐趣。

对于训练的第一幕，你想用不同的器物和姿势给她一个很好的长时间打屁股，看看什么创造了最好的反应，以及她能承受多大的痛苦。许多主人在合同签署之前会这样做，以了解他们的目标，但如果你还没有这样做的时候，她的领子，你需要立即开始这样做。

对于第一次打屁股，给她一个安全的词，当她受够了/太多的时候，用它来停止打屁股。如果她还没有从仪式上脱光衣服，就先让她在你面前脱光衣服。注意她在你面前脱衣服的反应。她尴尬吗？打开了？

坐在床沿上，把她披在你的腿上。你也可以开始在膝盖上打屁股(OTK)，但这将是一个长时间的打屁股，所以最好让她的背部躺在你身上。

开始时先揉揉，摸摸她的屁股，控制你的身体。在打屁股的过程中停下来几次，在她身后擦，涂乳液或亲吻。只是因为这是一个考试，并不意味着它就不能好玩。

从一个轻的热身打屁股开始，只手，直到一个粉红色的色调覆盖她的地球仪。随着时间的推移，从敲击到敲击更用力，并带出更深的红色阴影。一旦她抬起双腿作为回应（但不是跳打屁股舞），停下来爱抚她片刻。给她看一把木制的发刷或小桨。在打屁股的整个过程中，总是给她看你用的是什麼，这样她就会知道每个人的感受。

给她一个很好的硬发刷/桨打屁股，直到她的双腿上下抽动（打屁股舞）。她的屁股应该涂成红色

轻微擦伤。让她站着，鼻子在角落里（不要摩擦或触摸），让她喘气。

在下一轮比赛中，使用较大的桨（比如仪式用的桨）或者手杖，如果那是你喜欢的乐器的话。让你的潜水艇返回并在床上弯下腰，两腿稍微分开，用桨在轻到重的影响范围内给她六拍（或用手杖划动）。

如果她能够忍受更多，让她仰卧，抬起双腿。用一只手握住她的小腿或脚踝（被称为尿布姿势），用皮带或 **TAW** 在她的“坐位”（臀部和腿部之间的区域，当她坐着时，她将与椅子接触）上。继续打屁股使用每一个工具，你有或打算使用她在训练期间。试着让她流泪，或者让她用“安全”这个词。

当打屁股结束后，顺从地安慰和关心你。谈一谈她喜欢哪些工具（把清单留在色情打屁股上），以及她讨厌/害怕哪些工具（把那些列在纪律清单上）。确保她知道你为她忍受如此严厉的打屁股而感到骄傲。现在你应该有一个很好的路线图你的潜艇为您的剩余的训练在一起。

惩罚打屁股

在训练期间，大多数的打屁股都是惩罚性的打屁股。任何违规行为，不论大小，都应这样做。在你所在的房间里放一个拍子，如果她忘记了你的头衔或者犯了另一个小错误，就弯下腰给她几拍。如果她犯了更大的错误或跨出了界，就要准备好把她从床上摔下来，然后狠狠地打她一顿。

重要提示:千万不要在愤怒时给予惩戒性的打屁股。等到你头脑清楚了，这样它就可以成为一个教学的场合，而不是一场“战斗”。你必须控制你的潜水艇。

规训性击打不同于她身体顺从的其他部分，因为它们被认为是伤害而不是给她带来快乐。如果你的副手是一个“痛苦荡妇”（一个从痛苦中获得性快感的女人），你需要确保在她有机会将这种感觉转化为快感之前，纪律的打屁股会造成剧烈的伤害并迅速结束。lexan paddle 提供了一个非常尖锐，快速的刺痛，这将做一个很好的工作，惩罚一个高疼痛耐受性的人。

惩罚性的打屁股不像愉悦性的打屁股一样遵循同样的仪式（暖身，擦身，洗液等）。目的是纠正行为。一个惩罚打屁股的方法论是：

1. 严厉地训话。把你的潜水艇站在你面前，解释什么是错的和为什么。
2. 立即定位。立即把她的 OTK 或在床上。
3. 一个工具，硬的快的笔触。不要用很多不同的玩具，这不是玩。
4. 当她在哭泣或真的悔恨时停止。
5. 感恩。她一定要感谢你的管教。
6. 善后护理。当一切结束时，你必须抱着她，安慰她，原谅她。

别怕把她打得落泪。她的眼泪也属于你。善后处理是一个惩罚打屁股最重要的部分。因为在你们的关系中使用的是其他类型的打屁股，所以惩罚性的打屁股必须是不同的，

而且有很好的效果。

你的潜水员会在她被打屁股之前填满不取悦你的苦恼，因为取悦你是她内心的渴望。打屁股之后，抱住她，轻吻她。告诉她你为她挨了她的屁股感到骄傲。

最后，一旦处罚打屁股结束，事件也就结束了。不要老是提起或提醒她发生了什么事。让她知道惩罚带走内疚，让她获得自由。

色情打屁股

惩罚击打是快速的，痛苦的，而且是单向的（你惩罚，她接受）。性爱打屁股是性爱游戏的一部分。它们是缓慢的，通常只由轻至中度的疼痛构成，而且更多的是戏谑而非目的性。安全的话语可以作为戏剧的一部分，但它们通常不是必需的。

色情的打屁股通常是作为前戏。这是一种让你的潜水艇变红的方式，让你们俩都兴奋起来。性爱游戏经常涉及到较软的工具，如你的手，一个软的皮革或灵活的手桨，一个轻的皮革鞭子或轻巧的使用一个骑马的作物。

色情打屁股的目的是刺激皮肤和感官，而不是让你的潜艇承受过重的痛苦。一旦你们的关系从训练走向日常生活，你们两人都会开始性爱打屁股，作为你们两性关系的一部分。

然而，在训练期间，性爱的击打应该被限制在数量上（记住，训练并不是很长的时间），因为你的潜水员可能会同时受到维护性和惩戒性的击打，并且会因为性爱的击打而太过疼痛/不堪重负而无法获得良好的感觉。

维修脚蹬

你会发现训练的很大一部分是仪式--某些事情总是以某种方式进行。仪式的目的是改变思想，期望和行为的模式，使它们成为关系中的规范。

顺从的女人常常把主人想要打她们的屁股联系起来，作为主人力量和对她的爱的标志。因此，在紧张的训练期间，应该有一个每天打屁股的仪式来重申她。

在互联网上和一些 **BDSM** 圈子里，你听到了很多关于“bratting”的说法--那些为了得到一个打屁股的行为或故意破坏规则的女人。这样做的潜水员通常不成熟，或者没有得到主人足够的重视。提供一个日常的维护，打屁股摆脱了这个讨厌的习惯，因为它帮助你的潜水员感觉到持续的关心，并提供了一个强大的仪式，让她期待和享受。

保养按摩通常是在早上，第一件事。如果你的潜水员比你先起床，并希望你做好早餐或淋浴准备，那么维修打屁股可以发生在你起床的时候，而不是她起床的时候。

维护性的打屁股比管教性的打屁股轻，但比色情的打屁股更严厉一点。你们都准备好去工作或开始新的一天；你们不是想唤起对方。

在早上打屁股时，应该给一个预想的姿势或仪式。她应该把梳子拿给你，或者把椅子摆好，等你坐下，把她牵在手里。

打屁股应该使她的身后变红，并留下刺痛大约 **30** 分钟。你不是想让她不能工作，你只是想每天提醒她，在你的保护下，她是被爱的，被关心的。

有些夫妻还会在睡前打屁股。然而，训练是如此集中于身体和性活动，所以你们两个通常会在入睡前有别的事情在进行。

如果你不和你的潜水艇住在一起，也不是每天都能接近她，那就告诉她每天早上给自己一个维护性的打屁股，并向你报告

她实现了你的愿望。

长柄木制浴刷（常作为洗背器出售）对自我打屁股很有好处。刷柄的长度足以让女人伸手到周围，并且能够拍打自己，刷背面的扁平木头在她的屁股上发出坚实的砰的一声。

如果你有一个安全的电话或网络连接，她可以随时在 **Skype** 上打自己的屁股让你看，或者给你发一张她红屁股的照片。

其他处罚

在训练中，打屁股并不是控制潜艇身体的唯一方法。束缚，绳索游戏，身体挑战，和展示也是你会控制她的方式。

因为训练的重点是指导，惩罚仍然是身体服从的主要重点。如果你的潜艇喜欢打屁股--即使是严厉的惩戒性的打屁股--有点太多了，可以使用另一种形式的惩罚。

重要提示:永远不要把你的感情或注意力作为惩罚的一种形式。这个女人把她的生命，她的心灵，她的头脑，她的身体和她的情感都交到了你的手中，因为她信任你，信任你对她的爱。她心甘情愿地把自己置于依靠你的地位。如果你夺走了你的爱，她会感到被背叛和孤独。那是情感虐待。

好的惩罚通常与所发生的犯罪行为有关，并涉及到一个自然的后果。举个例子，如果你的 sub 不服从你，尽管你告诉她早点睡觉，却在晚上熬夜，不仅她值得狠狠地打屁股，你还可以在几天内禁止她上电脑。如果她的车很乱，打她的屁股，让她穿着短裤在你面前打扫，露出她被打屁股的屁股。

如果你的潜水员对传统的孩童式惩罚感到尴尬，比如坐在角落里或写台词，那就利用它，让她站在角落里炫耀一下她被打屁股的屁股，或者用力划她，然后让她坐在木椅上写上一千遍“我要服从我的主人”。

你也可以更有力地使用厨房的桌子/写作惩罚，在她被打屁股之后，让她手写一篇 1000 字的短文，题目是“什么是服从，为什么它很重要？”

创造性的惩罚不仅使你的潜艇，但他们也增加了一点香料和多样化的训练时间。而不是“只是另一个打屁股”，你的潜水员可以体验到新的感觉，感觉和教训。这也向她表明，你考虑过她的训练，而不仅仅是一个懒惰的划桨者。在所有的惩罚之后，一个潜水员应该总是为她的行为道歉，并感谢你的纠正。

第四章:性顺从

如果认为屈从就是做爱，那就大错特错了。有一百万种其他方法可以不费力地与某人定期性交。性不是 **BDSM** 关系的目的是。性只是一种工具。

这并不是说性不重要。在性方面向你屈服允许你的潜水员在最深的层面向你敞开她自己。她对你的性自我的顺从不断地提醒着你们之间的亲密关系。

在性方面表现自己

在性方面，训练最重要的任务是教你的潜水员在任何时候都毫不犹豫地向你展示她自己。她要为你的快乐做好准备并专注于你的快乐。如果她以另一种身份为你服务（做晚餐，洗衣服，跪在你旁边看电视），她作为性存在的转变应该是流动的，即时的，自然的。

如果你们住在一起，可能需要一段时间，你的潜水员才会舒服地花这么多时间在裸体上。一定要经常恭维她，告诉她你是多么喜欢看到她美丽的身体。当你走过她身边的时候抚摸她，当她公开自然地展示自己的身体时给予她积极的肯定。

潜水员永远不应该努力隐藏她的身体。就像你不允许她把她的手放回去保护她的屁股不被打屁股一样，你也不应该允许她用她的手或其他任何东西来保护她的身体不被你看到。任何未经您允许的报道都应迅速受到惩罚。

如果你在做会话工作，她越早脱掉衣服，对你开放，越好。鼓励她在家里裸体走动。你想让她在日常生活中穿衣服时感到别扭，和你赤身裸体时感到自然。

潜水员应该在你在场的时候把腿部分张开。社会教导妇女坐着时，双腿压在一起或交叉在大腿或脚踝处。作为一个顺从的人，她没有这样的奢侈。她要开放和意识到她的阴部剃光在任何时候。你的潜水员也应该努力突出她的胸部，挺起她的胸部，这样她们才会呈现给你使用或愉悦。

最后，她的嘴巴应该张开，毫不犹豫地拥抱你的男子汉气概。培养一个信号--弹一下手指或拍一下头--教她跪下来，张开嘴，准备在这个信号一出现的时候就给你口头上的愉悦。

她的身体就是你的身体。你的潜水员应该始终保持这样一种方式，不仅你们两个都意识到这一事实，而且你肯定你的能力使用她的身体，无论何时何地，你选择。

口头服务

口头服务是性服从的主要方式，你的男仆会花很多时间给你口头上的愉悦。它的首要地位很大程度上与口头服务的谦卑地位有关，这与服从主人的想法是一致的。

当你的潜水员给你口交时，她很可能是跪着，俯身或趴在你的大腿上。这个姿势加强了她意识到她的地位低于你的时候。用她的嘴拥抱生殖器是一个极其亲密的行为，它把你们结合在一起，就像一个 **dom/sub**。

在双方同意的 **M/F** 关系中，没有平等的概念。男性是主人，女性是顺从者。在关系中造成权力差异的东西是你的公鸡。因此，这是很自然的雌性拥抱和哺育它在她的嘴里。

如果你的潜水员是口交新手，让她花点时间舔一下你的阴茎，然后吸吮它的尖端，直到她习惯了你的阴茎在她嘴里的味道和感觉。抓住她的头，强迫自己进入她的喉咙，并不是建立你的权力或权威所必需的。她已经认识到那些东西了。

慢慢来，鼓励你的潜水员把你的阴茎越来越多地塞进她的嘴里和喉咙，直到她能够容纳你到基地。提醒她插嘴是正常的，你并不期望她从完美的口交开始，但她的热情和投入才是你想看到的。

因为训练中的潜水员在没有主人允许的情况下看着主人是不合适的，如果你允许她在你的鸡巴上看着你的话，口交就会变成她的一大乐趣。她的目光接触不仅会让你感觉很棒，还会帮助她把口头服务的想法与看你的能力联系起来，并与你建立联系。

另一个服务你的 **sub** 应该经常提供给你，只是在你看电视或在线玩的时候，舔你并把你放在她的嘴里。不管她是跪在你的办公桌下，还是躺在沙发上，她都应该抱着或轻轻地舔你的阴茎。这种做法，通常被称为“公鸡崇拜”，进一步使她致力于服务于你的快乐和承认你的权力作为她

师父。

肛门服务

没有比肛门服务更亲密的性礼物了。肛交是一种极其亲密的性行为，它将情感和生理上的脆弱与痛苦和巨大的快乐结合在一起。许多顺从的女性进入一段关系时，很少或根本没有肛交的经验，随着时间的推移，将需要被引导，以便能够提供她身体的那一部分，没有恐惧或犹豫。

有些人拒绝肛交有宗教或卫生方面的原因。如果你的副手把肛交列为她的限制之一，那么在她训练期间，把注意力集中在其他类型的服务上，一旦她更舒服，信任已经建立起来，再和她讨论肛交服务的想法。

慢慢启动一个新的潜水艇，帮助她习惯让她的括约肌伸展和进入的感觉。从一个色情的打屁股或放松的时刻开始。润滑手指，轻轻地插入她的肛门。一旦她在最初的插入之后感受到了愉悦的感觉，她可能会对这个想法更舒服。

几天后，开始插入臀部塞（从最小的开始，工作到更大更有挑战性的），让她在你看电视或她以其他方式为你服务时戴上。

最后让她准备好接受你的阴茎在她的肛门。使用大量的润滑油，并给予她很多赞美和喜爱，因为她经历了这一部分的训练。简单地说“你应该这么做”并不能帮助缓解她的焦虑。从你的手指或屁股塞开始，然后移动到你的阴茎插入处。慢慢走，鼓励她放松，接受你的阴茎进入她的身体。

一旦括约肌被强行打开的瞬间疼痛结束，轻轻地在她体内前后摇晃，她就会开始体验到肛交的性快感和取悦主人的自豪感。假以时日，她将能够俯身或躺下，并提供给你她的肛门，没有任何问题。

舔肛门的动作是另一种你的潜水员应该快速训练的服务方式。不像肛交，**annilingus** 不疼。大多数女性回避它是出于心理或情感问题，而不是恐惧。

再一次，慢慢地开始，让她舔你的屁股，然后让她的舌头在你的屁股上上下下移动，刺激会阴部。当她看到这会让你多么兴奋时，她会觉得舔或轻轻吸吮你的肛门更舒服。

肛门服务强化了一个顺从者向你敞开整个自我的意愿。这是一个需要尊重和负责任地处理的巨大信任领域。

性交与性高潮否认

除了以前的性顺从形式，总有时好'ol 香草阴道性交。因为这种形式的性交是大多数潜艇在训练期间（直到你的潜艇习惯了肛交）感到舒适和获得最多乐趣的一种，性交应该被看作是对训练期间良好行为的一种奖励。

如果她做了一些特别出色的事情，或者不厌其烦地为你服务，性交是奖励你的下属的一个极好的方式。如果你真的想奖励她，给她口交，让她在你的舌头下达到高潮。她会整晚都在感谢你。

作为她的主人，你控制着她的性高潮能力。她的快乐集中在你的快乐上。在训练开始时告诉你的潜水员，在性交过程中她必须等待你的允许才能达到高潮。如果她没有得到你的允许就来了，那以后会受到惩罚的。

随着训练的进行，让她每次坚持更久一点。不要答应她第一次问你。让她乞求你的允许。这将使你的控制和她的快乐之间的精神联系。它还教会了她自制力。

如果你的潜水员声称她无法控制自己的高潮，做一些练习，你可以用振动棒或 **cunnilingus** 使她非常接近释放。告诉她，当你取悦她的时候，她必须坐得一动不动，如果她动了或者发出任何声音，你就会停止取悦她，她就会受到一顿重击。

随着时间的推移，她会学会控制自己的反应，因为她不想让快乐结束。在你允许的情况下，经常给她一个体验快乐的机会。训练紧张，难度大。高潮的释放和放松会对她有好处。

贞操

一个顺从的女人在没有你允许的情况下，以任何方式刺激或抚摸自己是完全不合适的。如果你发现她在被打屁股后还在揉屁股，或者为了性释放而揉自己，她应该受到迅速而严厉的惩罚。你必须强化她的身体不再是她的财产，只有你才能决定它何时接受痛苦，安慰或欢乐。

除了严厉的打屁股外，许多 Dom 还让他们的潜水员戴着拳击手套或厚重的手套睡觉，让他们明白她的手必须控制住。绝对不建议让你的潜水员睡觉或长时间戴袖口或绑带，因为这样会有意外减少血液循环的危险。

如果你们没有住在一起，也没有见面，当你不在的时候，很难保证她不碰自己。一定要经常提醒她，你信任她的能力和她信任你的需要一样重要。如果她承认了不幸，惩罚她并继续前进。

强制贞操是一种强有力的控制形式，它显示了你对她身体的力量，同时也提供了纪律和忍耐的课程。最好的方法之一就是选择一定的天数，让她在没有性高潮或性快感的情况下忍受。别告诉她你选了多少天。

如果你真的想考验她--在她面前掷一对骰子，但不要让她看到数字。这样，她每天都在想那一天是不是真的有那么一天。强制贞操并不意味着她不会给你性释放。她仍然可以通过口交或肛交来为你提供性服务，只是她自己不会得到任何释放。

有许多网上商店出售贞操带为妇女，以确保他们的合作。不建议你花那么多钱在这些设备上。它们非常昂贵，需要清洁和护理，而且太厚，不能在工作或公共场合穿着。

最好用红色丁字裤或手工制作的装置遮盖她的耻骨区域以达到效果。在训练之后，如果你和你的下属确定正式的贞操是你在你们的关系中想要的东西，那么就调查适合你的情况的最佳贞操装置。

公共惯例

训练是一个非常集中的时间，你在一起的时间越长，你的训练就会越好，越有效。不幸的是，大多数人不能仅仅将自己与社会隔绝一个月或六个星期。

如果你对你的 **BDSM** 实践持开放态度，你的朋友们就会理解你在培训过程中。但是，每个人都至少有一段时间是在香草世界里度过的，无论是在工作中，家庭聚会中，还是和其他不了解或不知道你的 **dom/sub** 关系的朋友在一起。

置身于屈从的世界之外为你提供了一个极好的机会来实践一些更好的服务技巧。没有什么比给你的潜水艇一个很好的坚实的维护打屁股就在你的头出门，这样她有一个挑战，花了一个晚上与其他人谁永远猜不到她有一个鲜红色的底部。

为了把你的内部关系带到外面，你需要为公众行为制定一些规则和协议，这样她才能尊重你的支配地位，即使除了你之外没有人会知道她在做什么。

准备好让她接受这样一个事实:你将为她订购所有的食物和饮料。如果你和不太了解你的人出去，你可以做一个表象，问她想要什么。如果你和朋友在一起，直接告诉服务员她要吃什么。令人惊讶的是，香草世界里的大多数女人都觉得这很迷人，很甜美。

指示你的潜水员留在你身后或在你身边度过晚上。为她留出一些流行语来表达她对你的尊重，比如“如你所愿”或“谢谢你，好心”。要求她对遇到的所有男人都要尊重。她应该叫邮递员，“先生”，礼貌地和周围的人交谈。她在你家说的不仅仅是“请”和“谢谢”。她到处都这么说。

随着时间的推移，当她在她对你的顺从中成长，人们会注意到她的变化，因为这将是不可否认的。你的潜水员要有教养，说话柔和，有礼貌，快乐。她的朋友会开始告诉她你一定要对她好，她会对你的秘密微笑，并向他们保证你是很长时间以来发生在她身上的最好的东西。

羞辱与物化

富人或穷人，年轻人或老年人，男人或女人--人们都需要受到挑战。没有克服的困难，人们就会变得无精打采，沮丧和对自己没有信心。因此，纳入羞辱和客观化的培训课程或一段时间对过程很有帮助。

现代社会所传递的信息与你在家庭中所学到的信息大不相同。鼓励妇女平等或大于男子。一天中很大一部分时间是建立在喂养人们的“自尊”上的，他们需要不断的关注来继续他们正在做的事情。

你会发现在“每个人都是特别的”这一代成长起来的年轻的潜艇拥有更多的权利感。打破这些信息并将其排除在你们关系之外的最好方法就是有组织的羞辱和客观化。

羞辱是一种使某人感到羞辱的行为，以消除一种虚伪的自我意识。就像他们说的，“对自我不利的日子是对灵魂有利的日子。”在进行羞辱训练之前一定要和你的顺从者交谈，让她知道发生了什么以及为什么。如果你毫无征兆地开始挑战和羞辱她，她会害怕你已经决定不喜欢或不想要她。

先让你的副手列出让她尴尬的 10 件事。仔细看一下清单，找出一些她可以通过训练忍受的挑战。例如，如果在公共场合讲话让她难堪，带她和朋友一起吃饭，请她站起来敬酒。

如果她很难承认自己错了，那就让她买的衣服尺码错了（明显是太小或太大），第二天再拿回店里换衣服并道歉。

这些小游戏看起来没什么坏处，但随着时间的推移，她能够听从你的指示，即使是她不太适应的时候，也会建立信任，并帮助她培养冒险精神。

你也可以拍下她受到的惩罚，并告诉她把视频发布到 **Fetlife**，**Alt.com**，**Spanking Tube** 或一个适合年龄的网站上。让她在

描述框她做错了什么和为什么打她的屁股。经常回头看看别人对她的劣迹或惩罚有什么评价。

客观化是把某人当作对象或无关的人来对待的方法论。有一段时间，作为一个对象化的顺从者剥离了寻求注意力的行为，摆脱了“吹毛求疵”，也给了子一些空间，只是。

就像羞辱一样，你想要和你的下属清楚地沟通，确保她明白你没有生她的气，但是你要花几天时间物化她，这样她就能从她的“自我”中解脱出来，把你当作一对夫妻。

在客观化过程中，不要允许她使用任何表示她是人类的词语。指导她在谈到自己时，称自己为“这个潜水员”或“这个奴隶”--千万不要说“我”或她的名字。因此，如果她想离开房间，她应该对你说：“先生，这个潜艇要求离开房间。”当她回来时，她应该说：“这个潜艇谢谢你。”

在她被物化的时候，你需要把她当作是你家里的一件为了你的快乐而设计的物品。命令她给你做口头服务，但看电视时就像她不在场一样。让她双手跪在你面前，像张桌子一样。坐在她身上喝一杯，或者把你的脚放在她身上。

对象化的关键在于它必须是有限的。花一个周末或一天时间做一些客观化她的事情，然后开一个倾听会议，让她分享她的挫折和想法。提醒她，你通过训练是为了消除自我关注，让她更加专注于服务和快乐。

第六章:先进技术

在培训期间不是把其他人，其他目标或永久决定带入关系的好时机。有时一段紧张的训练期可能会让一个潜水员意识到她还没有准备好成为一名潜水员，或者可能会暴露出她不是最适合你的潜水员。把先进的技术放在一边，直到她完成了她的训练时间，你已经把她的永久项圈套在她的脖子上。

一些应该等到训练后再做的事情是:

1. 分享--现在你的潜水员正在花费大量的时间和精力来学习你所渴望的一切。她关注的是你身体上的好恶，你的性快乐，以及你是一个尽职尽责的副手。如果你过早地让其他人加入进来，会让她感到困惑和不知所措。等到你看着她被别人利用。如果你在训练中或在训练后的几周内和他分享她，确保你在这场看着她带走她，这样她就知道这是为了你
2. 你并没有抛弃她。
3. 小马或宠物训练--如果你为你的顺从者设定的目标是成为你的宠物，或者是小马女孩，等到基本训练完成后，再开始下一轮的改变和调整。学习如何在马具中行走或睡在狗板条箱中需要它自己的专注感和奉献精神。当你还记得对一个打屁股说“谢谢”的时候，去学习那些技巧实在是太过分了。

剪裁，烙印或纹身。我知道在她身上贴上你的印记是很难等待的，但是在你给她身上贴上永久的印记之前，一定要确保她已经通过了训练，并且在你的正式领子上坚定地感到高兴。潜艇很难对他们的 **DOM** 说“不”或提出异议。在训练中，这一点更加正确，因为她处于一个应该把你所说/所做的一切都当作法律来接受的位置上。因此，如果你要求她承诺

她在训练时的纹身或烙印。她不知道怎么说“不”，最后被迫说“是”。把重要的东西留到以后再说吧。

第七章闭幕式

从你开始训练的那一刻起，你就应该知道你的闭幕式的日期，当训练正式结束的时候。毫无疑问，在过去的几周里，你会觉得自己有了一辈子的新体验，这将会展现出来。闭幕式是庆祝那些经历的时刻，也是开始你们正式持久关系的时刻。

如果你有在恋物世界的朋友，或者认识其他的 **Dom** 和 **subs**，邀请他们来参加领圈仪式，这样当你给你的顺从者戴上你的支配地位的正式领圈时，他们就能成为见证人。把它做成一个接待，让你的 **Suber** 为每个人服务，或者奖励她的艰苦训练，只为那晚服务她。

你可能还想及时建立，让她谈论你的训练，天赋和能力，以引导她度过充满挑战的时代。以对 **DOM/SUB** 关系的重新承诺和对未来共同服务的愿景结束。

结论

总的来说，训练你的潜艇似乎是一次要承担的任务很多。然而，它是一套小规则和协议放在你的日常生活环境中。这些东西中的大部分会变得像你每天呼吸的空气一样，却再也不会真正注意到了。作为 **DOM/SUB** 组成你们生活的词汇，实践和习惯将把你们的关系带入新的世界和新的想法。

由于它强调学习，改变和信任，培训是你们关系中最重要的一部分。没有一个正式的训练时间，错误的沟通，错误的指导，坏习惯和糟糕的选择将会侵入你的游戏空间。不要把培训看成是一项工作或负担。把它看作是一份伟大的礼物，你可以把你的潜水员带到你的手中，引导她去享受你的乐趣。