

## 5m 圈讲解篇-字母圈入门百科大全

首先 BD 是绑缚与调教，需要很专业的技术，这一点就先不说了。  
其次 DS 是控制与支配，主要手段就是羞辱，简单理解一下，就像是古代宫里教规矩，Dom 就是那个教规矩的，Sub 就是那个学规矩的，听话的学得好的可以获得奖励，不听话的学不好的就要接受惩罚，这么想是不是明白了一点？  
最后是 5M，也就是我们平时接触最多的，以疼痛为主，这个分支的玩法就有很多了。  
SP 主要就是工具和部位的选择。

工具方面，想专业一点，可以用皮鞭和皮拍，当然鞭子也是有选择的，之前有讲过，可以根据 M 的耐痛程度选择，散鞭的疼痛度是最低的，马鞭和蛇鞭的疼痛度就有点偏刑罚，建议新手还是使用散鞭，千万不要高估自己。  
当然到了后期，你已经得心应手的时候，身边随便一个东西都能拿起来当工具，比如衣架，皮带，或者自己的手。  
然后是部位的选择，这个很重要，因为人的血管神经遍布全身，稍微一个不注意打到了不该打的地方很容易造成不可挽回的伤害！  
能打的比较安全的部位就是两股，用俗话说，就是肉多抗揍。  
屁股往下一点的位置就要注意了，很多 S 会打着打着就不小心打到了下面，给 M 造成额外加重的疼痛。  
再往下就是大腿中后部，这里打起来不仅疼，而且还非常危险！因为大腿上布满了神经，一定要小心小心再小心，可以轻轻带一下，但绝对不能用力。  
力度方面主要还是看 M 的需求，不要太轻但也不能太重，实践多了自然就手里有数。

### 圈养

圈养就是 S 把 M 当宠物一样养在家里，听着很美好，好像两个人可以一直生活在一起，但现实中的圈养可不是那么容易接受的。  
首先，M 被圈养就代表要完全放弃自己的生活和工作，完全断绝了和外界的联系。S 圈养 M 就对 M 有了更深一层的责任，心里得时时刻刻记挂。  
对 M 来说，每天什么时候起床，什么时候吃饭，什么时候娱乐，什么时候睡觉，都是要按照 S 的规定严格执行。  
总得来说，圈养对 S 来说是羁绊，对 m 来说是失去自由，但也有人就是喜欢这种被完全控制的安全感。

### 乳胶衣

这其实就是把 M 物化的一种玩法，并且还能起到束缚作用，让 M 生理和心理都能获得快感。  
穿上乳胶衣，就默认自己是一个玩偶，一个物品，任由 S 摆布和玩弄，当然这是在双方自愿的情况下。  
如果没有被物化的欲望或者反感，完全可以拒绝，喜欢 5M 不一定要喜欢所有项目。