UN MARI CHASTE, UNE EPOUSE EPANOUIE

Auteur : inconnu

Avertissement aux Hommes

Si le sujet de cet article vous intéresse, alors Messieurs, je vous mets en garde. Soit, vous avez seulement envie de fantasmer et dans ce cas vous pouvez le lire tout à votre aise, soit vous pensez avoir une chance, même faible, de convaincre votre femme d'entrer avec vous dans ces jeux de soumission et de chasteté et dans ce cas **je vous déconseille fortement de le lire**.

Si vous n'avez pas encore eu le courage de lui révéler le fantasme que vous souhaiteriez concrétiser dans votre couple, cet article peut vous apporter une aide précieuse.

Sur la base de mon expérience personnelle, j'ai écrit cet article **pour les femmes**, plus spécialement pour celles qui n'ont encore jamais pratiqué les jeux de domination/chasteté avec le mari, mon objectif premier étant de les convaincre de l'intérêt et du plaisir qu'elles pourraient en retirer : ce texte se veut donc convaincant et explicatif, votre partenaire y trouvera toutes les bonnes raisons qui devraient l'inciter à se lancer avec vous dans ces jeux de chasteté, et toutes les étapes qu'elle devra vous faire franchir pour y parvenir, car même si le sujet vous intéresse vraiment, il n'est pas sérieux d'imaginer passer à la concrétisation sans un long cheminement préalable.

Si vous souhaitez vraiment la convaincre, le plus simple est de télécharger cet article, puis de l'imprimer et de le lui offrir **sans l'avoir lu** lors d'une occasion spéciale, son anniversaire ou votre anniversaire de mariage par exemple.

Messieurs, en mettant à votre disposition cet article, je vous donne une chance unique de pouvoir réaliser votre fantasme. Ce document vous évitera de vous lancer dans des explications embarrassées dont les résultats sont plus qu'aléatoires. Et encore, à condition que vous trouviez le courage de vous lancer. Preuve en est d'ailleurs que, jusqu'à ce jour, ce courage vous n'avez jamais pu le trouver et cela pourrait bien durer longtemps encore car je reconnais que ce n'est pas facile.

Si vous êtes soucieux de la réaction de votre femme à la lecture de cet article, rassurez vous, le contenu n'est ni vulgaire, ni pornographique, il est fait pour ne pas la choquer, même si à ce jour elle est totalement vierge en matière de relations de domination et de chasteté. Je n'y développe pas de recettes toutes faites, seulement des principes dont le plus important est la progressivité. Elle n'y trouvera rien d'extrême ni d'irréalisable, tout ce qui est expliqué peut être réalisé dans le cadre du couple sans nuire à la qualité de l'amour qui vous unit.

La spontanéité étant essentielle dans les rapports intimes entre deux êtres, je vous conseille vivement de ne pas lire cet article car vous connaîtriez à l'avance chaque étape qu'elle devra vous faire franchir et cela vous ôterait toutes les émotions qui naissent de l'inattendu et de la surprise. N'oubliez pas que ce sont vos réactions à ce qu'elle met en œuvre qui constituent, pour elle, la principale source d'inspiration et de motivation pour aller plus loin.

Parvenir au but que vous recherchez ne sera facile ni pour vous ni pour elle, alors ne gâchez pas la qualité de vos rapports futurs en lisant cet article, offrez-le-lui dans un joli paquet cadeau et comme première marque de l'immense confiance que vous vous apprêtez à placer en elle, jurez-lui que vous ne l'avez pas lu.

Introduction

Messieurs, si vous êtes toujours là, je vous invite à relire l'avertissement qui précède. Si vous persistez malgré tout, vous avez tort. Je vous aurai prévenu.

Mesdames, maintenant que nous sommes supposées être entre nous, je vais essayer de vous convaincre de l'intérêt que vous trouverez à dominer votre mari, et plus précisément à le dominer sexuellement par la chasteté (temporaire, je vous rassure).

Avant de commencer, je pose d'abord une définition du mot chasteté : il s'agit de l'absence d'éjaculation. Ce n'est pas, je sais, la définition exacte du mot mais, par souci de simplification, c'est dans ce sens que je l'emploie tout au long de cet article. Donc, chasteté ne veut pas dire absence de caresses buccales ou manuelles ni même absence de pénétration du moment que ces pratiques ne se terminent pas par une éjaculation.

Si j'ai décidé de prendre la plume pour écrire ce petit guide, c'est qu'il n'en existe pas, du moins pas à ma connaissance. On trouve sur Internet, un peu en français et beaucoup en anglais, nombre de récits racontant des histoires plus ou moins réelles de femmes dominant leur conjoint par le biais de la chasteté et le port de la ceinture du même nom, mais généralement ces récits bâclent en quelques lignes les motivations et surtout le cheminement qui conduit à ces pratiques, le but principal du récit étant surtout de décrire avec force détails ce qui se passe (le plus souvent sans doute ce que l'auteur aimerait qu'il se passe !) lorsque la relation de soumission/chasteté est déjà parvenue à un stade avancé.

Si vous lisez ce récit, c'est soit que vous l'avez trouvé par vous-même sur Internet soit que, comme je l'ai suggéré aux hommes en avant-propos, votre mari vous l'a offert parce que le sujet l'intéresse. Dans les deux cas, à l'évidence, cela témoigne que votre couple a atteint une ouverture d'esprit sur les choses du sexe suffisante pour que tout ce que je vais décrire vous soit accessible et que vous puissiez réellement le réaliser avec votre mari même si, aujourd'hui, vous n'y êtes pas encore prêts l'un et l'autre.

Pourquoi la chasteté ?

Ce n'est pas sombrer dans les banalités de la psychologie que de rappeler que, dans leur grande majorité, les hommes et les femmes ont une approche sensiblement différente de la sexualité. Les femmes s'investissent dans une relation sexuelle sur un plan passionnel et émotionnel, le physique n'étant qu'une résultante. Les hommes, eux, s'investissent principalement physiquement et cérébralement, mais cette cérébralité est largement abstraite c'est à dire peu personnifiée, ce sont donc le contexte et la situation qui les motivent pendant l'acte, les sentiments étant relativement peu présents.

Il faut savoir que les hommes fidèles sont fidèles parce qu'ils ont décidé de l'être et non parce que la relation sexuelle sans sentiment les rebute. Les femmes ont souvent du mal à comprendre cela mais c'est pourtant vrai. Preuve en est d'ailleurs que nombre d'hommes

infidèles restent sincèrement très attachés à leur femme, alors qu'une femme qui trompe son mari est toujours mûre pour le divorce à brève échéance.

Les hommes fidèles sont donc beaucoup plus facilement victimes d'une baisse d'intérêt pour les relations conjugales du fait d'une certaine routine qui s'installe (nécessairement ?) dans le couple avec le temps et ce sans que leurs sentiments pour leur femme ne connaissent pour autant une quelconque baisse d'intensité. En outre, vous savez sans doute que, passé 30 ans, les besoins purement physiques de la plupart des hommes déclinent sensiblement.

Même si la fréquence des rapports reste satisfaisante, votre mari n'a plus, ni physiquement ni cérébralement, les mêmes pulsions, la même envie de vous qu'avant. Sa motivation pour les préliminaires longs chute d'autant plus qu'il n'est plus capable de rester en érection sans pénétration pendant des heures comme il pouvait le faire à 20 ans. Vous avez toutes certainement constaté que, lors des préliminaires, son érection défaille s'il vous embrasse ou vous caresse sur tout le corps pendant une dizaine de minutes ! Consciemment ou non, il compense cette situation en voulant presque toujours raccourcir ces préliminaires pour aller au plus vite à la concrétisation.

Trêve de considérations psychologiques, venons-en au concret maintenant. Pourquoi la chasteté de votre mari peut elle vous apporter plus de satisfactions sur le plan sexuel ? La réponse à cette question est entièrement contenue dans une constatation que vous avez toutes pu faire un jour :

Il vous est bien évidemment arrivé d'être séparée de lui quelques jours ou mieux quelques semaines. Les retrouvailles se font rarement directement dans le lit, le premier contact, après cette absence, s'est donc déroulé soit dans un lieu public, tel un aéroport par exemple, soit en présence des enfants ou d'amis et vraisemblablement vous avez dû patienter plusieurs heures avant de vous retrouver tous les deux seuls dans l'intimité. Pendant toute cette période d'attente, avez vous remarqué à quel point son comportement était plus câlin qu'à l'habitude : à tout moment il cherche votre contact, ses mains sont baladeuses, en quelques heures vous recevez plus de baisers même furtifs que vous n'en avez eu en un mois, il vous dit des mots gentils et vous fait des allusions grivoises. Bref, pendant quelques heures, vous avez le mari dont toutes les femmes rêvent. Puis vient le moment de l'intimité, vous cédez à son impatience, et ensuite ? il est redevenu votre mari de tous les jours !!!!!

Cherchez l'erreur !

Puisque tant qu'il est excité sexuellement mais qu'il ne peut pas se satisfaire (je n'ose pas dire ' se décharger ' !) il est si tendre, si câlin, si attentionné, si caressant, etc. le seul moyen de l'empêcher de changer est donc de le maintenir dans cet état d'excitation sans lui donner la possibilité de se satisfaire. C'est aussi simple que cela.

Privez donc votre mari de jouissance (au sens d'éjaculation, pas au sens de plaisir) et vous aurez un mari parfait 24H sur 24.

Imaginez ce que serait votre vie si votre mari était en permanence dans cet état.

Dans la journée, il n'oublierait plus jamais de vous appeler à votre bureau et au seul ton de sa voix vous sauriez qu'il pense fort, très fort, à vous. (Depuis quand cela ne vous est-il plus arrivé ?). Après deux, voire trois orgasmes, dans la même soirée (depuis quand cela ne vous

est-il plus arrivé ?) vous auriez à coté de vous, non pas une souche muette assoupie, mais un mari qui continuerait à vous embrasser et vous caresser (depuis quand cela ne vous est-il plus arrivé ?). Avant de parvenir à l'orgasme, vous seriez léchée, caressée, embrassée pendant des heures jusqu'à n'en plus pouvoir de désir (depuis quand cela ne vous est-il plus arrivé ?). Le soir, pendant votre trajet de retour, vous ne pourriez vous empêcher de penser au programme qui vous attend, une fois seuls tous les deux dans la chambre (depuis quand cela ne vous est-il plus arrivé ?). Chaque fois que vous vous ennuierez dans une réunion professionnelle, votre esprit pourrait s'évader pour repenser à combien votre jouissance de la veille avait été sublime et comment celle du soir pourrait être meilleure encore (depuis quand cela ne vous est-il plus arrivé ?).

Arrêtons là !

Je suis sûre que vous êtes maintenant convaincue que cela vaut la peine d'essayer.

Comment y parvenir ? Comment faire en sorte qu'il accepte de rentrer dans ces jeux qui, il faut bien le reconnaître, sont tout de même bien loin de ce qu'il est prêt à accepter spontanément ? Comment lui faire accepter le fait de ne pas jouir et ainsi le conduire à utiliser les seuls moyens physiques qui lui restent pour avoir malgré tout du plaisir à savoir les attouchements, les caresses, les baisers, les mots doux, etc.

Le reste de cet article vous explique comment, par le biais des jeux de domination, parvenir à ce résultat.

Vous allez sans doute penser que cela est impossible : ' le mien n'acceptera jamais ça ' direz vous. Détrompez vous, dès que vous aurez réussi le travail préparatoire nécessaire, vous vous apercevrez qu'il acceptera parfaitement cette situation et même qu'il deviendra complice de sa propre chasteté en ne cherchant pas à exploiter les situations où il aurait pu jouir (notamment au moment des pénétrations) en trompant votre vigilance.

En fait, ce travail de préparation c'est à dire l'introduction progressive des jeux de domination est finalement plus difficile à réaliser que la phase de chasteté de longue durée car celle ci n'est qu'une suite logique de la précédente, elle viendra donc tout naturellement.

Je me dois de devancer la réflexion que vous allez peut-être m'adresser : ' dominer mon mari ' elle va me dire de m'habiller ce soir en cuir, de prendre une cravache et de lui dire : à genoux, esclave '. Si c'est ce que vous craignez, soyez rassurée, mon programme est tout différent. Il repose avant tout et surtout sur la progressivité. Pas question de vous transformer du jour au lendemain en caricature de dominatrice professionnelle. Ce que je vais vous expliquer et vous recommander c'est une longue évolution qui va vous conduire effectivement, mais à votre rythme, à dominer votre mari (dans le but de le maintenir chaste, je rappelle), mais les modalités extérieures de cette domination c'est à vous de les inventer, de les imaginer et de les réaliser au gré de vos envies, vos goûts et vos préférences (les siennes aussi, bien sûr).

Même si en lisant cet article jusqu'au bout, vous pensez que certaines pratiques ou certaines situations ne sont pas de votre goût, ne vous inquiétez pas, rien n'est indispensable, tout pourra se faire à votre façon, selon votre style, selon votre personnalité. Et puis, vous découvrirez, et vous en serez la première étonnée, que des pratiques ou des situations qui vous paraissent aujourd'hui peu attractives voire mêmes rebutantes vous feront un jour envie et que vous en éprouverez à les pratiquer un plaisir que vous ne soupçonniez même pas.

Tout est affaire de progressivité, pour lui comme pour vous, laissez vous guider par vos envies au fur et à mesure qu'elles naîtront, soyez seulement curieuse, imaginative et inventive, les nouveautés viendront d'elles-mêmes en leur temps.

Chapitre 1 ' Comment commencer ' Introduction au Bondage

Les jeux de ' bondage ' constituent à n'en pas douter la meilleure et la plus simple des préparations pour introduire la domination dans votre chambre à coucher. Pour celles qui l'ignorent ' bondage ' est un mot anglais signifiant littéralement esclavage mais qui, dans le cercle des adeptes de la domination signifie ' ligotage '. Ce mot reviendra souvent dans cet article.

Un sondage publié par le magazine ' Elle ' en 1998 révélait que 26% des femmes sondées avaient, au moins une fois dans leur vie, attaché leur partenaire et 29% avaient été attachées par leur partenaire. J'ignore la fiabilité de ce sondage, mais il est certain que ces pratiques sont en évolution ne serait-ce que par ce que l'on voit dans les films ou à la télévision.

Il est donc probable que la plupart d'entre vous a déjà au moins une petite expérience avec leur mari dans ce domaine que ce soit comme liante ou comme liée ou plus vraisemblablement tantôt dans un rôle tantôt dans l'autre. Dans ce cas, il vous suffit de partir des bases déjà acquises pour aller plus loin.

Pour les autres, il s'agit d'introduire ces jeux dans vos relations amoureuses avec votre mari mais, comme en toutes choses, la progressivité est essentielle. Il convient donc de créer les circonstances nécessaires pour que cela paraisse arriver naturellement.

Pour ce faire, vous ferez en sorte que, lors de vos ébats amoureux, un objet pouvant servir de lien soit, comme par hasard, présent sur le lit : le plus simple est bien sûr une ceinture en tissu, que ce soit celle de votre robe ou celle de votre peignoir. Si elles sont cousues à votre vêtement, n'hésitez pas à les découdre ou mieux, achetez une nouvelle robe ou un nouveau peignoir. Les ceintures en cuir ne conviennent guère pour débuter, par contre les ceintures en chaîne (elles sont à la mode en ce moment) peuvent aussi faire l'affaire. En dehors des ceintures, vous pouvez aussi vous arranger pour laisser traîner sur le lit un long ruban ou une ficelle provenant d'un paquet que vous avez ouvert quelque temps auparavant. A vous d'avoir de l'imagination. Multipliez les occasions, mais variez-les de façon que cela ait l'air parfaitement naturel.

L'idéal, bien sûr, serait que ce soit lui qui prenne l'initiative à la vue de ce lien que vous aurez laissé traîner. Si cela se produit et qu'il veuille vous attacher, surtout ne refusez pas, ou éventuellement tentez de résister, mais que cette résistance soit pour lui une invitation à continuer. Je n'ai pas besoin de vous expliquez, toutes les femmes savent résister pour mieux encourager.

Si la vue d'un lien traînant sur le lit ne le décide pas à prendre l'initiative, alors prenez la à sa place. Si vous craignez de l'effaroucher proposez-vous comme victime, c'est plus dans la nature des choses ou, pour être plus exacte, plus dans les schémas traditionnels d'éducation de nos machos de maris.

Pour cette ' première fois ', si c'est vous qui êtes attachée, il n'est bien sûr pas nécessaire que vous soyez transformée en saucisson : même si vos mains sont attachées de façon plus

symbolique qu'efficace, surtout ne cherchez pas à vous détacher, restez sa prisonnière jusqu'à la fin et si nécessaire refusez même d'être détachée et ce jusqu'à ce qu'il ait joui. Ce point est essentiel, car si vous payez de votre personne c'est pour mieux réclamer une revanche : s'il vous a attachée, il ne pourra pas refuser de se laisser attacher à son tour. Mais prenez votre temps, pas de revanche immédiate. Attendez une prochaine fois et entre temps faites lui part du plaisir que vous avez ressenti à ce jeu.

Lorsque viendra son tour d'être attaché, pensez que les hommes sont ainsi faits qu'ils ont du mal à résister à leurs envies, vous devrez donc l'attacher avec un minimum de réalité car si ses liens sont trop symboliques il est probable qu'après un moment de passivité qui l'amusera, il mettra fin à sa situation pour pouvoir concrétiser au plus vite son désir de jouissance. Si votre lit est à barreaux (s'il ne l'est pas, envisagez de le changer dès que vous pourrez, cela vous simplifiera la vie ultérieurement) attachez lui les mains séparément et suffisamment écartées pour qu'il ne puisse pas atteindre avec une main les nœuds de l'autre main. A défaut de lit à barreaux attachez lui les poignets ensemble au dessus de sa tête, le plus simple étant de le faire en utilisant successivement deux ceintures de robes ou de peignoir : même si vous êtes encore totalement inexpérimentée dans cet art du bondage, cela devrait être largement suffisant à ce stade.

Ca y est, il est à votre disposition, alors profitez en : léchez, embrassez, caressez, titillez, mordillez, recommencez, en clair '. faites durer. Terminez ensuite par une bonne chevauchée, mais arrangez vous pour être prête à jouir rapidement car il risque d'être beaucoup plus rapide que vous et vous seriez alors obligée soit d'attendre le deuxième service soit de lui demander d'activer sa langue !

Lors des premières fois, détachez le dès qu'il a joui : toutes les prostituées pourraient vous le dire, en état d'excitation l'homme est un être faible et facilement manipulable (notamment pour lui soutirer des rallonges sur le tarif convenu !), par contre une fois son affaire faite, il retrouve aussitôt ses esprits, sa contenance et son statut de macho. En redescendant sur terre, sa position de victime pourrait le gêner voire le choquer et il se refuserait à recommencer. D'une manière générale et c'est une constante tout au long de ce chapitre et du suivant, ne réalisez vos sessions avec lui que dans le cadre d'un orgasme unique. Même si votre mari est parfaitement capable de rapports multi-orgasmiques comme on dit, vous devez achever vos séances dès sa première jouissance et tout arrêter ensuite : plus de dominant, plus de dominé, vos rapports redeviennent ' normaux '. Ceci est important non seulement pour la raison que je viens d'évoquer, mais beaucoup plus encore en vue de l'entraînement au programme de chasteté qui est le but final. Nous y reviendrons.

Tout comme lorsque vous étiez la victime, parlez ensuite sur un ton gourmand de ce qui s'est passé : évoquez le plaisir que vous avez pris, et surtout complimentez le sur son érection qui était plus belle et plus longue que jamais (vous le savez, l'homme ne résiste jamais à de telles flatteries). Et bien sûr dites lui que vous avez très envie de refaire cela un jour.

Laissez passer un peu de temps, et recommencez. Les premières fois, il est préférable que vous alterniez les rôles. Ensuite à vous de voir si vous prenez autant de plaisir dans les deux rôles. Vous pouvez parfaitement, comme je l'explique par ailleurs dans cet article, mener à bien l'ensemble du programme et parvenir au résultat escompté tout en étant en parallèle et occasionnellement sa soumise au même titre qu'il est occasionnellement votre soumis. Les deux situations ne sont pas incompatibles. C'est une question de choix personnel.

Toutes ces séances initiales doivent bien sûr se passer dans la bonne humeur et la gourmandise, ne lui montrez pas que vous prenez cela au sérieux, mais soyez plutôt enjouée et faites-lui constater que la simple évocation de ces jeux vous excite vraiment.

Voilà, vous avez réussi à introduire le bondage dans votre relation amoureuse. Il s'agit maintenant d'aller plus loin et de commencer à introduire les jeux de domination qui sont préparatoires à ceux de chasteté. A ce stade le mot chasteté est beaucoup trop fort, parlons plutôt de jouissance différée.

C'est la deuxième phase du programme.

Chapitre 2 : La domination : Introduction à la jouissance différée

Maintenant que la pratique du bondage à commencé à faire partie de vos jeux amoureux, sophistiquez peu à peu votre technique : ne vous contentez plus de lui attacher seulement les mains de façon plus ou moins efficace, mais commencez à réaliser des immobilisations plus complètes en lui attachant aussi les pieds. Si vous voulez un prétexte pour cela, il vous suffit de le titiller, de le mordiller un peu plus que de raison au niveau des jambes, il se mettra à se tortiller comme un ver ce qui vous gênera pour poursuivre votre travail (attention aux coups de genoux, c'est douloureux !) : vous aurez là un parfait prétexte pour lui attacher aussi les chevilles.

Commencez aussi à varier ses positions : au lieu de l'attacher seulement en position fixe sur le lit, attachez-lui les mains dans le dos, il sera alors plus mobile et vous pourrez par exemple lui demander de vous embrasser sur tout le corps ou bien le faire mettre à genoux pour une petite ' gourmandise ' tandis que vous êtes debout contre un mur ou assise dans un fauteuil en regardant la télé. Osez demander ce dont vous avez envie, osez le guider le en lui indiquant ce que vous voulez qu'il vous fasse, petit à petit ces indications doivent prendre la forme d'ordre, tout cela bien sûr sur le ton de la plaisanterie :' Tu es mon prisonnier, tu dois m'obéir ! '. Petit à petit et insensiblement, vous passerez de situations de simple plaisir sexuel (‘ embrasse-moi partout ' à des situations et positions de domination voire d'humiliation ' embrasse moi les pieds ').

Arrangez vous pour ne pratiquer ces séances que lorsque vous disposez de temps, de beaucoup de temps et faites durer mais vous devez savoir que si l'homme est capable de rester fièrement en érection pendant plus d'une heure voire deux si on s'occupe de lui, cependant son érection ne peut tenir aussi longtemps si c'est lui qui s'occupe de vous. Alors surveillez son érection et quand elle faiblit, reprenez un rôle actif pour la ranimer. C'est un point essentiel si vous voulez maintenir son intérêt pour ces pratiques.

Pour cultiver, voire magnifier, cette érection pourquoi ne pas réaliser dans ces situations ce qui fait craquer presque tous les hommes : un strip-tease. Attachez le sur une chaise (évitez les fauteuils, vous ne pourriez pas venir vous empaler sur lui), mains dans le dos, chevilles liées aux pieds de la chaise, créez l'ambiance adéquate (lumière, musique adaptée, et si nécessaire avalez un petit verre de cognac pour vous mettre en condition) et lancez vous dans un strip-tease d'enfer. Vous manquez de pratique ? Répétez devant votre glace, louez en cachette des films comportant des scènes de strip-tease, ce n'est pas ce qui manque. Vous êtes nulle en danse ? Prenez des cours, il existe dans toutes les grandes villes des instituts qui pourront vous apprendre le strip-tease ou la danse du ventre, consultez les pages jaunes de votre annuaire.

Il faut songer aussi à commencer à vous équiper : les ceintures de peignoirs devenant maintenant insuffisantes, passez aux cordes, et si vous sentez que les choses sont assez mures entre vous, achetez aussi des menottes, on en trouve partout (évitez les sex-shops car elles y sont hors de prix). Commencez à utiliser des bâillons (au motif qu'il parle trop, bien sûr), à ce stade un bâillon symbolique suffit, utilisez donc un foulard mais non pas sur la bouche, mais dans la bouche, ce n'est pas très efficace pour le rendre silencieux mais au moins ses lèvres seront accessibles quand vous aurez envie de l'embrasser et de plus il en retirera beaucoup plus de sensations. Progressivement étoffez votre équipement de bondage. Comme je vous l'indique au chapitre spécialement dédié au bondage, une grande partie de votre équipement viendra des magasins de bricolage. Alors, changez dès à présent vos habitudes, accompagnez le dans ces magasins où jusque là vous ne mettiez jamais les pieds ! Intéressez vous aux cordes, aux chaînes, aux cadenas, aux crochets, aux poulies, etc... Se promener dans les rayons d'un ' Brico-quelque chose ' en échangeant à voix basse quelques idées nouvelles nées de la vue d'un objet qui jusque là ne vous avait jamais rien inspiré, je vous assure que c'est un plaisir dont on ne se lasse pas. Vous ne regarderez plus les magasins de bricolage comme avant, croyez-moi ! Et si vous avez la chance d'avoir un mari bricoleur, vous serez ébahie par les ressources que peut avoir un homme pour fabriquer les instruments de sa propre torture !

Cette progression dans sa domination doit vous conduire maintenant à introduire les punitions. Au début appelez plutôt cela des gages et créez un climat de jeu et de bonne humeur pendant leur exécution.

Quand vous sentirez les choses suffisamment mures, commencez à utiliser le terme de punitions, puis introduisez la première fessée qui sera certes plus symbolique que réelle mais sachez-le, le symbole est fort (si vous en avez déjà reçue une vous le savez, et dites vous que pour un homme c'est encore plus fort surtout si vous le mettez en travers sur vos genoux comme un enfant). Soyez attentive à n'introduire ces premières punitions que dans des moments d'intense excitation, je l'ai déjà dit, c'est essentiel.

Il est temps de commencer à parler de chasteté ou plutôt à ce stade de jouissance différée.

En fait si vous avez suivi mes conseils jusque là, cette introduction s'est déjà faite toute seule : je vous ai recommandé de faire durer vos sessions le plus longtemps possible, de le maintenir en état d'excitation quasi-permanente, et de toujours retarder sa jouissance à la fin de la session. Il a donc passé son temps à vous désirer, vous l'avez excité comme jamais mais, étant attaché, il a été contraint d'attendre votre bon vouloir pour obtenir son but suprême, l'orgasme. Il s'agit donc bien là d'une première forme de chasteté temporaire.

Petite parenthèse pour éviter tout malentendu : s'il est condamné à un orgasme unique et longtemps différé, en revanche vous, vous ne l'êtes pas ! Prenez votre pied autant de fois que vous le voulez ! Mais attention, sauf à parfaitement connaître les réactions de votre mari dans ces moments (avec le temps on y arrive plus ou moins), n'oubliez pas que le fait d'être attaché ne l'empêche pas de jouir : s'il est assez facile de le contrôler quand vous le sucez ou le masturbez, par contre il peut jouir sans prévenir en cas de pénétration. Privilégiez donc vos propres orgasmes buccaux ou manuels, ne pratiquez la pénétration que pour des durées très courtes et soyez vive à vous retirer au premier signe avant coureur de sa jouissance, tant pis si vous restez en rade ! Au passage je vous signale aussi qu'il n'y a rien de plus excitant que de se masturber en regardant votre mari ligoté qui bande comme un fou. Aucun homme n'est insensible à une femme qui se caresse et si vous n'avez jamais osé lui offrir ce spectacle, c'est l'occasion rêvée pour trouver le courage de le faire. Vous vous dites peut-être que vous

n'oserez jamais faire cela, détrompez vous, vous n'imaginez pas à quel point peuvent reculer les limites de la pudeur et la timidité dans ces moments, je vous garantis que vous n'aurez pas à vous forcer, cela vous viendra tout naturellement. Après tout, il n'est pas le seul à être excité !!!

A ce stade du processus d'éducation, il n'est peut-être pas inutile de vous faire faire un petit bilan intermédiaire. Repensez aux questions que je posais en Introduction (‘ Depuis quand cela ne vous ' '). Je suis convaincue que vos réponses seront une puissante motivation à continuer le processus.

Pour en revenir à notre sujet, vous avez donc commencé sans même vous en rendre compte (lui cependant s'en est rendu compte !) à l'initier à l'orgasme différé. Il suffit maintenant d'officialiser progressivement la chose : avant de le faire jouir en fin de séance, demandez-lui s'il pense vraiment avoir mérité de jouir, s'il a été bien obéissant, s'il vous a fait suffisamment bien jouir pour que vous vous occupiez de lui, etc... Puis, lors d'occasions suivantes, menacez-le de le laisser dans cet état parce que vous n'êtes pas sûre qu'il ait été suffisamment méritant. Les premières fois, ne mettez pas votre menace à exécution, soyez patiente car vous atteignez là un virage crucial de son éducation, et il convient de ne pas le manquer.

Avant d'en arriver à la première fois où il sera privé de son orgasme, faisons un petit retour en arrière car je m'aperçois que je n'ai pas évoqué les circonstances dans lesquelles il obtenait jusqu'à présent cette jouissance tant attendue. Doit-il être attaché ou non ? A-t-il droit à une pénétration ou seulement à une faveur buccale ou manuelle ? Doit-t-il se faire jouir tout seul devant vous ? Aux deux premières questions, je répondrais sans hésitation, variez les plaisirs : tantôt attaché, tantôt libéré, tantôt vous venez sur lui, tantôt c'est l'inverse, tantôt avec vos mains, tantôt avec votre bouche. A vous de choisir selon votre humeur, je dis bien à vous de choisir, pas à lui ! Pour ce qui est de la troisième question, je suis beaucoup plus réservée : si vous appréciez vraiment cela tous les deux, alors vous pouvez l'inclure dans la panoplie mais personnellement je pense que cela est plutôt contre-productif. Tout d'abord parce qu'à de rares exceptions près, les hommes n'aiment pas du tout se masturber devant leur partenaire, et beaucoup plus encore parce que cela vous exclut totalement du but qu'il attend. C'est par vous que sa jouissance a été longtemps différée, c'est donc par vous qu'elle doit venir. La dépendance à votre égard n'en sera que plus totale et plus affirmée.

Donc, après plusieurs menaces non concrétisées, vous choisissez une soirée où la séance s'est particulièrement bien déroulée, vous l'informez qu'il va rester en l'état toute la nuit. Ne vous attendez pas à le voir accepter son infortune de gaîté de cœur. Il va s'insurger, contester et dès qu'il sera détaché, vouloir vous pénétrer en faisant plus ou moins usage de la force. Plutôt que l'autorité, je vous conseille la persuasion, la gentillesse et la douceur, dites-lui que ça vous ferait tellement plaisir, que vous en avez envie, qu'il peut faire ça pour vous, promettez-lui que le lendemain matin vous lui accorderez ce qu'il aime le plus, que vous le ferez jouir comme jamais, que ..., que... Bref ; soyez convaincante mais restez ferme sur votre décision. Et surtout, le lendemain matin, tenez votre promesse ! Vous verrez d'ailleurs que même s'il n'est pas ' du matin ? habituellement, c'est lui qui vous réveillera et vous demandera son dû.

Son affaire faite (la vôtre aussi d'ailleurs, pourquoi se priver ?), félicitez-le, remerciez le, montrez lui votre reconnaissance, dites lui combien vous êtes consciente de ce qu'il a fait pour vous, etc... Dites-lui enfin bien sûr combien vous avez très envie de recommencer prochainement.

Et voilà, bravo, vous avez réussi.

Avant d'aller plus loin, prenez votre temps, recommencez plusieurs fois en restant dans le même schéma : jouissance reportée au lendemain matin. Une fois ce palier respecté pendant quelque temps, il conviendra alors de passer à la troisième et dernière phase : la chasteté de plus longue durée.

Le MUST sera atteint quand il ira s’entraver tout seul sur commande et s’offrira à votre bon vouloir mais j’y reviendrai plus tard !

Chapitre 3 : La chasteté de longue durée : la ceinture de chasteté

Avant d'entrer dans le cœur de cette phase finale, je me dois de répondre à une question qui vous est peut-être venue à l'esprit : et s'il décidait de se faire jouir tout seul pendant la nuit ? Faut-il le laisser attaché toute la nuit pour être sûre ? Je répondrais qu'il est peu probable qu'il le fasse, du moins à ce stade de votre relation. Je l'ai déjà dit, les hommes en général détestent se masturber devant une femme et encore plus devant la leur (par contre ils adorent vous demander de le faire devant eux !). Toutefois, si vous pensez qu'il pourrait éventuellement décider de se soulager tout seul pendant la nuit, ou tout simplement si cela vous amuse, vous pouvez l'attacher pour la nuit. Mais sachez qu'il n'est pas possible de le faire dans n'importe quelle position : le faire dormir les mains attachées dans le dos est tout simplement irréalisable, d'abord parce qu'il ne fermera pas l'œil de la nuit ensuite parce qu'il ne pourra pas supporter toute une nuit les douleurs qui ne manqueront pas de venir au niveau des épaules. Si vous voulez l'attacher de façon quelque peu confortable, vous avez le choix entre trois techniques possibles. La première est celle de la camisole de force. Pas besoin d'en acheter une vraie (si cet instrument vous excite, vous pourrez en acheter une à un stade plus avancé de votre relation, on en trouve sans problème sur Internet), fabriquez en une vous-même : achetez un tee-shirt manche longue un peu trop grand pour lui, cousez très solidement par leur milieu 2 rubans aux extrémités de chaque manche ainsi que 2 autres au bas du tee-shirt (un sur le devant et un sur le dos), il vous suffira d'enfermer chacune de ses mains dans une manche en nouant un ruban, puis, après lui avoir fait croiser les bras au niveau de la taille, de relier dans le dos les 2 manches entre elles avec les autres rubans ; terminez ensuite en nouant entre ses jambes les rubans avant et arrière cousus au bas du tee-shirt de façon à éviter que celui-ci ne remonte pendant la nuit. Une autre technique consiste à relier ses mains à un collier fixé à son cou, vous pouvez réaliser cela en utilisant un collier de chien pour le cou et des bracelets de cuir pour les poignets ou à défaut (mais ce sera moins confortable) des cordes. Enfin, la dernière méthode consiste à enfermer ses mains dans des sortes de moufles que vous pouvez fabriquer (à défaut utilisez des gants de toilettes ou de boxe), puis vous attacherez une corde autour de sa taille en la faisant aussi passer 2 fois entre ses jambes pour éviter que la corde ne puisse tourner autour de sa taille, et pour finir, avec du ruban adhésif vous fixerez tout à la fois chaque moufle à son poignet et à la corde de chaque coté de sa taille.

Tout naturellement (si l'on peut dire) vous trouverez des raisons de ne pas le soulager au petit matin et de reporter cela au soir. Le soir venu avant de passer à la récompense tant attendue, faites-le attendre, imposez lui des épreuves, attachez le, punissez le au moindre prétexte, et surtout imposez lui de vous satisfaire la première (pourquoi pas 2 fois voire plus ?). En un mot, progressez dans votre domination, soyez de plus en plus exigeante, plus dure, plus sévère, je dirais même plus injuste : commencez à l'habituer à ne pas toujours respecter vos promesses (attention, je parle exclusivement dans ces moments d'intimité particulière, pas

dans la vie courante !), à le punir sans raison, parce que tel est votre bon plaisir. En un mot, soyez la plus parfaite des garces.

Il est parfaitement naturel, s'il n'a pas joui depuis 24 ou 48H alors que vous l'avez excité comme jamais que vous soyez inquiète sur son comportement tout au long de la journée qu'il passe loin de vous : taquinez-le sur les fantasmes qu'il a dû avoir au contact des femmes de son bureau, faites-lui part de vos inquiétudes en voyant dans quel état d'érection il est dès que vous l'approchez, et dites lui donc "qu'il va falloir que vous lui fassiez porter une ceinture de chasteté".

Poursuivez dans cette idée, reparlez-en à chaque fois. Et puis un jour passez à la réalisation.

Sa première ceinture de chasteté

La première ceinture de chasteté, c'est vous qui la lui ferez.

Choisissez un maillot de bains moulant. Comme tous les maillots de bains, il est en principe pourvu d'un cordon à la taille, si l'espace prévu pour ce cordon est suffisant, remplacez le cordon par une petite ceinture très fine. Une fois fermée, cette ceinture peut être maintenue en place au moyen d'un petit cadenas glissé dans le trou le plus proche de la boucle. Si l'emplacement est trop étroit, alors cousez des passants tout au tour de son maillot et glissez-y cette ceinture que vous cadenasserez de la même façon. Bien sûr, cette ceinture de chasteté n'est pas d'une grande efficacité, elle est plus symbolique que réelle : même s'il peut faire passer son sexe en écartant la jambe du maillot (ce qui lui permettra d'ailleurs de pratiquer une fonction essentielle : uriner), il ne pourra pas enlever son maillot, ce qui en principe vous donne l'assurance qu'il n'ira pas trouver, avec une quelconque secrétaire, la satisfaction que vous refusez de lui donner. Pour ce qui est de l'autre fonction naturelle essentielle, soit il a l'habitude se soulager les intestins le matin avant de partir soit, s'il est moins régulier dans ses horaires, vous pouvez découper une ouverture suffisante au niveau de son anus afin qu'il puisse accomplir aisément cette fonction naturelle.

Jouez quelques temps de cette première ceinture de chasteté pour des sessions de quelques jours, parlez-en abondamment avec lui, montrez-lui que cette situation vous excite beaucoup, faites-lui constater qu'il pense beaucoup plus à vous, etc. Avec le temps, faites en sorte que cet instrument devienne un complément indispensable de ses périodes de domination/chasteté. Et progressivement allongez la durée de ces périodes.

Une vraie ceinture de chasteté

Cette ceinture de chasteté n'étant pas d'une grande efficacité, commencez ensuite à introduire l'idée qu'il lui faudrait quelque chose de plus effectif. Faites planer l'idée que vous allez rechercher une vraie ceinture de chasteté, et quand cette idée aura commencé à faire son chemin, dites lui que vous avez lu dans un magazine qu'il existait de vraies ceintures pour homme, associez le à vos recherches en lui demandant de trouver sur Internet de quoi il s'agit exactement (la référence absolue en matière de ceinture de chasteté sur Internet est le site www.tpe.com/~altarboy), et où vous pourriez en commander une. Ne vous pressez pas, mais faites revenir systématiquement le sujet dans vos discussions.

Lorsque la question vous paraîtra mûre à souhait, lorsque vous aurez fait un choix sur le type de ceinture que vous souhaitez (voir ci-après au chapitre 7 mes conseils sur les différents

modèles) franchissez le pas en l'associant non seulement à la décision mais aussi à la commande.

Votre plaisir avec sa ceinture de chasteté

Je ne vais pas vous expliquer comment votre mari peut vous donner du plaisir et vous faire jouir, vous n'avez pas attendu de lire ce texte pour avoir vos propres idées, mais simplement vous éclairer sur quelque chose de terriblement frustrant pour lui et en même temps terriblement excitant pour vous deux. Achetez un gode-ceinture qui vous plait, faite lui porter sur sa ceinture de chasteté pendant qu'il vous lèche puis faite vous prendre avec. Il aura le geste du mâle, aura les sensations, verra votre plaisir mais ne pourra pas jouir. Pour le remercier, vous pouvez ensuite le prendre à votre tour avec cet accessoire qui génère beaucoup de troubles et d'excitation pour vous et bien d'autres pour lui.

Voilà vous avez achevé votre long voyage initiatique. Il vous reste maintenant à profiter de tout le travail accompli. Le principal instrument dont vous avez besoin maintenant c'est votre imagination. Pour vous aider à la fertiliser, je vais vous exposer dans les chapitres suivants quelques idées et suggestions sur vos comportements respectifs ainsi que quelques idées de jeux qui pourront pimenter ces périodes.

Chapitre 4 : La relation au quotidien : vos comportements respectifs

Votre comportement et celui de votre mari doivent, au quotidien, refléter la situation totalement inégalitaire qui s'est instaurée entre vous. Au delà de la simple obéissance, il y a des comportements plus spécifiques que vous devez lui imposer. Mais il y a aussi des comportements que vous devez vous imposer.

Petit rappel, sans doute lassant par sa répétitivité : tout ce qui suit n'est concevable et réalisable que dans la mesure où votre relation a déjà atteint le niveau ultime de votre relation de domination/chasteté. Pendant la (longue) période de cheminement qui précède ce stade, vous pouvez vous inspirer de ce qui suit mais dans une version allégée. Par ailleurs, il est possible que certaines des recommandations que je vais formuler ne vous conviennent pas même à un stade avancé de votre relation. Ce n'est pas important, faites comme vous le sentez, la seule chose qui soit importante c'est votre emprise sur lui.

Commençons donc par les recommandations sur son comportement :

Son comportement

Les femmes se plaignent souvent du manque de courtoisie, d'attentions, de prévenance de leur homme. Vous avez là une occasion unique de lui faire réviser une éducation ' à l'ancienne ' qu'il a peut-être un peu oubliée. Exigez donc, en toutes circonstances, la plus extrême galanterie à votre égard : toujours vous laisser passer la première, ouvrir la portière de la voiture quand vous y montez ou descendez, tenir votre chaise quand vous vous asseyez, ne pas vous couper la parole, ne pas élever la voix quand il n'est pas d'accord, ne pas lire son journal quand vous prenez ensemble votre petit déjeuner le matin, vous offrir des fleurs même sans raison, etc.... Cette rééducation, et ce n'est pas le moindre de ses avantages, vous sera profitable même en dehors des périodes de soumission/chasteté.

Outre ces notions de base qui n'ont rien de spécifiques à une relation de soumission, vous vous devez de lui imposer certaines obligations pour que sa dépendance psychologique envers vous soit entretenue et confortée par les comportements qu'il devra avoir à votre égard. Il prendra ainsi mieux conscience de sa place et de son rôle :

- Sauf bien sûr devant les enfants ou les amis, il doit vous vouvoyer et vous appeler Madame, Maîtresse, Majesté ou Ma Reine ou comme bon vous semble, à vous de choisir un vocable qui soit différent de celui qu'il utilise habituellement et qui marque une forme de respect et de distance. Cela vous paraît peut-être puéril, caricatural voire ridicule, détrompez vous c'est plus important que vous ne le pensez et vous constaterez par vous même qu'avec le temps sa relation à vous et son comportement changeront du seul fait du vouvoiement et du titre.
- Sauf bien sûr devant les enfants ou les amis, il doit accepter de porter les vêtements de votre choix que ce soient des vêtements féminins, des chaussures à talon, des couches, des tenus de bébé. Si l'habit ne fait pas le moine, l'uniforme donne des ailes aux policiers. Vous constaterez par vous même que son comportement change du seul fait de porter une de vos culottes et que la macho attitude disparait avec une simple culotte dissimulée sous un pantalon de chasseur. D'une manière générale et c'est une constante, plus vous le féminiserez, plus il sera prévenant et doux.

- Lorsque vous arrivez à la maison après une absence et qu'il s'y trouve, il doit aussitôt venir à votre rencontre, se mettre à genoux ou vous accueillir dans les termes que vous aurez définis. Ainsi, lorsque vous reviendrez ensuite à la vie normale, il prendra plus facilement l'habitude de lever le nez de son journal ou de ne pas garder les 2 yeux scotchés sur la télévision ou sur internet quand vous arriverez !!!

- Vous devez définir la relation qu'il pourra avoir à votre corps : vous pouvez par exemple lui interdire complètement de vous toucher sauf autorisation contraire. Pour ma part je n'ai pas trouvé cela satisfaisant du tout, je préfère lui donner une autorisation permanente de m'embrasser la main lorsque nous sommes en public (c'est si délicieux car désuet et rare !), tous les autres attouchements lui sont interdits, il doit me demander l'autorisation et selon mon humeur je peux la lui accorder, la lui refuser ou même le punir pour avoir simplement demandé (son ton inquiet quand il demande est si délicieux !). Merveille, il a de nouveau envie de vous embrasser et vous toucher à tout instant !! La privation a décidément du bon !

- Lorsque vous êtes installée au salon, il devra être à vos pieds ou en tout autre endroit que vous lui désignerez. Je vous conseille de lui faire fréquemment tourner le dos à la télé quand vous la regardez, son seul spectacle doit être vous (surtout pas d'exception pour le sport, vous serez surprise de constater que ce qui paraissait totalement impossible auparavant devient réalisable dans ces circonstances !!!!!). Si vous pensez devoir faire malgré tout une exception pour un événement exceptionnel (Finale de Coupe du Monde de football ou autre), faites en sorte d'organiser une soirée avec des amis dans ce but, ainsi vous ne lui donnerez pas l'impression de céder.

- Il doit vous servir (même si c'est vous qui avez préparé le repas) et manger après vous ou dans des conditions différentes de la vôtre (voir plus loin quelques idées sur les jeux de nourriture)

- Demandez-lui de préparer votre bain, de vous laver (bandez lui les yeux si, comme je vous le conseille très fortement, vous ne voulez pas qu'il vous voit nue), de vous masser (les pieds et la nuque, hum !). Obligez-le à vous porter le petit déjeuner au lit tous les matins (là aussi, vous constaterez que l'impossible est maintenant devenu réalisable : le faire sortir du lit le matin avant vous !!)

- Il lui est interdit, sous peine de punitions sévères qu'il faudra toujours appliquer sur le champ ou dès que cela devient possible (surtout n'oubliez pas, votre crédibilité serait en jeu) :
    - de vous couper la parole en privé comme en public
    - de vous contredire en privé comme en public même si vous avez tort
    - de ne pas obéir à vos demandes : toutes vos demandes sont des ordres absolus.
    - d'entreprendre une quelconque action sans vous demander au préalable l'autorisation (sortir, fumer, regarder la télé, lire le journal, bricoler, aller aux toilettes, jouer sur l'ordinateur, répondre au téléphone, ouvrir le courrier, etc.) : lorsque vous êtes seuls ensemble il doit être, à tout instant, à votre seule et entière disposition en attente de vos ordres. Testez souvent son obéissance : laissez par exemple sonner le téléphone si vous n'êtes pas dans la même pièce que lui, s'il décroche, sévissez. Lorsque vous êtes en public, définissez les droits qui sont les siens en les adaptant selon qui est avec vous (enfants , famille, amis, inconnus), par exemple, chez des amis, il devra vous interroger du regard avant de s'asseoir, de manger ou de fumer.

- Exigez que, lorsque vous êtes avec des ami(e)s, il vous fasse publiquement au moins un compliment appuyé ou dise qu'il vous aime, qu'il vous est très attaché ou à quel point il dépend de vous. Il est rare qu'un homme fasse des compliments à sa femme en public, ne vous privez surtout pas de ce plaisir probablement nouveau pour vous !!!

D'expérience, je vous conseille d'éviter d'incorporer les éléments et les nécessités de la vie quotidienne dans la liste des obligations qu'il doit respecter et qui pourraient le conduire à être puni s'il ne les respecte pas. Il est nettement préférable que tout ce que vous lui imposerez soit spécifique à la relation de soumission que vous lui faites vivre. Par exemple, pas de sanction en relation, même indirecte, avec ses obligations professionnelles, ni s'il a cabossé la voiture, ni s'il oublie de prendre son traitement médical, ni s'il ne réussit pas à obtenir que le plombier vienne terminer les travaux qui ne sont toujours pas finis !

D’une manière générale, lorsque vous êtes à la maison ou dans une situation où cela est possible, vous devez prendre l'habitude de ne jamais le laisser complètement libre de ses mouvements : maintenez-le toujours plus ou moins attaché, c'est indispensable pour qu'il sente en toutes circonstances qu'il est totalement dépendant de vous et de l’excitation indirecte que génère cette dépendance. Si vous lui avez assigné une tâche particulière ou s'il doit accomplir un travail quelconque, adaptez simplement les liens pour qu'il ne dispose que de la liberté de mouvement nécessaire. Lorsque vous avez quelque chose à faire ou tout simplement lorsque vous voulez vous reposer, lire ou ne rien faire, attachez-le solidement près de vous ou dans une autre pièce mais ne le laissez jamais libre. (A ce stade, vous n’avez qu’à demander et non plus à faire, il doit accepter de mettre ses menottes tout seul).

Votre comportement

Si les obligations qui pèsent sur lui sont lourdes, sachez que, pour ce qui vous concerne, elles le sont tout autant et peut-être plus même car en toutes circonstances, c'est à vous que reviennent toutes les initiatives. Sachez que la période que vous allez vivre n'est pas de tout repos, mais le résultat vaut mille fois les efforts que vous devrez consentir.

Voici donc vos comportements qui sont le complément indispensable à l'obtention de ce que vous exigez de lui :

- Exacerbez votre féminité : évitez toute banalité dans vos tenues, soyez raffinée, ' coquette ' comme disaient nos parents. Sublimez toujours votre féminité par vos tenues : tous les archétypes de la séduction doivent y passer : talons hauts, bas, porte-jarretelles, guêpières, déshabillés sont des musts auxquels peu d'hommes résistent. Augmentez la quantité de votre maquillage, sophistiquez votre coiffure et ce en toutes circonstances, même et surtout quand vous êtes seuls à la maison. Dans la journée donnez vous un look qui soit à la fois raisonnablement sexy (vous devez être pour lui une source permanente d'excitation), strict (c'est vous qui commandez), sophistiqué (il doit vous diviniser). Tout comme la galanterie pour les hommes, ces comportements n'ont rien de spécifiques à une relation de domination, je suis souvent étonnée de constater que les femmes qui reprochent à leur mari de tourner la tête sur les jolies femmes habillées sexy et maquillées ne songent pas un instant à se parer des mêmes arguments de séduction !

- Soyez différente : vous lui imposez un comportement différent, alors, vous aussi, soyez différente, soyez une autre et ce tant par votre comportement que par vos tenues : renouvelez, au moins partiellement, votre garde-robe, changez de bijoux (beaucoup de femmes ne portent jamais 2 jours de suite la même robe mais cependant ne changent jamais de bagues et de bracelets, curieux non ?). Pour l'intimité, achetez vous des tenues provocantes de style dominatrice (le vynil noir ou rouge fait parfois un effet dévastateur), vous trouverez tout ce dont vous avez besoin sur Internet (ou dans les magasins spécialisés mais c'est souvent beaucoup plus cher)

- Soyez hautaine mais charmeuse, distante mais enjôleuse, sévère mais tendre, hiératique mais attentive, en un mot soyez femme, soyez garce. Il ne doit jamais savoir à quoi s'attendre avec vous, son incertitude accroîtra sa dépendance.

- Protégez vos mystères : évitez de vous montrer nue, vous ne devez pas vous habiller et vous déshabiller devant lui (c'est d'ailleurs un conseil que vous devriez suivre même en dehors des périodes de domination). Obligez-le à se tourner quand vous le faites, bandez-lui les yeux quand vous voulez être nue. Vous n'en serez que plus désirable et désirée.

- Soyez imaginative : pour cela, créez des situations nouvelles, des scénarios nouveaux, des obligations nouvelles et ce, en public comme dans l'intimité. Chaque fois que vous le pourrez, organisez votre intimité dans des lieux autres que votre appartement : trouvez des lieux inattendus où vous pourrez vous isoler. N'improvisez pas, préparez ces nouveautés à l'avance, réfléchissez-y longuement lorsque vous êtes seule (c'est un sujet idéal pour s'évader dans les réunions barbantes), essayez de définir les éléments qui vous seront nécessaires pour ces scénarios, pensez aux impossibilités et essayez de trouver les moyens de les contourner : rien de plus désagréable que de commencer un

scénario et de réaliser soudain que l'on est dans l'impossibilité de continuer ou qu'il manque un élément essentiel à sa réalisation, votre prestige en souffrirait gravement.

- Soyez imprévisible : punissez-le sans raison et sans le prévenir et ensuite dites lui que vous en aviez tout simplement envie. Une fessée surprise dans la journée et sans suite câline ou autre rapport de domination prépare le terrain pour une de vos requêtes du soir parce qu'il reste sur sa faim de plus ou d'après.

- Soyez intransigeante sur le respect des obligations que vous lui imposez. Ne laissez rien passer. Les punitions doivent être appliquées sur le champ ou dès que cela devient possible. Elles doivent être toujours physiques (pour qu'il prenne conscience que son corps vous appartient totalement). Si les punitions sont jeux au début, elles doivent être réelles et plus sévères au fur et à mesure qu'il devient plus endurant : vous n'aurez atteint votre but que lorsque vous constaterez qu'il vous craint vraiment et qu'il craint réellement vos punitions.

Comme je l'ai mentionné dans ses obligations, il doit vous servir, féminisé, le plus souvent possible. Mais à ce sujet une mise en garde s'impose : s'il est amusant et très efficace de le déguiser en ' french maid ' avec coiffe, petit tablier blanc et fesses à l'air, ne le transformez pas en femme de ménage : en d'autres termes, s'il doit vous servir et s'occuper de vous c'est dans le cadre et dans le but d'un jeu sexuel, pas pour que lui incombent toutes les tâches ménagères. Je sais bien qu'il existe des hommes qui vont chez des dominatrices simplement pour y faire le ménage (et en plus ils payent pour cela !) mais d'abord ils sont rares ensuite ils ne font pas cela tous les jours. Tenez donc compte qu'après une journée de travail, il peut être fatigué et ce d'autant plus que ses nuits sont plutôt agitées. Ne lui en demandez pas plus que d'habitude en quantité, plutôt moins même pour compenser, mais par contre choisissez des tâches symboliques qui lui feront prendre conscience qu'il est à votre service (avant tout sexuel, ne l'oubliez pas) et ménagez-lui des plages voire des jours plus reposants, c'est indispensable sur la durée. Cependant, évitez toujours et partout le moindre relâchement dans la discipline.

Chapitre 5 : Les grandes questions : Quelle domination ?

A ce stade de votre lecture plusieurs questions vous sont certainement venues à l'esprit.

Doit-il être soumis de façon permanente ? La soumission est-elle synonyme d'humiliation et dégradation ? Quelle est la durée maximum d'une période de totale chasteté ? Quels symboles de soumission devra-t-il porter ? Doit il être féminisé tout le temps ? Quelles relations envisager avec des personnes extérieures ? Où se situent les limites des pratiques raisonnables ?

Il ne m'appartient pas de donner à ces questions des réponses valables pour chacune d'entre vous, car votre attitude face à ces questions dépendra de la conception que vous avez de votre couple, de votre relation de domination avec votre mari, de vos désirs et de vos goûts (les vôtres et ceux de votre mari aussi car une relation même de domination se vit toujours à 2).

Je ne vous ferai donc part que de ma propre expérience en vous indiquant et vous expliquant mes réponses à ces questions, elles n'ont d'autre valeur que celle de l'expérience vécue d'un couple nécessairement confronté à ces questions.

24 / 7 ?

Dans les codes de la domination anglo-saxonne, 24/7 ne désigne pas une fraction mathématique mais signifie 24H sur 24, 7 jours sur 7, et ce, 365 jours par an.

En d'autres termes, doit-il devenir votre soumis à vie, sans trêve et sans interruption ? Chacune répondra comme elle l'entend à cette question mais pour ma part ma réponse est non. Une telle relation fondée sur sa chasteté et sa soumission est lourde à gérer, tant pour lui que pour vous. Pour que cette situation soit satisfaisante pour les deux parties (et croyez-moi, elle l'est, au delà même de ce que vous imaginez !) il faut que le quotidien ne vienne pas trop s'immiscer dans la relation. Or, il y a les boulots respectifs, les problèmes de santé des parents, les études et les peines de cœur des enfants, les impôts, les factures à payer, la voiture qui est en panne, etc. ? Avec de tels envahisseurs, pas facile de conserver en permanence l'esprit tourné vers une relation aussi forte et prenante que celle que vous avez entreprise avec votre mari. Il est possible, pour une période de temps limitée (notamment si on y englobe les vacances où il devient exigeant) de gérer le quotidien en repoussant les problèmes peu urgents et en ne traitant que le strict indispensable. Sur une longue durée, le quotidien finit par vous submerger.

Il existe aussi, à mon avis, une autre raison forte pour ne pas tenter le 24/7 : le risque de banalisation, de routine, direz vous ? Oh non ! Sûrement pas, vous constaterez par vous même que, bien au contraire, une telle relation est un remède absolu contre la routine et la banalité. Non, l'autre raison se situe plutôt au niveau de vos relations avec votre mari : quand vous arrêterez, vous constaterez alors que vous aurez vraiment beaucoup de mal à en sortir, c'est un vrai déchirement ! Vous courrez donc le risque de ne plus pouvoir vous en passer, par contre, ce qu'il est capable d'accepter sur une période de temps qu'il sait par avance limitée (même s'il en ignore la durée), il risque de ne plus l'accepter si cela devient entre vous une relation 24/7. C'est donc une raison qui me paraît suffisante pour faire des pauses, car, je vous le rappelle, il ne s'agit que d'un jeu destiné à pimenter votre relation conjugale. C'est du moins ma conception de la chose. Et puis, pour être vraiment franche avec vous, même si le retour sur terre est quelque peu difficile au début, j'apprécie beaucoup la relation que j'ai avec mon mari quand il reprend son statut de mâle dominant, il m'arrive même parfois d'être sa soumise ! Mais oui ! Si je le domine, c'est parce que j'aime ça, si je me fais parfois dominer, c'est aussi parce que j'aime ça.

En ce qui nous concerne, l'année est donc généralement rythmée par 3 périodes bien distinctes : sa période de chasteté/soumission qui dure environ 3 à 4 mois, ma période de soumission qui dure 1 mois (le plus souvent en 2 fois), et le reste de l'année (plus de la moitié donc) où notre relation redevient ' normale ?.

Tout cela est très personnel, à vous de décider ce que vous voulez faire. Retenez toutefois que le moindre de vos relâchements en période de domination se paye cash car il le déstabilise et peut même le rendre malheureux. Si vous ne pouvez ou ne voulez assumer totalement votre rôle, **ne le laissez jamais dans l'incertitude sentimentale,** dite lui que vous avez décidé de faire une pause.

Soumission : humiliation et dégradation :

La notion de pratique humiliante ou dégradante est par essence très subjective : certaines femmes refusent la fellation ou la sodomie au motif que ce sont des pratiques humiliantes et dégradantes, d'autres à l'inverse s'exhibent dans des films pornos en le faisant avec fierté. Entre les deux, il y a toutes celles qui le font par plaisir exclusivement avec leur mari. Comment trancher ?

Il en est de même de la soumission et de tout ce qu'elle implique pour votre soumis. Humilier et dégrader le corps ne signifie pas nécessairement humiliation et dégradation de l'esprit de son partenaire. C'est donc l'état d'esprit dans lequel votre couple évoluera lors de ces pratiques qui déterminera s'il y a ou non véritable humiliation et dégradation de la personne. Rassurez vous, si cela devient le cas, il y aura suffisamment de signes manifestes pour que votre relation cesse rapidement et je ne parle pas seulement de votre relation de domination.

Pour ma part, je pense aller très loin dans les pratiques que je lui impose, mais en toutes circonstances je garde pour lui toute mon admiration : pendant les périodes où je le domine c'est plutôt sa capacité à m'aimer sans limite que j'admire, le reste du temps c'est de l'admiration tout court (et quand il me domine c'est encore beaucoup plus que cela, mais ce n'est pas le sujet de cet article)

Chasteté : durée maximum ?

Honnêtement, je n'en sais rien. J'ai lu sur Internet des choses contradictoires à ce sujet. Certains prétendre qu'au delà d'un mois il y a des conséquences physiques. Est ce vrai ? J'en doute mais il n'est pas facile de demander cela à un médecin ! On trouve sur Internet aussi des conseils pour ' traire la prostate ? (‘ prostate milking ') qui serait une technique évitant l'orgasme (et donc l'éjaculation) tout en libérant la semence permettant ainsi aux glandes de continuer à travailler. J'ai essayé plusieurs fois de suivre les conseils détaillés dans différents articles, sans résultats ! Pour autant que je me souvienne de ce que j'ai lu un jour, je crois savoir que le sperme est fabriqué en continu et que l'excédent non utilisé s'écoule dans l'urine. Il n'y aurait donc aucun risque d'engorgement ou de mise en sommeil des glandes. Mais je n'ai aucune certitude absolue.

Je ne peux donc donner que le fruit de mon expérience personnelle : les séances de soumission/chasteté que j'impose à mon mari sont, comme je l'ai dit, généralement de 3 à 4 mois. A quelques exceptions près (où sa chasteté a duré un peu plus de 3 mois complets), ces périodes ont souvent été entrecoupées par 1 jouissance qu’il doit obligatoirement lécher consciencieusement.

Nous n'avons constaté ni l'un ni l'autre de conséquence physique à la suite de ces périodes de chasteté prolongées. C'est tout ce dont je suis sûre. Psychologiquement, vous devez savoir qu’un homme soumis est rapidement instable et mal dans sa peau s’il se sent délaissé. Faites très attention à votre attitude si vous n’êtes pas disponible car il ne doit jamais se sentir abandonné dans sa chasteté. Le relâchement de votre domination chasteté se paie cash par une crise affective dont vous serez la cause. Si vous sentez un flottement dans votre couple, l’absence de domination peut en être la cause. Comme indicateur, vous devez savoir qu’un mari soumis est un peu comme un enfant, s’il rechigne à la tache, s’il se rebelle ou fait des bêtises en vous les avouant, c’est peut-être parce qu’il a besoin de vous.

Précision qui n'est pas sans intérêt, si, en cours de période de chasteté, vous décidez de le laisser jouir tout en voulant continuer pour une nouvelle période, veillez à ce qu'il soit soigneusement attaché, faute de quoi vous aurez peu de chance de pouvoir lui faire réintégrer sa ceinture de chasteté. Comptez également qu'il lui faudra bien 2 ou 3 jours au minimum pour se remettre dans l'ambiance et redevenir le soumis docile et discipliné qu'il était précédemment. Profitez-en pour lui donner quelque repos, mais pour ne pas écorner votre autorité et votre aura, faites vous rare et évitez les occasions de punitions pendant 2 ou 3 jours car il aura tendance à mal les accepter.

A vous donc de gérer la durée de sa chasteté comme vous le pensez, le seul conseil que je vous donne est de le maintenir toujours dans l'incertitude : ne fixez pas ensemble à l'avance la durée, variez les durées pour qu'il ne sache jamais à quoi s'attendre.

Le port de symboles de soumission

Ces symboles peuvent se ranger en 2 catégories : les symboles extérieurs c'est à dire visibles et les symboles cachés.

Les symboles extérieurs :

Si pour une femme soumise, il est assez facile d'envisager des signes extérieurs de soumission par l'utilisation de bijoux (plus ou moins signifiants) et également à un degré moindre par les tenues vestimentaires, par contre cela est beaucoup plus difficile pour un homme compte tenu que les bijoux qui leur sont destinés sont plutôt rares et peu usuels et compte tenu du classicisme vestimentaire auquel les hommes sont tenus dans la vie quotidienne.

En ce qui me concerne, comme je n'aime pas qu'un homme porte des bijoux, mon mari ne porte donc jamais de signe extérieur de soumission.

Les symboles cachés :

Le choix est vaste, la seule limite est l'imagination, votre imagination.

Laissons de coté ce qui est une évidence, la ceinture de chasteté bien sûr, mais aussi les marques qui subsistent après les punitions (encore que ce point soit assez décevant car les marques ne durent jamais très longtemps, à moins bien sûr d'aller assez loin dans ce que vous lui infligez).

Vous pouvez lui faire porter de la lingerie féminine au travail ou s’il va à la chasse, elle augmente considérablement sa peur d’être découvert et de fait son excitation donc sa soumission. Outre la chasteté, l’impact d’une guêpière, d’une culotte en dentelle ou d’un collant sous ses vêtements peut être un outil extrêmement puissant pour obtenir de lui tout ce que vous désirez. La première fois que je l’ai imposé à mon mari, il est revenu avec un bouquet de roses rouges !

Vous pouvez lui faire porter un collier de chien en cuir, il se dissimule très bien sous un col roulé ou un foulard, vous pouvez en plus y adjoindre une laisse que vous pourrez faire apparaître quand vous le jugerez possible.

Vous pouvez le faire sortir avec un plug anal dans les fesses (ni trop gros, ni trop longtemps tout de même) : dîner avec lui au restaurant quand il est ainsi ' équipé ' est un excitant plus puissant qu'un café ! Pour l'aider à le maintenir en place, une chaînette et un cadenas vous sera utile en rajoutant l'excitation d'une forme de bondage caché.

Le bondage caché : vous pouvez lui faire un shibari discret (corps enroulé de cordes) dont celles qui passent entre ses fesses maintiennent un plug. Les marques qu'il laisse sur le corps sont très excitantes et lui rappelleront sa soumission.

Vous pouvez lui faire porter des couches pour adultes. Voir sa mine déconfite au restaurent quand il craquera est à mourir de rire. Pour cela, usez d'artifice la première fois en prétextant que cela vous excite de sortir en le sachant ainsi accoutré. Soyez garce et faite monter son excitation. Sur la couche faite comme pour les plugs, placez une chaîne et un cadenas. Sortez loin de chez vous la première fois avant de lui dire que vous avez oublié les clefs et que vous voulez qu'il vous invite au restaurent pour se faire pardonner de ne pas y avoir pensé lui même.

Mais, venons en maintenant à ce qui pose beaucoup plus question : les tatouages et les piercings intimes.

Marquer son soumis d'un signe permanent d'appartenance est terriblement gratifiant, c'est évident. Réfléchissez néanmoins longuement avant de passer à l'acte : un tatouage est définitivement définitif (ne croyez pas aux publicités qui prétendent les effacer au laser). Si cela vous tente et si vous êtes certaine qu'il est vraiment d'accord, alors pourquoi pas ? Lorsque vous choisirez le motif, la taille et l'emplacement, pensez seulement que votre mari se met parfois en maillot de bains et que de temps en temps il devra subir des visites médicales !

Il existe aussi des solutions temporaires : ce sont les feutres indélébiles (courte durée) et les tatouages au henné (durée 2 à 4 semaines mais ils peuvent être renouvelés aussi souvent que l'on veut). C'est une excellente formule que j'ai personnellement adoptée, elle permet d'oser des inscriptions plus signifiantes : je vous conseille fortement d'assister à la séance où l'esthéticienne lui tatouera votre prénom ou ' propriété de '. '.

Les piercings constituent un acte sans doute plus fort mais ils présentent l'avantage d'être temporaires, il suffit en effet de ne plus mettre l'anneau pendant quelque temps pour que la peau cicatrise et de plus ils peuvent être temporairement enlevés en cas de besoin (visite médicale par exemple). Pour ce qui concerne mon mari, je n'y ai pas encore succombé mais un petit piercing à la base de son sexe me tente terriblement (la prochaine fois sans doute !)

Pour le tatouage définitif, soyez certaine de son accord avant de le réaliser et quand je dis accord je parle d'un accord ' à froid ' c'est à dire obtenu dans une discussion qui doit avoir lieu en dehors des périodes de domination-chasteté.

Pour les autres tatouages et les piercings, je vous conseille de lui faire la surprise, c'est plus excitant.

Deux ? et plus si affinités

Existe-t-il quelqu'un qui, ayant trouvé un superbe trésor, n'ait pas envie de le montrer ?

Si vous êtes parvenue avec succès à ce stade de votre relation, il serait douteux que vous n'ayez pas quelques envies de montrer au reste du monde la perle rare qui partage votre vie ? Ce qu'il vous donne, ce qu'il fait pour vous est si exceptionnel que ce petit péché d'orgueil est bien pardonnable.

Comment réaliser votre envie (et probablement la sienne aussi, interrogez-le, je suis sûre que l'idée lui sera venue bien avant vous !) ? Vos parents, votre belle-sœur, vos voisins, vos amis ou votre patron étant à l'évidence exclus, il reste bien sûr les boites spécialisées, mais elles sont généralement fréquentées par des cohortes d'hommes seuls et l'ambiance est plutôt tristounette, et puis vous risquez d'y rencontrer des gens de connaissance et alors là ! …

Pour l'exhiber, ou comme on dit aujourd'hui faire votre coming-out, choisissez donc plutôt les grandes soirées annuelles de fétichisme organisées par des boites de réputation internationales situées bien loin de chez vous : à Paris éventuellement (seulement si vous habitez en province et si vous avez très peu de relations en région parisienne), mais Bruxelles (La Nuit Impossible, etc.), Amsterdam (Westland, etc..) et Londres (Rubber Ball, Torture Garden) constituent le meilleur choix. Consultez les dates sur Internet par exemple sur le site www.demonia.com . Dans ces soirées, le ' dress code ' est impératif ce qui signifie que vous pourrez donner libre cours à tous vos fantasmes vestimentaires : pour lui, collier de chien et laisse, menottes, pantalon découpé, etc, ou tout autre accoutrement de soumis que vous choisirez, pour vous une tenue de dominatrice provocante que vous ne mettriez que dans l'intimité. Je vous conseille néanmoins le port d'une perruque et pour lui d'un loup sur le visage : il y a peu de chances que vous soyez reconnus mais malgré tous les Français y sont nombreux.

Ces soirées sont d'une excellente tenue, vous n'y serez obligée à rien, personne ne vous demandera rien et vous pourrez faire ce qu'il vous plaira (sauf des relations sexuelles, c'est interdit). C'est vous qui déterminerez le degré d'exhibition auquel votre mari sera soumis, sachez que vous pourrez aller assez loin si vous le souhaitez. De plus, pour ne rien gâcher, ces soirées de Bruxelles et de Londres ne sont vraiment pas chères, ni en droit d'entrée ni en prix des consommations.

En fait, devant un vaste public, il est assez facile de s'exhiber. Plus problématique est la participation d'un étranger aux pratiques de votre couple. L'idée m'en était venue quelquefois mais j'avais rangé cela au rayon des fantasmes que l'on ne réalise pas. C'est sous la demande répétée de mon mari que j'ai commencé à envisager de le soumettre devant une autre personne, une femme bien sûr car l'humiliation devant un autre homme aurait trop de conséquences psychologiques sur lui et de plus poserait la question de ma fidélité or notre couple évolue dans la fidélité réciproque (même sans ceinture de chasteté !) et il n'est pas question de changer cela. Après une longue gestation faite de beaucoup d'hésitation, j'ai fini par placer, sans l'en informer, une annonce dans un magazine pour trouver une femme qui voudrait assister, sans participer, à une séance de domination d'un homme porteur d'une ceinture de chasteté. Une dizaine de réponses, quelques contacts téléphoniques, deux rencontres et finalement une séance dans un hôtel où elle nous a rejoints : mon mari a gardé les yeux bandés pendant toute la séance, quant à elle, elle avait déjà assisté à des séances de domination mais était surtout fascinée par la ceinture de chasteté qu'elle voyait pour la première fois. J'étais beaucoup trop intimidée pour que la domination de mon mari prenne un tour vraiment sexuel, je me suis donc contentée de quelques attouchements, de le contraindre à quelques comportements de soumission et de punitions diverses. Pour dire vrai, j'étais plutôt mal à l'aise. Au fil du temps (c’est à dire sur plusieurs années), j'ai renouvelé l'expérience

quelques fois (avec des partenaires différentes chaque fois), pris de l'assurance et du plaisir, et tout naturellement certaines de ces partenaires ont été amenées à dépasser leur simple rôle de voyeuses. Je n'avais jamais pensé avoir un jour des relations homosexuelles, mais je dois dire qu'un jour, prise par le climat du moment, j'ai franchi le pas. Pour être tout à fait franche, je dois dire que si je l'ai fait c'est aussi et surtout pour mon mari : comme tous les hommes, son fantasme n'1 était bien sûr de me voir faire l'amour avec une autre femme. Après tout, avec ce qu'il fait pour moi, je pouvais bien lui donner cette satisfaction et ce d'autant plus qu'une fois passé la (grande) difficulté du premier contact, c'est loin (vraiment très loin) d'être désagréable !

Mes pratiques ne constituent ni une norme ni un exemple. Mais je crois tout de même devoir insister sur le fait que la présence d'un tiers lors de vos ébats est à manier avec beaucoup de précautions et, à mon avis, à proscrire absolument en ce qui concerne les hommes (sauf si votre infidélité fait partie du quotidien de votre couple, et encore !)

Les limites à ne pas franchir

Difficile de fixer des limites, c'est avant tout une affaire personnelle. Néanmoins, je vous conseille fermement de ne jamais entrer dans les pratiques dangereuses telles que la strangulation (on dit que les pendus bandent, c'est peut être vrai, mais ...pas pour longtemps !) ou l'asphyxie (dans les cours de récréation des écoles on dit qu'on éprouve une certaine ivresse, mais je vous conseille plutôt de lui faire boire un grand cognac)

N'oubliez pas simplement que vous êtes deux et ce dans les deux sens : ne lui imposez pas des pratiques si vous n'êtes pas certaine de son envie de les réaliser mais inversement, ne vous laissez pas entraîner à des pratiques que vous rejetez car vous risqueriez alors de perdre le goût de l'ensemble de ces jeux et avouez que ce serait dommage.

Pensez aussi que si certaines pratiques vous (ou le) rebutent, vous pouvez vous engager sur le chemin sans pour autant aller jusqu'au bout du trajet. Par exemple, je sais que mon mari souhaiterait passer aux jeux d'urologie. Pour ma part, je n'y suis pas tout à fait disposée, mais je prends néanmoins plaisir à me faire lécher après avoir uriné.

On peut donc toujours trouver des solutions à tout.

Plus vous y irez loin dans les pratiques de votre relation de domination avec votre mari, plus il est essentiel, comme je l'ai expliqué précédemment dans le paragraphe 24/7, que la relation ne soit que temporaire. Vous courrez en effet le risque de franchir un jour la ligne blanche, vous en serez d'autant moins consciente que cela se produira certainement sur un point de votre comportement que croirez anodin alors que lui le percevra comme intolérable. Ce serait dommage de tout gâcher après avoir construit patiemment tout cela. Si vous alternez les périodes de domination avec de longues périodes de relations normales, vous vous donnerez ainsi toutes les chances de réparer les morceaux que vous pourriez avoir cassés sans même le savoir. Après une session de plusieurs semaines ou plusieurs mois, votre mari a besoin de se reconstruire, d'être certain qu'il bénéficie toujours de votre considération et de votre admiration : il faut que vous vous laissiez de larges plages de temps pour le lui prouver.

Chapitre 6 : Quelques idées

Les idées et suggestions qui vont suivre ne sont concevables que dans la mesure où vous avez déjà atteint un degré avancé dans votre relation de domination/chasteté. Toutefois, sur le chemin de votre progression, rien ne vous empêche de mettre quelques unes d'entre elles en pratique en les adaptant en version plus soft. Au risque de me répéter encore et encore, n'oubliez jamais que la progressivité est la clef de tous les succès dans ce domaine.

1 - La Nourriture

La nourriture offre un champ quasiment sans limites de jeux pour les relations de domination. Voici quelques unes des idées que j'ai pu mettre en pratique au cours du temps :

- Privez-le parfois de nourriture lorsqu'il est puni : la plupart des hommes ayant une tendance naturelle à l'embonpoint, cela ne lui fera pas de mal de sauter un repas et bien sûr ajoutez-y quelques raffinements de cruauté en l'obligeant à vous servir (voire même à vous préparer) quelque chose qu'il aime particulièrement. Mais dans ce cas prenez vos précautions en le bâillonnant (mettez un cadenas à son bâillon pour qu'il ne puisse pas l'enlever pendant qu'il est en cuisine !) ou mieux faites lui fabriquer une sorte de masque grillagé qui une fois fixé derrière la tête avec une sangle cadenassée lui permettra de boire (avec une paille) mais pas de manger, vous pourrez ainsi vous absenter en toute tranquillité. Attention toutefois à l'hypoglycémie car l'expérience montre qu'un soumis dépense beaucoup plus d'énergie qu'on ne croit lorsqu'il subit ce que vous lui infligez et ce, même s'il est immobile. Prévoyez donc de lui faire absorber des boissons sucrées, vous éviterez ainsi des problèmes inutiles.

- Attachez-le sur une chaise et faites-le manger et boire comme un bébé.

- Faites-le mettre accroupi à coté de vous pendant que vous mangez et nourrissez-le comme on le fait avec un chien en lui donnant des morceaux de temps en temps et ce avec les yeux bandés ou non selon votre humeur. Autre version possible que je vous conseille de pratiquer très souvent, faites-le manger dans une écuelle posée sur le sol et parfois même attachez lui les mains dans le dos pour cela.

- Comme le fait un oiseau avec ses petits, donnez-lui la becquée en faisant passer sa nourriture et sa boisson directement de votre bouche à la sienne. Très érotique !

- Nourrissez le tout un repas exclusivement par votre corps : faites le manger en léchant vos doigts que vous aurez trempés dans la nourriture, ou bien mettez de la chantilly (ou tout autre aliment approprié) sur vos seins pour qu'il les lèche, ou encore des fraises ou une banane dans votre sexe (lavez les soigneusement auparavant !) ou bien enfin préparez une écuelle de hachis Parmentier par exemple que vous lui ferez manger en y trempant votre pied qu'il lèchera avec avidité. Ne vous privez surtout pas de cette dernière méthode, tous les hommes ou presque sont fétichistes des pieds de femme, soyez donc certaine qu'il appréciera tout particulièrement.

- Faite lui faire la vaisselle ou le ménage vêtu comme une soubrette, beaucoup d'hommes le font volontiers s'ils sont féminisés. La féminisation a du bon : personnellement, j'ai gardé ma femme de ménage mais je ne fais plus grand-chose comme taches ménagères. Ne vous privez surtout pas de la féminisation et ne culpabilisez pas, mon mari a de fréquentes (mais douloureuses) érections quand il fait les vitres devant moi. Pour pimenter les choses quand il fait le ménage féminisé,

j’aime bien lui pincer les fesses sous sa jupe, il réagit presque comme une vielle fille effarouchée.

2 - La soirée des copines

Une version simple de cette idée consiste à organiser un dîner de copines au restaurant et de laisser votre mari à la maison efficacement ligoté sur le lit (petit rappel de prudence : attention au bâillon quand vous êtes absente !). Cette situation présente un intérêt tout particulier car elle crée des sensations bien particulières non seulement pour lui mais aussi pour vous. Pour lui, un peu (ou beaucoup !) de jalousie et aussi l'angoisse qu'il vous arrive quelque chose au cours de la soirée et que vous ne puissiez pas rentrer soyez donc prudente au volant ou penser à prévoir une solution de libération en cas d’accident, malaise ou panne. (Horloge + clé ou ice-timer + clé) Pour vous, une sensation très spéciale de puissance euphorisante car savoir que votre homme vous attend nu et ligoté à la maison pendant que vous prenez du bon temps avec les copines, je vous assure que c'est particulièrement émoustillant. Essayez, vous jugerez !

Une version plus sophistiquée consiste à organiser cette même soirée de copines chez vous. Suivant la configuration de votre appartement vous l'enfermerez dans la chambre ou dans une autre pièce que vous choisirez la plus proche possible du salon où vous recevez. Il y sera ligoté et bâillonné et, si vous osez, vous laisserez la porte entrouverte afin qu'il puisse entendre les conversations. Bien évidemment, vous essaierez de choisir vos amies pour que la conversation porte sur les hommes, cela vous donnera l'occasion de placer quelques réflexions à double sens qu'il appréciera tout particulièrement.

Après avoir pratiqué plusieurs fois ce petit jeu très excitant (savoir que vos copines passent une soirée sympa à quelques mètres à peine de votre homme nu et ligoté provoque je vous assure quelques picotements bien placés !), il m'est venu un jour l'idée d'utiliser le placard qui se trouve dans notre salle à manger : débarrassé tout ce qui se trouvait au sol, il constituait un lieu de réclusion parfait : je l'y ai enfermé ligoté et il a ainsi passé la soirée nu à moins de deux mètres de la table de salle à manger où nous dînions. Pour éviter un incident imprévu, j'avais tendu un rideau fixé à la plus basse des étagères afin de le dissimuler, et je me suis même offert le luxe d'ouvrir plusieurs fois la porte de ce placard pour y prendre de la vaisselle, augmentant ainsi son angoisse d'être découvert. Je préciserai tout de même que je l'avais attaché de manière nettement moins contraignante qu'habituellement car je redoutais qu'une crampe douloureuse ne vienne gâcher la soirée !

3 - Week-end à la campagne

Peut-être disposez vous d'une maison de campagne, dans ce cas les choses sont simples. Si ce n'est pas le cas, essayez de vous faire prêter pour le week-end, de préférence à la belle saison, une maison par vos amis (assurez-vous tout de même qu'ils ne viendront pas vous rendre une visite inopinée !).

Organisez vous pour que vous soyez tous les 2 totalement libres de tout engagement lors de ce week-end mais veillez à ce qu'il ne sache rien de cette escapade ' en amoureux '. Je sais, tout cela n'est pas facile à organiser, mais si vous réussissez, cela vaut la peine.

Le vendredi soir, il rentre donc de son bureau sans se douter de ce qui l'attend. Attachez-lui les mains dans le dos, bandez-lui les yeux (pour ce genre d'occasions le mieux est un sparadrap hypoallergénique sur les paupières et des lunettes de soleil par dessus pour que personne ne remarque rien). Faites-le s'allonger sur la banquette arrière de votre voiture, attachez-lui les pieds, et en route pour ce week-end à la campagne. (Si vous êtes en ville, rien ne vous empêche de vous arrêter dans un parking pour le faire passer derrière) .

Une fois rendus sur place vous disposerez, car on en trouve généralement dans toutes les maisons de campagne, de coins et de recoins, de caves, de remises où vous pourrez le séquestrer et l'enfermer, de poutres, de poteaux et d'anneaux où vous pourrez l'attacher ou l'enchaîner.

Tout l'intérêt de l'opération réside dans le fait qu'il ne doit pas savoir où il est, comme s'il avait été enlevé. Essayez donc de lui maintenir en permanence les yeux bandés comme le feraient des kidnappeurs.

Si vous parvenez à organiser un tel week-end, je vous assure qu'il en gardera longtemps le souvenir.

4 - Au restaurant ou en vacances

Lorsque vous êtes seuls, il vous vouvoie et vous le tutoyez. Pourquoi ne pas étendre cette pratique lorsque vous êtes en public, au restaurant, à l'hôtel ou dans un magasin par exemple ? Faites en sorte de l'obliger à parler devant le serveur ou la vendeuse. Il essaiera bien sûr par tous les moyens de vous répondre en évitant le vouvoiement, insistez et si nécessaire menacez le de punitions.

Autre possibilité, interdisez-lui de parler à qui que ce soit d'autre que vous sans votre autorisation : cela sera particulièrement embarrassant pour lui au restaurant au moment de la commande car il ne devra pas répondre au serveur même si une question lui est posée.

Toujours au restaurant, commandez ostensiblement ses plats sans le laisser choisir, retirez lui même la carte ou mieux, si vous osez (il faut oser !), lorsque le serveur lui tend la carte dites lui ' Non, inutile, je choisis pour lui '

5 - Soirées à thème, rituels, jeux

Les jeux, les rituels que vous lui imposerez, comme les thèmes de soirées (ou mieux de périodes, car une soirée c'est souvent trop court) relèveront de votre seule imagination. A vous d'en décider.

Selon les cas, il peut être psychologiquement préférable de lui annoncer officiellement à l'avance la teneur de ces thèmes et de ces rituels mais attention dans ce cas, vous devrez faire en sorte de les respecter ou les faire respecter faute de quoi vous perdriez toute crédibilité.

Quelques exemples sur lesquels vous pourrez broder selon votre imagination :

- Gardez le 24 heures, voire tout un week-end, les yeux bandés ou avec une cagoule.
- Interdisez-lui de prononcer le moindre mot pendant 24 heures
- Enfermez le pendant 24 heures ou plus dans une cage ou un réduit (la taille doit être suffisante pour qu'il puisse s'y allonger). Si vous habitez dans un immeuble en ville, enfermez le dans la cave, nu et attaché (1 ou 2 heures seulement car c'est assez traumatisant).
- Obligez-le à vous remercier systématiquement après une punition mais en échange montrez vous très tendre et compatissante surtout si la punition a été sévère.
- Transformez-le parfois en camériste : faites vous habiller, coiffer, masser, manucurer. Si vous ne craignez pas de gaspiller du vernis à ongles et du solvant, faites vous vernir les ongles des pieds : les mains attachées dans le dos, à genoux devant vos pieds posés sur un tabouret, il devra le faire en tenant le pinceau dans sa bouche (difficile mais très amusant !!)
- Faites-le mettre à quatre pattes devant le canapé de votre salon et transformez-le en table de salon en posant sur son dos un plateau, vous pourrez ainsi prendre agréablement votre café. La position étant toutefois difficile à tenir longtemps (attention à votre porcelaine !), vous pouvez faire cela en l'attachant dans la même position à une table basse, une banquette ou un tabouret.
- Jouez à vos jeux de société favoris avec des gages-punitions à chaque coup où il perd : gênez ainsi sa concentration, vous serez sûre de gagner.
- Jouez à la pêche miraculeuse : achetez une vingtaine de petits aimants dans un magasin de bricolage, collez sous l'un d'entre eux une pastille de couleur et répartissez les au sol dans le salon, mettez lui des pinces aux seins et fixez un aimant à chacune d'elles, obligez le ensuite à aller, à quatre pattes, pêcher tous les aimants disposés dans la pièce jusqu'à ce qu'il ramasse l'aimant avec la pastille : s'il n'est pas chanceux il devra supporter un poids particulièrement douloureux ; s'il est trop chanceux recommencez plusieurs fois.
- Attachez le dans la chambre, pieds et poings liés ensembles et demandez-lui de vous rejoindre au salon. Le voir arriver sur les fesses ou ramper comme un vers va vous faire rire et le vexer, pensez à le gratifier.
- Féminisez-le de nuit comme de jour, imposez-lui ces signes extérieurs de soumission <u>sans affecter sa masculinité</u> en le traitant de fillette ou d'autres termes dégradants. C'est une forme de domination douce mais très puissante qui donne des résultats surprenants.
- Laissez lui des instructions sur ce qu'il devra faire en arrivant le soir avant vous à la maison (si vous êtes seuls bien sûr) soit par écrit, soit par message sur son répondeur de portable, soit encore par email (sur son email personnel, pas sur celui de son bureau !!!). Il peut par exemple préparer le repas, mettre la table et s'auto bondager où vous souhaitez à une heure indiquée avec ou sans accessoires du type plug, pinces ou vêtements féminins. Tardez un peu et laissez-le s'inquiéter. Si vous lui avez indiqué de la faire dans votre chambre ou tous autres lieux où il ne peut être vu, invitez une copine à prendre un verre.

<u>6 - Les punitions</u>

Comme je l'ai indiqué précédemment, les punitions doivent être réelles, sa dépendance totale à votre égard est à ce prix. Il doit réellement craindre les punitions, soyez donc intraitable. S'il

a désobéi, s'est rebellé ou bien ne s'est pas acquitté parfaitement d'une tâche que vous lui aviez imposée, sévissez. En outre et dans cet esprit, je vous suggère :

- d'aller toujours au bout de la punition que vous avez annoncée. Je vous conseille même de toujours trouver des prétextes pour en rajouter, et ce même sans raison (' parce que je l'ai décidé ' est une raison suffisante). N'hésitez pas à l'obliger à approuver l'idée qu'il a besoin d'un petit supplément.
- de varier systématiquement tant la nature des punitions, que le lieu où elles sont infligées, ou encore la position dans laquelle il les reçoit. Les punitions ne doivent pas être seulement des coups, trouvez d'autres idées (enfermement, nourriture, dormir sur le tapis, etc..)
- de théâtraliser et mettre en scène les punitions : créez des rituels, ajoutez des aspects psychologiques : par exemple, attachez le en position de punition, placez un réveil sous ses yeux et annoncez lui que la punition aura lieu dans 20 minutes, ou bien donnez lui des fessées en le faisant mettre en travers de vos genoux, ou encore obligez le à demander poliment le droit de recevoir chacun des coups que vous allez lui donner, et ensuite à vous remerciez quand vous aurez terminé.
- de ne pas hésiter à lui imposer une contrainte particulière pendant la punition, par exemple lui interdire de bouger ou de proférer le moindre son : s'il désobéit, vous recommencerez à zéro le décompte des coups que vous lui avez promis. Autre exemple très émoustillant notamment lors des fessées, attachez-lui des petites clochettes aux pieds ou aux genoux ou encore au sexe et si elles tintent pendant la fessée, prolongez la punition, etc...
- pour créer des occasions permanentes de punitions, appliquez le vieux principe militaire : un ordre continue à s'appliquer jusqu'à ce que le contre-ordre soit donné ! Exemple : si vous lui avez donné l'ordre de se mettre dans une position pour recevoir une punition, ce n'est pas parce que la punition est terminée qu'il est autorisé à changer de position. Ce principe peut se décliner à l'infini, et vous donner ainsi une source quasi inépuisable d'occasions de punitions, surtout si vous êtes un peu de mauvaise foi.
- de lui demander de s'entraver lui-même, le plus amusant est que cela les excite !

7 - Libération programmée

Comment concilier 2 situations qui semblent contradictoires ? Pendant la nuit vous le maintenez attaché de sorte qu'il ne puisse pas quitter le lit pendant votre sommeil et pourtant le matin vous souhaitez qu'il puisse se lever pour vous préparer le petit déjeuner mais sans pour autant vous réveiller et vous obliger à défaire les cadenas ou les menottes qui le maintiennent rivé au lit.

Etant bien incapable d'imaginer moi-même un système aussi ingénieux, c'est mon mari qui m'a apporté la solution (il l'a trouvée sur Internet) : il suffit de planter un petit clou au plafond (suffisamment petit pour être discret), d'y accrocher un fil au bout duquel pend, à portée de ses mains, la clef du cadenas ou des menottes qui commandent sa libération. A l'aide d'un autre fil attaché au premier vous écartez la clef de façon qu'elle soit hors de sa portée et vous collez l'extrémité de ce 2e fil à une ampoule électrique avec quelques gouttes de cire de bougie. Un programmateur (moins de 50 € dans les magasins de bricolage) réglé sur l'heure de votre choix allumera l'ampoule, fera fondre la cire et libèrera le fil qui y est collé permettant ainsi à la clef de venir pendre à portée de ses mains. C'est simple mais il fallait y penser. Votre imagination aidant, ce système ingénieux pourra recevoir d'autres applications

fort utiles. Attention, pour des raisons évidentes de sécurité, ce principe ne doit jamais être utilisé en votre absence. En votre absence, vous pouvez utiliser deux choses, l'horloge-clés ou un ice-timer.

L'horloge clés est simple et efficace. Accrocher les clés à l'aiguille des heures et placez la sur midi. Quand elle indiquera six heures, les clés tomberont sur le sol et il pourra se libérer.

Le ice-timer est un bloc de glace dans lequel vous avez fait congeler les clefs des menottes ou du cadenas avec une ficelle qui va des clés à son poignet. Lorsque le glaçon posé dans un récipient sur le sol est fondu, il peut tirer sur la ficelle pour atteindre les clés et se libérer. Demandez-lui de s'en occuper, car comme je le disais précédemment, les hommes peuvent être très ingénieux pour concevoir les instruments de leur propre contrainte.

Chapitre 7 : Quelques conseils techniques : le matériel et son usage

Il n'est bien évidemment pas concevable d'introduire d'un seul coup dans vos pratiques tout ce qui suit. De toutes façons, même au stade ultime, rien n'est vraiment indispensable : tout est affaire de goûts et d'envies, cantonnez vous dans l'utilisation de ce qui vous plaît (à tous les deux). Comme je l'ai déjà dit, vous serez surprise de constater qu'avec le temps vos goûts évolueront au point que certaines situations ou pratiques que vous refusez aujourd'hui deviendront indispensables dans quelques mois ou quelques années.

J'ai souvent utilisé le terme de progressivité dans cet article, elle est indispensable pour lui, mais elle s'applique aussi et tout autant à vous.

Le Bondage

Le bondage est un élément très important voire essentiel de la domination des hommes : l'attacher c'est le priver de l'élément principal de sa supériorité sur vous : la force physique. Lorsque vous le dominez, il sait qu'il peut, à tout moment, mettre fin à sa situation s'il le décide. L'attacher, c'est donc le seul moyen de le mettre vraiment en situation de totale dépendance psychologique. Vous devez donc user et abuser du bondage. Mais pour que cet effet soit atteint, il est impératif qu'il ait conscience de ne pas pouvoir se détacher. Vous devez donc apprendre à l'attacher correctement.

Cela viendra à l'usage pour peu que vous soyez attentive à ce que vous faites et que vous acceptiez de ne pas bâcler son ligotage. Voici quelques conseils qui vous permettront de gagner du temps dans votre apprentissage :

Les cordes

Les magasins de bricolage vendent des cordes blanches en polypropylène qui sont relativement douces au toucher. Choisissez-les en diamètre 6mm. Pour avoir l'équipement complet, il vous faudra au total près de 50 mètres que vous couperez en différentes longueurs : 4 morceaux courts (2,5 m environ, pas moins), 3 morceaux moyens (5m), et 2 morceaux longs (10m). Garnissez les extrémités de ruban adhésif pour éviter qu'elles ne s'effilochent. Vous pouvez utiliser des couleurs différentes selon les longueurs, cela vous facilitera la manipulation pendant les séances.

Nettement plus agréables (plus souples, plus douces) sont les cordes en coton (choisissez les en 8mm), elles sont souvent en couleur (le rouge et le noir sont du plus bel effet). Elles sont non seulement difficiles à trouver mais aussi nettement plus chères.

La première règle pour attacher solidement un homme c'est de ne pas le ' saucissonner '. Il ne lui faudra que quelques instants pour se libérer si vous l'entortillez de la tête aux pieds dans une corde de 10m. d'une manière générale, les cordes de 10m ne doivent être utilisées que pour réaliser des bondages ' à la japonaise ' qui sont des sortes de macramé habillant le corps de façon très esthétique. Attendez donc d'avoir atteint un bon niveau de pratique du bondage avant de vous lancer dans l'utilisation de ces cordes de 10m.

Pour le bondage de base, la règle absolue est d'attacher séparément chaque partie de son corps, d'où la nécessité de toutes ces longueurs différentes. Utilisez une corde courte pour lui attacher les mains, de même pour les pieds, une corde moyenne pour les bras (pour les bras seuls, si vous attachez tout le torse prenez une corde de 10m) et de même pour les genoux. A chaque fois, utilisez toute la longueur de la corde, ne laissez pas pendre des morceaux inutilisés d'abord parce que ce serait inesthétique, ensuite parce qu'en réduisant la longueur utilisée, vous réduisez aussi l'efficacité du ligotage. En outre, plus la corde fera de tours, par exemple autour des poignets, et plus vous réduirez le risque de couper la circulation du sang et augmenterez le ' confort ' de votre prisonnier.

Pour plus de facilité, doublez toujours chaque corde que vous allez utiliser en la pliant par son milieu et passez les extrémités dans la boucle formée par la pliure, vous aurez ainsi une sorte de noeud coulant qui servira de base à votre ligotage. Ensuite enroulez la corde ainsi doublée autour de la partie du corps à attacher.

Le point clef, c'est bien sûr les mains : attachez les, paume contre paume, en entortillant presque toute la longueur de la corde autour des poignets (inutile de trop serrer) puis terminez (quand il ne reste plus que 15 à 20 centimètres maximum) en passant le reste de la corde entre ses mains de façon à resserrer sur ses poignets le travail que vous venez d'accomplir : votre ouvrage ressemblera alors à des menottes dont les bracelets seraient très rapprochés. Une autre technique tout aussi efficace pour les mains consiste à lui faire croiser les poignets, puis à passer la corde verticalement et horizontalement en croix entre les poignets. Lorsque vous lui attachez les mains dans le dos, cette technique est moins contraignante physiquement pour lui car elle génère moins de tension au niveau des épaules.

Lorsque vous l'attachez, par exemple, les bras en croix sur le lit, pensez qu'il pourra se détacher facilement si sa main peut atteindre les nœuds qui fixent la corde aux montants du lit. Veillez donc à maintenir ces nœuds hors de la portée de ses doigts, et si pour une quelconque raison ce n'est pas possible, alors attachez la corde par son milieu au montant du lit puis terminez autour de son poignet : les nœuds aux extrémités de la corde seront noués sur son poignet et il ne pourra donc pas les atteindre avec ses doigts. Attention néanmoins dans ce cas à ce qu'il ne puisse pas atteindre les nœuds avec sa bouche.

D'une manière générale, prenez l'habitude d'utiliser toujours la première des techniques décrites plus haut (entortillez d'abord puis passer au milieu pour resserrer) pour attacher non seulement les autres parties du corps (pieds, genoux, coudes) mais également pour fixer une partie du corps à un élément fixe : pour attacher une main à un bras de fauteuil, une cheville à un pied de chaise ou la taille à un poteau : entortillez ensemble la main et le bras du fauteuil puis passez le reste de la corde entre les 2 pour resserrer le tout.

Quelle que soit la façon ou la position dans laquelle vous l'attachez, il est impératif qu'il ne puisse rien défaire de ce que vous avez fait : ce n'est pas parce que ses mains sont correctement attachées qu'il ne peut pas défaire une autre partie de son ligotage. Or, il est essentiel pour votre autorité et votre prestige que chaque situation que vous lui imposez soit pour lui sans échappatoire même partiel même minime. Vous devez donc toujours garder à l'esprit le principe de précaution suivant : assurez vous que ses doigts (et sa bouche) n'ont pas accès aux nœuds de l'une quelconque des cordes que ce soit celles des pieds, des genoux ou toute autre partie du corps mais aussi (on n'y pense pas toujours) celles qui l'attachent à un objet fixe (lit, radiateur, tuyau, meuble, etc..).

Tant que vous n'êtes pas sûre de votre technique, n'hésitez pas à renforcer vos liens en rajoutant des menottes ou des chaînes (avec cadenas) ou bien, petite astuce très efficace pour les mains, terminez votre ligotage en enroulant deux ou trois tours de ruban adhésif par-dessus les cordes. Pensez aussi à éviter une erreur fréquente de débutante : croire qu'il est immobilisé si vous avez fixé une menotte à son poignet et l'autre au pied d'une table. Il lui suffit en effet de soulever la table pour se retrouver libre de circuler à son gré. Choisissez donc soit un meuble beaucoup trop lourd pour être soulevé, soit un pied disposant d'un renflement empêchant le lien ou la menotte de coulisser.

Pour plus de sophistication, je vous invite à acheter des magazines spécialisés de bondage vous y trouverez des tas d'idées, des positions et des techniques que vous pourrez étudier et mettre en oeuvre. Internet est aussi une grande source d'inspiration (si comme moi vous n'êtes que modérément fan du Web), demandez-lui de faire pour vous les recherche et de vous télécharger des photos explicites. Encore une fois, vous constaterez que les hommes sont capables de passer des heures à chercher des moyens de souffrir pour vous et de s’offrir à vos caprices même les plus fous. C’est avec des photos trouvées sur le Web que mon mari m’a donné l’idée de l’attacher à un arbre avec les fesses à l’air pour donner du piment à nos pique-niques.

Pour terminer, petit conseil de sécurité : ayez toujours près de vous un couteau ou une paire de ciseaux afin de couper rapidement les cordes en cas de malaise ou de problème.

Les menottes

- Les menottes métalliques :

Il n'y a pas besoin de conseils pour l'utilisation des menottes. Leur utilisation est très simple. Par contre, je vous conseille de ne pas acheter n'importe quelles menottes : le modèle le plus répandu (et le moins cher) dispose d'un système de blocage destiné à empêcher le bracelet de se resserrer sur le poignet (très douloureux et donc insupportable) qui n'est pas efficace. Evitez absolument. Préférez les menottes dites ' à double click ', leur forme est quasiment identique mais la clef dispose sur son anneau d'une petite tige qui permet d'actionner un système de blocage évitant au bracelet de se resserrer.

On trouve ces menottes en 3 tailles, une pour les poignets, une pour les pieds, et une pour les pouces. Achetez-les de la même marque, ainsi une seule clef pourra les ouvrir toutes. Evitez de les acheter dans les sex-shops, elles sont hors de prix, voyez plutôt les armureries ou mieux Internet.

A savoir : il est possible de se libérer seul si les clefs sont accessibles. J’utilise souvent cette technique pour le laisser menotté en partant de la maison. Les clefs sont alors emprisonnées dans de la glace et il doit attendre qu’elle fonde en pensant à moi pour se libérer.

- Les menottes en cuir :

Ce sont des accessoires indispensables à votre panoplie quoique chers. Il vous en faudra 2 paires (mains et pieds). Choisissez-les en cuir souple c'est plus agréable. Généralement leur système de fermeture consiste en une boucle de ceinture, ce qui signifie que rien n'empêche votre mari de les enlever quand il le désire. Dans ce cas, prenez des petits cadenas que vous insèrerez dans le premier trou libre de la sangle près de la boucle, ainsi, il ne pourra plus les retirer et ces menottes pourront alors remplir pleinement leur rôle.

Au passage, je ne résiste pas à l'envie de vous suggérer un petit jeu très excitant pour les jours d'hiver ou de pluie : décousez le fond des poches de son manteau ou de son imperméable, faites-lui glisser les mains dans les poches puis attachez les avec des menottes en les faisant passer par les poches ainsi décousues ; il ne vous reste plus qu'à boutonner son manteau pour qu'il puisse vous accompagner dans la rue, ainsi attaché, sans que personne ne se doute de rien.

Les chaînes

Très esthétiques et, à mon goût, très érotiques. Achetez les dans les magasins de bricolage, ne les choisissez pas trop grosses ni trop lourdes, faites-les couper (plus courtes que pour les cordes : des morceaux de 1,5m suffisent) au magasin car vous ne pourrez pas le faire à la maison. Pour les fixer, il vous faudra des petits cadenas. Conseil : achetez une dizaine de cadenas identiques dans une quincaillerie en spécifiant que vous les voulez s'ouvrant tous avec la même clef : c'est indispensable pour ne pas passer des heures à chercher la bonne clef.

Une petite idée pour rire un peu ou vous émoustiller en partant de la maison : Faites dix boules de papier identique. Placez les clefs dans l’une des dix boules de papier. Mélangez-les puis semez les dans plusieurs pièces de la maison. Liez ses pieds et ses mains de façon à limiter ses déplacements (Accessoires sensuels à votre convenance) Pour se libérer, il va devoir ramper pour chercher la clef. C’est long, mais plus c’est long plus c’est bon. Attention au courant d’air, mon mari est resté prisonnier 6 heures parce que le vent a fait claquer une porte.

Le plastique

On peut aussi réaliser des immobilisations très érotiques et très originales en utilisant du film plastique du type de celui servant couramment à envelopper les aliments. Pour ce faire acheter plutôt des rouleaux de grandes dimensions (100 m) dans un magasin de matériel d'emballage, ce sera plus économique. Vous envelopperez votre soumis de la tête au pieds en prenant soin, avant de commencer, de lui entortiller chaque main dans une bonne épaisseur de film plastique afin de l'empêcher de crever avec ses doigts le cocon dans lequel il sera immobilisé. Ce type de bondage est très spectaculaire mais très contraignant pour lui (il sera véritablement totalement immobilisé).

Deux précautions indispensables : faites le boire souvent pour le réhydrater car il va transpirer abondamment, et si vous enveloppez également sa tête (prudence !) dans le cocon, placez

dans sa bouche un petit tube qui traversera le cocon de plastique pour assurer sa respiration, de plus, comme 2 précautions valent mieux qu'une, perforez aussi le cocon au niveau de ses narines pour qu'il dispose de 2 possibilités différentes de respiration. Attention, il est indispensable de ne jamais le laisser sans surveillance.

Une fois qu'il est réalisé, ce type de bondage vous permet d'avoir accès aux parties de son corps qui vous intéressent : il vous suffit pour cela découper avec des ciseaux des petites ouvertures, par exemple au niveau de ses seins ou de son sexe.

Si vous prévoyez de lui imposer un bondage de longue durée sur votre lit, faite lui porter une couche, il ne pourra pas utiliser le prétexte d'un besoin pressant pour obtenir sa libération.

Le matériel, acheter ou fabriquer ?

Si votre mari est bricoleur, profitez-en pour lui faire fabriquer les instruments qui vont vous servir à sa domination. A défaut, faites-lui fabriquer ce qui est vraiment le plus facile, pour le reste, achetez-les ou sinon vous devrez vous en passer et ce serait dommage.

Fouets, cravache, etc.

Suivant la matière dans laquelle sont faites les lanières d'un fouet, l'effet produit sur votre soumis ne sera pas le même. La plupart des fouets vendus dans les sex-shops sont quasiment inutilisables car trop douloureux (ils sont faits de lanières de cuir beaucoup trop rigides). Si vous n'en trouvez pas en cuir souple, fabriquez-le, ce n'est pas difficile : un morceau de bois pour manche et du ruban adhésif pour y fixer les lanières, le plus dur étant de trouver la matière pour faire les lanières. Faites des essais avec différents matériaux : de la ficelle de cuisine, des cordelettes, des lacets de différentes formes et matières (enlevez les passe-lacets !), des rubans, du plastique (souple et doux), du tissu et du cuir pris sur des vêtements à jeter, etc. ...

N'hésitez pas à en fabriquer plusieurs avec ces différentes matières, il vous suffira de les utiliser différemment suivant l'intensité de la douleur qu'ils procurent.

N'hésitez pas non plus à acheter au rayon animal d'une grande surface un martinet que vous choisirez de préférence avec des lanières de cuir (plutôt qu'en plastique).

Conseil d'utilisation pour tous les fouets : sachez que ce qui fait mal dans un coup de fouet, ce sont les extrémités des lanières, veillez donc à ce que ce soient les extrémités des lanières qui s'abattent sur la partie du corps que vous voulez atteindre. Vous constaterez enfin par vous même que si le dos et les fesses supportent très bien les coups même très appuyés, cependant les cuisses, les flancs, la poitrine et plus encore le sexe sont trop sensibles pour recevoir de vrais coups. Si vous tenez malgré tout à lui fouetter ces parties de son corps, fabriquez un fouet avec des lanières en tissus, c'est peu douloureux et vous pourrez ainsi frapper fort (ce qui parfois défoule !)

La Cravache est un instrument indispensable à votre panoplie car, outre son utilisation punitive, il constitue un symbole d'autorité. Achetez la dans les magasins de sport au rayon

équitation. Choisissez un modèle à bout large et souvenez vous que c'est avec cette extrémité large que l'on frappe, pas avec la tige.

Pensez aussi à utiliser parfois une raquette de ping-pong ou une large spatule de bois pour remplacer votre main lors des fessées car une bonne fessée finit par faire mal aux mains aussi.

Poteau :

L'idéal serait bien sur que votre appartement ou votre maison (c'est plus fréquent notamment dans les garages ou sous-sol) en soit équipé. Si ce n'est pas votre cas, il est facile d'en trouver en bois ou en métal dans les magasins de bricolage. Il est plus difficile par contre de réaliser un système de fixation pour les faire tenir debout sans risque de chute pour le soumis qui y est ligoté. Toujours dans les grandes surfaces de bricolage, on trouve des socles destinés à fixer les antennes de télévision, c'est la bonne solution mais, pour être stables, ces socles doivent eux-mêmes être très solidement fixés à de larges plaques de bois. C'est donc réservé aux bricoleurs.

Les serres jointes des maçons peuvent s'accrocher au dessus des portes et être assez résistants tout en étant facilement transportables et économiques. Attention toutefois au papier peint, protégez-le avec des gants avant de serrer. Ce truc est encore une idée de mon mari. Si vous avez la chance d'avoir des poutres au plafond, profitez-en, le bondage debout bras au dessus de la tête expose la totalité de son corps à vos désirs tout en étant très exhibant. Dans notre précédente maison, j'ai usé et abusé du serre joint, il devait s'y accrocher tout seul avant de pousser la chaise et attendre que je le punisse de ses fautes. Le voir se tortiller m'amuse beaucoup tout comme le fait de le transformer ses seins en porte manteau.

Cage

C'est un ustensile très utile et gratifiant mais il n'est pas facile de se le procurer et de plus, pour des raisons évidentes de discrétion il est impératif que cette cage soit facilement démontable ! La fabrication maison étant exclue, deux solutions sont néanmoins possibles : soit vous achetez une cage pour très gros chien, mais elles sont malgré tout de taille réduite ce qui interdit les séjours trop long (il ne pourra pas s'y allonger même en position f'tus) soit vous commandez chez un grossiste pour professionnel (voir les Pages Jaunes) des bacs de stockage comme en utilisent la Poste, les grandes surfaces, etc. . En ce qui me concerne c'est cette dernière solution que j'ai retenue : pas cher du tout, très efficace et ' très excitant. Toutefois, mon mari m'a dit récemment qu'il avait vu sur Internet que certains fabricants spécialisés en matériel de domination proposent de vraies cages démontables. Je vais creuser l'idée, mais je crains que ce soit un peu hors de prix.

Bâillon

Le but du bâillon n'est pas de l'empêcher d'appeler au secours, mais plutôt de l'empêcher de parler et plus encore d'introduire un élément supplémentaire de restriction à sa liberté.

Dans les sex-shops vous trouverez des bâillons-boule c'est à dire constitués d'une balle de caoutchouc traversée par une petite ceinture de cuir à refermer derrière la nuque. Ils sont très valables mais souvent chers, vous pouvez choisir de les réaliser vous même avec une balle et un morceau de ceinture, c'est très facile. Pour être certaine qu'il ne pourra pas enlever ce

bâillon, vous pouvez utiliser un petit cadenas qui empêchera toute possibilité de l'enlever même si vous lui avez laissé l'usage de ses mains.

Outre ce type de bâillon (que je vous recommande absolument), vous pouvez aussi réaliser des bâillons en utilisant par exemple un morceau de tissu ou mieux votre culotte (que bien sûr vous venez juste d'enlever) que vous enfournerez en totalité dans sa bouche et que vous ferez tenir en place soit avec de larges bandes de ruban adhésif, soit avec un foulard ou mieux avec un bas noué bien serré derrière sa nuque.

Un autre type de bâillon particulièrement érotique est le bâillon-anneau : il s'agit d'un anneau en caoutchouc ou en plastique (à vous de détourner un objet de la vie courante tel un rond de serviette par exemple) que l'on introduit dans la bouche (derrière les dents) et qui est fixé derrière la nuque par des lanières ou des cordes. Votre mari ne pourra pas fermer sa bouche mais par contre pourra continuer à se servir de sa langue : je pense que cette précision est suffisante pour vous convaincre de la nécessité de ce bâillon !

Prudence : ne vous absentez jamais quand il est bâillonné notamment avec un morceau de tissu qui lui remplit la bouche, le risque de suffocation (notamment en cas de vomissement) est très important. Par contre, avec le bâillon-boule, le risque est plus faible (pourvu que la boule soit assez petite) et il est nul avec le bâillon-anneau.

Je sais qu'il existe diverses muselières pour les hommes dont certaines recouvrent totalement le bas du visage et semblent clore la bouche mais je n'en ai jamais essayé.

God-ceinture

Si, comme cela est probable, il a accepté l'introduction de plugs anaux (petit au début puis un peu plus gros), vous pouvez passer à la véritable sodomie même si votre mari a une totale aversion pour les gays (les hommes ne considèrent pas ces rapports comme une pratique homosexuelle du moment qu'elle leur est infligée par une femme) car vous y prendrez un vrai plaisir. Achetez un god-ceinture dans un sex-shop (allez l'acheter ensemble). Ne vous laissez pas tenter par les god-ceintures doubles qui disposent aussi d'un god pour vous. Ils ne sont ni pratiques ni efficaces ; préférez un god-ceinture simple ce qui ne vous empêche pas, si vous y tenez, de glisser un autre god dans votre sexe pour partager le plaisir.

En sens inverse, si vous commandez sa ceinture de chasteté chez Neosteel ou Tollyboy, prenez impérativement l'option god : sa ceinture de chasteté sera équipée d'un god amovible (d'excellente qualité), il pourra ainsi vous satisfaire pleinement (!) sans pour cela que vous ayez besoin de lui enlever sa ceinture de chasteté. Un MUST !

N'hésitez pas à jouer avec la féminisation et les lieux car chaque pièce de la maison peut être pour vous une aire de jeu. Dans la salle de bain face à votre miroir, dans votre garage, dans la cuisine pendant qu'il faisait la vaisselle en tenue de soubrette, sur la table du salon, dans votre jardin la nuit. Cela vous et lui fera des souvenirs et assiéra votre domination en tous lieux.

Pinces

Les sex-shops vendent des pinces à seins de formes diverses. N'hésitez pas à lui demander de vous en acheter, elles doivent faire partie de votre panoplie même si elles ne sont pas données. En outre, les pinces à linge constituent un excellent complément à cette panoplie : essayez

plusieurs modèles pour trouver celles qui produisent suffisamment d'effet sans être pour autant insupportables (les modèles en bois sont souvent les plus adaptés). Si elles ne sont pas trop dures, ces pinces peuvent être utilisées sur toutes les parties du corps (essayez les sur vous même avant de les utiliser sur une nouvelle partie de son corps). Sachez simplement que la douleur qu'elles provoquent lorsqu'elles pincent la peau n'est rien à coté de la douleur ressentie lorsqu'on les enlève. Mais ce n'est pas une raison suffisante pour ne pas les utiliser, car cette douleur est brève.

Quelques idées pratiques d'utilisation :

- Pour du ménage ou une vaisselle, elles augmentent sa vitesse de travail tout en donnant un sens érotique à une simple tache ménagère.
- S'il mollit lors d'un face setting, vous n'avez qu'à tirer dessus pour qu'il s'active.
- Si comme conseillé vous le féminisez, elles donnent du volume à un soutien gorge et du piment à chaque un de ses mouvements.
- Si vous l'attachez debout à quelque chose avec des pinces à seins (ou ailleurs) il devra les arracher lui-même pour se libérer. Pour cela, de la ficelle à rôti vous sera utile pour relier les pinces à un porte manteau ou autres points comme des robinets. Combien de fois l'ai-je laissé ainsi avant de l'abandonner pour sortir je ne saurais le dire mais j'avoue être très excitée (auto-chasteté ?) en partant. Comment faire : Les clefs des menottes sont sur la table du salon, lui dans la salle de bain accroché au lavabo, ses mains sont menottées dans son dos mais reliées à ses chevilles par une chaîne pour ne pas lui laisser la possibilité de se libérer des pinces. Il a en plus le loisir de se regarder souffrir pour moi dans la glace !

La ceinture de chasteté

Le choix de la ceinture

Il existe plusieurs types mais après lecture approfondie des sites des fabricants et du site ' www.tpe.com/~altarboy ' (une mine inépuisable d'informations et de témoignages), je vous conseille de choisir le type de ceinture fabriqué par Access Denied (USA), Neosteel (Allemagne) et Tollyboy (Angleterre). Cela a un certain prix, mais est terriblement efficace et très esthétique.

Mon choix s'est porté sur Neosteel, et comme tous les commentaires que l'on trouve sur Internet, je n'ai qu'à m'en féliciter.

Il existe aussi une d'autres dispositifs de chasteté appelée cages qui ne sont pas une ceinture mais un dispositif que l'on fixe sur le sexe. Selon les commentaires faits sur Internet par des acquéreurs, ce système est très souvent inopérant car il a tendance à ne pas rester en place. Il semble n'être parfaitement efficace que pour les hommes pourvus de testicules plutôt volumineux et surtout assez pendants, sauf s'il est porteur d'un piercing « Prince Albert », impossible à enlever sans la clef. Si c'est le cas de votre mari, n'hésitez pas à lui faire essayer une de ces cages car cet instrument est nettement moins cher et surtout étant en plastique ou silicone, il peut franchir sans problèmes les portiques de détection des aéroports (très pratique si vous avez un mari voyageur). *Il en existe de toutes sortes et de toute taille, du plastique, à l'acier)*

La durée du port :

Tous les fabricants prétendent que l'on peut la porter 24/7. Ne les croyez pas : c'est exagéré et de plus inutile. Il est préférable de pouvoir la lui enlever chaque soir, mais si vous le souhaitez, vous pouvez la lui laisser sans trop de risques 2, 3 ou 4 jours de suite. Il peut se doucher normalement et assurer son hygiène correctement sauf pour le sexe lui même qui reste réellement inaccessible. Au delà de 2 ou 3 jours de port continu, peuvent commencer à apparaître des problèmes d'inconfort voire d'irritation qui obligent à retirer la ceinture et dans ce cas vous ne pourrez pas la lui remettre tant que l'irritation n'aura pas complètement disparue. Mais il faut reconnaître que ces problèmes ont tendance à se réduire après les quelques ajustements nécessaires du début, ajustements pour lesquels Neosteel vous conseille à merveille avec beaucoup de patience. *S'il semble difficile de porter une ceinture en permanence, certaines cages semblent plus adaptées à la longue durée ; selon les dires de certains ce serait plusieurs mois !*

Sécurité

Si vous interprétez ce mot de sécurité dans le sens de savoir s'il pourra avoir un rapport sexuel, se masturber ou seulement même se caresser, alors je peux dire que la sécurité procurée par la ceinture est vraiment totale.

Cependant, vous devez aussi penser à la sécurité de votre mari. Si vous devez vous absenter plus de 24H vous devez impérativement vous organiser pour qu'il puisse avoir accès à la clef car pour des raisons médicales ou de toute autre nature il lui sera peut-être indispensable de pouvoir ôter cette ceinture. Vous pouvez, bien sûr, confier cette clef à votre meilleure amie, mais je doute que vous ayez atteint avec elle un tel degré de confidence (et de confiance) ! Reste alors la solution de l'enveloppe : enfermez-y la clef, signez ou écrivez une phrase au dos de l'enveloppe, collez un morceau de scotch par dessus votre écriture et, pour faire plus théâtral, cachetez la à la cire en y apposant votre sceau (si vous n'avez pas de chevalière gravée, faites vous fabriquer un sceau dans une papeterie).

En voyage

Lorsque vous partez ensemble en voyage, il n'est bien sûr pas question d'emporter tout votre matériel. Le choix que vous allez faire va donc dépendre à la fois de votre mode de transport et de votre lieu de résidence. Si vous partez en voiture dans une location en France, rien n'empêche votre choix d'être très vaste, cependant si vous partez en avion à l'étranger chez des amis, vous serez beaucoup plus limitée.

Dans ce dernier cas, évitez notamment les objets métalliques comme les menottes et malheureusement aussi la ceinture de chasteté (sauf une cage en plastique). En revanche vous pourrez emporter quelques cordes ou à défaut un nombre plus important que nécessaire de foulards, de ceintures en cuir et en chaîne. Pour les punitions, un petit martinet peut faire l'affaire mais si vous préférez n'emporter aucun objet ' spécial ' vous pourrez aussi utiliser une de vos ceintures ou trouver sur place une petite baguette de bois qui présentera l'avantage sur le martinet de pouvoir être utilisée de façon beaucoup plus silencieuse tout en étant beaucoup plus douloureuse. Pensez bien sûr à vous assurer que vous disposez d'une valise fermant à clef de façon que vos amis, leurs enfants ou leur femme de ménage ne viennent pas fouiller dans vos affaires.

Conclusion : Et après ?

Et après : Rien !

Ou plutôt si, le plaisir de ces jeux se renouvellera de sessions en sessions, vous découvrirez de nouvelles idées, de nouveaux jeux, de nouveaux détails qui pimenteront ces moments intenses.

Si vous avez suivi mon conseil de ne pas verser dans le 24/7 vous n'avez pas de risque de tomber dans la monotonie et la lassitude. Alors, les années passeront rythmées par ces périodes de bonheur sexuel inoubliable. Petit à petit, avec l’âge, vos appétits sexuels déclineront sans doute, mais restera toujours le souvenir d'une grande complicité qui aura épanoui votre couple.