

# СЕКРЕТЫ ГОСПОЖИ

Ты знаешь, что такое настоящая Госпожа?  
Тебе нравится подчиняться или доминировать?  
Ищешь новых эмоций в отношениях?  
Ощути власть.

Лина Берти

18+

Лина Берти  
**Секреты Госпожи**

«ЛитРес: Самиздат»

2020

**Берти Л.**

Секреты Госпожи / Л. Берти — «ЛитРес: Самиздат», 2020

ISBN 978-5-532-06965-7

Я предлагаю вам эксклюзивный Фемдом - курс, который базируется на знаниях, полученных в Германии от множества практикующих домин, и, конечно же, на собственном опыте. «Секреты Госпожи» помогут женщинам стать уверенными, неповторимыми, откроют новые горизонты сознательного и бессознательного. Вы сможете укрепить свою позицию в качестве Фемдом, научиться правильно выстраивать отношения, стать самостоятельнее и раскрепощённое. А мужчинам книга поможет перестать стесняться своих сокровенных фантазий, поможет преодолеть сомнения в себе. Кредо этой книги: от мечты до реальности- один твой шаг!

ISBN 978-5-532-06965-7

© Берти Л., 2020  
© ЛитРес: Самиздат, 2020

# Содержание

От автора	5
Глава 1. Немного теории	6
Что такое Femdom	6
Кодекс Госпожи: мышление и задачи	7
Качества настоящей Госпожи	8
Доминирование и подчинение для начинающих	12
Плюсы и минусы БДСМ	14
Глава 2. Доминирование и подчинение	16
С чего начать?	16
Как сказать партнёрше «Будь моей Госпожой»	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

## От автора

*В жизни обязательно надо попробовать все, а потом благополучно забыть о некоторых вещах навсегда.*  
**Софи Лорен**

### Дорогие читатели!

После нашумевшего фильма «50 оттенков серого», пожалуй, в каждой спальне в прикроватной тумбочке найдётся какая-нибудь БДСМ-игрушка. Мы живём в век Интернета – стремительного распространения информации, и традиционным сексом уже никого не удивить. Практически каждая женщина мечтает стать по-настоящему уникальной и приобрести подлинную власть над своим мужчиной. И я предлагаю вам приобщиться к знаниям, которые приоткроют завесу тайны над неизвестной стороной отношений и помогут развиваться в этом направлении.

БДСМ может занять ключевую роль в вашем мироощущении, он может стать как образцом жизни, так и разновидностью сексуальной игры. Данная субкультура – всего лишь один из разделов в сексе. Ваша жизнь наполнится новыми красками, расширятся ее сексуальные границы – и только вы решаете, до каких пределов. В соответствии со своими желаниями вы сможете выбирать практики в диапазоне от мягких до экстремальных.

*Эта книга написана для того, чтобы развеять миф о БДСМ-стереотипах. Ещё Зигмунд Фрейд говорил, что не существует извращений, а единственное отклонение – это отсутствие секса в жизни. Он утверждал, что подсознание всегда даёт о себе знать, и многие вещи мы совершаем исходя из его сигналов, но не во всех случаях это осознаём. Не существует определений, что нормально, а что нет, и каждый решает для себя сам, где границы нормы и допустимого в сексуальной игре.*

Я предлагаю вам развёрнутый курс, который базируется на знаниях, полученных в Германии от множества практикующих домин, и, конечно же, на собственном опыте. «Секреты Госпожи» помогут женщинам стать уверенными, неповторимыми, откроют новые горизонты сознательного и бессознательного. Вы сможете укрепить свою позицию в качестве Фемдом, научиться правильно выстраивать отношения, стать самостоятельнее и раскрепощеннее. А мужчинам книга поможет перестать стесняться своих сокровенных фантазий, поможет преодолеть сомнения в себе и открыться навстречу новым, неизведанным ранее ощущениям.

Позвольте себе заглянуть в потайные уголки БДСМ-культуры – и вы поймёте, как много заблуждений существует в этой области. Если вы стеснялись своих мыслей и желаний, если есть множество вопросов: «Быть или не быть?», «С чего начинается тема SM?», «Плюсы и минусы данных практик?», – эта книга-тренинг написана именно для вас.

*Кредо этой книги: от мечты до реальности – один твой шаг!*

## Глава 1. Немного теории

### Что такое Femdom

Femdom, Mistress, Хозяйка, Повелительница, Богиня, Леди, Принцесса, Доминатрикс – всё это синонимы слова «Госпожа».

Давайте разберёмся подробнее, что же такое *Femdom*.

Fem – «женщина». Dom – «доминировать». Femdom означает «женское доминирование». Это женщина, которая уверенно берёт бразды правления в свои руки – как в сексуальной сфере, так и в отношениях с партнёром в повседневной жизни. Такие отношения называются *FLR – Female Led Relationship*. FLR – термин относительно недавний, он пришел к нам из английского языка. Женщина перенимает доминантную роль, также используя элементы БДСМ-игры.

*Аббревиатура «БДСМ» была введена в употребление в 1991 году, но вообще это далеко не новое явление. Оно уходит корнями в далекое прошлое, а в условно современном виде сформировалось на рубеже XIX–XX веков. Ритуальные бичевания были известны еще в XI веке до н. э. Также практиковалась торговля рабами в специально отведенных для этого местах. В Древней Греции перед алтарем Артемиды Орфии ежегодно проходила публичная порка спартанских мальчиков. Ряд фресок эротического характера, обнаруженных при раскопках Помпей, также содержат элементы БДСМ (порка мужчины женщиной, женщина в повелительной позе над мужчиной и т. п.)*

*Уже тогда, как и сейчас, главные принципы БДСМ – добровольность, полная безопасность и информированность.*

Также распространен формат отношений 24/7, он называется *Total Power Exchange (TPE)*. В этом случае женщина контролирует абсолютно всё, начиная от сексуальности и оргазмов и вплоть до того, с кем общаться и на что тратить деньги её партнёру. Саб не имеет никаких прав. Фемдом решает даже, что ему надевать, в чём ходить.

Контроль оргазма и применение пояса верности тоже очень важные темы в Femdom. Как в жизни, так и в игровом формате отношений это очень популярно и называется *EPE – Erotic Power Exchange*. Здесь практикуется власть над сексуальностью партнёра.

Femdom идентифицирует своё доминирование и садизм с собственным Я. Она хочет испытывать это во всей полноте и найдёт себя с мазохистически предрасположенным партнёром, который соответствует её ожиданиям.

## Кодекс Госпожи: мышление и задачи

Вероятно, в слово «Госпожа» каждый вкладывает какое-то своё значение, и мне хотелось бы прояснить пару основных понятий и моментов, что же это значит – быть Госпожой. Моя мама – потомственная Фемдом, как дома, так и на работе она выполняет руководящие функции. И мне было у кого учиться – эта модель поведения передалась мне автоматически, что помогло в дальнейшем определиться с моими предпочтениями. Вы должны абсолютно точно осознавать, что такое роль Фемдом и почему вы её выбрали. Задумайтесь о следующих пунктах, которые я сформулировала ниже.

1. Я примеряю на себя роль Госпожи, потому что меня это возбуждает, доставляет мне удовольствие от игры, и таким образом я могу переключаться, выходя за рамки повседневной жизни.

2. Мне понятно, что я играю роль, которая имеет временные ограничения. Исключение – если мы с партнёром живём 24/7 в формате Total Power Exchange.

3. Я осознаю, что мой саб (сабмиссив, партнёр, играющий подчинённую роль) также находится в образе (он нижний, раб, паж), но после игры мы снова разговариваем друг с другом в обычной манере и тональности – без высокомерия и надменности с моей стороны.

4. Я прекрасно знаю, что в игре участвуют двое – я и мой сабмиссив. Это обмен властью, и без моего подчинённого не было бы Госпожи.

5. Я выбираю формат и сценарий игры, учитывая табу саба и его границы, соблюдаю SSC-concept, в этих отношениях моя партия – доминирующая.

*SSC-концепт – аббревиатура от английских слов safe, sane, consensual («безопасность, разумность, добровольность»). Это главные принципы БДСМ.*

6. Я играю активную роль, саб – пассивную.

7. Я выдаю приказы и указания – и никогда не прошу.

8. Я определяю кодовое стоп-слово для сессии. Можно пользоваться системой светофора: красный – немедленно прекратить все действия; жёлтый – можно продолжать в том же духе, но не более; зелёный – всё хорошо, можно и посильнее.

9. Я ожидаю, что мои приказы будут исполняться с удовольствием и отдачей.

После сессии нужно сесть и поговорить о том, как прошла игра, поинтересоваться самочувствием саба, его ощущениями, узнать пожелания. Возможно, у него есть какие-то сомнения или предложения. Залог успешных отношений кроется именно в адекватной коммуникации между Госпожой и сабом. Также можно дать нижнему задание – например, вести дневник. Это устранил недосказанность, и вы многое узнаете о своём сабе. Перед проведением сессии следует подготовить опросник для саба, чтобы изучить его/её табу и сексуальные предпочтения.

*Такие отношения требуют постоянного развития и корректировки, чтобы предотвратить кризис и застой. Как Госпожа вы себе должны задать вопрос: какие перспективы развития у вас с данным сабом? Он новичок в БДСМ-теме либо опытный? Если возникло ощущение недосказанности, следует прямо спросить, в чём дело. Многие люди очень стеснительны от природы и боятся выразить свои мысли, тем более когда перед ним прекрасная Госпожа.*

*Именно для этого и нужны беседы – чтобы расставить все точки над «и».*

## Качества настоящей Госпожи

Просмотрев дискуссии, мнения и опыт участников специализированных групп «ВКонтакте» и БДСМ-форумы, очень многие боятся, что Госпожа – это злая тётка в ботфортах с плёткой в руке, и она непременно будет делать всё против воли партнёра. В этой области очень много стереотипов и недомолвок, поэтому я хочу рассказать, кто такая Госпожа. Самый важный и определяющий момент – ею надо родиться. Конечно, теоретически можно научиться доминированию, но это будет очень заметно сабам. Лет 20 назад в Германии Госпожа сама должна была побыть какое-то время рабыней, чтобы прочувствовать все практики подчинения на себе. Итак, какими важными характеристиками должна обладать хорошая Домина?

### *Лояльность*

Классической Доминатрикс в первую очередь необходимо такое качество, как лояльность. Это означает верность себе и своим гостям. Объединение этих двух вещей требует определённого навыка. Лояльность к гостям означает, что вы будете держать свое слово, демонстрировать надёжность и гарантировать конфиденциальность, не будете подвергать их опасности или неуважительно относиться к ним. Лояльность к себе включает заботу о собственном удобстве: постарайтесь проводить сессии в комфортном для вас режиме. Кроме того, исключите из употребления вещи, которые могут навредить вам, – алкоголь, психотропные вещества, наркотики.

*Не позволяйте употреблять запрещённые препараты даже в вашем присутствии, сделайте это своим первым табу. Если вы будете игнорировать все эти пункты, это может привести к внезапному прекращению карьеры и проблемам со здоровьем.*

Слушайте свой внутренний голос: если у вас плохое настроение или психоэмоциональный срыв, лучше отменить запланированную сессию.

### *Сочувствие*

Эмпатия – это способность сопереживать, умение поставить себя на место другого человека. Сочувствие помогает распознать сигналы гостя по мимике, жестам и понять его сексуальные желания. Такое понимание поможет сочетать отдельные компоненты доминирования в правильном соотношении и дать гостю именно то, что ему нужно. Возможно, это прозвучит немного неожиданно, но профессия Госпожи требует определённых начальных знаний психологии – иногда люди хотят поговорить, и до сессии дело может и не дойти.

Эмпатия также нужна для адекватной реакции на так называемое падение сабмиссива во время сессии и оценки его психоэмоционального состояния.

*Падение саба называется subdrop, что буквально означает «эмоциональный срыв, крах, который ведёт к срыву / к прекращению сессии». Причины этого – грубое нарушение табу, захлестнувшие негативные чувства, чувство одиночества, потеря уверенности в себе, какие-то прошлые переживания, чувство вины и разрыв эротического напряжения, гормональный сбой. Саб превысил свои собственные пределы, например, из-за его повышенной готовности рисковать не рассчитал свои силы, и в результате оказались нарушены его границы.*

Госпожа должна уметь распознавать и выявить причины срыва, а не злиться из-за сорванной сессии и тем более не срывать свою злость на сабе. Госпожа не должна оставлять саба с этой проблемой. Иногда полезна даже помощь профессионального психиатра и прекращение игры.

### *Психическое здоровье*

Необходимое условие для желающих иметь профессию Госпожи – здоровая психика. Доминирующая сторона должна контролировать ситуацию и брать на себя ответственность за происходящее. Если у вас есть проблемы с самооценкой, страхами, уверенностью в себе или какие-то другие психологические особенности, я не советую работать в этой профессии. Род занятий Госпожи и особенности БДСМ-практик приводят к постоянному психологическому стрессу: приходится выслушивать грустные жизненные истории рабов, рассказы об их проблемах, неуважительные просьбы. Нужно уметь правильно реагировать на подобные вещи и абстрагироваться от них. Некоторым требуется несколько дней, чтобы восстановиться после сессии и прийти в себя. Если ваша психика недостаточно устойчива, это определённо может навредить, и в конечном итоге вам самой нужна будет моральная поддержка. Людям с нестабильной психикой в долгосрочной перспективе не удастся работать без ущерба для себя. Никто не захочет связываться с Госпожой, у которой эмоциональные проблемы и соответствующая репутация.

### *Интеллект и образование*

Кто хочет, чтобы ему приказывала Госпожа, которая не может связать и двух слов? Игра доминирование/подчинение в значительной степени зависит от так называемой вербальной эротики, от мыслительных процессов и фантазий, которые необходимо правильно озвучивать. И чтобы освоить эту игру во всех её аспектах, требуется определенный уровень интеллекта и образования. При этом речь не обязательно про высшее учебное заведение, жизненный опыт также играет огромную роль, даже, я бы сказала, это главное – опыт. Доминант всегда должен быть на три шага впереди раба, чтобы уверенно играть свою роль. Вы должны уметь просчитать ситуацию, уметь предугадать развитие событий и быстро скорректировать сценарий при необходимости.

Если разговоры – не ваша сильная сторона, и вы не любите и не умеете это делать, нужно научиться вести хотя бы small talk. Запишитесь на курсы развития речи, найдите свой стиль общения, поставьте голос. Уверенный низкий голос – вот в чём секрет Госпожи. Писклявая истеричка или молчунья не подходят для этой роли.

*Госпожа интересна сабу в первую очередь как человек, а не как Домина.  
Ваш раб не задержится надолго, если вы будете неинтересной персоной.*

Также рекомендую посещать практические курсы, где можно обмениваться опытом с другими Госпожами.

### *Юмор*

Вы спросите, какое отношение имеет юмор к БДСМ? Юмор играет важную роль как в повседневной жизни, так и в БДСМ-мире. Госпожа – это, с одной стороны, продуманная стратегия и безумие: и то, которому мы подвергаемся весь день, и отчасти наше собственное безумие. С другой стороны, юмор часто помогает справиться с форс-мажорными ситуациями или создать более расслабленную атмосферу для гостя. Доминатрикс с чувством юмора куда успешнее устанавливают границы и минимизируют межличностную связь, что очень важно

для игры. И гости, которые могут смеяться в конце дня, просто более приятные собеседники, чем те, кто держится как царевна Несмеяна. БДСМ – это секс, и секс может быть весёлым. Юмор сглаживает неловкие ситуации и острые углы, всегда можно перевести всё в шутку.

### *Терпимость*

Не каждый, кто контактирует с Госпожой, заинтересован в боли и унижении. Домине часто приходится слушать, когда кто-то говорит по десятому разу о своих пожеланиях и страхах. Если эти пожелания не являются противозаконными, Госпожа решает, будут ли они выполнены. При этом нужно уметь правильно реагировать на критику. Да-да, вы правильно поняли: Госпожа должна уметь выслушать замечания в свой адрес и принять их к сведению. Ответы на деликатные просьбы и потребности гостей также требуют большой толерантности. Конечно, нужно сдержанно улыбаться поначалу, не раскрывая интригу, – и это делает работу такой захватывающей. Очень часто Доминатрикс вдруг понимает, что именно делает её профессией такой привлекательной, когда находится в процессе игры с гостем. Роль Госпожи требует постоянного развития и корректировки.

### *Гибкость и талант к импровизации*

Не всегда сессия идёт так, как было запланировано: иногда обрывается верёвка, иногда ломаются крючки, девайсы, иногда у раба случается истерика от того, что вы на него зло посмотрели. Но не только во время игры дела могут пойти не так, как надо – встречи могут откладываться, нужные девайсы теряются либо ломаются. Однако выход всегда найдётся, если есть талант к импровизации.

Вы можете также положиться на ваших коллег – Домин в студии, – и они выручат в сложной ситуации.

### *Доминирование*

Почти последнее качество, но не менее важное, – это господство, которое никогда не повредит. Это радость от того, что другие подчиняются, и удовольствие от того, что вы приказываете. Наслаждайтесь маленькими радостями, которые случаются в игре. В обычных профессиях это можно назвать лидерским качеством. Доминирование должно выражаться в суверенитете, дальновидности и аккуратном корректном руководстве в различных типах игр, а не в ярко выраженном недружелюбном поведении.

Высокомерие, дурное отношение, вымещение на рабе агрессии, унижения без согласования – это позор всех Домин, следует контролировать своё поведение, чтобы такого не происходило.

### *Технические навыки*

Профессиональное доминирование означает, что вы прекрасно владеете техникой, игрушками, девайсами, которые используете в процессе игр. Но помните: лучше сделать три вещи грамотно, чем десять вещей некачественно. У немцев есть хорошее правило: меньше – это больше. В этой области очень многому можно научиться. Доминирование – как ремесло, это может вам подтвердить каждая Госпожа. Нам нужно знать, как применять средства дезинфекции, какое оборудование в каких ситуациях использовать, как защитить гостя от неприятных последствий, таких как травмы и болезни.

Игра должна быть наполненной, но ни в коем случае не следует оказывать негативного влияния на гостя. Он должен уйти из студии в состоянии лёгкой эйфории, а не в ужасе от увиденного и пережитого.

Простейший пример – удар. Куда я ударю и каким инструментом? Необходимо знать, какие следы оставляет каждый инструмент, какой они интенсивности и как долго сохраняются.

Для 90 % гостей хватит базовых знаний и техник. Доминирование на 30 % зависит от выбранных техник и на 70 % – от личности Госпожи. В Европе пример для подражания – это Contessa Juliette, образец профессионализма, который сочетается с человеческими качествами.

### *Как должна выглядеть Госпожа*

Как бы я хотела сказать, что внешность играет только второстепенную роль, а в первую очередь важны внутренние ценности. Но это неправда, ведь мужчины – существа, чрезвычайно ориентированные на визуальный аспект. Поэтому доминирующая сторона должна придавать большое значение своей внешности. Сходите к стилисту, выработайте свой образ, если красите волосы, тщательно ухаживайте за ними – отросшие тусклые корни выглядят дешёво и вульгарно.

Лучше иметь три качественных костюма, хорошо сидящих на вас, чем несколько дешёвых нарядов с «АлиЭкспресс». Профессиональные Доминатрикс заказывают костюмы по индивидуальным меркам из лака и латекса, поэтому и вид у них совсем другой.

Слишком много наготы, экстравагантные парики и макияж а-ля 90-е не вызывают доверия у людей. Перебор с пластической хирургией тоже не прибавит вам очков – это говорит о неуверенности и неприятии себя.

Независимо от того, как вы выглядите, всегда есть способы улучшить именно ваш типаж. Подходящей одеждой вы можете скрыть лишние килограммы. У вас большой нос – не беда. Есть специальные приёмы макияжа, которые могут оптически скорректировать черты лица. Также можно подчеркнуть выгодно другие части тела, чтобы отвлечь внимание от проблемных мест.

Важно вживую выглядеть так, как на фотографиях на вашей интернет-страничке. Не увлекайтесь ретушью и следите, чтобы на вашем сайте были всегда актуальные фото. Если гость увидит вживую то, что не имеет ничего общего с реальностью, это будет очень неловкая ситуация... И возраст уменьшать не надо – чем Госпожа старше, тем она лучше, опытнее, востребованнее.

Как видите, профессия Доминатрикс требует очень многого. Но у вас есть возможности для саморазвития, ведь никто из нас сразу не стал профи. Работайте над своими слабыми сторонами, будьте честными, открытыми перед самой собой – и тогда вам скажут три заветных слова: «Вы лучшая, Госпожа. Вы самая лучшая!»

#### *Роль доминантного партнёра – направлять и давать обратную связь*

Госпожа должна дать понять нижнему, что она ценит его старания и ни в коем случае не относится к нему пренебрежительно. Задача нижнего – нравиться и угождать Госпоже, а не получать постоянную критику и быть недооценённым. От Госпожи-истерички сбегут все рабы. Нужно избегать привнесения в игры личных проблем и агрессии, но, к сожалению, это понятно далеко не всем.

Необходимо умение общаться друг с другом. Некоторые начинающие Леди ошибочно думают, что они могут вести себя как угодно, и у них нет никаких обязанностей. Поэтому их партнёры испытывают страх и недоверие к таким Господам – так из-за незнания и невежества можно быстро подорвать свой авторитет.

## Доминирование и подчинение для начинающих

Первые шаги к успешному пониманию Фемдом-концепции – это осознание, что такое подчинение (англ. *submissiv*). Давайте попробуем разобраться, что же означает концепция служения и каковы роли нижнего партнёра и доминантного партнёра.

Мы живём в век Интернета и в то время, когда направление Фемдом стало набирать популярность. Но средства массовой информации создают неправильный образ этой субкультуры, потому что они нацелены на рекламу и действуют в своих интересах. Целевая группа тематики Фемдом – в основном мужчины. Видео, книги и печатные издания направлены на удовлетворение фантазий, где в центре внимания мужчина, который подчиняется женщине. И что делает женщина? Штрафует его, наказывает, бьёт, заставляет сидеть в клетке. Вот такой образ создан средствами массовой информации. А я это называю: «Насмотрелись фильмов».

Насмотревшись фильмов для взрослых, даже молодые мальчики возомнили себя нижними. Благодаря такой подаче у них в голове рисуется неправильная картинка, и каждая женщина на улице представляется им потенциальной Госпожой. Но действительность выглядит совсем не так, как эти мечты.

Существует огромная разница между миром фантазий и реальным подчинением женщине. Настоящее подчинение – это когда мужчина получает удовольствие от того, что делает доминантную партнёршу счастливой. Подобные отношения возможны в длительном партнёрстве, где есть осознание своей роли. Такой мужчина называется *Devot* (от слова *devotion* (англ.) – «преданность, сильная привязанность»), и он без сопротивления готов служить своей Госпоже. Эта разновидность отношений может быть классифицирована как форма пажизма.

Все остальные мужчины, которые не хотят быть в таких отношениях постоянно, могут найти себе партнёршу для игрового формата и встречаться лишь для совместных сессий. Госпожа, в свою очередь, может позволить себе иметь несколько таких сабов, если у неё достаточно свободного времени и есть собственная студия для подобных игр.

Важно осознавать, что настоящее подчинение – это не то, что делает Госпожа с партнёром, а то, что делает нижний для своей Госпожи. Простой пример: молодые мальчики смотрят взрослые фильмы, у них в голове рождается определенная картинка. И в ответ на вопросы «Что бы ты хотел?», «Что ты уже делал, есть ли опыт?» они сочиняют небылицы и пересказывают то, что прочитали на форумах БДСМ. В свою очередь модераторы таких форумов также придумывают много историй – лишь бы пополнить контент сайта. Но тех, кто рассказывает то, чего не было, сразу можно поймать на лжи, задав пару вопросов, например: «Есть ли у тебя игрушки, одежда?» Многие лишь поверхностно знакомы с Фемдом-культурой и не совсем понимают, о чём на самом деле речь. Это мы рассмотрим в отдельной главе.

И если вы как Госпожа спросите: «А чего бы ты хотел?», и вам ответят: «Всё что хотите» – перед вами дилетант. Так не бывает, у всех есть свои фетиши и фантазии, обычно их несколько. И люди, практикующие такие БДСМ-сессии, чётко ответят, чего они хотят. Неопытные же сразу себя выдают.

*Очень многие путают любовные отношения с игрой. Поэтому в Европе поход к профессиональной Госпоже – нормальное явление, там все понимают свои роли. Зато женщина не будет звонить вам домой, потому что конфиденциальность имеет важное значение в таких практиках. А партнёрша/жена не всегда согласится поиграть в это, тем более при наличии детей.*

В России многие Госпожи уверены, что у них нет обязанностей, и выставляют лист с правилами только для рабов. На вопрос, есть ли у них самих кодекс и правила, они отвечают

«нет», что в корне неправильно. Доминирование и подчинение – это обмен властью, а не только власть Доминанта. Нижний со своей стороны даёт Госпоже возможность воплотить в жизнь её фантазии, удовлетворить садистские наклонности и реализовать желание давать указания и контролировать.

## Плюсы и минусы БДСМ

Некоторые люди на мой вопрос, знают ли они плюсы и минусы БДСМ, отвечают: «Нет, не знаю». Либо: «Нет ни плюсов, ни минусов».

БДСМ – это как бы другое измерение, особый вид реализации своей сексуальности, это необходимость в близости, уверенность, что тебя принимают таким, какой ты есть, умиротворение. Это эмоциональное возбуждение в голове.

Некоторые путают БДСМ-формат со стокгольмским синдромом, когда жертва страдает по принуждению и сама оправдывает своего палача. Но БДСМ не имеет ничего общего с домашним насилием и принуждением – нужно помнить о добровольности, разумности и безопасности действий.

Плюсы БДСМ – особенные доверительные отношения между Госпожой и рабом. Смена ролей способствует развитию общей психологической гибкости. Исследования 2013 года показали, что практикующие БДСМ имели более благоприятные психологические показатели – такие люди оказались менее невротичными, более открытыми к новому опыту, ощущали себя более наполненными. Но был и недостаток: меньшая уступчивость. Показатели доминантов были несколько лучше, чем сабмиссивов. Учёные сошлись во мнении, что БДСМ не стоит рассматривать как психологическое отклонение и патологию, если это не вызывает ощущение невозможности существования и не рождает навязчивые идеи (постоянное чувство стыда, ненужности, депрессивные состояния). А вот если человек не может жить без БДСМ-практик, то это уже согласно классификации МКБ-10 (Международной классификации болезней) можно отнести к сексуальному расстройству. Хорошо всё то, что в меру.

*Американские учёные выяснили, что у людей, практикующих БДСМ, снижается уровень психологического стресса, улучшается настроение, повышается сексуальное возбуждение. Во время сессий ощущения у доминантов и сабов оказываются разными. Доминанты впадают в приятное состояние полной концентрации на процессе и потери самосознания за счёт слияния с деятельностью. Это можно сравнить с состоянием потока, описанным американским психологом венгерского происхождения Михаем Чиксентмихайи. Сабы чувствуют полное расслабление и покой, миролюбие и ощущение жизни в настоящий момент.*

В своей статье социальный психолог Брэд Сагарин отметил: эти ощущения похожи на то, что в БДСМ называют топспейсом и сабспейсом, иными словами, состояние транса. Но именно это переживание привязывает людей друг к другу, и образуется созависимость с партнёром – мощная привязка, которую принимают за любовь.

Во время ударов и болевых переживаний вырабатывается адреналин, который гасится эндорфинами. Адреналин оказывает следующее воздействие на организм: уменьшает чувство боли, временно увеличивает физическую силу. Это жизненно важная защита организма, поэтому тело просит ещё и ещё, больше и больше ударов, так как притупляется боль. Негативная сторона – это всплеск гормона стресса кортизола, который бьёт по всем системам организма и вызывает различные нарушения. Адреналин действует до 40 минут после сессии, запуская одновременно в головном мозге процессы, которые вызывают эйфорию.

Побочные действия от адреналинового вброса: головная боль, чувство тревоги, тремор, головокружение, нервозность, бессонница, расстройство ЖКТ, повышенное потоотделение, агрессия, тошнота/рвота. Для избавления от этих симптомов человеку снова требуется экзекуция, чтобы эндорфины погасили действие адреналина. Это называется адреналиновой зависимостью. Если ваш партнёр, то есть поставщик адреналина, вне досягаемости либо игнорирует

вас, вы испытываете невыносимую тоску и чувство тревоги, которые все принимают за сильное чувство влюблённости. Нейронные связи реагируют привыканием к этой схеме.

Если вы только планируете окунуться в мир новых удовольствий, помните про Уголовный кодекс. Некоторые его статьи могут оказаться актуальными, например, ст. 127 УК РФ «Ограничение свободы», ст. 131 УК РФ «Изнасилование», ст. 112 УК РФ «Умышленное причинение вреда здоровью». Если что-то пойдёт не так, партнёр/ партнёрша может написать на вас заявление.

Если вас насильно принуждают к каким-то действиям, выдавая это за БДСМ-практики, обращайтесь в правоохранительные органы. Часто абьюзеры под предлогом любви заставляют партнёров делать что-либо против их воли. Незнание законов развязывает руки нечистым на руку Домам – абьюзерам и тиранам. Чувство стыда и установка «сам (-а) виноват (-а)» не даёт жертвам насилия дойти до полиции.

Некоторые Госпожи в России советуют: «Уходя, пристегните своего раба к батарее». Эти действия подпадают под статьи «Оставление в опасности», «Похищение», а также под ст. 127 УК РФ «Ограничение свободы».

Если раб просит вас закрыть его на ночь в туалете, никому не советую идти у него на поводу и делать это. Если с ним что-то случится, отвечать придётся вам. При связывании и бондаже – то же самое. Ни на минуту не оставляйте связанного человека одного, тем более с кляпом во рту. Если было произнесено стоп-слово, но вы не остановились – это уже преступление.

Отнеситесь к этому серьёзно.

## Глава 2. Доминирование и подчинение

### С чего начать?

Доминирование – это принятие идеи использования нижнего. Однако это не эксплуатация саба и также не манипуляция, что часто путают девочки. Госпожа правит отношениями в соответствии со своими пожеланиями и потребностями и исключает из них то, чего она не хочет. Иными словами, она доминантнее, потому что не манипулирует, а проживает свою доминантную от природы роль, учитывая потребности нижнего. В Фемдом-формате оба партнёра ответственны за развитие отношений и климат в семье.

Отношения построены на обмене властью. Давайте рассмотрим, что же это такое. Это не означает полную пассивность и безволие нижнего партнёра, как некоторые полагают. Его обязательство – посвятить себя потребностям своей Госпожи и служить ей в соответствии со своим желанием. Все физические и умственные ресурсы должны быть направлены на неё. А Госпожа в свою очередь должна принимать его и разрешать ей служить. И подсказывать, и направлять – вовремя давать адекватную обратную связь нижнему.

Если сторонам понятно, как это происходит, то Фемдом-формат будет развиваться и поддерживаться. Если вы планируете длительные отношения либо уже живёте в них, помните, что они должны держаться на доверии, уважении, честности, открытых искренних разговорах между партнёрами. Всё остальное – это психоэмоциональное насилие, тирания и абьюз. Манипуляторы под видом БДСМ часто используют людей в своих сексуальных целях. Здоровый же Фемдом-формат базируется на согласии всех сторон, а не на принуждении и обмане.

В семье настоящий подчинённый расстроится, если ему выдадут конкретные указания. Его цель – по собственному желанию сделать жизнь Госпожи легче, а не сидеть в ожидании приказа, что было бы ошибкой. Ответственность за эти отношения, оказывается, ложится ещё и на плечи нижнего партнёра. На практике это нелёгкая задача – понимать, что Госпожа будет оценивать, насколько он в состоянии делать её счастливой и насколько хорошо удовлетворяются её потребности. Конечно, многим мужчинам легче получать указания, но Госпожа счастлива, когда партнёр способен предугадать, что ей необходимо, подстроиться и исполнить это.

*Роль доминантного партнёра – ориентировать в отношениях и давать обратную связь. Госпожа берёт на себя ответственность и готова руководить и подталкивать. И доминировать – не значит надеть лаковый костюм и подставить ногу для приветствия, мало называться Госпожой лишь формально. Нужно дать понять мужчине, что его старания ценятся, тогда у него будет мотивация совершенствоваться и нравиться Госпоже ещё больше.*

Некоторые люди заблуждаются, принимая за Госпожу женщину-стерву. А стерва – это комплекс маленькой девочки, которую бросил папа. Такая женщина всех мужчин на планете ненавидит из-за обиды на отца. Будьте внимательны, не перепутайте природную доминантность с капризами маленькой обиженной девочки-манипулятора.

## Как сказать партнёрше «Будь моей Госпожой»

Очень многие мужчины боятся даже думать о том, чтобы вслух обозначить свои потребности доминантой женщине. Эта глава для тех, кто не знает, как начать разговор, и стоит ли его вообще начинать. Мужчины не решаются это сказать, опасаясь потерять свой авторитет, быть непонятым, высмеянным. Некоторые предполагают, что их сразу выставят из дома, поэтому они ищут подобные отношения на стороне – на сайтах знакомств или специализированных форумах.

Давайте поговорим о том, как подойти к партнёрше и правильно преподнести ей идею быть Госпожой. Очень многие мужчины размышляют на следующие темы: «Как мне сказать своей партнёрше?», «Не извращенец ли я?», «Моя партнёрша согласилась на доминирование из любви ко мне, но это не то», «Моя партнёрша доминантна, но в сексуальной жизни хочет от меня активности».

Покорные от природы мужчины на бессознательном уровне ищут сильную женщину, которая обладает высокой самооценкой и выглядит властной. Но дело в том, что женское доминирование не всегда связано с тягой к БДСМ. По некоторым данным, лишь 5–25 % людей имеют склонность к этому формату отношений. Многие недоумевают, почему же сильная женщина отказывается быть доминантной в постели. Ответ прост: леди-босс на руководящей должности дома может охотно подчиняться мужчине в сексуальной сфере и быть покорной в спальне. Женское доминирование в жизни вовсе не означает склонность к доминированию с применением БДСМ-практик, как полагают большинство мужчин. Около 90 % склонных к доминированию женщин не имеют ничего общего с БДСМ.

*Чтобы при развитии отношений не было проблем, советую сразу выяснять, каково мнение гипотетических партнёров на тему сексуального доминирования и БДСМ-практик. Конечно, страх пережить разочарование велик, но если вы затянете с этим разговором, то будете терпеть не устраивающие вас отношения, и в конечном итоге они разрушатся из-за разных темпераментов и потребностей.*

Как заговорить на тему БДСМ? Вот некоторые варианты, как это сделать, и неважно, давно вы в паре или только стали встречаться.

Попробуйте начать с рассказа о своих фантазиях, поделитесь, чего конкретно вы хотели бы. Можно сказать, что вам нравится иногда быть беспомощным, таким образом намекнув, что хотели бы быть связанным. Можете схитрить – купите в магазине пару лёгких девайсов и повязку на глаза (либо используйте маску для сна). Попросите партнёршу, чтобы она вам доверилась, и сами симпровизируйте. Если у вас доверительные тёплые отношения, то успех гарантирован.

Можно ненароком оставить открытый журнал со статьёй о БДСМ на столе. Некоторые советуют посмотреть фильм для взрослых в стиле БДСМ – я этого делать не рекомендую, так как кино отличается от реальной жизни, там не соблюдается техника безопасности, поскольку срежиссирован фильм людьми, далёкими от понимания правильного исполнения. Там много агрессии и банального неуважения, и это всё может отпугнуть вашу вторую половинку. Даже банальное сравнение вашей женщины с актрисами может быть не в её пользу.

На мужчине лежит ответственность перед свадьбой внятно обозначить свои желания и объяснить позицию, чтобы потом не бегать по платным Госпожам или не прятать женское бельё, надевая его только тайком. Представьте себе: вы живёте длительное время с партнёршей и наконец решились предложить ей попробовать новые направления типа БДСМ. Разочарова-

ние и гнев – это самое малое из негативных реакций, а в худшем варианте женщина может захотеть разорвать отношения и уйти.

Если вы получили твёрдый отказ, знайте, что доминантная в жизни женщина совсем не обязательно должна проявлять интерес к БДСМ-практикам, и тем более хотеть что-то попробовать. Если вы думали, что она будет хотеть командовать дома, потому что на работе занимает руководящую должность, то это заблуждение. Женщины, занимающие ответственные руководящие должности, могут предпочитать в сексуальных отношениях роль рабыни и вести себя в постели пассивно. Женская доминантность в целом – это не гарантия врожденной склонности к такой модели поведения в сексуальном плане.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.