Le contrôle de l'orgasme en quatre étapes



Un conditionnement progressif, sur six mois à un an, qui demande un consentement et une discussion préalable. Les premiers effets se voient au bout d'un à deux mois.

- À deux
- Un contrat à écrire
- Sur plusieurs mois

Le socle : la transparence

Avant toute étape, une promesse : il vous dit quand il est excité, quand il a envie de se masturber, et quand il a cédé. Chaque excitation se rattache ainsi à vous.

01 *Les quatre étapes*

ÉTAPE 1 · 1 À 2 MOIS

L'exciter

Il se masturbe souvent, encouragé, et vous le dit à chaque fois. Jouir seul lui est interdit : c'est vous qui le faites jouir, de plus en plus rarement.

1

ÉTAPE 2

Retirer sa masturbation

Il ne se touche plus sans votre permission. Les autorisations se raréfient, et c'est vous qui le masturbez, longtemps, en le faisant edger.

2

ÉTAPE 3

Le frustrer, puis l'autoriser

Vous seule le faites jouir, et sur votre ordre : un décompte de 5 à 0, « jouis pour moi ». Le plaisir qu'il vous donne n'appelle plus de retour.

3

ÉTAPE 4

Le contrôler totalement

La cage de chasteté. Portée longtemps, elle empêche les érections nocturnes et peut rendre l'éjaculation plus rapide : à ne pas prendre à la légère.

4

Rien n'oblige à aller jusqu'à l'étape 4

Beaucoup de couples trouvent leur dynamique à l'étape 1 ou 2. L'important est que chacun s'épanouisse.

Une jouissance cachée ?

Une baisse d'excitation et d'attention la trahit souvent. Les premières fois, de la douceur plutôt qu'une punition. Ensuite, une frustration convenue, comme quelques jours sans jouir.

☆ *Les pièges de celles et ceux qui débutent*

1. **Confondre domination et mépris : on tient un cadre, avec une intention bienveillante.**
2. **Aller trop vite : le conditionnement se construit en semaines, pas en une soirée.**
3. **Oublier l'après : la redescente fait partie du jeu.**
4. **Négliger ses propres envies : la domination ne marche que si elle vous excite aussi.**

Les mêmes étapes s'appliquent à la domination d'une femme. C'est une prise de contrôle psychologique : sans bienveillance, le risque d'abus est réel.

À REMPLIR · DOMINATION

Notre contrat

À écrire ensemble avant de commencer, et à relire à chaque changement d'étape. Il se renégocie quand l'un de vous le demande.

01 Pourquoi nous le faisons

Ce qui m'excite dans cette idée (qui domine) :

Ce qui m'excite dans cette idée (qui se soumet) :

02 La transparence

Comment tu me dis que tu es excité(e) ou que tu as envie (texto, mot, regard…) :

- [ ] Tu me dis toujours la vérité, même quand tu as cédé.
- [ ] Les portes de la salle de bain et des toilettes restent ouvertes.

03 Les étapes

ÉTAPE	COMMENCÉE LE	LES RÈGLES	JOUIR : QUAND, COMMENT	POINT LE
1 · Exciter				

ÉTAPE	COMMENCÉE LE	LES RÈGLES	JOUIR : QUAND, COMMENT	POINT LE
2 · Retirer la masturbation				
3 · Frustrer et autoriser				
4 · La cage				

04 Jusqu'où

- ☐ Étape 1
- ☐ Étape 2
- ☐ Étape 3
- ☐ Étape 4
- ☐ Nous verrons en chemin

05 Si la règle n'est pas tenue

Ce qui se passe (une frustration convenue, jamais une humiliation réelle) :

06 Prendre soin

Notre signal pour faire une pause et en parler :

Ce dont tu as besoin après une séance intense :

Si la cage arrive : combien de temps, et ce qui nous la fait retirer :

Notre prochain point d'étape, le :

Notes

Conçu par Adam pour NouveauxPlaisirs.fr, d'après son guide pratique de domination sexuelle d'un homme · Version novembre 2026
Licence Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0 : vous pouvez imprimer et partager cette fiche, en citant l'auteur, sans la modifier et sans usage commercial. Pour tout autre usage : nouveauxplaisirs@gmail.com