

このことは何回も聞いたよって子は
これを飛ばしてもいいけど、
大切なことだから、ちゃんと守ってね。
せんせいとのお約束だよ！

これから準備しておく物と、気をつけないといけないことを
お話しするね。

まずは、準備してほしいもの。

- ・エネマグラやアネロスみたいな気持ちよくなるための道具、
- ・お腹の中を綺麗にするためのお浣腸

使い捨てのものでもいいし、グリセリンを薄めた浣腸液
でもいいよ。

- ・ぬるま湯でお尻の中をすぐためのシリソジ、
- ・入れる時に痛くならないためのローション
- ・えっちな方のおかず。

の5つは最低限必要ね。

環境だと、トイレとお風呂が誰にも見られずに使えること。

携帯の電源を切ったりして、
エッチなことに集中できるようにしておくことも
だいじだね。
あると良いものもお話しするね。

お尻のなかのマッサージもするから、素手じゃちょっと・・って子は

- ・ラテックスやビニール、ニトリルでできた手袋もあるといいわよ。

あと、気持ち良くなったあの後かたづけのために、

- ・うがい薬や薬用のセッケン、消毒薬もあると便利だよ。

ナルオナニーは道具をいっぱい使うし、後かたづけも必要だから、

使った後に洗面器で着け置き洗いすると楽でいいの。

もちろん、後で洗面器や床は洗うのよ。（いたずらっぽいしゃべりかたで）

- ・エッチな道具に塗るワセリンもあると便利だよ。ローションより乾きにくいくらい
塗り直しがめんどくさくないの。

落ちにくいし、べたつくから、ビニール袋に着けてねったりすると

手につきにくくておすすめだよ。

浣腸でグリセリンの入ったものを使うとお腹が痛くなつて

気持ちよくなるどころじゃないって子もいるから、

グリセリンがダメそうなら、ぬるま湯に少しだけお塩を

入れてお浣腸しようね。

グリセリンが体に合わないって子は、

ローションに入ってないか確認もしてみてね。

あと、ウォシュレットも慣れているなら手軽でいいけれど、

奥まできれいにするのはむずかしいからあまりお勧めはできないわ。

それじゃあ、注意することもお話しするね。

一つ目、おつめが伸びていないか確かめること。

伸びていたら、ちゃんと切るんだよ。

デリケートなところにさわるから、

痛くなったらいけないもんね。

二つ目、お尻に入れたものを触った後は必ず手を洗うこと

時間がかかるから仕方ないけど、どこかかゆくなったりしたら、

手を洗ったり、汚れてないところを使ってかくのよ。

病気は怖いからね。

みつつめ、ドライになるには気持ちの部分が大切だから、

落ち込んでいるときにはやめておくこと。

落ち込んだ時に気持ちよくなりたいと思って長い時間を

かけても気持ちよくなれなかつたら悲しいもんね。

よつつめ、アナニーが終わっても前立腺（ぜんりつせん）がジンジンするとか、

お腹がすごく痛いとかそういうことが長い時間つづくようなら、

迷わずお医者さんに診てもらうこと！

デリケートなところだから、なにかあったら、恥ずかしがらずに

お医者さんにいくのよ！

元気だから、気持ちいいことできるんだからね。

最後に、アナニーでドライオーガズムになるのは時間がかかることがあるから、
気長に考えること。

ドライをめざすって、
高さのわからない山登りをするようなものなんだ。

しっかり準備して、ゆっくりでいいから進み続ければ、
必ず！

すてきな体験ができるわ。
気になることがあつたら調べてみると、解決した人がいることが多いから
しらべるのがおすすめだよ。

どうか、気長に、ドライになるまでの過程も楽しんでくれたら
うれしいな。

ドライにならなくたってアナニーは気持ちいいからね。

そうそう、今話したことは、PDFにまとめておくから、
あとで必要なら見てみてね。