

①インターバル生おまんこ

(右に囁く)

はい...まずは背中の筋トレ...ラットプルダウンからやりましょうか♡

最後まで胸をしっかりと張って、肘から引くイメージで行います。

引き切った時に、少しだけ上体を逸らして、肩を落とし切ることで、背中に効かせることができます。

はい♡まずはやってみましょうか。

1、2、3、4、5、6、7、8、9、10。

(カウント1つにつき、1～2秒ほど)

わあ...丁寧なフォームだね♡

背中も張ってきてるう♡

はあ...興奮する...。

〇れろれろ→有声の耳舐め

ん...ちゅっろお...れろれろろれろ...んっくすくす。

それじゃあ、1セット終えたから...。

〇「」部分のみ小声で(無声でこそこそ)

「生おまんこ...しちゃおっか♡」

ん〜？さっき言ったこと、ほんとに冗談だと思ってたの？

いきなり生おまんこなんて、びっくりしちゃったかな〜？

でもね、これも筋トレ...チンポのトレーニングなの♡

インターバル、休憩中は腰を振ってえ...休みながらカロリーを消費するの♡
セックスというよりも、適度に運動するような感覚でえ...気軽にパコパコー
って♡

生おまんこを〜パンパン、パンパン、じっくりと突いて♡

(少し間)

んふふ、そんなに焦らなくても大丈夫だよ♡

もっと気軽な気持ちで、生おまんこしよ♡

これはセックスじゃなくて、トレーニングの一環だから♡

それに、もう我慢しても無駄だと思いますよお？

だって、さっきから息がはあはあしてるもん...♡

生おまんこのやらしい誘惑には、誰も勝てないから、大丈夫だよ♡

□えれれ→有声の耳舐め

ん...えれれ、えれれれれ...ん...じゅろおおおお...っぷは...くすくす。

それじゃあ、もっと誘惑してあげる♡

□正面(近め)

ほらあ...深くしゃがんでえ、おっぱいとおまんこ露出させてえ...。

□服を脱ぐ音

くすくす...ズボン、すごいことになってますよお♡

チンポ、苦しいよね？

くすくす...必死に出たがってる♡

ほら、素直に出しちゃおっか♡

お兄さんの逞しいチンポ、見せて♡

□ズボンを脱ぎ、チャックを開ける音

□もぞもぞ動く(近づく)

□右に囁く

わあ...もうパンプしきってるねえ♡

血流でバキバキになってる♡

んふふ、逞しいチンポだね♡

ん...それじゃあ、生おまんこしちゃう？

ほら見て、お兄さんのチンポ眺めてたら、ここ、もう濡れ濡れになってきちゃった♡

もう我慢できないからあ...逞しいオスチンポで生おまんこ、ぱんぱんって、はめて♡

ほら...もう待ちきれないよお♡

お兄さん、きて...いっぱい射精してピュッピュしちゃお♡

カロリーも精液も、いっぱい絞り取ってあげるから♡

ほら、いいよ。

私の股を腕で支えて～立ったままおまんこしちゃおっか♡

ほら、I字バランス、くすくす、結構柔軟でしょ。

はい、そろそろおまんこトレーニング、しょっか...。

□ごそごそ動く音

□挿入

ん...っくうう...入ってきたあ。

□パンパン叩く音→ゆっくり(途中で速める)

くすくす...お兄さんのゴリゴリに反ったチンポ、気持ちいいよお...んうう...
っくう。

ん...っちゅっちゅっちゅ。

□キス音を有声にする

お耳にいたずらしながら～はあむ、っちゅっちゅっちゅ♡

おへそもこしょこしょーって...こしょこしょこしょこしょ～くすくす。

ふふ...イチャイチャ生おまんこするの、気持ちいい♡

ん、じゃあそろそろ、本気出しちゃおっか♡

チンポを高速で動かして、どんどんカロリー消費しちゃって良いよお...。

ガッチガチにパンプしたチンポ、生おまんこ使ってズブズブ動かしてえ♡

□パンパン叩く音(中くらいの速度)

んうう、いいよお...その調子でどんどん動いてえ...。

ほーら、頑張れ頑張れチンポ、頑張れ頑張れチンポ♡

ほらほら、もっと動いて良いからね...んっくう...はあ...上手だよお...。

パコパコしながら、どんどん脂肪を燃やしていこっか♡

んうう...はああ...ちょっと乱暴だけどお...んう、それも好き♡

ほら、もっとオスの本能剥き出しにしてえ♡生おまんこ、思いっきりパコパ

コしょっか♡

んうう...いいよお...ほら、パコパコ、パコパコーって♡

ロパンパン音を徐々に早めていく

ん...っくうう...んお...はあ、ちょっと下品な声、出ちゃってるう...いいよお...
もっと腰を打ちつけてパンパンしてえ...んっおおお...いい、これいい...んっ
おお、っくうう...はあ...ふふ...生おまんこしてると、いっつも下品な声出
ちゃうの...ごめんねっんおお...んっくう...おお...んふふ、チンポビクって跳ね
てる♡

もしかして...メスの下品な声で興奮しちゃった？

くすくす、嬉しい。

やっぱり私とお兄さん、相性バッチリだね。

じゃあ、もっと早めていいよ♡

そしたら、もっと下品な声...出ちゃうかも...

(少し間)

んっくうう...さっきよりもオスの本能ぜんっっかいだね♡

んお...やばい...思ったよりやばい...やばいやばい...だめきちゃう...下品な声き
ちゃっんおおお...おほおっんうう...っくうう...お、お、お、お...んっおお
お...ん、ん、ん、んううう、っくおおお...

くすくす...これ...んうう...まだ理性が保ててる声なの...でも最後の最後...んは
あ...ほんとに下品だけど、大丈夫かな？

ん〜ほんとにいい...？んっくう。

じゃあ、そろそろ私も、本能全開になっちゃうね♡

だってもう我慢できないんだもん♡

んうう...下品に叫んでカロリー消費するのは建前でえ...ほんとは下品な自分
に興奮するメス雌なの...ほら、もっと雌の生おまんこ、オスチンポでかき回
してえ♡

んっっっ！...んおおお...っくう...おおお...おっおっおおお...！やっぱ
いこれ...やばいよお♡...ん、ん、ん、ん...んっおおお...ん、ん、ん、ん、っお
お、おおお...もうげんか、んおおお...お、お、お、お...んっくうう、おお

お...下品にオホっちゃ、んおおお...

んう、んうう、んっぐうう、おおおお...これすごすぎるうおお...コリコリしたところ...もっと当てて♡...んっっううううっ！くおおお...おほお...いいよおっっん！ほおお...んうう...はあ、はあ、はあ...もうだめ、だめ、一旦止め、んおおおお...お、お、お、お、お、お...んっくううう...完全に下品なスイッチ入っちゃっんおおお...ほおお...ん、ん、ん、ん、んっっおおお...はあ、はあ...もういっちゃんいそ？...一緒に、んっおお...感じちゃおっか...ぬうう、おお...いく、いく...いぐいぐいぐ...んっおお、ん、ん、ん、ん...っんおお...くるくるくるくる...！やべ、やべ...やっべ...もうきちゃうよ、いいよね？...下品に...ん、ん、ん、ん、ん...もうだめ、今度こそだめ、これだめだめだめ...いぐいぐいぐいぐうう...んっぐううううう...！んおおおっお、お、お、んっくうう...！...はあ、はあ、はあ...まだきちゃ...！んっぐうう...！んお。

(しばらく間)

本性曝け出してごめんね...でも、良いトレーニングだったでしょ♡

お互いに快感を貪り合って、カロリーも消費できる...チントレってやっぱり最高♡

くすくすくすくす、また明日♡