

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。

はーい♡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....。

口れろれろ→有声の耳舐め

ん...ちゅっろお...れろれろれろ...んくすくす。

それじゃあ、1セット終えたから....。

□「」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~?さっき言ってたこと、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とん...♡
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♡
口えれれ→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♡

口正面(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...。

口服を脱ぐ音

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♡

口ズボンを脱ぎ、チャックを開ける音

口もぞもぞ動く(近づく)

口右に囁く

わあ...もうパンパンしきってるねえ♡

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♡

力口リーも精液も、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。

はーい、そろそろおまんこトレーニング、しようか...。

□ごそごそ動く音

□挿入

ん...っくううう...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う。

□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う♡

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、気持ちいね♡

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、どんどん力口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、それも好きい♡

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

コしようか♡

んうう...いいよお...ほら、パコパコ、パコパコーって♡

口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、いつも下品な声出
ちゃうの...ごめんねんおお...んくう...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、相性バッカリだね。

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)

んくうう...さっきよりもオスの本能ぜんっかいだね♡

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
ちゃんおおおお...おほおっんうう...くうう...お、お、お、お...んっおお
お...ん、ん、ん、んううう、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...?んくう。

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...下品に叫んで力口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♡

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

お...下品にオホっちゃ、んおおお...

んう、んうう、んぐうう、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♡...んっうううううっ！くおおお...おほお...いいよおっつん！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...んくううう...完全に下品なスイッチ入っちゃんおおお...ほおお...ん、ん、ん、ん、んっおおお...はあ、はあ...もういっちゃいそ？...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...んおお...くるくるくるくる...！やべ、やべ...やべ...もうきちゃうよ、いいよね？...下品に...ん、ん、ん、ん...もうだめ、今度こそだめ、これだめだめだめ...いぐいぐいぐうう...んぐううううう...！んおおおお、お、お、んくうう...！...はあ、はあ、はあ...まだきちゃ...！んぐうう...！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♡