

### ③スーパーおまんこセット

※ちゅぱ音の表現に関しまして(例外的な表現)

#### ①玉吸いフェラ

口全体で吸って、一気に放すイメージです。

(ぶうううっぱん)

#### ②唇で玉を吸うフェラ

唇だけで吸い取るイメージです。

(ちゅううっぱん、ちゅろおおおっぱん)

**口ぱん→唇を強く閉じて、一気に開くイメージ**

#### ③長い舌で、長時間舐める表現

「れっっっっろお...れっっっろおお...んふふ...れろれろれろれろれろれろ...

#### ④ディープスロート/イラマチオ表現

分倍河原シホ様がインサルトオーダーという作品で表現していたちゅぱ音に近いです。

何卒よろしくお願いします。

### 口もぞもぞ動く音

#### 口右に囁く

はい、今日はスーパーセットをやってみましょうか。

スーパーセットは、向かい合う筋肉を同時に鍛えることです。

例えば、大胸筋と広背筋、胸の筋肉と背中中の筋肉は向かい合っていますよね。

胸は押す時、背中中は引っ張る時に強く働きますが、同時に鍛えることで、もう片方の筋肉をリラックスさせつつ、効率的に鍛えることが出来るって言われてるの。

まあ、とにかく時短効果が高いトレーニングって感じかな。

実際にメニューを考えてみると、ベンチプレス後に懸垂をやって、これで1

セットになるから、パパッと筋トレを終えたい時におすすめ。  
その分結構キツイけど...くすくす。

## (少し間)

はい、それじゃあ今日は、上腕二頭筋と上腕三頭筋...腕のスーパーセットをやりましょうか。

二頭筋を鍛えるダンベルカールと、三頭筋を鍛えるフレンチプレス、それぞれやり方を説明しますね。

ダンベルカールは腕を曲げるだけっていう単純な動きだけど、出来るだけ肘の位置がズレないように意識してみて。

そうすれば、前腕じゃなくて二頭筋だけを効かせやすいから。

ちょっと練習してみよっか。

## □両手にダンベルを持つ音

うん、そんな感じだね...腕をブンブン振り回さないように、最初はゆっくり挙げていくイメージかな。

はい、じゃあ次はフレンチプレス。

フレンチプレスはダンベルを完全に持ち上げた状態から、腕を曲げて挙げきる種目です。

肘だけで動かすと、肘を痛める可能性があるから、肩も一緒に動かす意識でやってみると良いかも。

うん...大体そんな感じかな。

はい...じゃあダンベルカールから。

## □1カウントにつき、1~2秒

## □両手にダンベルを持つ音

1、2、3、4、5、6、7、8、9、10...はい、次はフレンチプレスね...1、2、3、4、5、6、7、8、9、10。

くすくす、休憩なしで1セットだから、結構キツイよね...はあはあ喘いじゃってる。

**(少し間)**

はい、これで1セット終えたし、このままベンチに座った状態でえ～

**□「」小声で囁く(無声)**

「口まんこと、生おまんこ、両方しょっか♡

今日は特別メニューを用意したから」

はい、本日のチントレはあ...スーパーおまんこセット♪

口まんこにある口輪筋と、生おまんこにある括約筋、これを同時に鍛えるの♡

お兄さんはあ...チンポの勃起力を鍛えるためにい...腰をやらしくパコパコさせてえ～骨盤底筋群を鍛えよっか♡

(こつばんていきんぐん)

**(少し間)**

**□じゅろおおお→フェラの擬音として表現**

はい、じゃあまずはあ、お兄さんのチンポを～じゅろおおお...って、お口まんこでねぶり回してあげる♡

ほら...えっろいチンポ、出して♡

**□服を脱いでチャックを下ろす**

**□正面下(近距離)→フェラシーンへ**

わあ...前よりも血管がバキバキになってるう♡

筋肉の働きが良くなってるのかなあ、前よりも勃起力が上がってるね...♡  
くすくす、強くてえっぐい見た目のチンポに成長してる。

ほんとにスケベなチンポだねえ...すんすんすんすん...はあ、すご♡

**□左に囁く**

んおお...いいよこれえ...オスの匂いがぷんぷんしてる♡

じゃあ、まずは金玉から...思いっきりぶうううって、吸い付いてあげる♡

## □正面下(近距離)

ほら、口全体で吸い付いてえ...一気に放していくよお...下品でえっろーい音を楽しんで...はあああああむ...ぶうううっっぱん...ぶう、ぶう、っぶうううっっぱん...ぶぽっぶぽっぶぽっ...ぶ、ぶ、ぶ、ぶ、ぶ...ぶびいいいいっぷは...くすくす...えっぐい生チンポ、舐められたくてびくびく～っておねだりしてる♡

はあああああん、っぶうううぽっぶうううぽっぶびいいいいっぽん。

はい、それじゃあ次はあ、唇だけで玉を吸ってあげる。

さっきと違ってえ、思いっきり吸引されていくから、油断してたら暴発しちゃうかも♡

はい、さっそくちゅーって吸い取っていくよお...はあああむ...ちゅううううっぱん...ちゅっちゅっちゅううう...んふふ、はあ、ちゅっちゅっちゅうううっぱん。

ちゅろおおおっぱん...はあああむ、ちゅろ、ちゅろ、ちゅろ、ちゅろおおおっぱん。

ちゅろおおお、っちゅろ、っちゅろ、っちゅろおおお...んふふ、っちゅうううううっぱん。

ちゅっぱん、ちゅっぱん、ちゅっぱん、ちゅっぱん、ちゅっちゅっちゅうううっぱん...んはあ、ちゅろおおおっぱん、ちゅろちゅろちゅろちゅろおおおっぱん...ちゅーろちゅーろちゅーろちゅーろ、ちゅろろおおおっぱん。

くすくす...焦ったいでしょ？

それじゃあ声出しながらあ、れろれろーってしてあげる...

## □「えー」→舌を出す音

## □れろれろ/えれれ→ちゅぱ音(有声)

えーれれれれれっろお...れれれれれおお...んふふ...れれれれれおれれれれれおれれれれれお...えーれれれれれ、えれれれれ...えれれれれれ、れれれれれおれれれれれおれれれれれお...くすくす...

## □左に囁く

私の舌、すごく長いから、口で包まれてるみたいでしょ？

れれれれれれれお...れれれれれおお...えれれ、えれれれれれ...ん、じゅろお

おっぷは。

## □正面下(近距離)

うーん？そろそろ限界かな？

くすくす...それじゃあ、お口まんこで直接啜えてあげる♡

ほら、唇で亀頭を吸い取っていくよお...はああああむ...ぶうぼお、ぶうぼお、ぶうぼお...ぼっぼっぼっぼ...んうう、ぶうぶうぶうぶうぶうぶうぶうぶう...ぶうぶうぶうぶうぶうぶうぶうぶう...ぶぼおぶぼおぶぼおぶぼお...ぼっぼっぼおおおお...ん、ぶうぶうぶうぶうぶう、ぶうううっぷは。

## (少し間)

## □左に囁く

はい、そろそろ口まんこの本気、お口全体でじゅぼじゅぼーって包んで、思いっきりピュッピュさせてあげる♡

## □正面下(近距離)

はああん...じゅっぼおお、じゅぼじゅぼじゅぼじゅぼおおおおお...ん、ん、ん、ん...じゅろおおおおお...じゅぶじゅぶじゅぶじゅぶ、じゅぼじゅぼじゅぼじゅぼ...ぶうぶうぶうぶうぶう...ぶうぶうぶうぶうぶう...ん、腰に手を当へてえ、もーっほふかくまれえ...んむううう...っぼお、っぼお、っぼお、っぼお、っぼお、っぼお、っぼお、っぼお...ほらあ、動いてもいいよお...もう我慢できないよね？ビクビク腰が震えちゃってるもん...ほら、喉まんこにへこへこさせてもいいよおっんぼおおおお...！

んううう...！っっぼお！っっぼお！っぼお！っぼお！...んうううう...！じゅっぼお！じゅっぼお！じゅっぼお！じゅっぼお！...んぼお、んぼお、んぼお、んぼお...ほら、ピュッピュひひゃお、喉まんほに精液どぴゅどぴゅひて...んぬうう...！っぼおっっぼおっぼおっぼお、じゅっぼお、じゅっぼお、じゅっぼお、じゅっっぼお...ん、ん、ん、ん、ん、ん、ん、ん...んううう...っぼおおおおお...！っげほっげほ...。

くすくす、下品でドスケベな口まんこ...どうだったかな？

## □しばらく間

はい、次はトドメの生おまんこ♡

うーん？もう勃たないって言われてもお...間髪入れずに追い込むのがおまんこスーパーセットだしい♡

もうちょっと頑張ってみよっか♡

ん...ほら、そろそろ脱いじゃうよお...んうっしょっと。

**□服を脱ぐ音**

はい、じゃあ生おまんこで2回目の射精、いきますよお♡

ベンチに座ってるお兄さんに乗かってえ。

**□ごそごそする音**

**□右に囁く**

はあ、一緒に最後の追い込み、頑張ろっか♡

**□挿入**

んっふううう...いいよお、まだいけそう♡

ほら...まだまだチンポ元気だもんね♡

ん、えれれ、えれれれれ...

くすくす、ちょっとずつ回復してきた。

うん、ゆーっくりでもいいよ、下から突き上げるようにおまんこして♡

**□パンパン叩く音(ゆっくり)**

んああ、んう...中でおっきくなってきたあ...チンポの持久力、前よりも上がってる♡...すっご、ビクビクって暴れ回ってる...くすくす、まだすっごい元気♡

ほらあ...敏感になったチンポ...まだ絞れるよね？ゆーっくり、ぱんっぱんって、ねちっこく責めて♡

んううう...っくううう、おお...これ意外と弱いかもお...んっおお、すっご...さっきあれだけ出したのに...ムキムキのチンポになってきたあ...んっっああ...いいっんよお、うっっんううう、おお、ほお...きてるこれ、きてるうっっんおお...ゆっくりっんおお、えぐられるの、いいよおっんううっおお、はあ

あ...んうう...またきちゃいそう?...んうううっくうっおお、私もきちゃいそ  
っんおお...体重乗せたまま下から突き上げられるの...めっちゃくるよこれっ  
んっくう、おお...お兄さんだけ、こんなのずるいよお。

## □耳舐め表現「えれれ」「れろれろ」は有声

はあああむ、ちゅっちゅっちゅうっんおお...えれれ、えれれれ...くすくす、  
不意打ちで仕返し...んっくうう、おお、お、お、お...きちゃいそう、きちゃ  
いそうだよ、そろそろきちゃうかもっんおお、おお、お...お...んうう、えれ  
れ、えれれれれ...れっろお、れっろおっれっろお、れっろお...くうっんおお  
っん、ん、ん、ん、ん...れろれろれろれろれろ...えれれ、えれれれれれれ...  
えーれれれ、えれれれ...ああ、もうお互い、我慢できなそうっんうう、ん  
お...いいよ、出してえ...ピュッピュしちゃおっか...精液搾り取っていいよお  
っんうう、ん、ん、ん、ん、んっおおおお...いぐういぐういぐう...ん、ん、  
ん、ん、いぐ、もういぐやつだこれえ...いぐいぐいぐいぐ...いっっぐううん  
んによおおおっんうう...お、お、お...おおおっすっごいい、んっくうう、は  
あ、はあ、はあ...。