

### ③スーパーおまんこセット

※ちゅぱ音の表現に関して(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。  
(ぶううううっぽん)

②唇で玉を吸うフェラ

唇だけで吸い取るイメージです。  
(ちゅううっぽん、ちゅろおおおっぽん)

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

「れっっっっっろお...れっっっろおお...んふふ...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。

何卒よろしくお願ひします。

口もぞもぞ動く音

口右に囁く

はーい、今日はスーパーSETをやってみましょうか。

スーパーSET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、胸の筋肉と背中の筋肉は向かい合っていますよね。

胸は押す時、背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、ベンチプレスの後に懸垂をやって、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)

はーい、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SET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...はーい、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～  
口「」小声で囁く(無声)

「口まんこと、生おまんこ、両方しようか♡  
今日は特別メニューを用意したから」  
はーい、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)

### 口じゅろおおお→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～じゅろおおおお...って、お口  
まんこでねぶり回してあげる♡  
ほら...えっこいチンポ、出して♡  
口服を脱いでチャックを下ろす

### 口正面下(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、強くてえっこ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、すっご♡

### 口左に囁く

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♡

## 口正面下(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…ぶううううっぽん…ぶう、ぶう、っぷうううっぽん…ぶぽっぷぽっぷぽっ…ぶ、ぶ、ぶ、ぶ…ぶびいいいいいっぷは…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、っぷううううっぽうううっぽうびいいいいいっぽん。

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♡

はーい、さっそくちゅーって吸い取っていくよお…はああむ…ちゅううううっぽん…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っぽん。

ちゅろおおおっぽん…はああむ、ちゅろ、ちゅろ、ちゅろ、ちゅろおおおおっぽん。

ちゅろおおお、っちゅろ、っちゅろ、っちゅろおおお…んふふ、っちゅううううううっぽん。

ちゅっぽん、ちゅっぽん、ちゅっぽん、ちゅっぽん、ちゅっちゅっちゅううっぽん…んはあ、ちゅろおっぽん、ちゅろちゅろちゅろちゅろおおおおっぽん…ちゅーろちゅーろちゅーろちゅーろ、ちゅろろおおおおっぽん。

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)

えーーーれっつっつっろお…れっつっろおお…んふふ…れっろおれっろおれっろおれっろお…えーーーえれれ、えれれれ…えれれれれれ、れっろおれっろおれろおれっろお…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？

れっつっつっろお…れっつっろおお…えれれ、えれれれれれ…ん、じゅろお

おっぷは。

## 口正面下(近距離)

うーん？そろそろ限界かな？

くすくす…それじゃあ、お口まんこで直接咥えてあげる♡

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…ぶぼおぶぼおぶぼおぶぼお…ぼっぼっぼっぼおおおお…ん、ぶうぶうぶうぶうぶう、ぶううううっべは。

(少し間)

## 口左に囁く

はーい、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♡

## 口正面下(近距離)

はああん…じゅっぽおお、じゅぼじゅぼじゅぼじゅぼおおおお…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…ん、腰に手を当へてえ、もーっほふかくまれえ…んむううう…っぽお、っぽお、っぽお、っぽお、っぽお、っぽお、っぽお…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、喉まんこにヘコヘコさせてもいいよおんぼおおおお…！

んううう…！っぽお！っぽお！っぽお！っぽお！…んうううう…！じゅっぽお！じゅっぽお！じゅっぽお！じゅっぽお！…んぼお、んぼお、んぼお、んぼお…ほら、ピュッピュひひやお、喉まんほに精液どぴゅどぴゅひて…んぬうう…！っぽおっぽおっぽお、じゅっぽお、じゅっぽお、じゅっぽお、じゅっぽお…ん、ん、ん、ん、ん、ん…んううう…っぽおおおおお…！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？

## 口しばらく間

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。

## 口服を脱ぐ音

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っかってえ。

## 口ごそごそする音

### 口右に囁く

はあ、一緒に最後の追い込み、頑張ろっか♡

### 口挿入

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、ゆ一っくりでもいいよ、下から突き上げるようにおまんこして♡

## 口パンパン叩く音(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？ゆ一っくり、ぱんっぱんって、ねちっこく責めて♡

んううう...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...んっつああ...いいっんよお、うっつんううう、おお、ほお...きてるこれ、きてるうっつんおお...ゆっくりっんおお、えぐられるの、いいよおんううっおお、はあ

あ...んうう...またきちゃいそう?...んうううっくうつおお、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  
んっくう、おお...お兄さんだけ、こんなのずるいよお。

## 口耳舐め表現「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...くうんおお  
っん、ん、ん、ん、ん...れろれろれろれろ...えれれ、えれれれれれ...  
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...。