

さあ、今日はPC筋の強化を行いましょうか。

ところでPC筋って何かわかるかしら？

PC筋は前立腺、おマンコのスポットを圧迫してくれる筋肉なの。  
その筋肉で繰り返し前立腺を圧迫して快感を蓄積させるのよ。

まずは、PC筋がどこにあるか確かめましょう。

おしっこを止めたりするときに動かす筋肉って言われることが多いわね。

お尻の穴をきゅって締めてみなさい。すると会陰部辺りが少し動くでしょう？  
それがPC筋なの。意外と簡単に動かせるかしら？

じゃあ、どこかに仰向けで寝転んで。できる限りリラックスしましょう。

準備ができたらずは深呼吸。

大きく息を吸ってー。吐いてー。吸ってー。吐いてー

全身の力を抜いて、私の声に集中しなさい。

深呼吸を続けながら、PC筋を呼吸に合わせて動かしていくわよ。

鼻から大きく息を吸って、

口から息を吐きだすときにPC筋に力をこめ続けるの。

一度にギュッって力をこめるのではなくて、

ゆっくり徐々に力を入れるイメージでPC筋を締めるのよ。

一度やってみましょう。

全身の力を抜いて大きく息を吸ってー。

PC 筋を締めながら長く吐いてー。

力を抜きながら息を吸ってー。締めながら吐いてー。

そのままこの深呼吸を続けなさい。

息を吐いたときに PC 筋を締めて、前立腺で生まれた痺れるような快感が息を吸うときに下腹部のあたりに蓄積されていく。

じわあーって淡い快感が生まれたら深呼吸を止めてその余韻に浸りなさい。

余韻が引き始めたらまた同じように深呼吸を繰り返して、  
どんどん快感を体内に溜めていくのよ。

息を吐いて生まれた快感が、  
息を吸う時に体内に入り込んで、どんどん快感が大きくなる。

呼吸を繰り返すたびに、下腹部に快感が溜まっていく。  
溜まった快感は、まるで体内を犯す生き物のように激しく動き回る。

自分のペースで深呼吸よ。

どれだけ気持ちよくなっても深呼吸のペースだけは崩してはダメ。

絶頂が目の前に見えていたとしても、  
焦らずそのままの深呼吸で前立腺を刺激し続けなさい。

じゃあ、深呼吸を続けながら乳首を触ってみなさい。  
でも、意識は深呼吸に向けてペースを崩さないようにね。

親指と人差し指でつまむだけ。

つまむタイミングはお前の自由にしていいわ。

あくまで深呼吸が優先事項だからね。

乳首と前立腺への刺激でさっきより快感が溜まりやすくなっている。

下腹部にたまった快楽の渦が暴れまわって、たまらず腰が浮いちゃうかも。

本当に気持ちよくてもう耐えられなくなっても、そのままの深呼吸を続けなさい。

息が苦しくなっても、受け入れたくなくても深呼吸を続けなさい。

同じペースで深呼吸。自分から絶頂を迎えに行ってはダメ。

深呼吸さえ続ければ、快感が勝手に脳まで到達して絶頂させてくれるから。

深呼吸に集中。体は力を抜いてリラックス。

息を吐いて前立腺を刺激。息を吸って快感を吸収。

焦らない。焦らない。深呼吸よ。

吸って。吐いて。吸って。吐いて。

ここからは私も黙っているから、自分の中に貯めた快楽に集中するの。  
私が声をかけるまで、深呼吸を続けてPC筋の動きを覚えるのよ。

よし。それじゃあ深呼吸を止めて。

ふふっ！どうかしら？

深呼吸だけで達することができそうだったかしら？

まだコツがつかめなくても大丈夫。前立腺をもっと開発することができれば、今日の深呼吸だけで絶頂に達することができるようになるからね。

よし！じゃあこのまま前立腺の開発方法も教えてあげる。

まずは前立腺の存在を感じることができるようになる所からね。

あ、そういえばその前に…

ケツマンコ緩まるように、

ちゃんとマッサージしてきたかしら？ふふっ！

この間教えてあげたスリスリマッサージ。

まだできてないなら、これからの開発はおあずけー！ふふふっ！

準備万端なら、私の声を聴き続けなさいね。

よし。じゃあさっそく始めていきましょう。

まずは、座って M 字開脚になりなさい。

少し上半身をのけぞらせると、

ケツマンコ丸見えになって、挿入もしやすくなるからおすすめよ？  
ふふふっ！

オマンコ、さっそくトロットロになってるのね♡

じゃあ、利き手の中指を自分の唾液かローションで濡らしなさい。

いっぱいヌルヌルにして、オマンコの中を傷つけないようにしなさいとね。

できたかしら？

じゃあ中指の先端をオマンコの入り口に付けて  
ゆっくり深呼吸しながら少しずつ挿入していくわよ。

さっきと同じように

息を吐きながらオマンコを締めて、息を吸うときにオマンコを緩めるの。

そうすると無理やり入れなくても、  
勝手にオマンコが飲み込んでいってくれるから。

ほら。息を吸ってー。吐いてー。吸ってー。吐いてー。

どんどんオマンコが指を飲み込んでいくでしょう？ふふっ！

第二関節まで入ったらいつもの呼吸に戻して、それ以上の挿入をやめなさい。  
そのまま待機。指を膣内になじませるの。

オマンコは敏感で繊細な性感帯だから、無理な刺激を与えないようにね。

じゃあ、一分間ほど馴染ませるわよ。  
そのまま少しだけ待っていてね。

そろそろいいかしら。

じゃあ挿入した中指をお腹側に曲げていきなさい。

ゆっくり曲げていくとクルミ大くらいの、少し硬くなった場所に当たるでしょう？

そう。そこが前立腺。オマンコのGスポット♡

今曲げた指を少しずつ動かすからね。

まだ鈍感なのスポットを優しく起こしてあげましょう…

ゆっくりゆっくり、トントントンって  
ノックするみたいにリズムよく叩いてあげて。

指のお腹で優しく。トン、トン、トン。トン。  
まだ、感じないかもしれないけれど、

無理に動かして気持ちよくなろうとしてはダメよ？

今はまだゆっくり。トン、トン、トン。トン。  
そのままゆっくりトントントン続けなさい。

前立腺はね。感情にとっても左右されやすい性感帯なの。  
性的興奮が高ければ高いほど前立腺の快感が脳まで届きやすくなる。

お前はメスなんだから、空いている手で乳首やおっぱいを刺激してもいいし  
自分の指をさそら様のデイルドに見立ててご奉仕おしゃぶりしてもいい。  
メスになった自分の体を愛撫して、恥ずかしい声漏らしてもいいの。

そうやって、おマンコ以外の性感帯に触れて全身の快感をリンクさせていくのよ。  
メスの快感は掛け算。

あまり感じられなくても感じているふりをするだけでもいいからね。

今後もし、おマンコ弄りたくなったら前立腺だけじゃなくて、  
乳首や会陰部、おっぱいを触って精一杯メスになりきりなさい。  
お前は完璧なメス。恥ずかしがる必要なんてないの。ふふっ！

次はさっきの深呼吸と、前立腺の刺激を同時に行っていきましょう。  
トントン前立腺を刺激するのはやめて、まずは深呼吸を始めるわね。

はい。吸ってー。吐いてー。吸ってー。吐いてー。

さっき教えてあげたように

吐くときに前立腺を締めて、吸うときに力を抜くの。  
挿入したままの指で、うごめくオマンコの感触を楽しんで？ふふっ！

そのまま深呼吸続けながら、次は指を動かしていきましょう。  
息を吸って前立腺を締めたときに、指をまげて前立腺を押してみて。

力を入れ続けているときは、前立腺をグーって押し続けるのよ。  
じゃ、やってみるわね。

はい。押しながら吸ってー、まだ吸ってー。はい、吐いてー。

押しながら吸ってー、まだまだー。はい、吐いてー。

そうそう。ふふっ！

そうやって呼吸と前立腺への刺激を続けて開発していくと

エネマグラを使ったメスイキもしやすくなるの。

ゆっくりな刺激の開発だから、じれったいかも知れないけれど

我慢も立派な興奮材料だから、そのじれったさも快感として受け入れるのよ。

じゃあもう少しだけ深呼吸続けて、今日の開発は終わりにしましょう。

はい。押しながら吸ってー、まだまだー。はい、吐いてー。

押しながら吸ってー。はい、吐いてー。

よし。じゃあ、今日の開発はここまでにするけど

もっと触り続けていたいならそのまま深呼吸、続けてもいいからね。

あ。それと、お前に一つ課題を与えようと思うの。

そんなに厳しいことじゃないから簡単に遂行できると思うわ。

課題はね、これから少しでも暇があればPC筋を締める運動をしてほしいの。

前立腺をきゅって締める運動。フフッ！

これくらいなら家でも外でも簡単にできるでしょう？

きゅつきゅつきゅって連続で絞めたり、



ぎゅーって力を入れ続けたりして PC 筋を鍛えるの。

締める力が強くなればなるほど前立腺で感じられる快感が大きくなるから、なるべく毎日トレーニングしてみなさい。

ね？簡単な課題でしょう？

お前ならきっとできるわ。私は信じているから。ふふっ！