

## トラック2 乳首開発台本

チアキ：(正面)

今回は乳首の気持ちよさを脳と体に教えて、メスイキ性感開発していきましょうね。

さて、乳首を触る前に、  
まずは乳首でメスイキ開発するときの知識の確認をしましょうか、

乳首で気持ちよくなるために一番大事なポイントって、何だったか覚えてますか？

…そう、PC筋と前立腺の感覚を意識することですね。

正解です。ちゃんと座学の内容を覚えててくれたんですね。

PC筋は、おちんちんの根本にある、おしっこを止めるはたらきをする筋肉で、  
乳首を刺激すると、勝手にPC筋が動いて、  
男の子にとってのGスポット、前立腺を気持ちよく刺激してくれるんでしたね。  
乳首の優しい気持ちよさに、前立腺がキュって締まる幸せいっぱいな気持ちよさが合わさると、  
すごく気持ちがいいんです。

乳首を撫でて前立腺が気持ちよくなると、おちんちんの袋、睾丸の付け根の上、  
女の子だと、おまんこの少し奥辺りがキュンキュンって、気持ちよくなるはずですよ。

他にも、乳首開発はとにかく手軽ですから、  
アネロスを使って開発する時間がないときでも  
前立腺の感度を維持したり、開発を進めることができるのも  
乳首開発のいいところなんですよ。

手軽にできるのに、乳首そのものの感度と、  
メスイキに必要な前立腺の感度を開発していく  
つまり、アネロスを使った開発ができない時でも、乳首開発をしておけば、前立腺の感度が鈍る  
心配をしなくて大丈夫なんです。  
もちろん、メスイキのためには乳首と前立腺どちらも開発するのが一番ですけどね。

アネロスを使った前立腺開発は、直接刺激できるから効果的だけど、  
準備や後片付けが面倒ってデメリットがありますから、  
時間がないときは乳首開発をする、みたいな感じに  
メスイキ開発を続けていくように、うまく使い分けていってくださいね。

さて、  
これから、おちんちんを刺激した気持ちよさと、乳首の感覚をリンクすることで  
乳首の気持ちよさを開発していきましょうね。

乳首開発の最初の講座だから、触り方をいろいろ教えてあげますね。

いろんな触り方を知って、好きな刺激を見つけてもらえると嬉しいです。  
注意点だけれど、

乳首を潰すみたいにギューってすると刺激が強すぎて、  
その後の感覚が鈍くなったりすることがあるし、デリケートな場所でもあるから優しく触ってあげましょう。  
もし強く刺激したり、刺激を長時間続けたせいで  
感覚が鈍くなっちゃった場合は、10分くらい休憩すると  
感覚が戻るから、困ったら休憩を取ってみましょうね。

そうそう、  
乳首はデリケートだから、下着の上から刺激するのがおすすめです。  
直接触ると、滑りが悪いせいで乳首が痛くなっちゃうことがありますからね。

夏用の薄手のさらさらした滑りのいいインナーは刺激が適度に強くなって良いものだし、  
逆に冬用の厚めのふわふわしたインナーも、刺激が優しくて体が冷えて乳首や前立腺の感度が  
下がるのを防いでくれるんです。  
インナーで刺激の質が変わるから、インナーにこだわるのも楽しいんですよ  
もちろん、ローションを使ってもOKです

そうそう、乳首開発のお話する場合は、この話もしないといけませんね。  
今回は指で刺激しますけど、  
乳首をずっと舐め回して、気持ちよくしてくれるおもちゃもあるんですよ。  
乳首を触るだけじゃなくて、舐めてもらうみたいな別の刺激がほしいときとか、  
乳首をずっと責めてほしいときに使うと、すごく気持ちよくなれますから、  
そのうち試してみるといいかもしれません。

さて、お話はこれくらいにして、  
これからは乳首の気持ちいい触り方とコツを教えていきますね

それじゃあ、コハルちゃん。  
お手本役、お願いね。

コハル：（前方斜め左から話しかける）  
はーい。  
…えへへ、ちょっと恥ずかしいけど、よろしくね。  
あなたと同じように乳首を刺激するから、  
一緒に気持ちよくなろうね。  
あと、私の喘ぎ声、なるべく真似してみてね  
そうすると、もっと気持ちよくなれるからね

チアキ：（正面）

うふふ、乳首を刺激しながら気持ちいい声を出すと、  
乳首が気持ちいいところだって、脳と体が覚えてくれますからね。

お手本のコハルちゃんを真似て、気持ちいい声を出してみてね。

それじゃあ、私が後ろに座って、君の乳首を触ってあげますね。

よいしょ、ここ、私の足の間に座ってくださいね

チアキ：(ここから、リスナーくんの後ろ、斜め右から声をかける)

まず最初は乳首の周り、乳輪を優しくグルグル～って撫でるみたいに触って、  
焦らしてあげましょう。

乳首で気持ち良くなるには、焦らしてあげるのも効果的ですからね。  
くすぐったいくらい優しく触っていきましょう。

両方の乳輪を、撫でるみたいにやさしくグルグル～  
グルグル～

コハル：

…んっ、ちょっとくすぐったくて、いい気持ち…  
…うふふ…くすぐったい、んふふ、  
はふう…

チアキ：(右から)

うふふ、あなたもくすぐったいかな？

うんうん、くすぐったいって、  
とっても良い感覚なんですよ

気持ちいいの一歩手前、焦らすのに一番ちょうどいい感覚なんです

もう少しグルグル～って焦らしましょうね。

コハル：

んん～、(気持ちよさそうに)

うう、んふふ、ちょっとじれったい…

早く乳首触って、気持ちよくなりたいよ…

ねえ、先輩、乳首、まだ…？

チアキ：（右から）

あらあら、コハルちゃんたら、おねだりしちゃって…

ふふふ、乳首も固くなってきましたね

もうちょっとだけ我慢ですよ。

あなたはどうかな？

…うふふ、両方とも、少し立ってきてますね。

早く、乳首をなでなで、スリスリ～って触ってほしいですね～。

ふたりとも乳首が立って、感度が良くなってきたでしょうし、  
そろそろ乳首を刺激してあげましょうね。

さて、乳首を刺激時に大切なのはPC筋と前立腺の感覚を意識すること、でしたね。

これからは、おちんちんの根本にあるPC筋に、キュってほんの少し力を入れておきましょうね。  
そうすると、乳首を触るたびに、勝手にPC筋動いて、おちんちんの根本や陰嚢、おちんちんの袋  
の付け根の辺りからお尻の穴までが締め付けられて、  
あま～い気持ちよさがやってくるんですよ～。

注意深く、乳首とPC筋のあたりの感覚を感じてみましょうね

二人ともおまちかねの、乳首を刺激してあげますね  
乳首を触るときも、まずは優しい、弱い刺激からですよ

まずは硬くなった乳首を、ツンツンって  
そつと触ってあげましょうね。

は～い、ツン、ツン、

コハル：

あっ、あっ、乳首、気持ちいい～…ああ…

チアキ：（右から）

みてみて、コハルちゃん、あんな幸せそうなお顔してますよ  
やっと乳首を触ってもらって、嬉しいんですね～

これからは刺激を少し強くして、い～っぱい乳首を気持ちよくしてあげますから、  
あなたも、コハルちゃんみたいに気持ちよさそうな声、もっと出してみましょうね。

最初は気持ちのいいフリをしてるだけでも、

乳首の感覚を脳がとっても気持ちのいいエッチな刺激って覚えていくうちに  
本当に気持ちよくなっていますからね。

それと、PC筋に力を入れられますか？  
ほんのちょっと、キュッて締めているだけでいいですからね。  
四分の一から三分の一くらいの締め方を、ずっと続ける感じですよ

コハルちゃんも、お股の筋肉にキュッて力をいれるのよ？

コハル：

はーい、わかってるよ  
おまんこにちょっと力を入れておください  
乳首を触るたびにGスポットがキュンキュンって、すっごく気持ちよくなるんだもん、  
忘れたりしないよお

チアキ：(右から)

うふふ、そうね。  
コハルちゃんは、気持ちいいの大好きだものね

さ、今度は、ツンツンって触るのに加えて、  
優しく乳首をナデナデって撫でてあげましょうね

ツン、ツン、ナデナデ、ツンツン、ナデナデ～

(このあたりに下のコハルの喘ぎを被せる)

ツン、ツン、ナデナデ、ツンツン、ナデナデ～

ツン、ツン、ナデナデ、ツンツン、ナデナデ～

コハル：

ん~っ、はあ、あつ、はあ…ああ…ああ…気持ちいい…あんっ、くう…  
あつ、あつ、はあ…はあ…  
うつんっ、はあ…はあ…  
ううん、乳首、なでなで、すきっ、  
乳首、触るとき、  
おまんこ、締めてたら、お腹に気持ちいいの、来ちゃう…

ああ…、はあ、はあ、んふふつ、  
ナデナデ、もっとしたい…

んつ、はあ…はあ…  
あつ、あつ、んふふつ、んつ、あつ、  
(↓のセリフにかぶせる)

チアキ:(右から)  
じんわり気持ちいい、  
優しくって、あまーい快感来ちゃったんですね

あなたもコハルちゃんも、気持ちいい声を出せてますね。

とっても、可愛いですよ。(ささやき)

うふふ、コハルちゃんったら私が話してる間も乳首を触るのやめないんだから…

あなたも、私が話してる間も乳首触るの続けていいですからね。  
コハルちゃんみたいに、  
乳首を触りながら気持ちいい声を出していくと、  
どんどん気持ち良くなっていますからね。

次は、乳首の下側から、ピンって乳首を弾くみたいに擦り上げてあげましょうか

乳首って、下側のほうが感度がいいから、  
乳首で気持ち良い刺激がほしいときは、下側を刺激してあげるのがいいんです。

人差し指で～乳首を下から弾くみたいに、

ピンっ、ピンっ、ピンっ、ピンっ、

コハル：

おっ、おっ、うんっ、んんっ、

チアキ:(右から)

ふふっ、刺激強くなったから、  
ちょっとはしたない声出ちゃったね。

ピンっ、ピンっ、ピンっ、ピンっ、  
ピンっ、ピンっ、ピンっ、ピンっ、

コハル：

んんっ、うっ、あっ、んんっ、

はあ…はあ…  
ピンって弾くたび、Gスポットがキュンって強く締まるんだもん…

チアキ:(右から)  
ふふふ、コハルちゃんは乳首だけでイケちゃう優等生ですから、

これくらいの刺激でもうダメみたいですね。

でも、お手本役なんですから、乳首の触り方を全部教えるまでは、イクの我慢ですよ？

今度は、乳首を優しくつまんで、ギューって少し引っ張ってから、  
優しくもみもみしてみましょうね

つまんで、少し引っ張ってから、  
モミモミ、つまんで、モミモミ、  
モミモミ、モミモミ、モミモミ、モミモミ、

コハル：  
(喘ぎ声と吐息が混ざった感じで)

あっ、あっ、あっ、はあ、んんっ、あっ、これっ、大好き、  
ふう、ふう、んああっ、んっ、んっ、

んんっ、お腹っ、キュッって、しまって、  
ああっ、ぐっ、んんっ、やっ、やっ、やっ、  
あっ、んんっ、  
ふー、ふー、はあ、はあ、

おっ、んああっ、あっ、あっ、  
んおっ、んああっ、んっ、んっ、  
やっ、やっ、  
ふー、ふー、はあ、はあ、

チアキ：(右から)

これ、とっても気持ちいいんですよね。  
乳首は本来赤ちゃんにおっぱいを上げるための器官だからなのかな、  
吸われてるみたいに、優しく挟むような刺激を受けると  
乳首の芯、奥のあたりがとっても気持ちいいんですよ。

うふふ、あなたも気持ちよさそうなお顔ですね。  
PC筋に少し力を入れながら乳首を優しくつまんで、モミモミするたびに、  
前立腺がキュッキュって締めつけられて…気持ちいいですね…

今度のも刺激強めだから、いっぱい気持ちよくなれますよ  
親指と中指で、乳首の周りを引っ張りながら、  
人差し指で乳首をカリカリって優しく引っ搔いてみましょうね

カリカリ、カリカリ、カリカリ、カリカリ、  
カリカリ、カリカリ、カリカリ、カリカリ、

コハル：

(↑に被せるように)

んああつ、おつ、おつ、おつ、おつ、  
ふつ、ふつ、ふつ、ふつ、はつ、はつ、はつ、  
んつん～、おつ、あつ、あつ、あつ、あつ、

チアキ：(右から)

今みたいに下側からカリカリするのが一番気持ちいいけれど、  
刺激が強すぎて感覚が鈍っちゃうこともあるんです。  
そんなときは、休憩するのもいいんですけど、  
上側をカリカリしてみると別の気持ちよさがあっていいんですよ

—

チアキ：(右から)

これで、おすすめの乳首の触り方を一通り教えられましたから、  
二人とも、後はイクまで気持ちよくなってみましょうね。  
コハルちゃん、よくイクの我慢できましたね。偉かったです。

コハル：

はあ…はあ…  
えへへ…

やっとだあ…  
あなたも、おちんちんシコシコしたくてたまらなかつたでしょ？  
気持ちいい射精、楽しみだね

チアキ：(右から)

コハルちゃんは乳首だけでもイケる優等生だから、乳首とPC筋の刺激だけでイッてみましょうね。

あなたは、おちんちんの気持ちよさと乳首とPC筋の感覚がリンクするように、  
乳首刺激しながら、おちんちんで気持ちいいお射精、してみましょうね。

何度も確認しちゃいますけど、  
PC筋に少しだけ力を入れてますか？

うんうん、お利口さんですね。  
PC筋はおちんちんの根本深くにあるから、少し力を入れてると、  
きっと普段より気持ちいい射精ができますよ。

あなたの乳首は、私がサワサワしてあげるから、  
おちんちんシコシコは自分でやってみてね。

乳首とおちんちんを同じタイミングで刺激すると、もっとも～っと気持ちいいですよ。

コハルちゃん、お待たせ。  
これから最後まで気持ちよくしてあげるから、  
私の言う通りに乳首を触ってね

コハル：  
はあい…

チアキ：(右から)

うふふ、コハルちゃんはもう出来上がっちゃってるわね。  
二人とも、もっともっと、気持ちよくしてあげるね

チアキ：(右から)

まずは、乳首の上に指を当てて、こねこね、こねこね、

こねこね、こねこね、こねこね、こねこね、  
こねこね、こねこね、こねこね、こねこね、  
こねこね、こねこね、こねこね、こねこね、

コハル：  
(はあ、は気持ち良さげな深めの吐息)  
うんっ、あああ…あっ、あっ、はあ、はあ、  
あっ、乳首っ、あつあつ、気持ちっ…いいよお…  
ううんっ、あつ…あつ…はあ…あつ…ほお…  
はあ、んつ…んつ…はあ…はあ、  
んつ、んつ、好きっ、んつ、んつ、ああっ…  
お腹、キュンって、来ちゃうつ、  
もっとつ、あつ、あつ、  
はあ、あつ、んつ、んつ、

チアキ：(右から)  
どう？  
乳首をこねこねされながらおちんちんシコシコするの、気持ちいいですか～？  
うふふ、可愛い喘ぎ声、出してますもんね。

乳首を人差し指でぴんって弾きますね～

ピンっ、ピンっ、ピンっ、ピンっ、  
ピンっ、ピンっ、ピンっ、ピンっ、  
ピンっ、ピンっ、ピンっ、ピンっ、

ピンっ、ピンっ、ピンっ、ピンっ、

コハル：

乳首、いいつ、  
んつ、んつ、好きつ、んつ、んつ、ああつ…  
乳首をピンってするたび、  
お腹つ、キュンキュンって締まるの…  
好きつ、好きつ、

はあ、んつ…んつ…はあ…はあ、  
ううんつ、あつ…あつ…はあ…あつ…ほお…  
あつ…はあ…あつ…ほお、はあ、はあ…  
はあはあ、あつ、あつ、  
ん～…あ…あつ、あつ、いい…  
んつ…んつ…はあ、はあ、ああつ…

チアキ：(右から)

乳首を弾くたび、おちんちんの根本のPC筋がキュって締まって、  
もっと気持ちよくなっちゃいますね

ちょっと刺激強くしますよ～

乳首をつまんで、優しくもみもみ、もみもみ、  
もみもみ、もみもみ、もみもみ、もみもみ、  
もみもみ、もみもみ、もみもみ、もみもみ、

コハル：

はあ、んんつ、  
ほんとにつ、刺激強いつ…よおつ、  
乳首つ、おつ、うんんつ…乳首、だけなのにつ、  
ああつ…お腹つ、来ちゃつ、ううんつ、  
はあ、んんつ、あああ…、くうつ  
ほつ、ほつ、あうつ、あつ、くつ…うつ、んんつ、  
やつ、やつ、あつ、やつ、やつ、やつ、うあ、あつ、  
んつ、んつ、あつ、やつ、あつ、やつ、

チアキ：(右から)

つ～ぎ～は～、乳首を乳輪ごときゅ～ってつまんで、優しく引っ張ってあげるね、

ぎゅー、ぎゅー、ぎゅー、ぎゅー、  
ぎゅー、ぎゅー、ぎゅー、ぎゅー、

コハル：（ここ ねつとりめに）  
んああつ、くうつ、んああつ、  
だめ、乳首つ、のびちゃうの…  
んあつ、はつ、はつ、きやつ、はつ、くつ、んああつ、

チアキ：（右から）  
乳首を乳輪ごとつまんで、  
もみもみ、もみもみ、もみもみ、もみもみ、  
もみもみ、もみもみ、もみもみ、もみもみ、

コハル：  
ああつ、んんつ、ああつ、乳首、  
奥つ、しびれるつ、ああつ、  
気持ちいい、はつ、はつ、はつ、ああつ、はつ、はつ、  
ううんつ、くつ、んつ、んつ、はつ、はつ、はつ、  
あつ、あつ、くつ、んああつ、だめつ、  
やつ、やつ、やつ、

チアキ：（右から）  
親指と中指で横に引っ張りながら、  
人差し指で乳首を  
カリカリ、カリカリ、カリカリ、カリカリ  
カリカリ、カリカリ、カリカリ、カリカリ

コハル：やつ、やつ、だめつ、にやつ、にやつ、にやつ、んああつ、はつ、はつ、はつ、  
にやつ、あつ、にやつ、にやつ、おつ、にやつ、んああつ、にやつ、  
おつ、ほつ、おつ、やつ、やつ、やつ、だめつ、にやつ、にやつ、にやつ、んああつ

—

チアキ：（右から）  
…もうコハルちゃんは余裕無さそうね。

コハルちゃんの足がプルプル震えてるでしょう？  
あれはメスイキが来る前兆なんですよ。  
気持ちよさが体に溜まって、溢れ出しそうになると、  
太ももや腰が勝手に動いちゃうんです。  
…そろそろイかせてあげなきゃ可哀想ですね。

あなたもそろそろお射精、したいですよね？

それじゃあ、コハルちゃんの、えっちな姿見ながらお射精ぴゅっぶ、してみようか。。  
乳首だけ触ってるのに、もうパンツ、ぐしょぐしょでスカートにシミができるの、見えますか？ふ  
ふふ、後でお着替えさせてあげなきゃですね。  
コハルちゃん？もうイキたい？

コハル：ほっ、う、んつ、イきたいっ、おつ、おつ、イかせてっ、  
ああっ、はあ…はあ…あつ…あつ、ううんつ、

チアキ：(右から)  
うん、わかったわ。  
これから十数えるから、ゼロって言ったらメスイキしていいからね。

コハルちゃん、もうすぐメスイキでつよ～いアクメしちゃうから、  
あなたもいつしょにお射精、しちゃいましょうね。

コハル：  
んつ、はあ…はあい…はあ…くつ、

チアキ：(右から)

じゅ～う、きゅ～う、は～ち、な～な、ろ～く、ご～お、よ～ん、さ～ん、に～い、い～ち、ぜろ～  
二人共、よく頑張ったね、いっぱい、気持ちよくなつてね

コハル：にやつ、にやつ、にやつ、んああつ、にやつ、にやつ、にやつ、にやつ、  
あつあつ、にやつ、にやつ、にやつ、にやつ、にやつ、にやつ、  
おつ、おつ、あつあつ、あつ～～～…  
(「にや」は「や」と「にや」の中間くらいの発音で)

(射精後)

チアキ：(右から)  
わあ、たくさんお射精できましたね。  
で、も、乳首の気持ちよさをもっと好きになって欲しいので、  
射精しても、まだまだ乳首やめてあげませーん。

コハル：んつ、くつ、…はあ…はあ…はあ…はあ…  
…はあ…はあ…んつ、ふう…  
ふ一…ふ一…ふ一…ふ一…ふ一…んつ、

チアキ：(右から)

カリカリ、カリカリ、カリカリ、カリカリ  
カリカリ、カリカリ、カリカリ、カリカリ

もみもみ、もみもみ、もみもみ、もみもみ、

んふふつ、これくらいにしてあげますね。

射精してイッた後にも

こうやって乳首を刺激してあげると、開発が進みやすいんですよ。

いっぱい精液を出した後にも

乳首をサワサワされて、とっても気持ちよかったです。

今日みたいに、おちんちんと一緒に乳首を刺激していれば、少しづつ乳首が開発されていきますから、普段のオナニーでも乳首を触ってあげてくださいね。

優しい感じの気持ち良さを感じるようになったら、どんどん乳首の開発が進んでいくから、楽しみにしていてね。

コハルちゃんったら、なんどもビクンビクンって体を震わせてイっちゃって…

気持ちよさそうでしたね。私も羨ましくなっちゃった

コハル：

(ゆっくり、深い呼吸)

はあ…はあ…はあ…はあ…

ふー、ふー、はあ…はあ…

チアキ：(右から)

…コハルちゃんは…まだ余韻に浸っていますね。

長い絶頂をすると、疲れて動けなくなっちゃうんです。

あんな風に余韻に浸りながら、ボーってして時間って、とっても素敵なものなんですよ。

きっとあなたも、もう少ししたらわかりますから、一緒にメスイキ開発、続けてみましょうね。

今日みたいに、おちんちんと一緒に乳首を刺激していれば、少しづつ乳首が開発されていきますから、普段のオナニーでも乳首を触ってあげてくださいね。

片方の乳首ばかり触っちゃうかもしれませんけれど、片方の乳首が気持ちよくなれば、もう片方の乳首の感度も自然と良くなっていきますから、気にしないで大丈夫ですよ。

利き腕と一緒に、乳首に感度の差があるのは普通のことですからね。

これは余談ですけど、薬局で買える、シールで貼り付けるタイプのはり治療器具を乳首に貼って過ごすと感度が上げられるなんて話を聞いたことがあるかもしれません。

実際のところ、はりによって血行が促進されるからなのか、

確かに感度を上げる効果がありますので、

強くおすすめはしませんけど、

たとえば、乳首を触ってもくすぐったさを感じないとか、

感覚が薄くて感度も上がらないといった、

開発の最初で行き詰まってしまう場合は頼るのも良いかもしれません

ふう、今回のコースはこれでおしまいです。  
二人とも、お疲れ様でした。