

## トラック4 アネロスでの前立腺開発 チュートリアル台本

チアキ：(正面)

今回は、アネロスを使った前立腺の性感開発です。

アネロスでの前立腺刺激にまだ慣れていない方や、改めて基本を確認したい方向けのコースですね。

アネロスで気持ちよくなるには、アナル洗浄が大切なのは前に説明しましたよね。

アナル洗浄はもう済ませてくれましたか？

…うんうん。お利口さんですね。

それならきっと気持ちのいいメスイキ開発ができると思います。

さて、

今回の講習の目的は、

アネロスを使う準備、

アネロスを使った感覚や、動かし方を知ってもらうこと、

おちんちんと前立腺を同時にマッサージして、脳と体に気持ちいい場所と覚えてもらうことです。

具体的には、

アネロスが前立腺に当たる圧迫感を感じること、

PC筋を使ってアネロスを動かすのに慣れる、

PC筋の力加減やお尻の穴の周りの筋肉、肛門括約筋の力を抜いておく、

そういった練習をして、アネロスで前立腺を刺激するのに慣れて、

最後には、

おちんちんを刺激してあげて、アネロスで前立腺が圧迫される感覚が、

とっても気持ちいいんだって、あなたの脳と体に教えてあげましょうね

アネロスをお尻に入れたままおちんちんをなでなでしていると、

勝手にお尻の筋肉が動いて、アネロスがずっと前立腺をぎゅっぎゅってマッサージしてくれる、

球海綿体筋反射(きゅうかいめんたいきんはんしや)が起きるからとっても気持ちがいいし、射精

するときには、射精の動きに合わせて前立腺をじゅぽじゅぽって感じに犯すみたいに勝手にアネ

ロスが大きく動いて、精液を搾り取ってくれるんですよ。

…ふふふ、楽しみですね。聞いただけで、興奮してきたんじゃないですか？

あなたには、アナル洗浄を先にやってもらいましたから、

次は、アネロスをお尻に入れる前に、お尻の筋肉をマッサージしてほぐしてあげますね。

アネロスはそんなに太いものではないですから、

念入りにお尻の穴をほぐす必要はないけれど、

いきなりお尻にアネロスを入れると

お尻の筋肉が緩んでいないせいで、前立腺のちょうどいい位置に当たらなかったり、

お尻の粘膜を痛めることがあるんですよ。

お尻をほぐすのに使う道具の説明もしておきますね。

潤滑剤になるローションやワセリンはもちろん、手が汚れないように、使い捨てのビニール手袋も必要です。

お尻の穴を指でマッサージしますから、衛生には気をつけないといけませんからね。

あと、ベッドを汚すのが心配だったら、お風呂のような掃除のし易い場所でほぐす作業をするのも良いですし、ペットシーツを用意するのも良いと思います。

潤滑剤にワセリンを使う場合は、グローブの指先にワセリンを付けるついでにアネロスに塗るのも良いかもしれませんね。

ワセリンはベタつきますから、このときに塗ったほうが楽になると思います。

お尻のほぐし方は、

まずグローブの指先に潤滑剤をつけてから、

和式トイレを使うときみたいにしゃがんだ姿勢になって、

肛門の周りを軽くマッサージして、それから指をお尻の穴に入れてグルグルって感じでほぐしてあげる、というのが一般的ですね。

アネロスの太さって指二本分、太いものでも3本分より細いくらいですから、

まずは人差し指だけでほぐして、次は人差し指と中指でほぐしてあげれば

アネロスを使う前の準備には十分なことが多いです。

ほぐすときには、うんちを出している時みたいな感覚でお尻の力を抜いておくと簡単にほぐれますよ。

さて、今日は私がお尻をほぐしてあげますから、

四つん這いになってくださいね。

はい、いい子にできましたね。

それじゃあ、まずは使い捨てグローブをつけて、指先にローションを垂らして…これでOK、

まずは肛門の周りをマッサージしてあげますね。

ローションを広げるみたいに、

ぐ～るぐ～る、ぐ～るぐ～る、

お尻の穴に指を入れてほぐしていきますね。

まずは人差し指を入れていきます。

息をは～って吐いてください

指が入りましたよ。

これからゆっくり指を動かしてほぐしていきますから、  
肛門の筋肉から力を抜いてくださいね。  
うんちを出してるときの感覚を思い出すといいですよ。  
…はい、力が抜けていい感じです。

円を描くようにほぐしていきますね、  
ぐ～るぐ～る、ぐ～るぐ～る、

向きを反対にして、  
ぐ～るぐ～る、ぐ～るぐ～る、

指をちょっと奥に入れますね、  
…ここにちょっと硬くて、丸いものがあるの、わかりますか？  
押すとじ～んって感じがするでしょう？

ここが前立腺です。男の子のメスイキスイッチですね。  
開発されてないから、押されるとなんか変な感じがする、くらいの感覚だと思いますけど、  
開発を通して、脳と体にここは気持ちのいい場所って教えてあげたら  
こんな風に指でぷにぷにって押されるだけで声が出ちゃうくらい気持ちよくなれますから、  
楽しみにしてくださいね

それじゃあ、一度人差し指を抜いて、  
今度は人差し指と中指を入れてほぐしてあげますね。

ゆっくり抜いて…

今度は指を2本入れますよ。  
息をは～って吐いてくださいね。

ほぐしたおかげで、指一本のときよりも入れやすいですね。

さっきと同じように、  
円を描くようにほぐしていきますね、  
ぐ～るぐ～る、ぐ～るぐ～る、  
うん、だいぶほぐれてきましたね。

向きを反対にして、  
ぐ～るぐ～る、ぐ～るぐ～る、

はい、これでほぐしは十分です。  
グローブは、裏返しながら外して捨てれば衛生的ですよ。

こんな風に潤滑剤を使ってほぐしてあげれば、  
アネロスを使うときにお尻を痛めることはほとんど無いはずですから、

毎回こんな風にほぐしてあげてくださいね。

—

チアキ：（正面）

さて、お待たせ、コハルちゃん。

お手本役、お願ひね。

コハル：はい、待ってました。

チアキ：うふふ、それじゃあ、

向かい合う感じに寝て、いっぱい気持ちいい声を聴かせてあげてくださいね。

コハル：うん、任せて。

それじゃ、一緒にベッドにいこ？

（こちらに話しかける）

チアキ：（正面）

お尻は十分ほぐれましたから、今度はベッドで横向きに寝てくださいね。

下側の足をのばして、上側の足は膝を90度に曲げてください

チアキ：（左から）…はい、その寝方でOKです。

この姿勢は体への負担が少なくて、リラックスした状態でアネロスを使えるんです。

リラックスはメスイキのために大事なことですから、初心者にはこの姿勢がオススメなんですよ。

アネロスを入れるのはベッドに寝る前でも寝た後でもいいんですけど、  
今回は後で私が入れてあげますね。

コハルちゃんは、この、Gスポットをお股の筋肉だけで刺激する膣トレグッズを使ってくださいね。  
今日のカリキュラムでは、コハルちゃんには気持ちよさを少しずつ貯めていって、  
最後に気持ちよく中イキしてもらいます。

イク直前は、クリトリスも触って思いっきり気持ちよくなつていいですからね。

（コハルはここから正面から話しかける）

コハル：はい。良かったあ。手を使わずに、じんわり気持ちよさを高めていくのもいいんだけど、  
私、Gスポットの刺激でイク時にはクリトリス触りたくなっちゃうのよね。

逝く直前にクリトリスやおちんちんを触ると、

お腹の筋肉がキューって締まって、中イキがもっと気持ちよくなるの。

チアキ：（左から）

うふふ、二人には、いっぱい気持ちよくなつて欲しいですからね。

それじゃあ、早速、前立腺の開発を初めていきましょう。

アネロスにローションをたっぷり付けて…これくらいでいいかな、  
お尻の穴にアネロスをゆっくり押し当ててあげますね。

うふふ、お尻をほぐした後だから、少し押し付けただけで、  
アネロスの先がお尻に入りますよ？  
あなたのお尻は、気持ちよくしてくれるアネロスが欲しくてたまらなかったみたいですね。

ゆっくり、ゆっくり、お尻に入れてあげましょうね

アネロスにお尻の穴が広げられて、なんだか気持ちがいいんじゃないですか？

もう一番太いところ、お尻に入っちゃいますよ。  
このまま、ツルの部分が体に軽く当たるまで入れちゃいましょうか。

アネロスを使うときは、持ち手部分の突起、アバットメントともいいますね、  
ここが体に優しく当たるくらいまでお尻に入れてあげるのも  
気持ちよくなるコツなんですよ。  
ツルの部分が体に当たって痛いなら、それはアネロスを奥に入れすぎてますから、  
少しだけ引き抜いてあげましょうね。  
アネロスの全長の3分の1くらいはお尻の外くらいがちょうどいい入れ方になります。  
必要なら、肛門の筋肉を使って軽くホールドしてみましょうね。

…これでちょうどいい位置にアネロスが当たってるはずです。  
…うふふ、アネロスがさっき教えてあげた前立腺の辺りを押して、じーんって感じがするの、わかりますか？  
アネロスは元々は前立腺をマッサージして、悪い体液を排出させるための医療機器ですから、お尻に入れてあげれば、勝手に前立腺に当たるように出来るんですよ。

お尻にアネロスを入れたら、お尻に馴染むまで動かさずにリラックスしてみるのも良いんですけど、今回はアネロスの動かし方を知ってほしいので、  
このままPC筋を動かして、アネロスが気持ちよく動いてくれるのを体験してみましょうね。手でアネロスを動かすのは、位置を調整するくらいで、PC筋など、体の中の筋肉を使うんです。

さて、おしっこを止める筋肉、おちんちんの奥の筋肉、PC筋にゆっくり力を入れてみましょう。

ぎゅー…

コハル：  
ああっ…んんっ…

チアキ：(左から)  
どうですか？PC筋を締め付けると、アネロスが動いて、前立腺が強く押されたの、わかりましたか？

…うんうん。いい感じです。

PC筋を動かしたり、前立腺の感覚に関わる神経をトレーニングしてあげるのが今回の講座の目的ですからね。

もっとPC筋でアネロスを動かして、前立腺がマッサージされる感覚をもっと感じていきましょう。

今度はPC筋をピクピクって何度も動かしてみましょう。

PC筋に入る力は、アネロスが前立腺を少し押すのを感じられるくらいで十分ですよ

はい、ピクピク、ピクピク、ピクピク、

コハル：んっ、あっ、あっ、あっ、んんっ、んっ、あっ、あっ、あっ、あっ、  
んんっ、んっ、あっ、ううんっ…あっ、あっ、

(甘めの気持ちよさ。嬉しそうな感じの喘ぎ)

チアキ：うふふ、コハルちゃん、もうおまんこの筋肉を締めるのやめられなくなっちゃってるみたいですね。腰もくねらせちゃって…  
こらこら、まだ我慢ですよ？

あなたはどうですか？アネロスが勝手に動いて、前立腺を何度も押しつぶして感じるとか前立腺を犯されてる感覚が味わえてますか？

うふふ、優等生ですね。おちんちんもこんなになってますから、  
前立腺も敏感になってるんでしょうね。

女の子みたいに偽物おちんちんで気持ちよくされちゃうの、興奮しちゃうんですね。

アネロスで前立腺を犯される感覚って、

Gスポットを気持ちよくしてもらってる感覚とほとんど一緒なんですよ？

この、メスの感覚で興奮するなら、どんどん気持ちよさが開発されていくって、  
メスイキまで一直線ですよ？

さて、PC筋に力を入れるとアネロスが動いてくれるのがわかつてくれましたし、  
今度はアネロスがぐりぐり動いてくれるようトレーニングしていきましょうね。

前立腺をぐりぐり～じゅぱじゅぱって犯してくれる動きを味わうには、筋肉の使い方にコツがあるんですよ。

まずは肛門を一度キュって締めてみましょう。

できましたか？

…うん、お尻を締めてもアネロスが動くのもわかつたみたいですね。

さて、今使った肛門括約筋に力を入れないように注意しながら、PC筋をピクピクさせてみましょう。

はい、ピクピク、ピクピク、ピクピク、

コハル:んっ、あっ、あっ、あっ、はあ、んっ、あっ、あっ、  
あっ、はあ、んっ、あっ、

チアキ:(左から)

どうですか？肛門の力を抜くと、アネロスの根本を抑える力が無くなつて、動きが良くなるんですよ。さっきよりもアネロスの動きが良くなつたつて感じられたんじやないですか？

うふふ、アネロスの動きをちゃんと観察できているみたいですね。  
いい感じです。

次は、PC筋の力加減をトレーニングしていきましょう。

このメスイキ性感開発コースがおすすめしているメスイキの方法、乳首と前立腺と一緒に刺激するときに大切になる、大事なポイントですよ。

それじゃあ、PC筋の力加減を見つけていきましょうね。

PC筋は、力加減を調整して、ほんの少しだけ力を入れると、  
勝手にピクピク痙攣するみたいに動いてくれるんです。

PC筋に少しづつ力をいれていく、アネロスがピクピクって小刻みに動く力加減を探してみましょう。

力をゆっ~くり入れて…力をゆっ~くり抜いて…  
力をゆっ~くり入れて…力をゆっ~くり抜いて…  
力をゆっ~くり入れて…力をゆっ~くり抜いて…  
力をゆっ~くり入れて…力をゆっ~くり抜いて…

(↑に被せる感じに)

コハル:…んんっ、あっ、んっ、これくらいで…ああんっ、来たっ…  
んっ…んっ…あっ、あっ、あっ…あっ…  
おまんこ、ゆっくりかきまわされてるみたい…  
あっ、あっ、あっ…あっ…はあ…あっ…ほお…  
はあ、んっ…んっ…はあ…はあ、好き…あっ、んふふっ、あっ、んっ…んあっ、  
あっ…

チアキ:(左から)

うんうん、コハルちゃんはやっぱり優等生ね。  
コハルちゃんのこと、見てあげてください、  
ほら、ディルドがピクピクって動いてるでしょう？  
一度ちょうどいい力加減を見つければ、こんな風にすぐにピクピクって動かせるようになりますからね。

あなたはどうですか？ピクピクする力加減が見つけられたら、その状態を維持してみましょう。

ピクピク動く加減が見つからないなら、呼吸に合わせてPC筋を動かして、アネロスが動くのを感じてみてくださいね。

PC筋がピクピクって動かない理由は、PC筋の筋力や動かす神経が育っていない、みたいな理由が考えられますけれど、こうやってPC筋を動かすことがトレーニングになりますから、気にしないで大丈夫ですよ。

アネロスが前立腺をマッサージする刺激を感じていれば、どんどん前立腺やPC筋の周りの感覚が鋭くなって、メスイキしやすくなっていますからね。

それに、ピクピクって動かすのは気持ちよさに集中しやすくなるからオススメというだけで、PC筋を意識的に動かしてもメスイキはできますからね。

これも、PC筋のトレーニングって考えてもらって大丈夫です。

(この辺のセリフに被せる)

コハル:うんっ、あああ…あつ、あつ、はあ、はあ、  
あつ、あつあつ、気持ち…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、  
気持ちいいとこ…ずっと撫でられてるみたい…  
んあ…んつ、んつ、好きつ、んつ、んつ、ああつ…  
もつとつ、あつ、あつ、  
はあ、あつ、んつ、んつ、

チアキ:(左から)

コハルちゃん? 次のはアネロスじゃないとできない事だから、ちょっと休憩しててね

コハル:

はあい…(ちょっと不満そうに)

チアキ:(左から)

ごめんね、これが終わったら、思いっきり気持ちよくなつていいから、  
ちょっと待っててね。

さて、それじゃあ、最後に、実はアネロスは勝手に動くってことを体験してみましょう。

ちょっと上級者向けになつてしまふんですけど、

実は、アネロスって腸の蠕動運動(ぜんどううんどう)で勝手に動くものなんです。

腸の蠕動運動は、アネロスをお尻の外に出そうとする腸の動きなんですけど、

この動きでもアネロスは動いてくれて、前立腺を気持ちよくマッサージしてくれるんですよ。

前立腺やお尻の感覚が育つないと、アネロスが動いてるのが感じ取れないことが多いので、そういう意味で上級者向けなんんですけどね。

この動きで気持ちよくなれると、勝手に動くアネロスに気持ちよくしてもらう、そんな受け身の姿勢で快感を味わつていけるから、ほんとに女の子みたいに気持ちよくしてもらって、メスイキできるんですよ。

今回は体験ですから、アネロスを手で触って、勝手に動くことを感じてみましょうね。

まずは、PC筋にほんの少し力を入れてみましょう。

アネロスをそっと包んであげるって感じ、アネロスをお尻の中にフィットさせるつもりで力を入れると良いかもしれません。

あと、肛門の力は抜いてくださいね。

それじゃあ、アネロスをお尻、お腹で包んであげるみたいに、優しくキュって力を入れあげましょうね。はい、キュ～、

このままPC筋でアネロスを包んであげて、手でアネロスにそっと触れて動いてるか確認してみましょう。

…どうですか？少しだけど、勝手にアネロスが動いてくれてるの、わかりましたか？

私もアネロスが動いてるか、チェックしてあげますね。

…うふふ、大きな動きじゃないけど、ちゃんとあなたのお尻をかき回すみたいに、ゆっくり動いてますよ。

まだ感覚がなかつたり、気持ちよさを感じないかもしれませんけど、開発を続けていくと、どんどん前立腺やお尻全体の感度が育っていきますから、前立腺の性感開発を続けていきましょうね。

開発が進んでいる人だと、この腸の蠕動運動の動きだけでもメスイキできちゃうんですよ。

アネロスで前立腺を開発していくけば、自然と前立腺やお尻の感覚が鋭くなつて、

こういう小さな感覚でも気持ちよくなれるようになって、

メスイキをしやすくなつていきますからね。

アネロスで気持ちよくなるコツは、今やってきたのと同じように、

まずアネロスを自分で動かしてあげて、その刺激で活発になった腸の蠕動運動で勝手に動くようになつたアネロスの動きを感じることなんですよ。

アネロスをお尻に入れたら、

まずPC筋でアネロスを大きく動かして、腸と前立腺を気持ちよく刺激してあげるんです。

そうすることで、お尻の中の異物、アネロスを外に出そうとする、

腸の蠕動運動を促してあげるんです。

しばらく自分でPC筋を使ってアネロスを動かした後は、

活発になつた腸の蠕動運動の動きでアネロスが勝手に動くようになりますから、

この動きが前立腺に伝わりやすいように、

PC筋にほんの少し力をいれて、アネロスを前立腺に押し付けてあげるんです。

こうしてあげると、アネロスが勝手に前立腺を気持ちよくマッサージしてくれて、

快感に集中しやすくなつて、メスイキしやすいんです。頭に入れておいてくださいね

トラック5、終了直前

チアキ：（左から）

…あなたもコハルちゃんも、たくさん気持ちよくなれましたね。

うふふ、たくさん精液出ましたね。

アネロスをお尻に入れて、前立腺を押されながら射精すると、前立腺の中身がいっぱい押し出されて、普通の射精よりもいっぱい精液が出るものなんです。

射精する瞬間、アネロスが前立腺をぐりぐり押しつぶすみたいに動いて、精液を絞り出してくれたんですね。気持ちよかったです。

アネロスは元々は、前立腺液をマッサージして体の外に出すための医療機器だから、こんな風にいっぱい精液が出ちゃうんですよ。

コハルちゃんは...あんなに気持ちよくなつた後ですからね。  
もう少し余韻に浸らせてあげましょうか

チアキ:(左から)

あなたは、前立腺でも気持ちよくなれましたか?  
...うん、こうやって、アネロスを使いながらおちんちんで気持ちよくなることで前立腺が気持ちのいいところって覚えて、どんどん前立腺の感度が良くなっていますからね。

メスイキ開発してるので射精するなんて...みたいに感じるかもしれませんけど、  
メスイキできるようになっても、何回かメスイキしたあとに、締めくくりに射精してすっきりするのは普通のことなんですよ。

今回みたいに、アネロスを使っていけば、自然とPC筋のトレーニングになって、  
PC筋の疲れにくさ、筋力が育っていきますけど、

もし、PC筋が疲れやすいって思った場合は、  
トイレに行くたび、毎回おしつこを一回止めてみるとか、  
PC筋を小刻みに動かすみたいな筋トレをしてみるのもいいかもしれません。  
デスクワークが多い場合はPC筋の筋力が弱くなってしまうこともありますからね。  
PC筋にずっと力を入れておけるのはメスイキのために大切なことですから、必要だと思ったらトレーニングしてみてくださいね。

それと、これは上級者向けのアドバイスなんんですけど、  
射精しないで、長〜く気持ちいいメスイキオナニーをしたいのに、  
おちんちんを触っていないのに射精してしまう、いわゆるトコロテンが起きてしまう場合は、なるべく細めの、上級者向けのアネロスを使ってみると良いですよ。

初心者向けのアネロスは前立腺の周りを強く圧迫するようにできていますから、  
トコロテンが起きやすいんです。

ただ、トコロテンしちゃうのは、  
それだけ前立腺の開発が進んで、感度が良くなつた証拠です。  
個人的には、メスイキとしてカウントしていいと思ってます。  
ですから、トコロテンみたいに、メスイキの途中で精液おもらしすることを、失敗って考えないでくださいね。  
トコロテンするときって、とっても気持ちが良かったと思うんです。  
気持ちよければ、メスイキって考えていいんです。

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。  
…あんなに気持ちよくなつたから、動く気になれないですよね。  
よく頑張りましたね。  
後片付けは…このまましばらく、お休みしてからにしましょうか。