



なかなか硬くて立派なものです。それでは次に
飛距離を伸ばすトレーニングです。

まず、上下に手を動かしてください。コツとしては
ホームランコンテストを思い浮かべるといいですよ。
はい！いち、に！そう！その調子！

一杯出しましたか？
まだ出し足りない？ 収まらない？では、
次に寝ながらストレッチする運動です。
一緒にやってみましょう。

















フフはち切れそうなくらい大きくなってますね。
今すぐにも始めたい？焦ってはいけません。
まずはトレーニングを始める前に
ウォーミングアップをしましょう。
血行を良くし、体をほぐしていきましょう。




まずは、腰を使って性器をやさしく刺激してください。くふうう・・そう、その調子です。慌てずにじっくりと性器を潤す事に集中してください。んくふうう・・ハア・・ハア
いい感じに潤い、糸を引いてきました。
ペースを徐々に落としてください。




ひぐう！？お、落ち着いてください。ゆっくりと
ペースを落として、気持ちよすぎて止めれ
ない？・・・ひゃん！？そ、そんなに擦ったら・・・
くふううう・・・し、仕方ないですね一度
射精しましょうか。ひいん！？きゅ、急に速度
あげちゃ、んひいいいい！！！！




ハア・ハア・ハア・すごく濃いのがいっぱい・・・
でましたね。一回出したのにまだ全然出し
足りないみたいですね。元気で何よりです！
もう十分潤ったのでウォーミングアップは
終了です。次のステップに移ります。



トレーニングを始めていきます・・・ひゃん！
ま、まだ脱ぐ準備ができて・・・このまま突き
破りたい？わ、分かりました。
では、ゆっくりと性器に挿入してください。
ス、スパッツ越しに入っていくのが分かります。
くふううう、こ、コツは処女膜を破る感じで突き上げ
てください。




いち！に！いち！にいひぐう！？か、貫通し、しましたあ。お、奥まで大きなペ〇スが脈打って入ってきています！で、では腰を前後に動かしてください。初めはゆっくりペ〇スを使い膣を刺激してください。初めはゆっくり膣をほぐす事を意識して動かしてください。んほおお！？そ、その調子です！ペ〇スで中を良く掻きまわしてください・・・くふうほおおお！



くひいいい！？はげし・・・くふうふうふうん！
ぺ、ペース上げすぎです！お、落としてくだ・・・
ふええ？ち、違いますわ、私を落とすんじゃない、
んひぐひいいいいいい！？しよ、しよこはらめ！
子宮口擦りちゆけちやらめ！な、中で我慢汁を擦り
つけてくりゆ！！ふあああイキそう！！その調子で
奥までちゅっちゅいてえええ！？

んほふおああ!?!お、奥に子種一杯出ています!?!
ンヒイイイイイイ!?!イキながら子宮子にこ、
擦りつけて・・・んほおおおひいいい!だめ!!
いくいくいくうううううううううううう!!?!
奥でいっぱい出されながらイぎます!!!





ハア・ハア・ハア・ハア・いっぱい子種が溢れています。
だ、出しすぎです。。で、でも気持ちよかった？
も、もう・・・こ、今度は負けないんだから・・・
痩せるまで続けたい？分かりました・・・
これからも健康のために毎晩夜のトレーニング
続けていきましょうね ♡





