

乳首だけでイク身体を目指す
快感覚醒の段階別プログラム

感じる乳首はこうして育つ
スポ○バン実践開発マニュアル

目次

触れただけで感じる乳首へ 微細な刺激を味方につける、無理のない感度づくり

はじめに

乳首の感度は「強くすれば上がる」ものではない

スポ○バンとは何か

「傷が治ると敏感になる」という考え方

快感を受け取りやすい状態を先に整える

まずは道具を使わず、自分の現在地を知る

微細な刺激を試す前の安全確認

位置を一点に固定しない理由

感覚の地図をつくる五日間

一日目 触れずに意識する

二日目 乳輪の周囲から近づく

三日目 側面をやさしく転がす

四日目 素材と温度を変える

五日目 反応の良かった方法だけを残す

刺激のあとに休ませる意味

心地よさを全身へ広げる呼吸

「感じない日」があるのは普通

オーガズムを目標にしすぎない

前立腺刺激と組み合わせる場合

スポ○バン以外にも選択肢はある

中止すべきサイン

四週間で自分の感覚を見つける実践計画

第一週 感じる準備をつくる

第二週 触れ方の好みを分ける

第三週 余韻を長く味わう

第四週 自分だけの流れを組み立てる

パートナーと一緒に楽しむとき

よくあるつまずきと見直し方

触っても何も感じない

くすぐったくて続けられない

途中までは心地よいのに、急に分からなくなる

痛みと快感の境目が分からない
左右差が気になる
道具を使わないと感じられない
続けるために覚えておきたいこと
最後に

最高に気持ちいい乳首開発
本編でお楽しみください