# 诗琳的催淫健身

「那么，老公，我出去啰！」

换上简便轻薄的运动服，诗琳一边穿着鞋子一边就她的丈夫说道。

「为了减肥你还真努力呢……我晚点也得回公司开会，不用等我了。」他一边回答，一边盯着手提电脑上面的

图表跟电邮报告。

「嗯！老公也要加油喔！」

「是是，慢走。」

挥了挥手，身上只有运动背心跟贴身热裤的诗琳背好包包就踏出家门。

「唔……药品样本报告来了……啊啊，果然还是有副作用吗？」至于诗琳的老公则是继续跟下属以电邮联络，

为公司开发的新药头痛。

要不是因为前阵子要搞甚么栽员，他才不需要这么烦恼呢！

……

「哈啊，哈啊……哈啊，哈啊……」

沿着斜斜的山道往上跑，衣着极为清凉的诗琳已是香汗淋漓。

从三个月前开始，诗琳就养成了缓跑的习惯。

她也记不起自己为甚么忽然爱上了缓跑，只是脑海中一直有股声音，劝告着她每天都应该跑到山顶的公众运动

场。

虽然已经拥有35E —23—37的美艳身材，可她却不想因为悠闲的主妇生活而懒惰下去，所以很自然地开始了缓

跑的练习。

「哈啊，哈啊，哈啊……」

没有被胸罩保护的丰硕胸脯越着诗琳奔跑不断的晃动。

跟下山的途人擦身而过时，她都能感觉到男性们的目光全部聚集在自己摇荡跳弹的胸脯上。

最也诗琳也对此很抗拒，可是考虑到方便运动，她很快就放弃穿胸罩，到了现在甚至连乳贴都懒得用了。

「哈、啊……哈啊……哈……」

走过了山腰，诗琳即使已经感到疲劳，她的脚步仍然未见放缓，也任由途人用火热目光盯着她的下半身。

基于同样的理由，她现在出门缓跑只穿着三角热裤，下半身的形状早就随着汗水贴住肌肤露凸出来了。

不断的跑着，诗琳花费了二十分钟便跑到了山顶的公共运动场；比最初足足耗上近一小时的脚程，她的体能也

在着实进步着。

并没有走进室内体育场，诗琳反而跑向了远方的长椅。

很快的，她就看见了一个穿着黑色衬衫，留着须渣的男人。

「教、教练……！」

小跑步走向了那个中年发福的男人身边，诗琳这样子叫喊着。

她甚至没有在意自己弯腰时几乎把整个胸脯暴露出在男人的眼底下了。

「啊，喔喔，诗琳美眉终于来了吗！就说了不用那么赶忙嘛，反正我一定会等你的啊！」

盯住手机的视线不时飘到那深深的谷间，男人用着一副散漫的语气回应。

「不，哈啊，不赶，哈啊……我只是，想早点接受，你的训练……」喘息仍然未能停下的诗琳拨了拨头发，眼

神充满了真摰跟热诚。

似乎感到害羞的男人紧张地别过脸去，从旁边的袋子中掏出了一瓶米白色的饮料。

「来吧，这是今天的份。」

「谢谢你！嗯……咕噗……唔，嗯嗯……」

毫不犹豫的接过饮料，诗琳马上开怀畅喝，浑然不管湿到贴在身上的衣物。

这个男人是个健身教练，她在四个月前碰巧帮他拾回了钱袋，因此两人才认识彼此，其后才勾起了她对健身运

动的兴趣；配合他特制的营养饮料，诗琳发觉自己的体重不单变轻了，身材更是越来越好。

而且，教练的建议都让她越来越健康，所以诗琳也对他十分信任。

所以她才一直坚持缓跑，以及接受这位教练的健身指导；只要是跟健身有关的事情，她都会变得非常专注，不

会分神于其它事情上面。

「说起来，你老公会不会反对你一直来缓跑啊？好像你这么美丽的人妻跟男人长时间独处，他会妒忌吧？」

「唔……咕，嗯……不会的，我来缓跑，他不会反对的……」「……喔喔，真的吗？那实在让我很感动啊喂！」

作着内容稍稍显得奇怪的对谈，诗琳从包包中拿出了一迭钞票，用纸袋装好之后交给了男人。

「教练，这是昨天的份，一直以来也谢谢你的指导。」「真是多谢你啦，怎么这么客套啊……我们关系都那么

亲密了不是？」待诗琳坐下之后，教练的手很自然地移到她的肩膀上面，把诗琳搂住。

随着两人的身体互相紧贴，诗琳身上的汗味跟他身上的体臭也混在一起。

「对不起，教练……我现在身上的汗还……」

「没问题没问题，流汗很正常的，这样子更适合健身呢。」肥厚的掌心肆意地抚摸着诗琳裸露的肩膀跟手臂，

男人伸出另一只手把她的脸拧向了自己，然后突兀的吻下去。

但是，彷佛对这感受不到奇怪似的，诗琳只是顺从地响应着男人的强吻，甚至主动地伸出舌头跟男人的长舌纠

缠。

交换着唾汁，不下热恋情侣的热吻就这样持续了将近一分钟。

「……唔，呼，啊！」

经过了热情的深吻之后，诗琳终于被男人放过，能够张嘴吸气。

「呼……你的肺活量还不足够呢。」

「对，对不起……唔，嗯唔！嗯……」

还没有说完，诗琳的嘴巴再度被男人堵住，娇舌也被男人粗长的舌头纠缠起来，再度开始互相吞咽彼此的唾汁。

随着男人的手用劲，诗琳也被整个人搂在他的怀里，硕大柔软的胸脯整个变形起来似的，压在他的胸口上面。

「……呼，啊……嗯嗯，嗯啊！」

最后，率先松开嘴巴的是无法耐住呼吸的诗琳；在两人之间，黏稠的唾液还系上了一条反光的水线。

要是有其它人看见的话，想必会认为两人是忘年热恋的情侣吧。

谁会想到一个家庭美满的娇艳人妻，会在这种地方被一名不算熟络的中年男人搂搂抱抱地拥吻呢？

「教……教练……我的，肺活量……怎样……？」「进步不够呢。可是，这样子真的好吗？诗琳美眉你可是有

丈夫的啊，怎么能随便跟我舌吻？」

用着煞有介事的口气反问，男人露出了猥亵的表情。

「真讨厌！教练明明说过，这只是比较特殊的肺活量训练嘛！」妩媚的盯了身旁的男人一眼，诗琳没好气的抱

怨着说，「要不是为了减掉小肚肚，我才不会跟你作这种事呢！」

如果有第三者在场旁听的话，一定会对这番话感到很诡异吧。

可是，身为当事人的诗琳似乎没感到奇怪。

在她的脑海里，充满了想要好好锻炼身体的坚定意志；因此不论是再羞人的行动，哪怕是有违伦常也好，诗琳

都会义无反顾地投注所有热情进去。

诗琳没对自己能够将该要守住的贞洁视如无物这点纳闷，甚至不存在对自己想法的任何疑问。

她只知道，换了是三个月前的自己，一定没这么强烈的斗志坚持健身。

「很好，看来诗琳美眉的意志很坚定呢！太棒了……真不愧是新药……」「嗯？教练你刚才说了甚……嗯啊！」

娇耸的半球形美乳被男人的手粗暴地搓捏起来，诗琳的话马上被打断。

而这美妙的刺激，也让她想起了今天跟平常没两样的主要活动。

「那么诗琳美眉今天想在哪里『操』练啊？」

「啊，嗯嗯……都……依你的，教练……噫嗯……」被那慢而用力的手揉弄着胸脯，脸颊红红的诗琳断续地回

应着。

至于男人在听到她的回答之后，则是把她搂着扶起来，一边享受着诗琳巨乳的柔嫩弹性，一边领着她走到角落

的残疾公厕。

在诗琳进去之后，男人很果断的挂上了『清洁中』的勾牌。

「教练……唔唔嗯，唔啊……嗯，唔嗯！喔、啊喔……」把厕格反锁之后，诗琳马上被坐在厕板上的男人搂入

怀里，娇挺的胸脯也完全陷入其玩弄底下。

随着男人手指跟掌心的磨搓拨弄，那无法被双手掌握的丰盈巨乳在昏暗的厕室中一跳一荡。

「说起来，诗琳美眉的衣服真是煽情啊。樱桃色的背心跟热裤，沾上汗水之后还几近跟透明一样呢……」手指

摸到乳头上面轻轻来回拧弄，男人一边吸吮着诗琳的耳垂跟后颈，一边淫笑着说道，「来，报告一下，你这下流的

模样在缓跑途中被多少男人看见了？」

「呼、噫嗯……咦……？」

星眸微睁，思绪一片昏沉混乱的诗琳呆然的应了一声，竭力的思考了几秒。

「好像……有，唔嗯……！有，有四……五个……啊啊！」整个人软摊在男人的胸膛上，诗琳在娇喘间挤出了

回答。

虽然脑子已经被快感堵塞起来，她仍然没有忘记自己现在所作的事情都是为了健身的特殊训练。

即使怎样奇怪，她对此都不会抱有任何怀疑。

「噢，这么下流的样子被那么多男人看光光了吗！诗琳美眉，我没想到你居然是这么淫贱的人妻啊！」

几乎将整只手伸进那件半透明的背心里面，他又捏又揉的托起那肥硕软嫩的乳肉，放肆地玩弄着诗琳的身体。

而他的另一只手，则是同样伸进那带有黏湿汗液的贴身热裤之中。

「下流？嗯……啊啊，讨厌啦……我才不会……噫呀！背，背叛我亲、亲爱的老……老公喔喔！」

彷佛没感受到被男人作出言语上的侮辱，诗琳很自然地响应着说。

要是忽略她语句中泛滥春情的娇吟，以及那双伸进衣服内上下其手，抓着浑圆乳肉跟入侵紧窄蜜穴的魔爪，想

必没人会否认她的贞节。

然而，这样的光景底下，谁都不会怀疑衣着暴露的诗琳正在跟面容丑陋的中年汉子躲在厕所通奸。

「可是，我在抓你的奶子，还在搔你的骚屄，诗琳美眉不怕被误会吗？」「这是……唔嗯！嗯……特，特别的

……健身操啊……喔啊啊！」很遗憾的，诗琳对这些细节都没有在意，所以她即使理解到自己正在被男人以调情手

法逗弄着，也没有对此作出任何抗拒。

因为对现在的她来说，健身操比甚么都来得重要。

「其它人怎……姆嗯嗯！怎，怎么想……随他们，去……喔喔！」听到了诗琳的回答，男人用着欢愉而兴奋的

口调大笑起来。

「啊哈哈哈！也是呢！这么淫贱欠干的骚媚人妻我最爱了，诗琳美眉你说得真好！赏你一个吻！」

「你高兴……啾，嗯咕……就，就好喔喔……啾，嗯唔唔……」被扳过脸去，诗琳反手抱住了男人的颈子，任

由他吸吮着自己的嘴。

享受着温热的深吻，她更是忘情的伸出舌头等待着宠幸，继续着已经维持三个月以上的特殊健身操。

「嗯……啾……咕噜，唔……」

乳头被指甲磨挖挑逗，阴唇被手指撑开拨弄，耳垂跟唇舌也被男人的须渣跟嘴巴来回咬啜着，诗琳已是浑身火

烫起来。

多个被开发成熟的性感带也在男人的玩弄底下受到全面占领，诗琳只能轻轻扭动身体，发出不成语句的娇弱呻

吟。

「来，诗琳美眉，先来泄一次！」

说着，男人的双手同时在她的阴核跟乳尖上面狠狠的捏了一巴。

「噫、呀，嗯嗯！」

诗琳猛地扭腰把屁股外挪，在突兀的高潮冲击下浑身剧颤起来；伴随着她那不作任何按捺的激烈娇吟响起，喷

溢出来的淫水不但溅在热裤上，甚至把男人大半只手掌都沾湿了。

……

在强烈的高潮下，视线也朦胧起来的诗琳不由自主的回想起最初跟教练认识的时候。

——苏小姐，为了答谢你，我请你喝个饮料吧！

——你太客气啦，助人为快乐之本嘛！

诗琳记得，在男人的热烈要求下，盛情难却的她只好喝下那瓶米白色的奇怪饮料。

她还记得，那个好像豆浆跟药水混起来似的味道，让她发呆了好一阵子。

——苏小姐，你要是专心健身的话，一定会更加健康！

——专心……健康……

诗琳记得，她隔天就开始每日都缓跑到山顶的体育馆，接受教练的一对一的健身指导。

她还记得，好像是从那天起，她就开始爱上了这独特的健身练习。

——诗琳啊，运动前后也要注意体力啊，来，喝下这饮料。

——嗯，我知道了，教练！

诗琳记得，每次健身前后，教练都会让她喝下那个奇怪的饮料。

她还记得，似乎每次喝完之后，她都会更能感受教练不时提及到，经常健身带来的各种好处。

她依稀记得，自己的身材也是在那时候开始丰满起来的。

——是这样吗……教练……？

——对对，诗琳美眉，喉咙要这样顶着！啊，喔喔，爽爆啦！

诗琳记得，不知道在甚么时候开始，教练对她的健身指导越来越像跟丈夫作爱时的模样。

她隐约记得，最初有感到迟疑的自己在听到教练的解释之后，也没把尴尬的思想放在心上。

——诗琳美眉，听好……健身是很重要的……你要认真听我指导……这样子才能健康……才能让夫妻生活更美

满……

——听从……健身……生活，美满……

诗琳记得，她是为了跟丈夫共享更加美好的夫妻生活，才倾尽一切心力服从教练的健身指导的。

她还记得，自己早就决定了，不论其它事情怎样变化，自己都会全神贯注配合教练的健身运动。

——诗琳美眉……你不会感到疑惑……你会专心服从我的指导……——是的……不会疑惑……专心……服从指

导…………

……

迷糊间，诗琳感觉到身体再度被点燃起火热的性欲。

随着男人的双手猥琐地爱抚着，她身体深处的牝芯逐渐滚烫起来。

「诗琳美眉，今天想要穿衣通奸还是脱衣强奸啊？告诉教练，嗯？」「……唔嗯……不能弄破，这套……啊嗯！

这套是，是老公他买……啊，啊啊……买给我……唔嗯，嗯！我，我的……礼物喔喔……噫喔！」回过神来，承受

着男人的第二轮爱抚，诗琳气若游丝的娇吟着说。

这套运动服可是她老公亲自买来圆满夫妇夜生活的重要衣裳，要是被弄破或是弄脏的话铁定会被质问呢！

「那就是让我脱衣强奸啰？还是你要全裸诱奸我？」「脱衣……啊嗯……强奸，强奸我吧……」

婀娜丰软的娇身躯乏力的摊在男人的怀里，浑身无力的诗琳只能倚靠着他那淫邪的双手坐稳身子。

在男人的摆弄下被换成面对面的坐姿，诗琳一边享受来自他那粗暴动作的舌交深吻，一边任由那双手轻抚着她

的屁股。

「别……别搓屁股……嗯嗯……那里，很多肥肉……」「是啊，明明已经那么努力减肥了，诗琳美眉除了腰有

变瘦之外，奶子跟这大屁股都越来越肥美了呢。」

彷佛搓动面粉馒头般，男人用力揉捏着诗琳的美臀。

手指彷佛想留下烙痕一样全部陷进去那软肉里面，诗琳在那很给劲的爱抚中感受到甘美的爽快感。

「对不起……教练，啊啊……我，我太不象话……嗯，啾……唔嗯……」「不不不，这肉感超淫乱的，那么有

手感跟视觉享受的发骚肉体，不管是哪个男人都不会想它消瘦掉啊！」

湿漉漉的汗水跟充盈饱满的肉感，让男人的手无法自制般猛烈地继续扭揉捏搓着诗琳娇嫩的翘臀。

耐不住那美妙的刺激，诗琳不安地颤动着身体，让胸脯压在对方身上。

「唔，嗯……啊嗯……不，不要……啾，咕噜……嗯嗯嗯！」被缠住舌头的强吻把语句堵回喉间，诗琳只能发

出闷声呻吟，任由男人按在屁股上的手掌把她的臀肉朝外掰开。

「不能不要喔，这些都是调教……咳咳，健身的重要部份呢！」灵巧的松掉裤头，男人立马让早就硬硬勃起的

大肉棒暴弹出来，顶在诗琳的股沟中间。

被两瓣肥美的臀肉稳稳夹在中间，男人抵住诗琳的身体开始来回挺动腰身让肉棒磨擦着她的屁股。

「嗯……唔嗯……教练的大肉棒，好烫……啊嗯，啾……」双手柔弱地架在男人的肩上，依在教练胸怀中的诗

琳热情地主动献吻。

火辣的舌吻跟爱抚，让诗琳脑海里面的正常思考都被冲走，只余下追求健身运动带来的性爱快感。

「不，啊，噫唔，好，好爽！嗯，啊，来，来了，噫喔喔啊啊啊……！」在男人那双魔手的抚弄下，诗琳的身

体没经过多久就再度紧绷起来，随着剧烈的抖动再度踏进情欲的高潮。

一手揽捏着挺圆的屁股，一手隔着热裤逗弄肉缝，男人这次却没有理会刚刚高潮的诗琳，继续加剧进攻。

「啾……咕噜，唔唔……嗯，啾……唔嗯……嗯嗯嗯！！」彼此的嘴唇紧贴着，身体仍然在痉挛颤抖，诗琳在

毫无反抗余地的情况下被男人推到了第三波高潮，溢出的淫液亦混杂着汗水把热裤给打湿大片。

「哈啊……哈啊……嗯，噫嗯……！嗯，唔喔！」无力地倾倒在男人身上，那彷若真正做爱般强烈的香辣快感

冲击着诗琳娇弱的身心，让她无法说出完整的句子，只能娇喘着。

扶着那软若无骨的纤腰，男人让她背对着自己，暴涨的肉棒则是静悄悄的隔着薄薄的热裤顶在阴唇上面，开始

轻轻磨蹭着诗琳最敏感的蜜穴。

「好了，诗琳美眉，现在我正在干甚么，你知道吗？」「大肉棒……啊嗯……在，在搓擦……我的，啾，咕嗯

……呀，哎啊！在磨着……我，我欠干的……嗯嗯！欠干的骚屄……」虚弱的双手勉力撑着厕门，诗琳那丰软浑圆

的美嫩胸脯在男人眼底下不住摇晃，荡出阵阵肥硕的乳波；硬涨的粉色乳蒂更是好像顺从淫欲般，钟摆似的来回甩

动。

随着爱抚的行进，诗琳暴露在空气中的白滑肌肤也逐渐熏起一阵绯红，几乎完全紧贴在身上的衣服也勾勒出诗

琳那性感傲人的娇艳身材。

「那么你爽吗？要老实回答喔，不然就不成健身了。」「哎，嗯……好爽……大肉棒顶，顶住人家的骚屄……

哈，唔嗯……啊！嗯啾……又，又磨擦了……好爽……要，要没力气了……」「喂喂，诗琳美眉这样不行喔？要努

力点『操』下去才是健身哪？还是说你已经够饱了不用我继续正式做啰？」

「嗯……做，要做！来，来继续做吧！」

惊慌的扭动着屁股，彷佛想要马上就让肉棒插进身体似的，诗琳很紧张地摆动着身体，胸脯亦随之荡漾。

她只知道自己是为了坚持健身运动，所以才那么投入在这个跟正常运动截然不同的前戏上。

诗琳当然不会知道，她丰满敏感的身体在这三个月的调教下，早就变得远比自己所知的还要淫荡，渴求着雄性

精液洗礼的阴道更是不由自主的一直蠕动，分泌出淫乱的蜜汁。

诗琳更加不会知道，自己现在还觉得想法很正经，全部都是身后那个男人所作的好事。

「是吗，我明白了。那么诗琳美眉肯定记得，在正式做『操』之前你应该要作甚么准备是吧？」

「嗯，嗯嗯！我记得！」

焦急地回应着，诗琳很自然的跟男人交换了位置，躺坐在厕座上面。

将背心跟热裤脱下收好，诗琳马上将身体后倾举起双脚，并用手压住膝盖内侧，把微凸的阴唇跟颤动着的饱满

蜜穴全面暴露在男人的视线底下，摆出了色情片才会出现，待桩候插的羞人姿势。

同一时间，已经把裤子扯掉的男人拿起手机调到录像模式，将诗琳那不知耻的淫贱身姿尽情拍下。

「来，开始啰，诗琳美眉！」

听到男人的指令，诗琳马上改用手肘压着撑开的双脚，纤幼的手指则是摸到湿润的蜜穴上面。

「我……哎……我，叫诗琳……呀，唔嗯……现在，嗯，二十五岁，在两年前……哈啊……啊，喔喔！两，两

年前……嗯……跟丈夫结，结婚……噫，噫嗯嗯……夫妻，住，住在……哈，嗯！嗯喔……」断断续续地报告着自

己的家庭资料，把私隐抛诸脑后的诗琳双手不断刺激着蠕动更加激烈的蜜穴。

「我正在，哼嗯……背，背着丈夫……跟不认识的男人……啊，噫，嗯，喔喔！准备，准备交配喔嗯喔喔！欠

……欠干的，大奶子……哎，噫，哼嗯，大奶子跟……噫嗯嗯！肥，肥肉翘起的……噫啊，骚，骚臀……还有……

待，待着被精虫……啊啊！被精液，精液入侵……呀，哎噫……填饱的骚，骚肉阴道……都是……呜嗯！」

湿滑起来的手指动作越来越流畅，诗琳的宣言语句也因此中断。

「是甚么喔，诗琳美眉？要说清楚才成啊？」

见状，并不着急的男人慢条斯理地把她诱导回来。

「啊，都是用来为陌，陌生人壮阳……哈嗯……呀，嗯嗯，满足男……男人射，射精本能……啊，啊啊！骚，

骚贱的……欠，欠干的……淫，淫乱的慰安肉壶……哼噫！」

「在，在教练的……哈，哈，哼嗯……指导底下……人家，嗯……更，更加熟悉怎样取，呀，啊，啊啊！取悦

男，男人的大肉，肉棒！还，还享受……哼嗯嗯……受着……啊啊，被开发，开发淫荡……哎，呀，嗯！淫荡的人

妻……人妻身体……还能知，呀……哎，道……被，被奸淫时……该，该如何……噫嗯！如何服，服从……实，实

现性幻想……啊，嗯，爽，好爽！」泉水似地涌溢出来的淫液亮晶晶的反射着灯光，诗琳一张一合的阴唇随着她的

声音吸缠着，箧吮那在蜜穴内进出的手指。

「可，可是……嗯嗯……这些其实都，都是……噫，啊啊！减，减肥……嗯嗯，需，需要的……啊，哎，哼嗯

……的步骤……是，是传统……啊，啊！传统没有的，呀，嗯，偷奸，偷奸减肥……奸，法，噫啊！是妓，妓女…

…用来让自己更……噫，唔唔！更，骚……帮助男人……勃，勃起的大……大肉棒舒，舒服地射，射精……的健，

健身法……呀，啊！停，停不下来！」随着诗琳手指动作的加剧，男人也把手机移得更贴近，把她的淫乱言行全部

记录下来。

「虽……哎，哼……虽，然要天天作，作爱……哼嗯嗯……但，但是……很舒服……啊啊！也，也能健身……

所以为了老公……我，噫，嗯啊啊！我，我才全心享……受喔喔！让，让教练用……呀，哎……用，用我的身，身

体射……呀啊啊！射精，是，是……我应该……该做的喔喔……嗯！」在性欲的熏陶下，诗琳那熟成已久的腴润肉

体泛起了一阵绯红，春意四溢的汗水跟淫汁越着那猛烈抽插着蜜穴的几根手指一齐跳弹飞溅着。

「所，所以……这些，嗯，哎，哼噫……这些，这些都是为……啊啊，为了健康，为了减肥……呀，喔呀呀！

才会去做，做爱，喔喔！就……就算之后被调教……嗯，哼嗯……调教成教，教练的泄欲，肉壶……被喂精，精液

……哎，喔喔……也，也是，哼嗯嗯！理，理所当然的……」羊脂般的美嫩肌肤染上片片青春的桃红，点点淫液随

着诗琳的动作溅到那圆润白玉似的大腿上面，留下了荡漾的淫乱水痕。

被手臂跟小腿压着的一双豪乳，也似乎不甘寂寞般微微的颤荡着。

「今，今天是……噫哼，啊啊！第，第一百次，被教练……嗯嗯……播种内射……为了，为了补偿教练……啊，

啊啊！补偿教，教练的时间……嗯，呀，哈啊……哎，哎……我主动……喔嗯嗯！主动帮助教练射……喔喔！射精，

射到睾袋干……呀，啊……干掉为止……呀，喔喔！」湿个一塌糊涂，已经变得水淋淋的蜜穴贪婪地张闭着，用力

箍夹住诗琳越来越用劲，忘我似地大力抽插的手指。

诗琳自己也没有发现，自己的身体已经在白热化的性欲底下，已经作出了身为牝穴肉壶最为重要，受精生殖的

事前准备。

「因，因此……呀，啊，啊啊！请，请尽情……让我强，强奸你的大，大肉棒……噫，哼嗯……用精，精子喂

饱……喂饱我欠干的……骚，骚浪蜜穴！喔啊啊，呀，噫喔喔！」

慌乱而淫靡的呻吟声攸然响亮起来，随着诗琳整个人剧震抖擞，半透明淫液从抽搐着的蜜穴中喷挤出来，几乎

要溅到男人的手机上面了。

「嗯，真棒，诗琳美眉的骚尻好像想吞断肉棒一样呢，真欠干啊……」「谢……谢谢……那，那么……快点，

快点插我……人，人家的骚屄，已经饿到挤出声，声音了……」

火烫的两颊亮起一片殷红，几近忘记何谓羞耻的诗琳直将身为人妇的贞洁遗忘，用手指把微涨的阴唇朝外撑开，

掰出那正在抖缩蠕颤的肉壁，在丈夫以外的人面前肆意暴露着汁水淋漓的蜜穴。

而趁这时候把手机架好的男人也握着坚挺的肉棒，顶开了蜜穴的入口。

「那么，诗琳美眉，你爱我吗？」

「当……当然不爱……你只是，健身教练……而我可是，有夫之妇……噫啊啊啊！？」

没待诗琳回答完，男人几近是和身扑上般挺突腰枝，粗壮的大肉棒已经长驱直入，捅进她湿漉漉的蜜穴之中。

仰躺在座厕上面，无从借力的诗琳被男人粗野狂暴的抽插动作撞击着，整个人都晃动起来；伴随着身体姿势不

安定起来，她的蜜穴肉壁更加剧烈地收缩，彷佛要勒住肉棒不放似的猛烈蠕动。

「唔，呼……爽吗，诗琳美眉？引诱丈夫以外的人强奸自己，是不是很爽很兴奋啊！说！」

「是，是的！啊，嗯啊啊！太，太舒服了！偷偷做，做爱好爽！受，受不了啦，好爽，教练的大肉棒！啊，啊

啊，噫，噫呀！大肉棒，好，好舒服！骚屄要被撑，撑饱了！」

肉牝的本能驱使着诗琳胡乱叫喊出各种淫亵不堪的语句，双手也很自然地搂住了男人的上半身。

「对，这里！插我，用力插我！啊，喔啊啊！好爽，骚屄好爽！连老公也没能，啊，呀，没能碰到这么深！果

然，啊呀，果然老公以外的大肉棒，啊啊，嗯呀，超舒服的！」

纤长的美腿钳夹在男人的腰上，找到了依靠似的诗琳浪荡地呻吟着。

征服人妻的支配感让男人感受到强烈的愉悦，使他忍不住把她整个人搂抱起来，放开手脚加剧抽插。

「真是下流的表情啊，诗琳美眉一定已经喜欢上我了是吧？」「嗯，啾，嗯嗯！怎么可能！我，嗯，啊啊，我

可是有老公的！就，就算你是教练，呀，嗯，可以尽情干，干我，嗯嗯！插我，我的骚屄，也不能，哎，说这种挑

逗的话，啊，啊啊！」

一边主动缠吻一边享受抽插，脑海只余下健身运动的诗琳放任着身心，享受着从娇躯各处闪现，电流般的快感。

双手抱着诗琳的大腿，男人的一对肥掌毫不客气地再次揉搓起那对流离摇荡起来的浑圆豪乳，下身也毫无停留

的猛烈挺进，冲击着诗琳那被肉棒完全挤满的窄小蜜穴。

「太棒，太棒了！对，这里，用力点！嗯，嗯嗯，啊啊！好，好深，教练好棒！大肉棒好棒，啊，啊啊！可，

啊，噫呀，可是人，人家的骚屄，啊，啊，不行了！骚屄，骚屄好爽！人，人家不会背叛老公，呀，啊，啊啊！可

是，可是骚屄好舒服！教，教练，帮，啊啊，帮我！」

不时在蜜穴尽头磨蹭，不时朝四方八面压挤而来的肉壁拧动挣扎，男人尽情地享用着怀里的美艳人妻。

「是吗，那么诗琳美眉啊，你现在应该干的只有一件事，那就是打从心底的接……受！」

听到了诗琳的要求，男人把她白滑的美背转向自己，然后配合着宣言猛然向蜜穴的最深处猛然冲戳。

「啊，嗯！好，好的！教练，用力点！我，我要，噫啊啊，骚，骚屄还想要被插！对，啊，是，是那里了喔喔

啊啊！」

诗琳浮突有致的娇躯整个跳弹起来。

穿透那濡湿肉壁挤夹出来的泥泞花径，男人那粗壮的大肉棒将蜜穴捅穿似的直抵尽头，贯入了花芯房蜜壶中。

只能张开嘴巴伸出舌头轻喘，诗琳本能的感受到欲要闭合的子宫肉环紧紧的勒住了龟头，传来了阵阵混杂在快

感间的火辣疼痛。

「对了，诗琳美眉，这就好像平常我说的……唔，呼……说的一样喔。」「平……啊，呀……平常……？」

「是啊……只要依照过往健身运动时习惯的那样，让子宫被精液射饱饱就好啰……」

腰杆微微的划划成圆圈，扭动身体让肉棒在子宫口进出，咬啜着怀中美艳人妻的后颈，男人一边给予诗琳绵密

不断的性爱刺激，一边温和的说着。

身为女性最宝贵的贞洁之处被无情的侵犯着，诗琳除了发出不成声的娇啼之外，亦只能依从男人的指示，沉醉

在浪涛般的强烈快感底下了。

「喔，喔，嗯喔！那，那么怀孕的话，噫，噫啊啊！唔，哼嗯，哈啊，子宫被精液填，填饱的话……我，我会，

啊，嗯哼……哈，呀，哈啊……怀，怀上你的，你的孩子啊……虽，虽然……这啊啊！这，这好像……呀，哎，啊

啊，这好像……是，嗯，没，没办法的……事，呀，哎，啊啊！」「是啊，被体内射精，子宫被我的精液堵饱了，

诗琳美眉会怀上我这奸夫的贱种喔。可是这也是无可奈何的事情啊……呜，呼……谁叫这健身『操』就一定要内射

呢？」

双手扶抓着座厕水箱，两脚被男人摆成朝左右大开的蹲踞姿势，毫无仪态地承受着男人抽插的诗琳只能放浪地

高声呻吟。

「对！是，是啊！健，健身操的关，关……啊，呀，关系呢！毕业这，这个减……呀，噫，啊啊！哎，嗯嗯…

…减肥是……嗯喔！需要受孕……呀，喔，这好像……是，嗯，没，没办法的……事，呀，哎，啊啊！」诗琳并没

有自觉到底她对一个不是丈夫的男性说出了怎样的语句。

她甚至不知道，作出这番淫乱宣言的自己将会准备排卵，在这发情的姿态底下受精机会也比过往的危险期高出

不少。

可是，恐怕诗琳就算知道了也不会改变吧？

对现在的她来说，完成健身运动比甚么都重要；为了健身操，她已经甚么都没余暇去管了。

「那么，诗琳美眉要怎么办？」

「让、让人家怀孕吧！教练，你，嗯，哎，你放心射精就好！我怀，怀上的话也会生，啊，噫，喔呀，生下来

的！不，不会告诉别……呜，哎，噫啊啊！不会，告诉别人……啊，嗯，噫呀，是谁的，孩，孩子啊！嗯嗯，唔呜

呜！」说到一半已是浑身酥软无力，整个人倒在尘板上面的诗琳只能允许那大肉棒张狂地在蜜径内外不住进出抽送，

在那纠缠着黏稠淫汁的磨蹭交媾下，替大脑带来无数甘美。

湿淋淋的两瓣阴唇紧吮着肉棒的根部，蜜穴深处的肉圈饥渴地紧箍着龟头加以啜夹，让诗琳的脑海已是闪烁起

片片朦胧。

「老，老公！啊，嗯嗯，呀呀！要，要是怀，怀孕的话，我……啊啊！我会告诉……会，嗯，噫啊，老公，这

是他，哼，噫呀！他，他的孩子喔喔！」「是吗……唔……真是，太好了呢！」

同样的，男人的表情也在抽插间越发紧绷起来。

诗琳的蜜穴都会无意识地缩挤起来，收压的肉壁绞缠夹挤着他的肉棒，那几近疼痛的舒爽快感让他忍不住粗暴

力抓捏起诗琳的豪乳。

「啊，啊，爽，嗯嗯，好爽！减肥，做爱减肥太舒服了！嗯，呀，啊，又顶到，啊，到尽头了！骚屄好，好饱，

啊啊！子宫，子宫想要吃精液！我要，我要被内射！最，嗯嗯，最喜欢内射了！给我，射给我吧！」娇躯已是不知

第几次发颤，嘴巴已是不知吐出第几句香吟，诗琳仅能让熟成的肉体尽情享受着作为牝肉的本能性感，慌乱地拧动

身体，让被掌握跟抚弄的豪乳和纤腰得以更为舒息。

「呜，咕，出来了！诗，诗琳美眉，我准备射了！恭，恭喜你，你要因奸成孕啰！」

而听到这形同受孕宣言的淫乱语句，男人的腰更加急剧地抽送起来，进入了射精前的最后冲刺。

「啊，好，射进来！我会，嗯，啊啊，我会生下来的！噫啊，哈啊，做爱减肥，好舒服！来，要，啊，啊，啊

啊，要来了，奸到高，高潮，怀孕，要被奸到丢了，要怀孕了，啊，哎，喔哈啊啊啊啊……！！」一方是精关失守，

一方是宫颈猛啜，情欲颠峰的两人已是搂成一团。

猛烈跳动的肉棒无情地朝向蜜壶最深处吐出无数浓黏的精块，浸满那充斥着火热性欲的饥渴子宫；随着半透明

的潮吹淫汁喷洒而出，被填堵到毫无空间的蜜穴仍然没有停止收勒，香嫩肉折不断的套勒挤弄着肉棒，让里面最后

一缕精浆都强行奉献出来般蠕颤着。

「全部都射进去了，一滴不漏喔。」

将诗琳的脸孔扳向自己，男人也不理会她是否仍然因为那强烈高潮而陷入半昏半醒的状态，对着那意识模糊的

美艳脸孔便是强吻。

「……唔嗯……好……好啊……」

浑身依旧滚烫的诗琳强忍着那几乎让她忍不住喜极而泣的甘美感觉，勉力的挤出了回答。

然后，她最后的意识已经被美妙的酥软感冲散，昏厥在快感的深渊里。

……

耐过射精的舒爽快感，男人很快就回过神来，打量着被自己整个人压在座厕上面，因为连番绝顶而恍神晕眩的

诗琳身上。

——数个月前，他被公司无故的栽员行动给革职了，除了负责研发的美容药酵母样本之外，他甚么都没能来得

及拿走。

——他很记得当时那个姓苏的浑帐是用怎样的嘴脸宣读公司通告的。

将昏死过去的诗琳翻了个身子，把她摆成头下脚上两腿大开的样子，男人把结束录像的手机朝向仅有半点精液

溢出，仍然在微微张阖的嫩滑蜜穴靠近，拍下更多的照片。

——为了报仇，他把脑筋动到了自己曾经负责开发，随着栽员而一时冻结的美容药酵母上面。

——如果不经特殊处理的话，那特殊酵母会在服用后影响大脑皮层，藉由扭曲生体电流及脑电波，让服用者的

判断力钝化，思考亦会过度放大。

——简单来说，服用者对于坚持的想法会变得非常执拗，更会为此忽略甚至无视既有常识跟价值观。

收起手机后，男人把仍然硬挺的肉棒再次插进诗琳的蜜穴里面。

也不理会她是否还在昏厥，男人自顾自将诗琳整个人抱起然后按在公厕的门前，猛烈地展开粗犷的第二轮抽插。

无意识地仰起头来，诗琳只能作出微弱的呢喃，承受着男人那状若疯狂的泄欲抽送。

——为了对那个姓苏的家伙报复，他好不容易才靠近那个浑帐的妻子。

——很幸运的是，这个叫诗琳的女人对自己一点戒心都没有，特殊酵母的效果也很有效地展现在她身上。

——利用她对于健身的热诚，他很顺利就将诗琳套在自己唬掰的虚假健身操上面，在毫无自觉的情况下陪他发

泄性欲，天天红杏出墙而不自知。

诗琳虚弱无力的娇软呻吟，在此一刻变成了男人射精的引燃导线。

不作忍耐，任由腰眼的麻痹感散逸开去，他坚持不到五分钟就射出了第二泡又多又稠的浓精；没有理会难过地

扭动纤腰，轻声急喘的诗琳，男人只是抽出仍然坚挺硬勃的大肉棒。

——以自己对酵母研制技术的知识，使诗琳精准受孕都易如返掌，要让自己精力强盛变成性超人更是不在话下。

——报仇大计已是成功在望，他现在唯一需要做的只是专心享用身下这个无知的美艳人妻。

不管是外遇对象或是奸淫对象，这么能干耐操的人妻也是难能可贵，他可是绝对不会因为报仇将告终结而放开

她的。

抵住那已经软嫩起来，允许外物侵入的浅窄菊穴，他迫不及待地展开第三回合的交媾。

——在她醒来之前，自己这个冒牌教练就先继续作这健身『操』吧。

再振雄风的大肉棒直而易举地贯进了诗琳的后庭菊穴，男人开始享受着那更加剧烈地扭拧蠕动，想将异物排除

似的密折肉壁。

……

「——眉……琳美……诗琳美眉！」

「……嗯……？」

幽幽的睁开眼睛，诗琳发觉自己的眼帘有点难以睁开；不单如此，她还感觉到自己的手脚都莫名的钝痛，也嗅

到阵阵香栗似的异味。

勉力举起手拭了拭眼睛，她才在自己的视线中看到满身黏臭感的原因。

「……教练，你这样不对喔……怎么能趁人家睡着就……唔，呜嗯……就把精液射满我全身呢！」

身无寸缕的诗琳现在全身上下没有一处没有沾上白浊的稠汁。

依旧娇挺的豪乳也好，盈盈一握的细腰也好，白滑似玉的美腿也好，她的身上没有一个地方不被那黏稠的黄白

精浆沾污；甚至是她那稍感自豪，亮丽的黑色长发也被黏结成块状的精液给侵犯大半。

「真是抱歉呢，这其实也是性交健身的一个形式啦……你看，都有做爱减肥法了不是吗？」

「原，原来是这样……真是不好意思，我居然误会了教练，以为你有甚么不轨之心……」

有点害羞地以一双玉掌轻掩脸颊，诗琳不知所措的道歉着说。

她当然不会知道，自己心底那个已经消散的误会非常的正确；她也不可能知道，在自己昏睡过去的那几个小时

里面，眼前的男人已经在自己的子宫内灌注了十数发浓稠的精浆。

「……嗯？呀……嗯……」

似乎察觉到了下腹传来莫名的饱涨感，双眼迷茫的诗琳轻轻吐出了一声自己也弄不清楚的嘤咛。

诗琳并没有充份理解自己肉体的牝性已经全面觉醒，微微搐颤的蜜穴也早就陷入随时受精的状态。

当然，诗琳也不会知道，眼前这个在幕后干了不少事的冒牌教练，其实比她更清楚自己危险期的排卵状态。

「诗琳美眉你只顾自己爽，这偷懒午睡实在睡得太久了，所以接下来要追赶进度。没问题吗？」

「啊，好的，可是教练，我们要在这里继续练习吗……？」稍稍清醒过来的诗琳打量着现在身处的地方。

刚刚她就留意到了自己跟教练已经不在那个残疾公厕里面，而是来到了体育馆后侧的户外草地；让她察觉到这

点的，是那直接吹拂在她裸露的肌肤上，盛夏独有的温热微风。

现在，诗琳实际上是半跪在草地上面，一丝不挂的面对着男人。

「欠干的骚屄不能有意见！我说诗琳美眉，你是不是想放弃健身操？」「不，不是的！我知道了！」

听到男人以严厉的声音抱怨，诗琳不敢造次，赶紧回答。

为了这个健身运动，诗琳都可以允许被内射甚至怀孕了，她又怎么可能会因为场地变更而放弃呢！

还好今天早上她老公已经说过不用等门，不然依照过往的习惯，她肯定今天的『追赶进度』要一直操练到深夜

呢。

「那么——露出骚屄！求我插你！」

「好的！」

一脸认真地回应着，诗琳很快就抛弃了赤裸裸暴露于户外的羞耻心以及跟陌生异性肉帛相见的紧张感，在大大

的分开双腿之后便背对着男人，再度摆出将红肿蜜穴暴露在异性眼底的蹲踞姿势。

「请教练用你粗壮强健的大肉棒，尽情地插烂我这个欠干到随时发浪的淫荡蜜穴，然后以老公以外的新鲜精液，

把这个淫荡的大骚屄喂饱……嗯啊！」才刚说完，诗琳就被男人推倒在草地上面再度开始健身『操』，蜜穴也彷佛

久旱逢甘霖般咽下肉棒，卖力地开始吞啜挤弄起来。

午后的太阳不知不觉已经高挂在天上，透过云彩照射下来的温热阳光，正拂照在两个彼此搂抱在一起，进行着

肉体交媾的男女身上。

诗琳的做爱减肥运动，还有的继续呢！

……

时光飞逝，一个月的时间眨眼已经过去。

「老婆，今天也要去缓跑跟运动吗？」

「嗯！运动要持之以恒，不坚持决心的话脂肪减不掉喔…」听到她充满活力的语句，诗琳的丈夫不由得稍稍打

量了一下妻子。

最近他也留意到诗琳变得容光焕发，身上散发着健康的青春魅力；特别是她那副37F —25—38的绝艳身材，更

是让他在床上连连吃着败仗，被那吸精攻势压榨到只能俯首称臣。

而让他无法不去注目的，是诗琳那个稍稍胖涨起来，溢出丝丝柔嫩脂肉的微凸小腹。

「明明一直在缓跑却长肥肉了……那个位置减不掉吗……？」彷佛按捺不住心底的疑问，他忍不住自言自语起

来。

然而，诗琳似乎没有留意到她老公的疑问，只是很自然的拿起背包，打开了大门。

「那么老公，我出去啦…」

「喔喔，路上小心啰。」

随口回应了妻子的呐喊，诗琳的老公喝了口热咖啡提起精神。

「解决这个开发报告之后，还得通宵拼杀呢……」继续跟那未能完成的新药报告开始奋斗，他推敲着这次得逗

留在公司过夜到底要消耗几个晚上。

「希望诗琳会原谅我吧……」

而他自然不会知道，他亲爱的诗琳今天根本没有前往山顶。

因为在他毫不知情的这段时间里，刚刚走到山腰的诗琳已经遇上了她真正在找寻的人。

「教练，早上好！」

「唷，诗琳美眉早啊。昨天有睡好吗？」

跟往常一样只有背心跟热裤，放纵肌肤裸露的煽情衣着在诗琳身上却是散发着的难以言喻，吸引了无数雄性视

线的独特魅力。

「诗琳美眉的肚子越来越显眼了呢……也难怪哪，毕竟变得那么大……」男人的视线停留在那暴露在外的微凸

小腹上面。

他当然知道，诗琳根本不理解自己现在的状况到底怎样。

「是啊，我也得抓个时间告诉老公了……不然人家就没机会开口了……」轻轻抚摸着自己那藏有新生命的小腹，

诗琳一脸幸福地呢喃着。

她怀孕了。

在跟眼前这个男人每天长达五六小时的浓厚交媾间，诗琳都严谨地遵守着教练的『指导』，都在受到内射之后

涂上他提供的药剂，让子宫自然缩闭。

当然，一心只为减肥健身的诗琳没能察觉到，这只是允许自己最贞洁宝贵的肉壶不分昼夜地饱受陌生精子的污

染，完全截断自己跟丈夫生育的机会。

「是吗，那么绝对要生个健康的女孩子喔！」

「嗯，谢谢你……唔，啾……咕噜，嗯……」

把途经的路人视若无睹般，诗琳激动的搂住了男人，将自己的双唇主动奉献上去，并以丁香小舌跟那粗糙的肥

舌缠绵不休。

深情热吻半晌后才分开彼此，彷佛整个人都松懈下来的诗琳神情恍惚，已在迷离模糊的情况下发情起来。

「……来这边吧，诗琳美眉。」

「啊……好的……」

顺从地跟随着男人的脚步，诗琳无视途人暧昧的目光，走进了山腰延伸开去的小道。

不消数分钟，她就在男人的领路下来到了一间稍为显得老旧的小屋。

「这里是我家……咳嗯，我准备的特别健身场地。」「原来如此……」

诗琳自然不会知道，眼前这个事实上跟无业游民没分别的男人，就是住在这个有点破烂的狗窝里面。

「今天开始，我们就会在这里进行健身特训。因为都是做爱……咳嗯，都是用做爱减肥法，所以衣服也不用穿

了。」

诗琳没来由的一呆。

不知怎的，她忽然有种感觉，要是开始了今天的训练，说不定自己会遇上某种本质上的改变。

诗琳自然不知道，这是她在受到男人连番影响底下产生的最后一丝抵抗。

「……唔？诗琳美眉，怎么了？你不是想保持健康吗？」男人的疑问句把她停滞的思绪重新拉回现实。

她不会知道，这最后的一缕理智已是悄然烟灭。

「……知道了，教练……」

不需要男人再追加命令，诗琳自然而至的脱下了身上那件薄背心，并弯腰将紧贴着下半身的热裤剥脱下来。

「只要能够保持身材，让身体健康的话……不管是怎样的运动形式，我都会遵守教练你的命令……」

在阳光下赤裸静立，丰腴美艳的人妻美肉，就这样暴露在空气中。

「所以……今天也请你跟我……尽情作很多，很多的『运动』吧……？」此刻，诗琳也不由自主地渴求着名为

健身运动，实则上却是满足她心底的牝性本能，充斥色欲的淫靡交媾——

【完】