

## 伪娘的一年训练

第一个月 女士内裤.....	3
第一周.....	3
第二周.....	4
第三周.....	4
第四周.....	4
(总结) .....	4
第二个月 按摩棒.....	5
购物清单 .....	5
第一周.....	5
第二周.....	5
第三周.....	6
第四周.....	6
(总结) .....	6
第三个月 健身.....	6
购物清单 .....	6
第一周.....	7
第二周.....	7
第三周.....	7
第四周.....	7
(总结) .....	8
第四个月 口舌侍奉.....	8
购物清单 .....	8
第一周.....	8
第二周.....	9
第三周.....	9
第四周.....	9
(总结) .....	9
特训 吞精端午.....	10
第一周.....	10
第二周.....	10
(总结) .....	11
第五个月 嘴与穴.....	11
购物清单 .....	11
第一周.....	11
第二周.....	12
第三周.....	12
第四周.....	12
(总结) .....	12
第六个月 贞操带.....	13
购物清单 .....	13
第一周.....	13
第二周.....	13
第三周.....	13

第四周.....	14
(总结) .....	14
第七个月 化妆.....	14
购物清单 .....	14
第一周.....	14
第二周.....	15
第三周.....	15
第四周.....	15
(总结) .....	16
第八个月 双穴贯通.....	16
购物清单 .....	16
第一周.....	16
第二周.....	17
第三周.....	17
第四周.....	17
(总结) .....	17
第九个月 生活习惯.....	18
购物清单 .....	18
第一周.....	18
第二周.....	18
第三周.....	19
第四周.....	19
(总结) .....	19
第十个月 自我认知.....	20
购物清单 .....	20
第一周.....	20
第二周.....	21
第三周.....	21
第四周.....	21
(总结) .....	22
第十一个月.....	22
购物清单 .....	22
第一周.....	22
第二周.....	23
第三周.....	23
第四周.....	23
(总结) .....	24
伪娘明星.....	24
购物清单 .....	24
第一周.....	24
第二周.....	25
第三周.....	25
第四周.....	25
(总结) .....	26

这是姐妹 smallrain1993 翻译的一篇国外伪娘调教任务的文章，分为十二个月，教程上还挺好的，我只是负责校对和发布（编者：通过 tumblr 搜索整理，做了格式排版，没有修改任何内容）。有看到觉得有趣的女 S 大大欢迎加我们姐妹的 QQ 交流啊～smallrain1993 qq2065902199 sissymrm qq1730134819 伪娘一年训练的正篇部分到这里就完结了，这个系列总体上难度循序渐进，是一篇少见精彩实践性强的训练教程，希望各位姐妹真的跟着做一做，而不是看看新鲜，谢谢大家啦～

## 第一个月 女士内裤

你好啊，母狗。

我是你的女主人 liz·Vicious,你应该叫我 liz 女王。

这个月度训练系列会把你变成一个大 JJ 饥渴伪娘婊，你难道不希望如此么？现在你看到的是这个训练的第一部分。

每个月，我都会有新的教程，里面有我都会给你的每个星期的命令。这个训练将循序渐进，逐步提高难度，直到你变成一个饮尿吞精，屁穴合不拢、渴望吞大 JJ 的婊子，乞求被一个真正的男人使用和羞辱。

你想参加这个训练么，我们都知道你会的。

乖女孩，你已经向着幸福的伪娘生活迈出了第一步。

脱光。哇，看看那个！十分可爱，不是么？你需要做的第一件事就是低头看看你两腿之间那团毫无价值的肉团并且记住：那根本算不上 JJ。

女人们无不渴望着被粗壮、性感的 JJ 填满，而你的那团肉永远没办法取悦一个女人，只能被称作小豆豆而已，这也是从现在开始看待它的方式。

开始给我抚摸你的小豆豆，在阅读训练的时候一直抚摸它，但得到我的允许你才能射。

下面，你将看到这个月的购物清单。通读一遍本月的训练计划，然后回过头来一周一周地照着指令练习。

这个月你需要买一些东西，你怎么做我并不在乎——一个勇敢的女孩会走进商店勇敢地说明来意，而一个害羞的伪娘会在网上购买。折中的办法就是去一个自选商品的商店。

你要去买内裤，即使你已经有了，你也要买新的，保证一周七天每天至少有两条。款式和颜色你决定，但是你至少应该买到：

丁字裤两条；分体比基尼 1 套；1 条男式短裤；2 条粉色的；1 条黑色的以及 1 条白色的。

你可以自由搭配款式和颜色：黑色丁字裤，粉色的男式短裤，白色比基尼……任何你认为女性力和性感力 MAX 的搭配。

你还需要一个剃刀，一些剃须膏，乳液，和一个粉色记号笔。

啊……内裤。内裤对你这条伪娘母狗真是再适合不过了，不是么。还有其他衣物如此柔软、性感和女性化？内裤对一个女孩意味着很多事情。

我们要循序渐进。

### 第一周

你每天都可以抚摸你可爱的小豆豆直到头上流出很多精液。你可以看任何你想看的東西，也可以任意处理你的精液——吃掉，擦掉，射到长筒袜里面等等，都由你决定。但是这份自由不会太长。

相当容易，不是么？

但你只能穿着你的性感新内裤时候才能自慰，每天都穿不同的。如果弄脏了，要及时清洗。当你每天射精后，脱下性感女式内裤收好，重新穿回丑陋的男式内裤。

我希望你喜欢你的新内裤。她们让你变得性感么，婊子？我敢肯定是这样的。

## 第二周

我要求你继续穿着内裤自慰。但是这次，两次中有一次要看着人妖视频，可以是人妖和女生、人妖之间，或者是人妖和男性，这个选择权在这周是你的。但是必须确保每两次看着人妖视频射一次。

你还需要穿着你的性感内裤睡觉。这可能对你有点困难，你可能想摩擦小豆豆，但是要按捺欲望。你需要习惯你的女式内裤，将会更长时间穿着它们。

既然你要更长时间穿着它们，那么是时候让它们变得更舒服了。

用你能忍受的最热的水泡澡。泡一阵子，然后用毛巾用力擦洗小豆豆和屁穴周围的部分，都要被大力搓洗。

当你的皮肤发红，排干浴缸里的水，打开淋浴，用你的剃毛膏和剃刀，剃干净你的肛毛，阴毛、阴囊毛，腋毛，胸毛。如果你愿意，可以修剪阴毛到平整的形状，或者中间道，或者像一个荡妇你这样的荡妇应该做的那样剃个精光。

你皮肤舒适光滑地走出淋浴，擦干身体，用乳液呵护剃刀经过的部分以免受剃毛后的灼热感。每隔一天都这样做，保持自己皮肤像女生一样光滑和性感。

## 第三周

你做得很好！那些内裤在柔软光滑的皮肤上不会感觉更好么？我打赌一定会的。

保持着自慰，保持着每两次看人妖视频一次的频率，只是现在不能再看人妖和女生的视频，人妖视频中不能再出现阴道。

从现在起，当你从学校或者下班回家，穿上你的女式内裤，一直穿着她们到第二天早上才能换回丑陋的男式内裤，到第二天回家必须马上再换回女式内裤。

继续保持隔天剃毛，但当你涂完乳液后，用粉色记号笔涂抹小豆豆头部。男人喜欢粉红色的阴蒂，现在你有了一个！剃毛那天的自慰必须在给小豆豆涂色之后，要打扮得漂漂亮亮的。

## 第四周

有一个藏在女式内裤里面的光滑的粉色小豆豆感觉怎么样？这让你觉得像个婊子么？挺好，因为你就是个婊子。

这是这个月的最后一周，兴奋么？我很高兴。

继续每次穿着女式内裤自慰，但现在你每天必须看同性恋影片，没错。某次你可以看任何你喜欢的类型，但下一次必须看 gay 片。别假装你不喜欢 gay 片，女孩，我知道你喜欢。

你还要从早到晚穿着性感内裤，没错，穿着她们去上班上学。如果你真的担心，在外面穿一条男士内裤。我真是仁慈（只是目前），你可以保留男士内裤，仅仅是为了应付紧急情况和医生的检查。但只有在你洗澡时候才能脱下女式内裤。

提到淋浴，我希望你一直在剃毛和着色。让自己保持干净，女孩，事实上我们还需要让你变的更整洁。从现在起，每次你淋浴，你都要在一个手指上涂满肥皂然后伸进菊花。\*\*你自己几分钟确保你真正洗干净了，但不能碰小豆豆。这不是让你享受快乐，而是为了你的皮穴保持整洁准备为别人服务。

## (总结)

嗯，这个月就是这样。下次，我们会开始训练你表现出女孩的性感，并让你更加习身上的变化。

当你第一次读到这个训练时，我希望你能想象我在张开小穴邀请你，很快你也会变成这样。平躺着张开双腿，闭起眼因为期待而颤抖。我想让你在爱抚小豆豆的时候脑补上面的情景，

想想你会享受到无数的肉棒，想一想你曾经想对一个女孩做的肮脏的事情，想象它们发生在你身上。

在射精边缘停下来，想象自己被许多火热的大肉棒干，他们不会怜香惜玉，只会把你往死里干，射到你那一文不值的肉体上。

想象你将要吞下的奔流般的精液，想象你在嘴里搅拌它们，想象它们被射进你的皮穴，溢出的液体顺着大腿流下。

现在为我射吧！！骚货！！我要你射出来，大声喊着“谢谢 liz 主人让我成为荡妇”射出来吧！好女孩。

我们下个月见。

## 第二个月 按摩棒

hi, 小伪娘。

我的小伪娘，你喜欢第一个月的安排么？肯定喜欢，否则你就不会看到这里了，是么？

这个月，我们将继续扭转你的观念并且开始训练你像一个女孩一样思考，就像你一直渴望的那样。

当然，继续执行上个月的命令（自慰、剃毛、上色，清洗身体等）直到我有其他的指令。

### 购物清单

这个月，你需要一个震动器。并不是假鸡巴，你也不用非要准备橡胶的仿真货。你需要的是金属或者塑料制造、表面光滑的东西。它应该细小、振动强烈，最重要的是能防水。

你还需要两条裙子。同样，勇敢的女孩可以冒险去百货公司购买，如果太害羞可以上网订购。

我推荐去便宜点的商店，你可以买不同的尺寸，不用花很多钱就能穿不同样式的衣服。

### 第一周

带上你的新震动器，确保装上了新的电池。把他放在你的浴室里，如果怕被朋友发现，就藏在浴巾下面。但是震动器现在在你的浴室安家了。

有一个色气的名字对伪娘是很重要的，没有男孩想给王大锤打电话。所以挑选一个女性化的名字很重要。我确信你之前已经这么想过，如果没有的话花点时间想想。

下一次你给你的粉豆上色时候，在它的正上面写下你的新名字——那里曾经是你的阴毛。尝试着用少女字体写名字，当你触摸你的小丁丁时候也摸摸他。

现在我要求你花点时间在网上浏览性感女孩的照片，找到 40 张你认为最性感的图片，保存在一个文件夹里面。现在，找十张有精装小伙全裸露出坚硬如铁大鸡巴的照片，放在同一个文件夹内。

当你自慰时，你必须穿着新裙子。随机播放这 50 张图片，例如设置成 windows 的幻灯片屏保，mac 系统中也有简单的实现方式。本周剩下的时间内，你每次自慰都要观看它们。你可以对着任何一张图片自慰，但是必须在看大鸡巴图片的时候射出来。

### 第二周

当你洗澡时，你的震动器会嘲笑你么？当你手指进出菊花时候，盯着震动器，想象他进入你会是什么感觉？你这个肮脏的婊子。

你需要纸和笔。这一周的每天，你都要练习新名字的签名：手写体一百遍印刷体一百遍。尽

可能用曲线多一些的字体，用心形代替字母 i 上的小点，保持字体娟秀整洁。你的本名是你学会写的第一个文字，你已经写了很多年，但这一个星期你对新名字的熟练度要赶上来。在电脑文件夹中，仍然只能留下 50 张图片，用十张大鸡巴替换十张女性。同样地，对着任何一张图片自慰，但只能对着大鸡巴的图片射出来。

### 第三周

这周是你的幸运周，女孩。现在你可以玩你的新玩具。

从现在起，每隔一天，用震动器代替手指进出菊花。按摩自己至少五分钟，不准触摸小豆豆!!! 记住，这不是让你爽，而是为了训练你这下贱的小穴渴望被肉棒刺穿。

再用 15 张男性吮吸大鸡巴的图片替换 15 张女性图片，你仍然只能射在这 15 张图片上。

### 第四周

你的菊花感觉如何？在你洗澡时候她开始湿润么？准备好被侵犯了么？你真是个肮脏的女孩。

从这周起，每天都要用震动器进出菊花，不再用手指。恭喜你毕业，每天至少玩弄 5 分钟，尽力玩弄你的小穴吧。

删掉剩下的女性图片，用男生被\*\*菊花的图片代替。真棒，现在你可以对着任何一张图片发射了！

我可爱的小女孩，这个月最后的任务就是开始像一个女孩一样撒尿，没错。从这周开始，每次撒尿你都要坐下来，像一个真正的女孩一样。把你的内裤拉到膝盖，放尿，再用纸巾擦干小丁丁。

### (总结)

我希望你是一个好女孩，否则你得不到奖励。

下个月，我们将开始锻炼你的身体。享受这最后一个月的懒惰吧，因为下次要锻炼你的屁穴了。

我要求你跪俯在地上，穿着你的内裤和裙子。我命令你用电脑幻灯播放那些图片，用震动器像世界末日来临一样疯狂进出你的菊花。我要你抚摸着你的小丁丁尽快高潮。当你射出来时候，大声喊出来吧！

“快，射到我的小穴里！”

下个月见，女孩。

## 第三个月 健身

你好啊，婊子。

觉得自己像一个女孩子了么？小豆豆因为每天的染色变得粉嫩？时刻想起自己的女孩名字？挺好。

这个月，我们要将你的肉体变成她应该有的样子——精液便器。继续按照前两个月的指示行动。

### 购物清单

首先，你需要一个按摩棒，情趣商店都有。一个男人买这个不应该皱眉头，这是少数你要买的东西中，女性买来更容易害羞的东西。

你还需要买女式衬衫，少女 T 恤也可以（腰部更紧，袖子更短），但必须和你的裙子配套。

同样，可以网购、去商场，可以去超市买。

给自己买点女用除臭剂。别跳过这一步。男用除臭剂通常用在多汗的腋下，大多数当你开始出汗时候就会变成小斑点。

你还需要一个小肛塞。别买太大，最重要的是形状要合适，肛塞前端要修长一点，收口要有弧度，保证塞进去不会掉出来。我想你在超市找不到这个。

最后，你需要一些女孩子的运动短裤，粉色，紫色，天蓝色都行。他们应当是紧身的。你也要准备紧身背心，可以是男式的，但颜色要柔和。

## 第一周

瑜伽时间！

穿上你的运动短裤和背心，尽量按照我说的这两个动作进行：

犁式：仰卧，M字打开腿向上伸，腰部弯曲的同时尝试收腿，这样你的脚趾可以碰到头后的地板。如果感到疼痛和不适请停止，量力而为。

快乐宝贝：仰卧，盘起腿，然后用手抓住脚。如果可能的话，试着把脚放回地板。同样，尽力而为。

尽可能保持这两个动作，每天练习你就会发现你的身体越来越灵活，完成动作会更加容易。

你也需要记录本周的饮食，正餐，零食，所有都需要。

当你自慰时，穿上你的新衬衫、内裤和裙子。这周中有一次自慰，你只能用按摩棒自慰。

## 第二周

你的瑜伽动作如何？我希望你做得挺好，灵活的身体会在本周有用。

这周有三次，你必须再洗澡时候全身剃毛，剃掉身上所有恶心的男生毛发。注意乳液，否则剃刀造成的疼痛你不会想体验第二次。

从现在开始，你在每次剃阴毛时候也会剃其它全部的毛发。别忘了每周三次，用化妆品保持皮肤滋润和光滑。

本周有三次，你要用按摩棒自慰，穿着短裤、裙子、女性上衣，用按摩棒按摩你的小豆豆。真是个小女孩……

## 第三周

是不是很美妙？如此光滑地皮肤！相信我再过二十年、三十年，每个人都会剃毛，男人也一样。这不是很有趣么？

你在记录饮食么？好，找一个卡路里计算器，找出你每天吃了多少垃圾食物。然后看看你的菜单，每天摄入的卡路里减少一成。用沙拉代替小吃，烧烤代替油炸。我建议食用大量的蛋白质。代餐粉也是不错的选择。

本周，每天洗澡之后都要带着肛塞半个小时，期间继续你的日常淋浴后活动，涂乳液，穿衣服。但是这半小时你的小穴一直被充满。

这周，你只能用抚摸的方式高潮两次，其余时间，只能用按摩器高潮。

## 第四周

你的饮食如何？我想这并不是太难，因为本周会更困难。再将卡路里摄入量减少一成，从现在开始这会是你的新菜单，我们可以让你变骚货那样苗条。当然，低卡路里饮食也要保持健康，我推荐酸奶。

这一周，你要增加带肛塞的时间，每次剃毛后的一小时。我们要让你的女性肉体准备好迎接火热的肉棒插入、射精，所以我们要让小穴绽放，宝贝！

你不能再抚摸小豆豆了，你知道这一天总会来的，不是么？别担心，以后你会被允许重新抚摸的，但现在你只能用按摩棒。实际上，你们相处了这么长时间，现在按摩器是你的男朋友

了！你要给他起个名字，你会给他取什么名字？想一想，下次给我一个答案。

## (总结)

我等不及到下个月了，那时候我们会更加肮脏与堕落，会开始训练你真正渴望肉棒。如果你的嘴巴没有流口水，它当时就会的！

现在，我要你抚摸你的小豆豆，想象这个月所有做过的女性化的事情。想象你是怎样用肛塞充满你自己，你的腿部和胸口是多么地光滑，用按摩器射精是多么像一个女孩！

打开你的跳蛋到高档，开始进出你的菊花。你会发现适应肛塞以后为什么跳蛋会这么小……嗯，看来下个月我们得做些什么。

无情地进出你的小穴，抚摸你的豆豆，尖叫你必须喊着下面的话射精！

“用大鸡巴干坏我的骚小穴吧！”

下个月见，我的伪娘骚货！

## 第四个月 口舌侍奉

你好，可怜的骚货，你是否穿着女性内裤，剃光了腿毛，插着屁穴，塞着肛塞，穿着裙子，但是严禁抚摸小豆豆？你真的这么做了？只是因为网上的这篇文章？哈哈！如此下贱可悲，但我喜欢！

穿上你的装备，拿出你的按摩器，调到高档……但不准高潮直到获得我的允许。

哦？这看起来不好玩么？相信我，这个月过去后，这会变成是你最喜欢的爱好！

你知道现在的规矩，宝贝。看看下面的购物清单，并继续执行前面的所有命令。

## 购物清单

只有三样东西，但是其中两件会区分男人和伪娘，并让你更进一步！

首先，你需要布料卷尺，你可以在任何一家百货商店花一两块买到。百度如何量胸围。

那是什么？

是的，这个月，你将得到胸罩，用网上的测量方法给自己买一个好胸罩，颜色自己决定，但是尽量匹配至少一条内裤。罩杯大小要和体型相称，但暂时不用担心填料。

你也需要一个假阳具，但这次你不能在线买。穿着女性内裤去成人商店购买，而且你最好塞着你的肛塞！假阳具越仿真越好，但需要在你的接受范围。至少 8 英寸，但你仍然是一个正在成长的伪娘，所以别超过 10 英寸（不用担心，你会很快适应更大尺寸的）。有吸盘加分，但不是必选项。同时购买一些润滑剂和清洗剂。

## 第一周

把假丁丁放在按摩棒旁边，暂时他们共享一个家。

洗澡时，当你用按摩棒插屁穴时，舔舐假阳具的头部和蛋蛋，不许整根吃进去，要有耐心，我们会努力做到那样的。现在，只能挑逗假阳具。注意，禁止抚摸你的小豆豆。

在你的电脑上开一个新文件夹，尽可能多地装雄伟美味的肉棒图片。不要在意他们的主人，只要是粗壮的肉棒，肿胀的紫色龟头以及巨大的蛋蛋。这就是你每次自慰必须观看的材料，当然你得穿上你的全套装备，包括胸罩。

## 第二周

现在，每天洗澡时，都要含住假丁丁的头部，用舌头旋转舔舐，舔舔马眼，去了解它的每一寸。看看你，一个剃光了毛的荡妇舔假丁丁时候还在玩弄自己的菊花，甚至拒绝自慰！记住你不是为了自己爽，你这样做是因为你需要变成这样!!!

这一周，你只有一半的自慰允许高潮，看我多慷慨。每天你都必须使用按摩棒，但是两天才能高潮一次，尽情享受吧。

## 第三周

这一周你要开始练习一项新技能。每天，当你吮吸假阳具时，你需要尽可能地吞进更多部分，但别干呕。这是新的规矩，洗澡时至少要这么做三次，无视自己的干呕条件反射，逼迫自己不断吞下他，如果你呕吐了，谁在乎呢？你就是个肮脏的妓女，而且你正在洗澡！

每两天才能高潮很难么？现在会更痛苦，因为你这周只能高潮两次。好好选择发泄的日子吧，因为第二次发泄之前有一段日子要过。

确定继续吗？只会更难的哦……

## 第四周

你现在一直在想着阳具吗？似乎这成为了你生命中最重要的事情。你两腿之间的小东西似乎得不到关注了。但是你现在知道你有的那个不是真正的阴茎，不是么？你的小豆豆从没有被吮吸过或者插入过，它只是在那里无力地吐出尿液和白浊液而已。

从现在开始，在你洗澡和插入屁穴的时候都必须深喉。强奸你的喉咙，小女孩，男人不喜欢不能深喉的女孩。每天至少做五分钟，同时幻想前后被两根真正的肉棒玩弄会怎样。记住，严禁触摸你的小豆豆！

你不会有高潮了，可怜的小女孩。你知道我会这么命令你么？显得突然么？对不起啊，可爱的、淫荡的小女孩，但似乎你还幻想着会有谁在乎你的感受？没人在乎你这个可怜的小伪娘，我们在乎的是那些要羞辱你插入你的真正男人的感受。

你仍然必须每天使用按摩棒，每天三次寸止（高潮边缘）。别搞砸了，否则我会有一系列的惩罚项目，你不会喜欢他们的。

## (总结)

请问满脑子想着肉棒的你是否被假阳具撕开了喉咙？好的，伪娘贱货，我为你这样的表现而骄傲。

你给你的按摩棒起名字了么？以为我忘了不是么？是什么？大声告诉我，乖女孩！

现在，开到高档，我希望你上了全套装备，打开跳蛋、按摩棒抚慰你的豆豆，看着大鸡巴的照片，想象被他们撕成两半！当你因为快感呻吟时候，我希望你喊出你按摩棒的名字！“哦，XX，谢谢你让我高潮得这么多！”

下个月，我们将会有一个惊喜！

端午节快乐！

你不必为你的下一系列调教等到下个月！端午节我会给你一个特别的礼物：

吸精端午！

那时候见，婊子！

# 特训 吞精端午

端午快乐，伪娘婊子！

因为现在放假，我想做个端午特训，会像送你礼物！

虽然端午节，我不希望我的伪娘奴隶有任何的放松。所以当你读到这些的时候，你应该带上你的全套装备，肛塞插入，你的“男友”应该在高速振动你的豆豆。

你不会在这套指令中得到高潮，别担心，这也不错。

现在，你们中的一些人可能已经注意到了在我之前写的伪娘训练中，有一个没有涉及到的部分……

吞下大量大量的精液，当然！

现在，我之前从来没有涉及过这个，因为我认为这个项目很重要，对大多数伪娘来说是个很大的障碍，需要特别的训练。

所以，端午快乐，女孩！这是一个特制的两周课程，每日一课，保证你毕业时能够成为一个渴求精液的荡妇。

我必须警告你，这个任务的确涉及圣水，但仅仅被用作惩罚。哦，有一天我会将你变成一个哭喊着恳求主人的大鸡巴赏赐尿液用来饮用和洗澡的婊子，但是现在如果你遵守了所有的指令，目前你还是能保证你的小嘴是干净的。

## 第一周

这次没有购物清单，所以我们直接开始吧！

第一周。我希望你一直在练习瑜伽动作，你必须继续之前的所有指令，但是当你在“男友”的抚慰下寸止时，躺在地板上做犁式动作，然后对着你自己的脸自慰。是的，你被允许自慰，端午快乐！

似乎很平常，是么？

## 第二周

第一天——在你开始抚摸自己前，我要你尿进一个玻璃杯，自慰时靠近这个玻璃杯，确保你能闻到他。然后，做犁的动作，给你自己一个颜射。

第二天——继续尿进玻璃杯，这一次，自慰同时深呼吸闻杯子，然后，犁式颜射。

第三天——这个的关键是你在射精后会进入贤者模式，但是射精并不是你的丁丁唯一的用途。当你是一个色情的女孩，你仍然可以尿尿，这一次尿进玻璃杯，把它放在你鼻子下面。当你射精时，射到玻璃杯里面。

这是你最后一次不用“自循环”的高潮啦。

第四天——尿进玻璃杯，并准备另一个小杯。今天，当你射精，你要射到小酒杯里面并且喝下去。

“但是，主人，”你说，“我射完就不想了！”

好吧，那会是今天，因为……

第五天——你射到外面了么？你吃精液了么？我的确希望你这么做。尿进玻璃杯，如果你吃了精液，就正常自慰；如果没吃，你必须啜饮尿液，并将精液射到手上然后舔干净。现在，舔干净你的手指，婊子！

第六天——你吃精液了么？那个只在射精后两分钟存在的疯狂的、不正常的你意识到了精液和尿液必须二选一了么？你喜欢舔你手指上的精液么？今天，尿进玻璃杯，准备一条内裤。如果你上次没有舔精液，你知道该怎么做，喝掉尿液呗。对所有听话地吞精了的女孩，正常自慰。当你射精时，射到内裤上，涂满内裤，然后立刻塞进嘴里，品尝你制造的甜美果汁。

第七天——这是最后一天，下一次高潮可能要经过很长很长时间，所以我希望好好珍惜这一次。

你是不是已经成为了一个听话的吞精女，或者是一个淘气的饮尿女？哪一个都挺好！继续尿到一个玻璃杯内，取一条新内裤泡在里面。现在，准备点吃的，饼干或者蛋糕，这是端午节，或许来个粽子！

如果你之前是个好女孩，就正常自慰，射到这些食物上，然后吃掉！你的“奶油”有没有让食物更美味？

如果你之前是个淘气的女孩，将泡在尿液内的内裤塞进嘴里。现在你品尝到尿液的滋味啦！是不是很棒？你心里那仅存那点男性的自尊消失了吗？这就是你，这就是你的人生，你是个会吞精的骚货！

从现在起，每次你射精，你必须吃掉精液，无论是不是在我的命令下，除非我让你干别的，否则只要射精，最后精液都会进入你的小嘴。如果你不听话，那下一次你骚起来的时候，就必须饮尿。

尿液或者精液，女孩……你自己决定！

## (总结)

就是这样，吞精女，端午快乐！

下个月我们探讨伪娘训练时候，我将看到你的潜力……

在那之前，继续你的日常任务，并且为你的假阳具想一个名字。

# 第五个月 嘴与穴

你好，婊子！假期过得如何？

假期之后你将是全新的。训练完成的时候，你将认不出自己……明年的这个时候，你的小嘴和屁穴也将被充满。

说到你的屁穴，她有没有得到足够的重视呢？成为一个真正的荡妇，屁穴就要成为她的小穴。所以这个月我们就要学习所有的训练方式。

你会穿上女装、插入肛塞、按摩棒挑逗，婊子。现在看看这个月的购物清单吧。

## 购物清单

这个月，你需要：

- 一个新的假鸡巴，一个更粗更长的。
  - 灌肠工具，这很重要，我们不想有任何惊喜，是么女孩？
  - 水气球，猜猜我们会在什么地方用到。
  - 丝袜，你也可以选择裤袜。
  - 腮红，带小刷子。必须粉色，最好是闪亮的。
- 你的屁穴训练开始了……

## 第一周

作为一个伪娘，你的小嘴和屁穴是最重要的部分。

这周有两次，在你洗澡之前，你会给自己灌肠。使用略低于体温的温水，按照灌肠套装的指

示做。当出来的水干净之后，再洗澡。而这两次洗澡时，你会吮吸更粗更长的新的假鸡巴，同时改用小的那个插入你的屁穴。毕竟经过跳蛋和肛塞，你的屁穴现在应该乞求着被插入。这样保持十分钟，禁止触摸豆豆。

当你结束淋浴，擦干身体，在塞入肛塞之前，用粉红色腮红刷你的菊花和阴蒂。现在你有了粉嫩的菊花和阴蒂！每次洗完澡都这样做，小女孩！

而当你穿着女装自慰时，用汽球装水塞进你的胸罩。你可以尝试不同的大小，但本周你就会获得大小相称的胸脯。本周你可以射精，但是每一滴最后都会被你吃掉，否则你知道下场。

## 第二周

你的屁穴感觉如何？她渴望大屌么？没有大屌你觉得空虚么？

本周增加到每天都要插入屁穴，用小的尽可能插入，用大的锻炼深喉。

每天保持小穴粉嫩地被插入。

列出你周末需要外出的每件事，并在周末开始就完成它们。当你回家时，你要在一天接下来的时间里都穿着女装，包括你的乳房！

本周你可以射精，但你只能在用大号的假阳具插在屁穴里的时候射精。当你抚摸你粉嫩的豆豆、插入粉红色屁穴时候，喊出这样的话“用力\*\*我！”“就是那里，不要停！”

吃掉精液，享受高潮，因为真正的荡妇总有另一个阳具在嘴里……

## 第三周

继续每天插入自己，但是改用小号深喉，大号进入屁穴。是的，每天至少十分钟。如果你完成任务时候屁穴不疼，说明你没有正确完成任务哦。

在放学或者下班回家途中，完成所有的需要外出的事情。因为从现在开始，你在家就要装上全套装备。只有和家人或者朋友在一起时候才能打扮回男人的样子。

你这周不会射精，但是你必须继续自慰、插入肛塞。让自己在自慰时候呻吟扭动，嘟囔色情话语，但是不准高潮。

## 第四周

现在我们要区分爱笑的女孩和真正的妓女了。

继续每天插入自己，继续全套打扮，继续像一个女孩一样自慰。

但是，当所有任务都完成了，你需要继续用你的大号假鸡巴插入自己。第一天 10 分钟，第二天 20 分钟，以此类推。最后一天，持续尽可能常的时间。

“尽可能长，怎么判断，主人？”你问。

好吧，直到你被插到射精，不这样的话你永远不可能成为一个真正的女孩……你将只是一个女式内裤的小男孩，没人喜欢上你的。

你能做到么？然后穿上你的女性内裤，继续。

## (总结)

你想射精么？

抱歉，亲爱的，我们现在在全力训练你。我需要让你忍耐，因为下个月我们将用贞操带训练你。

告诉你，因为我是这么好的一个女主人，我会让你射精，但只有一个条件：把你的跳蛋装上新电池，调到高档，插入你的小穴。穿一条紧身内裤、短裤，如果需要的话下体用胶带或者任何能让震动器待在屁穴的东西，因为只有当电池用完的时候，你才能射精！

下个月见，女孩！

# 第六个月 贞操带

你好啊，我的小妓女！

你的粉嫩小穴疼么？他不断的开合？呵呵，真是很好的女孩。

你真的在做你被命令做的一切么？让我们复习一下，你应该：每时每刻穿着女式内裤，在家的任何时候都穿女装，洗完澡后塞肛塞一小时，每隔几天剃毛，为自己的阴蒂上色，在你的阴蒂上面写女性名字，为你的屁穴打粉，洗澡时用上下两个嘴吮吸假阳具，自慰但不准射精，做瑜伽。如果你不能像女生一样高潮，你至少每天应该抽插自己一小时。

当女生很难，是么？而这一切没有射精。本月，我们有一系列任务，确保你不会在想碰你那没用的小豆豆了。

## 购物清单

本月，你需要一些硬件。

你需要一个贞操带。你可以网购或者去成人商店。有许多网店可以买或者教授如何自己制作一个贞操带，或者你可以在 ebay 上面买一个，相对便宜。它必须是外用式的，你也必须戴着他能尿尿。

你已经花了如此多的时间穿女装，再多一点会更棒。三件新的衬衣，另一条裙子，一条新的牛仔裤看上去不错。你应该再将内裤的数量扩大一倍。七夕就要来了，确保你有很多粉红色花边的丁字裤，或者上面有小心心会更迷人？

我也要求你买一些女妆类的时尚杂志。有时间就阅读，关注上面有关化妆的内容。

## 第一周

本周将相对容易。日常训练不要停，唯一的区别就是现在你将不能自慰，取而代之的是将小豆豆锁在贞操带里，并抽插自己半小时。

你可以尽可能多地射精，但是只能在贞操带里面射，最后还都要进入你的小嘴。

因为伪娘被抽插射精有点难，所以要有耐心，让你的屁穴适应小穴这个新角色。下一次试试这个：跪在咖啡桌或者沙发边，张开腿，张开小穴，让你的阳具男友插入。但是，一旦你全部吃进去了它（这不会太久了，婊子），夹紧你的腿，这会让你感觉更爽，也会让干你的大肉棒感觉更爽。另外，不要倾斜假肉棒，试着笔直的插入，你要突破极限，因为那里就是你的G点！

## 第二周

你的小豆豆在笼子里胀痛么？好的，记住，你的愉悦无关紧要。你越不舒服，就越成功。没人会在乎你的，婊子。

从现在起，你需要穿着贞操带睡觉。起初会很麻烦，但是你必须习惯他。这是你的新生活，你那一文不值的小豆豆终于有它合适的位置了。

## 第三周

甜心，睡得好么？你的小豆豆半夜会胀痛让你醒来么？早上笼子压抑了你的晨勃么？我衷心感到抱歉，好吧，我在撒谎。

本周，你一回家就要戴上贞操带。你那小豆豆必须一直在笼子里，除非你要清洗或者给他上色。

难道没有感觉更好么？感觉到了自慰的诱惑么？

## 第四周

你知道接下来会是什么，不是么？接下来，除了我的命令，你将一直带着贞操带，这真是个坏消息。

好消息是，现在你只能在抽插自己的时候射精了。你每天洗澡时都要吮吸假肉棒，你可以在你想要的任何时间抽插你自己。

## (总结)

下个月我们要让你看上去更加女性化，继续学习那些杂志，因为下个月我们开始化妆。现在，我命令你停止阅读，去戴上贞操带。当你戴好后回来继续。

.....

要打开贞操带？好的，在继续之前把钥匙放进一碗水里，放进冰箱。

当水结冰的时候，把冰冻的钥匙拿出来放在你面前。你现在可以抽插自己了，一直到冰融化。如果你不这样做，你就必须一直戴着贞操带但可以不用抽插自己了。如果你想解放，你就必须抽插自己到冰融化。

我邪恶么？

## 第七个月 化妆

你好啊，贱货！

你已经习惯贞操带了么？如果你有困难，可以尝试正规药店的药物，来降低性欲望，可以让你的小丁丁更容易疲软。

你看了女性杂志么？有一直在关注化妆么？我希望如此。

## 购物清单

当我们买好东西之前，我敢打赌你的屁穴现在已经很松了，以前的肛塞已经满足不了你了，不是么？你需要一个更大的，但别追求怪物一样的尺寸，适当升级就好。

现在，化妆啦！你可以随便买，但是至少得买到：

- 口红，一管亮粉色，一管妖艳红
- 眼影，粉、绿和深蓝色
- 腮红，两种不同色调的粉红，自然一点和妖艳一点
- 粉底，与肤色搭配
- 眼线笔，黑色的！
- 唇彩，粉红
- 睫毛膏，黑色加长

你兴奋么？这是让你看起来像真正的你的第一步。

## 第一周

你现在应该一回家就穿女装，但你看上去一点都不像一个真正的女孩……一个孤单的荡妇，一张饥渴的脸。

这一周，你一回家，就要化妆上新的粉色口红，我希望会有亮闪闪的效果！这会让你的嘴唇感到湿润和性感……习惯这种感觉，你会有很多！

洗澡时候，开始用新的肛门塞。当你准备好后，将它抽出来，将小穴补粉，插入小号塞子。另外，当你洗澡之前，擦掉粉色口红，改涂上厚厚的妖艳红色，洗澡时候我希望你的假肉棒沾上嘴唇的红色。

你准备好把脸装扮成洋娃娃了么？

## 第二周

当你涂口红时，你希望嘴唇总是丰满、总是准备好吮吸肉棒么？当你洗完澡，重新上口红，上床睡觉。早上起床时候再擦掉。

本周当你一回家，就要加上眼线笔。耐心点，慢慢来，眼线笔对伪娘来说是最难的一件事，但是会有着惊艳的效果，即使是多么平常的眼睛，也会带来意外好看的效果。

继续洗澡时候做的事情。我希望一个插着塞子的伪娘每天在假肉棒上面留下红色的唇印！

本周末，你会让自己像一个真正的妓女，即使是最笨拙的伪娘也可以打扮成廉价妓女。用大量的蓝色眼影，浓重的眼线，尽可能多的睫毛膏，足够的口红可以让你吮吸一百只假肉棒还留下唇印。

现在，我要你花费一小时用两个假肉棒插入你的洞，每个洞一个。如果你的睫毛膏没有在脸上留下条纹、你的口红没有像小丑一样涂在脸上，那么你就没有做对。你可以射，但只能在被插入的时候。

## 第三周

当一个妓女感觉如何？被解放了么？这是你梦想的一切么？你认为你可以在现实世界中这么打扮，穿着短裙脸上化妆像霓虹灯一样闪亮？我打赌你可以的。

这周，注意身边女性的化妆，无论是工作同事，无论是朋友还是同学，甚至是你的家人。注意她们的选择，她们用的颜色，以及这些是如何影响你对她们的看法。

当你涂上唇膏和眼线，开始涂睫毛膏。好像每天都有很多任务，不是么？好吧，他妈的。真正的女性每天早上出门前都这样做，所以不要在回家做这些时候抱怨，有付出就有收获。

本周末，我希望你多花一些时间在化妆上面。只有这一次你要让自己尝试着更迷人，而不是像个妓女。想象你在杂志上看到的女人，让自己看起来漂亮，宝贝。

当你做完这些，我希望你假装把自己打扮地漂漂亮亮的去聚会，遇到一个种马，让他上了你一晚上。努力操自己，但是这次只能用假肉棒。

你接受你的新形象了么？

## 第四周

在派对上当一个美女感觉如何，你幻想所有目光追着你么？你想象男人为你争宠么？是哪个帅哥赢得了你的心？是你认识的人么？你可以告诉我，宝贝，我会保密的。

我们加入了粉底、腮红和眼影在你每天的化妆任务中。你不用花几个小时做到完美，但是应该看起来顺眼。毕竟这就是真实的你。

继续洗澡过程中的活动，但是现在出浴时候用大肛塞换掉小号肛塞。给你的屁穴补粉，戴着肛塞一个小时。

你注意周围所有女孩的化妆了么？我希望是这样，因为本周末你有一个最难的化妆任务，你需要制定一个日常妆。

目标就是突出你的自然特征和肤色，并且尝试着让你看上去就像没化妆一样。想象你每天看见的所有女性，她们并非都是妓女。

花时间完善这个样子，因为这周之后你每天回家都要这样化妆。

## (总结)

现在你已经很接近一个从头到尾的伪娘了。

再过不久，你就能变成一个真正的女孩！但是我们达到这个目标之前，我们还要让你更淫荡一点……

所以下个月我们要！不！我不能剧透。这将是一个惊喜！

所有我能说的就是，这真的很特别，这是我最喜欢伪娘做的事情，所以我也尽可能地享受！想到这个，你的内裤湿润了么？我知道我的湿了！

下个月见，婊子！

## 第八个月 双穴贯通

你好啊，我美丽的伪娘娃娃！

化妆是否成为了你的第二天性？像刷牙或者理发一样自然？最好是这样，因为它现在是你生活的一部分！

我希望你一直在贞操带里面等待这个任务。这个月我想让你变得渴望一个最肮脏、污秽、淫荡的事情——双穴贯通。

只是敲下这几个字就让我兴奋了，你准备好吮吸你的菊花么？我知道你准备好了。

## 购物清单

这个月你需要第三个假肉棒，买个尽可能大的，但是别超越极限。粗大的、仿真的，有曲张的血管，还应该是黑色的！

你还需要第三个肛塞，同样要挑战极限，但是在极限之内。

你要保证你储备了灌肠道具，你真的很需要他们。你还需要一些糖果，各种大小的棒棒糖，一包腊肠。

## 第一周

女生的菊花可爱么？

我敢打赌你希望有一个像她们一样紧致的女生臀部，不是么？没关系，但你的屁股很适合一个妓女，这就是你。

这周，我要求你用新肛塞。充分润滑，慢慢插入，放松，让他的进入变得更容易。被充满了么，乖女孩。

洗完澡后，我要你立刻拔掉肛塞，慢慢地将新的肉棒塞进去，别弄疼自己。一旦到达极限，就让它留在那里，收缩括约肌挤压肉棒，你需要习惯这么做。

让肉棒留在屁穴里面五分钟，但不要屁穴自己，之后清理他们，给小穴上色，插入中号肛塞。这就是你的新日常！

本周末，给自己灌肠，当一个温柔干净的小女孩，从里到外都是如此。然后，用中号肉棒开始操自己。当你的菊花张开时候，用小的棒棒糖操自己，感受他融化在屁穴里面，让糖水流到腿上。

现在，把它取出来并且吮吸，舔屁穴里的挂在棒棒糖上的蜜汁。甜么？尝起来好吃么？边舔边说“屁穴尝起来真甜！”

一直在这样做知道棒棒糖明显变小……

## 第二周

我打赌你愿意尝尝女孩的菊花，不是么？舔粉红色的花蕾，舌头在屁股上乱窜？糟糕的是，你能尝到的只有你自己。

你喜欢这样么，像不像一个女孩？

不，才不像！即使是最肮脏的女孩也不会去舔菊花，不，只有最下贱、最淫荡的妓女才会没有自尊地舔菊花。你就是如此，贱货！

这一周，洗完澡之后，你需要将假肉棒插入更深。你没必要完全插入，但是尽力而为。保持十分钟后拔出来，用新的肛塞塞进去。

本周末，再一次灌肠，这次用中号肛塞抽插自己，尽可能多次抽插自己，让自己的屁穴湿润。然后，你要花一个小时的时间让自己尽可能成为一个女孩：全套化妆和衣服。一个小时后，把塞子拿出来吮吸它，嗯，好吃。当你吮吸美味的蜜汁时候，拿两块棒棒糖塞入自己，之后再加个腊肠。

看看你，可怜的小贱货，菊花里面插着肉肠，你母亲一定很为你骄傲吧！

哦不，一直用肉肠抽插你自己，尽可能时间长一些，甚至整个晚上。但是结束时候你知道他们要去哪里。

没错，你要吃掉他们，并且说“我喜欢经过屁穴加工的糖果和热狗……”

## 第三周

喜欢直接从屁穴得到食物么？觉得被冒犯了？有没有羞愧的哭泣？

……你喜欢么？你这个下贱妓女！

这一周，当你坐在粗大的大号肉棒上面时候，你要坐到底。别抽插自己，只需要那样坐 10 分钟，让你的屁穴被粗大的肉棒填满。

本周末，给自己彻底灌肠，然后用大号肉棒干自己。让小穴松垮后，塞进去两个腊肠，是的，两个。一旦你觉得满足了，吃掉香肠，大声叫唤“我要每天品尝我的屁穴！”

## 第四周

你在学习喜欢上屁穴的味道么，奴隶？是不是最甜美的味道？真是个贱货，我喜欢！

这一周，你每天都要在洗澡时和大号肉棒玩耍，然后用大号塞子进入屁穴，保持一个小时，拔出来后吮吸，同时插入中号塞子。睡觉前拔出来继续吮吸，同时入睡……

本周末，你要设立一个肛门障碍塞。灌肠之后，用假肉棒、肛塞、糖果、腊肠，或者其他任何肉棒形状的东西抽插自己。每一样东西离开菊花后，都要进入你的嘴巴。

当你这样做，不停地说“我喜欢喝蜜汁！”以及“让我舔干净屁穴里面的肉棒吧！”

## (总结)

亲爱的，你已经前进如此之远，感觉如何？晚上是否躺在床上想象下个月要做什么？想想你现在做的事情，接下来会是什么？

唔，还早呢。我们甚至还没有多少变态的任务呢。

下个月，我们将让你的身体准备好迎接盛夏。现在，你得到一次射精的机会，确定要接受挑战么？你有一次机会退出，那就是现在。如果继续读下去，就要完成任务。

……

……

……

好吧，你选择了继续。

首先，我允许你从鸟笼里面解放阴蒂。

将按摩器设置到高档，将润滑剂倒在自己手里，按摩屁穴。一根手指伸进去，再加一根……用手指操自己的时候用按摩棒玩弄阴蒂。

射精时候，闭上眼，将菊花里的手指放到嘴中吮吸。但是你不能偷看手指的样子。

我希望你是一个干净的伪娘。

下次见了，贱货。

## 第九个月 生活习惯

你好啊，喜欢舔屁穴的小公主！

你学会欣赏你屁穴的味道了么？可惜女孩们不会这么做？她们错过了多少快乐！

这是八月了，我们得抓紧，这是对荡妇和真正的伪娘都很有压力的季节。因为这是最后一段衣着暴露的季节了，所以让我们展现出最好的一面是最重要的。

### 购物清单

这个月，你需要一套性感的女式比基尼。购物规则和之前一样，但是确保很性感很暴露，但还要将你的小豆豆覆盖住。尽管它很可爱，但没人想看到她。

你还需要一些润肤露，适合室内日光浴的那种。不要刻意晒黑，你要像个荡妇，而不是像个胡萝卜。

这个月也要准备些食物。你需要新鲜的蔬菜，但别在月初就一次性买够。到需要的时候再买：

·花生（当然，过敏的人就算了）

·生食蔬菜

·色拉（可以在厨房自己准备，也可以买现成的）

·低脂沙拉酱

·低脂酸奶

·水（可以是瓶装水，自来水，净化器过滤水，也可以是调味水，只需要营养标签上全都是0%）

### 第一周

我们将逐渐完成你的转变，永久的转变……

你需要找到一个室内日光浴沙龙。去那里和店员交谈（可能是一个可爱的女孩……你的内裤比她的漂亮么？）。了解价格和优惠政策，购买至少三个月的无限次日光浴服务。如果你的城市没有美黑沙龙，那你一定能找到一个可以自由晒太阳的地方，海滩，屋顶或者别的什么地方。

让店员建议你应该多长时间来一次、一次进行多久。根据你的皮肤类型，你可能在最开始的几周只需要每隔一天做5到10分钟。

当你开始室内晒黑时候，脱光衣服、用你的乳液。然后穿着比基尼上身日光浴，下身你可以选择普通服装或者内裤（对好女孩，应该是丁字裤的比基尼）

每一次日光浴，都要穿同样的衣服。这样就能留下娘娘腔的印记……你还要留长发，从现在起，理发仅仅是修整发型，并不是剪短头发。

皮肤有被晒痛么？

### 第二周

皮肤有变成金色么？是否有了浅浅的比基尼印记？没有吗？耐心点，小伪娘，会有的。

如果你一直控制饮食和做瑜伽，应该减肥效果卓著。想成为苗条的伪娘？我能让你变得更好

~

我会给你一个性感的腹部，下面三个练习是你必须的任务：

·基本卷腹

·屈膝卷腹

·斜仰卧起坐

现在，我们从简单的开始：每天每个练习 15 次。一开始会很难，但到了周末会变得容易。

### 第三周

你的腹部平坦了么？晒黑了么？我打赌之前是多毛的、松垮的。现在是不是好看多了？

大多数沙龙都有小贴纸用来晒出可爱的图案，挑出最娘的一个：花花公子的兔子、一颗心，或者更火辣的形状。你也可以自己准备更下流的样式，你将贴纸贴在臀部的内裤线以上，或者大腿内侧右下方的内裤线上，继续日光浴直到晒出粉色的图案，然后间隔一次日光浴再贴贴纸，这样图案不会太明显。

享受你的运动么？增加到每天每种练习 20 个，并且增加一个新动作：

·空中单车

我希望这个动作从每天 10 个开始。

### 第四周

你有晒出来内裤痕迹么？你有晒出来淫荡的小纹身么？你晒出来了什么，一个笑脸？性感么？

如果他们肉棒形状的贴纸岂不是很棒，正可以指向你的屁穴！

这一周，你要去游泳。事实上你整个夏天都要游泳。

有一些人幸运到有私人泳池，你穿上你的比基尼游泳时候就你一个人。其他人只能在公共泳池穿你丑陋的泳裤。

池水在光滑地皮肤上面感觉爽么？是不是因为头发才游不快？

你还需要做点事情。涂抹防晒霜，躺在池边晒太阳至少十分钟。

在夏天剩下的时间里，你每周至少要游泳 4 个小时。这是很好的锻炼，会让身体更加健美和紧凑。你可以自己安排时间：每隔几天游一个小时，周末每天两小时，等等。取决于你，但是要够 4 小时！

同样，你应该继续锻炼。现在我希望你在早上出门前每个练习 25 次，晚上洗澡前继续做。

改变不是那么简单，是不是？

说到这里，我们继续调整你的饮食。从现在起，除了正餐，你只能吃花生，酸奶，色拉和蔬菜。蔬菜是好东西，吃它能燃烧能多的热量！吃东西是锻炼！

没有更多的可乐了，你现在只能喝普通水，水可是好东西，能帮助你减肥。润滑皮肤，当我们锻炼上你的小屁穴时候防止脱水。（这句没看懂）

## (总结)

现在你正在努力成为一个肤色健康的荡妇，感觉是不是很好？正确饮食和锻炼会让你看上去更好、精神也更好。你是一个快乐的女孩么？

我希望是这样，因为下个月我们将开始一段史诗般的旅程。再过几个月我们就到训练纪念日了。时间过得真快，我有一个大计划，宝贝，我真的认为你会喜欢他。

所以，下个月，我们将开始一项为期 2 个月的任务！

现在，你们中的一些人可能希望射精了。答案是可以，但只能在抽插自己的时候。我和你直说吧，训练到现在，还只能通过抚摸阴蒂高潮是很耻辱的事情。别担心，我会在一周年的时候解放你的贞操锁的，亲爱的。但在此之前，你的小豆豆必须乖乖待在鸟笼里面。

下个月见！

## 第十个月 自我认知

你好啊，女孩！

你准备好迎挑战了么？你那健美的肤色，是否显示出了性感的比基尼痕迹？感觉如何？

你已经努力了很久，宝贝。但是还有很多事情要做。

现在，你应该是一个剃毛的、穿着性感内裤、穿着女装吮吸着肉棒的小变态，同时还在玩弄自己的菊花，吮吸着自己的假肉棒上面的液体。你已经很努力地成为一个荡妇了。

但是，按照一个女人的标准呢？

无论你是否相信，宝贝，成为女人要做的事情比无时无刻对肉棒的渴望更多。在这个特殊的两个月的任务里面，我们要去发掘你内在的女人天性，并且带你走进新世界……

### 购物清单

本月，你需要找一个卖实体杂志的地方，可能现在这是个很难的任务，必须完成。找到之后，挑选出一些发型杂志，能作为你打扮参考的一些杂志。

你还需要一个视频俱乐部的会员资格，比如优酷或者爱奇艺，站点并不重要，但是你必须选择一个优质的网站。

这个月会有额外的购物，作为每周任务的一部分。

### 第一周

在接下来的两个月里，我们将尝试回答一个很重要的问题：

你是什么类型的女孩？

我知道我知道，你将成为我想让你成为的样子……但是你并不是要对我百分之百顺从，女孩。

当你去和一个种马约会时候，他问你一个问题，你会打电话给我让我教你怎么说么？

所以，在一周年的前夕，我希望你能发现真正的你。

首先，拿出纸和笔，写下所有你喜欢做的事情，不仅仅是性方面，虽然我知道当你被抽插到高潮的时候一定得到了地球上无上的快感。但是成为一个你喜欢的女孩，还喜欢做什么呢？挑选衣服？光滑的皮肤？还是好闻的体香？

写下所有让你不断参与这个系列训练的原因。

与此同时，也写下你的喜好。喜欢丁字裤，比基尼，还是男式衬衫？喜欢飞机场还是巨乳？更喜欢剃毛还是脱毛蜡？我以前特意留下了一些比较模糊的任务，这样你就可以尝试着找出适合你的东西。真正的女孩并没有一本手册教她们应该怎样做、应该如何选择。

本周，你还需要看情色电影，这是大多数主人会要求你这么做的……看《诺丁山》，写 500 字的观后感告诉我为什么好看。但这不是我要你做的，我不知道你是不是喜欢这个。找一部你喜欢的女性向电影看就可以了。

每当有时间，就去看发型杂志，留意你喜欢什么样的风格和为什么喜欢。在这个月之后的时间里面都这样做，这很重要。

最后，这周你要去申请一个新的邮箱账户，哪个邮箱都行，但是要有一个女性化的名字。别太露骨，也别太随便。

## 第二周

你列出清单了么？足够长么？这些真的是所有让你喜欢成为一个女人的事情么？真的是所有你这个伪娘喜欢的东西么？努力想象，如果这真的是你能想到的全部……好吧，但或许你不是我想象的那种女孩。如果想到什么新鲜东西，加到清单里面，宝贝。

你喜欢你的电影么？哪一部？《BJ 单身日记》？《钢木兰花》？《暮光之城》？你哭了么？你动情了么？

这一周，你需要找到一个新的女性向电视节目，一个还在继续播出的节目。同样，找到你喜欢的部分。如果你遵守我的命令到现在，你女性的那面应高迫不及待地出来，所以这个任务不会很难。

尽快补番赶上进度，并且一直追下去

这周最后几天，我要求你用新的邮箱账户注册一个伪娘色情网站，比如 xvideo 或者 tumblr，用一个女孩子的网名。登录后，选择性别女，设置男同性恋为视频偏好。

准备好后，我希望你浏览网站，直到找到五个正常性爱视频，女主角正是你想成为的样子。别碰小豆豆，这些都是你想成为的人，不是你想要的。在视频底下评论区，我希望你写下你有多么羡慕，告诉其他用户这个视频给你有多么震撼：衣着、化妆以及她们的言行举止。什么？说你是多么羡慕她能拥有那个肉棒，告诉全世界你希望向她那样。

恭喜你，亲爱的。你女性的自我向社会迈出了第一步……

## 第三周

有没有人回复评论？有没有人点赞？他们叫你伪娘炮？无论什么方式，我相信它们能刺激到你的小豆豆！有人评论说想要你么？也许你应该记住他们的 ID。

这一周，找到五个伪娘性爱视频，和上周一样评论，写下你的羡慕之情。你多么希望完成训练之后会和他们一样……

我还要你看另外一个电影，习惯做这些，因为从现在开始你每个月至少需要看两部女性向电影，直到你从中学到了足够的东西。或许你可以买票去看当下女性爱看的电影。

看另外一个电视节目，这一次，你需要选择一个传统的女性向节目，典型的选择是欲望都市，但我知道很多真正的女孩都看不下去。如果你可以，那很棒。为你的穿着打扮和行为举止自豪吧，你可能比 show 上的其他女性更有魅力！

这一周，在你的网站上，找到五篇男同视频，它们让你欲火焚身。在评论中写下你希望多下贱，告诉他们如果你运气好能得到大肉棒，屁穴被充满，嘴里流出精液的感受。

有很多网站能让你听音乐。本周，我希望你能每天花一小时听少女向的音乐，跟着节奏摇摆！本周你的最后任务是列出你浴室里面的各种用品。列一张清单，然后去商店将所有东西替换成少女风格。买粉红色外壳的剃毛膏，给剃刀起少女风格的名字，扔掉你的古龙水换成女性香水。有些东西比较中性，比如牙膏，所以你应该需要粉红色的牙刷……

## 第四周

本月的最后一个任务，准备好了么？

现在，你应该了解自己喜欢的类型，至少在电影、音乐、电视节目方面。在网站上浏览和评论能让你发现更多成为一个女人应该做的事情，以及为什么大肉棒总会比瘦弱女孩更有吸引力。

这些偏好将派上用场，因为你要新建一个微博账户。用你的新邮箱，确保诚实地填写需要的资料、确保性别女、确保感兴趣“男性”。这些也是真的，宝贝。

完成你的资料，添加住址、高中学校等等。开始填写爱好的时候，填写你的新爱好——电影、电视节目等。微博的一个伟大之处就是让你找到更多值得喜欢的事情。

你还需要有个人照片。这个取决于你，但必须是女性化的。卡通女孩？粉色内裤和吊袜带？

更聪明的女孩可以为自己做一个小漫画，但需要有一些配置和排序。

你还需要 10 个好友，这并不难，因为微博上有成千上万的伪娘。善用微博的搜索。但我想你之前肯定会担心你的朋友会看到，现在你不用担心了……

最后，如果你需要你的第一条状态，用女性名字和大家打个招呼吧！

## (总结)

你现在有更了解真正的自己么？当你出去约会时候，一个男人问你关于自己的事情，你能面不改色地说出来么？我也这么想。

但我们还没有完成，下个月，我们将在本月的基础上继续巩固。

# 第十一个月

嗨，小姑娘！

你的新个性让你更舒服么？即使我没有命令你，你会主动去看那些让你感兴趣的电视节目和电影么？你是否经常在 tumblr 上发帖么，喜欢在你的时间线上出现的帖子么？

没有一个现代女孩不会用脸书，所以你要花很多时间在上面。

这个月，我们要在上次停止的地方继续，进一步将你那女性化的一面更多展现出来。

## 购物清单

·香薰蜡烛：不，我们不滴蜡（至少这个月不，哈哈）所有女孩都喜欢带香味的蜡烛。花一点时间挑选你真正喜欢的气味，尤其是那些能让你放松、深呼吸的气味。

·泡泡浴：确保瓶子是粉红色的，女孩！

·浴盐：我不是在谈论毒品，我指的是那些能在浴室里面用的、能让你的皮肤更佳柔软顺滑的东西。

·智能手机：希望你已经有一个，否则的话其它拍照工具也可以

最后，相信我和你一样喜欢鲜花，希望在每个星期都能买一束鲜花！

## 第一周

你跟上社交网络了吗？一定要经常检查 tumblr、经常浏览和评论你看过的同性色情片。好的。

本周你需要继续维护 tumblr 账户，我十分想让你在 tumblr 上展现你淫荡的一面。你的微博需要中性一点，有点偏女性但是不能太放荡。你的 tumblr，却是你全方位展现自己淫荡一面的地方，从现在开始！

注册好 tumblr 之后，我需要你一边抽插自己的屁穴一遍发状态“我正在抽插自己的屁穴#伪娘的一年训练”

现在你需要关注至少三十个人，这应该很容易，因为 tumblr 上面有很多业余的伪娘、荡妇以及 AV 女优，寂寞的家庭主妇每天晒她们的三餐。关注尽可能多的人，希望你能得到一些粉丝。

我希望你无聊的男性生活中，社交网站也占了一部分比重。如果不是的话，这周正常生活时候多花点时间在微博上，并真正找到一些长时间在线、你没有在现实中见过的网友，多和网友们聊聊天。本周结束时候，你需要有人去聊天，婊子。你和网友之间一定要有过交谈，但

双方都不知道真实身份。你可以告诉他们你喜欢变装和幻想作为一个女人生活，但你要诚实地回答任何问题。最后，我希望你为自己设计一个舒服的热水澡，把花束放在浴缸边缘，加入很多的泡泡浴和浴盐，点燃香熏蜡烛放在浴缸和浴室周围，放一些柔和的音乐，让你的少女心起飞，在水中玩耍。

如果你只能淋浴，也可以。但你应该保证自己已经在泡泡中幸福地玩耍了好长时间。直到泡沫消失为止……

## 第二周

你知道为什么女孩洗澡要很长时间？在你无法理解之前，你有着令人作呕的头发和粗糙的皮肤……但现在你能理解这些，不是么，女孩一样的你？

从现在开始，每周像真正的女孩一样好好洗澡，一到两次。这是你的行为训练的重要部分，可以给你带来安慰和放松，让你在温暖的、女性化的环境中沉醉。

你经常在 tumblr 和微博上发帖么？现在，每一件你的淫荡之举都要放在 tumblr 上——每一次你抽插屁穴，吮吸假肉棒，像女孩一样自慰，或者其他事情。你在 tumblr 上展示这些，还要用标签加注——这会让你得到更多的粉丝！

在微博上，你发布的是正常女孩子的行为，所以你应该写最近的泡泡浴的感觉是多么爽，以及你看到女性向电影的观后感、读书笔记、选择服装困难症等等。这些都应该在微博上面被展示！

你还在看发型杂志么？你以为我忘记了么？我希望你一直记得这件事，如果忘记的话下周你会后悔的……

## 第三周

状态堆积起来了么？展现你女性化的自我，让每一天变得更充实？好女孩！

本周，你的一个重要人物就是要理发。

我希望你花时间浏览你的杂志，找到你喜欢的风格。你找的发型要比现在你的头发更短，但值得庆幸的是现在短发是很多性感女孩的标配。

如果你想，打扮更中性一点，也可以，但是必须有一个女生的发型。

额外加分：给头发染成金色或者粉红点点~

记得发微博。

## 第四周

看起来怎么样，感觉好多了么？穿上你的衣服，剃掉腿毛，化好妆，做好发型……我敢打赌你看起来就是一个女孩。

让自己更可爱，甜心。穿上你最好、最性感的衣服，让化妆更完美，让大眼睛醒目一点，让嘴唇湿热一点，放一些女孩子的音乐和舞蹈，让自己的屁股摇摆，脚跟着打节拍，像脱衣舞娘一样跳舞、像派对女神一样跳舞，充分展现你的另一面。

现在拿起手机拍照，你漂亮的脸蛋、漂亮的衣服和漂亮的姿势。对着镜子嘟嘟嘴，模仿所有你见过的自拍，拍摄自己。

现在，把照片发在微博上。胆小女孩可以不发露脸的照片（但是你必须要有眼睛和嘴唇的特写）。发至少 10 张图片，至少一张发型，以及一张新面孔的侧脸。

很难么？紧张吗？在现实中再前进一步？好吧我们并没有结束……

在你男性的现实生活中找到一个人进行坦白，不一定是你的朋友或者家人，但需要和你保持一定的关系……也许是在酒吧认识的女孩？衬衫下面穿上你的比基尼，对话开始了！

就像在网上，你不必要告诉对方你都做了什么肮脏淫荡的事情，但是必须诚实地回答任何诚恳的问题，别开玩笑。如果你聊天的对象是个女孩，或许你终于找到了一个可以交往的女朋友，谈论男生、交流八卦。如果聊天的对象是个男孩……好吧，我不该指导你怎么行动，是

么？

## (总结)

新生的你现在应该觉得很舒服。

你知道你感兴趣什么，你喜欢什么，你不喜欢什么。你已经有了女性的发型，所以不再是一个男人或者一个少女的形象。你已经建立了你的网络身份，在其上展现你作为女性的所有生活；你交了新朋友，得到了新粉丝。然后你迈出了重要一步——和人在线聊天、和认识的人现实聊天。

这对你来说是个重要的任务，女孩。如果你真的完成了，我非常高兴。如果你没有，我将很失望。

在过去的一年里你改变了很多，但是我们的旅程还将继续！下个月，我们将庆祝我们的一周年纪念日，我将让你成为一个伪娘明星，你就是为此而生的。

在那之前，我们好像很久都没有高潮了，不是吗？

真遗憾，今天也不会有的！

## 伪娘明星

你好啊，亲爱的。

很难相信已经过了一年，我们已经走了这么远。到目前为止，你喜欢你的变化么？我知道你喜欢，所以你就不会看到这些了，是吗？

这是伪娘的期末考试，在我计划的第一阶段的最后一次训练任务。你准备好成为一个喜欢深喉、精液的荡妇了么？

这个月，我们将让训练把你变成一个伪娘明星！

“男性的你”应该被消灭了……

## 购物清单

这个月，你要有一个可以录像的手机，配合三脚架是最佳选择，但一个能拍视频的摄像头也可以，但是需要找到三脚架或者其他的方法支撑，因为你不用拿着它。此外，还需要一包套套，有了这些将非常方便，但你不必对此很兴奋。你还需要一个小的密封容器里面，处方药药瓶就不错。

你需要一个能射精的假肉棒。不用找最大号的，你已经有了多种尺寸的，选择最合适的尺寸就好。

最后，你也需要一些新的衣服和化妆品。早些时候你会需要它们的。

## 第一周

本周，你的主题词就是：色情。

这一周，你每天花一个小时看男女主演的 AV。你可能会问为什么？因为你需要一个榜样！是的，你需要一个荡妇角色来模仿。当你浏览网页时候，你渴望找到一个女孩，让你疯狂、让你充满了欲望，直到你也想成为她。

当你找到目标后，你要浏览所有的视频，直到找到符合下列标准的视频：

·最开始必须着装整齐，不只是内衣；化妆性感，而不是普通的日常；  
·视频里只有一个男人；  
·至少有 20 分钟长度，包括吮吸肉棒、屁穴交配、射精（或者在脸上、嘴里或者身体上）  
·最重要的是，不能有阴道的镜头！这将是困难的部分，但是视频里面的女孩不能被插小穴，只有嘴和菊花可以用。这是非常非常重要的部分。一点点手指和舔舐的挑逗是可以的，但越少越好。

如果你的目标没有满足上面五条的视频，亲爱的，换一个目标。

本周末，当你找到你要的视频，在你的鸟笼里面展开套套，拿出你的按摩器。是的，我要你自己玩弄自己，在笼子里面高潮！小豆豆可能很疼，但我希望你的小豆豆已经学会了在柔软的状态下高潮。将你的按摩器环绕你的笼子运动，直到液体填满套套。然后小心地卷起套套，将它和内容物放在密封瓶里面，放到冰箱里面去。

## 第二周

那感觉如何？除了被抽插，你有多长时间没有通过别的方式得到高潮？你的豆豆感觉如何，被刺激但是不能丑陋地硬成肉棒？

这一周，我让你每天看两次你选择的视频。研究这个女孩，看看装束、衣服、首饰以及每一件小东西。

一旦你确切知道她如何打扮，你就要去按照这个样子买。不用花高价，尽可能接近就好，不论你花多少钱、花多少时间。

同样研究她如何化妆，尽可能接近她的风格，并从在线教程里面得到相关技巧

一旦你准备好了，继续看你的视频，用按摩棒安慰自己，把产物留在冰箱里面……

## 第三周

你试穿新衣服了么，觉得如何？是不是只是穿着和网上一个荡妇相似的服装就让你发情了？这一周，你每天要看两次视频，关注她的行为方式。关注表情、如何吮吸肉棒，学习她的技巧，学会头部的每一个动作。

我希望你已经挑选了一个脱衣舞视频或者小舞蹈开始练习。我认为这应该是一个要求，但我知道只有屁穴的视频很难找到。如果有，一定要特别关注它。试着在网上找到一个脱衣舞视频，穿上类似的衣服去模仿，花一周的时间去学习所有性感的动作。

一旦你认为你已经初步掌握了妓女的行为方式和表演节目的方式，就可以继续为你的白油银行存款了！

## 第四周

最后一周了，兴奋么？我很骄傲你已经走到了现在。

最后一周你有两个任务：

一、模仿你的视频，用一整天时间准备，调整摄像机和三脚架，尽可能接近视频的拍摄角度。录制你自己编排的性感脱衣舞，然后进入角色：吮吸你的会射精的假肉棒，随着视频的进度抽插自己。如果视频里面屁穴被插，那也是你要做的，而你的小豆豆自然在笼子里面！最后，视频里面的男人射精的时候，让假肉棒把你之前攒下来的液体射进你的屁穴。你和屏幕里面的人一起被射！

二、当你重新制作了你的视频，你需要剪辑它。所有的电脑都有基本的视频编辑功能，并且还有无数的手机程序。尽可能让你的视频撩人，你可以为你的脸打码，但能骗得了谁？之后，在 tumblr 上传这个视频“XXXX 伪娘一年训练期末考试”，XXXX 是你的女生名字。

一旦它被公开播放，你可以让小丁丁从你的鸟笼中解放，然后用任何方式高潮：按摩器，屁穴，高速撻，做得好，我为你自豪！

## (总结)

当然，这是放荡的一年！我真的希望你已经走过了这一切。我知道有时候我有点严厉、有些任务太难，但请记住：我的工作就是让你超越自我。如果任务太简单，你完成了我也不会在意；如果我给你的东西很困难，即使你没有完成，也会得到更多的经验。

我要休息一段时间，构思伪娘训练计划的二期工程。这可能会从几个月前的挑逗部分开始继续，我告诉你，任何人都不用申请，只要想作为一个女孩度过后半生，就可以来我这里。

在我休息的时间里面，尽情享受自己吧。把你学到的知识和技能用在日常生活中，这段时间你并没有任务。但是如果你放弃了这些女孩才有的好习惯，过去的一年就是种耻辱。

最后，我真的感谢你们每一个人。当我去年提交第一个月的内容时候，我做梦也不会想到有这么好的反馈；我想到了好几十种点子，但也可能永远不会写下去。你们及时和热烈的反应让我知道有人想要更多。我爱你们，非常感谢！