

# 第一个作业

这是你成为完美女性旅途中，踏入女性领域的第一步。这个旅途会改变你的生活。你会被嘲笑与丢脸，最重要的是，你会被女性化。如果你不想确切执行这些作业，请现在就放弃吧。不过，你的放弃，更证明了你不该考虑雌性激素、荷尔蒙、手术等等。在这里的过程，你会怀疑每项作业的用意与意图。不过，这可说是为了你日后长远且整体的人生，而做最残酷且广范围的考验。你要是过不了这些故意夸张化的测试，你觉得你能过日后更残忍的真实人生吗？这也是你借这些作业去更了解你自己的方法，搞清楚你到底是喜欢变装，还是你有性别认同障碍。理论或借口大家都会写，是否到了该是你付诸行动的时候呢？

你的第一个作业，是去买两件女性内裤。请先量好你的臀围再去。你会去一个百货公司或是大卖场。如果有内衣裤专门店更好。很刺激吧？整个店都是针对女性的内衣裤如胸罩、内裤、吊袜带、马甲、薄纱睡衣、裤袜、丝袜等等而设。每个顾客都是为了女性内衣裤而来。当然你在那会是唯一的男性。每个人都会猜，你是不是为了你自己来买的？当然你就是，娘娘腔我说的对吧？

别买便宜货。这是使你更女人的投资，所以买能耐用的优质品。比一下你选择的女性内裤。选择两件白色素系的内裤，不过最好前面有蕾丝花边的。确定它们是你的尺寸。你是男的，所以你需要为了你那可笑的老二与睾丸留点空间。所以别买那些窄的内裤，除非你想整天乔或调整你的蛋蛋。

把它们带回家并放进衣柜里。先别穿。今晚，当你要更衣就寝时，把那些肮脏丑陋的四角内裤丢了。你有新的内裤取代它们。

隔天，你会穿着它一整天。如果你有女同事，想像哪个女同事会有比你的内裤还要漂亮的女性内裤。

每隔一天，手洗你那两件的女性内裤。每穿一天，就丢一件男性内裤。

请别在还没穿满一周的女性内裤前，就到下个作业去。

# 你的第二个作业

我的穿女性内裤的娘娘腔过的怎么样呢？

你的第二个作业需要你做更多的购物。你会再去你上次买内裤的店。很丢脸吧？也许店员会记得你上次买了一些女性内裤。也许他们会猜你是不是正穿着那些内裤？

你会再买两件内裤。这次都买丁字裤，最好其中一件是粉红色的。然后你再买七件，是的七件丝袜。请别作弊买一打合卖的。请买七件不同厂牌的。如果它有尺寸之分，请搞清楚它们会是合身的。至少有一件是黑的，另一件是肤色的。买5到10丹就好，别买深色或是不透明的。绝不买有条纹或是网状的。深色太假太老气，网状的是给妓女穿的。娘娘腔要女性化，不是要当妓女。娘娘腔要买透明的。你要女性化，你会穿透明的。

当你去结帐时，收银员一定会知道你是买给你自己的。你不可能买七种不同款式的丝袜给你的女朋友吧？别害羞，把你的羞愧感从一个知道你是个娘娘腔的女性前解放出来。你才刚开始，羡慕她，试着学她，就算她是素颜，他还是比你一生中任何一面都还要像女人。

你可能猜到为何你买了七件丝袜。你现在每天都能穿不同的。你从此以后每天都会穿着丝袜。在家、在工作、在睡觉、在买菜、在健身房、在俱乐部，不管你走去哪，你都会感觉到尼龙

正在磨擦你的腿。

偷偷的，看着每个你遇到的女人的腿。她们是穿丝袜还是裤袜？她是穿跟你同色，或是同样深浅色的吗？过一阵子，你应该有足够的经验去回答上列问题。别因为有些女人不穿裙子而穿长裤就笑她。你这娘娘腔还不是一样，把丝袜穿在裤子里？

从此以后，你会每天除了洗澡外二十四小时都穿着丝袜。况且，如果你高兴，你洗澡时也可穿着。当你试着睡觉时，你会被腿与丝袜摩擦的快感给折磨着。如果你勾破一双，请再买一双补回去。你会试着每天都洗一双弄脏的丝袜。

你的新女性内裤会与你的旧内裤交替穿。现在丢掉你所有的男性内裤。你一件都不留。从今开始，就算你去看医生，你会穿女性内裤去。没有退路了。

请别在还没穿满两周的丝袜前，就到下个作业去。

## 你的第三个作业

你适应了穿丝袜吗？它们给你的腿很棒的感觉吧？当你在观察女性的腿时，你是否得到新的快感呢？你是否有怀疑过被人发现呢？

目前为止，你只是改了你的衣装。在接下来的几个作业，你将改变你的行为。

是什么定义了你是男性？你的老二、阴茎的关系。不管它有多小或是多没用。老二或阴茎不是女性的东西。从今起，它叫男阴蒂。我敢赌，你常因为太享受那薄纱、顺畅的丝袜带给你的感觉，而射精在你的女性内裤上。不行喔！从此以后，你只能在有受到指示下才能射。你可以自慰，你更应该常自慰，但是你不能没有指示就射出来。

另一个问题是，你的男阴蒂使你能站着尿尿。不行喔！从此以后，你会与一个规矩的女孩一样坐着尿。拉下你的裤子，再拉下你的丝袜与内裤才尿。结束后，记得擦你的下体。你要当个干净的女装娘，对不对？每当你尿，你会拉下你的女性内裤，不可以把你的男阴蒂从女性内裤里扯出来尿喔。娘娘腔，好吗？

你的作业这一次是买三本女性杂志。一个是很明亮的时装杂志，一个强调发型与外型的，还有一个是为时下高中生而办、并充满了性感模特儿与女星的杂志。全部都在同一家店买，这样才能表示是你要看的。

你会每篇文章都读，还要特别注意发型、化妆、与时尚的建议。很快的你就会需要这些建议。你会把杂志里的问卷都填满。找出你最喜欢的三个发型图片、脸型图片、与外型图片，并看着她们自慰。想像一下你就是她们。

绝对禁止射精

那本杂志有比较多你喜欢的图呢？从今开始，你会每一刊都看。你会订阅那本杂志，所以它会被送到你住的地方，上面的封套还写着你的名字。

请别在还没有读完那三本杂志与寄出你的订阅信前，就到下一个作业去。

## 你的第四个作业

这个作业里，你会继续改变你的行为。

我希望你还穿着女性内裤与丝袜，娘娘腔。你有因为上个作业而射精吗？你有找到一些漂亮的图片吗？如果你有当个乖女孩而且都照做了，你应该是在扭来扭去却无法发泄。你很烦闷吗？你的男阴蒂是不是站起来了呢？

别担心，你会有机会射的。

不过那时你可能会不想。

你会透过网路或是情趣用品店买个假阴茎或假阳具。它一定要是很真实，没有很重的塑胶味道，最好有假睪丸在底部。它一定要粗。

它需要很真实，因为你要开始吸它。是的，你要把它放进你的嘴里，然后开始吸。假阴茎越真实，那你的吸茎体验就越真。你希望这体验很真，对不对？你要开始学习，怎样当个口技好的爱口交假女人。

第一步，你先亲它的头。然后，你开始舔那龟头，渐渐往下，让它被你的口水变湿。然后，你就张开你的嘴唇，让那多汁又肥大的老二滑进去。一开始先轻轻的，然后越来越深，直到你感觉它顶到你的喉咙。你可能一开始会觉得不适应试好几次，但是你继续努力，直到睪丸碰到你的下巴且整个口腔都充满了老二。

现在开始自慰。想像你已经完全的女性化了，正真的在吸一个男人的阴茎。想像你是下面那图里的口交欲女。抽插进出那个在你口里的阳具。绝不射精。把你男阴蒂渗出来的体液涂在假阳具上，使它尝起来更像真的老二。这样练习个 15 分钟。绝不射精。每天做这个练习，持续三天。在你的第三天的 15 分钟后，你可以射精了，不过请射进一个杯子里并把你的精液涂回假阴茎上，假阴茎的龟头多涂一些。现在，再吸那假阳具五分钟。确定你把那假阴茎舔干净了，也确定杯里已空空如也。细品一下精液的味道。想像它是真的老二，一个真的阳具你吸到他高潮，并且被你舔干净。多么难为情啊！一个真男人不可能做这种事，但你不是真的男人对不对，娘娘腔你是吗？

到下个作业前，重复这个循环三次。是的，你没错。你可以在下个作业前射三次。从今天起，你会喝下每一滴你射出来的精液。

## 你的第五个作业

我是个穿女性内裤、吸老二、吃精液的娘娘腔淫荡女。

大声说出来。

有没有替你自己感到骄傲呢？

我希望你有老实的做每个作业。你是否很享受吸阳具呢？很享受的，你感觉那仿佛真实老二的龟头滑过你的舌头？你习惯精液的味道了吗？你是否觉得很丢脸呢？

今后，你吸老二的练习会更让人感到丢脸。

第一，你会增加你练习的次数到一天两次，一次早上一次晚上。

第二，你会在一面大镜子前看你自己吸老二的样子。

第三，你会先涂口红。不是任何一种口红，要选一支明亮、鲜红的口红。

有什么比看着一双明亮动人的红唇在吸那粗大阳具更让人兴奋的吗？有什么比知道你那明亮的红唇正在吞进一个巨大且非常生动的假老二更让你害羞的呢？你的口红会沾到你的脸和那假阳具的主干上，弄得到处都是。你会尝到那口红，其味道还带有那橡皮味的假老二与混杂着你自己体液的味道。

这会是一个对你非常刺激的练习，但你必须控制你的高潮。你每五天的练习只能有一次高潮。这表示你必须先抹上口红和在镜子前吸阳具十次，然后才能射精。你懂吗？你是否能阻止你自己的射精呢？你一定要办到。

不过第一件事，就是买个口红。别忘了，买有质感的，你在为你的女性投资。那个颜色应该有写着「火红」、「燃烧」、或「火热」等名称。请别冲到柜台看到什么第一眼就买了。你要很小心的读它的标示。

打开它个盖子，把那口红升起。面对着你将要看着吸老二的镜子。把那坚实又腊质的口红棒涂过你的上唇。

将你的上下唇紧合并，看那颜色被印到你的下唇。再把口红划过你的下唇，直到下唇的颜色也很重且匀称。

确定双唇都很完整的涂到，只有在唇上，不该渗到牙齿上。再将你的上下唇紧合并，并维持那个样子一下子，这样能让那颜色持久一点。现在打开你那热情如火的双唇，开始你的吸老二仪式。亲一下老二的龟头，看看你留下那鲜红的唇印。你真是个淫女！吸那阳具，你这个贱货。绝不可射精。每五分钟，再补一下你的口红。持续吸老二的练习 15 分钟。

你会一天两次，每天都做，连工作天也算。所以你最好早点起床。

直到下个作业为止，你能射精三次，每隔五天一次，请做这个作业 15 天后，才进入下个作业。

## 你的第六个作业

才第六个作业，但你已经经历很多事了，娘娘腔对吧？

你只穿女性内裤，你无时无刻都穿着丝袜，你每天都洗你的内衣裤，你读女性杂志，其中一本还订阅到你家，你坐着尿，而且你是个时常涂口红吸老二的贱货。你可能对于你的变化很满意，不过如果你明天想改变主意，你是有能力马上停止的。

为了确保你的努力不会白费，你需要一些持续性无法马上改回的变化。

你可能很喜欢你那被尼龙包着的双腿，不过你可能想过如果你像很多女性一样常剃毛的话，你的腿会看起来或摸起来怎样？没关系，因为答案马上就要揭晓了。这个作业，你要把你的脚毛都剃掉。

不过不止这样，你还要剃你的阴毛和你的腋毛。最后你要拔或是剃你的胸毛。我希望你没有太多毛。

你那穿丝袜的双腿将在感觉与视觉上都更像女性。你会无法相信把毛除掉后的新感觉。如果你目前都还蛮享受那感觉的，你今天会更上一层楼。

你之所以会剔除腋毛与胸毛，因为你要准备第一次穿上胸罩。是的，不只是你会像女人一样剃毛，你还会开始穿胸罩。

你又要去购物了。这次你会回去那家内衣店，买黑色、有条纹、内有钢丝的胸罩与同色对称的女性内裤。

确定那胸罩会合你的尺寸。别猜你的胸围，请人量。别忘了，店员早知道你是个爱穿女性内衣裤的娘娘腔，所以这不是什么新的羞辱。再买三件女性内裤，扩充你的女性衣物。

你会再买两件不同款的女性睡衣。一件是很短、洋娃娃款式，另一件至少要到你的膝盖长。两件应该都是丝质薄纱的。材质最好是沙丁质料(stain)或是聚酯纤维(polyester)混，这样它们才会让你穿上丝袜后，还能感受到它在你肌肤上嫩滑的感觉。

每个工作天，穿着你的新胸罩与内裤。

继续每天穿着你的丝袜。

每晚，记得穿任何一件女性睡衣，并与你的丝袜与女性内裤就寝。

将你的吸老二练习增加到一天三次，每次都要擦口红。

你一个星期只能射精一次。

每两天剃你的腋毛与腿毛一次。每星期至少剃一次你的胸毛与阴毛。

这有很多新的练习与细节。为了确保你已经很有规律的把当女性的细节成为你日常生活的一部份，你必须维持这个作业一个月，才能进入下个作业。

# 你的第七个作业

我希望你有按照指示来做。

到这个阶段，你应该至少剃腿毛 14 次了。常常涂口红和吸老二超过一百次，你该像职业级的了。你至少有六件女性内裤与一件胸罩，而且这些你都至少穿过四次。你该有至少七件丝袜，而且你有在补买破损的丝袜。

丝袜很容易破损对不对？它很脆弱，特别是你必须穿的很透明款式。不过，很值得对不对？在你剃过腿毛后，你有穿过那 5 丹的丝袜吗？它使你非常的女性化对不对？但是如此易损，你很有可能常需要穿着破损的丝袜，直到你回家才能换掉。不过，从此以后就不会这样了。从今以后，你会更像个优雅的女性，并且总是有一件新的丝袜在你身上，不管你去哪里。你也会开始把口红带在身上。你永远不知道你何时会需要它们。很快的，你会需要一个手提包来装这些你需要带在身上的东西，就像真的女人一样。

娘娘腔，你又要去购物了。为了这次购物，你必须很确定的知道你有柔顺的身体。穿上你的胸罩、内裤、和你最薄最透明的丝袜。你可以选颜色，不过你一定要再带一件备用的丝袜和你的口红。你也会带你的假阳具。我想你应该需要某种袋子。你看，有个手提包很有用吧？穿一件白衬衫与领带，还有一般的皮鞋。别穿袜子，别再穿一件夹克，就算天气不好。娘娘腔，你的白衬衫会使你的黑色花边胸罩穿透，露出来对不对？不管怎样，你会这样穿。

如果你开车，请停离购物的地方远一点。

你要买的第一件东西就是手提包。这个手提包绝对不能被人感觉那是男性用的手提包。它必须是好看的，但是能装的下很多你需要的东西，如备用丝袜、化妆包、卫生棉、和你的假阳具。买个有拉链的手提包来装吧。

你也会去买指甲油，因为从此以后你会开始涂你的脚趾甲。剃光毛的双腿、有颜色的脚趾甲、再加上丝袜，这很性感、很女性化吧？没有一个男人会这样。你真是个娘娘腔。想像一下如果有人看到你的脚趾。

你会买三罐指甲油。一个是透明的、另一个是透明但是会反光闪亮亮的，最后一个是鲜红色。别忘了去指甲油，和一些小刷子与小海绵。

别忘了你再买一个新的鲜红色对称你指甲油颜色的口红。你的旧口红应该所剩无几了。

你也会买一个非常淡的口红，它的颜色应该叫透明(nude)或是生日套件组(birthday suit)或类似的。当然，记得要买有牌子的，你在为你的女性化投资。

你会去买一个随身的小镜子。每个女人都会把它放在包包里，以备补妆之需。你也将会开始享受在公共场合补妆的乐趣。

最后，你会去买一包卫生棉。确定你买的是有翅膀且能承受大流量的那种。

你会去离你最近的男性公共洗手间，并穿上你的第一个卫生棉。先将它放置在你内裤的中间底部。然后将你的男阴蒂向后折，收进你的两腿间，并用卫生棉包住。将卫生棉的翅膀折入你的内裤，以确保卫生棉不会乱动。

现在，用你的小镜子，涂上那鲜红的口红。涂抹你的嘴唇三层。让你自己漂亮一点，因为你将要射精。不过，这会是你在面对很久的未来前，少数可以射一次精的机会。

你会希望你在这值得纪念的场合，是打扮的漂漂亮亮的对不对？

吸你的假老二，并从小镜子里看看你的淫样。现在，射在你那装好卫生棉的内裤里，你这吸老二、穿女内裤、女性化的女装娘。尽兴的射，因为这会是你的最后一次，别整理或是擦掉精液。假装你是一位刚在公共男厕里吸了男友的阴茎，然后被他干到射在你体内的淫女。现在他的精液从你体内流到内裤上。

擦掉你的鲜红口红，换上新的透明颜色。穿着那被精液弄湿透的内裤，走向你的车或是家。

请别在还没有做这向作业前，就跳到下一个作业。如果你无法完成这个，你当然无法尝试下一个作业。但是，你想要女性化，娘娘腔对不对？你的第八个作业在等你。

## 你的第八个作业

你真的完成了你的第七个作业吗？

请别作弊。如果你还没确切的照做，请回上个作业。

你是个饥渴于吸老二的娘娘腔对不对？你有享受穿着充满精液的女性内裤行走吗？你有觉得你是女孩子吗？你是否感到两腿间有股热流？你那超厚卫生棉有全部吸收？还是有一些精液流到你的双腿的丝袜里，使丝袜有一块是干皱的？你觉得你很贱吗？

从今以后，所有的事会更艰难，除了你的男阴蒂以外。

请找有细带子绑住脚踝的款式，这样你的脚跟才能露出来。鞋前头也要能露出你的脚趾。鞋跟要高且细，绝不能是粗或是平底的。鞋跟该是细且单薄的。上图的高跟凉鞋就是你该试着买的款式。买粉红、红、或黑色的。别买白色的。你是个娘娘腔，不是个妓女。

别忘了，你的外貌会使所有女性心里想着性变态、娘娘腔，所以你别再为了试穿而害羞了。店员可能期待着你去问她，或是有许多给你的建议。你是否能想像一下，当你把你身上的鞋脱下来，在店员前秀出你被黑色丝袜包围着的红色脚趾呢？

现在，你应该手上拿着许多女性饰品的袋子，使你看起来更像女人。你将走到离你最近的男性化妆室。换上妳刚买的洋装和裤子。然后，等你确定化妆室没人，你就穿这样走回家去。回家之后，该是你买义乳的时候了。有些是用贴的，有些是所谓的魔术胸罩(Nu bra)。这你可以用网路购买。别买太夸张的罩杯，一般人买B就可以了，当然除非你的身材胖瘦特殊。如果你本身就有在留长发，那你算是很有远见。如果你只有短发，你可以去买一套假发。现在有许多网站都有卖假发。记得，别买卷发。卷发不易保养，也不适合娘娘腔的你。请尽量买黑色直长发。头背面的长发长短不限，但是左右两侧的头发要长到你的肩膀，要能遮住你那异常宽大的肩膀，那不是个女性化的特征。不过，长到能碰到你的胸部的话，就太长、太夸张了。

你会继续自慰但是决不射精。

你会继续你的吸老二练习，每天二到三次。

你会继续穿女性内裤与丝袜，像个好女人一样。你会继续穿着胸罩，至少一星期一次。

你会把这次血拼的过程写下来，记得描述你心理层面的感受。

你会继续使你的身体无毛发且滑顺，你的脚趾也应该有颜色。

这个星期只要你在家，都该穿着你买回来的高跟凉鞋。如果你的假发与义乳在一星期内就到了，请还是穿高跟凉鞋走满一星期。反之如果过了一星期，你的假发与义乳还没到，请继续穿高跟凉鞋直到它们到你手中为止。然后再到下个作业去。

你不是买了三罐的指甲油吗？现在你会开始用它们。从此以后，你的脚趾甲都将会有一层指甲油。你先涂三层的红色，然后一层透明色。每隔四天，当你做完剃毛的课后，你会把旧的颜色卸下，并涂上新的。你的腿将会更好看了。干净平顺、并有着红色的脚趾甲，还被丝袜所包围着。你不会想把它们藏起来太久的，你将需要一装精致、有细带的高跟凉鞋来让所有人欣赏你美丽的双脚。当你下次买丝袜时，你会尽量买双脚部份是透明的丝袜。对吧？

该是你增加你的衣橱的时候到了。

你会为你的血拼行好好打扮一番。你会先确保你的身体是滑顺与无毛发的。你的脚趾甲应该不是红色的。至少，不是今天。今天你要用那会反光的透明色。不起眼，但是很明显对吧？

这可能是你目前最女性化的事对吧？

你会穿黑色胸罩与黑色丝袜。你会穿白色的 T-shirt、外套、牛仔裤、和普通的鞋子。确保你显露出你那黑色与丝质的脚踝，你会把牛仔裤管卷两吋起来。别忘了你的手提包。

涂上三层的透明口红，别忘了把它也带着，顺便也把备用丝袜带着。现在你准备好了。看的出来的口红、指甲油、胸罩、丝袜、和手提包。你还蛮丢脸的，女孩，对吧？每个女人都会知道你是个娘娘腔。有些男人也可能会猜到。不过少女是最糟的，他们观察入微，而且言语都很残酷，希望你不会遇到太多这种的。

你现在应该到你女性衣服的尺寸了吧？你将会去买一件女性穿的长裤。当然，你在为你的女性面投资，请别省钱。买一件黑色、腰部非松紧带的长裤。

你还会买一件洋装。尽量找有花边、短袖、和女性颜色的。看看有没有那种束背的款式。

接下来，你会买一双高跟凉鞋。这种款式非常流行，你应该在任何卖场或任何季节都能找到。除非你有一双小脚，你很有可能必须对于买有质感的规定做点妥协。不过，你应该能挤一到两个尺寸，如果你发现你买的尺寸太小的话。很多鞋店有卖较便宜的款式，你可以多花点钱实验。

## 你的第九个作业

现在你有一套好看的女性款式休闲服，它会是你这次血拼最完美的装扮。

是的，你又要去血拼了，这次是个非常特别的机会。

你会是完全刚刮完体毛与胡须。你的脚趾甲将会是鲜红色，而你的手指甲会是平常的颜色但带有反光的色泽。你会穿黑色的胸罩、内裤、肤色的丝袜。你会穿的花边洋装、黑色长裤、与浅色的口红。你可以穿男鞋，不过那会看起来很怪。如果你穿男鞋，请记得带你的高跟凉鞋。你的手提包会带随身镜、你其他颜色的口红、备用的丝袜、卫生棉、你的高跟凉鞋、假发、和你的义乳。你该为你有那方便的女用手提包庆幸对不对？

进去厕所里的隔间，把新买的套装挂在门后的勾子上。如果你是穿一般的鞋子，先脱下它。接着再脱下你的洋装、长裤。把义乳放进你的胸罩里。喷一点香水在你的手腕上并揉一揉分散它。再于你耳后、乳沟、和下体也洒一点。怎么样，身体闻起来像不像个女人呢？

穿上你的白色长袖衫。它有没有强调你的身材曲线呢？现在把你的套装穿上。感觉一下短窄裙透过丝袜与你接触的体验。希望你的男阴蒂还没胀的太明显，娘娘腔。也许你该放个卫生棉避免可能的污染。穿上你的高跟凉鞋。你应该很高兴你有做走路的练习对吧？如果你有假发，请戴上它。

你看起来很美吧？

现在是你化妆的时候到了。这大概是你的第一次，所以你不用化太多。这样造成错误的机会比较低。先洗把脸，并把脸擦干。用转的动作拿粉饼抹一点粉底于你的脸上。把睫毛刷放在你眼睛的基处，且按一下。然后放开它，并再轻轻的往外挤一点。

把你的随身镜拿出来固定在大概你胸前的高度，让你可以往下看你的脸庞。现在拿出睫毛膏涂到你靠外的上睫毛。请轻轻的涂。之后，拿出你的口红涂上你的双唇并合嘴对印下去。现在，拿出睫毛膏再涂一层的上睫毛，并也涂你第二层的口红。然后再用睫毛膏涂你的外侧下睫毛，并涂第三层的口红。看你的睫毛现在多长多性感啊，你这个娘娘腔的女人。这还是没划眼线与眼影呢。你今天不会用它们因为那是需要时间练习的。别担心，乖女孩，你将会得到许多练习的机会。

把手表戴起来。虽然你现在穿的比较漂亮，但你不觉得手表让你更像女人吗？

现在，收拾一下你的东西，将你 OL 的外貌秀给这个世界看看。你觉得你会花多久时间才有办法穿这样去上班呢？

你绝不能射精。

现在去一间书店，买本关于美发的书、还有化妆的书与美容的书。等你回家以后，你会把它们从头读到尾。

请把这个作业的经验写下来。你该有很多可以写吧？

从今天开始，只要你在家里，你那剃完体毛的身体都会每天穿着胸罩、女性内裤、丝袜、女高跟凉鞋。

你会维持着你那鲜红的脚趾甲而且你会擦反光透明色的指甲油在你的手指甲上。希望你每天都能做到而且你已经让你的手指甲长出来了。

你每天早上都会擦点少量的香水在你手腕与胸口前。

你会继续你那吸老二的仪式，不过一天一次就可以了。如果是在晚上，那在你吸老二之前，你会穿你那两套女装（OL 办公女装或是休闲洋装）的其中一套，并上正式的妆。这会让你更熟练如何化妆。相信我，你需要这些练习。大部分真的女孩，从青春期之前，就开始有对化妆做点实验或练习，所以你需要费很多功夫才能追上。试着每天都有点不同。记得，你是个娘娘腔，不是个妓女。这对化妆非常重要。一个好女孩需要学习如何化轻淡的妆。

另外，当你穿着女装时，你的仪态与习惯也应该要注意。从你的坐姿、你吃饭的仪态、你剔牙、打嗝或是挖鼻孔等等的姿态，这些生活小节都应该要提醒你自己，你是个娘娘腔。

在你能够自认你是个化妆高手，能使人不轻易查觉你的不同前，请别进入下个作业。

请将下列用品用纸抄下或记在你随身的手机等电子产品里

- 好看且女性专用的手表（不需昂贵）。
- 两件式的黑色套装，就像服务业或银行业的女性制服一般：长袖夹克和短窄裙。
- 一件白色薄材质还能微微露一点胸口的长袖衫。
- 有口碑的女性香水。请购买前多试几种。
- 化妆盒。你要买能与你肤色对偶的。大部分的店有礼盒装，这可以让你简单一点。里面应有：

- 化妆水
- 粉饼
- 腮红
- 眼影组合
- 黑与咖啡的眼影或眼线笔
- 画眉笔
- 眉毛夹
- 睫毛膏
- 睫毛刷

你将会看起来非常美丽。

当你血拼完了以后，找个偏僻无人会打扰你的公共男厕，通常于市郊的公园可以找到。你知道下一步是什么对不对，娘娘腔？我希望你记得带你的假发，不然会很糗的。

## 你的第十个作业

欢迎你，娘娘腔女孩

这会是短但甜美的作业。两个短作业，但是从目前为止，将会有较永久的后果。

第一部份

你会去找一个日光浴床，就是那种能一次晒你的前面与后面，像烤面包机一样。现在台湾有

一些美容 SPA 已经有提供这种服务了。如果你希望能隐密的做到，很多汽车旅馆或是较高级的旅馆，都有提供日光浴床，或是将日光浴床放在你订的旅馆房间的卫浴设备里。一天两次，使用的过程中，你必须穿着比基尼泳装。如果你不想穿，那你必须穿着胸罩与女性内裤。这样才能在你身上留下漂亮且女性化的晒痕。请小心的确认每次胸罩上的肩带都在同一块地方，使那块白线特别明显。请别再你有连续做一个星期前放弃。你有可能要多跑几家不同的旅馆或 SPA，可能一间去个三、四天。这样你才会有个身体前后都像女生的晒痕。

## 第二部份

整梳你的眼睫毛。请用下列的指导刷出美丽动人的眼睫毛。

你打算让你自己女性化到什么程度呢？细腻且如铅笔细的斜状眼睫毛会使你的脸更性感。它也会让你有更多划眼影的空间。娘娘腔，快做吧！

从今天开始，你每星期会梳剪你的眼睫毛。别忘了继续你化妆的练习、吸老二、剃毛、高跟鞋和女性内裤的作息。

绝对禁止射精。

请做完后再到下个作业。

# 你的第十一个作业

过的怎样呢？我那有晒痕的娘娘腔女孩。脱下衣服裸身站在落地镜前，看看那内衣形状的晒痕留在你的肌肤上，是否想着还有什么更多的丢脸事等着我这娘娘腔呢？

你是不是觉得吸假阳具很无聊了呢？该换点新花样呢？

你将会去买个新玩具。你会去情趣用品店买些后庭塞。你将不会上网路买的原因是你将会扮女装去，你应该早就猜到了吧？你很聪明嘛。

你会剃好胡须，喷上香水，戴上胸罩、女性内裤与丝袜，就像你日常生活一样。你不会装上义乳。你会穿上任意一件男性的衣服与鞋子。你会划上粉饼、口红、眼影与眼线。颜色也是随你选择。

请拿出你扮女装的女性面去那情趣用品店，且不只买一个，而是买三个不同粗细的后庭塞，由小到大。请别买电动式或是珠子。如果可以，请先闻一下它的塑胶味是否太重，因为有些劣质品可能造成皮肤过敏。你还会需要一些润滑液。

回到家以后，你将会开始操你的菊花。请选个你刚排便完没多久的时间。如果可以，你还能用些治疗便秘的软便剂去确保你会有个干净的直肠。如果你有洁癖，你可以考虑浣肠，但是这不一定。请保持你女装的打扮，拉下你的丝袜与内裤，不必全脱掉。涂些润滑剂在你的后门与你的手指。然后开始用手指慢慢的干你的后庭。循序渐进，越来越深。怎么样？我那欠操的菊花女装娘，感觉很爽对不对？

现在，拿起那最小的后庭塞，涂一些润滑液后，慢慢将它插入你的菊花。当你承受了最粗部份的插入后，你的下身会把它剩下的部份吸入，直到它的底座可以很稳的固定并紧靠着你的菊花。你是否觉得很满足呢？记得吗？那是最小的一个。

开始吸你的假阳具与自慰。当你自慰时，你是否感觉到你肛门的肌肉紧缩咬着后庭塞呢？你有没有感到很热、很性感？真可惜你没有射精的允许。

将那后庭塞留在你的肛门里至少一个小时。

每天增加你被塞住的时间一小时，直到你能度过六小时。之后，改用较粗大的后庭塞，并重复这个过程，直到你能被最粗大的后庭塞插入撑过一整个工作天，才能到下一个作业去。

想像一下一整个工作天，剃完毛、擦过香水、胸罩、女性内裤、丝袜、指甲油，和现在的后庭塞。没有一个真男人做梦会想到这个样子。你真是个女装娘！

# 你的第十二个作业

最近你周遭的人有没有开始感觉到你有多娘呢？比如说你的同事？

后庭塞插入着、剃光毛、晒过日光浴且擦了香水，你一整天穿着胸罩、女性内裤、丝袜，而且你那反光的手指甲每天越长越长。就算他们没说什么，我敢赌你的女同事一定感觉到了什么。他们八成在怀疑你不在工作时，都在做些什么。

这个作业之后，他们一定会知道。

如果你很诚实且勤奋，你应该会觉得你的化妆技巧不错了，女装娘对吧？我希望你是对的，因为你这个「女装娘」又将要外出了。

上网或是查查你的电话簿，找一些有关「美容 Spa」或是「化妆造型师」。

是的，你将会去给人做个专业的妆。没错，你目前为止做的很好，这是值得庆祝的，这是你欠你自己的。

先开始打电话，问他们会不会对于有个男性顾客穿着女性打扮有意见。你开始把别人也卷入了你的女装世界里了，最好先确定他们不会被你冒犯到。

当你找到了某间以后，先预约。把那天先请好一整天假，会很值得的。你将会问那家店下列服务：

发型设计与颜色设计

修手指甲

修趾甲

修眼睫毛

化妆美容课

穿耳洞，如果他们有的话。

这是你的作业，你准备好了吗？将没有退回去的路。

你会穿你的 OL 服装与你最努力的化妆去赴约。既然这是个特别的场合，你会穿你最薄的丝袜、你最大的后庭塞和涂上你红色的指甲油（虽然那里的专业人士会擦掉）。准备好耳环。你会希望他们帮你设计最女性化的发型。你会让他们能自由发挥。他们可能会问你一些意见，或是请你从杂志中选出来。请你别退缩，别找个中性的发型。你也会希望头发被染色。当然，这跟你现在的发色也有关。不过如果能加入少量的红色或紫色，是会有帮助的。

你会有几乎数不清种的指甲油颜色可挑选。选出最亮丽与最深红的指甲颜色。我希望你有让你的手指甲长出来。如果你的手指甲没有长过你的手指至少一公分，你需要装上假指甲来赎罪。

你准备好去脚底按摩及美容了吗？解开你那扣住你脚踝的高跟凉鞋鞋带。推上你的迷你裙并解下你那 24 小时穿着的丝袜。然后，请你的美容师清除掉你的脚指甲油，并上一层新的深红色。别忘了，禁止射精。

请他们帮你穿耳洞。戴上珍珠形的耳环。那样会比较适合。

让专业美容师决定你的眉毛。记得提醒她你想要比较适合你的脸型还有你希望比你现在更较女性化的款式。也许你会只剩下如铅笔画痕粗的眉毛，很刺激吧？

关于你的化妆课程，跟他们说你想学晚宴的妆。这通常表示是妩媚或性感动人的。认真听化妆师解释每一个步骤与细节。记得，不可射精。

当你离开美容院时，去附近的店家或咖啡店逛逛。向世界展示你变成了一个多么妩媚动人的女装娘。如果靠着专业的打扮，你还不像个女人，那你大概是不可能了。

拿出你那小小的随身镜，看看新的你。你喜欢你看到的吗？玩弄一下你的耳环。你请专业美容师去做你的脸、指甲、与头发。你看起来很正很耀眼吧？你以后可能会把妆卸掉，但是你

的发型不可能算是男性的吧？你的眉毛也不可能像男性的。也许，现在是你该停止你的伪装，让你女装娘的内心脱出的时候。你本来就比较想当个女人对不对？今天这就是你不断真诚练习的结果不是吗？这就是为什么你能熟练的化妆、吸假阳具，这就是为什么你有比基尼(bikini)泳装晒痕、每天 24 小时穿女性内裤与丝袜。这就是为什么你刮体毛和涂指甲油。为何你现在这么久了，还没有让你那可悲的男阴蒂乱喷精液。这一定对你很困难，你看起来这么美。

打开你的夹克外套。看你胸部制造出来的曲线。看下去你的下身，一件超短的迷你窄裙勉强盖住你那丝质的臀部与双腿，还有你那专业彩绘的脚趾甲，与你穿上细脚踝带的高跟凉鞋互衬着。摆动一下你的脚趾头，你不觉得它撑着丝袜的舒适感很美好吗？你只是个女装娘，其他你都不是。放弃你那最后一点，伪装出来的男人味且开始用女性的身分活着吧？过 24 小时的女性生活。

如果那就是你决定的，那祝你好运且再见。这些作业帮你找到你最真实的自己。你可以毕业了，寄给我你最后的心得感想。

或者，这对你来说还太早？你还是觉得你是个充满羞耻被迫做这些作业的女装男子？如果是这样，那你就需要更多的作业啰！

## 你的第十三个作业

你这个女装娘，你该不会很迷信吧？

所以，你的内心还是渴望更多强迫女装的羞辱，而且目前为止还不够对不对？

上个作业是否太超过了？你是否无法达成呢？应该没有别的你想要更多作业的理由了对不对。如果你有实践上个作业，你现在应该是非常明显的女性化，你周遭所有人都知道你是个娘娘腔，所以你没办法再被人「发现」了对不对？

你会想要读这一份作业，是因为你想要在还没变成女性前，探索更多的羞辱。很好，女装娘，我希望你有确实的做其它的作业：剃毛、涂指甲、晒痕、女装、吸假阳具、插后门等。如果你没有确实的做到，请回去从头开始。

你将会去你附近的健身馆或是运动中心参加他们的有氧运动。当然，最好是有团体的课程，如果没有，一对一课程也可以。前提当然是你要先得到老师或教练肯让你这种女装娘入学的允许。当然，你需要去买合场合的服装。去你附近的体育用品店买，用电话簿或网路找地址都可以。

就当是你弃而不舍的努力在这些作业上，你可以随意决定你怎么打扮去买这件服装，不过你可能会想女性化一点。

你会买一套女性的粉红色紧身衣。请选一个露背和露出大腿的款式。买一双透明鱼网的丝袜。如果可以，买舞者穿的鱼网袜。这种通常都很贵不过材质非常好。

你还会需要一双女用的运动鞋（请尽量找你的尺寸），一个粉红色的运动衫或外套，还有粉红的口红。最后别忘了粉红的发夹或发圈。你这女装娘不会希望你的头发在你运动的时候飘来飘去吧？

先在家里试穿一次。先穿那种丁字裤的内裤，包住你那两颗男阴蒂。别戴胸罩。

你喜欢鱼网款式吗？

你红色的脚趾甲好看吗？

你的紧身衣露出你的腰身对不对？

你那露背的部份有秀出你的晒痕吗？从镜子里看一下，有秀出来吗？

你将要穿这样去参加有氧舞蹈课程，还会有一群女性在你身旁，这够丢脸吗？更丢脸的是，

你会穿着粉红的运动外套，可能露出一点点的鱼网袜去那个场地。也许不会有人注意你，然后你会脱到只剩下你现在穿的装扮。女装娘，准备好面对许多的嘲笑。当然这些羞辱是不够的，你还会在大家面前补妆擦口红。现在还不丢脸吗？

你从你上一个作业退缩了，不过你会做这个作业。这个作业在诱惑你的心，对不对？你在等什么？请记得寄你事后的报告给我。

## 你的第十四个作业

你的有氧舞蹈或韵律舞的课程好玩吗？

你是否有认识一些新朋友呢？

是否有人想教你怎么化妆，或是她希望她老公也能多像你一点呢？

你这女装娘，就是喜欢被人羞辱对不对？

这次，你会去那些帮人特制 T-shirt 的服饰店，如学流风那种。你将会请店员帮你印下列文字、并制做在女性穿的 T-shirt（有差，肩宽会不同）上。而 T-shirt 本身最好是白底黑字的。请任意选下列其中的两样：

- 是不是有什么东西渗透出来，流到我的丝袜上？
- 你想看我美丽的鲜红脚指甲吗？
- 我正穿着女性内裤。
- 请教我怎么当女人！
- 请把妆涂在我脸上。
- 是的，我有穿胸罩。

不用我多说，你将会把这些新的特制女用 T-shirt 穿在你平常戴起胸罩的外面。当然除了去上班，只要你外出都要这样穿着。

绝对禁止你穿夹克或是毛衣或是背心等等把这些 T-shirt 盖住或遮掩住。你读懂、读清楚了吗？

## 你的第十五个作业

你又该出去了。这将会是个让你羞愧的经验。

从头到脚，你会穿

- 男性的发型，如果你留长发，请绑起来。
- 没有化妆
- 没有手饰项链
- 一件衬衫与领带
- 男性西装
- 内穿黑胸罩、女性内裤、丝袜
- 鲜红色手指甲与脚指甲
- 穿高跟凉鞋

现在，去超级市场买菜。

你会非常羞愧的于各个储藏柜中的走道穿梭着，还不断发出高跟凉鞋与地面摩擦的喀哒、喀哒声响。当你去取各类蔬果或物品时，露出你那女性化的手指。记得用信用卡付款，这样你

才能用那女性化的手指握着笔，签你那男性的名字。在你做下个作业前，请你务必先做到这个功课。

## 你的第十六个作业

你将会去一趟很长且丢脸的血拼行。你该扩充你女装的行头还有你需要一些饰品。

你当然会穿着你的胸罩、女性内裤、丝袜、剃过毛、涂过脚指甲、喷过香水、带着你的女用手提包与女性款式手表。你会穿你的女性长裤与白色有领衬衫。而这衬衫最上面三个钮扣禁止扣起，这样你才有可能在弯腰时暴露出你的胸罩。你就先暂时穿男鞋吧。

请帮你自己上一个所谓的「清妆」或是「淡妆」。你应该已经熟练到了解那是什么意思了吧？这不是指没有上妆。你还是该用粉底、眼线、眉笔、眼影、眼睫毛膏、腮红、与口红，但是你该用较淡、较低调的颜色。如果从远处看你，你的脸看起来会像是没有妆的。当然，如果靠近一点，都会发现女样。不过，那就是你要的，你这女装娘，我猜对了吗？而且，他们还会发现你的手指甲、胸罩、香水味、与你那从左右两侧拉链穿上的长裤。所以为何你要为那一点点妆担心呢？

你的第一站是卖饰品的商店。这不一定要是银楼。如果是商业区或是许多摊贩的聚集地也可以。这些店通常能给你非常广的羞辱。这些店里的店员会想要多与你互动，得到你的注意力。请你试着挑个人少的时间去，所以你能得到店员的注意。你该跟他说你想买女性的戒指。店员很有可能招呼你坐下，让你有机会露出更多一点你那穿着丝袜的双腿。然后你会需要从橱窗里选出你喜欢的款式。这会使店员注意到你的手指甲。你该买的款式是细圈只镶一颗石的戒指。当你选好后，店员会问你手指的尺寸，这时你一定要跟他说这是给你的手指戴的。如果你的手指太粗，店里没有你的尺寸，你是否该瘦身了呢？店员应该能帮你找出你适合的尺寸。你在购买后，会戴着它。

你也将会去买个脚踝链，并把它戴在你那穿丝袜的腿上。使大家把注意力放在你那刮过腿毛的丝袜腿上，很难为情吧？如果这家店有提供刻字的服务，请他们把你「女性」名字刻上去。以后，你会把脚链戴在丝袜里，使它碰到你的肌肤。你将不会把它脱下。

你也会需要一个戴在手腕的手链。请选一个比较脆弱、阴柔的款式，这种款式的手链男性绝不可能穿戴。

你的下笔购买是个戴在胸前的项链。这次绝不是金或银，而是假珍珠的款式（除非你有足够资金去买真品）。现在就穿上它。它会使得你的胸口更迷人。

最后，再去买一对耳环。你已经有穿耳洞了对不对？如果你没有，今天就是穿耳洞的好日子。

请买一对很像珍珠的款式，（假珍珠当然没问题，除非你较富裕）并戴上它们。

现在你有漂亮的珠宝，你可以对其它方面继续血拼了。

接着，你会去买鞋。

不过，你还是需要鞋子。要你穿男性款式的鞋子做这些作业，你可能觉得很糗。你将会买一双黑色的厚底低跟鞋。观察力迟钝的人从远处看可能会觉得那是男士西装黑皮鞋。但任何人走近一看就会发现。你「一定」要要求试穿。别忘了，你现在是个穿女装、擦了香水、上了妆、还戴着珠宝的女人。店员知到这是给你穿的，所以你不如试试是否合脚。不管如何，你之后会花很多时间穿着它。

脱掉你那男性的鞋，露出你那被丝袜包围着的红色脚趾甲与脚链。当你咬着唇尝到羞辱时，将你的脚穿进新鞋。走走看，你是否因为穿上有鞋跟的鞋子而兴奋呢？

你也将会买一双黑色尖头高跟鞋，记得鞋跟是细的，至少要六公分。

它们很舒适吗？当然啰！不然怎会有这么多懂事的女人穿它？

剩下来的购物，你就穿那双厚底低跟鞋吧。那些脚非常大的女装娘就抱歉啰，你们只好上网购物并错过这些难得的羞辱。

剩下来的购物单是：

- 三件女性淡色的长裤，拉链必须要在侧边并且不能有松紧带。请尽量选择不可能出现在男性长裤会有的材质。
- 两件女性淡色短裤（这在冬季比较难买）。一样，拉链必须要在侧边并且不能有松紧带。
- 三件白色女性衬衫，尽量买纽扣较有女人味的款式。
- 一件圆领能盖住脖子的长袖上衣，选较鲜明的颜色。
- 一双深色(60丹以上)的丝袜或长筒袜，最好与你的长袖上衣同色。

你能猜出接下来会发生什么事吗？当然，与你的男阴蒂无关。

去你最喜欢的女装娘更衣室（又名公厕）。脱到你只剩下胸罩与女性内裤。现在是将你的脚踝链放到正确位置的好机会。穿上你刚买的厚裤袜。它让你的腿有很强的颜色，但它让你的腿失真，很没有吸引力对不对？没关系，你不会穿太久的。

穿上你那件圆领能盖住脖子的长袖上衣。然后再穿上你的短裤与新的低跟鞋。

你准备好穿这样外出了吗？也许你该补一下妆。你有记得戴随身化妆品对不对？重涂你的眼影与眼线，用黑一点的颜色。擦上你最爱的红色口红。记得要抹腮红。现在走出去吧，女装娘。

从今以后，只要你醒着，你都该戴首饰与耳环，每天都是如此。

你从此也该穿那低跟鞋去上班。女装娘，它是你新的工作鞋。请很骄傲的穿着它，行走时屁股请稍微摆动一下。

记得，要先完成这个作业才能到下个作业去。

## 你的第十七个作业

你这淫荡女装娘，你最近穿性感内衣的机会都被剥夺了对不对？

现在你已经非常熟习丝袜的感觉，你也该是改变的时候了。

吊带袜。

很有可能在开始这些作业前就有在穿了，虽然很多女性都不常穿它们的。不过，你现在不是男性也不是女性，所以你将会每天24小时穿它们穿一个月。

不过，你必须努力赢得它们。

而且，你必须亲自去买它们。为了你的购物行，你必须穿：你最大的肛门塞，你的男阴蒂收在你最小的女性内裤里，并用卫生棉包好、一个没填充的胸罩、白衬衫、黑丝袜、女性长裤、平底鞋、红指甲油、你所有的首饰、没有化妆。顺便带你的女性手提包。

你一定要穿这样去买，不然你就不准穿吊带袜。不过你很想穿，对不对？为了你能体验到那紧绷的尼龙材质与那吊袜带。当你站立或坐着时，伸展开的吊袜带磨擦着你的大腿内侧。那充满女人味的吊袜带扣环停在你的两腿上，提醒着你它的存在。

在体验这一切之前，你必须先羞辱你自己。穿上你最美丽的外装后，你那新的平底鞋看起来非常女性化，并使你穿丝袜的打扮更明显了。你要让你的胸罩从外面看的很明显，并把那些首饰露出来。不过，你还会用那非常女性化并擦有指甲油的双手对吊带袜挑东捡西的。这当然会让你很丢脸。而且所有的事都在你没化妆遮掩的情况下完成。你是否想过要化些妆，使你受到更多的羞辱呢？也许你有化，你这发情的女装娘。

去你最喜欢的内衣店，就是你之前买胸罩与女性内裤那间。这此买一套同色系的胸罩、女性内裤和吊袜带。请尽量找有配金属片、金属扣环的吊袜带，它们比较耐用，比那些便宜的塑

胶好多了。最好找有很多条带子于同一吊袜带上的，不然有可能会无法靠简单几条就拉住。你也会买一个马甲。请照你的臀围买，但请检查它的材质和肩带与松紧带。最好有与马甲同色系的女性内裤。

现在，去买 15 件，是的 15 件不同款式与颜色的吊带袜。你可以买有蕾丝花边的、到大腿长的过膝袜(thigh high)、或不需要吊袜带也能穿的(但你还是必须穿吊袜带)美腿袜。这可能让你较刺激的感觉，因为有些吊带袜已经被固定住了，但当你在行走时，吊袜带会不断的伸缩。请别买网袜、别买透明或肤色、别买量贩包。

因为你穿如此丢人的装扮去买，你真是个很乖的女装娘，你可能以为这些吊带袜是你的奖品。不过，不是喔！你会给你自己更大的奖赏。去一个能久坐的咖啡店并点一杯咖啡。坐好后，偷偷的，用你肛门的力量，配合椅子，将那后庭塞前后穿插着。小心的，在桌下，像女孩一般，用你那带着指甲的手，抚摸着你醒来的男阴蒂。你大概不久就想射了吧，你这淫荡女？从你上次获得射精的允许已经很久了对吧，淫荡女？就射出了吧，爆发于你的卫生棉内。体验一下那火热的精液充满了整个卫生棉，也许还漏了一点到你的内裤上。也许你的丝袜也会湿掉。也许在你离开时你的腰下方，会有一块湿掉或硬掉的痕迹。那会蛮丢脸的，对不对？于接下来为期一个月的每天，穿这些吊带袜。你那马甲与你那三件式套装就轮流穿。记得，要把女性内裤穿在吊袜带的外面，这样当你用坐姿尿尿时，你才能脱下内裤。绝对不能射精，不管你怎么想发情。为了下个作业，请留一件新吊带袜。请完成这个作业才到下一个去。

## 你的第十八个作业

这一个月都穿着裤袜的生活，你有享受到吗？当你每天都穿时，就没有如此的兴奋对吗？希望你现在已经从你的裤袜恋中醒来。

你可能在奇怪，你为何要保留一双新的裤袜。现在请你拿出来。你还要准备保险套、两个衣夹、与空的制冰盒。现在脱到剩下裸体，除了你的首饰、香水、指甲油、浓妆、与最大的后庭塞以外。

现在，对你的男阴蒂自慰，直到它硬起来为止。你可能需要吸那假阳具才能得到灵感。接着，带上保险套，并拿你留下的那双裤袜套住你的男阴蒂。将这双裤袜往下包住你那俗称小蛋蛋的阴囊，转栓住并拉紧剩下的裤袜。重复三次后，你应该有一块尼龙质的东西紧密着包住你的女阴囊。

你感觉很舒服吗？它够紧吗？

慢慢的开始自慰。刺激你自己。绝对禁止射精。拿起衣夹夹你的乳头。体验那夹住你肌肤的感觉。你有感受过任何类似的感觉吗？

禁止射精。接着，穿上胸罩并把义乳塞好。那在你乳头上额外的刺激会使你的观感更敏感。现在选个最有丝绸感的女性内裤与光滑的丝袜。你这淫荡的女装娘，你的男阴蒂与女阴囊非常明显对不对？请选一套洋装，并穿上你的凉鞋。你绝不能用外套或毛衣遮盖住你的穿着，所以请选个气温适当的天气与时间。

该是出去走走的时候了，到巷口就行了。你应该外表看起来够女性化，除了那块突起的部位。如果气候较凉，你的乳头会硬起来，使你的衣夹更紧了。当你回到家以后，请一面吸你的假阳具，一面从衣服外侧，拉紧你那绑紧的女阴囊。

现在你可以射精了，终于到了你想要的解放时刻！

但是，当你制造出这堆恶心的东西后，你会很小心的移除你的保险套，尽量从你的男阴蒂收集你的精液。然后倒进那制冰盒的格子里，放入冰箱。

重复这个「仪式」直到你的制冰盒都填满了。

你这个淫荡爱自慰的女装娘，是否很渴望下个作业呢？

## 你的第十九个作业

允许你射精是否让你觉得很棒呢？

不过，也只到此为止喽。回到禁欲的时候到了，你这淫荡的女装娘。

你冰箱里有盒结冰的精液，你该怎么处理它呢？

每天早上，在你出门上班前，你将放一个精液冰块进你嘴里，然后你会含着它，直到它融化至你的喉咙。你绝对禁止用口香糖、喉糖、刷牙漱口等方式去掩饰那留在你口腔里的精液味道。一个刮过毛与喷过香水的女装娘，穿着女性内衣、首饰、与指甲油，并有着新鲜且浓厚精液味的口臭。

这可不只一次，要不断的持续下去，直到你用掉所有的精液冰块。很可口的羞辱吧？

你的库存应该会需要两个星期才会用完。如果你能享受那精液的味道，也许你觉得刚开始时那冰冷的感觉很刺激。但两个星期后，你会希望你从来都没做过这种事。但你一定要做，因为从此以后，这就是每次你破戒射精后必须付出的代价。

## 你的第二十个作业 [公开屈辱]

“精液冰块”

现在听到这个字会让你充满恐惧吗？

还有任何人会注意到你小弟弟有活动力吗？

恭喜你达到第二十个作业。来点特别的庆祝，这个新作业包含在百货公司的化妆品节目。开始自慰吧，我的娘娘腔女孩。

首先，你需要一个关于衣柜的建议，是不是呢？娘娘腔女孩。

从你的紧身短马甲内衣和一双黑色裤袜开始。将你的“男阴蒂”和“娘娘腔球球”绑在这特别的裤袜上，不要穿内裤，这样一来那难看的垄起状看起来会更加突出。而且你的男阴蒂无可能在长裤上画地图。穿上纯白的长裤和女性蕾丝上衣吧。

你的男阴蒂看起来让你难堪吗？

你担心你的紧身短马甲内衣看起来很明显吗？

如果是这样，套上夹克在你淑女装外头。像往常一样喷香水和穿戴妥珠宝，穿无跟休闲鞋，还要记得涂上闪闪发亮的指甲油，不用化妆了，你将不需要补妆…

到百货公司，在化妆品区多逛几圈。锁定那些提供示范化妆的柜姊们，而这柜姊中，在你眼中看起来是穿着最性感的那个，选定她。这柜姊通常总画很浓的妆，而且比其他人看起来好看多了。

在他的面前赞美她的化妆。

靠诉她你想要和她一模一样的眼睛（或嘴唇，随你高兴。）

问她使用哪些产品。

现在就买了它们（特别是他已经注意到你的娘娘腔模样），她将可能猜想这是怎么一回事，如果她是乐于助人型的，或许会在你的脸上示范化妆。

如果她没这样做，建议她就往你脸上涂涂抹抹。

如果她拒绝了，谢谢她，对造成他的困扰说声抱歉并且到另一个柜台试试看。

最后，将你娘娘腔屁屁坐在某柜姊准备好的凳子上，享受在公开场所被装扮成女性的快感。实实在在的谢谢最后这位柜姊，买下一切她建议的。带着完美和充满骄傲的新打扮和会计结帐这些化妆品。

将这一切包含屈辱的过程详细的以电子邮件方式邮寄给你的女王，也许你会看到这份详细的报告被张贴在网站上。

## 你的第二十个作业 [习惯打扮]

现在，你这个荡妇，很容易得到这一切。你想要强迫你自己穿着像个淑女，对吧？从这一刻起，你将可以全时间穿得像个女孩。

这表示下面的清单是个最最最起码要有的打扮

- 除掉眉毛画上眼线
- 擦香水
- 女性化的发型（秃头的话就要穿戴妥女性假发）
- 女性化的手表，戒指，手链，脚链，项链和耳环
- 手脚指头都要涂上亮亮的指甲油
- 衬裤和胸罩
- 裤袜（或是丝袜，如果有需要的话要系上吊带。）
- 搭配好裙子和蕾丝上衣或是整套的洋装。（我希望你已经开始主动扩充你的衣柜，尤其是裙子和洋装，否则你会穿上你的 OL 套装！）
- 高跟鞋（起码 2.5 吋或是 6.5 公分的鞋跟）
- 随身带个手提袋或手持包包，里头放着备用的裤袜，补妆用化妆品和护垫。
- 要化全妆

最起码的化妆品要有 - 基础粉底/打粉/腮红/画眉笔/眼线/假睫毛/可弄出层次的眼影笔/唇膏/唇膏

当准备入睡时，至少要求自己的

- 上面霜
- 弄妥头发，指甲，香水，还有刮去胡子
- 带脚环和穿耳钉
- 内衣和之前那双针织棉袜（也就是你胸罩的填充物）
- 娃娃装睡衣（如果这件是马甲胸衣那你可以脱掉胸罩）

把上面这些小提醒列印永久保存好，当做贴身的穿着指南。

我不是那么无情无义的女王，所以我允许你有 60 分钟的垃圾时间进行一些必要的公共活动。这个称为“Drabtime”的垃圾时间准你穿上男性外出服装。这个垃圾时间就是无聊又单调的时间。

我的意思不是说一天有 60 分钟，我的娘娘腔女孩，我是说一星期有 60 分钟！

最好有智慧的好好运用你那垃圾时间。买杂物？健身？买裤袜的替代品？这将让你耗尽整周仅有的垃圾时间。似乎做这些事情应该是女性打扮时进行。如果你需要更多的垃圾时间，你必须写电子邮件求没收你垃圾时间的女王。

这不会是愉快的，我们女王就是喜欢没收你的垃圾时间。

如果你现在还必须在工作时穿着无趣的男装。那从外出家门到回家的时间算清楚，把每周这些时间加到你的“垃圾时间”里头。从回到家的这刻起，没有任何借口允许增加任何垃圾时间。

我建议你随身带着一个定时器。这计时器可以在你垃圾时间启动后开始倒数计时一小时，并且在时间到的时候响声大作。这也会让你无地自容地解释为何谓你穿着男装在外鬼混超时的時候会有响声。是不是呀，我的荡妇？

保证不可以欺骗。欺骗就是骗你自己。我心中将浮现出一个画面，上百个娘娘腔女孩在垃圾时间快结束的时候，不管三七二十一地闯红灯，以跑百米的速度回家，为了即时尽快地换上他的洋装，高跟鞋和好好打扮妥当。很愉快吧！不要让我失望，娘娘腔。还有不要拿到交通罚单喔，警察恐怕找不到任何可以接受的借口。

## 你的第二十二个作业 [纹身和肚脐穿洞]

垃圾时间。清单上的文字已占据你的心灵，而你却不能告诉任何人吗？像是精液冰块？男阴蒂？娘娘腔补给站？或者甚至是化妆品的公司，纺织公司，女用内衣品牌，指甲油颜色。你在谈话中是否会随意提到这些东西，并意识到你读的是本女性杂志？你有没有偷听女性团体在谈论吹箫且也想加入对话谈自己的经验？如果是，那恭喜你已经进化到进阶阶段的娘娘腔。

你现在完完全全穿着像个女人，等待下一个作业吗？如果没有，我希望您的“垃圾时间计时器”（drabtimer）还在运行。这是名字取得好 - “drabtimer”。你坐在你的电脑前，为这个字列印出一个精美的标签，把标签贴在让你感到耻辱的时钟上。然后让每个看到这字眼的人，你必须解释什么是“drabtimer”。我的娘娘腔女孩，你偷偷在进行什么行动来引领你的生活！

可以接受你自己一些身体上的改变，不是吗，娘娘腔？你退去身上的毛就像女孩一样，还涂了指甲油，拔掉眉毛，穿了耳洞而且甚至晒出比基尼罩杯形状的皮肤线条，这都持续很久了。就是现在，好，让我们从穿戴面下手。

这个作业会带你超越你的垃圾时间，如此一来你将必须穿得像个女生 - 最起码的标准要求，当然，就像你看到的，去纹身店刺个完美的刺青。一个完美的，女性化的，娘娘腔刺青会展现出让看到的人都说“这是个娘娘腔”。当然你将穿的像个女人。面对它；刺青师傅看着你的娘娘腔身体和女性化穿着，他们会怎么做？

刺青是为了生活，所以明智的选，呵呵…；不只是个设计，这是艺术。确认他们通过国家卫生标准。选在肩部，臀部和耻骨区（您都整齐地剃了毛）等三个地方刺。你的设计应该像是一朵花（但不是玫瑰）或是蝴蝶甚至如果你特别勇敢，刺上“娘娘腔”或是“荡妇”等字眼。

在那里，做个肚脐环。非常淫荡。至少，它就是你的。

不要忘了 - 垃圾时间。规则适用一整年，没得讨价还价。

## 你的第二十三个作业 [换个新工作]

到目前为止所有的作业都还没牵涉到“真实的生活”，这个新作业对你来说是很严肃的，你准备好了吗？

你能感受到你花时间装扮成女孩的时间比男生多吗？最起码在夜晚打扮美美的款待自己时。但我打赌你还是穿着无聊的服装在工作。浪费所有的行动，能量，金钱和时间在穿着洋装装扮成女孩然后就只是坐在家里头，然后穿着男性的服装而掩盖了你女性化的胴体，这似乎让人感到羞耻。所以你必须找时间换个工作了。

就当一个女人。

或者是说，就打扮成女人的样子，你不想再骗任何人了，对吧？

如果这个想法还没有打动你的内心，你表示你还没有准备好。那后面的文章不用看了。

买份地方报纸（记住：垃圾时间！），扫一下目前合适的职缺。你目前可以做什么呢？

护士[注：原文在每个工作职称下都附上精美图示，请自行想像。]

清洁工

女仆

侍者

亦或是假日的美发沙龙助手

如果你有资格，为什么不尝试更高阶的工作？大可不要害怕幻想自己成为穿着套装，足登高跟鞋，打扮入时并请同时和多人调情的办公室女郎。

但就目前而言，专注于上面那些较需费体力的工作。这些工作可能需要你坚持穿着女性服装，甚至是制服。

哦！好耶！制服。听到这个字眼，你的小弟弟顶起你的内裤了吗？制服是你女性化的正式服装。这样强制着装的指令是你到目前为止所有作业中最硬性的。你知道这是真实的，最终你要持续地穿上真正的女性服装工作。

你将仔细比较一下这些潜在的工作机会，如果上面的招募资讯不够清楚，还要花点时间弄懂，不管是计时工还是正式职缺。不过要真实的面对自己给定的目标。真实世界的人们所面对的生计就是决定在这些行动中。你必须问清楚是否目标工作会要求你穿着女性服装工作；毕竟这是你要的。你可以解释说你再进行一些性别变更的程序，但不用花太多功夫描述细节。也许你会这样想，这是你第二个工作想要赚多一点银两来丰胸，对吧，女孩？毕竟没有真的男人愿意每天例行性的化妆。但你不是真的男人，我的娘娘腔，对吧？话说回来，你也不是真的女孩，只是你很努力的尝试中。

在这个正常的社会中，你可能不会预期会有太多工作机会。也有可能你正为某个工作机会雀跃中，同时他们也同意考虑让你在工作中穿着女性服装，不过实际上你的双手已在你的长指甲涂上指甲油。

面试的时候打扮要适当。你不需要告诉他们你现在正进行到哪一堂女性化作业，对吧，娘娘腔？严肃认真的面对面谈，不要浪费大家的时间。有工作通知就接受，被拒绝也要展现优雅风度，甚至他们面谈你只是要像羞辱你一样的娱乐他们自己也是一样。记住，相对于潜在雇主你并没有失去什么；只不过是让他们多认识你是谁。除此之外，娘娘腔的你喜欢这种羞辱，不是吗？不然你为什么现在正在读这篇文章。

我讲到我都耳朵长茧，务必要真实的提报，把你的适当职务透过电子邮件详细的提出，可供面试的日期。接受新的工作机会，只要有的话一定要接受，至少在这个完全女性化作业期间。虽然是个粗活但是很甜蜜，一个身穿尼龙丝袜足登高跟鞋的女性化员工，请享受这个并祝你好运。

警告你，绝对不可以在穿女性制服的时候碰触到你的男阴蒂。即使是你认为安全无虞的家中。因为只要你做过一次，就会再做第二次，最后下意识地在工作场合也这样做。你的工作伙伴会认为你不正常也不能容忍你这样搞，所以要像淑女一样喔，把双手摆在正确的地方。切记，我已经郑重警告过。

练习，练习再练习…

## 你的第二十四作业 [彻底和男装分手]

喜欢你的新工作吗？有穿制服吗？制服是漂亮且娘味十足还是平凡单调的功能衣着？有新同事接受你吗？你对待你自己像个男生还是女生（虽然你都不是）？开始想要进行真实的换性行动吗？你必须假装你想要当男生还是女生？你真的想要摆脱你的男阴蒂和娘娘腔球球并且拥有自己的阴道？也许你也想要有一幅真实的乳房？

是停止旁敲侧击的时候了。你不是男人，你不曾是个男人也不想成为男人。你是个娘娘腔而且向往被当成是个女生。通过这第 24 个作业，你将不再穿男性的衣服。

完全的。

永远的。

遇到你的家人也要是女装，没有任何站得住脚的借口。垃圾时间的规定仍然有用，只是垃圾时间指的是穿不够娘娘腔的女生衣服。你还记得什么是够娘，不是吗？你应该把这个牢牢记起，现在请大声复诵出来。

如果你还是有需要在工作中适用垃圾时间，那将必须完全穿女性服装，就是那不够娘娘腔的女生衣服。比如说衬衫，休闲裤，胸罩，内裤，短丝袜和无根休闲鞋这样的搭配将是一个漂亮且属于女性的穿搭，只是达不到娘娘腔的标准但可能是适合工作的。如果您的工作场所要求你穿”男性”制服，那你必须要创造出你要的样子，否则就得完全在此弃权。当然也有可能是一个女性且你可以穿的制服。

你会觉得我在开玩笑；不，一点都不是。

还有你一定一定要穿女生的衣服，一天 24 小时，一周七天。

从现在起，很明显的你将进行一些计画，我给你一周的时间来添购女性服装以充实衣柜。同时男性的衣服见一件杀一件，通通丢到大垃圾袋中，最后一起捐给慈善机构做公益。确认自己打扮个女孩，娘娘腔。毕竟妳不想浪费你的垃圾时间在这种简单的家事上，对吧？也许你（一个打扮妥当的女人）会解释那些男性服装是某个男性朋友留下来的。那这句话最好是百分之百真的，是吧？

将你完完全全永久穿个像女生的生活体验透过电子邮件寄出来。

## 你的第二十五个作业 [月事]

好啦，你现在日常生活全然是个女样，打扮得花枝招展，勾引男孩，做女孩的工作。所以应该是时候了，准备来过有月经的生活。当然，因为你不是真正的女生，不会有自然准时报到的大姨妈，所以我们就模拟啰。你将被允许手淫和射精，不过得要配合着月事周期来搞。所以下面的指令听好了，娘娘腔女孩：

从每个月的第一天开始这样的周期性循环：

1-7 天：这是个女孩的自慰期间 - 但不准性交和射精在这周内！正常来讲落红是 3-5 天，但也可能是多达 6 天，甚至 7 天。娘娘腔女孩要训练自己这 7 天跟着假装落红，如同正常的女生。记得要在内裤内安好卫生棉垫或卫生棉条，甚至预防量大要两者一起来。当然你自己要上药房买这些棉棉！穿上棉棉时要把棉棉涂上草莓果酱或是红墨水。如果你要进阶版的，那就拿根红冰棒直接从菊花那头塞进去，当冰棒开始溶化时，那就是娘娘腔落红！这几天不可碰触你的男阴蒂，乳房或是私搞！

8-13 天：这几天正常女孩的雌激素会上升也会担心是否会怀孕，这就是排卵或是滤泡现象。

精虫这个时候待在阴道内可以存活长达 7 天！所以很迫切是娘娘腔们要认知在排卵前这几天不能有侵入性的性行为！你可以天天想着我好想要那个那个，宛如女孩在这雌激素上升期，打扮得更花枝招展，穿更高根的鞋子，裙子一天比一天短，展现出放荡骚样。内裤，胸罩和吊扣袜带可以选择那种款式是性感布料和有皱纹状的花边，涂上鲜红的唇膏和指甲油，摆设性感洋娃娃和泰迪熊！你讲话的音调也会因此升高些音阶，走起路来也是扭腰摆臀状。在这段时间，把自己进化成饥渴无比到处寻找美味精液的骚样，宛如到处找小弟弟吸允的鸡！

14-16 天：排卵就是在这几天。这是女孩们的兴致昂扬时期，所以你还是。雌激素分泌到高峰，基础体温也会升高。（爱爱的感觉也是！）很多研究报告都说这几天女孩们都是像这样：

- \* 穿着暴露宛如在说我是个荡妇
- \* 穿着紧身裙暗示我是个妓女
- \* 发出勾引男人来上床爱爱的香味
- \* 涂抹更多的化妆品和香水意味着来吻我啦，傻驴
- \* 遇到阳刚男时我用敢让你来操我的方式调情（阳刚男就是那种粗况的外型，对称的脸庞，菱角突出的下巴和狂野的眉毛这种型的）
- \* 更诱人地抚摸男人表达请来插我的意思，来吧来吧
- \* 哦哦，对任何说着满嘴脏话，无比下流的性交活动有着强烈的兴致
- \* 渴望着被骑，我对一夜情怦然心动

你这个娘娘腔女孩有个完全无法被驾驭的心所以要特别的小心！在这时期，你这头想着美味多汁的精液，另一头性致高涨的男人正在寻找那些毫无羞耻，打扮入时，穿迷你裙的大咪咪阻街女郎。她试着勾引男人，陌生人，任何一个人来注入鲜美的精液。但是，你不能这样，你只能使用你淫荡的嘴吧吸小弟弟，吞下精液，如果可以的话要舔干净！这对你来说很重要，保持这段时间你的贞操。事实上从安全的角度来看，你必须预防意外的发生，尤其在这个期间！哈！没错，上至你老板下至任何从街边拉来的路人甲在这段时间和你发生肉体关系，而你不确定他们是否有戴套，这会让女生怀孕的！你也不想怀孕吧。我的娘娘腔？哈！虽然我知道你不会！

17 天到月底：在这 13-14 天里，娘娘腔女孩允许射精，但只允许用娘娘腔女孩的方法射。这方法不外乎你抚摸你的乳头，蠕动你的女性内裤，或者是透过内裤用一只手指摩擦你的男阴蒂，不然就是透过你最爱的阳具间接抚摸也行。但永远不再是男孩子那种抚摸式的玩弄法，当然，你一定一定要吞下所有你搞出来的精液。

相信我，在最后这十几天里你将轻而易举地喜欢这个。你将会欲火中烧且为求解脱你的球球会隐隐作痛，所以用一根手指，舔你的阳具，捏你的乳头。然后操你的阴蒂屁眼绝对会来到。从明天开始就遵照日历的日期进行。当你开始第一个月事周期时，你最好买齐所有上述讲到的道具。从 17 天到月底结束之后，又绕回前头从新开始，如此循环下去！祝你愉快地成为一个真正的女生！

## 你的第二十六个作业 [弄间闺房]

对你的娘娘腔月经感到愉悦吗？从每月的第 17 天起每天都能爱爱（射精），这感觉就像小女孩一样吗？每天都能全身女装且带着女性味你感到快乐吗？我赌你很快快乐！现在你从这些作业中走出来，拥抱着无比娘味的自我。如果一直遵照这些作业课程且是个在这当中都没受罚的乖宝宝，那你现在就是做女人的工作，穿着女性制服，勾引着男性，总是穿上最美的洋装，还有这几个月来可能不能穿的那些原本属于你的男性服装。好样的，我的娘样小女孩。这回的作业我们将近一步深入来协助你拥抱你的娘味儿！

现在，看看漂亮又可爱的你，难道你不希望你的家，让你觉得更有女人味呢？想像一下，在你的卧室中走着，看到一个美少女般的闺房，也知道这是你的卧室，这感觉是不是美妙极了呢！在这个作业中，你必须重塑你的窝。你将会变身成超级美少女。

看看你自己的环境且想想看你能在这个房间做些什么。从改变墙壁的色调开始吧，比如说粉红色，淡蓝色或浅薰衣草色。这些颜色提供明亮的大背景，把你的房间带入真正的流行风。然后还没完，用颜料添加一些点缀，像是花朵，跳芭蕾舞的女孩或任何你喜欢的漂亮甜美元素。还有些小地方比如说地毯和披挂式的毛毯，枕头和桌巾都是可以点上色彩的。如果你喜欢随着季节改变用色，刚刚提的这些都是容易置换的。有着蕾丝花边与蝴蝶结的美丽窗帘妆点你的女性化闺房，再拿干净的帷帐串连你的床第。房间摆饰最难，根据家具的功能想看看该放哪儿，把同功能总类的放在一起。不要把这些林林总总的东西一股脑的往墙壁边贴着放，多考虑到以后怎么用最顺手。除此之外，家具和地毯也不用像军队一样排的正正方方的，来个对角摆置也是不错滴。试着在你脚会落下的床边和椅角摆块地，不需要把地毯排得密密麻麻的，弄点自己的格调。一间过度规矩的房间缺乏个人品味和特性，女孩们都会经由摆饰让自己的房间透露出自我风格。

现在你已经被指出你想要改变的地方，所以房间要长什么样子就亲自到居家附近的特力屋采买。当然你要穿得美美的再去啰。不管你想买什么，这边有个参考：

- 3 件带花的粉红色床单
- 1 件带花的粉色棉被或毛毯
- 一些坐垫，要搭配你的床单像粉红色和配得上的花朵图案。如果有买沙发，一样也是要配色
- 干燥花
- 6 张帅哥明星海报，衣服穿越少的越好
- 5 或 6 只不同大小的绒毛玩偶，像泰迪熊这样的
- 假花和花瓶
- 粉红/有花的/少女用的咖啡杯组
- 粉红色杯垫
- 粉红色板/汤匙/眼镜和其他所有你需要使用的用具
- 全身镜梳妆台
- 软木塞公布栏和一些图钉（要粉红的！）
- 拿一些新的地毯，窗帘和其他物品，你知道该摆哪里的，女孩！

哈，你可能需要递送服务啰？像你这样吹弹可破的弱小娘娘腔女孩当然可以请求真实大男人帮你送到你要的地方喔。

好啦，回到家开始布置。如果你的窝是自己买的，或是房东准你粉刷的话，就把整面墙涂上粉红色。可以在不同墙面涂上不同色调的粉红色或是使用一些白色的来美化之。相信你的娘娘腔感觉，涂上你要的样子！或许需要雇用一些性感的油漆老粗来帮你上漆。想像他们仅穿着工作裤，热血又有力的粉刷你的房间。你是多幸运的女孩呀！

清理你的地盘，扔掉那些旧床单。用上新的花花饰品，把所有这些新的垫子摆上床头。

把你的梳妆台和小板凳搬进房间里。挂上窗帘和地毯，在床边和房间周围摆你的泰迪熊。

弄些花净化你房间的空气，也让你的房间闻起来充满花香。

把干燥花摆进一个个小钵里，放在你的公寓某处和你的房间中。用插满鲜花的花瓶围绕在你房间每个角落。

悬挂那些亮丽的男明星海报在你房间…也许某些正是你想把他拉进你房里做你想要做的事。安装一个软木塞公布栏在墙上。弄一个相片集锦贴！任何少女的女孩有很多她和她的朋友们的照片，这样照片就能往墙上贴。记得在贴之前先用电脑把图片修得美美的样子。因此不一

定是自己的照片，也可以是你喜欢的东西，商店图案，帅哥，明星，你最喜欢的衣服等。同时间这里也可以张贴小标签，提醒要写情书给朋友，或是贴爱人寄来的情书，诸如此类的。这里还有一些点子你可以试看看：

让淋浴间尽可能女性化，你可以使用几乎完全是粉红色的毛巾和洗衣服。您也可以让您的卷筒卫生纸绑上粉红丝带的蝴蝶结。另一件事情是很有趣，运用尿布新鲜的味道，一次约用半打的量，把这些当成毛巾使用，淋浴后擦干。很多人每星期使用一次拿这种特别毛巾保持身体像婴儿般新鲜的味道，这点子非常不错！

还有最后一件可以在淋浴间单独做的事情就是洗贴身内裤。丢白兰洗衣粉在洗衣桶中你可以洗任何你想要洗的东西，但大多数时候女孩只会淋浴间洗贴身内裤。

还有提起淋浴间，你还能把你的女用除毛剃刀黏在墙上某处方便取用。我敢打赌像你这样的娘娘腔男孩需要花很多时间在淋浴间除毛。所以女用除毛剃刀放在那边很好，就是拿得到的位置。

其他的事情就是像说你可以添购一大堆粉红色衣架悬挂你的内在美。另外像是睡衣你可以使用花俏的绒毛衣架撑挂起来，娃娃玩具类的东西用光滑的布料绑上大蝴蝶结。

瞧，就是这些啦！你的淑女闺房弄好啦！从现在起，每天都有泰迪熊让你在睡前搂搂抱抱，就宛如一般的小女孩。还有想像自己和墙上海报那些美男亲热，不准乱碰你的小妹妹！每天早上起床后你会铺床，每两天彻底整理公寓两次，这意味着包括扫地，吸尘和拖地这一些事情！

每周要更换一次新的床垫并且清洗旧床垫。

你会保留所有的化妆品在你的洗手台，并且持续添购。你的衣橱里已经充满了少女的衣服，而你还会继续败下去！

嗯，在这样的房间里会让你觉得像个公主吗！看来你越来越接近你女人味的那一面吧？没有它感觉好极了？享受你的公主新家吧！

这里有一些理想的参考照。当然也可以根据自己的创造力透过谷歌搜寻一些参考。并记得将你弄妥的闺房美照寄给我！

{注：原文有附上粉红色系和桃红色系的公主闺房，请自行想像！}

## 你的第二十七个作业 [像女孩般鱼水之欢]

来吧，娘娘腔女孩，新作业来啰！这次保证是爽爽爽的作业，让你一直射精射到爽！我猜你正感到无比性奋吧？你这个小淑女，正顶着你最滑顺的头发，晒出健康比基尼线条皮肤，在工作中穿着女生制服，化着全妆，享受你的月经。好好谢谢我吧，你这只母狗，享受如此的兴奋与解放。

这个新作业，我要你打扮起最淫荡的妆，眼部四周深色加强，嘴吧涂上深红色的淫荡唇膏，手脚趾头都擦指甲油，搞个最女样的发型，喷上娘味最重的香水。还有，胸罩和内裤请挑最性感的那套…不妨那条丁字裤？之后选件最性感的洋装，把穿上丝袜的双脚放进你那双最高跟的高跟鞋中。嗯，还有手环，项链，脚环，戒指和项链，耳环也要挑最大最重那付。

你看来好骚喔！完全就是个荡妇。

连到这个网站 <http://guyswithiphones.com>

选一张你心仪帅哥的照片，有肌肉的那种。切记，千万不是裸体的照片。可以看到上半身那种，不是要挑那种秀出大鸡鸡的。记住，娘娘腔，不乖乖照刚刚讲的方式挑选的话，你就等着大祸临头。

嗯，猛男喔？你是不是也准备“开机”了呢？看着他的粗大肌肉线条，想像着他对你泰山压

顶，掏出大老二操你，压碎你这个弱不经风的娘体。再想像他男性帅气头发摩擦过你光滑肌肤，你还闻到他热情的男人味道。受不了了吗？好！如果是，那意味着你是个完美女生。在幻想的同时，可以开始手淫！也可以射精！不过，一样不是之前男生那种玩法，不可以用十姐妹把玩你的男阴蒂。先前讲过，要改切换成淑女模式。也就是用一根手指（最好是小指头）慢慢的在男阴蒂划圈圈，或是隔着你的粉红蕾丝内裤搞。除此之外，当你感到潮水泛滥时，你要大声呻吟。不然你也可以像正常女孩一样拿震动器或假阳具辅助你手淫。重点中的重点是你必须确定你的手淫过程就完全是个女样。

还有，呻吟的声音也要非常非常的女样。必须听起来或演起来像是个内心小鹿乱撞小女孩。再度用力强调一次，不可以像以前男生那样玩你的男阴蒂。要建立你的性高潮模样像女孩一样慢慢的加温，最后嘶喊声也是淑女模式。

这边有一些声音片段，你可以明白你要怎么弄出呻吟声。注意，要听这些声音前先把你的双手放到背后摆好。这些声音片段是在示范，不是要你边听边搞。所以先管好你的男阴蒂再来听。

这是你必须听的，当你自搞的时候：

女性高兴愉快的兴奋音效

{注：接下来四段本来都是一些 url，连接到 wav 档，但目前已无法连上。所以请自行发挥想像力。不外乎就是些嗯嗯呀呀的叫床声！}

当你小弟弟从可高空弹跳到永垂不朽时，你的声音要像这样：

嗯嗯嗯声音示范

然后，男生老二插入你菊花最深处时，你最最最女样的高潮声是这样的。

高潮音效

这个声音你要弄会。当你这个纯洁无污染的少女心女孩被环抱起来，然后他的老二滑过大腿，穿过你粉红色内裤进入你那天鹅绒般的娘娘腔菊花时。

性的声音

当然，你必须学着如女孩的仪态来自慰。这意味着坐在椅子上的时候不是拖着你的鸡鸡啪拉一个大屁屁把椅子占满！你必须透过你的背部，你的腿，很自然的像一个女孩一样端庄坐好。还有，像女生般讲话的口吻也是要会的。在自慰时学着大声的说“喔，你的鸡鸡好棒。”“你把我的菊花弄湿了。”等这些。想像那个在照片中的家伙操上你，然后去跟一个男人讲，说他的老二搞上你菊花的感觉！毕竟…那男人是你的菜！

想一些女样的事情。千万不要想和女生爱爱的事…，你是个爱大鸡巴的荡妇…，只可以想着阴茎和睪丸，想着这些玩意儿塞进你后庭和嘴巴里。任何时刻你想到和女生爱爱或是呻吟声像个男生，就用力打自己的球球…让疼痛这种坏经验来重新弄清楚把自己想成男生后的遭遇…也就是说你可以享受欢愉的唯一时光就是把自己变成娘娘腔荡妇！

什么样的被插姿势是你最喜欢的？狗爬式？为了恭迎临幸，弯着腰脸贴在桌上或靠在墙上，把屁屁举高。插入之后两脚慢慢展开，后脚跟弯举起来到亮出脚趾。当男生要进行活塞运动的时候，确定你的背是稳固地拱着，垫起脚尖，敞开菊花。想像这个景象！在自慰的时候要幻想这模样或是其他你喜欢的娘姿势。

调整你的乳头，再自慰时可以捏一捏，揉一揉。

看着这些猛男图片，像娘娘腔少女般的自慰。幻想性感帅哥骑上你，带出你内心的娘味。您可以射精，在这同时菊花也要插入肛门塞，假阳具或是把手指插进去！不要怀疑，射出来的牛奶也要舔干净！

在接下来的这五天，以一天射精三次的频率尽情搞吧…当然是用你表现出最自然且最最娘的模样。我们彼此都相信你办得到。

试着用一面学习一面训练的方式和你的男友爱爱，你将有个欢愉的一天

从现在起，记住下面条列的：

用手指手淫的时候是爱抚般的在男阴蒂上缓慢划圈，不是用力磨蹭。可以隔着内裤弄或是拉下内裤到大腿附近。还有是只能使用一根手指。

你想要射精的时候，屁屁一定要塞好或用手指帮忙。

你发出娘娘腔的呻吟声时，务必要把樱桃小嘴嘟成圆圆的“O型”。

有愉悦感觉的时候你幻想的务必是男生的老二，希望插入我的后庭来探索我的世界。

女生般的姿势自慰。

爱爱的时候像女孩般喊叫，像是男生鸡巴插得最深入的时候。

爱抚，摩擦你的乳头。

手淫后要把精液舔干净。缓缓地用充满爱意的方式进行，这像是你在性高潮后膜拜某个东西。

你还是称这个是自慰或手淫，而不是痉挛，抽蓄或其有的没的名称。

重点来了！也许还有一些没有射精的多重高潮，但每天至少三次，持续五天。经过这密集五天活动之后，在接下来几周你必须从这缠绵悱恻中抽离出来。就像回到女孩子世界，接下来都不要碰触自己的男阴蒂。或许可以多关心乳房或身体的其他部位。

想要得到性的解脱，你就必须仔细检视上述的这些规定。与女生缠绵已逝去，你渴望的是享受男生的小弟弟。这样的情境会带领你达到几乎就是女性般的性高潮。你的终极目标就是只有当有老二在你后庭搞时才会达到性高潮。而且除非是那只饥渴的老二在你体内注满新鲜精液前你都不能先射。

甚至你只能像女孩一样透过性交才会射精。你将会把光溜溜的屁屁打开迎接鸡鸡的光临，让这玩意儿深深地深深地插入，直到让你像时尚女孩般达到高潮而嘶吼。抓栏杆，撕床单，完全愉悦地享受女孩欲望。

## 你的第二十八个作业 [站姿和坐姿像女生]

娘娘腔男孩们，你好呀！这两周来以女生模式射精时感到快乐吗？打扮成女生，吸着大鸡鸡，搞自己的菊花，玩玩男阴蒂顺便捏捏乳头等活动好玩吗？肌肉猛男用力顶你而达到的高潮有让你爽到最高点吗？我赌你会的。现在我们要确定你是个正港女生，毕竟没有正常男生在手淫幻想的对象是个男生。从现在起你是如此娘娘腔女孩，配合月事周期，每个月从17号之后只会像小女生一样手淫。

这次作业，优雅的你将要学习如何保有女生的站姿与坐姿。也要学会女生走路的样子。我们将更朝完全女性化的目标更加接近，成为完完全全的端庄淑女！

你要学着坐着时膝盖并拢，双腿交叉像一个女孩，站着的时候像个女模特儿。而走路时跟女生一样脚步总在一直线上。稍微而不故作地摆动臀部。

你将要花一整星期的时间仔细观察女性仪态，包括走路，站立，跑步，捡拾物品。要观察这当中的优雅举止，留意你的每一小步骤。

首先，留意你喜欢的明星或是可爱女孩，观察他们平常行为举止是怎么表现的。你会发现一些常见的举止，像是小指总是微翘，手不经意的去拨绕头发，拿东西起来把玩时总轻轻碰触或抚摸，喜欢窃窃私语，一点点小感动就雀跃不已，爱嘟嘴，大多数的时候都让人感到快乐又有礼貌的样子。你也应该注意到女生轻柔似水的本质。因为生物结构的关系，男女本有别。和男生比，女生的腿看来比较修长，骨盆较宽，脂肪也容易堆积在髋关节附近。这导致女生在瞬间移动时总是先靠前臂的移动，走起路来因此有摇曳生姿的曲线感。女生体脂肪较多并配合较高的弹性感，所以移动的时候宛如流水。透过雌激素的注射可以让男生取得这些特点，但是也能透过足够的练习也办得到。

有一个重点是，我们不是想要把你的身体搞成那个模样，我们是要让你变那样。把你自己想像成某个人，学习她的行为举止，尽量吸收她的特点，自自然然的你和一般的女生在动作上就会没啥差别。

### 学女生走路

即使是一个超级女样的女生，像优雅淑女般的走路也是一件无比艰难的任务。光是穿上高跟鞋，而不想发出乒乒乓乓噪音如同一只灰熊走来走去就是件难事。不过只要你有耐心，肯练习，即时你本来像是笨重的发电机，也能瞬间转化成林志玲。我们采用的是非常闻名的“头顶顶书”学步技巧，一直练到你在走路时可以稍加摆动双臂。

头顶顶书的技巧是：确认你的姿势是对的，你的背脊要打直，肩膀往后折让胸部向前挺，吸气。头上摆本精装书，收下颚。然后小心翼翼，一步一步在你房间里走看看。把手伸出来试着保持平衡这招不要用，脚步轻盈些，但头上的书不可以掉下来。不要像傻瓜走钢索，学淑女的模样走，绕着房间，慢一点没关系。不小心书掉了，捡起来重新再来。

多练几次，直到你能够再房间里头一直顶著书这样绕呀绕！同时开始加一些新动作，顺便轻轻的扭扭屁股美化步伐，当然书本还是要顶好。记住这些诀窍，很协调的轻挥臂，一步一步来，背打直，眼睛不要乱飘，吸气和收下颚。不小心书又掉了，没关系捡起来重新再来。

轻轻扭屁股会让人对你的如女神般的性感翘臀行注目礼，给你一个小技巧，把你要走的路径设想一条虚拟的直线，就沿着这条线走下去。再稍微走大步些，步伐不要超过你的脚掌，如果这时候你能够很清楚知道你抓到扭臀的感觉，那表示走得很完美。想要让你看起来更有迷人丰采，那就像这样自然柔顺地走。

想要拥有性感的女生仪态，也可以试着练习把身体紧靠着墙壁，让头到背呈现完美的直线，记得贴上墙壁的时候要放轻松。然后不要改变姿势，缓慢的离开墙面往前走。性感地站着，想像后脊处有一颗大球施压在你和墙壁之间。不要把身体重心整个压在屁股上，吸气并让身体稍为前倾，这样会让臀部扭动时看起来更有弹性些。不管是转身还是移动的时候都要记得抬头挺胸，可以想像自己像是直直的由天花板悬挂下来这样的直线状。

女生通常微弯手臂并很习惯地将手摆在丹田附近，天生的曲线就呈现令人感到灿炫模样。还有当双手转向朝外时，把手腕带着小小的抖动并轻轻的往下折，这也是很女样的姿势。走路时保持手臂轻柔放松，手轴不要向外打开。

觉得自己肩膀很宽大吗？弯腰驼背不会看起来比较像女生，抬头挺胸吧。挺胸肩膀不会因此看起来变宽。紧身马甲只对腰部线条修饰有帮助，撑大罩杯也只是让状况变更糟。我们可以看好莱坞女星怎么想，她们就活脱脱的在那边，只要有自信，不管什么尺寸或身材都是最美丽的。所以每当夜幕低垂，你就是那个拥有那沙漏般身材的女神，腰是腰，屁股是屁股。你看起来就是如此女性化，哪需管你的肩膀。

头顶顶书的练习每天要做两次，一次是清晨醒来后，另一次是下午下班回来后。持续 15 天，每天在房间里这样绕呀绕。

当头上不再顶书时，确定你的仪态能做到下面几点：

1. 确定你的身体是放松而打直的状态。好像你的头发从高空中被拉起来，从头到脚变成长长直直的一串，头被从颈子中拉出来，胸腔被举起，肩膀自然回落向后，肋骨被拉挺出来，肚脐内缩。
2. 记牢这些重点：抬头挺胸，伸长脖子，肩膀往后拉，收小腹，屁股夹紧，身体面朝前。一开始你会觉得背部（指的是在骨盆到胸腔之间，不过是身体的后半部）有一点点压力也会稍微拉直些。配合顺畅的呼吸，挺直地站好。
3. 刻意但偶而地来那么一下内八（脚尖向前向外，脚跟向外），倒 Y 字腿（膝盖微弯向前向内，屁股向外）和稍息状（手轴弯曲放在后背脊椎处，手腕朝外）。手下垂时手轴要微弯让手腕置放于大腿附近。这可以强化你的女人味，看起来端庄又有弹性（曲线美臀）。

4. 以垂直圆方向般向前转或向后转的转动方式来分别放松你的胸腔和骨盆，而的胸腔和骨盆之间是以水平圆转动的方式来优化你的水蛇腰。让你的身体像一个曼妙蜿蜒的舞者流畅运行。

5. 一直要对你的身体有全然的信心，从眼中散发出灵魂，放松脸部肌肉线条，放松你的唇来呈现完美形状。在个人表现时机时要留意你的举手投足，伺机而动。（专注在某个当下，某个呼吸，某个脚步，某个你浸入的环境中）。把握机会，尽可能的表现出你最好的一面。

6. 学猫走路的样子，后腿往前跨时要整个移置前腿的截面前。重心的移转要放在大腿和你的翘臀之间。随着扭腰摆臀，走过的脚印就好像是走在一条看不见的钢索上。注意你的头和肩膀位置没有跑掉，宛如在风中走路，风把你的肩膀往后吹，而你的骨盆带着你身体御风而行。

7. 踏出的每一步要维持膝盖微弯，脚掌下压把重心放在足弓处（也就是脚掌平伏的步伐），如脚掌正在按压地板般。同步移动的膝盖是为了让脚掌得到更好的控制。相反的如果是脚离开地面时，带着弯曲的膝盖让后脚跟要比脚趾先行离地。

8. 迈步走的时候，腿要显得大胆又巧妙的样子，好像马儿在小跑步。膝盖微弯跨出适当的步伐，再把重心移到前腿上。因为膝盖微弯，所以重心移转时同侧臀部会跟着得到支撑，也让另一侧臀部抬起。之后膝盖打直后，同侧臀部也会被带上并让另一侧的臀部回落。这种迈步走方式会让你行走的时候有弹跳感。（也就是让你迈步走时左右两侧的臀部会来回显著的移动，像是突然掉落的样子）。

9. {注：原文没有第9点！}

10. 动作仅可能的小巧一些，不管是正常的情况还是诱人的动作。举例来说，想要看某某人或是某物时，先是目光移转，眼角余光还看不到时才是依序转动脖子，躯干到下半身这样。同时要保持轻松的仪态。

11. 站也有淑女站相。让你的左脚稍微位于右脚前，不是直挺挺的样子。有点内八，小腿和脚掌处于自然状况，后脚脚趾大概是指向前脚脚弓处，身体重心大概是落在后脚弓附近。试着调整一下膝盖弯曲的程度，可显现出更雍容华贵的模样。此外，你的身体应该转个角度让右手肘置后，很巧妙的把头转向左肩来呈现最完美的站姿。

12. 选一双好的鞋子，让你觉得舒适比较要紧。如果你不是踩着高跟鞋练习，你会学得很快。如果买了双新鞋，不妨在鞋底划上几刀免得你走在陆上滑倒。如果你舍不得在新鞋上动刀，那就贴些止滑垫片。不过，无论如何请不要穿夹脚蓝白拖！

13. 骏马小跑步时小腿延伸的那个样子可以拿来当作迈开大步走路时跨步的模范，这样的步伐看起来较大也坚定有力。和平常走路比，迈步走的步幅较远，但也不要跨太大步，让你的前脚有足够的支撑（当然膝盖也要跟着微弯）。走太大步令人感到别扭又粗鲁。记得髋关节也要跟着转，这不容易用文字形容，不过做起来不难。

14. 最重要的，你要认定你自己是个他妈的骚又美如天仙，走在路上时所有的年轻帅哥都对你目不转睛！自信的女孩最美丽，不要自我怀疑或看轻自己。

15. 随你所意大摇大摆的练习，在练习的时候可以尽情的透过 iPod, MP3 或其他任何音响装置播放热门音乐并随着节拍走路！

记住，走路时脚掌离地的高度不用太高（这有点像嘉年华会的游行），大概是脚掌刚刚离地悬浮的感觉，好像走在一条看不到的钢索，把重心放在你脚上，轻盈地扭腰摆臀吧（这招惹不到旁人的，除非你打扮成妓女样）。搭配挥动你的手臂，跨左脚挥右手，跨右脚挥左手。除非你想学机器人这样同手同脚硬梆梆的走。无须左顾右盼，走吧！带着自信与骄傲地走。如果你和某人一起走，那要稍微抬起你的下巴，多多关照他。脚步也再放小一点，面带微笑，男人走路不常微笑的。如果你有带单肩包包，那边的手臂不用摆动，配合着微弯的手腕顾着这包包，不要像大老粗那样死抱着包包，优雅一点。你的肩膀会配合脚步自然地动，即时你

分神了也一样。

穿上你的摩登高跟鞋来练习，这点子不错。这会让你更有自信也会让你的技巧更成熟。没有捷径，记得要练习练习再练习。拿你觉得女人味十足的女生为模仿对象。大卖场是个很好的地方，看看她们的模样然后你可以找面镜子练习。如果不怕把跑步机上的履带搞坏，也可以试着踩着高跟鞋在上头练习。没什么好怀疑的，找个朋友来协助你，学会女生的走路方式，这对你来说是女性化中最重要且很容易做到的一件事。

#### 学女生坐姿

像个娇滴滴的女生坐好，先走到座位把你的体重倚在你的小腿和大腿间，然后轻盈又优雅地坐下，不要扑通一声坐下。尽量保持双手轻松自然的休息状态，透过移动你的腿，膝盖和脚踝把身体侧到一边让画面看起来很端庄的样子。记得随时注意腿的仪态，不管是坐着还是站着。

这当中最最主要的关键就是膝盖靠拢。不要无精打采的，不要靠在桌前，试着挺胸打起精神。

让人觉得男孩样或是女孩样有时候就是差这么一点。

传统女生的坐姿是两腿在脚踝处交叉，然后跟着膝盖倾斜到左边或右边。如果你穿裙子，不管裙摆长度如何，都不建议像翘起二郎腿的样子让双腿在膝盖附近交叉。

另一个比较现代的坐姿是双膝并拢，但两脚掌是分开摆的。同时你也可掌心向下把你手平放在椅子上，调整身体前或后倾，以便让你的手臂伸展。

如果你想散发出甜死人不偿命的可爱女孩模样，那就保持手腕外翻，手轴微弯的姿势。然后让手摆在前面一点的位置，然后在移动的时候稍微打个小圈圈。我不是建议你这样做，这只是当你的角色是扮演那种模样而你又必须展现时使用。

女性双腿交叉有两大模样：

1) 双腿在膝盖处交叉。被压的那条腿应该朝下而不是朝外。如果你的身体往后靠一点背而不是悬空的挺着，那记得要收一点下巴，手臂也稍微张开一些，目光要和人若有似无的接触，这是最性感的诱人电眼。如果你还想成为被关注的焦点，那就不经意地转动转动脚踝。如果你不想让你看起来像是“四处觅食”的样子，那就把手乖乖的摆回大腿上，叠好放正。（并不是说你不能有任意手势，只是没事不要随便拿你的手做表情）。可以把后脚跟从高跟鞋中伸出来一些，这样会让你看起来更年轻些，更休闲的样子，也带点不拘小节的感觉。但是不要连脚趾头也抛头露脸或是亮出整个脚面做暖身操。另外，头举得过高，眼睛呈现睥睨状也是要避免。

2) 双腿在脚踝处交叉，且并拢膝盖，绝对要并拢！这是小家碧玉的正式淑女坐姿。可以把脚平放在地面，如果能妥善的把脚倾斜一点角度放在椅子下，那这样看起来更好看。头和手的位置也是一样，这是比较不勾引人的版本。

记住这首诗歌（你的手跟着做动作）：

“GOOD GIRLS SIT LIKE THIS”（好女孩的坐姿：手指交叉意味着好女孩会把腿交叉坐好）

“BAD GIRLS SIT LIKE THIS”（坏女孩的坐姿：食指和中指代表双腿往下指，看似紧密但中间露出空隙）

“AND GIRLS WHO SIT LIKE THIS”（女孩子如果这样坐着：食指和中指向是秀出“2”但是往下比，指间整个开开）

“GET THIS”（会被插：中指往上指，意味着被插。）

“LIKE THIS”（像这样：瞬间把中指弯下，意味着上面的情形来得很快。）

好，合在一起再念一次。

好女孩的坐姿，

坏女孩的坐姿，

女孩子如果这样坐着，

会被插，像这样…

记住，即使去嗯嗯撇条，你也要像个淑女般坐好！

其他的行为举止

当你拣拾物品时，双膝要学女孩一样并拢再蹲下，不是像男生这样大刺刺地弯着腰直接捡。眼睛是灵魂之窗，流露出身体主要情绪。女生很清楚这个要点，知道这样做的好处。会透过眼睛来表达情绪而不是肢体动作。当女生跟人讲话的时候，会凝视着对方似乎要把对方看透。如果你这样做会不舒服自在，你可以学着先把目光放在眼睛附近，比如说眉心。这是招很好的掩饰法也可以让你不舒服感降低。当你微笑的时候，双颊也要跟着往上往外牵动你的眼睑让你的眼睛顺便跟着微笑。当别人打探你的双眸时，要回答说我很高兴见到你。还有，看着某人的时候要先对上眼睛，然后再移转到脸庞上。

相反的，男生的头与肩动作僵硬，女生可以摇曳生姿般地轻轻摇摆或点头，看起来一点都不夸张也不带任何攻击性或不自然的抽蓄状。看起来就是这么优雅。

和男生比，女生比较常带着微笑，这是女性的重要特质。微笑让你更动人，更可爱也更完美。不要误以为常笑会让你有皱纹，这是迷思。多笑总比少笑好得多，笑容有种感染力，会让你的生活更愉快。有些女生甚至用微笑取代打招呼，下面有一些女性化微笑的技巧：

不要光咧嘴这样皮笑肉不笑的。你整个脸蛋都能笑的，包括眼睛，眉毛和双颊。微笑是嘴角向上牵动微弯，张口大笑是我们会以为看到一个碗公黏在你脸上。

试着透过照照镜子自我检视并让自己保持完美的微笑。

好，小娘娘腔女孩，开始展开练习，表现出你淑女步伐！把你进步的情况邮寄给我。

## 你的第二十九个作业 [盯着男人的裤档]

你们好呀，娘娘腔女孩们！正在享受变成欠操的娘娘腔小姑娘模样吗？走路，坐姿，穿着，打扮和像女生一样的自慰让你很爽吗？女生内裤和胸罩穿戴在你光滑肌肤上，打扮成女孩很舒服吗？有和女生一样体会月事经验吗？如果拥抱所有你女性化的一面，一切感觉良好，让我们释放出你身上最后一个女生模样，好吗？我猜你准备好了！

有一个短但颇具挑战性的作业要指派给你！特别是在你正在巴望着能被大雕搞上的娘娘腔月事期间，哈哈！

作业很简单，不管在什么情境遇到男人，也不管是不是你的朋友亦或仅是路人甲，就盯着他的裤档猛瞧，以做学问的精神探究这垄起物。就学女生一样，想像裤档下的老二和阴囊长啥模样。想像尺寸如何，摸起来触感又如何？厚实吗？上头血管纹路又如何？环绕四周的毛发有处理吗？包皮有割过吗？阴囊是怎么挂在老二上的？闻起来像什么？精液尝起来是什么滋味？

幻想一下，你屈膝为他吹喇叭，或是拱着身让他在你后庭用力进行活塞运动。

想像一下他的精液尝起来如何，感受一下当你的嘴吧或男阴户塞满满。

每当你外出遇到帅哥，你总要学习着幻想他的裤档和搞里头玩意儿这些事情。这会协助你产生对男生那话儿的渴望度，带出你内心的娘样，和女孩一样渴望男人的临幸。看到某个男人，把目光持续放在他裤档上，好像要看穿的样子。当然这样做会令人难为情！想想看别人瞧见你这德行会怎么打量你？就算他们不知道这一切，也会猜想你是个娘娘腔妇女！

完成这个作业把心得透过电子邮件寄给我，或是直接在下面的对话视窗分享你的体验！

## 你的第三十个作业 [写日记]

你的娘娘腔作业进行得如何呢？你正享受着完全女性化的自我吗？我猜你是！一个乖巧的娘娘腔女孩保持着邮寄作业，让我们知道也确认进步正在持续进行！

所以这次的作业是要你开始写你的娘娘腔日记！

每一个娘娘腔都需要一些方法来让他们的训练保持在正轨上。然而，这些进展如何量测？最佳方式就是透过实际的日记来做监视，如此一来可以即时的写下一些关键事务也不至于遗漏重要细节。乖巧的娘娘腔女孩会使用那种可上锁，女生专用的日记本。小巧一本，很好藏起来的。随身携带这本日记，以备不时之需，记得摆置于外出的包包中，但用另外一个不透明的袋袋装好。如果你坚持不带出去（你最好回心转意，免得招受处罚，娘娘腔！），想把日记藏在自己控管得到某处，那你就必须一天 24 小时，一周七天都能随时取得。自己想一下风险吧，还有万一有谁读到这本书。这是不是令你很难堪呢！

日记的内容要写下这些：

- 娘娘腔的规矩：日记的前五页你会把你之前所有作业里的规定记录下来，确定自己都能完整接收好这些规定。
- 完成每一个作业：记录你的感觉，有什么变化，还有详细记录一些你做的点点滴滴等等的。
- 女生模式的全自慰纪录：用 1 到 5 分的方式来评比你的高潮。详细记录你娘娘腔的特殊时光，你怎么自慰的，当时想着什么。
- 男孩们：任何一个你看到的男生，调情过程，渴望爱爱等等。他可能是你的工作伙伴，你亲近的朋友，任何一个真实的人。详细的描述他们所有的细节…包含肌肉线条，体味，脸蛋，嘴吧，穿着品味。想着他们的阴茎，怎么搞你的，完全用文字描述之。还要写下希望他们怎么搞你，你如何交构上他们，又在哪边操或吸吮你，他们的精液尝起来如何等等。写下所有和男孩在一起的美好梦幻时光。
- 你成为娘娘腔女孩或是情妇的任何特殊的念头：使用一般日记的方式记录这娘娘腔生涯里最神秘的感觉。
- 月事纪录：日记里通常都会在最前头或最后头附有月历。利用里头的月历纪录月事。当你在落红期时涂记上红色的注记，自慰又是另外一个颜色的注记。用粉红色的墨水，如果可以的话字体也尽量学女生的样子，比如说画个爱心在文字里头之类的。

每当你独坐在咖啡厅时，可以拿起日记涂涂鸭写写东西，这就是你的娘娘腔日记！每天都要写一点，任何一点体验都是你日记里的注记。这会让你知道你娘味有多浓，看看你怎么进步的，也是心情的转换剂！写日记吧，娘娘腔女孩们！并把这作业心得邮寄给我或是在下方的对话视窗中谈谈你的进展！

## 你的第三十一个作业 [让男生射精]

好，你是个娘娘腔女孩。那么怎样做才让你值得这样的称呼呢？？嗯，让我告诉你。你不是男的，你也确实不是女的！请活在这两个性别之下。所以这个作业，只是请…

让男生射精

穿上妳最心爱的外出服，当然是性感又有女人味的那套。同时你必须穿上最高跟的鞋子，脚

穿丝袜，充实好胸部，裙装当然是越短越好，不过可不要露出你的男阴户。你看来已经进入状况，好个骚样！

下一步是化妆。淫荡一点的妆扮，也就是说要不就是来个亮彩装扮配合你的洋装，不然就来个深点的浓眼妆来让你看起来是床上荡妇。这样做是要你能够通过此次作业的考验。顶着女生假发也是包含在里头，当然要越性感越好哟；)

这里有个好的流行范例，如果你想要有深邃又性感的眼妆，下色前先参考一下。

所以现在你已经像洋娃娃般的打扮妥当，让我们开始来钓大雕！

先提醒一点！如果你还没有被这至少长达七吋的玩意儿搞过的话，你现在就要停止往后文字的阅读。直到你有如此的性经验后再衔接回来。

好啦娘娘腔女孩，你准备好让男生画地图了吗？好，你不是要让一个男生打手枪，是五个！先连到下面这个网站 <http://www.omege.com> 在这个网站，你要尽可能用你女性化的妖娇美丽来吸引里头全部的人（当然是指男的）或许他们会想要先看看你的奶头，不过你可以建议些别的来转移焦点，比方说你问他们想不想看自己像一个他妈的妓女一样玩弄着假阳具。也许需要多次尝试才会有醉翁上钩，勾引到一个渴望看你表演的男人时，请注意以下几点：

1. 从椅子上下来，来段性感的脱衣舞。拿出你的勇气，秀出你最性感诱人的一面，虽然你早流着这淫荡的血液（不要露太多，免得让他们猜出你不是真的女孩！）。
2. 取出你最喜欢的假阳具，并开始吸吮之。直视你摄像镜头里的男人，把场景搞得咸湿些。
3. 把假阳具插入后庭时要慢慢来，让人感受到快活感。持续的自插直到这些被你勾引到的新朋友射精，他们正期待着把小弟弟深入你的体内深处探索呢。
4. 不要让他们察觉到你的小秘密！你要引诱他们掉入美好的幻想时光中，想着用力的操你，操着你紧实的小妹妹。

在任何情况下，你都可以摸摸你小阴蒂，这会让他们爽，不是给你爽的。当你让五个男人射精后，你被准许射一次，当然是用女生模式来搞。可以随时让假阳具塞进你的后庭中，不过只能用一只手指对你可爱的阴蒂表达爱意喔，享受这一切吧！

这个作业早已被安排好，尤其是当你可以轻松写意的穿着女装出门在外时。这是非常重要的一步，每一个娘娘腔女孩都要做这个作业。祝你好运，而且我们早已等着想要听听你的故事。

如果你没有作弊，彻底的实行了每个作业，恭喜你，这证明了你不只是那种恋足或是恋丝袜的恋物癖。不过，这也证明你需要更专业、且更多人的建议与分析。现在就是听他人意见的时候， 请去个大医院，尽量避开小诊所。除了告知精神科医师或心理医生你的想法外，别忘了安排测试或鉴定，这很重要。你要了解你自己，这是第一步，若医生问你想要从他那得到什么帮助，性别认同障碍，这就是你的回答。不要拒绝医生为你开的激素类药物，你已经没有权利拒绝，因为你是一个女人，不再是男人，这点请务必记得。