

सेक्स : जीवन के लिए लाभदायक

“सेक्स क्या है ? और कैसे होता है इसके बारे में सब के सब जानते हैं, आज छोटे बच्चों को भी इसका ज्ञान होने लगा है पर सेक्स करने से क्या फायदा हो सकता है इसका ज्ञान शायद ही हर किसी को होता है। ...”

Story By: यश गर्ग (yashgarg009)

Posted: Saturday, March 6th, 2004

Categories: कुछ जानने योग्य बातें

Online version: सेक्स : जीवन के लिए लाभदायक

सेक्स : जीवन के लिए लाभदायक

नमस्कार मित्रो,

सबसे पहले अन्तर्वासना के सभी पाठकों का धन्यवाद जो सभी को मेरी कहानी पसंद आ रही है। मेरी अब तीन रचनाएँ प्रकाशित हो चुकी हैं : पहला आनन्दमयी एहसास, सुहागरात और सपनों से हकीकत का सफर !

आप सभी के ढेरों मेल मिल रहे हैं, पढ़ कर और लिखने का मन करता है। नए पाठकों के लिए मेरा परिचय- मेरा नाम यश है और अभी मैं 26 साल का नौजवान हूँ। मैं जयपुर, राजस्थान का रहने वाला हूँ।

आज आप सभी के लिए सेक्स से होने वाले फायदे के बारे में अवगत करवा रहा हूँ और आप सभी पाठक अगर मुझसे सहमत हैं तो मुझे अपनी प्रतिक्रिया जरूर भेजें।

सेक्स क्या है ? और कैसे होता है इसके बारे में सब के सब जानते हैं, आज छोटे बच्चों को भी इसका ज्ञान होने लगा है पर सेक्स करने से क्या फायदा हो सकता है इसका ज्ञान शायद ही हर किसी को होता है।

सेक्स के बारे में जानने की जिज्ञासा बहुत से लोगों में होती है पर हर कोई सेक्स के बारे में जान नहीं पाता। खासकर महिलाएँ, क्योंकि वो जानने की इच्छुक तो रहती हैं पर समाज का डर और अपने परिवार की बदनामी का डर उन्हें ये सब जानने के लिए रोक देता है।

बेहतर सेक्स आत्मसम्मान से शुरू होता है और यह आत्मसम्मान को बढ़ाता भी है। जिनके अंदर आत्मसम्मान पहले से ही होता है उन्हें सेक्स के बाद अलग किस्म की खुशी महसूस होती है।

काफी लोग ऐसे हैं जो अच्छा महसूस करने के लिए सेक्स करते हैं। सेक्स शारीरिक और भावनात्माक लाभ भी देता है।

सेक्स करने से पहले खुद को भ्रमित ना करें। सेक्स न केवल आनन्ददायक हैं बल्कि रिश्तों को भी मजबूत बनाने वाला होता है। सेक्स हमारे स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद होता है क्योंकि सेक्स एक तरह योगा है। अगर सेक्स को सही रूप से किया जाए तो आप शरीर निरोगी काया रहेगा। यही नहीं, सेक्स की गिनती सबसे उपयुक्त व्यायामों में भी की जाती है।

सेक्स अब एक ऐसा विषय हो गया है जिस पर लोग खुलकर बात करने लगे हैं। पहले लोग इस विषय पर बात करने से कतराते थे विशेष तौर पर महिलाएँ, लेकिन अब महिलाएँ भी इस विषय पर खुलकर बात करने लगी हैं।

सेक्स को लेकर अभी भी कई तरह की भ्रांतियाँ फैली हुई है लेकिन असल में सेक्स हर लिहाज से फायदेमंद ही साबित होता है। सेक्स के ऊपर कई तरह के शोध और अध्ययन हो चुके हैं जो यह सिद्ध करते हैं कि सेक्स फायदेमंद होता है।

दोस्तो, सेक्स किस तरह से हमारे लिए फायदेमंद है यह जानना शायद आपके लिए आश्चर्य भरा हो सकता है।

क्योंकि जो सेक्स को नहीं समझते कि यह सम्पूर्ण जीवन तथा सम्बन्धों की गुणवत्ता के लिए काफी फायदेमंद हो सकता है उनके लिए सेक्स परेशानी और घृणा का विषय होता है।

इसलिए सेक्स करने से पहले खुद को सेक्स के लिए तैयार करे और कोशिश करे जानने की सेक्स करने से हमें क्या क्या फायदा हो सकता है पर एक जरूरी बात सेक्स को मजाक के रूप में ना लेकर रिश्तों को मजबूत और खुद के स्वास्थ्य को अच्छा बना सके इस तरह की

सोच के साथ सेक्स करे। हजारों कहानियाँ हैं अन्तर्वासना पर !

सेक्स जैसे विषय में हर कोई अपने आप ही जुड़ जाता है और ज्यादातर लोग जताना भी नहीं चाहते हैं। सेक्स को लेकर कई गलतफहमियाँ भी मौजूद हैं। लेकिन असल में सेक्स हर लिहाज से फायदेमंद ही साबित होता है। सेक्स से हेल्थ पर काफी असर पड़ता है। देखते हैं कि सेक्स करने के फायदे क्या हैं !

1. सेक्स- तनाव से मुक्त करवाता है या यूँ कहूँ तनाव से मुक्त होने की दवा है।

नियमित सेक्स करने से आपका शरीर तनावपूर्ण दशाओं का बेहतर सामना करने के लिए तैयार होता है। सेक्स रक्तचाप में मस्तिष्क और शरीर का तनाव घटाने में मदद करता है। और आपका ब्लड प्रेशर बढ़ने नहीं देता।

तनाव का सामना करने के लिए सेक्स क्रिया का प्रवेश (योनि में लिंग का प्रवेश) होना ज़रूरी नहीं है। सेक्स के अलावा जैसे आलिंगन और अंतरंग गर्माहट के पल भी बहुत सहयोग देते हैं। सेक्स से आपको रोजमर्रा के जीवन में स्थितियों का बेहतर ढंग से सामना करने में मदद मिलती है।

24 महिलाओं और 22 पुरुषों पर की गई स्टडी में पाया गया कि जो लोग नियमित सेक्स करते रहे, तनाव के प्रति उनका रिस्पॉन्स बेहतर रहा।

2. सेक्स- व्यायाम के रूप में सहयोग करता है या हूँ कहूँ एक तरह का योगा है।

सेक्स के दौरान आपके शरीर की सभी मांसपेशियाँ खिंचती और खुलती हैं। सेक्स से मोटापा घटाने में भी मदद मिलती है। सेक्स आपकी अतिरिक्त कैलोरी घटाने में मदद करता है और यह व्यायाम करने का सबसे आनन्ददायक तरीका है।

पूरी क्षमता से की गई एक बार सेक्स क्रिया से उतनी कैलोरी घट जाती है जितनी कैलोरी

पन्द्रह मिनटों तक ट्रेड मिल पर ब्रिस्क वॉक करने पर खर्च होगी। आधे घंटे के सेक्स से 85 कैलरीज बर्न होती हैं। हालांकि 85 कैलरीज ज्यादा नजर नहीं आती हैं।

3. सेक्स से रिश्तों की मजबूती का एहसास

प्यार करने वाले साथी की निकटता और चरमसुख की ओर बढ़ने का आनन्द दोनों मिलकर प्यार के हॉर्मोन 'ऑक्सीटोसिन' का स्तर बढ़ा देते हैं जिससे आपसी सम्बन्ध और रिश्ते मजबूत होते हैं।

सेक्स के सही तरीकों से आपके पार्टनर से आपके रिश्तों में मजबूती आती है, इस प्रकार से सेक्स के सही तरीकों से आप न सिर्फ अपने साथी के साथ अपने रिश्तों में मजबूती ला सकते हैं बल्कि शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ भी रह सकते हैं।

कल्पनाशील बनिए ! शरारती बनिए ! कुछ नया करने की सोचिए ! देखिए आपकी जिंदगी किस तरह से उमंगों से भर जाती है और आपके साथी में आपके लिए कैसी दीवानगी और कैसा जुनून पैदा करती है और आपके रिश्तों में भी मजबूती प्रदान होगी। सेक्स उन्मुक्ति को बढ़ाता है और एक अलग ही आनन्द का अनुभव कराता है।

4. सेक्स – दर्द निवारक के रूप में असरकारी

सेक्स एक योग है अगर सही रूप और सही तरीके से अगर सेक्स किया जाए तो यह एक दवा के रूप में भी असर करता है। सेक्स ऑक्सीटोसिन हॉर्मोन का स्तर बढ़ाता है जिससे सिरदर्द, जोड़ों के दर्द और यहाँ तक कि मासिकधर्म पूर्व लक्षणों में भी राहत मिलती है।

सेक्स रक्त संचार को कन्ट्रोल करने में मदद करता है और कोलेस्ट्रॉल का स्तर ठीक करता है। सेक्स क्रिया के दौरान हृदय तेज गति से धड़कता है और ज्यादा मात्रा में रक्त को पम्प करता है जिससे रक्त संचार तेज होता है। सप्ताह में दो या तीन बार सेक्स करने से

हार्टअटैक से पीड़ित होने का खतरा कम हो जाता है।

5. सेक्स- शारीरिक रूप से लाभदायक

अगर आप पारिवारिक समस्या या दफ्तर के तनाव से जूझ रहे हैं तो सेक्स दवा की तरह काम करता है। न केवल यह मूड ठीक करता है बल्कि आपके सही फैसले लेने की क्षमता भी बढ़ाता है।

सेक्स करने के ढेरों फायदे हैं तो आगे से सेक्स को महज़ आनन्द देने वाली क्रिया ही ना समझें बल्कि यह सेहत से सीधे तौर पर जुड़ा मसला है अगर आप जिम जाने में आलस्य महसूस कर रहे हैं और आधे घंटे की ब्रिस्क वॉकिंग से भी बचना चाहते हैं तो सेक्स से बेहतर विकल्प कुछ भी नहीं है।

यौन संबंध बनाने की क्रिया से कमर की चर्बी घटती है। रिसर्च के मुताबिक अंतरंग क्षणों में बिताए आधे घंटे से 80 कैलोरी उर्जा का निकास होता है। एक नए रिसर्च के मुताबिक रोजाना सेक्स सेहत के लिए फायदेमंद है।

हर रोज सेक्स से न केवल नींद अच्छी आती है बल्कि यह तनाव घटाता है और कैलोरी या कहेँ मोटापा कम करने में मददगार है। रोजाना सेक्स महिलाओं और पुरुषों दोनों की त्वचा को तरोताजा रखने में मदद करता है, झुर्रियाँ कम बनती हैं। त्वचा को प्राकृतिक चमक इससे मिल सकती है।

6. सेक्स – रोग दूर करने में लाभदायक

सेक्स एक तरफ जहाँ वैवाहिक संबंधों को दृढ़ता प्रदान करता है वहीं यह कई बीमारियों को कम करता है। इनमें संक्रमण से होने वाली बीमारियाँ शामिल हैं। निरंतर सेक्स से गठिया, सिर दर्द जैसे अनेको बीमारियों से राहत मिल सकती है।

सेक्स महिलाओं में कैंसर, सिस्टस जैसी बीमारियों के भी खतरे को भी कम करता है। सेक्स महिलाओं की पैल्विक मांसपेशियों को मजबूत बनाता है क्योंकि इससे पैल्विक मांसपेशियों का व्यायाम होता है, जिससे महिलाओं में असंयम का जोखिम कम हो जाता है।

खुशहाल सेक्सुल जीवन से तनाव कम होता है और व्यक्ति को खुश रखने में मदद करता है। सेक्स प्रक्रिया से रक्तचाप भी कम होता है, सेक्स से रक्तचाप नियंत्रित रहता है और कई प्रकार की बीमारियों से मुक्ति मिलती है। सेक्स हृदय को भी मजबूत बनाता है।

इससे दिल से जुड़ी बीमारियों की संभावना कम होती है। इसलिए एक सप्ताह में दो बार या दो से अधिक बार सेक्स करने से महिलाओं में घातक दिल के दौरों की संभावना कम हो जाती है।

7. सेक्स – सुबह किया गया सेक्स अत्यंत लाभदायक

वैसे तो फिट रहने के लिए मॉर्निंग एक्सरसाइज के अलावा अगर आप मॉर्निंग सेक्स करें तो आप फिट और फाइन रहेंगे। मॉर्निंग में सेक्स आपको एक स्वस्थ हृदय देता है। वैसे मॉर्निंग सेक्स के और भी कई फायदे हैं, जो आपके स्वास्थ्य को अच्छा बनाए रख सकता है। त्वचा को प्राकृतिक चमक इससे मिल सकती है।

माइग्रेन के दर्द से छुटकारा मिलता है। मॉर्निंग सेक्स शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाता है, जिससे ब्लड प्रेशर कम होता है। जोड़ों का दर्द, खासकर आर्थाइटिस जैसी समस्या को कम कर सकता है।

सेक्स आपके शरीर से कुछ ऐसे हॉर्मोन्स रिलीज करता है, जो बालों को चमकदार और सिल्की बनाता है। सुबह उठने और खुद को एनर्जी से भरपूर रखने का सबसे बढ़िया तरीका यही है।

और अधिक जानकारी चाहिए सेक्स के विषय पर तो आप मुझसे मेल करके पूछ सकते हैं, आपको हर तरीके के सेक्स की जानकारी में जरूर उपलब्ध करवाऊंगा।

पर उन पाठकों को मेरी तरफ से एक छोटी सी प्रार्थना है कि कृपा करके मुझे फालतू की मेल ना करें जैसे कि 'मेरा भी जुगाड़ करवा दो या किसी की दिलवा दो' ये सब भेज कर आप मेरा समय ना बर्बाद करें, क्योंकि अभी में भी अपने जीवन में अकेला ही सफर कर रहा हूँ।

हाँ, आपको कुछ भी जानना हो तो जरूर मुझसे सम्पर्क करें, आपको हर तरह की सम्पूर्ण जानकारी देने की जरूर कोशिश रहेगी। धन्यवाद।

yashgarg009@gmail.com



Other stories you may be interested in

पत्नी को उकसाया, गुप सेक्स तक पहुँचाया-1

दोस्तो, आपको मेरी हिंदी सेक्स कहानियां पसंद आईं, आपके मिले मेल्स के लिए धन्यवाद ! आज की हिन्दी सेक्स कहानी मेरे बैंक मैनेजर मित्र दीपक और उनकी पत्नी सारिका की कहानी है। दीपक और सारिका 35, 32 वर्ष के कपल हैं, [...]

[Full Story >>>](#)

चुम्बन से शुरू गांड पे खत्म-4

आपने अब तक पढ़ा.. चुदाई की प्यास के चलते मैं और अंकिता बाथरूम में भी चुदाई करने को राजी थे। अब आगे.. लाजवाब लम्हा था.. मैंने उसके होंठों को चूसा.. फिर उसकी गर्दन पर चुम्बन किया। मैं बेताबी से अपनी [...]

[Full Story >>>](#)

नैनीताल में पड़ोसन भाभी को चोदा

यह कहानी मेरे सहेली के पति मुकेश की है और उसकी शादी के पहले की है लेकिन मुझे हाल ही में इसकी पूरी कहानी पता चली। चूंकि मामला शादी के पहले का है इसलिये सहेली ने अपने पति मुकेश को [...]

[Full Story >>>](#)

शीला का शील-14

फिर यह लगभग रोज़ का ही सिलसिला हो गया। देर रात वह आ धमकता था, अक्सर उसके साथ कोई न कोई होता था जो रानो के साथ लग जाता था। जबकि खुद को उसने शीला के लिये जैसे रिज़र्व कर [...]

[Full Story >>>](#)

दूध वाली भाभी की कुंवारी बेटा की चूत चुदाई

बात पिछले साल की है जब मैंने अपने नए मकान में रहना शुरू किया था। मेरे मकान के पास भाई की फैमिली भी रहती है.. वो मेरे सगे भाई नहीं थे.. बस मेरे गाँव के नाते भाई लगते हैं। उनकी [...]

[Full Story >>>](#)



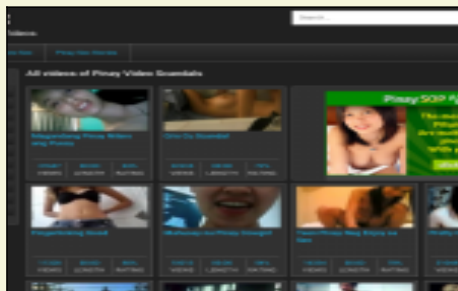
Other sites in IPE

Meri Sex Story



मैं हूँ मस्त कामिनी... मस्त मस्त कामिनी... मेरी सेक्स स्टोरी डॉट कॉम अत्यधिक तीव्र गति से लोकप्रिय होती जा रही है, मेरी सेक्स स्टोरी साईट उत्तेजक तथा रोमांचक कहानियों का खजाना है...

Pinay Video Scandals



Manood ng mga video at scandals ng mga artista, dalaga at mga binata sa Pilipinas.

Urdu Sex Stories



Daily updated Pakistani Sex Stories & Hot Sex Fantasies.

Antarvasna Porn Videos



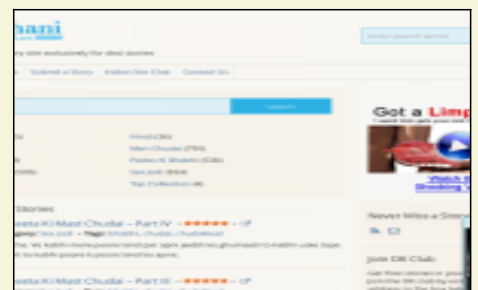
Antarvasna Porn Videos is our latest addition of hardcore porn videos.

Kinara Lane



A sex comic made especially for mobile from makers of Savita Bhabhi!

Desi Kahani



India's first ever sex story site exclusively for desi stories. More than 3,000 stories. Daily updated.