



# सेक्स पावर बढ़ाने के उपाय

“सेक्स पावर बढ़ाने के लिए यह जरूरी नहीं कि इसके लिए दवाईयों का ही सहारा लिया जाए। आप इन दस चीजों का सहारा लेकर सेक्स पावर में इजाफा कर सकते हैं। ...”

Story By: रितेश शर्मा (riteshsharma)

Posted: Wednesday, December 23rd, 2015

Categories: [सेक्स सम्बन्धी जानकारी](#)

Online version: [सेक्स पावर बढ़ाने के उपाय](#)

# सेक्स पावर बढ़ाने के उपाय

अन्तर्वासना के सभी पाठकों को मेरा एक बार फिर नमस्कार ।

मेरा परिचय तो आप जानते ही हैं.. मैं रितेश शर्मा । मैं ताज नगरी आगरा का रहने वाला हूँ ।

मेरी पिछली कहानियां और पोस्ट बहुत पसंद किए गए और मुझे बहुत सी प्रतिक्रियाएं मेल के द्वारा मिलीं । मैं उन सभी लोगों को धन्यवाद करना चाहूँगा ।

सेक्स पावर बढ़ाने के लिए यह जरूरी नहीं कि इसके लिए दवाईयों का ही सहारा लिया जाए । आप इन दस चीजों का सहारा लेकर सेक्स पावर में इजाफा कर सकते हैं ।

यह कहानी आप अन्तर्वासना डॉट कॉम पर पढ़ रहे हैं !

## नींद

नींद का सेक्स से गहरा नाता होता है । अगर आपकी नींद पूरी नहीं होती.. तो यह मुमकिन है कि आप सेक्स संबंधों को ठीक से अंजाम नहीं दे पाएं । दरअसल पूरी नींद के बाद ही हमें ऊर्जा और ताकत मिलती है । रात में पर्याप्त मात्रा में नींद लेने से ना सिर्फ आपका दिन तरोताजा रहता है, बल्कि सेक्स जीवन में भी अतिरिक्त आनन्द प्रदान करने वाला साबित हो सकता है ।

## खानपान

सेक्स और अच्छी सेहत के लिए बढ़िया खानपान भी जरूरी है । खाने में पौष्टिक चीजों के अलावा अंडा, मछली, तेल, ऑलिव तेल, एवोकाडो का सेवन करना जरूरी होता है । साथ ही मीठी चीजें, डार्क चॉकलेट खाने से भी सेक्स पावर में इजाफा होता है । अच्छे खानपान से सेक्स में आनन्द आता है । इसलिए खानपान का खास ख्याल रखना चाहिए ।

रिलैक्स करें

सेक्स के लिए आराम करना भी जरूरी है। इसका मतलब यह हुआ कि जब हम रिलैक्स होते हैं तो शरीर में सेक्स हार्मोन का स्राव होता है.. जो सेक्स पावर को स्वाभाविक तौर पर बढ़ाता है। सेक्स के लिए आपका चिंतामुक्त और तनावमुक्त होना जरूरी है। यह तभी संभव है जब आप रिलैक्स करने या होने की आदत डालें।

टीवी देखें

टीवी पर अलग-अलग कार्यक्रम को देखते रहने से भी सेक्स में रूचि बनी रहती है। आपको अपनी रूचि वाले टीवी कार्यक्रमों या फिर किसी इवेंट को देखना चाहिए इससे सेक्स के प्रति आपकी अभिरूचि बनी रहेगी।

सेक्स और कसरत

कसरत और सेक्स को एक-दूसरे का पूरक इसीलिए कहा जाता है क्योंकि जहाँ व्यायाम से चुस्ती-फुर्ती मिलती है.. वहीं सेक्स से भी तन-मन स्वस्थ रहता है। स्वस्थ सेक्स के लिए सकारात्मक सोच जरूरी है। सेक्स आपके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है जिसकी वजह से आप कम बीमार होते हैं। सेक्स एक तरह से आपके शरीर में बेहतर व्यायाम की भूमिका निभाता है जिसका फायदा शरीर को चौतरफा मिलता है। इसलिए बेहतर सेक्स के लिए रोजाना कसरत भी जरूरी है। इसलिए सेक्स और कसरत एक-दूसरे के पूरक कहलाते हैं।

मानसिक उत्तेजना में इजाफा करें

सेक्स के लिए मन में उत्तेजना का होना भी जरूरी है।

लव स्टोरी, कामशास्त्र जैसी चीजें सेक्स के लिए उत्तेजना जगाती है। पोर्न फिल्में भी इसमें मददगार होती हैं। ब्रेन सेक्स का सबसे बड़ा ऑर्गन कहलाता है। कहते हैं कि सेक्स सबसे

पहले दिमाग में पनपता है।

इसलिए सेक्स के लिए अच्छे मूड और मानसिक उत्तेजना का होना जरूरी है।

सेक्स के लिए मूड बनाएं सेक्स के दौरान अपने पार्टनर के सामने खुश रहने दिखने की कोशिश करें। कई बार खुश दिखने का अभिनय करना भी सचमुच फायदेमंद साबित होता है। यदि आप खुश नहीं दिखते हैं.. तो आपके साथी पर इसका बुरा प्रभाव भी पड़ सकता है। सेक्स के लिए मूड बनाना और उसे भांपना जरूरी होता है। इसलिए सेक्स से पहले आपके खुद और पार्टनर के मूड की भी बड़ी अहमियत होती है।

सही संगीत का चुनाव

अगर आप संगीत का शौक रखते हैं.. तो यह आपके सेक्स लाइफ में बेहतर भूमिका निभा सकता है। संगीत ना

सिर्फ सेक्स लाइफ को बेहतर बनाता है बल्कि आपके मूड को सेक्स के लिए ढालने में भी मदद करता है।

खुद को ऊर्जावान रखें

सेक्स के लिए खुद को ऊर्जावान रखना और क्रियाशील बनाए रखना जरूरी है। आप जितना अधिक क्रियाशील रहेंगे सेक्स लाइफ आपकी उतनी ही मजेदार रहेगी। आपकी दिनचर्या जितनी संतुलित और अच्छी रहेगी.. आपकी सेक्स लाइफ भी शानदार होगी। समस्या होने पर डॉक्टर से मिलें। अगर आपको सेक्स संबंधी चीजों को लेकर दिक्कत महसूस होती है। तो आपको डॉक्टर से सलाह लेने में देर या परहेज नहीं करना चाहिए। हाई ब्लड-प्रेसर, डायबिटीज, लो टेस्टोरोन जैसी बीमारियों की वजह से सेक्स करने की क्षमता प्रभावित होती है।

इस मामले में डॉक्टर से सलाह ले लेना उचित रहता है।

आशा है.. ये पोस्ट आपको जरूर पसंद आई होगी।

आपकी सेक्स समस्याएँ, आपके विचार और आपकी दोस्ती सादर आमंत्रित है.. तो आप मुझसे संपर्क करना न भूलें। ईमेल करें।

[gurujisex36@gmail.com](mailto:gurujisex36@gmail.com)

आप मुझे इसी ईमेल आईडी से फेसबुक पर भी सर्च कर सकते हो।

## Other stories you may be interested in

### लड़कियों के सेक्स सम्बन्धी सवाल, मेरे जवाब

अन्तर्वासना के सभी पाठकों को यश गर्ग का प्यार भरा नमस्कार। अभी तक जितनी भी कहानियाँ या विचार मैंने आप सबके साथ साझा किये उन सभी के लिए मुझे काफी संख्या में मेल प्राप्त हुये और खुशी है कि मुझे [...]

[Full Story >>>](#)

### कभी साथ न छोड़ना रवि जी, प्लीज!

रवि जी ने स्पीड ब्रेकर के पहले अपनी मोटर साइकल को धीमा किया और ब्रेकर को पार करते वक्त इस तरह आगे की ओर झुक गए कि मेरे बूँस उनकी पीठ से न टकरा जाये। दूसरा कोई लड़का होता तो [...]

[Full Story >>>](#)

### हस्तमैथुन का नया विकल्प

मेरी राय उन सभी लड़कों के लिए है जो अकेले हैं, जिनके पास ना कोई सेक्स टॉय है, ना ही कोई छेद की व्यवस्था है मतलब शादीशुदा नहीं हैं, ना कोई महिला मित्र है मैथुन क्रिया के लिए। और वो [...]

[Full Story >>>](#)

### सच का सामना करिए राहुल जी

हालांकि मेरे दिमाग में 'हाय राम! कितनी खुशनुमा रात' कहानी चल रही थी और मैं वही लिखना चाहती थी, लेकिन कल हुई एक घटना ने मेरे दिल को कहा कि 'नहीं नहीं, नंदिनी जी! आप उस कहानी को बाद में [...]

[Full Story >>>](#)

### सेक्स करो प्यार से

प्रिय पाठको, मैं अपने इस लेख में कुछ गुप्त ज्ञान की बातें बता रहा हूँ. अन्तर्वासना से जुड़े सभी साथियों को यश गर्ग का प्यार भरा नमस्कार। हर कहानी या जानकारी लिखने से पहले पोस्ट प्रेषित करने वाले का परिचय [...]

[Full Story >>>](#)

