

## हैल्दी सेक्स के अचूक नुस्खे

अपनी सेक्स लाइफ को और उम्दा जोशीला व आनंदमय बिल्कुल आसान तरीको से बनाया जा सकता है पहले आप यह जान लें कि आपकी सेक्स लाइफ कैसी है ।

! यदि आप पुरुष हैं और आप अपने पार्टनर के साथ सेक्स करने के प्श्चात थका हुआ शीघ्र स्खलन होना कमजोर पाते हैं और सेक्स करने की इच्छा नहीं हो रही है तो आपका सेक्स जीवन कमजोर है ।

! यदि आप स्त्री हैं और आप पार्टनर से सेक्स करते समय आनंद की अनुभूति व अन्त में स्खलित नहीं हो पा रही है तो आपको और सेक्स करना पड़ेगा।

उम्दा सेक्स वह स्थिति है जिससे आप अपने को रिलेक्स, जोशीला, व आनंदमय पाते हैं सेक्स को और बेहतर व अच्छा बनाया जा सकता है जिसमें आप लम्बे समय तक अपने पार्टनर के साथ सेक्स का आनंद ले सकते हैं।

**नुस्खा न. 1** जिस दिन आप सेक्स करें पुरुष उस दिन पहले लिंग की जैतून तैल से अच्छी मालिश करें व स्त्री वैजाइना की शेविंग करें।

**नुस्खा न. 2** सेक्स करते समय स्त्री व पुरुष दोनों पहले फोरप्ले करें! फोरप्ले करते समय याद रखें की पार्टनर जितना हो सके एक दूसरे के अंगों को अधिक से अधिक चुमे! खासकर पुरुष स्त्री के स्तनों व गुप्तागों को व स्त्री पुरुष के लिंग व होठों को अपने कब्जे में लेकर आगे पीछे मर्दन करें ।

**नुस्खा न. 3** यदि स्त्री पुरुष के उपर लेटकर सम्भोग करती है तो लम्बे समय तक सेक्स की स्थिति को बनाये रख जा सकता है इसमें स्त्री को ध्यान रखना होगा कि पुरुष शीघ्र स्खलित होते हैं अतः स्त्री सेक्स मर्दन को बीच बीच में रोकते हुये आनंद लें।



**नुस्खा न. 4** पुरुष सेक्स में लम्बे समय तक टिके रहने के लिये काससाइड सेक्स का उपयोग करें इस स्थिति में पुरुष व महिला आमने सामने करवट के बल होकर लिंग को प्रवेश कराये और पुरुष महिला की जांघ के नीचे अपनी जांघ लें।

**नुस्खा न. 5** पुरुष प्रतिदिन सुबह को 1 चम्मच सफेद मूसला पावडर + 5-6 मुनक्का + 1 चम्मच अश्वगंधा भिगो दें रात्री को खाना खाने के पश्चात दूध व केला के साथ घोल को लें यह घोल आपके स्टेमना व रफतार को बढ़ायेगा

**नुस्खा न. 6** स्त्री प्रतिदिन सुबह 5-6 अंजीर +1 चम्मच शतावर चूर्ण + 1 चम्मच अश्वगंधा चूर्ण भिगों दें छानकर रात्री को दूध के साथ लें ऐसा आहार स्त्री वेजनाइना को लुब्रिकेट व ताकल देता है।

**नुस्खा न. 7** पुरुष सेक्स करते समय याद रखें की अपना लिंग स्त्री की वेजाइना में डालने के पश्चात जो मर्दन किया जा रहा है वह इस प्रकार हो कि हर मर्दन में लिंग का 80% हिस्सा बाहर आये फिर अंदर जाये और अंदर जाते समय तेजी से झटका दें ऐसा करने पर स्त्री को आनंद की अनुभूति होगी व स्वलन होने की संभावना 40% कम हो जायेगी।

**नुस्खा न. 8** मुंह की लार में टाइलिन व लाइपेज होता है जब सेक्स की उत्तेजित स्थिति होती है तब फेरामान रसायन का स्राव बढ जाता है यदि पुरुष अपनी लार को स्त्री की वेजाइन पर लगायें व स्त्री अपनी लार को पुरुष के लिंग पर लगाये तो लिंग व वेजाइना को ऐसा प्राकृतिक लुब्रिकेंट मिलता है जो कि आपके सेक्स के समय को 3 गुना बढा देता है इसके लिये स्त्री पुरुष के लिंग को अपने मुंह में डालकर जीभ लगाये व पुरुष अपनी जीभ द्वारा स्त्री की वेजाइना को रफ करें।

Dr. Virendra Agarwal  
Swasthya Mandir, Naturopathy centre  
E-164, Ranjeet Nagar, Bharatpur (raj)-321001  
05644-236653, 09413917821  
[www.swasthyamandir.org](http://www.swasthyamandir.org), email- swasthyamandir@gmail.com