

AVAILABLE IN

हिंदी +
ENGLISH



75 SPICY POSITIONS

EXPLORE **75 WAYS** TO FEEL CLOSER IN BED



BY DR. NEHA MEHTA

FEATURED IN



आपके पढ़ने से पहले.....

यह पुस्तक उन सभी जोड़ों को समर्पित है जो अपने जीवन में उत्साह और प्रेम की तलाश में भटक रहे हैं। लोग अक्सर शादी के एक ऐसे दौर से गुजरते हैं जहां आपको अपने रिश्ते में गमहिट बनाए रखने के लिए अपने दिल के अंदर प्यार को बढ़ाने की जरूरत होती है।

डॉ. नेहा ने 7500 से अधिक लोगों को परामर्श दिया है जो उसी स्थिति से जूझ रहे हैं जैसे आप अभी हैं। हम जानते हैं कि कैसा महसूस होता है जब आप इतने मूड में होते हैं कि बिस्तर भी तोड़ सकते हैं, लेकिन आपका साथी आपको मना कर देता है। प्यार की उस फसल को ताज़ा रखने के लिए, आपको हर दिन नए विचारों और नए अवसरों की ज़रूरत होती है। जो शायद हमारी पुस्तकों की सहायता के बिना संभव नहीं हो सकता।

"सेक्स एक संवेदनशील विषय है, और लोगों के लिए इस पर खुलकर और ईमानदारी से चर्चा करना मुश्किल है। लेकिन इन विषयों पर बातचीत करने से सेक्स के आसपास के कलंक को कम करने में मदद मिल सकती है और खुले संचार और समझ का माहौल तैयार होगा।" डॉ. नेहा कहती हैं।

इस पुस्तक में, हम कुछ अजीब चीजों के बारे में बताएंगे जो आप अपने साथी के साथ कर सकते हैं और अपनी शादी को फिर से बना सकते हैं।

आपके प्यार के साथ 75 पद

"प्यार एक आइसक्रीम संडे है, जिसमें सभी अद्भुत आवरण हैं। सेक्स सबसे ऊपर चेरी है।" - जिमी डीन

सेक्स एक रोमांटिक रिश्ते का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। सेक्स आपके साथी के साथ जुड़ने का एक अवसर है, अपने साथी को प्यार और स्नेह दिखाने का अवसर है। सेक्स आपकी लव लाइफ को मजेदार और आनंददायक बनाता है।

यदि आप अक्सर सेक्स करते हैं तो यह आपके साथी को आपके रिश्ते में अधिक सुरक्षित महसूस कराता है। और, निःसंदेह, सबसे महत्वपूर्ण कारणों में से एक भारतीय समाज में सेक्स करना अपनी संतान को इस दुनिया में लाना है;

इस प्रकार अपने वंश को आगे बढ़ाओ। एक अभ्यासशील परामर्शदाता मनोवैज्ञानिक के रूप में, मैं जानता हूँ कि सेक्स बहुत कुछ लेकर आता है दो साझेदारों के बीच भावनात्मक घनिष्ठता। यह एक-दूसरे के प्रति अपनेपन और बदेही की भावना देता है। बहुत से लोगों में सेक्स करने के लिए भावनात्मक प्रेरणाएँ होती हैं। सेक्स के कई अन्य भावनात्मक लाभ भी हैं। यह आपके आत्म को बेहतर बनाता है-

आत्मविश्वास। सेक्स आपको आनंददायक तरीके से अपने शरीर से जुड़ने में मदद करता है। यह आपको तीव्र तनाव और चिंता से बचाता है। सेक्स आपको अपने साथी के साथ जुड़ने में मदद करता है और यह एक बेहतरीन तरीका है

उनके प्रति प्यार और देखभाल व्यक्त करना। रोमांटिक रिश्ते में शामिल दो साझेदारों के बीच विश्वास और वफादारी की भावना लाता है। सेक्स के भावनात्मक फायदों के बाद आइए एक नजर डालते हैं सेक्स के शारीरिक फायदों पर। यह आपके शरीर और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए भी अच्छा हो सकता है। कुछ शोध बताते हैं कि सेक्स आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को बेहतर बना सकता है। मज़बूत इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि अधिक सेक्स आपको इस सर्दी में फ्लू और बुखार से लड़ने के लिए बेहतर ढंग से तैयार करेगा। 2004 के एक अध्ययन से पता चला है कि जो लोग अधिक बार सेक्स करते हैं बेहतर प्रतिरक्षा प्रणाली थी।

क्या आप किसी पार्टी या शादी के बाद कुछ अतिरिक्त कैलोरी कम करने की योजना बना रहे हैं? क्या अगर मैं आपको बताया कि सेक्स आपको कुछ अतिरिक्त कैलोरी जलाने में मदद कर सकता है!

सेक्स व्यायाम का एक हल्का रूप है और यह आपको शादी के मौसम में वजन कम करने में मदद कर सकता है। 2010 के एक अध्ययन से पता चला है कि नियमित सेक्स करने से हृदय रोग विकसित होने का जोखिम कम करें। बेहतर यौन जीवन के लिए खुद को आश्वस्त करने के लिए आपको और क्या चाहिए? यदि आप अपने स्वर्णिम युग में प्रवेश कर चुके हैं, जो पचास पार कर चुका है, तो एक अच्छा यौन जीवन आपकी याददाश्त में सुधार कर सकता है और इस प्रकार संज्ञानात्मक को बढ़ावा दे सकता है

2016 के एक अध्ययन से यह साबित हुआ है कि 50 से 90 साल की उम्र के यौन सक्रिय लोगों की याददाश्त बेहतर होती है। वैसे अपने साथी के साथ नियमित रूप से सेक्स करने से आपके नियमित सिरदर्द और माइग्रेन से कुछ हद तक राहत मिल सकती है। समय के साथ, उम्र के साथ कुछ बदलाव महसूस होना सामान्य बात है। कामेच्छा कम होने का सबसे आम कारण आज की जीवनशैली में बढ़ता तनाव है। तनावपूर्ण घटनाएं और तनावपूर्ण जीवनशैली आपकी सेक्स ड्राइव को कम कर सकती हैं।

बार-बार बहस, झगड़े, बेईमानी और विश्वास की कमी जैसी रिश्ते संबंधी कठिनाइयाँ जोड़ों के बीच यौन जीवन को कम कर सकती हैं। उम्र व्यक्तियों में कम सेक्स ड्राइव का एक और महत्वपूर्ण कारण है। उम्र बढ़ने के साथ कम ताकत और कम सहनशक्ति से जोड़ों के बीच सेक्स की आवृत्ति कम हो जाती है।

हार्मोनल परिवर्तन, रजोनिवृत्ति और गर्भविस्था अन्य घटनाएं हैं जो आपकी कामेच्छा पर प्रतिकूल प्रभाव डालती हैं। गठिया और कोरोनरी धमनी रोग जैसी पुरानी बीमारियों के लिए कई दवाएं यौन गतिविधि को कम कर देती हैं। लोग इसके अलावा, एक दर्दनाक अनुभव मनोवैज्ञानिक तनाव का कारण बनता है, जो एक या दोनों भागीदारों के लिए कठिनाइयों का कारण बन सकता है। उपरोक्त किसी भी मामले में, आप कुछ कदम उठा सकते हैं

अपनी सेक्स लाइफ सुधारें। आप हर दिन पोशाक नहीं पहन सकते, न ही आप हर सप्ताहांत एक ही रेस्तरां में जा सकते हैं; न ही आप हर साल एक ही गंतव्य पर छटियां मना सकते हैं। यह आपके जीवन को नीरस और उबाऊ बना देता है। जैसा पैटर्न आपकी सेक्स लाइफ का है, वैसी ही पोजीशन आपकी लव लाइफ में नीरसता ला सकती है। एक सेक्स काउंसलर के रूप में, मेरे पास ऐसे कई मरीज आते हैं जो मुझसे पूछते हैं कि अपनी सेक्स लाइफ या रोमांस लाइफ में स्पार्क कैसे बरकरार रखा जाए। मैं अक्सर उन्हें बेहतर बनाने के लिए टिप्स और ट्रिक्स से मदद करता हूं। संबंध यहां इस पुस्तक में, मैंने 75 सेक्स पोजीशन संकलित की हैं जिन्हें अवश्य आजमाना चाहिए

अपनी लव लाइफ को मसालेदार बनाएं। एक वर्ष में 52 सप्ताह होते हैं। प्रत्येक सप्ताह एक नई स्थिति और आपके पास एक फैंसी और यौन रूप से रोमांटिक वर्ष होगा। आप 52वें सप्ताह के लिए सर्वोत्तम को बचाकर रख सकते हैं। यह कैसा लग रहा है? रोमांचक!

यहाँ सूची है:

01 69



कैसे?

यदि आप अधिक उत्तेजना की तलाश में हैं तो अपने साथी को बिस्तर, सोफे या रसोई की मेज पर लिटाएं। फिर दूसरा पार्टनर नीचे वाले रोमांटिक पार्टनर के ऊपर चढ़ जाता है। अब आप उनके ऊपरी शरीर से दूर की ओर मुख कर रहे हैं।

आपके गुप्तांग आपके साथी के मुंह की ओर होने चाहिए, और आपके गुप्तांग आपके मुंह की ओर होने चाहिए। इस तरह, आप दोनों 69 नंबर की तरह दिखेंगे। युगल अगल-बगल की स्थिति के लिए भी जाने का प्रयास कर सकते हैं।

69 क्यों चुनें:

तो 69 क्यों चुनें? खैर, यह सबसे अच्छी पोजीशन है जो पुरुष और महिला दोनों पार्टनर के लिए समान रूप से आनंददायक होती है। ओरल सेक्स आजमाने के लिए यह एक बेहतरीन पोजीशन है और यह आपके साथी के पूरे शरीर का आनंद लेने का मौका देती है और इसके विपरीत भी।

इसे और अधिक रोमांचक बनाएं:

दोनों भागीदारों के लिए मुंह से जननांगों तक का सामान इस 69 स्थिति का सबसे अच्छा हिस्सा है। लेकिन थोड़ा सा नवीनता भी जोड़ना न भूलें। आनंद को बढ़ाने के लिए आप सेक्स टॉय के साथ प्रयोग कर सकते हैं। आपको शरीर के सभी अंगों पर ध्यान केंद्रित करने में कड़ी मेहनत करनी पड़ सकती है, लेकिन यहां सेक्स खिलौने काम आते हैं।

02 कॉर्कस्कू



कैसे?

महिला पार्टनर को बिस्तर या बेंच के किनारे पर लेटने दें। उनके कूल्हे और अग्रबाहुएं बिस्तर या सोफे पर टिकी हुई हैं और उनकी जांघें एक-दूसरे से सटी हुई हैं। पुरुष पार्टनर महिला पार्टनर के पीछे खड़ा होता है

और उसके पीछे से धीरे से प्रवेश करते हुए उसे अपने पास बिठा लेता है। खैर, इस सेक्स पोजीशन के लिए आपको अपने बेडरूम की जरूरत नहीं है। आप लिविंग रूम के सोफे या डाइनिंग टेबल के साथ आगे बढ़ सकते हैं। अगर आपके पार्टनर को एनल सेक्स पसंद है तो यह सबसे अच्छी पोजीशन में से एक है। यदि आप इस सप्ताह के अंत में उसे विशेष महसूस कराने की योजना बना रहे हैं तो यह सबसे अच्छा है।

कॉर्कस्कू क्यों चुनें:

कहने की जरूरत नहीं है कि अगर आप और आपका साथी गुदा मैथुन करना चाहते हैं तो कॉर्कस्कू पोजीशन सबसे अच्छी है। यदि आपका साथी गुदा प्रवेश को लेकर अधिक उत्साहित हो जाता है, तो यह स्थिति निश्चित रूप से उसे खुश करने के लिए है,

इसे और अधिक रोमांचक बनाएं:

अपने एंगल सेक्स अनुभव को बेहतर बनाएं। अपने पार्टनर को उत्तेजित करने के लिए भरपूर फोरप्ले का इस्तेमाल करना न भूलें। अपने पुरुष साथी को सारी मेहनत न करने दें। ऊर्जा से मेल खाने के लिए अपने कूल्हों पर जोर डालें

03 डॉगी स्टाइल



कैसे?

इस स्थिति में महिला को चारों तरफ से नीचे आने दें। फिर पुरुष साथी अपने घुटनों के बल बैठ सकता है, अपने ऊपरी शरीर को सीधा या दूसरे साथी पर थोड़ा नीचे कर सकता है (जैसे कि कूबड़ वाला कुत्ता)।

डॉगी स्टाइल क्यों:

यह सेक्स पोजीशन उन जोड़ों के लिए पसंदीदा में से एक है जो गुदा सेक्स पसंद करते हैं। जैसे डॉगी स्टाइल के और भी कई फायदे हैं। यह पुरुष साथी को प्रेम के कार्य में हावी होने की अनुमति देता है: यह गहरी पैठ की अनुमति देता है।

उन जोड़ों के लिए, जो यह पसंद करते हैं कि पुरुष साथी ही नियंत्रण करने वाला हो, यह एकदम सही और आसान है। डॉगी स्टाइल का एक और फायदा यह है कि इसे हर उम्र और आकार के लोग कर सकते हैं। इसके अलावा यह मेल पार्टनर को आपके पार्टनर की पीठ का पूरा व्यू भी देता है।

केक पर चेरी:

यह स्थिति आपको अपने प्रदर्शन के दौरान रचनात्मक होने की अनुमति देती है, पुरुष साथी भगशेफ को उत्तेजित कर सकता है या महिला मदद के लिए हाथ बढ़ा सकती है। आप अपने साथी की रीढ़ पर बर्फ का टुकड़ा या चॉकलेट फेरने और रास्ते में अपने साथी की त्वचा को चाटने का भी प्रयास कर सकते हैं।