

कई पुरुष लगातार एक अच्छे आकार के लिंग(penis) के न होने की चिंता करते हैं जो उनके साथी को संतुष्ट करने और एक स्थिर और सुखद संबंध बनाने के लिए काफी कठिन है। यह समस्या कम आत्मसम्मान और यहां तक कि कुछ संबंधों की विफलता की ओर ले जाती है। इसलिए आपके लिंग का व्यायाम करना महत्वपूर्ण है इसे "लंबा और कठिन" बनाने के लिए।

आज मैं आपको लिंग का आकार बढ़ाने में मदद करूंगा हिंदी में (increase penis size naturally in Hindi), ताकि लिंग वृद्धि व्यायाम(Penis increase exercise) का ज्ञान प्राप्त करना सभी के लिए आसान हो।

आप यहाँ

- जेलकिंग एक्ससरीज़- Jelqing एक्सरसाइज को जानेगे, जो सबसे प्रसिद्ध है।
- क्या आपको पता है, **हस्तमैथुन** से लिंग का आकार कैसे सुधरता है?
- यौन वास्तविक उत्तेजना का आधार पेनिस पर?

नीचे की गई, लिंग वृद्धि व्यायाम(Penis increase exercise) केवल 3 मिनट प्रति दिन करने के लिए प्रभावी है। आप इसे सुबह और रात में कभी भी कर सकते हैं। यह आप पर निर्भर करता है।

Contents [hide]

- 1 पेनिस एक्सरसाइज
 - 1.1 जेलकिंग एक्ससरीज़- Jelqing Exercise in Hindi
 - 1.1.1 जेलकिंग व्यायाम कैसे करें
 - 1.2 पेनिस पम्पस एक्सरसाइज- Penis Pump Exercise in Hindi
 - 1.2.1 पेनिस पम्पस एक्सरसाइज कैसे करे
 - 1.3 कीगल एक्सरसाइज- Kegel Exercise for penis in hindi
 - 1.3.1 कीगल एक्सरसाइज कैसे करे।
 - 1.4 वार्म उप एक्ससरीज़- Warm up exercise
 - 1.4.1 वार्म उप एक्ससरीज़ कैसे करे।
 - 1.5 पेनिस स्ट्रेचिंग एक्ससरीस- Penis Stretching Exercise in Hindi
 - 1.5.1 पेनिस स्ट्रेचिंग एक्ससरीस कैसे करे

- 2 एक आदमी ने कहा कि हस्तमैथुन से मेरे लिंग का आकार बढ़ रहा है?
- 3 सामान्य से अधिक हस्तमैथुन क्यों? यौन वास्तविक उत्तेजना का आधार?
 - 3.1 Related Posts
- 4 तुरन्त पेनिस वृद्धि समाधान?

पेनिस एक्सरसाइज

ये एक्सरसाइज आपके काम आएगी। चलो शुरू करते हैं।

जेलकिंग एक्ससरीज़- Jelqing Exercise in Hindi

यह उन व्यायामों में से एक है जो पुरुषों में लिंग वृद्धि व्यायाम के लिए किसी अन्य की तुलना में सबसे लोकप्रिय है। क्योंकि ज्यादातर मामलों में अच्छे परिणाम देखे जाते हैं।

ये अभ्यास पुरे लिंग को एक रूप में बड़ा करने का काम करता है। लिंग को मोटा बनाने के लिए आपको दोहराव को धीरे-धीरे करना चाहिए।

आमतौर पर दोहराव 2-3 सेकंड तक रहता है, मोटाई बढ़ाने के लिए दोहराव 4-5 सेकंड के बीच रहना चाहिए।

यह एक्ससरीज़ पेनिस पर दबाव लागू करता है और रक्त पर अच्छे संचलन को बढ़ावा देता है।

जेलकिंग व्यायाम कैसे करें



- सबसे पहले अपने हाथ धो ले ।
- अंगूठे और तर्जनी का उपयोग करके एक "Ok" चिह्न बनाएं।
- लिंग के बेस को पकड़ें, अपनी जकड़न और दबाव को प्रबंधित करें। अब हस्तमैथुन जैसे ओके चिह्न के साथ लिंग पर चलते रहें।
- ग्रंथियों(glands) तक पहुंचने से पहले बंद करे ।

पेनिस पम्पस एक्सरसाइज- Penis Pump Exercise in Hindi



ऐसे पंप, वैक्यूम तकनीक के सिद्धांत पर काम करते हैं। वे लिंग के चारों ओर एक वैक्यूम बनाकर काम करते हैं, जो अंततः स्तंभन ऊतक(erectile tissue) में रक्त परिसंचरण को बढ़ाता है। इस उपकरण के नियमित उपयोग इरेक्टाइल तिसुएस में स्ट्रेचिंग और एक्सपैंड होता है, इसलिए परिणाम में यह अधिक ब्लड फ्लो करने और लिंग का आकार बढ़ाने में सक्षम है।

पेनिस पम्पस एक्सरसाइज कैसे करे

- सबसे पहले, किसी भी स्टोर या साइट से एक आरामदायक पेनिसपंप खरीदें।
- समझें कि इसका उपयोग कैसे करना है, क्योंकि हर पेनिस पंप का उपयोग अलग है। हा पर तकनीक एक ही है।
- पंप में लिंग डालें और मैनुअल निर्देशों का पालन करें।

कीगल एक्सरसाइज- Kegel Exercise for penis in hindi

कीगल एक्सरसाइज महिलाओं के लिए जाना जाता है। लेकिन पुरुषों के लिए यह रक्त प्रवाह और निर्माण में सुधार करके वृद्धि के लिए भी फायदेमंद है।

इन अभ्यासों का उद्देश्य रक्त की मात्रा को बढ़ाना है जिसे आप ग्रंथियों के सिर(ग्लान्स head) की दिशा में पंप कर रहे हैं और इस तरह ये तिसुएस को फैलाने के लिए मजबूर करते हैं और इसके साथ ही मोटाई बढ़ जाती है।

यह शीघ्रपतन(premature ejaculation) के लिए भी सहायक है।

इस एक्सरसाइज के बारे में महत्वपूर्ण बात यह है कि, आप इसे कहीं भी और कभी भी कर सकते हैं। क्योंकि आपको केवल उन मांसपेशियों को दबाना और अनुबंधित(contract) करना है जिनसे रक्त संचार बेहतर तरीके से होगा और आप लिंग के आकार और दृढ़ता को बढ़ा पाएंगे।

कीगल एक्सरसाइज कैसे करे।

- आपको अपना Pubococcygeus (PC) मांसपेशी ढूंढनी है। यह गुदा और अंडकोश(scrotum) के बीच स्थित है। आप इसे स्वाभाविक रूप से मूत्र प्रवाह को रोकने की कोशिश करके पा सकते हैं।
- खोजने के बाद, आपको पीसी की मांसपेशियों को अनुबंधित करने की आवश्यकता है। 5 सेकंड के लिए पोसिशजन को होल्ड करे।
- फिर से दोहराएं। 2 सेकंड का ब्रेक लेकर।
- यह आपके ऊपर है कि आप कितना कर सकते हैं। आपको लिंग में पर्याप्त रक्त प्रवाह बनाए रखने के लिए प्रति दिन अधिक संकुचन के लिए जाना चाहिए।

वार्म उप एक्ससरसीज़- Warm up exercise



यह एक व्यायाम है जिसे आपको उठने के बाद ही करना चाहिए। इस एक्ससरसीज़ को करने के लिए, आपको छोटा तौलिया और कुछ गर्म पानी की आवश्यकता होगी।

वार्म उप एक्ससरसीज़ कैसे करे।

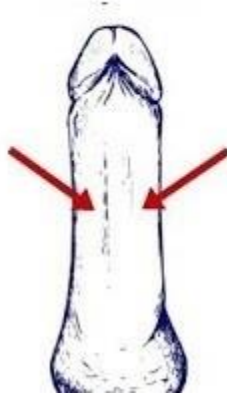
- सबसे पहले तौलिया को गर्म पानी में गीला कर लें।
- इसके बाद, आपको लगभग एक मिनट के लिए अपने लिंग और अपने अंडकोष को गर्म तौलिया में लपेटना है।
- फिर दो मिनट की ब्रेक दें।
- हर दिन चार या पांच बार ऐसा करें।
- समय के साथ, आप अपनी इच्छा के अनुसार लिंग का आकार प्राप्त कर लेंगे।

हालाँकि, ध्यान दें कि इस अभ्यास के शुरुआती चरणों में, आपको व्यायाम से कुछ असुविधा और दर्द का अनुभव हो सकता है।

पेनिस स्ट्रेचिंग एक्ससरसीज़- Penis Stretching Exercise in Hindi

पेनिस स्ट्रेचिंग एक्ससरीस में , पेनिस को स्ट्रेच(खींचने) की आवश्यकता होती है, ताकि पेनिस तिसुएस में छोटे सूक्ष्म आंसू उत्पन्न (small micro-tears) हों सके और नए कोशिका विकास (new cell development) को बढ़ावा दें। यह नई सेल डेवलपमेंट, पेनिस का आकार स्थायी रूप से बढ़ा देती है।

पेनिस स्ट्रेचिंग एक्ससरीस कैसे करे



- अपने हाथों को धोएं। अपने हाथ को लिंग के सिर को पकड़ने के लिए ओके "ok" चिन्ह में रखें।
- अब, लिंग को कुछ सेकंड के लिए स्ट्रेच करे। स्ट्रेच किसी भी दिशा जैसे नीचे, ऊपर, बाएं या दाएं किया जा सकता है। यह आप पर निर्भर करता है।
- आप 5 बार दक्षिणावर्त (clockwise) और 5 बार वामावर्त (counterclockwise) की तरह भी रोटेशन कर सकते हैं।

एक आदमी ने कहा कि हस्तमैथुन से मेरे लिंग का आकार बढ़ रहा है?

मेरे एक पाठक ने कहा कि वह वर्षों से हस्तमैथुन कर रहा है। और मेने अपने लिंग में वृद्धि महसूस की है। वह कहते हैं कि, हस्तमैथुन भी एक लिंग व्यायाम (penis exercise) की तरह है।

हस्तमैथुन आपके पेनिस को बढ़ा करने का एक शानदार तरीका है।

पुरुष, हस्तमैथुन आसानी से और खुशी के साथ हर दिन किया जा सकता है, और पेनिस बढ़ा बना सकता है। पर इसके लिए आपको ज़्यादा हस्तमैथुन करना होगा। यदि आप सामान्य रूप से हस्तमैथुन करते हैं, तो आप लिंग को बढ़ा नहीं कर पाएंगे।

ये भी जरूरी है की आप हस्तमैथुम का पूरा मज़ा लें। पुरुषों के लिए **मस्टुर्बेटर** आते है। ये उपयोग में एक दम रियल योनि की तरह लगता है। मेने भी इसे उसे किया है। देखो ये कितनी मुलायम है। मेरा अनुभव इसके साथ बहुत है अच्छा रहता है।

सामान्य से अधिक हस्तमैथुन क्यों? यौन वास्तविक उत्तेजना का आधार?



इसका कारण यह है कि पुरुष हार्मोन, स्खलन(ejaculation) के समय एक साथ जारी किया जाता है। पेनिस संवेदनशील हिस्सा होता है, लेकिन इसे संभालना और रगड़ना एक अच्छा हिस्सा है।

अगर आप सोच सकते हैं कि पुरुष हार्मोन समान रहते हैं- यदि आप सामान्य स्खलन करते हैं, लेकिन यदि आप यौन वास्तविक उत्तेजना से साथ स्खलन होते हैं, तो यह एक अलग कहानी है।

यदि आप एक बड़ी रिजल्ट के साथ हस्तमैथुन की कोशिश करना चाहते हैं पेनिस लम्बा और छोड़ा करने की, तो एक अचे हस्मैथुन पर ध्यान देना होगा। "यौन वास्तविक उत्तेजना " करना सबसे अच्छा है।

हस्तमैथुन में यौन वास्तविक उत्तेजना के लिए बहुत सारे सेक्स तोय मिलते हैं। इन्हे मस्टुर्बेयतोर(masturbator) कहा जाता है। ये कोई नहीं टेक्निक नई है। ये बहोत लम्बे समय से इस्तमाल किया जा रहा है। ये आपको हस्तमैथुन को अच्छा और लम्बा बनाएगी और आपके पेनिस पर अच्छा असर ढलेगी। हाथ से हस्तमैथुन करने पर पेनिस पर कठिन भाव होता है।