

Enam Olahraga yang Bikin Bercinta Tambah Asyik

written by Kabar 6 | 11 Juni 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Selain untuk menjaga kesehatan dan kebugaran, olahraga pun terbukti mampu memberikan pengaruh terhadap kehidupan seks seseorang. Banyak jenis olahraga yang dapat menjaga kualitas seksual agar tetap harmonis. Apa saja jenis olah tubuh itu? berikut uraiannya, dikutip dari perspektif.matawanita.com:

1. Latihan interval

Latihan ini dimaksudkan agar ketika bercinta, Anda tidak merasakan terengah-engah. Olahraga ini dapat dilakukan dengan cara berlari, bersepeda, ataupun berenang. Caranya dengan bergerak secepat mungkin selama 30 detik dan kemudian dengan gerakan lambat selama satu menit. Ulangi aktivitas ini sebanyak 10 kali.

2. Pilates

Bertujuan agar Anda dapat mencoba berbagai posisi bercinta,

karena beberapa posisi tersebut memerlukan tenaga yang lebih dan kelenturan.

3. Aerobik

Gerakan aktif pada aerobik mampu melancarkan peredaran darah ke seluruh tubuh, salah satunya organ intim. Tidak salah jika aerobik mampu meningkatkan rangsangan saat bercinta.

4. Push up

Terkadang sebagian pria tidak sanggup menahan tubuhnya lebih lama saat bercinta dalam posisi misionaris. Nah, jika dilakukan secara rutin, push up dapat membuat pria bertahan lama saat bercinta dengan posisi tersebut.

5. Angkat beban

Latihan angkat beban bagi pria akan mendorong tubuh untuk menghasilkan testosteron, yang notabene merupakan prekursor utama bagi dorongan seksual kaum adam.

6. Yoga

Tujuan dari yoga adalah untuk memaksimalkan orgasme. Untuk mendapatkan orgasme yang maksimal, salah satunya adalah dengan gerakan pinggul. Dan pada gerakan yoga, salah satunya ada yang mampu memperkuat bagian pinggul.

Menurut penelitian di The Journal of Sexual Medicine, wanita puas secara seksual yang mengambil yoga dan berlatih teknik kesadaran melaporkan tingkat yang lebih tinggi gairah dan keinginan, dan orgasme yang lebih baik. [** Baca juga: Afrodisiak Alami Bisa Bangkitkan Gairah Bercinta](#)

Yuk, mulai berolahraga agar kehidupan seksual Anda makin dahsyat.(ilj/bbs)

Afrodisiak Alami Bisa Bangkitkan Gairah Bercinta

written by Kabar 6 | 11 Juni 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Terkadang saat sesi bercinta sudah terasa membosankan atau monoton, Anda dan pasangan akan berupaya mencari cara agar gairah bercinta kembali berkobar. Salah satunya dengan memberikan stimulan, yaitu obat-obatan yang menaikkan tingkat kewaspadaan di dalam rentang waktu singkat, seperti afrodisiak.

Afrodisiak atau aphrodisiac adalah zat yang dapat meningkatkan libido, dan merupakan bahan utama membuat obat kuat pria. Aprodisiak dapat berasal dari tumbuhan, hewan ataupun bahan-bahan kimia buatan manusia.

Makanan bisa menjadi salah satu sumber afrodisiak alami untuk kembali meletupkan libido. Dikutip dari joyindonesia.com, berikut adalah beberapa makanan yang merupakan afrodisiak alami, yang patut Anda coba:

1. Cabai

Cabai dapat menstimulasi produksi endorfin. Hormon tersebut merupakan kunci seksual utama karena mampu menghasilkan

sensasi tertentu pada tubuh Anda, sehingga reaksi fisik berupa gairah bercinta pun tercipta.

Hal ini berkaitan dengan hormon endorfin yang dirangsang melalui rasa pedas dari cabai. Dengan meningkatnya produksi hormon tersebut, Anda pun akan merasa lebih bergairah.

2. Tiram

Tiram mengandung zink yang memang terbukti baik untuk vitalitas pria. Kekurangan zat ini justru mengakibatkan turunnya dorongan seks. Paling tidak, sperma menjadi kurang subur.

3. Kurma

Di Timur Tengah, kurma dipercaya sebagai salah satu makanan pembangkit gairah. Para pharaohs dan raja-raja Arab percaya, kurma mengandung sumber mineral yang baik bagi tubuh, terutama pria. Bisa jadi vitalitas pria Arab bukan hanya isapan jempol belaka.

4. Bawang putih

Legenda Mesir kuno mempercayai manfaat bawang putih dapat meningkatkan stamina pria. Bawang putih memiliki khasiat sebagai afrodisiak, karena bawang putih sudah terbukti nikmat dan juga sehat.

Namun Anda pun perlu memperhatikan jumlah yang dikonsumsi karena dapat memengaruhi rasa sperma. Bisa-bisa malah menurunkan keinginan untuk menikmati sesi blowjob.

5. Cokelat

Suku Maya mengatakan bahwa pohon cokelat adalah "plant of gods". Menurut mereka, otak melepaskan hormon serotonin saat makan cokelat dan membuat Anda menjadi tenang. Jelas sangat baik untuk menambah gairah seksual Anda dan pasangan jika dikonsumsi setiap hari.

6. Ginseng

Ginseng tidak hanya dipercaya sebagai makanan pembangkit

gairah serta vitalitas tubuh namun juga meningkatkan sensitivitas. Beberapa penelitian bahkan menunjukkan akar ginseng dapat merangsang hormon pria sehingga menjadi lebih prima.

7. Kopi

Kafein yang terkandung di dalam secangkir kopi tidak hanya dapat membuat Anda tidak mudah mengantuk dan lemas, tapi juga merangsang otak untuk lebih berkonsentrasi. Bila sudah disuntikkan asupan kopi, tentu saja sesi bercinta bisa berlangsung lama dan membara. [** Baca juga: Mandi Sebelum Bercinta Itu Penting Lho](#)

Semoga bermanfaat.(ilj/bbs)

Mandi Sebelum Bercinta Itu Penting Lho

written by Kabar 6 | 11 Juni 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Sekian lama menjalani kehidupan berumah tangga, mungkin tanpa disadari ada beberapa hal yang terlewatkan ketika Anda

dan pasangan akan bercinta. Salah satunya adalah mandi sebelum bercinta. Dikutip dari perempuan.com, beberapa orang menganggap bahwa mandi bukanlah sesuatu yang harus dilakukan sebelum bercinta.

Namun ketika Anda pulang beraktivitas dengan tubuh yang terasa lengket, mandi tentu dapat meningkatkan mood bercinta kembali.

Mandi sebelum bercinta menjadi hal yang menunjang karena baik Anda dan pasangan sama dalam kondisi yang fit dan maksimal, sehingga sama-sama mencapai kepuasan. [** Baca juga: Kesehatan Mental Penting Saat Bercinta](#)

Sebenarnya mandi sebelum bercinta bukanlah menjadi hal yang wajib dilakukan, namun perlu diingat, bahwa tubuh yang bersih, wangi, dan segar akan membuat pasangan betah berlama-lama di dekat Anda. Setuju? (ilj/bbs)

Kesehatan Mental Penting Saat Bercinta

written by Kabar 6 | 11 Juni 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Hingga saat ini masih banyak orang yang cenderung menitikberatkan sesi bercinta hanya pada kondisi fisik prima alias stamina yang kuat. Padahal, kesehatan mental pria pun berperan penting saat sesi bercinta. Dikutip dari doktersehat.com, berikut adalah beberapa cara di mana kesehatan mental mempengaruhi kesehatan seksual:

1. Kondisi mental yang kurang baik, misalnya sedang stres, cemas atau depresi, dapat menyebabkan kesehatan seksual menjadi buruk.
2. Tubuh yang kurang rileks selama bercinta akan menyebabkan libido berkurang, termasuk disfungsi ereksi bahkan ketika Anda sehat secara fisik.
3. Otak yang sehat dapat berfantasi, sekaligus kreatif menciptakan ide-ide bercinta. Sebaliknya jika kesehatan mental buruk, visualisasi Anda tentang fantasi seks cenderung buruk, sehingga sesi bercinta terasa membosankan.
4. Orang yang menderita kesehatan mental buruk sering menggunakan obat-obatan untuk mengobati masalah mereka. Banyak dari obat ini membantu Anda tidur lebih baik atau mengobati kecemasan.

Nah, obat ini cenderung membuat pasien tumpul, tidak tertarik atau bahkan menolak segala jenis aktivitas seksual. Hal ini bahkan dapat memiliki efek negatif jangka panjang pada kesehatan seksual. [** Baca juga: Ini Dia 12 Fakta Tentang Seks](#)

Jadi, kesehatan mental sangat mempengaruhi performa bercinta Anda dan pasangan. Jika terasa mengganggu, sebaiknya Anda segera berkonsultasi dengan ahli.(ilj/bbs)

Ini Dia 12 Fakta Tentang Seks

written by Kabar 6 | 11 Juni 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Seks dan masalah yang berada di sekitarnya merupakan salah satu hal menarik dan tidak habis dibicarakan. Dan yang pasti, penelitian tentang seks sudah banyak dilakukan sepanjang tahun.

Nah, apa saja hasil penelitian tersebut? Berikut adalah 12 hasil penelitian menarik tentang fakta seputar seks yang sebaiknya Anda tahu, dikutip dari tanyadok.com:

1. The Social Science Research Journal membuat dan membuktikan penelitian bahwa menghindari seks pranikah membuat rumah tangga bahagia. Dari 648 orang yang disurvei, 56 persen di antaranya lebih bahagia karena tidak berhubungan seks dengan pasangannya hingga hari pernikahan.
2. Survei yang dilakukan YourTango menunjukkan 66 persen pasangan suami istri hanya bercinta satu kali seminggu. Sementara 63 persen suami ingin melakukannya lebih sering lagi. Secara keseluruhan, hanya 22 persen suami istri yang sangat puas dengan kehidupan seksualnya.
3. Survei berskala besar yang dilakukan The National Survey of

Sexual Health and Behavior mengungkap, 85 persen pria mengira pasangannya mencapai orgasme dalam hubungan seks terakhir yang dilakukan. Kenyataannya, hanya 64 persen wanita yang mengaku benar-benar orgasme.

4. Sibuk bekerja bukan berarti tidak sempat memikirkan kehidupan seks. Pengamatan di Universitas Wisconsin membuktikan pasangan yang lebih rutin berhubungan seks justru berasal dari kelompok yang memiliki karier bagus.

5. Sebuah penelitian di Princeton mengungkap frekuensi bercinta berbanding lurus dengan pertumbuhan saraf hipokampus, bagian otak yang merupakan pusat memori. Diduga efek ini bisa menunda pikun saat memasuki usia lanjut.

6. Survei yang dilakukan iVillage tidak hanya mengungkap betapa seks pranikah telah menjadi hal yang sangat lumrah. Lebih dari itu, 50 persen wanita mengaku lebih puas bercinta dengan pasangan seks terdahulunya sebelum menikah.

7. Gen reseptor dopamin yang dinamakan DRD4 diyakini menyebabkan sebagian pria cenderung suka selingkuh. Gen ini memberikan sensasi rasa senang yang juga muncul saat berjudi dan mengonsumsi obat terlarang.

8. Penelitian di Universitas Texas membuktikan, pria yang memiliki banyak saudara perempuan kurang menarik bagi calon pasangannya. Tidak diketahui pasti alasannya, namun diduga pria cenderung lebih manja ketika terlalu lama berada di antara saudara-saudara perempuannya. Nah, pria manja kurang menarik bagi wanita.

9. Journal of Sexual Medicine mengungkap, wanita yang responsif saat menyentuh benda panas atau bentuk rangsang nyeri yang lain cenderung lebih mudah untuk mencapai orgasme. Jadi jika ingin tahu mudah atau tidaknya wanita mencapai orgasme, sentuh saja ujung jarinya.

10. Sebuah penelitian di Turki menunjukkan ukuran lingkaran

pinggang pada pria berbanding lurus dengan kadar hormon estradiol. Hormon yang lebih banyak dimiliki wanita ini berfungsi menunda orgasme, sehingga bisa bertahan lebih lama saat bercinta dibandingkan dengan pria dengan lingkaran pinggang yang lebih kecil.

11. Orgasme sepertinya bukan segala-galanya bagi sebagian wanita, bahkan tidak lebih menarik dibandingkan punya pinggang ramping nan seksi. Penelitian di Inggris menunjukkan 25 persen wanita lebih memilih kurus meski risikonya sakit-sakitan dan susah mengalami orgasme.

12. Orgasme pada wanita melibatkan proses yang sangat rumit di otak, sampai-sampai otak tidak mampu merasakan sakit selama berada dalam puncak kenikmatan. Para peneliti di Universitas Rutgers di New Jersey mengungkap hal itu saat merekam proses orgasme wanita dengan Magnetic Resonance Imaging (MRI). [** Baca juga: Waduh, Pakai Ponsel Terlalu Lama Bisa Bunuh Sperma](#)

Semoga bermanfaat.(ilj/bbs)

Waduh, Pakai Ponsel Terlalu Lama Bisa Bunuh Sperma

written by Kabar 6 | 11 Juni 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Sel sperma manusia adalah sel sistem reproduksi utama dari laki-laki. Sel sperma memiliki jenis kelamin laki-laki atau perempuan. Pada pria dewasa normal, proses spermatogenesis terus berlangsung sepanjang hidup, walaupun kualitas dan kuantitasnya makin menurun dengan bertambahnya usia.

Sebuah penelitian, dikutip dari life.viva.co.id, menunjukkan hubungan antara kualitas sperma yang lemah dengan frekuensi pria menggunakan ponsel.

Dijelaskan, pria yang memakai telepon lebih dari empat jam sehari, jumlah produksi spermanya bisa menurun dan memiliki kualitas sperma yang paling lemah. Demikian menurut hasil laporan penelitian yang diumumkan pada acara tahunan American Society for Reproductive Medicine, New Orleans, AS.

Para ahli percaya kerusakan pada sperma akibat ponsel diakibatkan oleh radiasi elektromagnetik yang dipancarkan dari handset atau panas yang dihasilkan.

Karena itulah, temuan ini menyarankan bagi para pria yang sulit memiliki anak untuk mengurangi frekuensi pemakaian ponsel. Dan, para ahli menyimpulkan kebiasaan buruk inilah yang menjadi salah satu "biang keladi" penurunan kesuburan para pria di Inggris.

Produksi sperma pada kebanyakan pria Inggris turun hingga 29 persen selama 10 tahun terakhir. Penurunan kualitas sperma juga dapat disebabkan obesitas, merokok, stres, dan polusi.

“Hampir satu miliar orang yang menggunakan ponsel di dunia, dan angka itu selalu meningkat sekitar 20 -30 persen setiap tahunnya. Lima tahun ke depan, jumlah ini akan berlipat ganda. Sayangnya, pengguna ponsel tidak menyadari konsekuensinya,” ujar Professor Ashok Agarwal, direktur dari Reproductive Research Centre at the Cleveland Clinic, Ohio, AS, yang mengepalai penelitian tersebut.

Penelitian dilakukan pada 361 pria, dan dibagi menjadi empat grup. Sebanyak 40 orang tidak pernah menggunakan ponsel, 107 pria menggunakan ponsel kurang dari dua jam sehari, 100 pria menggunakan sekitar dua jam sehari, dan 114 pria memakai ponsel selama lebih dari empat jam sehari.

Penelitian ini meneliti empat potensi sperma, jumlah, kualitas, morbiditas dan morfologi atau bentuk. Hasilnya, empat potensi sperma akan berkurang jika seseorang semakin lama menggunakan ponsel.

“Kebanyakan kerusakan sperma akibat ponsel disebabkan radiasi elektromagnetik radiation dan panas dari ponsel,” tambah Prof Agarwal. [** Baca juga: Apa Hubungan Antara High Heels & Libido Wanita?](#)

Dikatakan Agarwal, hal yang perlu disadari, ponsel juga meningkatkan temperatur di sekitar genital pria, terutama bila mereka menyimpan ponsel di saku celana atau diikat di ikat pinggang. Kondisi ini juga bisa menurunkan kualitas dan produksi sperma.(ilj/bbs)

Apa Hubungan Antara High Heels & Libido Wanita?

written by Kabar 6 | 11 Juni 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Bisa dikatakan, sebagian besar wanita senang menggunakan high heels, karena selain memperindah penampilan, juga membuat kaki terlihat seksi. Namun tidak sedikit yang ogah mengenakan sepatu berhak tinggi tersebut. Menurut penelitian di Italia, menggunakan sepatu hak tinggi ternyata bisa meningkat libido wanita.

Dr. Maria Cerruto, yang melakukan penelitian pada 660 wanita, dikutip dari life.viva.co.id, menemukan bahwa wanita yang sering memakai sepatu hak tinggi kehidupan seksualnya lebih baik. Penelitian ini melibatkan wanita yang berusia di bawah 50 tahun.

Mayoritas responden yang sering menggunakan sepatu hak tinggi, memiliki postur tubuh baik, yang ternyata berpengaruh pada lancarnya aliran darah ke otot panggul, dan membuat dalam posisi yang benar dan bekerja secara optimal.

Kondisi ini pun berefek pada fleksibilitas otot pinggul. Diketahui, banyak wanita yang jarang melakukan latihan untuk

otot panggulnya, yang sebenarnya penting untuk kesehatan dan kehidupan seksual. Nah, hal ini dapat disiasati dengan menggunakan high heels. [** Baca juga: Ketahui Relasi Antara Parfum & Gairah Bercinta](#)

Meskipun demikian, perhatikan juga kenyamanan dan keamanan high heels yang Anda kenakan, jangan sampai justru membuat cedera otot kaki.(ilj/bbs)

Ketahui Relasi Antara Parfum & Gairah Bercinta

written by Kabar 6 | 11 Juni 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Untuk melengkapi penampilan, terkadang Anda menyemprotkan wewangian, agar tubuh berbau segar sesuai jenis parfum yang digunakan. Demikian halnya saat akan bercinta, parfum yang Anda kenakan memiliki peran penting dalam kepuasan

dengan pasangan. Begitu pula sebaliknya.

Christopher Brosius, ahli parfum dan pendiri CB Limited di New York City, dikutip dari vemale.com, mengungkapkan bahwa jika Anda memakai parfum yang disukai oleh pasangan Anda, hal itu bisa menjadi bukti bahwa Anda memiliki upaya untuk menyenangkan hati si Dia.

Dilansir oleh cosmopolitan.com, untuk mencari parfum, ajaklah pasangan memilih wewangian tersebut bersama. Belilah parfum yang sama-sama disukai oleh pasangan Anda.

Menurut Joachim Mensing, PhD, seorang psikolog dan sosiolog, Anda bisa melihat kepribadian suami Anda dari parfum yang dikenakan.

Pria yang suka parfum beraroma jeruk segar, zesty, dan aroma herba umumnya adalah tipe pria yang praktis dan pekerja keras. Sementara pria yang biasanya suka menyendiri untuk merenung lebih suka aroma yang hangat, oriental, dan misterius.

Pria yang spontan dan suka bergaul umumnya memilih parfum yang beraroma ringan dan segar. Sedangkan pria yang lebih suka aroma alami atau bernuansa aroma kayu biasanya tipe yang lebih rumit dan suka menyimpan rahasia.

Pria yang ramah dan bertipe metroseksual cenderung suka aroma berbau tembakau dan kulit. Dan pria yang menyukai aroma jangat (kulit luar seperti kulit rotan, kayu, binatang, dan sebagainya) tapi dengan sentuhan yang lebih segar.

Psikolog Carol Christensen, PhD mengungkapkan bahwa memori yang ditimbulkan dari aroma atau bau bisa menjadi cara yang tepat untuk membangun kedekatan.

Aroma yang tercium dari pasangan Anda bisa melekat lama sekali dalam ingatan Anda. Dikatakan Carol Christensen, umumnya wanita di seluruh dunia mengaku bahwa aroma musk (kesturi) dari tubuh pria adalah aroma yang sensual.

Nah, ketika Anda ingin lebih bergairah ketika bercinta, berilah saran kepada pasangan untuk mengenakan parfum beraroma musk, yang bisa menonjolkan sisi maskulin pria.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Human Emotions Lab di Rutgers University di Piscataway, New Jersey, aroma bunga khususnya mawar, lili, dan kaca piring bisa membuat pria mengenang momen-momen romantis.

Artinya, jika Anda memakai parfum beraroma bunga ketika sedang bercinta, maka terdapat peluang besar suami akan menyimpan momen intim tersebut dalam jangka waktu yang lama.

Namun jika ingin mendapatkan “malam dahsyat” bersama suami, Anda bisa mengenakan aroma yang manis seperti labu dan vanila. Aroma tersebut bisa meningkatkan aliran darah ke organ-organ seksual dan meningkatkan gairah seks pasangan Anda. [** Baca juga: Begini Lho Mengatur Waktu Bercinta Saat Puasa](#)

Selamat mencoba.(ilj/bbs)

Begini Lho Mengatur Waktu Bercinta Saat Puasa

written by Kabar 6 | 11 Juni 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Setiap pasangan suami istri tentu menginginkan antara ibadah puasa dan kebutuhan biologis selama Ramadan berjalan seimbang. Saat berpuasa, asupan energi tubuh mungkin berkurang sehingga membuat kita malas bercinta. Belum lagi kesempatan atau waktu untuk bercinta menjadi terbatas.

Bagaimana menyiasati atau mengatur waktu yang tepat untuk bercinta, sehingga Anda dan pasangan menjadi nyaman? Dikutip dari lifestyle.okezone.com, bercinta sebaiknya dilakukan usai salat tarawih.

Jika dilakukan saat buka puasa, waktu yang tersedia sangat terbatas. Akibatnya, Anda dan pasangan menjadi terburu-buru sehingga kurang dapat menikmati sesi bercinta.

Bercinta usai melaksanakan salat tarawih akan membuat Anda dan pasangan memiliki waktu yang lumayan panjang untuk mencoba berbagai posisi hingga mencapai puncak.

Waktu bercinta lain yang disarankan adalah sebelum waktu sahur tiba, tentu saja dengan gaya bercinta instan atau seks kilat.

[** Baca juga: Lakukan Bercinta yang Sehat Selama Ramadan](#)

Nah tidak perlu khawatir lagi khan dengan urusan bercinta?
(ilj/bbs)

Lakukan Bercinta yang Sehat Selama Ramadan

written by Kabar 6 | 11 Juni 2016



Ilustrasi/bbs

Kabar6-Diakui, tidak sedikit pasangan suami istri yang agak khawatir dengan urusan ranjang mereka selama bulan suci Ramadan ini. Ya, kekhawatiran itu lebih pada rasa bersalah tidak dapat menjalankan ibadah puasa secara sempurna, karena urusan seks.

Sebenarnya, puasa bukanlah penghalang untuk melakukan seks. Hal terpenting adalah Anda dan pasangan melakukannya pada malam hari setelah buka puasa dan sebelum terbit fajar atau sebelum imsak.

Meskipun di sisi lain harus diakui terkadang Anda dan pasangan malas bercinta karena kelelahan, kekenyangan atau kurangnya waktu.

Bagaimana bercinta yang sehat selama Ramadan? Berikut uraiannya, dikutip dari detikhealth:

1. Mengatur pola makan yang baik

Beberapa orang percaya bahwa mengurangi protein bisa menahan libido agar tidak naik selama berpuasa. Namun yang terpenting adalah menyadari bahwa satu hal yang bisa menahan godaan adalah pikiran Anda sendiri.

2. Istirahat yang cukup

Bekerja secara berlebihan selama berpuasa sebenarnya tidak disarankan, karena hal itu akan mempengaruhi kehidupan seksual, karena akan didera kelelahan. Karena itu, tidurlah yang cukup dan hindari pekerjaan berat agar stamina tetap optimal ketika akan melakukan hubungan seks.

3. Bercinta di waktu yang tepat

Lakukan hubungan seks minimal dua jam setelah buka puasa, setelah berbuka atau sehabis tarawih. Perut yang baru diisi dan langsung dilanjutkan dengan seks tidak baik untuk kesehatan.

4. Melakukan seks sebelum sahur

Seks kilat selama Ramadan sangat disarankan, karena tubuh sudah dalam kondisi fit dan optimal. Lakukan seks kilat tapi berkualitas sebelum sahur, karena istri harus menyiapkan sahur dan Anda pun tentunya tidak ingin ketinggalan acara sahur.

Hindari bercinta setelah sahur karena selain tidak baik untuk perut, bisa jadi Anda dan pasangan justru ketiduran akibat kelelahan, sehingga tidak dapat berpuasa. [** Baca juga: Ketahui Manfaat Puasa Bercinta 30 Hari](#)

Dengan manajemen waktu yang baik, sesi bercinta selama Ramadan pun tetap berjalan lancar.(ilj/bbs)