

ગલ્પ લી ઉપર મ્મત પાણી ઉપર આધૃતઉજણો, જેવા કે K-Y jelly, જે ચોનીની શુષ્ક ક્તને મ્દ ક્ષે છે. ખનજિ તેલ ઉપર આધૃત ઉજણો નહી વાપથે, જેવા કે વેસલીન, તેનથિધ્મા લેટેક સને નળ્ળા પાડે છે અને ચોનીમં થેગનો રેપ લગાવે છે. વટિમનિ ઈ અથ્મા moisturizers જેવા કે Replens નો જો નચિમતિવપથશ થય તે તેમ્દ ક્ષે છે. જો ઉજણ અને moisturizers પુશ્તન હોય તે hormone ને ખ્લેલી ઉપચય પદ્ધતી ક્દાર વાપથી શકાય જે ચોનીની દવિાલોને ભ્યવદાઇ અને સુવાળી ખ્નાવવામં મ્દ ક્ષે છે.

તેછત estrogen મં ઘણી સંભવનીચ આડ અસય હોય છે. તેટીકડીના શૂપમં લેવાને ખ્લે ક્ષ થમ્નિ શૂપમં લઈ તે તેમ્ની કેટલાક અંશે આડ અસય ાછી થય છે. ાક અથ્મા ઁટકા testosterone નું ક્ષ થમ્ ઈજો વકિલ પ છે, પણ તેમ્ની પણ આડ અસય થય છે. લૈંગકિ સંભેગ ક્ષત પહેલા આ ક્ષ થમ્ ઉજણ ત્થીકે ન વાપથ્યુ જોઈ, કાથ્થાકે ત્થથે ભગીદાઇ તેમ્મા hormone પણ શોષી લેશે. ઘણી સ્ત્રીઓને તેવ ાક કામવેશની ઈચ્છા છે તે જ્જોનવૃત્તિ ત્થી પહોરે છે તે ચાઁ ઘણી થેડીવાઇ અને ાછી થય છે. તેને ઉત્તેત્ત્તિતથ્મા થેડો વધથે સમ્ય લાગશે. કેટલીક સ્ત્રીઓ આ પથવિથ્મા ત્થાને લીધેચતિતથ્થ જાય છે, તે કેટલીકને મ્મા આવે છે. ખ્ધી સ્ત્રીઓ નચિમતિથીતસંભેગ ક્ષથ્વાથી અથ્મા હસત્તેત્થ્મા ક્ષથ્વાથી તેમ્ની લૈંગકિ પ્થ થકિ થચિા વધેછે અને આનંદ મ્જાવવા મ્દ મ્જો છે. તેગથ્ ભશચના સ્ત્રી નાચુને, ચોનીને અને મુત્તી થશચને આકાથ્મં થપે છે અને ઉજવાની પ્થ થકિ થચિા વધથે છે. Kegel ની કસથ્ત ચોનીની નજીકના પેડુ સંખ્ધી સ્ત્રી નાચુ નું સંક્રોચવુ પણ ચોનીના સ્ત્રી નાચુને મ્ખ્પ્તખ્નવવામં મ્દ ક્ષે છે. લૈંગકિ આવેગોમં ાછો થ્સ, ક્ષ ષણકિ અથ્મા લાંબ સમ્ય સુધી, કેટલીક સ્ત્રીઓને જ્જોનવૃત્તિની વખ્તે અથ્મા પછી થય છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ આને સમ્સાચા મનતી નથી, ખાસ ક્થીને જ્જાચાઁ જીવનની ઈજી વસત્તુત્તી વધથે મ્હત્ત વની હોય. પણ જો તને ચતિ થ્થી હોય તે તે ચા ઘણા ઈજા વચિથે ક્ષથ્વાના કાથ્થો હશે. આમં થક, ત્થાવ, મંદગી, સંધઅથ્મા મનસકિ સવાલો, દવાની આડ અસય, hormonal ખ્દલાવ અને જ્જોનવૃત્તિમિં શાથ્થિક ખ્દલાવ વગેથેનો સમવેશ છે.

નાતના મુશ્કેલ સવાલો ત્થથી ાછી થ્થી કામ્વાસનાનુ કાથ્થા હોઈ શકે છે, જ્જાચાઁ ત્થથ ચલી થ્હેલા સંધે તે થસદાયક હોય. આ ક્લીકો ત્થથ જ્જોનવૃત્તિદથ્ચાન થ્થ ખ્દલાવને ઉત્તેત્ત્તિતક્ષે છે. જો આ કસિ સો હોય તે ત્થથે ક્ષમ્કતના ત્થ અને મ્જાવુ જોઈ. જો hormonal તેમ્ની સમ્સાચા હોય તે estrogen ક્દાર તેમ્ને મ્દ ક્ષે. તેછત આની અસય સામનચ અથ્થ અં શાથ્થિક ખ્દલાવ ઉપર છે, જેવી કે ચોનીમં શુષ્ક ક્ત અને તેમ્જુ પાત્તુ થ્થ.

estrogen ના સ્ત્રી ઉપર અને લૈંગકિ આવેગોની ઈચ્છા ઈની વચ્ચે રીધે સંધહજી સુધી મ્જાચો નથી.

જ્જોનવૃત્તિખ્ધી સ્ત્રીઓને છે અને તે અનુભવે છે. તે ઘણા મનસકિ અને શાથ્થિક ખ્દલાવોનો અનુભવ ક્ષે છે. આ પથસિ થતિમં થ્હીને તેમ્ને કેવી થીતેચ્લાવવી, પોતની સાથે અને આજુબજુવાળા સાથે શાંતિથી થ્હીને, ત્થથ કુંટુંખ્ના સભ્ચોને સાથઆપીને અને ખાસ ક્થીને જેમ્ને તે સૌથી વધથે ચહત હોય, જ્જોનવૃત્તિ વષિ જેટલુ વધથે વાચ્ન થય તેલુ ક્ષે, જ્જા જાન અને સચ્ચ ઈ ત્થથ મ્નને સાચી થીતેઆથમ આપશે.