
Cómo lograr el máximo placer en tus relaciones (Ginecología)

27, abril



La **sequedad vaginal** afecta a miles de mujeres en el mundo perjudicando sus **relaciones sexuales** y de **pareja**, siendo la principal causa de la disminución del apetito sexual en las mujeres y afecta a casi el 50% de las mujeres mayores de 40 años.

Las **causas** más comunes son el uso de anticonceptivos hormonales, menopausia, lactancia, embarazo, infecciones, algunos medicamentos, lavados frecuentes, ejercicio extenuante, estrés, nerviosismo o tensión.

Un porcentaje muy alto de mujeres al no producir suficiente [lubricante](#) natural, pueden beneficiarse mucho gracias al **uso de lubricantes:**

1.- Consigue máximo placer: Al frotar dos objetos en seco la fricción puede causar molestias e [irritación](#). ¡Evítalas con el lubricante!

2.- Elige el apropiado: Al elegir un lubricante vaginal hay que tener en cuenta que existen muchos productos, a base de agua, aceite, petróleo o silicona. El lubricante a **base de agua** es recomendable porque no deteriora los condones y es menos agresivo con tus partes íntimas.

3.- Jugueteo previo: Podrás alargar los juegos preliminares, ¡ponle un poco de diversión extra a tu relación!

4.- Cuidado particular: Para conservar el lubricante debes guardarlo en un lugar fresco y seguro, ¡no olvides revisar la fecha de caducidad!

No te dejes guiar por la apariencia o marca de los productos, lee las instrucciones y los ingredientes. **¡No permitas que la sequedad vaginal dañe tu vida sexual!**

La finalidad de este blog es proporcionar información de salud que, en ningún caso sustituye a la

consulta de su médico.

Comentarios

Javier - 19/05/2017 18:27

Muy buen post, me a sirvo de mucha utilidad. Gracias por la info.