



Sequedad vaginal

Humectantes

Los humectantes vaginales ayudan a mantener la humedad del recubrimiento vaginal y acidifican la vagina. También ayudan a aliviar el dolor, la comezón, el ardor y otros malestares provocados por la sequedad vaginal. Están disponibles sin receta médica. La mayoría son en forma de gel, líquido o cápsula que se inserta en la vagina.

Cómo usarlos

Los humectantes vaginales son más eficaces si se usan con regularidad. Comience aplicando cada tres días (o según lo indicado). Después aplique con mayor o menor frecuencia para controlar sus síntomas. Siga las instrucciones del paquete para la aplicación. Espere algo de flujo vaginal mientras usa el humectante. El flujo debería disminuir en una o dos semanas. Podría resultarle útil aplicarlo justo antes de ir a dormir para reducir esto.

Ejemplos de humectantes vaginales

- Hyalo Gyn
- Oasis Silk
- Luvena
- aceite de coco*
- Replens
- Femani Smooth*
- K-Y Liquid beads

Muchas mujeres tienen sequedad externa o irritación. Los humectantes también pueden usarse en el área exterior de la vagina.

Lubricantes

Los lubricantes vaginales pueden hacer que la actividad sexual cómoda. A diferencia de los humectantes, solo se usan según sea necesario durante el sexo. Los lubricantes están diseñados para sentirse como la humedad natural de la mujer. La mayoría de las mujeres que usan un humectante vaginal necesitan usar un lubricante para hacer relaciones sexuales sean más cómodas.

Cómo usarlo

Para la actividad sexual con penetración vaginal: Asegúrese de cubrir los labios interiores, la entrada vaginal, el área del clítoris y el pene de su pareja, los dedos y juguete sexual con un lubricante a base de silicona.

Para la actividad sexual sin penetración: Cubra los labios interiores, el área del clítoris y cualquier parte que se sienta seca o que se "desgarra" durante el sexo con un lubricante a base de agua o de silicona. Los lubricantes pueden ser a base de agua, de silicona o de aceite.

Ejemplos de lubricantes a base de agua

- Slippery Stuff
- Good Clean Love (a base de aloe vera)
- K-Y Liquid

Dado que el agua se evapora, hay que volver aplicar estos lubricantes durante la actividad sexual. También pueden "reactivarse" con un poco de agua. Muchos contienen glicerina que puede hacer que el producto dure más (aunque puede irritar a las mujeres con piel sensible). Los lubricantes a base de agua son la mejor opción para usar junto con dilatadores o juguetes sexuales de silicona.

Ejemplos de lubricantes a base de silicona

- Pink Indulgence
- Femani Smooth y Oasis Silk
- K-Y Liquid Beads
- UberLube

Los lubricantes a base de silicona (busque dimeticona o ciclometicona en la lista de ingredientes) duran más que los lubricantes a base de agua y aceite y proporcionan una mejor lubricación. Sin embargo; suelen ser más costosos y no es tan fácil limpiarlos como los lubricantes a base de agua. Estos lubricantes se pueden usar bajo el agua. Evite usarlos en la regadera porque son muy resbalosos y pueden provocar caídas.

Es seguro usar lubricantes a base de silicona con condones de látex; sin embargo, no use lubricantes a base de silicona con dilatadores o juguetes sexuales de silicona. Pueden dañar el material con el tiempo.

Un ejemplo de un lubricante a base de aceite es el aceite de coco. Tenga en cuenta que los lubricantes a base de aceite destruyen los condones de látex. El aceite de coco solo debería usarse en casos leves de sequedad vaginal y es posible que no proporcione suficiente lubricación para algunas mujeres. También puede ser comedogénico (es decir, puede obstruir los poros de la piel).

Cuando elija un lubricante, tenga en cuenta los ingredientes de glicerina, parabenos, perfumes y agentes saborizantes. No todas las mujeres reaccionan de la misma forma a un ingrediente determinado; sin embargo, ciertos ingredientes pueden provocar efectos secundarios. Antes de usar un nuevo lubricante, haga una prueba con una pequeña cantidad en la parte interior del muslo para ver cómo responde su cuerpo.

Glicerina

A veces se agrega glicerina a los lubricantes a base de agua para hacer que duren más; sin embargo, pueden irritar a algunas mujeres con piel muy sensible. También podrían aumentar su riesgo de contraer una infección vaginal si ya es propensa a ellas.

Parabenos

Los parabenos (por ejemplo, metilparabeno, butilparabeno) son preservativos que se usan en muchos productos cosméticos y de cuidado personal. Pueden irritar si tiene piel muy sensible.

Perfumes y agentes saborizantes:

No se recomiendan los perfumes para la piel sensible, pueden provocar irritación. Los lubricantes con sabor que se usan para la estimulación oral están bien. Sin embargo, primero debe hacer una prueba en la parte interior de su muslo.