

7 formas en que podrías estar fallando totalmente a tu vagina

El Ciudadano · 21 de noviembre de 2015



Tal vez la vagina sea una de las partes que requiera más atención de tu cuerpo, pero no basta con cuidarla cuando creas que vas a lucirla. Estos son 7 consejos sencillos para mantener la salud de tus partes íntimas en óptimas condiciones:

1. No orinar tras el sexo

Orinar tras el sexo ayuda a expulsar microbios, bacterias o secreciones de tu pareja o de tu propio recto que hayan entrado en tu vagina. Es más necesario aún si no

usas preservativo.

2. Llevar bikini o braguitas de telas similares todo el tiempo

Determinadas telas sintéticas pueden favorecer la generación de humedades y, así, la aparición de infecciones. Es particularmente desaconsejable llevar bikinis húmedos durante mucho tiempo.

3. Sexo sin protección

Algunas personas encuentran el sexo sin protección más placentero, otras no notan diferencia. En todo caso, has de recordar que las enfermedades venéreas no se ven a simple vista y no es solo una cuestión de confianza, muchos portadores de ellas ni siquiera lo saben.

4. No hacer ejercicio

No es un consejo exclusivo para tus zonas íntimas, sino para todo el organismo. Pero tu vagina también se verá beneficiada. Cuanto mayor salud general, más fácil es mantener el bienestar de cada parte de tu cuerpo.

5. Dejarla sin sexo

Probablemente no estés pensando en tener sexo para mantener la salud vaginal, pero las relaciones (siguiendo las demás precauciones) ayudan a mantener la vagina hidratada. Si bien es cierto que es una cuestión a tener más en cuenta durante la menopausia, es un consejo que no va mal nunca.

6. No llevar una dieta sana

Una dieta saludable está íntimamente relacionada con la salud vaginal. Se dice que 700 calorías de grasa saludable son recomendables; en todo caso, una dieta general equilibrada será suficiente en cuanto a dieta.

7. No hidratarte bien

La hidratación de tus zonas íntimas, aparte de las lociones que lo hagan de forma directa, tiene que ver con tu hidratación en general. Por eso se recomiendan hasta dos litros de agua al día.

Visto en [EstoValeLaPena](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)