

SEXUALIDAD / TENDENCIAS

Conoce estos secretos para mejorar tu lubricación íntima de forma natural y traviesa

El Ciudadano · 23 de julio de 2016





Si en los encuentros íntimos con tu pareja sientes dolor, irritación e incomodidad, significa que no tienes una **lubricación vaginal adecuada**. Solo que no tienes que preocuparte mayormente, pues son varias las estrategias que puedes utilizar y que te ayudarán a disfrutar al máximo de ese momento.

De acuerdo con el **International Society for Sexual Medicine (ISSM), de Estados Unidos**, la lubricación vaginal es una parte importante de la excitación sexual, ya que depende mucho de ella que el encuentro sea más pleno para ambas partes.

Muchas pueden ser causas de la **sequedad vaginal**; sin embargo, puedes estimular la lubricación a través de juegos previos, o con el uso de productos especialmente diseñados para mejorar tu experiencia íntima.

¿Quieres conocer más? En el video la sexóloga Elsy Reyes te muestra algunas las claves para mejorar la **lubricación vaginal** y gozar al máximo de tu encuentro sexual.

[jwplayer player=»1″ mediaid=»308887″]

Fuente: El Ciudadano