

Lubricación vaginal

¿Sabes lo que es la lubricación vaginal? ¿Y el flujo? En este artículo verás sus diferencias, los problemas que pueden aparecer y algunas soluciones contra la sequedad vaginal para que no haya dolor en las relaciones sexuales.

¿Qué es la lubricación vaginal?

La lubricación es un fenómeno producido a nivel genital durante la excitación sexual. Es provocada por un aumento del riego sanguíneo en los músculos pélvicos (vagina, vejiga, ano). Con el aumento de la presión sanguínea se produce la salida de este fluido hacia la parte externa de la vagina. Esto humedece la vagina de forma natural facilitando la penetración.

Diferencias entre el flujo vaginal y la lubricación

El flujo vaginal es una secreción natural que se produce con independencia de la excitación. Su finalidad es humedecer y proteger de posibles infecciones. Se produce como respuesta a las variaciones hormonales por la ovulación, menstruación o embarazo. Además, cambia de color y de espesor en función de la mujer, la edad o los ciclos menstruales. Lo normal es que sea transparente e inoloro, mientras que si hay olor desagradable, puede haber una infección.

¿Por qué se produce la sequedad vaginal?

Puede ser por falta de flujo o falta de lubricación, depende de si estamos o no ante una relación sexual. Este fenómeno es más frecuente en la menopausia, ya que disminuye el nivel de estrógenos. Sin embargo, también depende del momento y de la mujer. Además, también influyen otros factores como:

- la ansiedad
- el estrés
- la falta de [deseo sexual](#)
- la fase del ciclo menstrual
- la lactancia materna
- algunos medicamentos (ej: píldora anticonceptiva, antidepresivos)
- problemas hormonales

¿Qué hacer si hay falta de lubricación?

Lo importante es no agobiarse y sobre todo no insistir en la penetración si hay falta de lubricación. El hecho de

practicarla sin lubricación suficiente puede ser muy doloroso. Además de las molestias del momento, puede aparecer miedo a que el dolor se produzca de nuevo la próxima vez. La clave es relajarse y disfrutar de otras prácticas y partes de nuestro cuerpo. Por ejemplo, emplear los besos, los masajes eróticos, la masturbación o el sexo oral. Puede ser tan divertido que hasta te olvides de la penetración. O quizás después de estas prácticas la chica esté tan estimulada que ha lubricado suficiente y puede volver a intentarse la penetración. Tanto si se produce con el pene del chico como si se utiliza un juguete sexual.

Por último, aunque los preservativos también suelen llevar un poco de lubricante, sabemos que puede no ser suficiente. Por ello, existen lubricantes artificiales que también pueden ser muy útiles para las relaciones sexuales. Los hay de muchos tipos: a base de agua, a base de silicona, con sabor, sin sabor, con efecto calor... En general los más utilizados son los lubricantes a base de agua, que son los más “parecidos” a la lubricación femenina. Importante: los lubricantes caseros como el aceite o la vaselina no deben usarse, ya que pueden causar irritaciones y además pueden dañar los [preservativos](#).

Consejos finales

Otra buena manera de evitar la sequedad vaginal es mantener la musculatura genital tonificada, a través por ejemplo de los ejercicios de Kegel (contracción y relajación continua de los músculos de la vagina). Son especialmente importantes en el embarazo y tras el parto, así como en la menopausia. También aumentar la frecuencia de la masturbación o el sexo oral pueden ser útiles. Y por supuesto, una buena comunicación con tu pareja. Si hay problemas de pareja puede afectar a las relaciones sexuales. Y también es esencial en el sexo. Poder decir si algo nos gusta o nos duele, por ejemplo. En definitiva: hacer lo posible por disfrutar.

Fecha de publicación: 2-10-2013

Última fecha de actualización: 27-08-2021

Autor/es:

- [Alejandra Enebral Hernaiz](#). Psicóloga. Sexóloga. Jefe de sección en DG de Diversidad Familiar y Servicios Sociales (M. DS y A 2030) Madrid
- [Ana Martínez Rubio \(In Memoriam\)](#). .

