

# Mi pareja dice que mi vagina se siente floja. ¿Qué puedo hacer?

By [Vanessa @ Planned Parenthood \(/es/blog?author=786\)](#) | 13 de septiembre de 2023 a las 23:13

Categoría: [Sexo y placer \(/es/blog?blogCategory=Sexo\\_y\\_placer\)](#)



Compártelo



**Alguien nos preguntó:**

*Tengo 2 hijos y mi pareja me dice que ya mi zona íntima no es igual, que quedé floja. ¿Es cierto que la vagina se afloja después de dar a luz? ¿Y qué puedo hacer?*

Aunque esto es algo que oímos frecuentemente, lo primero que tienes que saber es que en verdad no existe una vagina "floja". Sin embargo, como todo el cuerpo, tu vagina también cambia muchas veces a lo largo de tu vida. Por ejemplo, cuando tienes sexo, a lo largo del ciclo menstrual, con la edad y según las diferentes etapas de la vida.

Como ocurre con el resto del cuerpo humano, hay vaginas de todas las formas y tamaños. Desde los labios y el olor, hasta la elasticidad y el color, cuando se trata de forma y tamaño lo normal no existe.

Lamentablemente las mujeres están sometidas constantemente a imágenes del cuerpo "ideal", lo que puede provocar dudas y preocupación sobre el aspecto de su propia vagina.

Tu cuerpo hizo algo milagroso - dos veces. Los cambios en tu cuerpo son esperables y normales. Ahora, la pareja. En este punto la clave es la comunicación para atravesar juntxs los cambios normales de la vida: hablar abiertamente sobre el sexo y asegurarse de que sea placentero para lxs dos. Al fin y al cabo, es normal que tanto la vagina como el pene cambien, y que en general la vida sexual de las dos personas también lo haga a lo largo de la vida.

Pero, hablemos más sobre lo que puede estar ocurriendo con tu vagina...

Para empezar, es importante entender cómo funciona. ([/es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/anatomia-sexual-y-reproductiva](#)). Las paredes vaginales forman un tubo, con múltiples pliegues. Esto permite que, en el momento de dar a luz o de introducir algo como un tampón, tu vagina se pueda estirar y expandir como un acordeón cuando se aplica presión sobre las paredes y también que, cuando sientes excitación, puedas tener sexo con penetración.

Las paredes de la vagina están compuestas por varias capas de tejido mucoso, similar al tejido que tienes en tu boca, nariz y tracto digestivo. Debajo del tejido mucoso hay capas de tejido muscular suave, colágeno y fibras de elastina, los cuales le dan estructura a la vagina, así como la flexibilidad para que se estire. Cuando los músculos de la vagina se estiran, esto se conoce como laxitud vaginal. Hay dos factores que contribuyen a que tus músculos vaginales se estiren, el parto vaginal y la edad.

Como ya te contamos, durante un parto vaginal los músculos de tu vagina se estiran para que el bebé pueda salir. Y, aunque en el transcurso del periodo postparto estos vuelven a encogerse a como eran antes de dar a luz, es probable que pierdan un poquito de su elasticidad. Entre más partos vaginales tengas, más chances tienes de perder elasticidad. Pero esto no significa que no puedas volver a fortalecerlos.

También, alrededor de los 40 años los cambios en tus hormonas empiezan a hacer que las paredes de tu vagina se vuelven más delgadas y pierdan su flexibilidad un poco. Estos cambios son más notables al llegar a la menopausia.

Cuando los músculos de la vagina pierden su elasticidad puedes tener síntomas como:

- **Tener menos sensibilidad.** El principal síntoma es que tienes menos sensación cuando tienes sexo y que tus músculos vaginales no se contraen normalmente. Esto puede afectar tu nivel de satisfacción sexual porque puede resultar difícil llegar al orgasmo.
- **Tener dificultad para sostener los tampones y copas menstruales,** especialmente en los primeros meses después de dar a luz. Puede que necesites una copa o tampón de tamaño más grande.
- **Dolor al tener sexo vaginal.** Esto es principalmente común durante la menopausia, porque la pérdida de elasticidad puede causar que la apertura vaginal y el tejido vaginal se encojan un poco, lo que puede llegar a causar inflamación, irritación e incluso una condición conocida como atrofia vaginal (<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/vaginal-atrophy/symptoms-causes/syc-20352288>).

Entonces, puede que tu vagina haya cambiado y esto es normal. Si tienes molestias o síntomas que te preocupan, la buena noticia es que hay cosas que puedes hacer ayudar:

### **Tener sexo frecuentemente**

La excitación sexual y tener sexo aumenta la tensión muscular de la región pélvica. Luego, cuando llegas al orgasmo, todos los músculos se contraen, como lo harían durante los ejercicios de Kegel (<https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-urologicas/ejercicios-kegel#:~:text=Apriete%20los%20m%C3%BAsculos%20que%20usar%C3%ADa,los%20m%C3%BAsculos%20del%20>

Hacer ejercicios Kegel (<https://www.plannedparenthood.org/es/blog/que-puedo-hacer-si-tengo-incontinencia-y-molestias-en-mi-zona-pelvica>) **varias veces por semana**

Estos ejercicios estimulan los músculos internos y externos de la vagina para tonificar toda el área. Puedes encontrar estos músculos cuando relajas y aprietas los músculos que controlan el flujo de orina. Al contraer estos músculos sentirás los músculos de la vagina y el recto ponerse firmes y desplazarse hacia arriba. Estos son los músculos del piso pélvico.

### **Visitar a un especialista en terapia del suelo pélvico**

Un especialista puede ser un gran recurso, ya que te puede ayudar a encontrar los ejercicios y tratamientos más adecuados para tu situación. Existen dispositivos vaginales, como los conos o las bolas chinas, que se pueden colocar en la vagina y que puedes intentar sostenerlos para fortalecer los músculos del suelo pélvico. Y también existen cremas y óvulos que contienen estrógenos que pueden ayudar a mejorar la elasticidad vaginal.

## Consultar con tu doctorx o enfermerx

Ellxs pueden recomendarte tratamientos como la terapia hormonal para aumentar los niveles de estrógeno en tu cuerpo y mejorar la elasticidad de los tejidos vaginales.

## O cirugía

En casos graves de laxitud vaginal para reconstituir los músculos y tejidos de la vagina.

En conclusión, aunque los cambios en la vagina son normales y esperables, si algo te molesta o preocupa lo mejor es consultar con unx especialista pues hay muchas opciones dependiendo de tu caso particular y qué está causando tus síntomas. También puedes ponerte en contacto con el centro de salud de Planned Parenthood (<https://www.plannedparenthood.org/es/centro-de-salud>), más cercano a ti.

Etiquetas: [hablemos de sexo \(/es/blog?tagName=hablemos de sexo\)](https://www.plannedparenthood.org/es/blog?tagName=hablemos-de-sexo), [Sexo Sin-verguenza \(/es/blog?tagName=sexo sin-verguenza\)](https://www.plannedparenthood.org/es/blog?tagName=sexo-sin-verguenza), [Sexo-y-Placer \(/es/blog?tagName=sexo-y-placer\)](https://www.plannedparenthood.org/es/blog?tagName=sexo-y-placer), [piso-pelvico \(/es/blog?tagName=piso-pelvico\)](https://www.plannedparenthood.org/es/blog?tagName=piso-pelvico), [conoce-tu-vagina- \(/es/blog?tagName=conoce-tu-vagina\)](https://www.plannedparenthood.org/es/blog?tagName=conoce-tu-vagina), [ejercicios-de-kegel \(/es/blog?tagName=ejercicios-de-kegel\)](https://www.plannedparenthood.org/es/blog?tagName=ejercicios-de-kegel), [laxitud-vaginal \(/es/blog?tagName=laxitud-vaginal\)](https://www.plannedparenthood.org/es/blog?tagName=laxitud-vaginal)