

在没有性生活之前，女性的阴道紧致，进行性生活能让彼此更容易达到高潮。而有些男女发现，时间一长，进行性生活时女性阴道松弛，完全没有初尝人事时的感觉，让他们特别奇怪，也想通过方法改善，却不知该怎样做？其实女性阴道松弛的原因有很多，想要采取方法改善，可以了解一下。



女性阴道松弛有什么办法可以改善？

一、进行运动

通过肛门提炼法能有效改善阴道松弛现象，坐在椅子上时可以屏气收紧肛门，三分钟后呼气放松肛门如此反复三十分钟，坚持两个月以上能在一定程度上帮助女性改善阴道松弛现象。此方法可以锻炼会阴部肌肉，让韧带恢复正常，进而起到修复阴道紧致的作用。

二、进行药物治疗

年龄增长，雌激素下降，支持盆腔以及会阴部周围的韧带会松弛导致阴道不紧致，这种情况可以通过服用雌激素药物治疗，在一定程度上改善身体情况，维持韧带。让阴道被支撑的同时会感觉到紧致，但需知道这类药物不能盲目服用，毕竟激素对

身体影响极大，特别是女性的卵巢和子宫，只有在医生指导下服用才能正确，避免盲目而带来伤害。

三、手术治疗

如果情况比较严重，需要通过手术做阴道修补或者子宫全切手术，子宫下垂也会导致阴道松弛，因此切除子宫能让阴道恢复正常位置，但需注意并不是所有人适合做手术治疗，具体情况需根据医生的判断来决定。