

Himen

La concepción del himen como símbolo de virginidad es un mito común que la ciencia desmiente. ¿Sabías que muchas mujeres nacen sin himen o que puede romperse por actividades cotidianas o al practicar ciertos deportes? Aquí te explicamos qué es el himen, sus tipos y por qué su presencia o ausencia no tiene relación con la virginidad.

Definición: ¿Qué es el himen y cuál es su función?

¿El himen qué es? Es una membrana elástica y delgada que recubre parcialmente la abertura de la vagina. Aunque no es un órgano como tal, forma parte de la anatomía femenina y cumple una función protectora al evitar la entrada de bacterias y virus que pueden causar infecciones.

Cada mujer tiene un **himen con una forma y tamaño únicos**. Su elasticidad varía, lo que explica por qué en algunos casos puede estirarse o romperse con facilidad, mientras que en otros permanece intacto incluso después de la primera relación sexual.

Tipos de himen más comunes

Existen diferentes **tipos de himen**, que se clasifican según la forma de su abertura. Conocer estas variaciones es fundamental para entender por qué la experiencia de cada mujer es diferente:

- **Himen anular o normal:** Es el más común. La membrana tiene un orificio central amplio que permite fácilmente la salida del flujo menstrual y el uso de tampones.
- **Himen microperforado:** La abertura es muy pequeña, lo que puede dificultar el flujo de la menstruación y el uso de tampones.
- **Himen septado o himen tabicado:** Un pequeño tabique de tejido extra divide la abertura, creando dos orificios en la vagina. Esto puede requerir una pequeña intervención médica para evitar problemas con la menstruación.
- **Himen imperforado:** Es el menos común. La membrana cubre completamente la entrada de la vagina, impidiendo la salida del flujo menstrual. Se requiere una cirugía menor para abrir la membrana y permitir la menstruación.
- **Himen elástico o himen flexible:** A diferencia de otros, este tipo es muy flexible y puede estirarse sin romperse, incluso durante la penetración sexual.
- **Himen cribiforme:** Tipo de himen que presenta múltiples y pequeñas perforaciones, como si fuera un colador (de ahí su nombre). En lugar de tener una única abertura, la membrana tiene varios agujeros diminutos.
- **Himen coraliforme:** Es una variante anatómica del himen que se caracteriza por tener múltiples prolongaciones o pequeños pliegues de tejido que se asemejan a los pétalos de una flor o, como su nombre indica, a la estructura irregular de un coral.
- **Himen trifoliado:** Es una variación anatómica del himen que se caracteriza por tener tres pliegues o lóbulos de tejido. Describe su apariencia de tres hojas o pétalos.

- **Himen multifoliado:** Es una variación anatómica que se caracteriza por tener múltiples pliegues. Tiene una apariencia de múltiples hojas.
- **Himen hipertrofiado:** Se caracteriza por ser anormalmente grueso y denso, en lugar de ser una membrana delgada y elástica.

¿Cómo es un himen normal y cómo identificar anomalías?

Un **himen normal** tiene una abertura central que permite la salida del flujo menstrual y, en la mayoría de los casos, no cubre completamente la entrada vaginal.

Las anomalías más comunes incluyen el himen imperforado (sin abertura), himen cribiforme (con múltiples perforaciones pequeñas) y himen septado (con una banda de tejido que divide la abertura). Un himen imperforado puede causar acumulación de sangre menstrual y dolor, requiriendo intervención médica.

¿Por qué y cómo se rompe o estira el himen?

El **himen puede estirarse o romperse** por múltiples razones, no solo por la primera relación sexual con penetración. Algunas de las causas más comunes son:

- Uso de tampones o la copa menstrual.
- Exploraciones ginecológicas o la realización de una citología vaginal.
- Práctica de deportes o actividades físicas como montar en bicicleta, equitación, o gimnasia.
- Masturbación con los dedos u objetos.

Sangrado por la rotura del himen

El **sangrado por la rotura del himen** no es como una regla general. Dependen de la elasticidad y la cantidad de vasos sanguíneos en la membrana.

- Aproximadamente el 43% de las mujeres experimenta un sangrado leve en la primera relación sexual. La cantidad puede variar desde unas pocas gotas hasta un sangrado que dura 1-3 días.
- Si el sangrado persiste por más de 3 días, es recomendable consultar a un ginecólogo para descartar cualquier otra causa.

Mitos sobre el himen

La relación entre **himen y virginidad** es uno de los mitos más arraigados y erróneos. Es vital desmentir estas creencias para una educación sexual más precisa.

- Mito: **Todas las mujeres "vírgenes" tienen himen.** Falso. Algunas mujeres nacen sin himen y otras pueden perderlo en la infancia o adolescencia por actividades

cotidianas como correr, saltar o montar en bici. El tejido también puede desgastarse de forma natural con el tiempo.

- o Mito: **El himen siempre se rompe durante el sexo.** Falso. Como ya se mencionó, muchos himen son elásticos y pueden acomodar la penetración sin romperse. La rotura solo ocurre si el tejido no es lo suficientemente flexible.

Siéntete acompañada en todo momento

En clinicasabortos.com ayudamos a mujeres como tú a contactar con las mejores clínicas ginecológicas alrededor del territorio español. Ha llegado la hora de cuidar tu salud sexual e íntima. Entra a través de nuestra plataforma y reserva tu cita en muy pocos pasos.

Autor y colaboradores



Eva Sánchez

Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, Autor
Asesora en educación sexual y salud integral de la mujer, comunicadora social y periodista con más de 10 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 22 Agosto 2019 Actualización: 22 Agosto 2025



Delia Sánchez

Comunicadora social, Colaborador
Comunicadora social y periodista con más de 15 años de experiencia en periodismo y webs médicas especializadas. Una de mis especialidades es escribir contenido médico de alto valor para nuestros lectores.

Creación: 22 Agosto 2019 Actualización: 22 Agosto 2025